

106、107 年「退休教師生命禪思營」課程表

	12/18(一) 3/5(一)	12/19(二) 3/6(二)	12/20(三) 3/7(三)	12/21(四) 3/8(四)	12/22(五) 3/9(五)	12/23(六) 3/10(六)	
5:30~6:00	起床 / 盥洗						
6:00~6:30		禪修體驗	6:00~8:00	禪修體驗	6:00~7:10	禪修體驗	
6:40~7:10		早 齋		早 齋	戶外行禪	早 齋	
7:50~8:40		[專題] 換境轉心		戶外行禪	[專題] 生命視野 之拓展	[專題] 死亡境界 與臨終助念	7:50~8:40 [專題] 步步增上
9:00~9:50		[專題] 生命無盡		[專題] 生命探源	[專題] 親人長照 之調適	[分享] 助念分享	9:30~11:00 [結業座談] 心得你我他
10:10~11:00	10:00~11:30 報到	[影片教學] 前世今生	[專題] 痛苦之轉換	[專題] 生命安樂 之助力	[專題] 生命何處去		
11:20~13:40	午 齋 / 午 休					午 齋	
14:00~14:30	14:00~14:50 始業式 課程介紹 環境認識	[梵唄] 爐香讚	[梵唄] 懺悔偈 迴向偈	14:00~14:50 [分享] 長照分享	[梵唄] 拜願	12:30 圓滿 賦歸	
14:50~15:50	15:10~16:00 [影片教學]	[分享] 換境轉心	禪思教學 與練習	15:10~16:10 [座談會] 心靈對話	[分享] 生命何處去		
16:10~17:10	16:20~17:10 聞思禪法	[座談會] 心靈對話	[座談會] 心靈對話	16:30~17:30 戶外行禪	[座談會] 心靈對話		
17:30~19:00	藥 石 / 盥 洗			18:00~19:30 藥石 / 盥洗	藥石 / 盥洗		
19:00~20:30	19:00~20:00 相見歡	19:00~20:30 [小組研討] 沐恩知恩	19:00~20:30 [小組研討] 心開意解	19:30~21:00 [小組研討] 攜手齊心	19:00~20:00 無盡燈之夜		
	20:20~21:30 [小組研討] 生命省思					20:20~21:30 [小組研討] 擘畫願景	
20:30~22:00	21:30~22:00 自由聯誼 /盥洗	自由聯誼 /盥洗	21:00~22:00 自由聯誼 /盥洗	21:00~22:00 自由聯誼 /盥洗	21:30~22:00 自由聯誼 /盥洗		
22:00	熄燈/就寢	熄燈/就寢	熄燈/就寢	熄燈/就寢	熄燈/就寢		