

正本

檔 號：

保存年限：

台北市中醫師公會

114.8.11

收文第 414 號

財團法人法鼓山佛教基金會 函

地址：11244 台北市北投區公館路186號

聯絡人：黃東陽

電話：02-2893-9966

受文者：台北市中醫師公會

發文日期：中華民國114年7月17日

發文字號：法佛基字第1140100320號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：2025醫護舒活禪一課表、醫護舒活禪一海報

主旨：法鼓山傳燈院於114年11月16日辦理「醫護舒活禪一」活動，惠請轉知所屬，並鼓勵同仁踴躍報名參加，請查照。

說明：

一、法鼓山是推廣漢傳禪法的團體，目的在讓忙碌的現代人，能透過正確的禪修觀念和方法，在生活中體驗到身心放鬆、安定與平衡。

二、由於醫療工作的特性，醫護人員們需承擔比一般行業更大的身心壓力及挑戰。因此特別為全國醫護朋友規劃本次禪修活動，活動內容如下：

(一)活動日期：114年11月16日(日)09:00至17:00。

(二)課程內容：規劃適合忙碌的醫生護士朋友，提供紓壓的觀念與方法的運用，培養踏實、積極安定的心態，練習時時把握現在的開闊心境。行住坐臥，走路吃飯工作，融入簡易安全的禪法，體驗片刻的放鬆與安定，並提供語音禪修引導的練習，將禪法帶回平常生活中。

(三)對象：全國醫護人員

(四)地點：雲來寺(台北市北投區公館路186號)

(五)報名方式：9月16日起網路報名，額滿為止。網址：

<http://chan.ddm.org.tw>

三、本次活動其他資訊請上網站 <http://chan.ddm.org.tw> 或電 02-2893-9966#6320 由專人服務

正本：中華民國醫師公會全國聯合會、台北市醫師公會、新北市醫師公會、新竹市醫師公會、桃園市醫師公會、新竹縣醫師公會、台北市牙醫師公會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、台灣護理學會、台北市護理師護士公會、新北市護理師護士公會、桃園護理師護士公會、基隆市護理師護士公會、新竹縣護理師護士公會、新竹市護理師護士公會、中華民國中醫師公會全國聯合會、台北市中醫師公會、新北市中醫師公會

副本：

董事長

洪鴻榮

本案依分層負責規定授權單位主管決行

醫護舒活禪一

開始	結束	時間	2025/11/16
8:00	9:00	1:00	報到
9:00	10:15	1:15	開場 禪修觀念與方法說明 第一支香：動禪、經行、禪坐
10:15	10:35	0:20	喝水洗手
10:35	11:45	1:10	學禪的心態 第二支香：動禪、禪坐
11:45	12:00	0:15	吃飯禪的觀念與方法
12:00	12:45	0:45	午齋_吃飯禪練習
12:45	13:30	0:45	走路禪大休息 喝水洗手
13:30	15:00	1:30	戶外語音引導體驗
15:00	15:20	0:20	喝水洗手
15:20	16:20	1:00	禪在日用生活中 第三支香：動禪打坐經行
16:20	16:50	0:30	分組討論與分享
16:50	17:20	0:30	法師結語與善後