



用禪悅的風洗塵

你有多久沒聞到鹹鹹的海風了？
有多久沒看到湛藍的天空了？
多久沒回到心靈的家了？

第六屆禪悅營要帶你到信行寺
跟著師父曾經烙印在台東的足跡
一步一腳印走訪這片
有山有海有風有光的人間淨土
在禪悅相聚中回到心靈的家
重溫護法因緣

第六屆榮董禪悅營

時間：2018/10/5 (五)~10/7 (日)

地點：台東信行寺及東部景點

護法 因緣 代代 相傳

活動詳情請洽：專案秘書室
02-28939966#6317.6318

協辦：台東信行寺

主辦：法鼓山榮譽董事會

第六屆榮董禪悅營行前提醒事項

諸位菩薩，阿彌陀佛！

歡迎您參加第 6 屆榮董禪悅營，在您出發之前提醒您下列事項：

1. 個人攜帶物品：

- ✓ 盥洗用品：毛巾、牙刷、牙膏、漱口杯、拖鞋(寮房使用)。
- ✓ 換洗衣物、個人藥品、健保卡、隨行水杯或水壺、遮陽帽、雨具、太陽眼鏡、手帕或擦汗毛巾、防曬油及個人防曬配備。
- ✓ **海青。(地藏法會用，非必備。)**
- ✓ (信行寺提供：寢具、沐浴乳、衣架、吹風機等。)
- ✓ **海灘踩沙裝備: 海灘鞋或適合在海灘行走的拖鞋、擦腳用毛巾。**

2. 服裝：

- ✓ 舒適的衣服、長褲。
- ✓ 適合行走活動的包鞋(請勿著涼鞋)。

3. 交通：

- ✓ **搭乘團體列車**的菩薩：請於 10/5 當日 **07:20~07:40** 在**台北車站東 3 門**集合，向所屬小組的關懷員報到、領取車票和名牌。
- ✓ **自購火車票**的菩薩，已幫您安排義工接駁，請於火車站出口等候。
- ✓ **自行開車**的菩薩，請您於 13:00 報到安單。

4. 禪悅營代收費用項目包括：團購火車票、車上便當、當地遊覽車、旅遊平安險、租借自行車、及其他團體費用等。(如有結餘則統一護持信行寺。)

- 團購火車來回票(全票)：\$ 3,000.- /人。
- 團購火車來回票(孩童、敬老、愛心票)：\$ 2,200.- /人。
- 團購火車單程票(全票)：\$ 2,200.- /人。(另一單程交通自理)
- 團購火車單程票(孩童、敬老、愛心票)：\$ 1,800.- /人。
- 自行前往(搭乘南迴線、飛機、北六區)：\$ 1,300.- /人。
- ✓ 搭乘團體列車的菩薩費用請交給關懷員。(請自備整鈔。)
- ✓ 其餘的菩薩請於報到安單時繳交。
- ✓ 代收費用不提供收據。

※ **歡迎個人隨喜打齋、護持信行寺。**(請洽信行寺知客處)

第六屆榮董禪悅營行前提醒事項

5. 為保持寮房整潔與休息品質，以下事項請掛單菩薩配合。
 - ✓ 為避免滋生鼠、蟻，寮房區請勿飲食或置放任何食物，如有帶食品來，請食用完或供眾。
 - ✓ 為了個人衛生，及響應環保請自備、室內拖鞋請置於個人床下並排放整齊。
 - ✓ 個人毛巾及換洗衣褲，請掛在各曬衣場之指定曬衣區，請勿曬掛寮房內。
 - ✓ 信行寺提供棉被、枕頭、竹席、沐浴乳、衣架、吹風機等，請自備個人用牙刷、牙膏、毛巾等。
 - ✓ 晚上 10 點安板後，請熄燈、禁語。
 - ✓ 安板後禁止使用吹風機、脫水機等，不得在寮房內交談、整理內務...手機請關閉或改為振動，以免干擾大眾。

6. 活動行程: (如後頁行程表)

時間：2018/10/5~10/7 **第六屆榮董禪悅營活動行程表** 地點：台東信行寺

第一天(10/5)行程				
時程		地點		內容
07:10	~	台北車站東三門		團體購票: 集合整隊、領取車票
08:05	~ 12:53	台北→台東		北迴花東線 82 車次莒光號
12:05	~ 12:30	上遊覽車	台東車站→信行寺	鼎東停車處整隊上車(車程 10 分鐘)(中南部南迴線列車)
12:53	~ 13:30	上遊覽車	台東車站→信行寺	鼎東停車處整隊上車(車程 10 分鐘)(北迴線團體列車)
13:30	~ 14:20	信行寺		安單、導覽、外出準備
14:20	~ 15:30	上遊覽車	信行寺→池上林家園	知客廣場整隊、集合、上車 (車程 60 分鐘)
15:30	~ 16:50	池上伯朗大道		鐵馬禪悅行
16:50	~ 18:00	上遊覽車	池上林家園→信行寺	池上林家園集合、上車 (車程 60 分鐘)
18:00	~ 19:30	信行寺		用藥石、盥洗
19:30	~ 21:00	信行寺		星光夜禪
21:00	~ 22:00	信行寺寮房		休息、盥洗、安板
第二天(10/6)行程				
04:30	~ 05:00	信行寺		起板、盥洗
05:00	~ 05:45	上遊覽車	信行寺→加路蘭	知客廣場 (整隊、集合、上車) 車程 30 分鐘
05:45	~ 07:40	加路蘭		八式動禪、打坐、早課、早齋 (日出: 05:49)
07:40	~ 08:00	上遊覽車	加路蘭→杉原海域	整隊集合、上車 (車程 5 分鐘)
08:00	~ 09:10	杉原海域		踩沙
09:10	~ 09:40	上遊覽車	杉原海域→信行寺	整隊集合、上車 (車程 30 分鐘)
09:40	~ 10:20	信行寺		休息、梳洗
10:30	~ 11:40	上遊覽車	信行寺→大坡池	整隊集合、上車 (車程 60 分鐘)
11:40	~ 13:20	大坡池		午齋、遊湖、欣賞大湖之美
13:20	~ 14:10	上遊覽車	大坡池→鹿野高台	整隊集合、上車 (車程 40 分鐘)
14:10	~ 15:00	鹿野高台		都蘭山導覽、大合照、欣賞大草皮之美
15:10	~ 15:40	上遊覽車	鹿野高台→卑南文化公園	整隊集合、上車 (車程 30 分鐘)
15:40	~ 16:40	卑南文化公園		尋訪『聖嚴師父足印』、參訪史前遺跡及原民文化
16:40	~ 17:20	卑南文化公園→信行寺		經行 40 分鐘 (另備接駁車)
17:20	~ 19:30	信行寺		喝水洗手、用藥石、盥洗
19:30	~ 21:00	信行寺齋堂		星光夜禪
21:00	~ 22:00	信行寺寮房		休息、盥洗、安板
第三天(10/7)行程				
05:30	~ 06:00	信行寺		起板、盥洗
06:00	~ 06:40	信行寺法堂廣場		八式動禪、早課
06:40	~ 07:30	信行寺		早齋
07:30	~ 08:30	信行寺知客走廊		隨喜點消災燈、超薦燈、牌位、休息
08:30	~ 11:10	信行寺大殿		地藏法會、善後
11:10	~ 11:30	知客廣場		大合照
11:30	~ 12:30	信行寺齋堂		洗手、休息、午齋
12:30	~ 13:30	信行寺寮房		整理行李、收拾寢具、整理寮房
13:30	~ 14:45	信行寺大殿		禪悅營分享會
14:45	~ 15:15	信行寺		休息、自由時間
15:15	~ 15:45	上遊覽車	信行寺→台東車站	團體購票: 知客廣場整隊集合 (車程 10 分鐘)
16:15	~ 21:08	台東→台北		81 車次(莒光號)

第六屆榮董禪悅營活動地圖

時間：2018/10/5(五)~10/7(日)



活動詳情請洽：專案秘書室

02-28939966#6317.6318

協辦：台東信行寺

主辦：法鼓山榮譽董事會