

香港中文大學逸夫書院
尼泊爾禪修之旅 · 與自心相會的剎那

日期：2024 年 7 月 12 日至 7 月 20 日 (9 日 8 夜)
地點：德噶光明寺 (加德滿都)
課程及內容簡介：開心禪一階 (靜心); 部分課程將以詠給·明就仁波切的英語影片教授 (附中文字幕)

同學將學習如何運用「止」的禪修來升起平和喜悅的心，讓我們能夠運用日常生活所遇見的情況及經驗，甚至是煩惱、負面情緒、身體疼痛等，轉化為通往內在平靜之方法。

觀光：納加潤特日出、博多納大塔、四眼天神廟及帕坦古城等
語言：廣東話
餐飲：全程素食
名額：20
費用：HK\$4,500 (包括機票、住宿、膳食及團體活動費用；不包括入境簽證費用)
工作坊：同學**必須**參與以下兩個工作坊

	日期	時間
準備工作坊	6 月 20 日 (星期四)	下午 2 時 30 分至 6 時
分享工作坊	7 月 25 日 (星期四)	下午 2 時 30 分至 5 時 30 分

截止日期：2024 年 3 月 5 日 (星期二)上午 9 時
查詢：林小姐 (3943 8597 / carollam@cuhk.edu.hk)

*課程內容有機會變更，請留意書院公佈。