

教育部103年度「磨課師課程推動計畫」

玄奘大學MOOCs課程

東方宗教 養生學（佛教篇）

- ◆授課教師：昭慧法師、性廣法師
- ◆開課時間：103/9/20-104/1/23



課程操作手冊

1. 帳號申請
2. 進入課程
3. 進入測驗
4. 進入討論區

帳號申請

首先，您需要有e-mail信箱，並能前往收信。

複製以下網址，或打入中文關鍵字，
即可前往搜尋網頁(選-台灣全民學習平台)

<http://taiwanlife.org/admin/tool/mooccourse/courseinfo.php?id=32>



Google

網頁 影片 地圖 圖片 更多 ▾ 搜尋工具

9 項結果 (搜尋時間：0.13 秒)

[東方宗教養生學（佛教篇）的摘要 - 台灣全民學習平台](http://taiwanlife.org/admin/tool/mooccourse/courseinfo.php?id=32) ← 點擊進入
taiwanlife.org/admin/tool/mooccourse/courseinfo.php?id=32 ▾

2014年9月20日 - 國立空中大學 TaiwanLIFE · 所有課程 · 微學程 · 合作伙伴 · 最新動態;
個人資訊 合作招募 · 服務條款 · © 2014 TaiwanLife.org. 臺灣全民學習平臺.



Google

網頁 圖片 新聞 影片 地圖 更多 ▾ 搜尋工具

約有 209,000 項結果 (搜尋時間：0.32 秒)

目前顯示的是以下字詞的搜尋結果： 東方宗教養生學
您可以改回搜尋： 東方宗教養生學

[東方宗教養生學（佛教篇）的摘要 - 台灣全民學習平台](http://taiwanlife.org/admin/tool/mooccourse/courseinfo.php?id=32) ← 點擊進入
taiwanlife.org/admin/tool/mooccourse/courseinfo.php?id=32 ▾

2014年9月20日 - 依東方宗教（特別是佛教）的生命哲學，作「養生」要件之系統論
述，並且傳授實務操作之原理、階次、要領。 2.助益學生之身心健康與情緒管理。 3.

進入後看見這個畫面，請點擊--
右上角-報名學習

Taiwan LIFE

台灣全民學習平台

國立空中大學 TaiwanLIFE

所有課程

微學程

合作伙伴

最新動態

個人資訊 ▾

繁體中文 (zh_tw) ▾

您尚未登入。(登入或註冊)



東方宗教養生學 (佛教篇)

教師: 釋性廣, 釋昭慧

課程期間: 2014/09/20~2015/01/23



報名學習



點擊進入

🔧 摘要

本課程依佛法「身心交感」的緣起論，與「身、受、心、法」的四念處，讓學生認識自己的身體，依於姿勢、飲食、運動與作息，學習「調身」的原則與功法。並將佛法的養生觀，對應於西方醫學的人體解剖與中國黃帝內經與漢方醫學的陰陽、五行、經絡穴道等理論，並旁及當代盛行之「自然醫學」，作生動有趣的闡述。課程採師生互動模式進行，透過主題探討、動機引入、概念說明、故事舉隅、動作示範等方式營造學習環境，引導學員參與回應問題，並作重點式的議題討論，並透過互動學習平台，將學員進行靜立、靜坐、靜行等自主學習體驗，記錄師生及同儕討論之學習歷程。

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

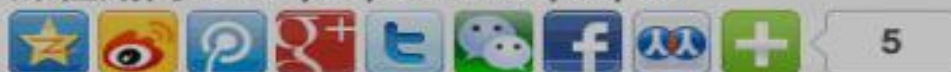
請點擊右下角-報名學習



東方宗教養生學（佛教篇）

教師: 釋性廣, 釋昭慧

課程期間: 2014/09/20~2015/01/23



報名學習

確認

⚠ 請詳閱報名課程榮譽條款，並按下同意鍵，即可報名學習

所有註冊平台的學生必須同意以下條款，以確保平台資源能夠被公平、公正、公信的使用：

1. 我只用一個帳號註冊平台，這個註冊平台帳號的使用者是我本人，不外借他人使用。
2. 除了需與同儕協同合作的作業之外，我所提交的作業、測驗、期中考及期末考試皆由我本人親自作答，不假手他人。
3. 我同意不會轉載我所提交的作業、測驗、期中考及期末考卷供他人參考或使用；也不會轉載由課程老師或助教所提供的解答供他人參考或使用。
4. 所有參與課程的活動我都會誠實以對，保證不會以任何欺騙的行為影響自己或他人的學習權益。
5. 我所獲得的修課通過證明是代表我本人的榮耀，代表我本人對修習課程所付出的心力。

取消

報名學習

課程

1. 依東方宗教（特別是佛教）的生命哲學，作「養生」要件之系統論述，並且傳授實務操作之原理、階次、要領。
2. 助益學生之身心健康與情緒管理。
3. 培養學生之光明心性與潔淨品格。
4. 培養學生養成自利、利他，兼善天下之寬廣胸懷。

點擊進入

請點擊右下角-申請一個新帳號

Taiwan LIFE

台灣全民學習平台

🏠 首頁

所有課程

微學程

合作伙伴


最新動態

個人資訊 ▾

繁體中文 (zh_tw) ▾

您尚未登入。

返回這個網站嗎？

請使用您的帳號和密碼進行登入
(您的瀏覽器必須啟動 Cookies 功能) 

電子郵件信箱

密碼

記住用戶名稱

[忘記帳號或密碼嗎？](#)

您第一次來訪嗎？

您好！如果您尚未申請帳號，為了能完整使用本網站課程，您需要先花一兩分鐘時間申請一個新帳號。此外，部分課程在初次選課時，還需要輸入開課教師所設定的選課密碼。

申請帳號請依下列步驟進行：

1. 請於 [申請新帳號](#) 表單中輸入個人相關資料。
2. 一封電子郵件會立刻寄送到您的信箱中。
3. 讀取您的電子郵件，點按信件中的網址連結。
4. 您的帳號將得到確認，並且立刻登入本網站。
5. 然後，請選擇您想要參加的課程。
6. 如果系統提示要選課密鑰，請輸入教師提供給您的選課密碼，這樣才能註冊到該課程中。
7. 從此，您只要輸入個人的帳號與密碼（在左邊的表單中），就可以進入任何一個您已選修的課程中。

← 點擊進入

依序填入資料後，點擊-建立我的新帳號

[首頁](#) / [登入](#) / [新帳號](#)

請選擇您的帳號名稱和密碼

電子郵件信箱*

lillian0603@yah00.com,tw

電子郵件(再次確認)*

lillian0603@yahoo.com.tw

密碼*

●●●●●●

顯示密碼

姓氏*

chen

名字*

yatt rong

暱稱

rong

國家*

台灣

偏愛的語言*

繁體中文 (zh_tw)

點擊進入 

建立我的新帳號

取消

當您看到這個畫面，請在限時內 進入您的電子信箱確認

→請立即前往您的電子信箱

[首頁](#) / 確認您的帳號

本系統已經送出電子郵件到 lillian0603@yahoo.com.tw

訊息內容包含如何完成註冊手續。

請閱覽您的私人郵件 按下確認連結後 便可登入本系統，若是有問題請和系統管理員連絡。

繼續

您將會收到以下這封信，點擊連結 即完成登錄確認

寄件人： [Taiwan_Life管理者](#) >

[隱藏](#)

收件人： [rong chen yatt](#) >

註冊成功！台灣全民學習平台歡迎您的加入！

2014年9月29日 上午10:40

chen yatt rong同學，您好：

歡迎您加入Taiwan Life台灣全民學習平台，在這裡您將與全世界的優秀學生，一起為了求知、更上層樓而努力；您將在此遇見不同學問、不同領域中出類拔萃的教授和學術權威，並有機會成為他們的學生，學習到他們紮實深厚的知識(know what)，以及經驗累積的心得(know how)。豐富的課程內容，正在等著您去挖寶呢！

在您按下此連結後，

[http://taiwanlife.org/login/confirm.php?
data=Wbu0mimBihgNMvQ/lillian0603%40yahoo
%2Ecom%2Etw](http://taiwanlife.org/login/confirm.php?data=Wbu0mimBihgNMvQ/lillian0603%40yahoo%2Ecom%2Etw)

點擊進入

您便可以邁開腳步，開始同步和成千上萬的人共同學習了，透過網路學習頂尖大學開設的課程，不論

點入連結後，會看見註冊獲准畫面，
請點擊-可使用的課程



首頁 / 您的註冊已經獲准

謝謝, chen yatt rong

您的註冊已經獲准

可使用的課程



點擊進入

前往搜尋課程後，點擊報名學習 →再次點擊報名學習→進入課程 (點信件連結即是直接進入報名學習的路徑)

國立空中大學 TaiwanLIFE 所有課程 微學程 合作伙伴 最新動態 個人資訊 繁體中文 (zh_tw)

您以 chen yatt rong 登入 (登出)

課程: 東方宗教養生學 任何學校 任何類別 搜尋



東方宗教養生學 (佛教篇)

教師: 釋性廣
教師: 釋昭慧

課程開始日期: 2014/09/20
課程結束日期: 2015/01/23

[報名學習](#)

[觀看課程資訊](#)

(目前沒有新發表的內容)

近期開課

- 節能減碳與永續經營
課程期間: 2014/09/15-2014/12/28
- 東方宗教養生學 (佛教篇)**
課程期間: 2014/09/20-2015/01/23
- 初階行銷企劃與模擬經營
課程期間: 2014/09/22-2014/12/14
- 全球化與多元文化
課程期間: 2014/09/22-2015/01/25
- 數位平面媒體編輯
課程期間: 2014/09/29-2015/01/18
- 古韻新妍—中國古典詩詞吟唱
課程期間: 2014/09/29-2014/12/01
- 台灣歷史與文化
課程期間: 2014/10/01-2015/02/03
- 華越雙語教學-A級
課程期間: 2014/10/01-2015/02/03

← 點擊進入





東方宗教養生學 (佛教篇)

教師: 釋性廣
教師: 釋昭慧

課程開始日期: 2014/09/20
課程結束日期: 2015/01/23

[報名學習](#)

確認

⚠ 請詳閱報名課程榮譽條款，並按下同意鍵，即可報名學習

所有註冊平台的學生必須同意以下條款，以確保平台資源能夠被公平、公正、公信的使用：

1. 我只用一個帳號註冊平台，這個註冊平台帳號的使用者是我本人，不外借他人使用。
2. 除了需與同儕協同合作的作業之外，我所提交的作業、測驗、期中考及期末考試皆由我本人親自作答，不假手他人。
3. 我同意不會轉載我所提交的作業、測驗、期中考及期末考卷供他人參考或使用；也不會轉載由課程老師或助教所提供的解答供他人參考或使用。
4. 所有參與課程的活動我都會誠實以對，保證不會以任何欺騙的行為影響自己或他人的學習權益。
5. 我所獲得的修課通過證明是代表我本人的榮譽，代表我本人對修習課程所付出的心力。

[取消](#) [報名學習](#)

↓ 點擊進入

依序點擊-觀看課程資訊→進入課程



東方宗教養生學 (佛教篇)

教師: 釋 性廣
教師: 釋 昭慧

課程開始日期: 2014/09/20

課程結束日期: 2015/01/23



[觀看課程資訊](#)

↑ 點擊進入

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

rong



國立空中大學 TaiwanLIFE 所有課程 微學程 合作伙伴 最新動態 個人資訊 繁體中文 (zh_tw)

您以 chen yatt rong 登入 (登出)



東方宗教養生學 (佛教篇)

教師: 釋 性廣, 釋 昭慧

課程期間: 2014/09/20~2015/01/23



[進入課程](#)

↑ 點擊進入

點擊左邊您想進入的項目，開始進入學習網領域

The screenshot shows the Taiwan LIFE website interface. The top navigation bar includes links for 首頁 (Home), 所有課程 (All Courses), 微學程 (Micro-courses), 合作夥伴 (Partners), 最新動態 (Latest News), 個人資訊 (Personal Information), and 繁體中文 (zh_tw). The user is logged in as 'rong'.

The left sidebar navigation menu is highlighted with a red border and contains the following items:

- 課程首頁 (Course Home)
- 課程資訊 (Course Information)
- 課程地圖 (Course Map)
- 影音 (Audio/Video)
- 教材 (Textbooks)
- 作業測驗 (Assignments/Quizzes)
- 討論區 (Discussion Forum)
- 問卷 (Surveys)
- 成績 (Grades)
- 延伸資源 (Extended Resources)

Three yellow arrows point from the '課程首頁', '影音', and '作業測驗' items in the sidebar to the main content area. The main content area displays a breadcrumb trail: 首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 一般 / 課程公告. Below this is a section titled '一般消息與公告' (General News and Announcements) with a large red text overlay '點擊進入' (Click to Enter). A forum post is visible with the title '歡迎來到東方宗教養生學(佛教篇)', author '釋性廣', and date '2014年09月19日(五.) 17:03'.

進入課程

您的信箱會收到一封選修課程信件，日後就由此連結進入學習網，亦可設成我的最愛或加入主畫面等...方便您進入的方式

感謝您於Taiwan LIFE台灣全民學習平台選修「東方宗教養生學（佛教篇）」！祝您學習愉快！

以下為課程詳細資訊：

◎課程名稱：東方宗教養生學（佛教篇）

◎課程時間：[2014/09/20~2015/01/23](#)

◎課程簡介：本課程依佛法「身心交感」的緣起論，與「身、受、心、法」的四念處，讓學生認識自己的身體，依於姿勢、飲食、運動與作息，學習「調身」的原則與功法。並將佛法的養生觀，對應於西方醫學的人體解剖與中國黃帝內經與漢方醫學的陰陽、五行、經絡穴道等理論，並旁及當代盛行之「自然醫學」，作生動有趣的闡述。課程採師生互動模式進行，透過主題探討、動機引入、概念說明、故事舉隅、動作示範等方式營造學習環境，引導學員參與回應問題，並作重點式的議題討論，並透過互動學習平台，將學員進行靜立、靜坐、靜行等自主學習體驗，記錄師生及同儕討論之學習歷程。

<http://taiwanlife.org/user/view.php?id=1734&course=32>

← 點擊進入

您可將資料填完後勾選-記住用戶名稱，
之後就可直接點選登入，而不需要每次
鍵入電子信箱。(密碼顯示則依您電腦金鑰等設定而異)

返回這個網站嗎？

請使用您的帳號和密碼進行登入
(您的瀏覽器必須啟動 Cookies 功能) ?

電子郵件信箱

密碼

記住用戶名稱

[忘記帳號或密碼嗎？](#)

點擊進入

您第一次來訪嗎？

您好！如果您尚未申請帳號，為了能完整使用本網站課程，您需要先花一兩分鐘時間申請一個新帳號。此外，部分課程在初次選課時，還需要輸入開課教師所設定的選課密碼。

申請帳號請依下列步驟進行：

1. 請於 [申請新帳號](#) 表單中輸入個人相關資料。
2. 一封電子郵件會立刻寄送到您的信箱中。
3. 讀取您的電子郵件，點按信件中的網址連結。
4. 您的帳號將得到確認，並且立刻登入本網站。
5. 然後，請選擇您想要參加的課程。
6. 如果系統提示要選課密鑰，請輸入教師提供給您的選課密碼，這樣才能註冊到該課程中。
7. 從此，您只要輸入個人的帳號與密碼（在左邊的表單中），就可以進入任何一個您已選修的課程中。

使用你的帳號登入在：

您可點入-課程地圖，由此進入您想要觀看的課程

課程首頁

課程資訊

課程地圖

影音

教材

作業測驗

討論區

問卷

成績

延伸資源

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇)

展開全部

全部縮合

您的進度 ?

使用提醒: 你可以點擊每個主題外稱, 展開這個主題或收合主題

緒論
09月20日 - 09月26日

- 1-1 課程簡介
- 1-2 課程目標
- 1-3 課程基礎概念
- 1-4 佛法養生原理

很高興認識你!! 這有一份問券, 希望熱心的你能幫忙填寫!!

- 1-1 課程簡介
- 1-2 課程目標
- 1-3 課程基礎概念
- 1-4 佛法養生原理
- 1-1 課程簡介 (儘管是簡介, 也還是有小測驗唷!!)
- 1-2 作業測驗 課程目標
- 1-3 作業測驗 基礎概念
- 1-4 作業測驗 佛法養生原理

點擊進入

四大與四食
09月27日 - 10月3日

課程地圖的好處~是可方便追蹤記錄 自己的課程進度

課程首頁

課程資訊

課程地圖

影音

教材

作業測驗

討論區

問卷

成績

延伸資源

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇)

展開全部 ▶ 全部縮合 ▼

使用提醒: 你可以點擊每個主題外稱, 展開這個主題或收合主題

09月20日

- 1-1 課程簡介
- 1-2 課程目標
- 1-3 課程基礎概念
- 1-4 佛法養生原理

很高興認識你!! 這有一份問券, 希望熱心的你能幫忙填寫...

- 1-1 課程簡介
- 1-2 課程目標
- 1-3 課程基礎概念
- 1-4 佛法養生原理
- 1-1 課程簡介 (儘管是簡介, 也還是有小測驗唷!!)
- 1-2 作業測驗 課程目標
- 1-3 作業測驗 基礎概念
- 1-4 作業測驗 佛法養生原理

完成狀態勾選方格

活動名稱後面會有一個打勾, 用來表示這活動是否已完成。

如果顯示的是一個虛線的方格, 那麼當您依照教師所設的條件完成這一活動時, 會自動出現一個打勾。

如果顯示的是一個實線的方格, 那麼當您認為您已經完成這活動時, 點選它可成打勾狀態(若你改變主意, 再次點選可以取消打勾)。

這一打勾方式是可自行選用的, 也是追蹤你在這課程的學習進度的簡單方法。



您也可以從 影音 直接進入觀看課程



課程首頁

課程資訊

課程地圖

影音

教材

作業測驗

討論區

問卷

成績

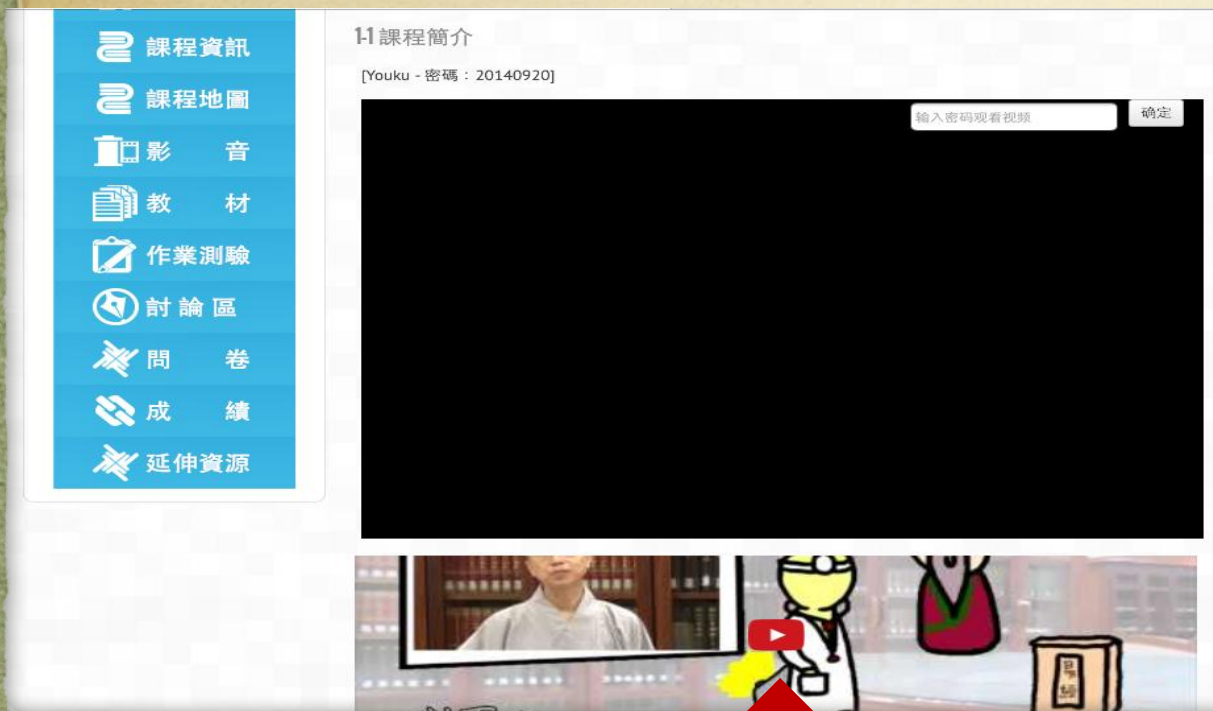
延伸資源

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 資源

單元	名稱	下載
緒論 09月 20日 - 09月 26日	1-1 課程簡介	
	1-2 課程目標	
	1-3 課程基礎概念	
	1-4 佛法養生原理	
四大與四食 09月 27日 - 10月 3日	2-1 四大的運作與平衡	
	2-2 住世四食 - 粗搏食	
	2-3 住世四食 - 細觸食	
	2-4 住世四食 - 意思食、識食	

點擊進入

您可點擊底下視窗直接觀看，或進入上面youku，鍵入密碼，點擊觀看



點擊進入



進入測驗

看完了課程，我們要記得進入—
作業測驗區 填上屬於自己的答案唷~

這裡是 東方宗教養生學
(佛教篇)

第1節，單元1 唷

接著，
以下有幾個小問題...

Q2 如何做才能真正體會，
課程內容帶給大家的好處？

- A. 一直重複聽課 B. 理解後實際練習
C. 努力的背誦 D. 揪團許願力量大

以上

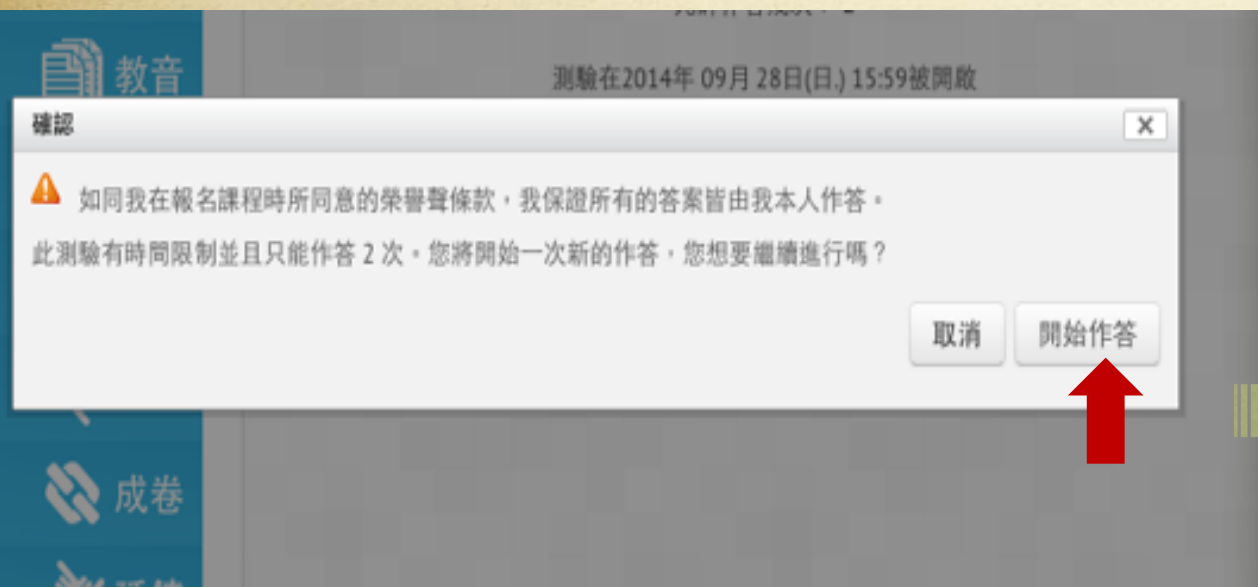
希望大家可以到“作業測驗區”
填上屬於自己的答案唷!!

您可從-課程地圖 進入測驗， 也可從-作業測驗 進入測驗

This screenshot shows the course map interface. On the left, there is a vertical navigation menu with icons for '課程地圖' (Course Map), '教育' (Education), '作業' (Assignment), '測驗' (Assessment), '圖' (Map), '成卷' (Form), and '延練' (Practice). The '課程地圖' icon is highlighted with a red box. The main content area displays two course sections: '緒論' (Introduction) from 09月20日 - 09月26日 and '四大與四食' (Four Greats and Four Foods) from 09月27日 - 10月3日. Each section lists sub-topics and their corresponding assignments. A red arrow points to the '1-3 作業測驗 基礎概念' (Assignment: Basic Concepts) item under the '緒論' section, with the text '點擊進入' (Click to enter) next to it.

This screenshot shows the Taiwan LIFE website interface. At the top, the logo 'Taiwan LIFE' and '台灣全民學習平台' are visible. Below the logo is a navigation bar with '首頁' (Home) and a menu icon. A vertical navigation menu on the left contains icons for '課程' (Course), '課程' (Course), '課程' (Course), '地圖' (Map), '教育' (Education), '作業' (Assignment), '測驗' (Assessment), '圖' (Map), '成卷' (Form), and '延練' (Practice). The '作業' icon is highlighted with a red box. The main content area shows the course '東方宗教養生學 (佛教篇) / 作業測驗' (Eastern Religious Health Science (Buddhist Edition) / Assignment Test). It indicates that there are no peer review activities in this course. Below this, there are two tables. The first table, titled '同儕互評' (Peer Review), is empty. The second table, titled '測驗卷' (Test Paper), lists assignments with columns for '週次' (Week), '名稱' (Name), and '分數' (Score). A red arrow points to the '1-3 作業測驗 基礎概念' (Assignment: Basic Concepts) item in the '測驗卷' table, with the text '點擊進入' (Click to enter) next to it.

然後開始作答，請要把握在20分鐘內完成喔~



Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

lillian

首頁

測驗導覽

1 2 3
完成作答...

剩餘時間 0:19:53

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新，請同學重新作答!)

試題1
尚未回答的
配分1.00
標示試題

所謂「四大」,下列何者為非?
只能選擇一個:
 A. 所有物質的特性
 B. 能造作一切色法
 C. 地、水、火、風
 D. 文殊、普賢、觀音、地藏

試題2
尚未回答的
配分1.00
標示試題

當身體「頭、胸、腹」三大部位擺放歪斜時,會造成什麼後果?
只能選擇一個:
 A. 肌肉勞損
 B. 四大不平衡
 C. 健康失調
 D. 以上皆是

試題3
尚未回答的
配分1.00
標示試題

養生第一重要功課是什麼?
只能選擇一個:
 A. 正念正知
 B. 鬆肩、抬胯
 C. 姿勢端正
 D. 調節呼吸

填完答案後，請點擊往後→全部送出 並結束→確認 全部送出並結束

測驗導覽

1 2 3
完成作答...

剩餘時間 0:19:28

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!)

試題1
尚未回答的
配分1.00
標示試題

所謂「四大」,下列何者為非?
只能選擇一個:
 A. 所有物質的特性
 B. 能造作一切色法
 C. 地、水、火、風
 D. 文殊、普賢、觀音、地藏

試題2
尚未回答的
配分1.00
標示試題

當身體「頭、胸、腹」三大部位擺放歪斜時,會造成什麼後果?
只能選擇一個:
 A. 肌肉勞損
 B. 四大不平衡
 C. 健康失調
 D. 以上皆是

試題3
尚未回答的
配分1.00
標示試題

養生第一重要功課是什麼?
只能選擇一個:
 A. 正念正知
 B. 鬆肩、抬肘
 C. 姿勢端正
 D. 調節呼吸

往後

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

lillian

首頁

測驗導覽

1 2 3
完成作答...

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!) / 作答紀錄摘要

2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!)

作答紀錄摘要

試題	狀態
1	答案已儲存
2	答案已儲存
3	答案已儲存

回到作答次

剩餘時間 0:19:16

這作答應該由2014年 09月 28日(日) 19:32提交

全部送出並結束

確認

一旦您提交答案, 您將無法再更改您這次作答的答案。

取消 全部送出並結束

如果您發現您的分數沒達到100分，就表示有答錯，可再測驗一次，重考之前可先複習

測驗導覽

1 2 3
完成檢閱

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新，請同學重新作答!!)

開始於 2014年 09月 28日(日.) 19:12
作答狀態 已經完成
完成於 2014年 09月 28日(日.) 19:13
所用時間 59 秒
得分 2.00/3.00
分數 66.67分 (滿分為100.00分)

試題1
完成
得分 1.00/配分1.00
標示試題

所謂「四大」,下列何者為非?
只能選擇一個:
 A. 所有物質的特性
 B. 能造作一切色法
 C. 地、水、火、風
 D. 文殊、普賢、觀音、地藏

試題2
完成
得分 1.00/配分1.00
標示試題

當身體「頭、胸、腹」三大部位擺放歪斜時,會造成什麼後果?
只能選擇一個:
 A. 肌肉勞損
 B. 四大不平衡
 C. 健康失調
 D. 以上皆是

試題3
完成
得分 0.00/配分1.00
標示試題

養生第一重要功課是什麼?
只能選擇一個:
 A. 正念正知
 B. 鬆肩、抬肘
 C. 姿勢端正
 D. 調節呼吸

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

lillian

首頁

課程
課程
課程
地圖
教音
作業
討論
圖
成卷
延續

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新，請同學重新作答!!)

2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新，請同學重新作答!!)

題目以更新-

允許作答幾次: 2
測驗在2014年 09月 28日(日.) 15:59被開啟
時間限制: 20 分鐘
評分方式: 最高分數

你的先前作答記錄摘要

作答數	作答狀態	得分 / 3.00	成績 / 100.00	復習
1	已經完成 已經提交2014年 09月 28日(日.) 19:13	2.00	66.67	復習

最高分數: 66.67 / 100.00。

[再測驗一次](#)

這題答錯了



再一次開始作答的程序，送出後要接受最後的結果喔~因為不能再重考了~

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

首頁

課程
課程
課程
地圖
教音
作業
測驗
圖
成卷
延續

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!)

2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!)

題目以更新-

允許作答幾次: 2
測驗在2014年 09月 28日(日) 15:59被開啟
時間限制: 20分鐘
評分方式: 最高分數

開始作答

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

首頁

課程
課程
課程
地圖
教音
作業
測驗
圖
成卷
延續

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 四大與四食 09月 27日 - 10月 3日 /
2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!)

2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新, 請同學重新作答!)

題目以更新-

允許作答幾次: 2
測驗在2014年 09月 28日(日) 15:59被開啟
時間限制: 20分鐘
評分方式: 最高分數

你的先前作答記錄摘要

作答數	作答狀態	得分 / 3.00	成績 / 100.00	復習
1	已經完成 已經提交2014年 09月 28日(日) 19:13	2.00	66.67	復習
2	已經完成 已經提交2014年 09月 28日(日) 19:18	3.00	100.00	復習

這個測驗您的最後得分是100.00/100.00

不可以再作答了
回到課程

您可進入-作業測驗，查閱您的分數， 以及還有哪些考試是還沒完成的

Taiwan LIFE
台灣全民學習平台

lillian

首頁

- 課程
- 課程
- 課程
- 地圖
- 教音
- 作業**
- 測驗
- 圖
- 成卷
- 延練

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 作業測驗

這個課程中沒有同儕互評活動

同儕互評

週次	名稱
----	----

測驗卷

週次	名稱	分數
緒論 09月 20日 - 09月 26日	1-1 課程簡介 (儘管是簡介，也還是有小測驗唷!!)	100.00/100.00
	1-2 作業測驗 課程目標	100.00/100.00
	1-3 作業測驗 基礎概念	100.00/100.00
	1-4 作業測驗 佛法養生原理	100.00/100.00
四大與四食 09月 27日 - 10月 3日	2-1 作業測驗 四大的運作與平衡 (已更新，請同學重新作答!!)	
	2-2 作業測驗 住世四食 - 粗搏食	100.00/100.00
	2-3 作業測驗 住世四食 - 細觸食 (待密碼修正前，請使用優酷上課之同學稍待，勿作答)	100.00/100.00
	2-4 作業測驗 住世四食 - 意思食、識食	100.00/100.00

→ 未完成

進入討論區

進入討論區，點擊進入您想要發表的單元

- 課程
- 講義
- 課程
- 地圖
- 教音
- 作業
- 討論**
- 圖
- 成卷
- 延練

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇)

討論區

- 平臺功能回報區
- 一般內容討論區

← 點擊進入

緒論 09月20日 - 09月26日

- 1-1 課程簡介
- 1-2 課程目標
- 1-3 課程基礎概念
- 1-4 佛法養生原理

四大與四食 09月27日 - 10月3日

- 2-1 四大的運作與平衡
- 2-2 住世四食 - 粗搏食
- 2-3 住世四食 - 細觸食
- 2-4 住世四食 - 意思食、識食

這裡是第二周4個單元的討論區!! ← 點擊進入

養生論-第一功法 10月4日 - 10月10日

- 3-1 養生第一功法 - 端正的姿勢
- 3-2 任運自然的四大威儀
- 3-3 養生三要領 - 靜態篇
- 3-4 養生三要領 - 動態篇

- 課程
- 講義
- 課程
- 地圖
- 教音
- 作業

- 地圖
- 教音
- 作業
- 討論
- 圖
- 成卷
- 延練

歡迎大家踴躍發言

對課程有所疑惑、不清楚的地方，都可以在此提出

另外，各位同學若是對課程有自己的想法，都可以提出來與其他人分享!!!

助教或是老師本人都會上線來參與各位的討論

課程需要大家的熱情投入，才會更加精彩、豐富!!!

我們將於課程結束前統計各位學員的討論區發言、回應予以加分!!!

大家對於其他同學的發言、回應也可以多多按讚-(Thumb Up，即豎起大拇指)



請同學直接至本頁底-各單元之議題討論區內，用回應的方式發言，如此一來，便能維持版面的簡單明瞭!!

↓↓就盡量不要使用此鈕(新增一個討論主題)來發言囉!!

新增一個討論主題

議題	開始於	回應	最新文章
2-3 住世四食 - 細觸食	釋性廣	4	2014年09月28日(日) 18:00 邓晓晖
2-1 四大的運作與平衡	釋性廣	6	2014年09月28日(日) 16:50 邓晓晖
2-2 住世四食 - 粗搏食	釋性廣	3	2014年09月28日(日) 15:07 邓晓晖
2-4 住世四食 - 意思食、識食	釋性廣	0	2014年09月28日(日) 01:19 BACK TO TOP 释性廣

點擊進入 →

對於您的感動、法喜...還是課程中有任何問題，都可在此反應，請點擊-回應寫出，也可按Thumb up表示您認同喔~

測驗
圖
成卷
延線

回應: 22 住世四食 - 粗搏食
由0.0發表於2014年 09月 28日(日.) 01:40
不知到大家對吃素有甚麼看法
顯示上層文章 | 回應 | **Thumb up(4)**

回應: 22 住世四食 - 粗搏食
由lillian發表於2014年 09月 28日(日.) 11:52
吃素是慈悲心的具體表現，可以說是 心念，也是行動。就現在食品的諸多問題來說，素食似乎安全值比較多一點~素食也是能讓身體改善及有諸多益處的^_^~
顯示上層文章 | 回應 | **Thumb up(5)**

回复: 回應: 22 住世四食 - 粗搏食
由尧军發表於2014年 09月 28日(日.) 13:07
后学以为，慈悲可以表现为吃素，但反过来说似乎有点问题，毕竟素食的动机因人而异，但就健康层面而言更能引起广泛关注。另外，无论发心如何，素食能够减少杀业，减轻对无辜生命的迫害，滋长慈悲之心，何乐而不为？
顯示上層文章 | 回應 | **Thumb up(4)**

回應: 22 住世四食 - 粗搏食
由修合珍自在發表於2014年 09月 29日(一.) 09:20
素食不僅長養慈悲心.且能不再造作惡業(殺業)-護念眾生(除人以外之有情).還能改善體質讓身心娛悅輕鬆...自能心性清楚行于生活當中
顯示上層文章 | 回應 | **Thumb up(0)**

BACK TO TOP

課程
課程
課程
地圖
教育
作業
測驗
圖
成卷
延線

首頁 / 東方宗教養生學 (佛教篇) / 平臺功能回報區 / 養生第一重要功课是什么?

搜尋討論區

回應訊息將往右縮排

養生第一重要功课是什么?
由苗苗發表於2014年 09月 28日(日.) 13:20
我听了《东方宗教养生学》第二课后，做“作业测验”第一单元的第三题，养生第一重要功课是什么？我回答：姿势端正，电脑显示错的，我有一些疑惑，所以请问：养生第一重要功课是什么？
回應

回應: 養生第一重要功课是什么?
由紹甫發表於2014年 09月 28日(日.) 16:18
非常感謝這位同學的發現
此題之選項答案設定有誤
本人在此對於已作答知同學感到抱歉與感激
抱歉讓你們感到困惑，也謝謝你們發現問題之所在
目前考題已更新
請各位同學重新作答，謝謝!!
顯示上層文章 | 回應

填入您的敘述，並可夾帶1個檔案， 送出後即完成貼文

The screenshot shows a forum reply form with the following elements:

- 主旨*** (Subject): 回應: 2-2 住世四食 - 粗搏食
- 訊息*** (Message): A large text area with a rich text editor toolbar above it. The toolbar includes options for font, size, paragraph, bold, italic, underline, text color, background color, bulleted list, numbered list, link, unlink, insert image, insert video, insert audio, insert code, and HTML source.
- 訂閱?** (Subscribe): 我不想要將張貼內容的副本寄到電子郵件信箱
- 附件?** (Attachments): A section for adding files. It includes a "新增檔案..." button, a folder icon labeled "檔案", and a dashed box with a blue arrow pointing down and the text "若要新增檔案，請將檔案拖放到這裡。". Above this section, it says "新檔案的最大容量：50MB，最多附件：2".
- Submit Button:** 貼文到討論區中
- Footnote:** 在此表單中標記 * 的，是必填的欄位

Annotations with red arrows point to the message text area, the attachment area, and the submit button.

填入回應

可夾帶檔案

貼文到討論區中

在此表單中標記 * 的，是必填的欄位

您的參與是我們前進的動力，

也請大家多多推薦此課程～

感恩～

