

香港大學社會科學學院

睿智計劃

工作·生活·禪：機構領袖禪修營

2014年5月24-26日

地點： 香港九龍青山道 800 號饒宗頤文化館

第一天: 2014年5月24日(星期六)

時間	活動流程
8:30am	登記及交出手機/上網工具
9:30am	營舍及規則簡介，分組及介紹3組組長
10:00am	自我介紹
11:30am	坐禪
12:30pm	午餐
1:00pm	工作禪
2:00pm	茶禪
3:30pm	講座：從菩薩和耶穌中學習
5:15pm	行禪
6:00pm	晚餐及沐浴
7:30pm	分享及問答環節
9:15pm	坐禪
10:00pm	就寢

第二天: 2014年5月25日(星期日)

時間	活動流程
6:00am	起床
6:30am	立禪、動禪、坐禪
7:40am	早餐及休息
8:40am	行禪
9:30am	講座：管理的技巧
11:15am	坐禪
12:00nn	午餐
12:30pm	工作禪
1:15pm	午休
2:00pm	電影禪

4:30pm	講座：解決問題的技巧
6:00pm	晚餐及沐浴
7:00pm	分享及問答環節
9:15pm	坐禪
10:00pm	就寢

第三天: 2014年5月26日(星期一)

時間	活動流程
6:00am	起床
6:30am	立禪、動禪、坐禪
7:40am	早餐及收拾行李
8:40am	行禪
9:30am	講座：理論與實踐
11:15am	坐禪
12:00nn	午餐
1:00pm	文化講堂分享
2:45pm	攝影禪展覽作品簡介及問答環節
4:00pm	團體合照及善後，發還手機/上網工具
5:00pm	禪修營結束

May 13, 2014