

葛榮禪修同學會主辦

# 禪修初探營

## 入營須知

**禪營地點：**大嶼山地塘仔【廻瀾】

**集合時間：**禪營第一天（星期六）的早上 8 時 50 分

**集合地點：**港鐵「東涌站」B 出口

**聯絡電話：**9382 9944

**抵達營地所需時間：**由集合地點到【廻瀾】需先坐車程約 45 分鐘的巴士，然後再步行（下山的路）約 45 分鐘。

**離營時間：**禪營第二天（星期日）的下午 3 時

**返回市區所需時間：**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：坐具、覆蓋腿部的大毛巾、床單、枕頭、毛毯。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，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。