

「靜觀照身心」畢業生退修營 2016

入營時間：2016 年 12 月 9 日 (星期五)

下午 4 : 30 或晚上 8 : 00 · 長洲碼頭外集合，逾時不候

離營時間：2016 年 12 月 12 日 (星期一) 下午 2:00

地點：長洲慈幼靜修院

主持：黃婷、張敏芝、胡美心、盧希皿等義務導師

內容：靜觀修習、止語、分享、素食餐膳 (可能含葱、蒜等五辛類食物)

參加資格：完成 MBSR 或 MBCT 靜觀課程之畢業生，並承諾出席全營，不遲到早退

截止報名：名額 63 人，先到先得，額滿即止

取錄結果：取錄與否，於收到報名表及費用後兩星期內以電郵或電話回覆。未獲取錄者，報名表及支票將退回回郵地址

費用：2016 年 10 月 31 日或之前 - 2/3/8/12 人房:\$1000;
單人房：\$2000
2016 年 10 月 31 日後 - 2/3/8/12 人房:\$1200;
單人房：\$2400

(綜援人士可申請半費，證明副本需連同報名表寄出)

查詢：電郵 mindfulness.retreat.hk@gmail.com，工作人員稍後電郵回覆

報名方法：請先閱讀『退修營常見問題及須知』、『活動時間表』，然後填妥報名表，連同食宿費用 (劃線支票抬頭：胡美心) 寄至以下地址，封底請寫上回郵地址

胡美心
旺角郵政局
郵政信箱 78901 號
(靜觀照身心 2016 報名)



「靜觀照身心」畢業生退修營 2016

常見問題及須知

問：退修營由誰籌辦？

答：退修營由眾位靜觀課程導師自費及義務參與籌辦，由胡美心老師代收費用。所有收入用作支付營地及活動開支。若有盈餘，將盡捐公益金；若有虧蝕，則由眾導師共同分擔。

問：退修營目的為何？

答：退修營目的是為靜觀課程畢業生提供一個持續的共同修習機會，從修習中靜觀自己，認識自己，以至更能好好照顧自己。

問：為甚麼有兩個集合時間（下午 4：30 或晚上 8：00）？

答：我們鼓勵參加者盡可能選擇下午 4：30 入營，讓我們有較多時間安靜下來，投入各項修習，並可以在營內享用晚餐。另外，由於運輸署規定長洲行走的汽車只能在下午 5 時前使用道路，需要行李運送協助的參加者必須在下午 4：30 前來長洲集合。需稍後才能出席者，請在晚上 8：00 前來集合，並自行用過晚膳及運送行李。

問：甚麼是止語？

答：止語又稱寶貴的靜默(Noble Silence)，即停止說話。你亦可以在退修營中停止其他向外的交流，包括點頭或眼神表達等。需要協助時，你可以寫便條與營長溝通，我們會盡力給予所需的協助。

問：為甚麼要止語？

答：止語是靜觀修習的重要方法，也是一個不容易的方法。止語幫助我們覺察念頭，並從說話的慣性和衝動中放慢下來，讓我們更持續地、深入地修習。這修習有賴每位營友共同努力，盼望大家能互相支持，營造寧靜的修習氣氛，一起體驗「寶貴的靜默」。當參加者忘記修習止語時，導師將會作出提醒。

問：甚麼是靜心進食？

答：靜心進食是一種修習。進食前，我們會念誦五項觀想：

1. 面前的食物，是來自宇宙、大地、天空的禮物，以及許多辛勞和愛的成果。
2. 願我們靜心進食，好讓我們值得受用這些食物。
3. 願我們轉化不善巧的意念，學習適量地進食。
4. 願我們只受用可以滋養身心和防止疾病的食物。
5. 願我們受用這些食物，以實現慈愛及智慧之道。

進食時，我們的身心安住於當下，覺察面前的食物和身旁的同修。我們修習只取適量的食物，慢慢地品嚐每一口食物。如此進食，食物能滋養我們的身心。用餐完畢，我們可以多坐一會兒，覺知到碗碟已空，我們不再飢餓，學習心存感恩，然後可協助收拾餐具後，安靜地離開。

問：我可以選擇同房嗎？

答：大會會為參加者編配房間，若希望與友人同房，你們必須在報名時把你們的報名表及支票放進同一信封內寄出，大會盡量作出安排。若與友人同房，請更要互相支持，同心持守止語修習。

問：營期內我是否要收起手提電話、平板電腦、電子通訊等用品嗎？

答：退修營的目的是靜觀修習，讓自己從慣常向外執取的生活模式中退下來，再次與自己的心靈連結。手提電話/平板電腦/電子通訊等用品容易妨礙我們向內靜觀修習，也會影響其他學員的寧靜修習。若有公、私事要處理，盼望你能事先與身邊的人溝通交待好。退修營開始時，大會將提供方法，讓我們可以選擇收起以上物品，專心修習，體驗一個無需電子通訊用品的生活。(有些朋友平日慣用手機看／設定時間，請按你的需要考慮帶備手錶或時鐘)

問：我有事可以遲到或早退嗎？

答：退修營中的每個項目都是重要及相互緊扣的，希望大家不會錯失任何一個部份。而遲到、早退可能對其他參加者及導師造成騷擾。為幫助自己及他人，並建立良好的修習氣氛，請準時出席全營活動。

問：若報名後未能出席活動，可否退回營費？

答：我們若於 11 月 9 日或之前收到取消通知，參加者可獲退回扣除 \$ 260 行政費(營地收取)之營費；任何在 11 月 9 日後取消的報名均未能安排退款，敬請見諒。

問：我可以出席慈幼靜修院之彌撒嗎？

答：靜修院通常在星期日上午 7:30 於小或大聖堂舉行彌撒。若你想參加，請預先以便條知會營長，並避免對其他退修營友造成影響。

問：我有特殊健康狀況，適合參加退修營嗎？

答：有關退修營的具體安排及注意事項已詳列於「活動時間表」及「常見問題及須知」內。若遇上特別的個人需要，請查詢你的醫護人員，或按情況自行決定是否適合參加。若大會安排未盡如意，請隨緣包涵。

問：若遇上惡劣天氣，退修營安排如何？

答：如入營當日中午十二時天文台發出黑色暴雨訊號或懸掛三號或以上風球，退修營將會取消（以上是慈幼靜修院指引）。我們會與慈幼靜修院商議可行之跟進安排後於 mindfulness.hk 網站公佈。

問：若有其他問題，我可以如何查詢？

答：你可把問題寄到 mindfulness.retreat.hk@gmail.com，我們稍後會以電郵回覆。

「靜觀照身心」畢業生退修營 2016 — 活動時間表

2016 年 12 月 9 日

時間	項目
下午 4:30	長洲碼頭集合 (請乘搭下午 3:45 或之前的中環渡輪) 集合者安頓後可開始個別修習，晚上 6:30 進膳
晚上 8:00	長洲碼頭集合 (請乘搭下午 7:15 或之前 的中環渡輪)
9:15	歡迎，簡介
9:45	回房休息
10:00	走廊關燈

2016 年 12 月 10 日

時間	項目
上午 7:30	晨鐘及起床
8:15	靜心進食及洗碗修習
10:00 - 12:00	集體修習
下午 12:30	靜心進食及洗碗修習
2:30 - 6:00	集體修習
6:30	靜心進食及洗碗修習
晚上 8:00	集體修習
9:00	回房休息
9:30	走廊關燈

2016 年 12 月 11 日

時間	項目
上午 6:00	晨鐘及起床
6:30 - 7:45	集體修習
8:15	靜心進食及洗碗修習
10:00 - 12:00	集體修習
下午 12:30	靜心進食及洗碗修習
2:30 - 6:00	集體修習
6:30	靜心進食及洗碗修習
晚上 8:00	集體修習
9:00	回房休息
9:30	走廊關燈

2016 年 12 月 12 日

時間	項目
上午 6:00	晨鐘及起床
6:30 - 7:45	集體修習
8:15	靜心進食及洗碗修習
10:00	集體修習
11:15	個別反思及分享
下午 12:30	靜心進食及洗碗修習
2:00	圓滿結束

*各項修習包括止語、靜坐、靜心步行、覺察伸展、身體掃描、慈心修習等

*營中設有諮詢時間，屆時宣佈

「靜觀照身心」畢業生退修營 2016 報名表

姓名: _____ 性別: 男/女 電郵: _____
電話: _____ 年齡: ☐18-35 ☐36-50 ☐51-65 ☐66-75 ☐76+
MBSR/MBCT 導師姓名(參加年份): _____ 以往曾否參加畢業生退修營? ☐曾 ☐否
緊急聯絡人姓名: _____ 聯絡電話: _____

註: 退修營乃為 MBSR/MBCT 畢業生而設, 內容包括長時間密集的靜觀修習, 故不適合未曾修讀有關課程人士。過往曾有畢業生提供不確實的資料, 為未曾修讀課程的親友報名。這屬不誠實行為, 導師亦無法為未曾修讀課程人士提供足夠及適合的指導。

為了解你的需要, 請提供下列資料, 並在適當空格上加✓

1. 你是否已經清楚閱讀「常見問題及須知」及「活動時間表」的資料? (請務必清楚閱讀)
☐ 是 ☐ 否
2. 你會在那個集合時間出現?
☐ 下午 4:30 → 你會選擇在營內晚膳嗎? ☐ 會 ☐ 不會 ☐ 晚上 8:00
3. 你有沒有需要大會關注的健康狀況?
☐ 沒有 ☐ 有 (詳情及如何關注: _____)
4. 是否申請半費? ☐ 不是 ☐ 是 → 必須隨報名表附上綜援證明文件副本
5. 是否申請單人房? ☐ 不是 ☐ 是 → 無單人房時安排? ☐ 願意與別人同房
☐ 退回申請及費用

以下 6-8 項, 大會視乎情況盡量安排; 如未能妥善安排, 請見諒。

6. 碼頭到營地需登山步行 20-30 分鐘, 是否需要行李運送協助?
☐ 不需要 ☐ 需要 (必須在下午 4:30 前到達長洲碼頭外集合)
7. 房間安排:
 - a. 低層房間 (較少樓梯, 三人房為主)? ☐ 不需要 ☐ 需要 ☐ 無所謂
 - b. 下格床? ☐ 不需要 ☐ 需要 ☐ 無所謂
 - c. 房間冷氣? ☐ 不需要 ☐ 需要 ☐ 無所謂
8. 選擇同房: ☐ 不需要 ☐ 需要 → ☐ 同房姓名: _____
(你們的報名表及支票必須放進同一信封內寄出)

個人承諾

為培育良好的心態和環境, 幫助自己和同修修習, 我願意作出以下承諾:

- a) 出席全營, 不遲到早退
- b) 用心修習止語
- c) 遵守營規, 用心投入四日三夜所有項目

本人簽署: _____ 日期: _____ / _____ / 2016

*所有提供之個人資料, 只作此活動報名之用, 並受個人資料(私隱)條例保障, 有關資料在活動過後便會銷毀。