

# 心，禪悅在淨土



踏上台東這塊淨土

所有紛飛的心緒、妄念、雜念……  
都會輕悄悄地沉澱下來

1998年，聖嚴師父來過這裡  
2019年，請您用三天兩夜的時間  
循著師父的足跡和這塊淨土連結  
在信行寺與佛陀相遇  
讓護法因緣再起

三天兩夜，你的心將通透、安定  
輕悄悄地充滿法喜

## 第八屆榮董禪悅營

時間：2019/5/3(五)~5/5(日)

地點：台東信行寺及東部景點

活動詳情請洽：專案秘書室

02-28939966#6317.6318



護法 因緣 代代 相傳

協辦：台東信行寺

主辦：法鼓山榮譽董事會

## 第八屆榮董禪悅營簡章

◆ 活動緣起:

為落實法鼓山「全面教育，整體關懷」的共識，我們規劃了結合修行與休閒的「信行寺禪悅營」，邀請您一起在臺東的自然山水、放鬆的環境中，學習用禪修的方法，從心與自己相遇；也在輕鬆的休閒活動當中彼此關懷、增進道情。

◆ 活動日期: 2019 年 5/3(五)~5/5(日)。(三天二夜)

◆ 活動地點: 台東信行寺及東部景點。

◆ 活動行程: 如附件。

◆ 活動對象: 法鼓山榮譽董事及寶眷(能隨團體行動者)。

◆ 交通:

✓ 前往信行寺的交通方式: (可選擇)

- 團購火車票(可選來回票或單程票)。
- 自行購票(火車、飛機): 提供台東車站、機場往來信行寺之接駁。

✓ 交通班次:

● **5/3 去程:**

✧ 團體購票: **82 車次莒光號，台北(07:50)→台東(13:04)**

✧ 自行購票: 請於中午前抵達台東車站。

南迴線建議: **371 車次自強號，台中(06:43)→台東(12:12)**

✧ 飛機: 立榮航空 8721 班次，台北(10:00)→台東(11:05)

● **5/5 回程:**

✧ 團體購票: **6081 車次莒光號，台東(16:00)→台北(21:13)**

✧ 自行購票，南迴線建議:

**374 車次自強號，台東(16:55)→新左營(19:41)→台中(22:23)**

✧ 飛機: 立榮航空 **8728 班次 台東(18:15)→台北(19:15)**

◆ 住宿: 台東信行寺掛單(10 人一間通鋪)。

✓ 信行寺提供寢具。(不必攜帶睡袋)

✓ 個人自備: 盥洗用品(毛巾、牙刷、牙膏、沐浴乳(香皂)、洗髮精)、環保水杯、室內拖鞋、換洗衣物、個人藥品、健保卡、太陽眼鏡、手帕或擦汗毛巾、防曬油及個人防曬配備。

## 第八屆榮董禪悅營簡章

### ◆ 個人服裝:

- ✓ 以寬鬆、舒適、素樸之便服及方便行走之包鞋(勿著涼鞋)。
- ✓ 地藏法會: **請自備海青或穿著便服。**

### ◆ 費用:

- ✓ 代收費用項目包括: 團購來回火車票及車上便當、當地遊覽車、旅遊平安險、租借自行車、**及其他團體費用**等。
  - 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): \$ 1,300.- /人。
  - 代收費用不提供收據。
  - 代收費用若有結餘全數轉作打齋。
- ✓ 收費方式: 報到時現場繳交。
- ✓ **護持信行寺: 個人隨喜護持。(提供收據)**

### ◆ 報名方式: 額滿為止。

- ✓ 列印填寫次頁報名表, 傳真至專案秘書室。

## 第八屆榮董禪悅營報名回函表(請自行列印)

榮董編號/姓名:

Email:

身分	姓名 (第一位為 聯絡人代表)	為辦理保險與聯繫，下列表格請務必填寫			
		出生年月日 (西元)	身分證 字號	手機	票種(團購北迴線 火車票者請勾選)
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 孩童 <input type="checkbox"/> 敬老 <input type="checkbox"/> 愛心
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 孩童 <input type="checkbox"/> 敬老 <input type="checkbox"/> 愛心
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 孩童 <input type="checkbox"/> 敬老 <input type="checkbox"/> 愛心
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 孩童 <input type="checkbox"/> 敬老 <input type="checkbox"/> 愛心

(購買愛心票者須提供殘障手冊影本)

交通方式: (請勾選；同一張報名表的人員其交通方式需相同；詳見前面簡章說明。)

- 團購火車**來回票**(北迴線)       只團購**去程**火車票       只團購**回程**火車票  
 來回搭乘飛機(自行購票)       只**去程**搭乘飛機       只**回程**搭乘飛機  
 來回搭乘**南迴線**火車(自行購票)       **北六區**(自行購票)  
 自行開車前往信行寺 車號:\_\_\_\_\_ (往返景點統一搭乘遊覽車。)

注意事項:

1. **配合台鐵訂票規則，3/3 日將上網訂購團體火車票，之後請儘量不要異動或取消。**
2. 請參照前面簡章所述攜帶個人物品。
3. 本活動全程素食，請勿攜帶葷食，活動過程亦請勿購買葷食。
4. **請填妥此報名表請傳真至(02)2895-8155 專案秘書室。**  
**傳真之後，敬請來電確認(02)2893-9966#6318。**

◎依「個人資料保護法」規定，在取得您的個人資料時，需告知下列事項，並取得您的同意：  
 (1) 為了推動佛法修行、教育、學習、取得您的姓名、聯絡電話.....等，詳如報名表，除為此次報名禪悅營之聯絡外，也將持續給與關懷與服務。(2) 您可以要求查詢、更正、刪除，或停止利用個人資料。(3) 我已清楚瞭解個資規定並同意填寫本表。

# 第八屆榮董禪悅營活動地圖

時間：2019/5/3 (五) ~ 5/5 (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

時間：2019/5/3~5/5 **第八屆榮董禪悅營活動行程表** 地點：台東信行寺

第一天(5/3)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
07:50	~ 13:04	台北→台東		北迴花東線 82 車次莒光號 7:50~13:04
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)
13:04	~ 13:40	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)
13:40	~ 14:20	信行寺		安單、外出準備
14:20	~ 15:00	上遊覽車 信行寺→台東森林公園		知客廣場整隊、集合、上車 (車程 30 分鐘)
15:00	~ 16:50	台東森林公園→海濱公園		覽景、漫步經行
16:50	~ 17:30	上遊覽車 海濱公園→信行寺		整隊集合、上車 (車程 30 分鐘)
17:30	~ 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(5/4)行程				
04:00	~ 04:15	信行寺		起板、盥洗
04:15	~ 05:00	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
05:00	~ 07:30	加路蘭		打坐、早課、早齋 (日出: 05:21)
07:30	~ 09:20	上遊覽車 加路蘭→池上林家園		整隊集合、上車 (車程 90 分鐘)
09:20	~ 11:20	池上伯朗大道		鐵馬禪悅行
11:20	~ 11:40	上遊覽車 池上林家園→大坡池		整隊集合、上車 (車程 10 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
15:00	~ 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	~ 16:50	卑南遺址公園		尋訪『聖嚴師父足印』、參訪史前遺跡及原民文化
16:50	~ 17:30	卑南遺址公園→信行寺		經行 40 分鐘 (另備接駁車)
17:30	~ 19:30	信行寺		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(5/5)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	~ 11:30	信行寺大殿		地藏法會
11:30	~ 12:30	信行寺齋堂		洗手、休息、午齋
12:30	~ 13:20	信行寺寮房		整理行李、收拾寢具、整理寮房
13:20	~ 14:20	信行寺大殿		禪悅營分享會
14:20	~ 14:35	知客廣場		大合照
14:35	~ 15:00	信行寺		休息、自由時間
15:00	~ 15:40	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)
16:00	~ 21:13	台東→台北		6081 車次(莒光號) 16:00~21:13