

法鼓文理學院 推動心靈環保 讓熟齡修練豁達生命 找到安定身心的力量

面對紛亂世界，當人生走入熟齡，更需要「心靈環保」回應社會，與生命和解。法鼓文理學院以「心靈環保」為辦學理念，除了知識課程，更重視心靈的修養，讓熟齡生命，重新認識自我、覺察生命，積極回饋社會。



法鼓文理學院校長陳定銘教授(中)、佛教學系系主任鄧偉仁副教授(右)、主任秘書蕭麗芬助理教授(左)分享「心靈環保」的辦學理念，鼓勵熟齡人士透過學習，更豁達地面對未來人生。

「來到法鼓文理學院就讀的學生，超過一半是50歲以上的退休人士、中高階主管，他們大半人生在職場忙碌，當離開職場、暫停下來，如何調適身心靈的健康，檢視自己的生命，成為重要課題。」法鼓文理學院校長陳定銘表示，30公頃的校地，坐擁綠意植栽、遠眺山海，是學生最好的「境教」，而這片「法鼓心靈環保教育園地」也榮獲行政院「環境教育設施場所」認證，除了研習系所課程，學生行走在幽靜步道，在生活中禪修，自能找到安定身心的力量。

法鼓文理學院主任秘書蕭麗芬表示，「想認識自己！」是許多來到法鼓就讀人文社會學群者共同的心聲。藉由法鼓文理學院的「生命教育碩士學位學程」與「生命教育學系進修學士班」修習，有助熟齡人士探索人生的價值和意義、釐清生命脈絡。想為「熟齡學習」積極賦能，退而不休、投入公益者，則可在「社會企業與創新碩士學位學程」、「社會企業與心靈環保碩士在職學位學程」學習回饋社會的方式，發揮影響力。「人文社會學群有心理、文學、宗教、覺察等多元課程，讓熟齡慢慢找到未來的路，做個『自成一派』的成熟大人。」

人文社會學群、佛教學系， 重新認識自我、鬆綁人我關係

「如何在人生完成社會與家庭的責任之後，探索生老病死的本質，有智慧面對生命終點的挑戰，重新認識人我關係，是法鼓佛教學系為熟齡挹注的活水。」法鼓文理學院佛教學系系主任鄧偉仁表示，不少學生曾是金融業、科技業高階經理人，「他們可說是『人生勝利組』，進入熟齡後思索入世成就之外，生命需要超越精神的滿足，藉由佛教學系的禪修、《金剛經》經典智慧、心靈淨化課程等，深刻認識自己、轉化內心，更能尊重差異、包容多元，鬆綁人我關係。」

為了學以致用、實踐公益，法鼓文理學院串連台大醫院金山分院，推動「臨終關懷課程」，讓學生與法師、醫護共同合作，在社區落實生命照顧，將「善生、善終」的精神內化學習。陳定銘校長說，「法鼓文理學院的系所設計是以人為中心，跨越宗教、與每個心靈對話，期許為社會培育出更多淨化人心的種籽。」