

回家

**活動內容**/ 禪修指導、專題課程、  
與佛接心、禪修座談等。

**報名方式** (恕不受理電話及臨時報名)/

(一) 採線上報名，請掃描報名QRCode  
資料請務必詳填。

(二) 報名日期：即日起至2026年1月15日(三)，  
限130人，額滿截止。

2026/30-21日

高雄佛光山寺 禪淨法堂

**主辦單位**/國際佛光會中華總會、南華大學  
**洽詢方式**/國際佛光會中華總會 教師組 電話：(02)2762-0112轉2538 知尚法師

**協辦單位**/人間福報、人間衛視  
協辦單位/人間福報、人間衛視

報名QRCode



**教師生命教育禪修營**  
透過禪修放鬆心靈，培養覺察與專注力，  
讓教師回到「心」的家，  
釋放壓力、淨化身心，學習觀照情緒、啟發慈悲，  
以靜養心、以慧育人，達致身心平衡。



國際佛光會中華總會 2026 年教師生命教育禪修營  
「回家」

2026/1/5 版

| 時間/日期                  | 1/30(五)   | 1/31(六)        | 2/1(日)          |
|------------------------|---|----------------|-----------------|
| 05:00                  | 萬<br>緣<br>放<br>下                                    | 早 覺            | 早 覺             |
| 05:20~06:00            |   | 禪 修            | 禪 修             |
| 06:30~07:30            |   | 早 齋            | 早齋/內務整理         |
| 08:00~09:00<br>(60 分)  | 09:00~10:00<br>報到、安單                                | 早板香            | 早板香             |
| 09:30~11:00<br>(90 分)  | 10:30~10:50<br>開營典禮<br>10:50~11:20<br>禪修入法門<br>慧思法師 | 禪 修            | 禪修心得座談<br>暨結營典禮 |
| 11:30~13:30            | 午 齋 / 經 行 / 午 休                                     |                | 12:30<br>領貴重物品  |
| 13:00~15:10<br>(110 分) | 禪 修   | 禪 修            |                 |
| 15:10~16:00<br>(50 分)  | 禪茶一味  | 禪茶一味           |                 |
| 16:00~16:30            | 出 坡 / 盥 洗   |                |                 |
| 16:30~17:40            | 慧命香   |                |                 |
| 18:00~18:40            | 藥 石   |                |                 |
| 19:00~20:30<br>(90 分)  | 【專題講座】<br>心保和尚                                      | 【專題講座】<br>永中法師 |                 |
| 21:00~21:40<br>(40 分)  | 晚 課 香   | 晚 課 香          |                 |
| 22:00                  | 開大靜   |                |                 |

◎師資課程若有變動，請以活動當天為是。