

正念動中禪 禪修活動時間表

| 日期 | 時間 | 活動內容 |
|-----------------|-------------|----------------|
| 第一天 (星期六) | 13:00—14:45 | 報到、安單及環境介紹 |
| | 14:45 | 預備鈴 |
| | 15:00—16:10 | 教學練習 |
| | 16:10—16:40 | 新生 Q&A 時間 (齋堂) |
| | 16:40—17:00 | 用餐說明 |
| | 17:00—18:30 | 藥石及盥洗 |
| | 18:30—21:00 | 共修、練習及法談 |
| | 21:00 | 就寢 |
| 第二天 第八天 | 04:30—05:00 | 起床及盥洗 |
| | 05:00—06:30 | 共修、練習 |
| | 06:30—08:00 | 早餐及出坡 |
| | 08:00—09:30 | 共修、練習或小參 |
| | 09:30—11:30 | 共修、練習或小參 |
| | 11:30—13:00 | 午餐 |
| | 13:00—15:00 | 健康操、共修、練習或小參 |
| | 15:00—17:00 | 共修、練習或小參 |
| | 17:00—18:30 | 藥石及盥洗 |
| | 18:30—21:00 | 共修、練習及法談 |
| | 21:00 | 就寢 |
| 第九天 (星期日) | 04:30—05:00 | 起床及盥洗 |
| | 05:00—06:20 | 共修、練習及法談 |
| | 06:20—07:20 | 早餐、個人行囊整理 |
| | 07:20—09:50 | 分享、交流 |
| | 09:50—11:20 | 場地回復及環境整理 |
| | 11:30 | 圓滿賦歸 |