

# 食健幸福聯盟數位教學教法報告(佛光大學)

## 一、前言簡介

為了推廣本校數位課程至印度地區，特別規劃以佛教為主題的英文課程，期望透過宗教與文化的連結，提高印度學生的興趣與參與度。為使課程更貼近當代社會需求，特別將佛教教義與心理學結合，設計出一門兼具理論深度與實用價值的課程：「『心』的契機：佛教心理與療癒」。

本課程邀請加爾各答大學 ( University of Calcutta ) Kumar 教授共同合作，從佛教觀點出發，帶領學生認識佛教中「心」的組成要素，理解其運作原理與內在邏輯。課程中亦探討佛教對正面與負面心理狀態的分類與詮釋，並透過佛教經典與實務經驗，引導學生理解佛教如何面對與轉化負面心理狀態，進而認識佛教心靈哲學中的療癒機制與實踐方法。

## 二、應用之數位課程資訊

數位課程領域	數位課程名稱	數位課程開課教師	數位課程簡介
宗教	「心」的契機：佛教心理與療癒 ( Buddhist philosophy of mind and mental healing )	佛光大學簡汝恩老師、加爾各答大學 Ujjwal Kumar 老師	本課程旨在介紹佛教哲學中的心，探討其樣貌、組成、本質與運作方式，並深入解析如何療癒其錯誤功能。課程首先將涵蓋佛教的基礎教義，包括無我、無常、十二緣起和業論，這些核心概念為理解心的運作提供了必要的背景知識。在此基礎上，課程將進一步介紹瑜伽唯識學派對心的分析，特別是其對心的運作機制進行探討，尤其聚焦於負面心理狀態的療癒，這包括對

			心、心所有法以及煩惱心所對治的詳細解析。佛教的心理分析以解脫為取向，探究自他二元分別的習慣所生成之煩惱，如情緒、錯誤態度等，並提出以平等心、智慧、正確抉擇力的生起，使心趨向無分別且自在的認知模式。
--	--	--	--

### 三、數位教學教法應用實例

本課程上架至 Ewant 平台及 ThaiMOOC 平台，上架相關數據如下：

聯盟系列	健康促進系列	
課程名稱-中文	「心」的契機：佛教心理與療癒	
課程名稱-英文	Buddhist philosophy of mind and mental healing	
授課老師	佛光大學簡汝恩老師 加爾各答大學 Ujjwal Kumar 老師	
上架平台	Ewant	ThaiMOOC
註冊人數	95	288
使用人次	560	-
通過人數	2	70
通過率	2.11%	24.31%

### 四、回饋與結論

### ThaiMOOC 平台回饋：

問卷題目	滿意度(五點量表)
The course content enhanced my understanding of the subject matter.	4.14
I can apply the knowledge gained from this course to real-world situations.	4.30
The course materials were well-organized and easy to follow.	4.41
The instructional methods used were effective in facilitating my learning.	4.30
The course met my expectations.	4.28
I would recommend this course to others interested in the topic.	4.22

### ThaiMOOC 回饋意見：

- 一、The most valuable part of the course was understanding how dependent origination explains the interconnected causes of suffering and existence. The teachings on mindfulness practice and the concept of non-self helped me see how to apply Buddhist
- 二、Clear and Structured Content.Practical Application.Engaging and Supportive Teaching Style.
- 三、The most valuable aspect of this course is the deep understanding of

consciousness and mental processes. It helps develop mindfulness and insight into the nature of suffering and liberation. Through concepts like citta, manas, and vijñāna, learners gain clarity

四、One of the most valuable aspects of the course was the way it integrated traditional Buddhist concepts with contemporary applications.

五、I found the most valuable aspect of the course to be the practical techniques for applying mindfulness in daily life. The guided practices, such as mindful breathing and body awareness, helped me understand how to stay present in challenging situations. I also appreciated learning about different traditions and modern adaptations, which gave me a broader perspective on how mindfulness can be integrated into both personal well-being and professional contexts.

六、I found the course valuable because it taught me how to practice mindfulness and understand my mind better, helping me manage my thoughts, stress, and behavior.

七、The exercises and activities were very helpful in improving my skills.

#### **結論：**

本課程未來的優化方向應著重於四個面向：首先，在內容設計上強化在地化與普及性，不僅保有佛教專業深度，更需結合現代心理與生活實踐，吸引更多廣泛的學習者。其次，建立更活躍的學習社群與互動機制，如討論區等，增進學習者間以及與教師的交流。最後，透過系統化的回饋收集與分析，持續修正與精進課程內容與學習體驗。整體而言，這些措施將有助於課程的國際化推展與長遠發展。