

本院辦理「把心拉近，從心開始」生命教育講座

為豐富學生心靈，提倡心靈環保，教導學生從「心」改變自己，重新思考規劃未來人生，本院於 106 年 8 月 9 日邀請法鼓山人文教育基金會許薰瑩董事蒞院辦理生命教育講座『把心拉近，從心開始』，本次活動由男高中班共計 96 名學生參加。



活動一開始，由訓導科何科長致詞感謝

法鼓山人文教育基金會為本院學生開啟心靈環保，期盼學生透過本次的講座，學習凡事秉持感恩與惜福，當自己心念的主人。接著，活動進入主題，講師先以「靜



心禪坐」、「正面解讀，逆向思考」、「面對它，接受它，處理它，放下它」及「時時感恩，相信自己」等四個祝福送給院生，並引用聖嚴法師說：「心能主宰我們的心情也能主宰我們的環境，只要自己心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞，只要調整心念，毒

藥變蓮花，陰晴皆自在」，講師同時於活動中提倡心靈環保 S R E (Stop、Relax、Enjoy)，試圖引導學生靜心思考，找回良善初心。

許講師以江本勝博士水結晶形狀實驗結果，勉勵學生對人、事、物抱持感恩祝福，更以 1992 年巴塞羅那奧運會，英國 400 米跑手雷德蒙為例，雖在比賽當下腿傷復發，仍堅持信念永不放棄跑完賽程，她鼓勵學生：「戰勝對手只是生命的贏家，戰勝自己才是生命的強者。」最後，講師帶領參與活動學生一起合唱「逆風飛翔」，期盼所有院生找到人生方向勇敢飛翔，從心活出新生命，活動在悠揚樂聲及院生充滿自信、堅定眼神中圓滿落幕。

本活動辦理單位及電話：訓導科 04-8742111 分機 404