

法鼓山寶雲寺十週年・心靈環保家庭日

幸福城市尋寶×法華嬉遊

【活動手冊】



指導單位 臺中市政府

主辦單位 法鼓山寶雲寺、臺中市政府民政局

協辦單位 臺中市政府環境保護局

一、活動緣起

2025年適逢法鼓山中部教育弘化中心——寶雲寺重建落成十週年，寶雲寺與臺中市政府民政局攜手主辦「心靈環保家庭日」，透過各項適合全家參與的活動，向中部地區民眾介紹法鼓山創辦人聖嚴法師倡導的「心靈環保」理念，以及「四種環保」、「心五四」的觀念與方法，廣邀大眾從內心的環保出發，體驗一日清淨的生活，為個人、家庭、社會和自然環境的永續幸福，盡一份心力，一起邁向「提昇人的品質，建設人間淨土」的願景。

二、活動時間

2025 年 9 月 27 日 (六) 14 : 30 ~ 20 : 00

三、活動地點

秋紅谷景觀生態公園・心之谷永續教育園區 (臺中市西屯區台灣大道三段 501 號)

四、活動主題

本次「心靈環保家庭日」以「幸福城市尋寶×法華嬉遊」為活動主題，藉由家喻戶曉的《西遊記》主角唐三藏、孫悟空師徒一行西天取經的故事，串起心靈、禮儀、自然、生活「四種環保」的實踐行動。

活動包含戲劇演出、禪悅體驗、遊戲手作、環保市集等，分成唐僧、悟空、悟能、悟淨、白龍馬五條嬉遊路線，對應「四安、四感、四要、四福、四它」五項「心五四」體驗，鼓勵親子同來學習安定身心、增長智慧的法寶。

五、活動目標

- (1) 人心和善：從自身做起，培養靜心與專注，增進自我覺察力。
- (2) 家庭和樂：透過共同參與活動，促進家庭親子間的和諧互動。
- (3) 社會和諧：增進正向思考與利他行動，營造友善的社會環境。
- (4) 環境和合：學習知足感恩，減少資源浪費，與自然環境共好。

六、參加方式

- (1) **環保餐具**：落實環保生活，參加者請自行攜帶水杯、餐具、環保袋。
- (2) **響應減碳**：永續低碳幸福城市，請盡量搭乘大眾交通運輸工具。
- (3) **靜心體驗**：請靜下心，依步驟參與各項活動，可有最佳學習和收獲。
- (4) **集點兌換**：完成各項活動可獲得點數或結緣品，所集點數可兌換清涼飲品、低碳美味蔬食或結緣品。(集點卡請至服務台索取)

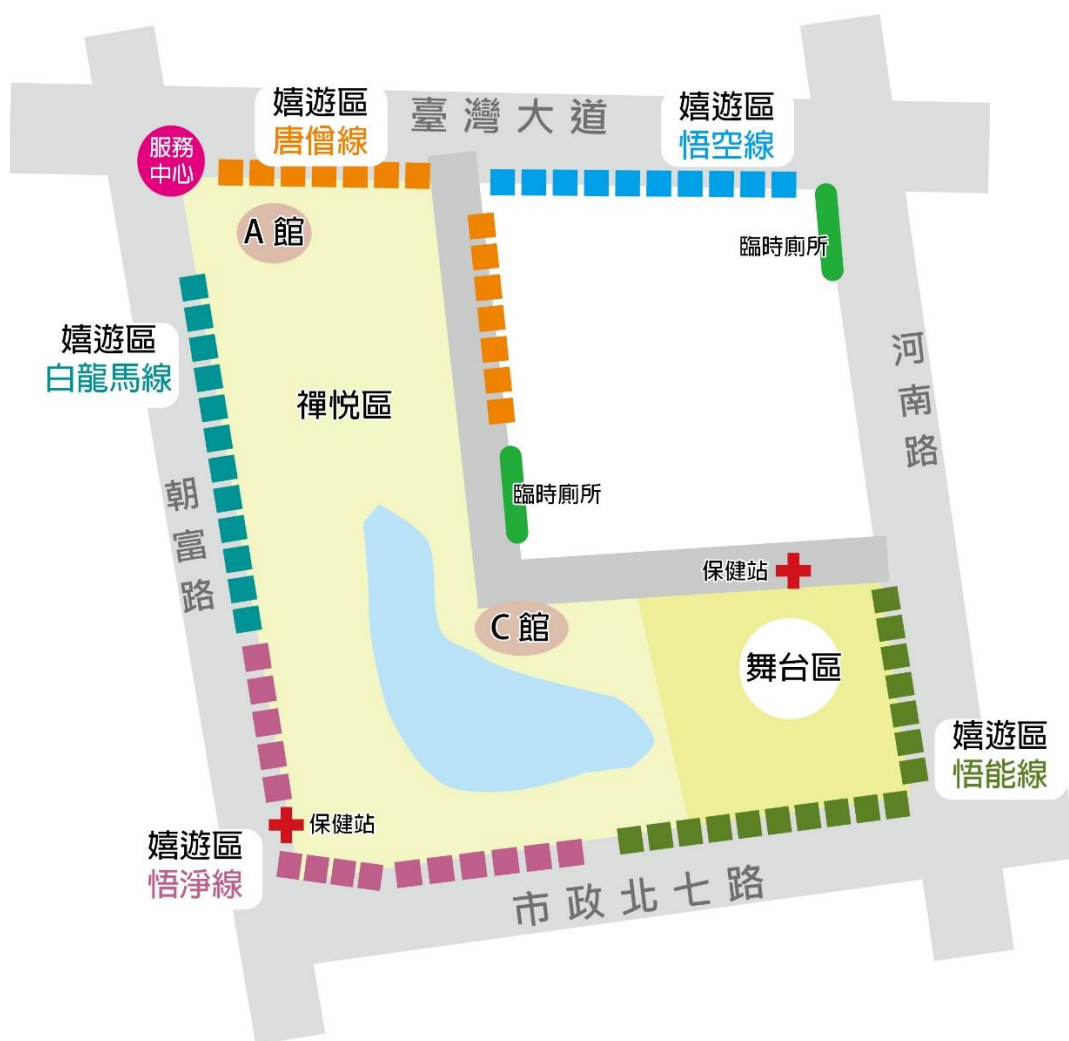
七、活動流程

時段	內容	位置
11：00～11：20	法鼓山智慧隨身書展揭幕	心之谷 A 館
14：30～15：00	兒童踩街送祝福	嬉遊區五條路線
15：00～15：20	開幕式	舞台區
15：00～20：00	團體演出、禪悅體驗 遊戲手作、環保市集	舞台區、禪悅區 嬉遊區五條路線

【團體演出場次】

時間 (位置)	當代傳奇劇場 (舞台區)	興大附中合唱團 (嬉遊區悟淨線)	心潮悅音樂團 (嬉遊區悟空線)
11：00			● A 館
16：00		●	
16：30	●	●	
17：00			●
17：30	●		
18：00			● 舞台區
18：30	●		
19：00			●
19：30	●		
20：00	●		

【活動區域示意圖】



【禪悅區 固定活動場次】

時間	水果禪	茶禪	托水鉢	瑜珈聲音禪	觀水禪	微笑動禪
15 : 00	●兒童		●			
15 : 30		●	●			
16 : 00	●兒童		●			
16 : 30		●	●			
17 : 00	●				●	●
17 : 30		●	●	●		
18 : 00	●		●		●	
18 : 30		●	●	●		
19 : 00	●		●		●	
19 : 30		●	●	●		

【嬉遊區 固定活動場次】

時間	彩繪臉譜 (嬉遊區各動線)	手作太陽能車 (嬉遊區唐僧線)
15 : 00	●	●
15 : 30		●
16 : 00	●	●
16 : 30		●
17 : 00	●	●
17 : 30		●
18 : 00	●	●
18 : 30		●
19 : 00		●

【各區域活動總覽】

區域	活動名稱
嬉遊區	・ 兒童踩街送祝福・ 興大附中合唱團
舞台區	・ 開幕式・ 當代傳奇劇場表演・ 心潮悅音樂團演唱
禪悅區	・ 水果禪・ 茶禪・ 托水鉢・ 瑜珈聲音禪・ 觀水禪・ 微笑動禪
嬉遊區【四安】 唐僧線	・ 如夢幻泡影・ 心安瓶安・ 盤絲洞的考驗～手作捕夢網・ 翻山越嶺取經趣 ・ 西天取經～鈔經御守・ 手作太陽能車・ 淨零綠生活・ 果然要踩
嬉遊區【四感】 悟空線	・ 五行山下的修練～如如不動・ 禪是一朵花～石頭禪繞畫・ 彩繪靈石 ・ 三借芭蕉扇・ 如意金箍好棒棒・ 廚餘變資源・ 淨零法鼓桌遊
嬉遊區【四要】 悟能線	・ 五感體驗～氣味嗅覺・ 翻轉寶瓶圈圈叉・ 繽紛的樂章～樹木種子的故事 ・ 五顏六色・ 八戒吹牛～扇子搥杯子・ 浪毛孩有個家・ 全民惜食倡議
嬉遊區【四福】 悟淨線	・ 喜樂夾心・ 五感體驗～聽覺描繪・ 嬉遊大千～紙膠帶作畫・ 百變小水滴 ・ 心不隨境轉～平衡疊疊樂・ 微笑天使・ 廚餘變資源
嬉遊區【四安】 白龍馬線	・ 彩豆分類・ 五感體驗～觸覺・ 創意樹枝相框 ・ 彩色分類球・ 同心協力～繩力迷宮・ 鳶來識米・ 垃圾減量
心之谷 A 館	・ 法鼓山智慧隨身書展
心之谷 C 館	・ 未來布袋戲劇場

八、合作夥伴

單位	推廣主題	簡介
臺中市政府 環境保護局	淨零綠生活 垃圾減量	推動「淨零綠生活」，改變生活行為及消費模式，降低溫室氣體排放。
廣達・陽明交大 AI 聯合中心	未來布袋戲	運用 AI 科技虛擬實境，展演傳統戲曲，人人都可以是表演家。
高雄科技大學 阿波羅太陽能車隊	太陽能車展示 手作太陽能車	來自國立高雄科技大學的學生團隊，專注於太陽能車領域的研發。
聖嚴教育基金會	淨零法鼓桌遊	推廣聖嚴法師的思想與教育，推動「淨零法鼓」永續自然環境。
台灣浪愛不流浪關懷動物協會	浪毛孩有個家	透過教育宣導、犬貓認養、絕育服務等，建立正確對待動物的觀念。
台灣全民食物銀行協會	全民惜食倡議	將超市賣場等捐贈的食物，及時分配給需要的人，用食物創造改變。
微笑天使烘焙坊	微笑天使	讓身心障礙的孩子，靠自己的力量逐夢，也能回饋社會。
包羅有限公司	廚餘變資源	運用廚餘處理機，將家戶產生的生廚餘製作成堆肥及培養土。
霧峰區農會	鳶來識米	推廣友善農法，為黑翅鳶打造良好的生存環境，實現共存共好。

【附錄】秋紅谷大眾交通運輸

市區公車

- ・秋紅谷（專用道）63、73、77、151 延、152、300、301
302、303、304、305、306、307、308
309、310、323、324、325、328
- ・秋紅谷（朝陽橋）5、27、60、69、153、153 延、155
- ・秋紅谷（市政北七路）160、358
- ・秋紅谷（河南路）27、60、69、358
- ・朝馬轉運站（朝富路）16、74、75、160、658

國道客運（朝馬站、朝馬轉運站）

- ・國光客運・和欣客運・統聯客運・台中客運・新竹客運



心靈環保家庭日
活動網站



寶雲寺 FB