



## 專注力開發體驗營

健康 覺悟 快樂 慈悲



### 課程目標

- 深層解壓、增長健康、安定身心、提升專注力。
- 直接體驗放鬆放下、清楚明白、自然專注的微妙感受，並能運用於日常之中。
- 開創性的教學方式，讓升學中的學生或工作生活忙碌的您，都能體驗及擁有工作、生活、學習的核心能力。

### 課程內容

- 學習並體驗簡單易學、成效立現的放鬆禪法、放鬆運動、妙定禪法、睡眠舒壓導引及深化專注力的禪坐練習。
- 各種行、住、坐、臥禪法的深入學習與實地練習。
- 親身經歷洪啟嵩老師所獨創教導並深受各界推崇的慢步專注力實地訓練，體驗身心微妙鬆柔、自然安定專注又清楚明白的奇妙感受，開創您身心全新的生命經驗。

### 師資簡介

國際知名禪學大師 洪啟嵩老師

歷年曾於台灣的司法院、外交部等政府機關，及史克美占藥廠、台積電等各大企業界演講教學。



2004年起，廣受世界各地邀請教學，曾至美國哈佛大學、麻省理工學院、俄亥俄大學演講教學，並於麻州佛教會、美國佛教會莊嚴寺、大覺寺、矽谷聞思修居士林等主持禪七、禪十等深層心靈禪修。

2008年起，應邀至中國社會科學研究院，中國北京人民大學、清華大學，上海復旦大學、上海師範大學等世界知名學府演講教學，更應邀到哈佛醫學院教學醫院（MGH）演講，將禪放鬆身心的方法，作為未來人類太空旅行時，身心保持最佳狀況的方法，也是人類邁向太空時代，擁有「健康」、「慈悲」、「智慧」的重要生命技術。



## 課程資訊

**時間：**2011年1月28日（五）～30日（日）9：00～20：00（1月30日17：00結束）

**地點：**心茶學苑淡水中心【台北縣淡水鎮中正東路二段29號之五29樓（捷運淡水線－紅樹林站）】

**指導老師：**洪啟嵩 老師

**課程費用：**A. 三日課程原價 **NT\$7,600** 元

B. 1月20日前報名者，可享5折優惠 **NT\$3,800** 元

C. 三人以上同行（含三人）再享特價優惠每人 **NT\$3,000** 元

**主辦單位：**專注力開發學苑、心茶學苑

**協辦單位：**中華民國菩薩協會

**專注力開發學苑：**<http://concentrelax.wordpress.com/>

**洽詢專線：**心茶學苑 (02)2751-8081 或  
菩薩協會 (02)2751-9061  
地址：台北市忠孝東路四段60號  
12樓之2（忠孝東路SOGO  
百貨對面，捷運忠孝復興站  
3號出口彩虹園大廈）

E-mail: [bosa1997@gmail.com](mailto:bosa1997@gmail.com)  
（開放時間：週一～週日下午  
1：00～9：30 週一公休）

## 經驗分享

- 高三的蘇同學，大學學測前讀書讀到身體吃不消，全身痠痛，讀不下書，心疼的母親花錢請人按摩才勉強支撐。學測後首度參加專注力開發體驗課程，半年來準備大學指考期間，已經可以運用自己調整身體的方法，保持身心放鬆，不必花錢請人按摩，能以更強健的體魄，專心準備考試。
- 許多家長反應，就讀小學的孩子，有注意力不足的困擾，上課無法專心，學習效果不好。在運用專注力體驗的放鬆法之後，專注力明顯提昇了，氣質也開始有了不同的變化。這是許多家長及孩子們共同的感受。種種個案不勝枚舉！

### 放鬆養生相關課程活動

- 放鬆養生示範教學：  
第一場：12月19日（日）  
下午2：00～4：00  
第二場：12月25日（六）  
下午2：00～4：00
- 妙定養生研習  
（每週四晚上7：30～9：00台北）
- 放鬆養生基礎班  
（週末舉辦，每堂課3小時研習）
- 放鬆養生進階班（一日）
- 放鬆專注力開發研習營（三日）
- 放鬆養生高階專修（七日）

健康

覺悟

快樂

慈悲

專注力開發體驗營

主辦單位：心茶學苑

菩薩協會

菩薩協會

菩薩協會



三天密集課程 開啟嶄新生命體驗  
親身體驗**放鬆**又**專注**清明的身心狀態  
原來**專注**不需透過**緊張**的方式達成，  
輕鬆掌握頭腦清楚、效率良好的學  
習、工作與生活的能力。