時間	8/2(五)	8/3(六)	8/4(日)
4:15		起一板	起一板
4:25		二板	二板
4:28		三板	三板
4:30~05:00		扣鐘鼓	扣鐘鼓
4:50		進教室	進教室
05:00~06:20		好好呼吸:瑜伽	好好動:瑜伽
06:30~07:00		早齋	早齋
07:00~07:30		出坡	出坡
08:00~08:50		好好站/好好走	好好聽:佛化生活1
08:50~09:10		休息	休息
09:10~10:00		好好坐	好好聽:佛化生活2
10:00~10:20		休息	休息
10:20~11:10		好好吃	法師開示
11:30~12:00		午齋	午齋
12:00~13:30		午休	場地恢復
13:50~15:20		好好表達:流動創作1	14:00~15:00 分享&結業
15:20~15:30		休息	
15:30~17:00		好好表達:流動創作2	
17:30~18:00	17:00~19:00 報到	藥石	
18:00-18:50		盥洗	
19:00~19:30	盥洗	你問法師答	

19:30~19:40	20:00~ 21:00 始業式	休息	
19:40~21:00		好好睡: 聲音療癒	
21:00	養息	養息	