



第12屆

# 榮董禪悅營

2021/3/27(六) ~ 3/28(日)

地點：法鼓山天南寺

(新北市三峽區介壽路二段138巷168號)

活動詳情請洽《專案秘書室》

02-2896-6119 分機258、259

2021年1月4日開始報名80人，額滿為止

禪悅營敬邀您圓熟更好的自己！  
在禪修中與心對話，在分享中滋養法喜，  
兩天一夜的謐靜時光，入天南寺淨土一方，



護法因緣 代代相傳

主辦：法鼓山榮譽董事會



## 第 12 屆榮董禪悅營簡章

- ◆ 活動流程: 請參見附件。
  - 本次活動以禪修體驗為主，不方便盤腿者備有座椅。
  - 活動期間不禁語。
- ◆ 日期: 2021 年 3/27(六)~3/28(日)。
- ◆ 地點: 天南寺 (新北市三峽區)。
- ◆ 交通:
  - ✓ 自行開車: (交通路線圖請參見附件)
  - ✓ 搭乘專車:
    - 集合地點: 台北車站東三門。
    - 發車時間: 3/27(六) 08:30。
    - 預定回程發車時間: 3/28(日) 15:20。
    - 來回車資及保險: 350 元/人。
  - ✓ 捷運接駁:
    - 集合地點: 捷運板南線頂埔站 4 號出口。
    - 集合時間: 3/27(六) 08:30。
- ◆ 住宿:
  - ✓ 活動提供寢具。
  - ✓ 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。
- ◆ 服裝: 寬鬆、舒適、適合禪坐；鞋子: 方便行走的包鞋。
- ◆ 報名: 請填寫次頁回函表(人數有限，額滿候補)。
- ◆ 費用: 免費，歡迎隨喜護持。

## 報名回函表(請自行列印)

榮董編號/姓名：

身分	姓名	為辦理保險與聯繫，下列表格請務必填寫			交通方式
		出生年月日 (西元)	身分證字號	手機/市話 (請加區碼)	
榮董					<input type="checkbox"/> 搭乘專車(台北車站東三門)  <input type="checkbox"/> 自行開車  <input type="checkbox"/> 捷運接駁
眷屬					
眷屬					

- ◆ 請於 3 月 1 日前填妥本表傳真至(02)2895-8155 專案秘書室。  
傳真之後敬請來電確認(02) 2896-6119 # 258、259。



地址：237 新北市三峽區介壽路二段138巷168號  
 電話：(02)8676-2556 傳真：(02)8676-1060  
 網站：<http://tannan.ddm.org.tw>

日期：3月27~28日

## 第12屆榮董禪悅營活動流程

地點：法鼓山天南寺

第一天(3/27·週六)		
時程	活動流程	備註
09:00 ~ 10:00	報到、安單	
10:30 ~ 11:30	開營	課程及環境、動線介紹、勉勵與致詞
11:30 ~ 13:20	吃飯禪、午齋、休息	
13:20 ~ 14:40	禪修體驗(一): 放鬆身心	師父開示(放鬆身心)、禪修基本介紹、打坐
14:40 ~ 15:00	休息、點心	
15:00 ~ 16:20	禪修體驗(二): 活在當下	師父開示(活在當下)、茶禪
16:20 ~ 17:00	晚課	
17:00 ~ 19:30	藥石、盥洗、休息	
19:30 ~ 21:00	禪修體驗(三): 體驗呼吸	師父開示(隨息、數息)、打坐、臥禪、按摩
21:00 ~ 22:00	盥洗、休息、安板	
第二天(3/28·週日)		
時程	活動流程	備註
05:30 ~ 06:00	起板、盥洗	
06:00 ~ 06:40	戶外行禪	
06:40 ~ 08:20	早課、早齋、休息	
08:20 ~ 09:50	禪修體驗(四): 行禪	師父開示、草坪經行及打坐
09:50 ~ 10:10	休息、點心	
10:10 ~ 11:50	禪修體驗(五): 成長自我	師父開示、出坡禪、Q&A
11:50 ~ 13:30	午齋、休息	
13:30 ~ 14:00	護法因緣分享	郭瑞香菩薩、陳春蓮菩薩
14:00 ~ 14:30	回饋與分享	
14:30 ~ 14:40	會務分享	黃會長
14:40 ~ 14:50	關懷與祝福	總護法師開示
14:50 ~ 15:00	大合照	
15:00 ~	圓滿、賦歸	