

## 工作·生活·禪：機構領袖禪修營

現代香港人生活緊張，機構領袖們責任重大，加上繁忙的工作，造成精神很大壓力。香港大學有見及此，將會舉辦一個「機構領袖禪修營」活動，邀請常霖法師用輕鬆而不帶宗教性的手法，透過講座及行住坐臥的禪修活動，帶出生活和禪修原來可以互通的觀念，希望各位參加者能夠在短短的三天裡活學活用，把親身體會的自在感受帶回職場、家庭和日常生活當中。

在這3日2夜的禪修營，參加者將遠離繁囂，入住饒宗頤文化館的翠雅山房靜修。常霖法師會藉著各項活動，讓平日在都市中忙碌奔波的參加者，可以當下靜心感悟工作和生活中，無處不是禪修的樂趣。

請注意：此禪修營將會要求參加者三天內禁語（除大堂分享時間外），並須交出手機及上網工具，以減少外緣，好好自我觀照。營期間早上6時起床，晚上10時就寢。

### 入營須知

一、禪修期間規矩：

1. 禁語：「除咀巴外，心念也要注意，把經常對外的攀緣心收攝。」確保學員全程投入此三天的領袖生活禪，請勿通電話、閱讀書報雜誌、使用電腦或其他電子用品（學員應盡量避免攜帶手提電腦或其他電子用品入營）
2. 請勿遲到、早退，中途外出或會客
3. 請勿抽煙、喝酒、葷食
4. 請勿使用響鬧鐘錶，以免影響他人
5. 請勿攜帶貴重物品，報到後須交出行動電話及其他電子用品
6. 須聽從工作坊導師指示

二、攜帶物品及衣著：

1. 請自備有蓋水杯或暖水壺、外套及雨傘
2. 請穿著襪子及自備裹膝毛巾作打坐之用
3. 如有需要，可自備少量素乾糧及沖泡飲品
4. 營舍不設晾曬設備，請帶備足夠的內外衣物
5. 請穿著素色T恤及素色寬鬆長褲，（棉、麻質較宜，以免磨擦發出聲響）、輕便平底鞋或拖鞋
6. 如有需要，請準備防蚊用品及個人藥品