

東南科技大學高等教育深耕計畫分項計畫：B-2 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-2-1-3 通識核心課程活動(必修)

單元活動名稱：茶禪一味體驗活動

日期：107.05.18

時間：13:00~15:40

地點：法鼓文理學院德貴學苑(台北市中正區延平南路 77 號)

主講人：德貴學苑專職 黃美蓉

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：為令同學深入體會課文「抹茶的美學」及「美的覺醒」涵義---唯有收攝外馳的意念而回歸內在的覺醒，也讓五種感官的覺受敏銳甦醒，才是真正的品茶之道、生活之道。本活動帶領同學至法鼓德貴學苑進行校外教學。活動流程先由德貴學苑的專職人員引導同學靜坐領會放鬆的要領---放鬆身體、體驗呼吸、安定身心，再以「人與茶的相遇」PPT 介紹茶的歷史、風貌以及強調「心與茶的相遇」唯有用「吾唯知足」的杯茶禪理泡茶喝茶，才能喝出泡茶者的用心及每一杯茶不同的風貌。其後專職黃美蓉小姐示範講解行茶流程及技巧原則，再由同學分組在禁語中以肢體動作進行行茶活動，用心專注覺察體驗當下的一切。

