課程名稱 | 人間生活禪

課程屬性	生命與哲學	課程編號	114春-3393
授課老師	社大講師		
上課時間	每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2025年03月05日（星期三）		
課程理念			



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

將禪修的觀念和方法，普遍推廣到每一個人的日常生活中。 練習放鬆身心、穩定情緒，增長智慧及自信心。

招生人數| 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 2400 元（16 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容