

# 葛榮禪修同學會主辦

## 節日禪修營

### 入營須知

禪營地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】。

查詢/聯絡電話：9382 9944

【參加者需自行去禪營地點報到】：

- 在大嶼山東涌市中心乘 23 號巴士（東涌市中心往昂坪的巴士；總站位於東涌地鐵站 B 出口旁的「東薈城」商場旁）在總站「昂坪大佛」下車，車程約 45 分鐘。
- 在谷歌地圖(Google Maps) <https://www.google.com/maps> 搜尋「葛榮禪修中心」就可找到去營地的路徑。
- 由總站跟隨谷歌地圖所示的路徑步行（大部分是下山的路）大約 45 分鐘就可抵達營地。
- 建議在早上 8:45 抵達東涌市 23 號巴士總站乘車往昂坪。

營地報到時間：禪營第一天的上午 11:30 或之前。

因午飯時間是 12 時，務請準時到達報到。

離營時間：禪營最後一天的下午 3 時。

返回市區所需時間：禪營完結由【廻瀾】返回東涌市中心需先步行（下山的路）約 40 分鐘，然後再坐車程約 15 分鐘的小巴。

費用：全免（營內設捐款箱，可隨緣捐助經費）。

自攜個人物品：梳洗用具、護理用品、舒適衣服（切勿穿著：緊身衣服、短褲、容易發出聲響之衣服）、坐禪用的披肩、拖鞋、傍身藥物、防蚊用品等。

營內提供：早、午、晚餐。

坐具、覆蓋腿部的大毛巾、床單、枕頭、毛毯、沐浴露、洗髮露。  
可清洗及曬晾衣物。

#### 注意事項：

1. 遵守止語。
2. 必須全程參與禪營時間表內的所有活動。
3. 營內供應麵包和飲料的早餐、素食午餐，黃昏提供麵包和飲料的茶點。
4. 如取消參加或更改參加的日數，必須盡早通知本會。
5. 入營前如遇上懸掛三號或以上的颱風信號，或黑雨等天氣警告，本會將以電話通知各參加者所作的應變安排。