



智慧錦囊

# 行

解說

暫別喧囂，一同出行。田野漫步，追風看海，徜徉在淨土裡。

禪修趣，換個角度看世界。

## 第九屆榮董禪悅營



時間：2019/10/25(五)~10/27(日)

地點：台東信行寺及東部景點

活動詳情請洽：專案秘書室 02-2896-6119#259.258

護法 因緣 代代 相傳

主辦：法鼓山榮譽董事會

協辦：台東信行寺

## 第九屆榮董禪悅營簡章

- ◆ 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 10/25(五)~10/27(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)。
  - ✓ 活動安排有多次的經行(走路行程最長 100 分鐘)，報名前請先參考活動行程，斟酌個人的體力。
  - ✓ 名額: 80 位(含悅眾及工作人員)。
- ◆ 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:
    - **10/25 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)
    - **10/27 回程:**
      - ✧ 團體購票: 81 車次莒光號，台東(16:00)→台北(21:12)
      - ✧ 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。

◆ 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: **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、門票、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: 以下擇一, 額滿為止。(8月1日開始報名)

- ✓ 列印填寫次頁報名表, 傳真至專案秘書室。
  - ✓ 或 Email 報名: [secie@ddmf.org.tw](mailto:secie@ddmf.org.tw)
  - ✓ 或電話報名: (02)2896-6119#259
- ✓ **因名額有限, 為讓更多的菩薩能體驗禪悅營的休閒與修行, 已參加過的菩薩請將機會禮讓給未曾參加的菩薩或報名候補。**

第九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	火車票種	會騎 自行車
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 敬老	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 敬老	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 敬老	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 榮董 <input type="checkbox"/> 眷屬					<input type="checkbox"/> 全票 <input type="checkbox"/> 敬老	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

(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，8/25 日將訂購團體火車票，之後請儘量不要異動或取消。
2. 報名前請詳閱活動簡章及行程表，斟酌個人的體力是否適合。
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. 填妥此報名表後，請傳真至(02)2895-8155 專案秘書室  
或 Email: [secie@ddmf.org.tw](mailto:secie@ddmf.org.tw)。  
傳真或 Email 之後，敬請來電確認(02)2896-6119#259。

◎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。

時間：2019/10/25~10/27

## 第九屆榮董禪悅營活動行程表

地點：台東信行寺

第一天(10/25)行程			
時程		地點	內容
07:15	~	台北車站東三門	團體購票: 集合整隊、領取車票
07:57	~ 12:40	台北→台東	北迴花東線 410 車次自強號
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)
12:40	~ 13:20	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)
13:20	~ 14:20	信行寺	安單、外出準備
14:20	~ 15:00	上遊覽車 信行寺→台東海濱公園	知客廣場整隊、集合、上車 (車程 30 分鐘)
15:00	~ 16:50	台東海濱公園→森林公園	鐵馬禪悅行
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	信行寺大殿	星光夜禪
21:00	~ 22:00	信行寺寮房	休息、盥洗、安板
第二天(10/26)行程			
04:30	~ 04:45	信行寺	起板、盥洗 (請注意起板(起床)的時間)
04:45	~ 05:30	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
05:30	~ 06:50	加路蘭	打坐、早課 (日出: 05:57)
06:50	~ 07:30	上遊覽車 加路蘭→金樽	整隊集合、上車 (車程 30 分鐘)
07:30	~ 08:20	金樽	早齋、休息
08:20	~ 09:10	上遊覽車 金樽→三仙台	整隊集合、上車 (車程 40 分鐘)
09:10	~ 11:20	三仙台	拱橋觀海經行+聽石磔樂章 (走路行程: 約 100 分鐘)
11:20	~ 12:10	努瓦里岸文化劇場	欣賞比西里岸寶抱(PawPaw)鼓表演 (表演時間: 11 : 30~12 : 10)
12:10	~ 12:50	上遊覽車 三仙台→東管處	整隊集合、上車 (車程 30 分鐘)
12:50	~ 14:40	東管處	午齋、參觀遊客中心
14:40	~ 16:00	上遊覽車東管處→卑南遺址公園	整隊集合、上車 (車程 70 分鐘)
16:00	~ 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 (走路行程: 40 分鐘)
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(10/27)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	~ 14:25	信行寺大殿	感恩與分享
14:25	~ 14:40	大殿、知客廣場	大合照
14:40	~ 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	81 車次(莒光號)

# 第九屆榮董禪悅營活動地圖

時間：2019/10/25 (五) ~ 10/27 (日)

