

東南科技大學高等教育深耕計畫分項計畫：B-3 提升人文素養，成就全人發展

活動成效

行動方案指標內容：B-3-1-1 通識核心課程專家講座(必修)

單元活動名稱：「享受當下的美好」演講暨活動體驗

日期：107.05.01

時間：13:20~17:00

地點：東南科技大學炎黃 805 演講廳

主講人：法鼓山顧問、祖師禪林特聘講師 陳武雄 教授

主辦人：通識教育中心國文組 林子晴

主辦單位：東南科技大學通識教育中心

活動簡述：「享受當下的美好」演講暨活動體驗，主要是幫助參與的同學達到本課程教學目標「認識自己、肯定自己、成長自己」，運用禪的觀念及方法把同學們上課一向紛亂外求的身心，從忙碌於滑手機聊天或放空睡覺收回到當下，了解並體驗身在哪裡心在哪裡，在每一個當下安定身心，專注所學、放鬆但清楚明白當下所經歷的一切。活動體驗中將所學習到的禪法運用在生活中，無論是喝茶吃東西聽音樂都能夠保持高度的覺察，如實了知它本來的樣貌，享受但不執迷，在每一個當下體會到身心的變化，更細微地認識自己。

