

發行所：財團法人福智文教基金會
地 址：221 新北市汐止區新台五路一段 95 號 28 樓之 5
電 話：02-7714-6066

f 福智文教基金會 bwfoce.org

財團法人
福智文教基金會年報 2023
Annual Report of BWFoCE



成為帶給世界溫暖與希望的一群人



BWFOCE
福智文教基金會

Bliss & Wisdom Foundation of
Culture and Education



BWFOCE | 福智文教基金會
Bliss & Wisdom Foundation of Culture and Education

財團法人福智文教基金會

促進心靈淨化，塑造完美人格
重建倫理道德，發揚文化傳統
提升精神文明，圓成大同世界

福智團體創辦人日常老和尚，深感「教育是人類升沉的樞紐」，於 1997 年創辦福智文教基金會，以儒家文化、心靈教育為核心理念，從家庭、學校到社會，致力營造全方位教育環境。期盼培育快樂的好老師、守護幸福的下一代、涵養智慧的成年人。

為社會留一口元氣

本基金會推動「觀功念恩·關愛生命」，從孝親感恩、關愛教育、經典教育、行善利他做起，並提供一系列從 0 歲到 100 歲的心靈成長課程；每年舉辦教師生命成長營、大專青年生命成長營、企業主管生命成長營等各種千人營隊。透過教育轉變人心，期能為社會保留良善元氣。

邁向國際

以臺灣為始，更將心靈教育的腳步拓展至美國加州、紐約、加拿大溫哥華、多倫多、愛德華王子島、日本、韓國、香港、緬甸、馬來西亞、新加坡、澳洲、歐洲等地，既扣緊時代脈搏，又有古老文化的精粹傳承，傳遞愛與關懷的溫暖力量。

書名 | 財團法人福智文教基金會年報 2023

作者 | 財團法人福智文教基金會

發行單位 | 財團法人福智文教基金會

發行人 | 釋如淨

執行長 | 郭基瑞

地址 | 221 新北市汐止區新台五路一段 95 號 28 樓之 5

電話 | 02-7714-6066

網址 | bwfoce.org

I S B N | 9789860684636

出版年月 | 2024 年 5 月初版

定價 | 新臺幣 36 元整

對地球溫柔以待，本刊物選用環保紙張、環保油墨印製
所有印刷製程均符合環保規定，守護環境，也守護您永續閱讀的美好



福智文教網站

目錄

02	董事長的話 心靈有機 —— 解憂人生
04	福智文教的永續教育 SDGs
01 解憂議題	
06	第 11 屆心靈教育與環境永續論壇
08	心靈之旅：「覺思共行」師資培訓
10	彩色心靈：啟發幼兒自我察覺課程
12	培育幸福企業心文化
13	大專校院生命教育分享會
02 感恩利他	
14	卡片傳恩情+感恩禮讚
15	孝行楷模 尊親獎
03 環境教育推廣	
16	「點亮臺灣·點亮海洋」讓減塑從校園擴及社會
18	企業千人淨灘 實踐永續責任
04 經典教育推動	
20	經典背誦會考 訓練腦力逆襲 AI 時代
21	儒家經典與生活論壇 探索文化脈動
05 青少年教育推廣	
22	祖孫美好時光一日營
23	反毒進校園：反毒小小兵培育計畫
06 青年教育發展	
24	校園關懷：福智青年社、福青學堂
25	天空之旅讚頌演唱會
07 企業社會責任	
26	大雁職涯發展計劃
27	偏鄉義診
28	醫事人文生命研習會
08 生命成長·心靈解憂	
29	教師營、企業營、卓青營、大專營
32	年度公益捐款報告

心靈有機——解憂人生

當今快速發展的社會中，憂鬱症已成為一個嚴重的全球性問題，臺灣也不例外。依照世界衛生組織 WHO 的研究，2020 年造成人類失能 (disability) 前十名的疾病，憂鬱症已躍升為首位。WHO 統計，全球憂鬱症患者已超過 3 億，而臺灣的憂鬱症患者數量也在逐年增加，根據臺灣精神醫學會的報告，臺灣每十個人中就有一個患有憂鬱症，呈現逐年上升的趨勢。

憂鬱症會造成一個人無法工作，生產力下降，同時造成家庭社會嚴重的負擔。而憂鬱症的年齡也正在往年齡的兩端蔓延，當人們的生活已經解決了大部分溫飽的問題，開始想各種辦法去娛樂自己，卻在精神上產生了越來越多的問題。

在當今繁忙而快節奏的社會中，憂鬱症已然成為一個全球性的挑戰，無數的人們在心靈的角落裡承受著無法言喻的痛苦，心靈在黑暗中迷失，無法找到出口。壓力、焦慮、孤獨和社交壓力成為了現代人的代名詞，成為憂鬱症蔓延的土壤。



對於憂鬱症，對於身邊的人，我們需要更多的理解和關懷。在這個充滿挑戰的時代，我們每個人都可以為創造一個更加溫暖和理解的社會盡一份力量。只有通過共同的努力和關懷，我們才能夠戰勝憂鬱症，讓每個人都能夠擁有健康快樂的生活。

要從很小的小孩就開始告訴他，看事情的角度可以像一個鑽石一樣，反應這個世界的角度有很多，不會只有憂傷絕望。從小小孩就可以學會，不要長久地沉在負面的情緒裡。

福智文教基金會希望可以開創一種模式，讓即使沒有血緣關係的人們，也能像家人一樣相互照顧，「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。」讓每個人的心靈都能再度綻放。用各種人類善良的方式，打開內心憂鬱的囚牢，擁有明亮而幸福的生活。

財團法人福智文教基金會 董事長

釋如淨

福智文教的永續教育 SDGs

我們相信：教育是人類升沉的樞紐

聯合國在 2015 年盤點全球重大議題，提出兼顧經濟、社會與環境三大面向的永續發展目標 (Sustainable Development Goals, 簡稱 SDGs)，是世界各國共同邁向 2030 的共識方向。

福智文教長期持續推動心靈教育、經典教育逾 30 年，每年推動內容呼應「2030 永續發展目標」，打造我們想要看見的人類未來。

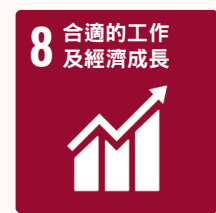


SDG 4 優質教育

確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習

我們正在做

推動全齡心靈教育



SDG 8 合適的工作及經濟成長

促進包容且永續的經濟成長，讓每個人都有一份好工作

我們正在做

推動幸福企業



SDG 10 減少不平等

減少國內及國家間的不平等

我們正在做

推動觀功念恩，增加人與人之間的了解與包容



SDG 11 永續城鄉

建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村

我們正在做

保留延續優質文化，透過環境教育預防自然災害發生



SDG 12 責任消費及生產

促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式

我們正在做

於企業中推動永續與社會責任、人道概念，並舉辦論壇倡議



SDG 13 氣候行動

完備減緩調適行動，以因應氣候變遷及其影響

我們正在做

加強環境教育，認知氣候變遷問題，並於教育中實踐



SDG 14 保育海洋生態

保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性並防止海洋環境劣化

我們正在做

推動淨塑教育，積極推動淨塑校園，並舉辦大規模淨灘行動



SDG 15 保育陸域生態

保育及永續利用陸域生態系，確保生物多樣性並防止土地劣化

我們正在做

推動慈心教育，讓孩子從小愛護生命，並於全年齡推動種樹護樹活動



SDG 16 和平、正義及健全制度

促進和平多元的社會，確保司法平等，建立具公信力且廣納民意的體系

我們正在做

推動觀功念恩，增加人與人之間的了解與包容

01 解憂議題

第 11 屆心靈教育與環境永續論壇

在變動的年代，如何安定自己的心？

2023 年有逾 700 人共襄盛舉 /
自 2013 年至今已有逾 16000 人參加，112 位講師

基金會於 2023 年 11 月 12 日假中油國光會議廳舉辦第 11 屆「心靈教育與環境永續論壇」，交流分享在動盪的年代，如何在情緒壓力、職場人生、企業生涯、網域社群等面向，強健心靈的力量，為人心與世界開創和諧永續的良方。

從大腦看快樂的主動權 | 洪蘭（中央大學講座教授）

當憂鬱的時候，如何得到快樂的主動權？洪蘭教授解構大腦的組織，說明大腦不斷在改變，進而轉換負面思惟、跳脫反芻負面情緒的枷鎖。透過終身學習，成功的人不是贏在起點而是贏在轉折點。

變動的年代，安定自己的心 | 丁菱娟（影響力品牌學院創辦人）

面對科技日新月異的時代內心慌亂？丁菱娟創辦人分享，要與時俱進的前進，專注我們可以控制的，放掉我不能控制的。在變動的事物中，堅定方向，找到屬於自己定位的人生「關鍵字」，「花若盛開蝴蝶自來，人若精彩天自安排。」



親子衝突與科技沉迷 | 柯慧貞（亞洲大學副校長暨網癮防治中心主任）

孩子沈迷網路，屢勸不聽造成親子衝突該怎麼辦？柯慧貞副校長鼓勵家長學習關愛與溝通，發現孩子的優點，幫助孩子找回自信價值、歸屬感與成就感，擺脫沉溺於手機和網路的困境。

心靈覺醒引領人類未來幸福 | 林蒼生（統一企業集團前總裁）

林蒼生總裁將自心鑽研多年深奧的佛學內涵，透過多個禪宗和科學的舉例，說明外面的世界和內心的世界要平衡，「心若寧靜，世界就安靜」，不必憂心外面世界會變化到什麼程度，只要把自己內心的世界照顧好，就可以達到寧靜良好的人生境界。

心靈之旅：「覺思共行」師資培訓

For Teachers

啟發自覺覺他的心靈捕手，引領智慧之旅

「覺思共行：覺察 → 思考 → 共感 → 行動」強調個人覺知、思考和行動之間的密切聯繫，引領人們深入探索自我、擁抱靜心、並以智慧的眼光看待世界。福智文教基金會以「覺思共行」，除了幫助教師在職場中了解自己保護自己，並且自我成長，更協助教師引導學生運用此方法，掌握自我身心狀況，避免過度的情緒低潮，自覺也同理他人，找到方法爬出低谷。

這一旅程始於「覺察」，通過細緻的自我觀察，人們能夠了解自己的情緒和想法，並探索背後的真正所求。接著是「思考」，透過質疑慣性思維，拓展思維視野，人們能夠找到智慧的見解並做出更加明智的抉擇。

而「共感」則是這段旅程中的關鍵一環，通過共情他人的苦樂，人們不僅能夠更深刻地理解自己，也能夠建立更豐富的人際關係。最後，「行動」成為了這趟旅程的終點，以慈悲心為指南，人們將內在的智慧轉化為積極的行動，影響自己與他人，共同創造更美好的世界。

這種覺知、思考和行動的整合**有助於提高個人的心理韌性和自我調節能力，使其更能夠應對生活中的壓力和挑戰，預防憂鬱情緒的發生**。此外，通過與他人的互動和合作，還能夠促進社會支持和情感連結，營造積極健康的社會環境，進一步減輕憂鬱症的風險。



彩色心靈：啟發幼兒自我察覺課程

幼兒探索自我與他人的奇妙旅程

基金會在幼兒園推動「**幼兒自我察覺課程**」，透過認識自己的外在身體與內在情緒，為幼兒打開了一扇通往內在世界的門。這個課程以豐富的故事和活動引導幼兒探索自我，培養情緒智慧和自我照顧的能力。

課程首先從「我的名字」開始，通過繪本故事和互動分享，幼兒了解自己的身份和獨特性。接著，透過「我的身體」單元，他們探索身體的各個部分，學會傾聽身體的訊息，並肯定自己的身體。在「我是健康小超人」的部分，幼兒學習保持健康的好習慣，培養自我照顧的意識。

此外，課程還通過「彩色怪獸」系列啟發幼兒認識情緒。從「彩色怪獸」的情緒表達到「怪獸，有話好好說」的情緒溝通，幼兒學會認識和表達自己的情感。最後，透過「怪獸的秘密」，他們深入探索內心世界，理解自己和他人的情感需求。

這個課程**不僅培養了幼兒的情緒智慧和自我照顧能力，更啟發了他們對內在世界的好奇心和探索欲**。通過這個彩色心靈的旅程，幼兒不僅成為了自己的健康守護者，也擁有了理解和尊重他人情感的能力，為他們未來的成長奠定了堅實的基礎。



- 1-1 我的名字：繪本故事 | 回顧與分享 | 學習單分享 | 你叫什麼名字 | 點名小火車
- 1-2 我的身體：猜猜我多高 | 我的身體會說話 | 我喜歡我自己
- 1-3 我是健康小超人：哈啾小王子 | 我感冒了 | 都是你 | 我的健康好習慣 | 我是健康小超人
- 1-4 我會照顧自己：我會自己穿衣 | 我會自己洗手 | 我會把飯菜吃光光 | 我會自己刷牙 | 我的健康護照



- 2-1 彩色怪獸：彩色怪獸 | 情緒的感覺 | 彩色怪獸找朋友 | 與彩色怪獸抱抱 | 揮灑彩色怪獸
- 2-2 怪獸，有話好好說：情緒顏色對對碰 | 我口說我心 | 情緒敲敲樂 | 情緒變變變 | 情緒大集合
- 2-3 怪獸的秘密：我心裡的怪獸 | 我的情緒瓶 | 想想我的心 | 猜猜他的心 | 愛的抱抱



培育幸福企業心文化

面對挑戰：社工師的壓力需求與專業成長

基金會提供幸福企業專業培訓課程，協助企業注重員工幸福感與工作滿意度，建立和諧共融的企業文化，並積極推動社會責任計畫，促進可持續發展的企業。不僅關注經濟效益，更注重員工的身心健康及社會價值，促進企業間交流合作，並為社會做出積極的貢獻。

2023 年 12 月 1 日，假新北市婦女服務中心，為新北市社會局的社工師舉辦「**打造幸福職場力**」，共有 25 位社工師參與。透過課程活動，從中感受並覺察自己的想法與他人的互動、溝通；藉由引導師的引導，思考自他的行為、語言模式，找到讓自己快樂及紓解壓力的方法。

社工師回饋

因為社工師的工作很繁重，人數有限卻要服務大量個案，而且要隨時應付上級長官、民意代表的要求，時常會有緊急的個案需要立刻協助。雖然秉持「一個都不能掉」的精神，希望服務處於危難中不知所措的民眾、家庭，但也讓自身處於焦慮及過勞的情緒中。課程提供思考工作與自己的關係、如何改善溝通、與同事互相關懷。



大專校院生命教育分享會

探討人性價值，用幸福教育迎接 AI 時代

ChatGPT 浪潮引發人工智慧取代人類工作的擔憂，基金會特於 2023 年 8 月 24 日與國立臺灣師範大學教育學院、臺灣教育學術聯盟 (TEA) 共同舉辦第九屆「新世紀大專校院生命教育分享會」，以「AI 時代幸福教育之可能」為主軸，分享面對科技日新月異的時代，幸福教育課程規劃與實踐等。近 120 位大專院校教職員參與。

臺灣大學心理學系特聘教授葉素玲帶領與會者思惟「AI 時代人類的獨特性」，指出「經驗自我」是人類最珍貴、卻經常在追求幸福時被忽略的重要特質，並從訊息、數據、靜坐、和腦神經科學研究等不同角度切入，闡述找回內在平靜、認識自己真實本質與獨特性，是提高幸福感的關鍵。

福智佛教學院籌備處主任釋如得法師以「慈悲教育與幸福教育」，引導與會者思惟**教育最終目的，是要教學生「學會做一個自己幸福也能帶給別人幸福的人」**，同時帶領大家體驗 SEE Learning (Social, Emotional, and Ethical Learning)，體會幸福教育關鍵在於找回人類基本的素養和倫理價值觀，包括慈悲、感恩心、代人著想、寬恕及如何控制自己的情緒。



02 感恩利他

卡片傳恩情 感恩禮讚

26 萬張感恩卡遍及海內外，傳遞感恩暖心善念
2023 年共舉辦超過 245 場，送出卡片 40,000 張
自 2005 年至今已舉辦逾 936 場，發出超過 640,000 張卡片

「雙眼從一個窗口看出去，是看到滿天的星辰，還是地上的泥濘，選擇權完全在自己。我選擇看什麼，我的世界裡就有什麼。」

透過不斷練習思惟他人的恩德，能轉化苦樂的標準與認知，用正向思考的角度解讀眼前的境界，並生起感恩的心，服務利他的心也會油然而生起。

每年舉辦的「觀功念恩—卡片傳恩情」，2023 年更擴及企業人士，首次於汐止遠雄 U-Town 設攤舉辦，逾千位上班族參與。母親節前夕，基金會人員在午休時間熱情推廣，許多上班族都好奇地詢問並主動選取卡片；害羞的年輕上班族，則趁下班後低調地停在無人攤位上響應活動。希望透過活動啟發大眾對身旁的人表達感恩，也帶來敦親睦鄰、念恩感恩的職場文化。

全臺各大專院校總共舉辦了 245 場**卡片傳恩情活動**，獲得校園師生熱烈響應。向海內外寄出的卡片總計創新高約 26,000 張，讓臺灣外籍生透過卡片抒發思鄉情懷。此外，九月份的**敬師卡片傳恩情**，也發出 13,743 張卡片。



02 感恩利他

孝行楷模 尊親獎

現代 24 孝，展現孝心的多樣面貌



基金會於 2024 年 1 月 14 日，假福智學堂舉辦「**尊親獎**」孝行楷模頒獎典禮，表彰 2023 年 24 位孝行楷模傑出者。今年頒獎典禮特別規劃交流茶會，邀請得獎孝子們及親友團彼此互動，促進德孝傳家的溫馨美德。內政部宗教及禮制司簡任視察唐根深特別蒞臨致詞，前科技部常務次長陳德新及南華大學校長林聰明代表頒獎。

孝行楷模朱鳳櫻婚後遇到婆媳問題及父母失和，但她任勞任怨、運用經典智慧一一化解。孝行楷模姜淑婉平日同時照顧公婆及母親，並兼顧工作、相夫教子，如此繁重的任務，淑婉竭盡心力而不抱怨，令公婆歡喜，大姑與小姑讚嘆。年輕又有活力的孝行楷模趙珮妮，從小父母離異，她為報父親獨力撫養她與弟弟長大的恩情，堅持捐肝救父，雖然最後仍然回天乏術，但卻讓她體會到要改變自己的環境，突破逆境、涵養能力，未來也能成為手心向下的人，幫助更多弱勢族群及做公益貢獻社會，也完成父親生前的心願。還有很多感人的故事，歡迎大家上福智文教基金會官網深入閱讀喔！



點亮臺灣·點亮海洋 讓減塑從校園擴及社會

「點亮臺灣·點亮海洋」校園減塑計劃第六階段成果展，6/8「海洋保衛隊同學會」全臺 46,819 位師生大集合，1,207 位年度海洋之星成為守護環境小尖兵。共累積減少逾 235 萬個一次性塑膠用品的使用。

點亮計畫於 2022 年，於韓國釜山參與第七屆國際海洋廢棄物大會，受到來自各國環境教育工作者關注與詢問，2023 年 6 月 8 日假臺北市仁愛國小實體舉辦「**海洋保衛隊同學會**」，由海洋保衛隊長 bb 帶領全臺 46,819 位師生共同線上大集合，共享各校年度減塑成果、「解密角落怪塑牢房」首播，以及 1,207 位年度海洋之星全臺同步授勳。點亮計畫第六階段共有 203 所學校參加，本階段累積減少逾 235 萬個一次性塑膠用品的使用。

生活環境中隱藏了多少不為人知的一次性塑膠垃圾？2022 年由慈心基金會舉辦為期兩個月的「**追查角落怪塑**」行動中，大家穿梭在公園、街頭、巷弄、下水道等環境中，共捕獲了逾 56,702 公升的垃圾。這些捕獲的垃圾又到哪兒去了呢？慈心特別製作「解密角落怪塑牢房」影片，帶大家了解垃圾焚化與資源回收的現況與挑戰，並指出兩個思考點：使用前，思考是否真的需要；使用後，思考如何重複利用。希望呼籲大家共同透過少用或不用一次性物品，從源頭減量做起，守護我們唯一賴以維生的藍色星球。

臺北市仁愛國小積極參與點亮計畫，全校各年級超過 500 人參加，親師生也都共同參與每一次的淨街活動，不僅帶動周邊社區與商圈的減塑意識，持續至今的淨街行動，也呈現校園環境教育的影響力！



企業千人淨灘 實踐永續責任

全臺 76 家企業千人淨灘，清除 4,703kg 廢棄物，實踐永續責任

福智文教基金會 2023「用愛環抱海洋，企業淨灘 GO」聯合全臺 76 家企業以觀功念恩心靈提升，響應世界地球日，實踐幸福企業社會責任。

基金會於 4 月 22 日世界地球日偕同 76 家臺灣企業團體，於新北市萬里區下寮海灘、臺中清水北堤 9 號風車、高雄林園海洋濕地公園同時舉辦「用愛環抱海洋，企業淨灘 GO！」活動。基金會長期透過心靈提升帶動企業實踐社會永續責任，自 2016 年起，每年號召企業團體為守護海洋生態及環境永續進行淨灘，與時俱進呼應聯合國永續發展目標（SDGs），以及實踐企業 ESG。

淨灘當日，基金會特別頒發感謝狀予參與的企業夥伴，期盼企業從源頭開始為地球貢獻社會公民責任。當日參與淨灘的企業人士及親友總計逾 2,730 位，總計清出廢棄物 4,703 公斤。

參與淨灘種子培訓的企業夥伴分享，環保是現階段全球都極度重視的議題，現今社會舒適及便利的生活習慣，已深深影響到我們的生活環境，期許企業同仁透過淨灘，以積極的行動保護珍貴的生態環境資產。中區企業代表拓凱教育基金會執行長陳敬達表示，企業是影響社會脈動的重要一環，需同時肩負經濟成長與地球公民責任，期望企業界為環境永續善盡社會責任。



04 經典教育推動

經典背誦會考 訓練腦力逆襲 AI 時代



共 800 人參與經典會考
與全臺各讀經書院共同組成「全球讀經教育聯盟」

在全世界皆關注 AI 人工智慧對人類未來影響之際，心靈教育卻是完善人們美德的最佳利器！2023 年經典會考以「**經典·生活一禮之用，和為貴**」為主題，自 6 月 25 日起至 11 月 5 日陸續於全臺熱烈舉辦。會考由臺灣師範大學東亞文化與漢學中心、臺中教育大學語文與教育學系及高雄師範大學經學所共同主辦，以及臺北市孔廟、臺灣國際經典文化協會、基隆瑪陵國小、福智學校財團法人、屏東大路關中小學及高雄市立左營國中共同協辦。全臺共 800 人參與會考。

也於 2023 年，聯合財團法人臺北市全球讀經教育基金會、臺灣國際經典文化協會、崇仁文教基金會正和書院、各縣市讀經學（協）會，以及全臺各讀經書院等，組成「**全球讀經教育聯盟**」，並於 12 月 30 日假國立臺中教育大學寶成演藝廳舉辦首屆的「2023 全國經典會考聯合頒獎典禮」。

84 歲的月澄阿嬤研讀經典近 20 年，認為經典背讀讓他心平靜，大大減輕病苦。92 歲的蔡吳罔市，突破不識字的障礙學習國語，雖時背時忘，仍盡全力不惜背誦千遍，視經典上的字如金塊般的珍貴，期望經典智慧刻畫在自己的生命中。



04 經典教育推動

儒家經典與生活論壇 探索文化脈動 傳遞孝親風氣

第二屆「儒家經典與生活論壇」
與會來賓共 271 人，動員義工 106 人

基金會於 2023 年 8 月 20 日舉辦**第二屆「儒家經典與生活論壇」**，當日與會來賓共 271 人，動員義工 106 人。論壇以《孝經》為主軸，臺大前校長孫震以「等閒識得東風面，當亞當·史密斯遇見孔子」為題，比較東西方追求社會最大利益方式的差距。西方的歷史演進形成了追求個人利益的模式，而孔子重視倫理。臺大特聘講座教授暨歐洲研究院院士黃俊傑指出，儒家的政治哲學是以人民為主體，人文精神是天人合一，人的良心、本心來自於天的給予，萬物並育不相害的寬廣胸襟。

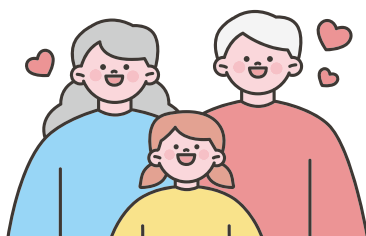
「最美的文化—孝親感恩」綜合座談中，善菓餐飲集團創辦人嚴心鏞以孝子選才，發揚利他之心與待客如親的公司文化。內政部主任司長呂清源，與眾分享孝順的型態多元，宣揚孝行不應讓人有辛苦沈重的「老殘窮」印象，以多元面向傳遞顯親傳孝的社會風氣。

孝道內涵是安定社會的重要力量，也是觀功念恩、代人著想的發揮。期望透過儒家孝悌思想的學思，體認父母恩德對自身生命影響的真實故事。



祖孫美好時光一日營

三代同樂，共享幸福時光



基金會於 2023 年 10 月 28 日，與謙德管理顧問公司合作，結合高雄市政府家庭教育中心資源，於高雄市梓官國小舉辦「祖孫美好時光一日營」活動，打造祖孫三代共學健康概念，使祖父母與家人更親密。

現場祖父母、孫子成為同班同學，一起學習、上課、運動、手作，透過課程「彩繪家庭樹」、「兒時童趣」及「代位體驗」等多元寓教於樂的體驗活動，讓祖孫同樂來兜陣，促進跨世代的智慧傳承與和諧幸福的家庭。

梓官國小校長林嘉文表示，家庭教育是孩子學習的起源地，近年來隔代教養逐年增加，阿公阿嬤成了孫子女最佳的照護者，愛與陪伴是送給家人最好的禮物。希望透過學校推動家庭教育，帶動長幼珍惜彼此的情誼，也體會到「長者是寶」的內涵，為家庭與社會注入溫馨、祥和與幸福。



反毒進校園 反毒小小兵培育計畫

無毒校園，愛心攜手



基金會於 2023 年 1 月 1 日至 11 月 30 日，與謙德管理顧問公司共同，並與臺北市教育局、臺北市警察局、向日農場更生夥伴合作，舉辦「反毒小小兵培育計畫」。

我們在臺北市的 10 所國小中，針對高年級（四、五年級）進行反毒宣導課程，包括毒品危害教育、拒絕毒品的技巧和策略等內容。舉辦毒品宣導活動，邀請警政單位、心理諮詢師等專業人士進行講座和分享，讓學生深入了解毒品的危害性和後果。

希望提早介入校園，透過反毒宣導課程，提高學生對毒品危害的認識，培養自我拒絕毒品的能力。並喚起師生對毒品問題的關注，建立無毒家園，促進學校和家庭的合作，共同打造無毒校園，為學生的健康成長和社會的和諧發展貢獻一份力量。



校園關懷 福智青年社、福青學堂

基金會長期關心年輕人的心靈提升，及早思考生命的意義與方向，找尋正向的自我價值，開展高遠卓越的生命，帶領大專青年學習觀功念恩、孝悌敬長、服務利他等，奠基正向光明的人生。



母親節、教師節 推動感恩

福智青年社、福青學堂於 5 月份舉辦各種多元的「感恩禮讚」活動，透過默契考驗快問快答、福青社員們聯合獻唱、念恩故事分享，以及愛的推拿與擁抱彼此。福青學堂也於 FACEBOOK 社群網站上創立「行動代號：OMAK」社團平台，讓大家練習觀功念恩，發現並記錄身旁容易疏忽別人的美麗亮點。期望將念恩及感恩的理念落實於日常生活中，讓社會注入滿滿的希望與關懷。總計於全臺各大專院校舉辦 245 場卡片傳恩情活動，獲得校園師生熱烈響應。



提倡蔬食淨塑 關心地球永續

「福青蔬食展」號召校園附近蔬食店家共同響應，提供免費蔬食午餐及分享蔬食理念。2023 年於 10 月至 12 月熱烈開展，集結全臺 50 所大專院校福智青年社，透過講座、闖關跑站、蔬食餐盒等主題活動，在校園推動蔬食健康理念。參與的同學表示：「透過有趣的活動認識吃蔬食對身體健康和環境保護的好處，啟發了自己對其他生命、整體大環境的關心。不只是為了一己之私，最後收穫最大的還是自己」、「很開心漸漸認識對環境友善的觀念與方式，希望讓更多人知道如何愛護我們居住的地球。」

卡片傳恩情活動：245 場，共寄出 26,000 張卡片，海外 1,020 張
福青蔬食展：2004 年起已舉辦 712 場，參與者達 65,217 人次 /
2023 年陸續舉辦 22 場，參與人數預計達 1760 人以上
天空之旅讚頌演唱會：1,180 人共襄盛舉



天空之旅讚頌演唱會

為培養多元人才，分別成立「福青讚頌班」與「福青多媒體班」提供心靈提升與專業技能兼具的課程。2008 年起開辦「天空之旅福智青年讚頌演唱會」，致力將「讚頌」以年輕和流行化的面貌呈現，所有演出的內容全部都由福智青年團隊合作承擔。

2023 年 11 月 25 日至 26 日，假新北市藝文中心演藝廳舉辦，以「找尋內心依靠之所」為主題內涵，引導年輕人在無限生命的長河中，找尋心靈正向的力量，為社會與世界開創自利利他的高遠格局。更特別邀請專任於國立臺北藝術大學音樂學系的知名聲樂家鄧吉龍教授為神秘嘉賓精彩演出。兩天整場座無虛席，精彩絕倫，總計吸引 1,180 人共襄盛舉心靈饗宴。



大雁職涯發展計劃

啟迪青年幸福就業之路

為協助年輕人穩定就業，找到方向得到幸福，也幫助企業找到人才，基金會啟動「**大雁職涯發展計劃**」，除了就業媒合之外，更加入了職涯關懷、陪伴體系等。

我們以「**啟迪幸福就業之路**」為目標，透過三大階段的計畫，為年輕人提供全方位的職涯支援與關懷。首先，在「**職前準備**」階段，引導參與者認識自我，認識職業，透過職涯評估、先修探索營等活動，幫助他們建立自信，找到適合自己的職業方向。

接著，在「**就業媒合**」階段，提供專業的媒合服務，建立優質的職缺資料庫，並舉辦求才求職活動，助力求職者與企業相遇。將每一次媒合視為一次美好的邂逅，為參與者打開通往幸福就業之門。

最後，在「**職涯關懷**」階段，透過「幸福教練團」持續陪伴參與者，提供在職訓練、職場講座等服務，幫助他們在職場上不斷成長，解決工作中遇到的挑戰，實現職業生涯的美好。始終將參與者的幸福置於首位，致力於為其打造一個充滿溫暖與關懷的職場環境。

透過這個計劃，希望能夠為年輕人打造一個充滿希望與可能性的未來，讓每一位參與者都能夠找到屬於自己的幸福之路。



偏鄉利他 與慈善基金會合作 偏鄉義診

為關懷偏遠地區民眾的醫療需求，與福智慈善基金會合作，5月20日前往位於南橫公路梅山口附近的桃源區復興里和梅山里兩地義診。5月21日與一心寺、墾丁社區據點共同在臺灣南端的墾丁里集會所活動中心，舉辦「墾丁、社頂部落義診服務」。共有家醫科、皮膚科、骨科、眼科、整型外科、檢驗、義剪、筋絡按摩及衛教服務。

第一次參加福智醫療義診團的申同學，目前就讀高雄醫學大學後醫系，下個月即參加國家考試，原本該是在家讀書準備，但他依然把握付出的機會，前來服務偏鄉居民。下車後除了搬物資、掛布條，並主動跟著義工挨家挨戶發送今天義診的宣傳，他手上拿著一疊B、C型肝炎的文宣，利用機會向當地居民宣導：「C肝很容易被忽略，歡迎參加義診，我會為大家做更詳細的衛教。」

第一次參與福智團體義診，柳營奇美醫院骨科曾醫師說道，這次的義診讓他看到福智團體為了解決民眾的病痛，不惜成本大手筆提供玻尿酸給需要的民眾施打，他感到非常地讚嘆，未來有機會也願意再來參加義診活動。



醫事人文生命研習會 喚起初衷也療癒自我

因為新冠疫情停辦兩年的福智「醫事人文生命研習會」，12月10日在高雄榮民總醫院會議室舉行。

獲得第32屆「醫療奉獻獎」的牙醫師藍英哲，分享多年從事義診的心路歷程。藍醫師七年多來每周風雨無阻，從屏東穿越中央山脈，每趟往返四百公里的路程，前往缺乏醫療的臺東偏鄉及監獄、技訓所義診，總里程已足足可繞地球2.5圈。藍醫師說：「在醫院有健保制度的束縛，但義診是發自內心的。一趟義診能幫助的病患其實不多，但能確實解決每一位病患眼前所遇到的痛苦，是義診最大的價值。」

在眼科診所服務的劉文夏先生，在聆聽藍醫師分享時，頻頻點頭表達認同。劉先生有多次參加海外義診經驗，第一次參加福智舉辦的研習會，他看到藍醫師年紀這麼大仍不辭辛勞深入偏鄉，抱著歡喜心服務鄉親。「藍醫師是我效法的對象，我對義診的規劃累積了許多經驗，日後我會更常參與義診，以慈悲心來付出。」

下午主題演講由如得法師，以「幸福學」為題，帶領學員探索什麼是幸福快樂。高雄榮民總醫院牙科主任吳昭南醫師表示：「謝謝二百四十七名來自各地的醫護及長照人員犧牲假日來參加，相信透過今天的聽聞學習，大家的心靈一定會再度滿電，在面對工作、家庭、人際關係上，一定也會有更正面的視野。」



大型心靈教育營隊 教師營·企業營·大專營

現代人生活節奏快速，工作、學業、人際關係等都帶來種種壓力。

2023年將舒壓解憂課程，融入基金會的各種營隊——

教師生命成長營、企業主管生命成長營、卓越青年生命探索營、大專青年生命成長營等，提供情緒管理、壓力釋放等技巧，幫助人們更好地應對挑戰，建立積極的心態和抗壓能力。

全程免費參加，

透過學習，人們能夠學會放鬆身心、調整情緒，

重拾內在的平靜與快樂，提升生活品質。



每年 2 月



教師生命成長營

參加學員共 1035 人，義工人數 1591 人

心靈探索與幸福教育

透過心靈淬鍊和幸福教育課程，幫助老師們重新審視生命的價值，培養正向思考，解構壓力和焦慮，建立內心的平靜與愉悅。

親師生溝通與和諧關係

提供親師生溝通的技巧和方法，幫助建立良好的師生關係，減少誤解和衝突，促進校園的和諧氛圍。

環境永續與個人成長

引導老師們認識到環境保護的重要性，激勵他們參與環境永續的行動，同時在個人成長中實踐利他的精神。

每年 8 月



大專青年生命成長營

參加學員共 995 人，義工人數 1147 人

心靈慢活與自我探索

提供心靈慢活和自我探索的課程，幫助青年學子紓解壓力，平靜心靈，重新認識自己，尋找人生的意義和目標。

觀功念恩與無限生命

引導青年學子從觀功念恩的角度看待生命，轉化苦樂標準，建立正確的價值觀，從而擁有無限生命的可能性。

每年 6 月



企業主管生命成長營

參加學員共 1650 人，義工人數 2587 人

觀功念恩代人著想

透過觀功念恩，企業主管可以學習如何從感恩的角度看待生活中的困難與挑戰。通過觀察自己的成就與收穫，以及對他人的貢獻與幫助，培養一種積極的心態，從而減輕壓力、解除焦慮，實現心靈的平衡與成長。

建立互助互信的關係

幫助企業主管建立與同事之間更加開放和信任的關係。通過學習如何有效地溝通、聆聽和理解他人，可以減少職場壓力和緊張，同時促進團隊合作和共融，營造一個更加積極、和諧的工作環境。

全年



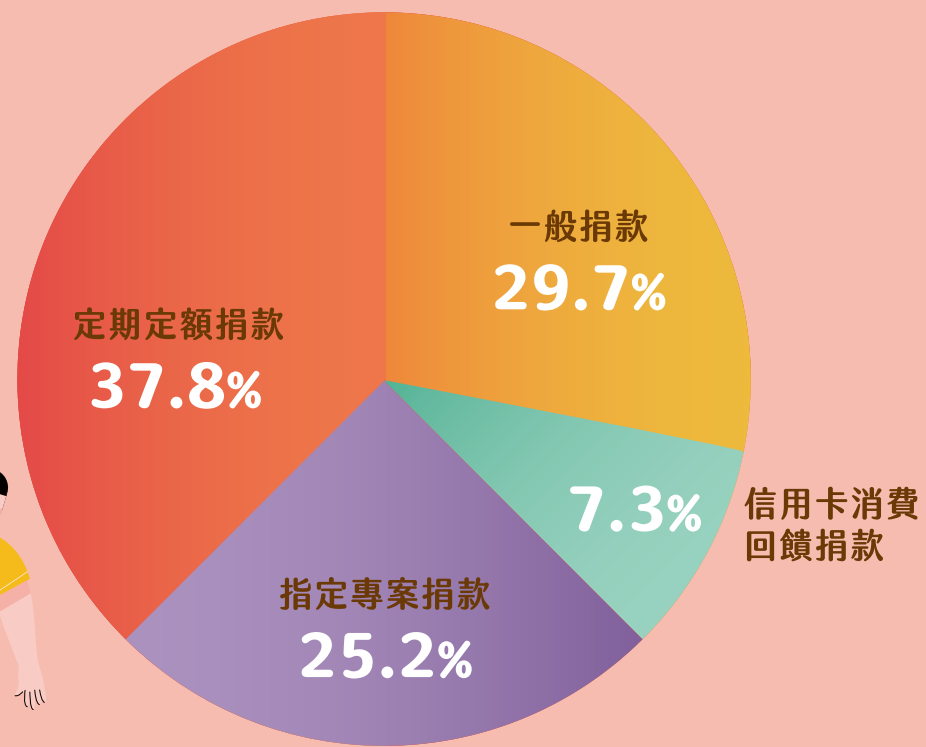
義工 無私利他的學習



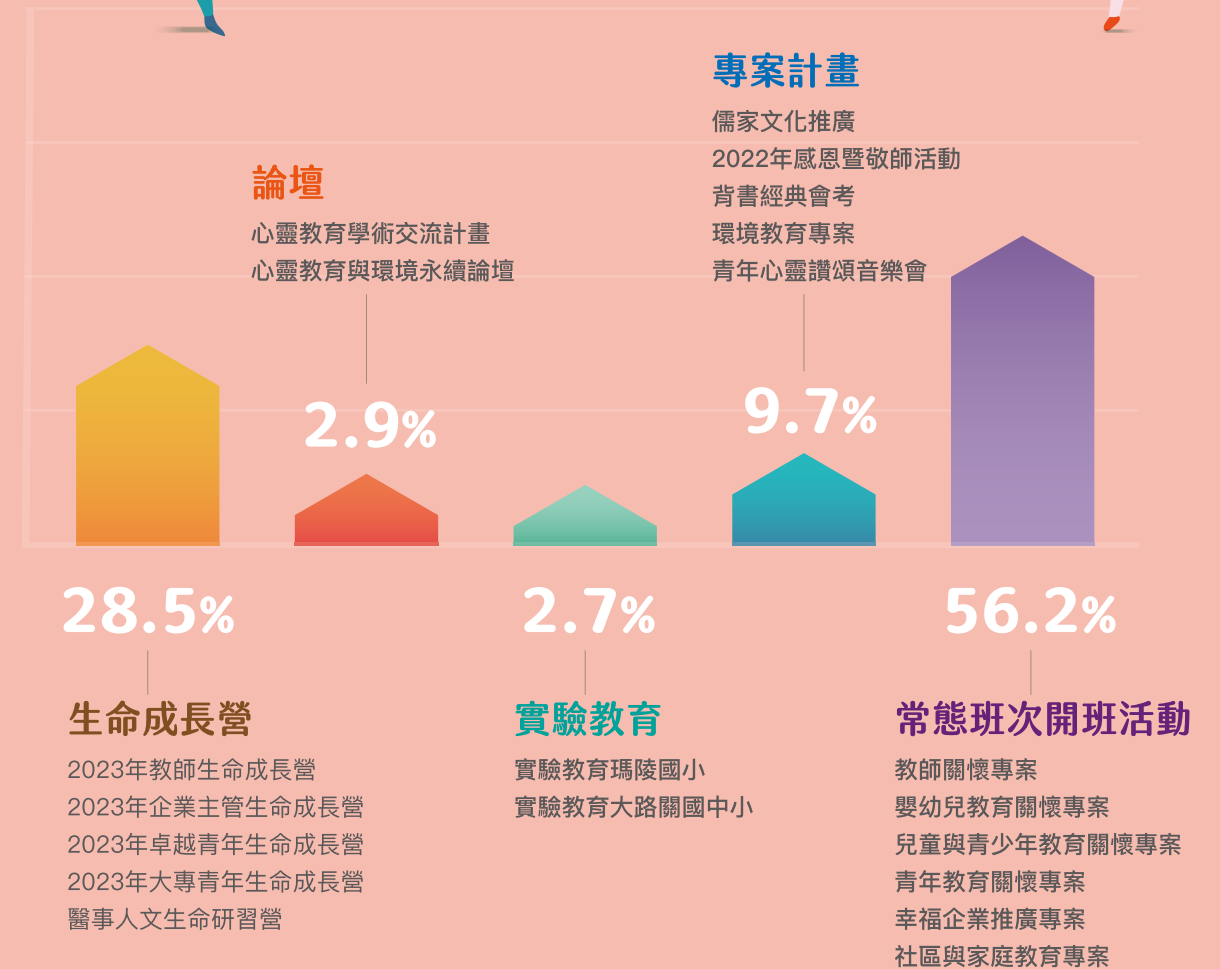


感謝您長期定期定額支持福智文教基金會，成為我們推廣心靈教育、觀功念恩、關愛教育、淨塑教育、蔬食教育的強大力量！

有您的支持 心靈教育就能成為溫暖世界的力量



2023年主要捐贈收入



2023年主要公益支出比例



福智文教行事曆 2023

日期	活動名稱	預估正行
1/1-1/2	福青大廣提升營	800
1/1-1/2	福青大廣提升營	158
1/1-1/2	全區福青提升營@雲嘉場	114
1/2	經典教育培訓	200
1/8	【喜悅】記錄片欣賞	250
1/8	企廣班總結	200
1/14	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
1/14-15	2023 教師營關懷員培訓	180
1/28	教師成長團	800
1/31-2/1	2023 第 31 屆 教師營 大專教職員梯	300
1/31-2/1	2023 教師生命成長營	1200
2/11	儒學研討班幹部儲訓-中庸	300
2/11	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
2/12	國內義診_大路關	130
2/14	放流法會	210
2/19	高雄福青社幹部訓練	80
2/19	土豆學會 一日禪	70
2/19	醒覺團隊義工聯合培訓 (1)【含企業營、菁英營】	600
2/25	教師成長團	800
2/25	儒學研討班幹部儲訓-中庸	300
3/2	喜悅(一) 如得法師講座	350
3/4	高雄福青學堂 淨灘大會師	100
3/4	企業營講師培訓營	80
3/4	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
3/5	福青學堂大課——承擔——在師長心願中擁抱眾生	770
3/5	醒覺團隊義工聯合培訓 (2)【含企業營、菁英營】	600
3/5	企業營心關懷培訓 (1)【含企業營、菁英營】	350
3/5	無限魅力營	80
3/5	福青學堂大課——承擔——在師長心願中擁抱眾生	127
3/10	2023 福智大專教聯課程 喜悅(一)	200
3/18-3/19	福智青年寺院參訪	1027
3/19	鳳山寺寺院參訪	156
3/25	教師成長團	800
3/26	福智思想與實踐工作坊(一)	100
3/26	放生法會	200
4/8	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
4/9-4/11	全區大專全職職三	80
4/9	新竹福青校友回娘家	100
4/9	新竹交大日擺攤	200
4/9	全體養成處義工培訓	1000
4/9	醒覺團隊義工聯合培訓 (3)【含企業營、菁英營】	600
4/9	企業營心關懷培訓 (2)【含企業營、菁英營】	350
4/9	國內義診_大路關	75
4/11-4/12	台北大專班護持聯誼	100
4/15	高雄大專班護持招募宣傳	500
4/16	儒學營(全球線上直播)	258
4/16	春季儒學研討班開班-台北、高雄、深圳	200
4/16	醫聯義工提升營	350
4/17-5/7	全區母親節感恩系列活動	2000
4/18	向日葵巡迴講座【高區】	250
4/22	教師成長團	800

日期	活動名稱	預估正行
4/22	地球日 全區聯合淨灘活動	1850
4/22	儒學研討班幹部儲訓-中庸	300
4/23	新竹清大校慶擺攤	200
4/23	心靈教育師資培力	100
4/23	心光傳愛 公益音樂會	700
4/28	空中講堂：2030 雙語政策下大專教師：如何突破迷思和找到資源	100
4/29	瑪陵國小-校慶運動會	270
4/29	志開擇仁感恩活動	600
4/29	儒學研討班幹部儲訓-中庸	400
4/30-5/2	儒學班-金門采風之旅	80
4/25-5/13	全區母親節感恩系列活動(卡傳、感恩社課)	5000
5/2-5/4	遠雄 U-Town 卡片傳恩情	3000
5/4-5/19	小小佛子營-親親寶貝營	800
5/6	北區福幼班-親親寶貝營	165
5/6	企業班幹部提升	80
5/6	高雄福青學堂_感恩ㄅㄩㄣㄟ緊來	150
5/6	橡木子五月母親節系列活動	184
5/6	515 國際家庭日	738
5/6	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
5/7	台中福青學堂 幸福之舟	200
5/7	企業營關懷員培訓 (1)【含企業營、菁英營】	350
5/10	楠梓科園課程	350
5/13	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
5/14	放生淨灘法會	200
5/19	國內義診_一心寺	120
5/20	第六屆日常老和尚思想與實踐研討會	100
5/21	台北福青學堂 感恩禮讚	200
5/20	台南福青學堂 洗腳報親恩	80
5/20	國內義診_梅蘭興	100
5/20-21	社推全體義工培訓暨總結	600
5/23	向日葵巡迴講座	250
5/26	空中講堂：走出校園的五感學習	100
5/27	教師成長團	800
5/27	儒學研討班幹部儲訓-中庸	300
5/27-28	講師培訓-探索家	150
5/28	企業營關懷員培訓 (2)【含企業營、菁英營】	350
6/3	北區「虎哩共背」決賽	559
6/3	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
6/3	【高雄福青學堂】結業式 & 啟動「營隊培訓」	88
6/10	高雄全體義工培訓-實體營隊學習秘笈	70
6/11	企業營全體義工提升【含企業營、菁英營】	840
6/18	企業營關懷員培訓 (3)【含企業營、菁英營】	350
6/18	雲林妙慧幼兒園社區包粽慶端午	200
6/18	國內義診_屏東大路關	75
5/12、6/21	支援高雄 2023 國際經典文化學會經典翹楚榜	120
6/24	教師成長團	800
6/25	2023 第五屆經典·生活(北區)	1000
6/28	志開實小經典闖關活動	100
7/1	儒學研討班幹部儲訓-孝經	150
7/8	各組營隊培訓	79
7/13	企業營關懷員培訓 (4)【含企業營、菁英營】	350
7/14	企業主管生命成長營【全區】	2000
7/15	企業菁英生命成長營【全區】	350
7/15	各組營隊培訓	87
7/15	儒學研討班幹部儲訓-中庸結業典禮	300



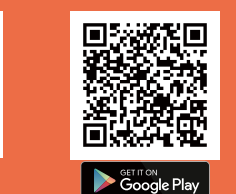
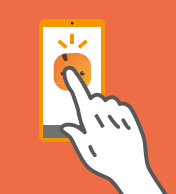
日期	活動名稱	預估正行
7/22	儒學研討班幹部儲訓-孝經結業典禮	150
7/22	教師成長團	800
7/22	營隊各組培訓	74
7/22	全體培訓-美姿美儀	77
7/30	全區企業營後保溫課程【觀功念恩 2.0 & 與法師心靈對話】	700
7/30	2023 第五屆經典·生活(中區)	500
7/30	企業營後保溫活動(企業營回娘家)	180
8/1	企業營後保溫活動(讚頌事業介紹)	200
8/4	高區教師減望培力工作坊	119
8/11		
8/15		
8/17		
8/5	企業營後保溫活動(回心靈之家聯誼會)	100
8/9	企業營後保溫活動(與侯文詠有約)	200
8/11-8/14	第 56 屆 2023 大專青年生命成長營	1200
8/17	企業營後保溫活動(幸福充電站)	200
8/19	2023 第五屆經典·生活(竹區)	405
8/20	第二屆儒家經典與生活論壇	268
8/25	2023 第九屆新世紀大專校院生命教育分享會	100
8/25	企業營後保溫活動(值得生生世世學習的菩提道次第廣論)	200
8/26	教師成長團	800
8/27	企業營後保溫活動(離苦得樂的操作手冊)	200
8/27	2023 第五屆經典·生活(桃區)	298
9/5	2024 送愛到校園~秋超物資發送	140
9/9	性飛法師開示-未來 20 年的教育發展議題探討活動	106
9/10	企業儒學課程	150
9/11	十萬青年淨灘趣	256
9/11-9/29	全區福青社敬師卡傳系列活動	1500
9/16	教師成長團	342
9/16	台中福青學堂淨灘活動(與獅子會合辦)	300
9/16	護生活動(放生法會)	200
9/16	企業種樹活動	200
9/17	醫事人文生命成長研習會	250
9/17	國內義診_屏東大路關	75
9/17	高雄福青社幹部訓練	80
9/17	2023 第五屆經典·生活(台南)	300
9/22	大專教職員 空中講堂	100
9/23	雲嘉福青學堂 淨灘活動	80
9/23	台南福青學堂 淨灘活動	120
9/28	桃園福青學堂 敬師感恩活動	120
9/22	第一屆尊親獎感恩音樂會	619
10/2-12/15	福青社福青蔬食週、蔬食展	2500
10/7	全體養成處義工培訓	1000
10/8、9/17	青少年班 10 月課程	73
10/8	2024 教師營關懷員培訓 1	200
10/21	教師成長團	800
10/22	2023 第五屆經典·生活(高區)	300
10/27	空中講堂	80
10/28-10/29	養成處培訓營	300
11/4	兒少小學國中一日寺院參訪	200
12/10	醫事人文研習營	300
11/11	2024 教師營關懷員培訓 2	200
11/12	第 11 屆 2023 心靈教育與環境永續論壇	700

日期	活動名稱	預估正行
11/14	小小佛子營-幸福爸媽向前行	800
11/18	教師成長團	282
11/18	台北福青學堂 淨灘活動	300
11/24	空中講堂	100
11/25	國內義診_梅蘭興	100
11/26	兒少小學國中一日寺院參訪	200
10/21	企業淨灘活動	150
12/2	高雄福青學堂 淨灘大會師	100
12/2	福青學堂-創造成功的生命-成功要素	73
12/6	中國醫福青社蔬食展	80
12/6	中山醫福青社蔬食展	121
12/9	2024 教師營關懷員培訓 3	200
12/9	12/9 福青學堂結業式「秋收-遇見更美好的自己」	100
12/10	醫事人文研習營	350
12/16	福青學堂結業式&有機 Holiday 培訓	88
12/23	桃園福青 敬師感恩音樂會 水晶心花	127
12/23	校園有機 Holiday	350
12/30	2023 全國經典會考 聯合頒獎典禮	400
12/30	教師成長團	288

更多幸福課程活動，請至福智文教官網了解！



參與更多課程學習，歡迎下載福智文教專屬 App 「幸福橘之森」



人與人的相遇 是為了彼此的心靈提升，截至2023年底...



教師生命成長營

學員 **28,294** 人次
義工 **31,627** 人次



大專青年生命成長營

學員 **54,796** 人次
義工 **55,777** 人次



企業主管生命成長營

學員 **25,134** 人次
義工 **28,942** 人次



心靈教育 與 環境永續論壇

學員 **12,124** 人次
義工 **1,709** 人次



精采人生 / 讀書會

101,191 人次



大專班 福智青年

66,760 人次

福智青年社

50 所 28,682人



福幼班

7,855 人次

幼兒園

15,384 人次



青少年班

58,469 人次

培德班 (課後安親)

7,291 人次



經典背誦會考

118,950 人次



財團法人

福智文教基金會

BLISS & WISDOM FOUNDATION OF CULTURE AND EDUCATION

點亮一顆心 照亮全世界，福智文教 邀請您一起關心 心靈成長教育

信用卡 定期定額 捐款申請書

BWFOCE 202405

推薦單位：

推薦人：

* 請務必填寫各項資料

授權人姓名：

身分證字號：

地址：□□□

生日：西元 年 月 日

聯絡電話 (手機優先)：

E-mail：

填表日期：20 年 月 日 (西元)

同意 (數字大寫)
每月扣款金額：

萬 仟 佰 拾 元

扣款日期： 每月5日 每月15日

信用卡 捐款資訊

(需與信用卡簽名同)

信用卡號：

(西元)

使用期限：

月 20 年

(同信用卡簽名字樣)

持卡人簽名：

卡別： VISA MasterCard JCB 美國運通卡

若欲使用銀行或郵局轉帳定期定額捐款，請至福智文教官網 <http://bwfoce.org> 點選「贊助我們」下載表單。

是否開立 收據

收據開立： 不要寄收據 年底合併開立一張寄送

收據抬頭： 同授權人 另指定名稱：

公開徵信： 同意 不同意 (若未勾選視為「同意」，若「不同意」，請至文教官網「贊助我們」下載並填寫「捐贈不公開聲明書」，並寄回正本)

寄送地址： 同聯絡地址 另指定地址：

- 一、為避免扣款發生錯誤，請以正楷書寫。
- 二、未指定收據開立名稱，則以申請人姓名開立，未指定收據寄送地址，則以聯絡地址寄送。
- 三、請留下完整聯絡電話地址，以利本會與您聯絡。
- 四、若欲終止或更改本申請書之任何事項，請於每月捐款日前5個工作天，以書面通知本會。
- 五、徵信：基金會為配合財團法人法第25條規定，除捐贈者事先書面表示反對外，需主動公開捐贈者姓名及金額。

請將此捐款單 郵寄 或 傳真至本會，郵寄或傳真後請來電確認，感謝您！

傳真：02-2697-1397

郵寄：221416 新北市汐止區新台五路一段95號28樓之5 福智文教基金會秘書室

電話：02-7714-6066 分機 20118 許小姐

其他捐款方式，請上網：<http://bwfoce.org/donate>

福智文教基金會服務信箱：bwfoce@blisswisdom.org

