

檔 號：
保存年限：

財團法人法鼓山佛教基金會 函

地址：23743新北市三峽區介壽路二段138巷
168號

聯絡人：黃東陽

電話：02-8676-2518

Email：tonyhuang@ddmf.org.tw

受文者：臺中市大臺中醫師公會

發文日期：中華民國104年8月26日

發文字號：法佛基字第1040100393號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動課程表、活動海報(1040100393-0-0.pdf、1040100393-0-1.jpg)

主旨：本會所屬法鼓山傳燈院訂於104年11月5日至8日舉辦「全國醫護禪修營」活動，敬請轉知所屬，並鼓勵同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、法鼓山是推廣漢傳禪法的團體，目的為使忙碌的現代人，能透過正確的禪修觀念和方法，於生活中體驗到身心放鬆、安定與平衡。
- 二、由於醫療工作的特性，醫護人員們需承擔比一般行業更大的身心壓力及挑戰；因此特別為全國醫護朋友規劃本次禪修營。活動內容如下：
 - (一) 活動日期：104年11月5日(四)20:00至11月8日(日)17:00。需住宿。
 - (二) 課程內容：6、7日以初級禪訓班內容為主，8日內容為禪一及下午由法鼓文理學院校長惠敏法師演講「禪與腦科學」。法師現任國立台北藝術大學 榮譽教授；西蓮淨苑住持與中華電子佛典協會主任委員。
 - (三) 對象：全國醫護人員。



(四) 地點：三峽天南寺(新北市三峽區介壽路2段138巷168號)。

(五) 報名方式：網路報名(網址：<http://chan.ddm.org.tw>)。

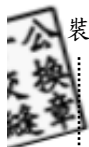
三、本次活動其他資訊請上網站<http://chan.ddm.org.tw>或電洽02-8676-2518#2108由專人服務。

正本：中華民國醫師公會全國聯合會、社團法人新北市醫師公會、台北市醫師公會、社團法人高雄醫師公會、桃園市醫師公會、新竹市醫師公會、新竹縣醫師公會、苗栗縣醫師公會、社團法人台中市醫師公會、臺中市大臺中醫師公會、南投縣醫師公會、社團法人雲林縣醫師公會、社團法人台南市醫師公會、高雄縣醫師公會、屏東縣醫師公會、台北市牙醫師公會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、台灣護理學會、台北市護理師護士公會、新北市護理師護士公會、桃園縣護理師護士公會、基隆市護理師護士公會、新竹縣護理師護士公會、新竹市護理師護士公會、苗栗縣護理師護士公會、台中市大台中護理師護士公會、台中市護理師護士公會、宜蘭縣護理師護士公會、高雄市護理師護士公會、南投縣護理師護士公會、彰化縣護理師護士公會、雲林縣護理師護士公會、嘉義縣護理師護士公會、嘉義市護理師護士公會、社團法人台南縣護理師護士公會、社團法人台南市護理師護士公會、高雄縣護理師護士公會、屏東縣護理師護士公會、台東縣護理師護士公會、彰化縣醫師公會、社團法人嘉義縣醫師公會、嘉義市醫師公會、中華民國中醫師公會全國聯合會、台北市中醫師公會、新北市中醫師公會、苗栗縣中醫師公會、台中市中醫師公會、桃園縣中醫師公會、臺中市大臺中中醫師公會、彰化縣中醫師公會、南投縣中醫師公會、雲林縣中醫師公會、嘉義市中醫師公會、社團法人台南市中醫師公會、社團法人大台南中醫師公會、高雄市中醫師公會、高雄市大高雄中醫師公會

副本：

電 2015/08/26
交 14:19:33 文
章

董事長 余宏仁



訂

線



21

醫護禪修營

開始	結束	時間	1105(四)	1106(五)	1107(六)	1108(日)
5:00	~ 5:30	00:30			起板、盥洗	起板、盥洗
5:30	~ 6:00	00:30		起板、盥洗	八式動禪(戶外)	動禪、禪坐、早課
6:00	~ 6:40	00:40		禪修步道經行	禪修步道經行	
6:40	~ 8:30	01:50		早齋、個人時間	早齋、個人時間 7:15-7:40出坡 7:40收坡	早齋、個人時間 7:15-7:40出坡 7:40收坡
8:30	~ 11:50	03:20		禪修功能、心態、坐姿 9:30-9:50喝水洗手(20') 七支坐法、體驗放鬆、 體驗呼吸 10:40-11:00喝水洗手(20') 八式動禪	拜佛、禪在生活中 9:40-10:00(20') 喝水洗手 初階禪修濃縮體驗 10:50-11:05(15') 喝水洗手 大哉斯鼓、老鼓手	禪坐、運動、經行(含喝水洗手) 至11:30
11:50	~ 14:30	02:40		11:40-14:20 午齋(吃飯禪) 12:35-13:00出坡 13:00收坡 13:00-14:20午休	12:00-14:00 午齋(吃飯禪) 12:40-13:10出坡 13:10收坡 13:00-14:00午休	午齋11:30 12:00-12:30出坡 12:30收坡 12:30-13:10午休 13:10搖鈴 13:10-13:30寮房清潔、寢具善後 13:30聽搖鈴，進禪堂
14:30	~ 17:10	02:40		小組分享1 慢步經行、立禪 15:20-15:40喝水洗手(20') 數息、練習打坐、現在觀 16:25-16:35喝水洗手(10') 托水鉢	14:00-17:00 資料袋介紹 小組心得分享 大堂報告 禪一規矩介紹	13:45-15:00惠敏法師上課(75') 15:00-15:15喝水洗手(15') 15:15-16:00小組分享(45') 16:00-16:40大堂分享；結語(40') 16:40圓滿
17:10	~ 19:20	02:10		17:10-17:40藥石 17:40-18:00出坡 18:00收坡 18:00-19:10盥洗	17:10-17:40藥石 17:40-18:00出坡 18:00收坡 18:00-19:10盥洗	
19:20	~ 22:00	02:40	(20:40開始) 小組認識規矩、動線說明 22:00安板	小組分享2 八式動禪 20:10-20:30 喝水洗手(20') 身心反應處理 禪坐體驗、臥禪 22:00安板	禪坐、運動、經行(含喝水洗手)	

禪修 營——醫護人員

醫護治病，禪修調心；
習醫學禪，福慧無上！

11/5

11/8

地點 法鼓山天南寺 新北市三峽區介壽路二段一三八巷一六八號

日期 十一月五日至十一月八日

對象 全國醫護人員

報名 九月六日起，額滿為止。請上網報名 <http://chan.ddm.org.tw>

主辦 法鼓山傳燈院

電話 02-86762518 # 2108

* 十一月八日下午將由 惠敏法師 演講「禪與腦科學」

