愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

#愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

活動時間：2025-09-18

愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

法鼓山關懷生命專線團隊於9月16、17、18日再次來到本校，為本校的師生帶來為期三天的「生命教育工作坊」心理輔導課程。本次關懷活動由常悅法師、修慧蘭教授（資深心理學教授）、孫敏華教授（資深心理學教授）、王軍智（組長）、黃孟儀老師、陳雅芳老師和劉彩杏老師一同為本校師生們帶來非常豐富且有意義的課程。本次關懷活動主要是為了幫助3.28曼德勒大地震後師生們的心理疏導，以及指導教師掌握如何幫助學生調適心理壓力方法的教學分享。

兩位心理師根據班級分別為東校區的師生展開心理輔導講座。課程開始前，講師要求參加活動教師進行分組，並以相互問好的互動展開講座。講師以微妙且溫馨的破冰活動來營造活躍的學習氛圍。課程開始以介紹壓力為主，與師生共同探討壓力的來源以及學會如何正向釋放壓力。再藉由各種不同的放鬆方式（如：慢下來走路、呼吸、仔細品嘗葡萄乾、簡單的拉伸）來引導師生們放鬆全身以及心理的壓力。

本次課程也有很多師生與心理師敞開心扉，暢所欲言的談論關於個人所經歷過的狀況、心理狀況、如何安慰他人以及如何安撫自己的情緒和壓力。

為了更深入瞭解師生們的心理狀況，兩位教授也讓師生們填寫一些簡單的心理測驗卷，借由這些問卷再評量部分更需關心教師與學生。

課程最後，常悅法師介紹法鼓山與緬甸在很早以前就有因緣。分享了法鼓山文理學院的佛像，是由緬甸的石雕師雕刻的，再運送到台灣的相關故事。

法師最後介紹聖嚴法師提出的「四它」心法：面對它、接受它、處理它、放下它作為總結。

法鼓山人文基金會關懷生命專線持續推動校園心靈教育，透過專業團隊的引導，不單幫助老師們也幫助學生建立情緒察覺能力與心理韌性，實踐聖嚴法師「心靈環保」的重要理念，為社會注入更多溫暖與正向力量。

孔教學校東校區 段生鵬老師供稿

2025年10月2日

愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

#愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

活動時間：2025-09-18



生命教育工作坊

愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

#愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

活動時間：2025-09-18



生命教育工作坊

愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

#愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

活動時間：2025-09-18



生命教育工作坊

愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

#愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

活動時間：2025-09-18



生命教育工作坊

愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

#愛的傳遞——「法鼓山關懷生命專線」為孔教學校東校區的師生帶來第二次「生命教育工作坊」心理輔導活動

活動時間：2025-09-18



生命教育工作坊



生命教育工作坊