

課程名稱 | 人間生活禪

課程屬性 | 生命與哲學

課程編號 | 115秋-3725

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 2026年08月26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 | 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
9	2026-10-21 晚上07:30~09:30		公民素養週
18	2026-12-23 晚上07:30~09:30		成果展