

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)	