

南華大學104第1學期授課大綱

課程代碼	00039594					
中文名稱	正念茶禪					
英文名稱	Mindfulness tea-chan					
學分	3/選修					
任課教師	薄培琦,呂凱文					
上課時間	星期2第2節 星期2第3節 星期2第4節					
課程時數	3					
授課語言1	中文					
授課語言2	英文					
是否使用原文書	否					
本課程是否安排業師授課	否					
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	否					
A.課程概述	<p>結合正念與茶藝美學，將中華茶禪文化運用於生活中，輕鬆學習正念紓壓技巧、茶席美學、靜坐美學。透過瞭解五感統合的茶席藝術，建立個人身心安定的幸福空間，進而活用於家庭、職場互動，增進自我覺察、情緒調節與人際溝通能力。</p> <p>The course we presented this semester will combine Mindfulness techniques with Tea Arts which originated from ancient Chinese culture of daily folk living. Including the techniques of various Mindfulness based stress reduction, spirituality of Tea Chan as well as meditation practice, these contents mentioned above will be shown in this course. With the coordinated practice of five senses involved in Tea Chan, we look forward to accomplish personal well-being with happiness and joyfulness, and bring people better quality for their career, social as well as family life.</p>					
B.教學目標						
	中文教學目標	英文教學目標	對應能力指標			
	1. 瞭解茶與禪的源流		FY1. 具有人文、藝術的基本涵養			
	2. 認識台灣茶葉		CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力			
	3. 瞭解茶禪運用範圍		CY2. 藉由通識素養，開展出創新、創造與創業的實踐能力			
	4. 學習茶席美學		AY1. 具備跨域專業知識、核心素養與工作能力			
	5. 學習身心安定的靜坐美學		FY2. 具有情緒管理、抗壓、抗鬱及自我審視之能力，積極面對挑戰、持續生命生長			
	6. 培育生活美學緩和身心壓力		BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力			
	7. 促進社會關懷與人際互動的能力。		EY2. 富於感恩回饋、熱心助人、奉獻社會、服務學習、環境永續及的熱忱與精神			
C.核心能力	基礎知能	自覺學習	實務應用	溝通合作	社會關懷	身心康寧
D.課程權重	10	15	15	15	20	25
E.教材大綱	<p>壹、茶禪歷史源流與現代正念簡介(從東西方正念發展緣起及茶禪源流談起) 貳、認識台灣茶葉(從品種、製茶、產地等角度簡介台灣特色茶葉) 參、茶席美學(從花、器、境、心等四個面向探討與欣賞茶席文化) 肆、人文奉茶(從人文角度談奉茶的精神與內涵) 伍、正念核心技巧(加強正念茶禪運用的正念核心技巧) 陸、正念紓壓的理論與應用(從東方正念學角度解析身、心結構與紓壓關聯) 柒、正念茶禪演繹(藉由公益服務實務演練，與社會分享學習成果)</p>					

F.教學方式	講述 討論或座談 問題導向學習 分組合作討論 實作學習 發表學習 參觀訪問

G.教學評量	成績項目	配分	評量方式 IEET認證之對照表(以CAC為例)	細項配分	說明	評量附件上傳
	平時成績	30	實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	出席率 10 學習態度 10 課堂參與 10	實際出席參與 課堂練習 面對實務與理論的積極態度	
	期中成績	30	檔案評量(書面報告或專題檔案),口語評量(口頭報告、口試或課堂討論),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	課堂報告 10 正念日記 10 茶席展演 10	課堂及日常練習紀錄 課堂演練與實務操作	
	期末成績	40	檔案評量(書面報告或專題檔案),口語評量(口頭報告、口試或課堂討論),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	展演紀錄 10 正念日記 10 整體報告 20	正念茶禪計畫、展演、參與和記錄 正念日記以周為單位,持續整學期正念觀察紀錄	
	平時成績	0				
	其它	0				

週別	單元名稱與內容	備註	數位教材
1	茶與禪的歷史源流與發展(一)	課程介紹與規範—正念茶禪課程導覽;及整學期教學模式、作業、評量方式說明,了解學生選課原因,彼此交流。茶禪概念簡介,正念技巧練習需透過時間堆疊,因此,將從第一週開始漸進含納於課程中練習。	南華大學正念茶禪歷史源流1 薄培琦.docx
2	茶與禪的歷史源流與發展(二)	茶禪-東方文化的美好存在,簡述茶禪溯源,茶在中國歷史的發展及演變,從藥用、日常茶飲、修道助緣、禪門修行論法、供佛祭典、文人雅士所好,現代台灣茶席概述。	南華大學正念茶禪歷史源流2 薄培琦.docx
3	認識台灣茶葉(一)	認識、了解並珍惜台灣在地茶葉資產,台灣北部、東部茶區及特色茶葉介紹。	正念茶禪紀錄.doc
4	認識台灣茶葉(二)	認識、了解並珍惜台灣在地茶葉資產,台灣中部、南	

H.課程進度表

		部茶區及特色茶葉介紹。	
5	茶席美學之一~器	認識及欣賞茶席設置不可或缺的茶器具，器皿名稱及功能，器形賞析與擺放。	
6	茶席美學之二~花	茶席上花的烘托能呈現畫龍點睛效果，可謂最佳氣氛營造高手，花的選擇，插花手法，擺放位置，花形花語。	
7	茶席美學之三~境	茶席設置可以隨心，亦可針對主題呈現，當一切就緒，整體茶席所營造的氛圍，是否能適切點出主題?讓與會者於中會意。	
8	茶席美學之四~心	席從無到有，茶會從開始到結束，過程中必然進行的流程與可能發生的插曲，都是日常生活小小縮影，在茶席整體進行過程，以正念技巧安住身心。	正念茶禪紀錄.doc
9	五感統合的正念茶禪	眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體各個感官，透過茶席、沖泡、奉茶、品茗等過程，感官與大腦心意識交互作用，為生命留下美好印記。	
10	回到當下的行禪	行走是生命存在每天都要進行的動作，然而多數人習慣以目的性行走，忘了回到當下單純的為走而走，如何走才能走得健康安穩?	
11	喜心歸零的呼吸禪	呼吸，人來到世界上第一件要做的事情，也是離開世界最後做的事情，透過關注呼吸練習，喜心歸零的概念，讓身心安頓。	初階正念日記.doc
12	身心安定的靜坐美學	靜坐相關注意事項，靜坐對身心有哪些影響，如何營造生活中靜坐空間。	
		融會課程學習，轉化負面情緒為正向	

13	充滿祝福的慈心禪	美好，練習感恩與祝福，將美好正能量從近到遠向外擴散。	
14	人文奉茶的技藝	人文奉茶理念概述，茶席過程融入人文精神的意義，在適切的時間點傳達好的訊息，學習運用眼神、言語、動作與人互動。	
15	人文奉茶的內涵	人文奉茶傳達真善美訊息，融合慈心禪技巧，在奉茶過程中，散發人性真誠、祝福、分享、共榮的精神。	
16	正念茶禪演繹	集體創作中展現個人及團隊學習成果。	
17	正念茶禪(戶外品茗)	於戶外進行正念茶禪，可以選擇特定對象或隨機邀請品茗，茶席實務設計與操作。增進生活品質與同儕互動經驗。	南華大學正念茶禪期末測驗.docx
18	正念茶禪(戶外禪)	兩週課程可以相互銜接，茶席實務設計與操作，同時運用靜坐美學概念，於關懷過程搭配簡易正念技巧教學，為偏鄉兒童傳遞正念技巧及茶禪文化。	

I.指定用書	書名	作者	書局	年份	國際標準書號(ISBN)
	靜坐的科學	楊定一	天下雜誌	2014	
	台灣的茶葉	行政院農委會茶業改良場	遠足文化	2009	
	禪與腦	James H. Austin	遠流	2007	

J.參考書籍	<p>1. 一行禪師著，2004，《正念的奇蹟：每日的禪修手冊》，何定照譯，台北：橡樹林。</p> <p>2. 马克·威廉姆斯、约翰·蒂斯代尔、津戴尔·塞戈尔、乔·卡巴金着，2010，《改善情绪的正念疗法》，谭洁清译，北京：中国人民大学出版社。(繁體版：馬克·威廉斯、約翰蒂斯代、辛德西格爾、喬卡巴金，2010《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》，台北：心靈工坊)。</p> <p>3. 沙達馬然希禪師，2008，《毗婆舍那實修教學(中英對照)》，溫宗堃、何孟玲譯，台北：南山放生寺。</p> <p>4. 黃創華，〈如何促進佛法與心理學的對話：正念療癒為核心的考察與省思〉。</p> <p>5. 蔡榮章主編，2011，《茶席·茶會》，安徽教育出版社。</p> <p>星雲法師(1997)。《佛光祈願文》。</p> <p>期刊論文</p> <p>1. 溫宗堃，2006，〈佛教禪修與身心醫學 ---正念修行的療癒力量〉(PDF)，刊於《普門學報》第33期，頁9-49。</p> <p>2. 呂凱文(2011)。〈以佛法開發當代實效的身心技術〉《法光月刊》264期。</p> <p>3. 呂凱文(2011)。〈正念學在台灣的本土化與多元化〉。《2011年禪法與當代台灣會議手冊》。台南：成大。頁126-131。</p> <p>「請善用圖書館電子書。例如：成就自己的閱讀方法《北大學者談讀書》http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031」</p>
--------	---

K.先備能力	學習熱誠
L.教學資源	白板 ,PPT ,自製講義
M.注意事項	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。
備註	依據 本校學則第30條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。