

財團法人心覺醒文教基金會 110 年度業務計畫書

壹、依據：本法人捐助章程第三條：「本會以慈悲、幸福、共生、共榮、潔淨、樂活、生命與永續為宗旨」辦理。

貳、業務項目：

- 一、推展一切能復育心靈，教化人心，提昇社會整體幸福力與生命永續學習之相關志業。
- 二、舉辦國內外線上線下各類教育講座活動及課程。
- 三、發行各類教育文化專刊、著作及會訊。
- 四、辦理志工招募、培訓，從事各項社會服務等相關活動。
- 五、承辦政府補助及各項社會公益教化事業活動。
- 六、辦理清寒教育與優秀學生獎助學金。
- 七、辦理心聯網網路購物平台提供志工及弱勢族群一個公平交易的管道。

參、實施內容：

業務項目	辦理時間	辦理地點	實施內容	預算科目	預算金額	備註
推廣意識提升課程	1.10	臺中市西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動名稱： 啟動多元寫作力，成為作家版的自己 2. 活動內容： 老師運用閱讀分享，找出每個人內在寫作之鑰，挖掘與生俱來的寫作天賦；並透過自身寫作經驗，帶領學員開啟感知力，走進自己的內心發覺生命的感動，讓情感隨著文字流瀉而出。 3. 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	350,000	收費課程

志工管理	2.01 ~ 2.28	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 志工表揚餐會 活動內容： 凝聚志願服務者的向心力，表揚傑出貢獻的志工，提高志願者的榮譽感，並公佈109全年度的志工活動紀錄照片。 參加對象： 心覺醒志工及任何有意願參加者皆可。 	業務（活動）費用	100,000	
推廣意識 提升課程	2.27	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 阿卡西紀錄探索 活動內容： 帶領學員發掘自我天賦，分享人生故事與指引方向。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費 課程
推廣意識 提升課程	3.01 ~ 3.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 豐盛九式 活動內容： 帶領學員從舒展身體經絡開始，打開緊繃的肌肉關節，讓體內氣息順暢運行，且輔以深層的呼吸法，結合豐盛九式收攝高維能量，達到寧靜的愛的品質。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	30,000	收費 課程

推廣意識 提升課程	3.27	臺中市	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 慢活·蔬食煮意 活動內容： 分享蔬食對地球與自身健康的益處，製作多道蔬食料理品嚐，提供食物原型味覺的體驗，並介紹高頻率振動的食物對人體的效益。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	200,000	收費課程
推廣意識 提升課程	4.01 ~ 4.30	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 樂玩抓馬 活動內容： 運用專為抓馬設計的桌遊，輕鬆愉快的遊戲互動過程，協助學員抓出隱藏的意識木馬，進而察覺並以正向頻率思考。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費課程
推廣意識 提升課程	4.24 ~ 4.25	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 青春交流道:指引代替指責，成為孩子的心靈指南針 活動內容： 針對現代青少年所關切的主題與自身面臨困難的議題進行探討，邀請各類型的講師、醫師分享討論幫助他們渡過青少年所面臨的轉折，建立與青少年溝通的聯繫。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	200,000	公益講座

推廣意識 提升課程	5.29 ~ 5.30	臺中市	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動名稱： 走!來趟療癒輕旅 2. 活動內容： 透過走入大自然，帶領大家調頻、吸取能量並內化，達到舒壓療癒的效果。 3. 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	150,000	收費 課程
推廣意識 提升課程	5.01 ~ 5.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動名稱： 阿卡西紀錄探索 2. 活動內容： 帶領學員發掘自我天賦，分享人生故事與指引方向。 3. 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費 課程
推廣意識 提升課程	5.01 ~ 5.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動名稱： 豐盛九式 2. 活動內容： 帶領學員從舒展身體經絡開始，打開緊繃的肌肉關節，讓體內氣息順暢運行，且輔以深層的呼吸法，結合豐盛九式收攝高維能量，達到寧靜的愛的品質。 3. 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	30,000	收費 課程

推廣意識 提升課程	6.19 6.26	臺中市	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 木馬程式大型講座 活動內容： 運用國內外暢銷書籍及知名的電影、影集等內容分享，啟發學員並挖掘隱藏在內心的木馬程式，並且現場問答幫助學員們撥雲見日，找回愛的源頭。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	1,000,000	收費課程
推廣意識 提升課程	7.01 ~ 7.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 阿卡西紀錄探索 活動內容： 帶領學員發掘自我天賦，分享人生故事與指引方向。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費課程
推廣意識 提升課程	7.17	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 解鎖工作坊 活動內容： 透過生命故事分享，啟發學員省思，並發覺與生俱來的能力。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	300,000	收費課程

推廣意識 提升課程	8.01 ~ 8.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 跟植物交交心 活動內容： 透過觸覺、嗅覺、聽覺、味覺和視覺的五感體驗，感受植物的生命力，建立學員和植栽心的聯繫並得到療育。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費課程
推廣意識 提升課程	8.01 ~ 8.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： Zenglish 英文禪 活動內容： 運用東方禪學的小故事，再透過生活化的主題分享及遊戲互動，提升學員的英文聽說能力。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費課程
推廣意識 提升課程	9.01 ~ 9.30	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 阿卡西紀錄探索 活動內容： 帶領學員發掘自我天賦，分享人生故事與指引方向。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費課程

推廣意識 提升課程	9.01 ~ 9.30	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 豐盛九式 活動內容： 帶領學員從舒展身體經絡開始，打開緊繃的肌肉關節，讓體內氣息順暢運行，且輔以深層的呼吸法，結合豐盛九式收攝高維能量，達到寧靜的愛的品質。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	30,000	收費課程
推廣意識 提升課程	10.01 ~ 10.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 樂玩抓馬 活動內容： 運用專為抓馬設計的桌遊，輕鬆愉快的遊戲互動過程，協助學員抓出隱藏的意識木馬，進而察覺並以正向頻率思考。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費課程
推廣意識 提升課程	11.01 ~ 11.30	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 豐盛九式 活動內容： 帶領學員從舒展身體經絡開始，打開緊繃的肌肉關節，讓體內氣息順暢運行，且輔以深層的呼吸法，結合豐盛九式收攝高維能量，達到寧靜的愛的品質。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	30,000	收費課程

推廣意識 提升課程	12.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 陰瑜珈X音瑜珈 活動內容： 藉由柔和的瑜珈動作，讓身體全然舒展並進入深層的靜，達到身體組織的放鬆，且讓生活充滿活力。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費 課程
推廣意識 提升課程	12.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 樂玩抓馬 活動內容： 運用專為抓馬設計的桌遊，輕鬆愉快的遊戲互動過程，協助學員抓出隱藏的意識木馬，進而察覺並以正向頻率思考。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	50,000	收費 課程
頒發獎助 學金	4.15 10.15	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 獎助對象： 心覺醒之友本人及子女依學期優秀成績單申請。 發放109學年度第一、二學期獎學金。 	獎助費用	100,000	
推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 書香人香茶香 活動內容： 透過帶領並讀好一本書籍，並且把書中的實作練習加以活用，讓知識可以帶入生活中。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	10,000.	免費 公益 課程

推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 社區人文活動 活動內容： 透過一些1~2小時的小型活動，例如：彩繪、英語閱讀、九式健康操……等等，讓周遭社區/公寓的住戶可以有長期性提升生活品質的方法。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	30,000.	免費 公益 課程
推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 天生懶骨的身體自救術 活動內容： 拯救你的身體姿勢，為你量身打造最適合你的動態、靜態動作，藉以改善你因姿勢不良而造成身體的過度負擔。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	100,000	收費 課程
推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<ol style="list-style-type: none"> 活動名稱： 安緹亞心法瑜伽 活動內容： 結合體位瑜伽、墊上核心肌群、靜心冥想、小太陽呼吸法及九式健康操的新生活運動。 參加對象： 社會大眾皆可參加。 	業務（活動）費用	100,000	收費 課程

志工管理	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<p>1. 活動名稱： 志工管理</p> <p>2. 活動內容： 整合志工隊各組資源，強化各區各組聯繫與溝通，並落實紀錄志工服務啟動與回報狀況，俾更為有效掌握志工隊運作情形。</p> <p>3. 參加對象： 心覺醒志工</p>	業務（活動）費用	50,000	
推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<p>1. 活動名稱： 矯正署九式推廣</p> <p>2. 活動內容： 於中區矯正署所屬的台中監獄、女子監獄、戒治所，每周固定一小時的九式教學，讓受刑者獲得心靈上的寄託並放鬆身心。</p> <p>3. 參加對象： 中區矯正署受刑人。</p>	業務（活動）費用	10,000.	免費 公益 課程
推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	<p>1. 活動名稱： 學校及社區九式推廣</p> <p>2. 活動內容： 長期性的專為特定學校與社區免費進行每周指導，俾使瑜伽九式的作用更為有效、深入。</p> <p>3. 參加對象： 社會大眾皆可參加。。</p>	業務（活動）費用	20,000.	免費 公益 課程

推廣意識 提升課程	1.01 ~ 12.31	臺中市 西屯區	1. 活動名稱： 年度公益講座 2. 活動內容： 舉辦主題性公益講 座，邀及各專業領域 講師，教導民眾提昇 身心靈能量。 3. 參加對象： 社會大眾皆可參加。	業務（活 動）費用	200,000.	免費 公益 課程
--------------	--------------------	------------	---	--------------	----------	----------------

製表：

董事長：

中 華 民 國 1 1 0 年 1 月 2 0 日

填表須知：

- 一、「實施內容」欄位應載明預計辦理活動名稱、內容及參與對象等。
- 二、「預算科目」及「預算金額」應與經費收支預算表之內容相對應。