

## 潮音禪寺 113 年 8 月「兒童舒心生活體驗營」功課表

時間	8/21(三)	8/22(四)	8/23(五)	8/24(六)
06:15~07:00		晨起	晨起	晨起
07:10~07:30		活絡筋絡	活絡筋絡	活絡筋絡
07:30~08:10		早齋	早齋	早齋
08:10~08:30		出坡		
08:40~09:20		團康活動-1.1: 相見歡	古寺巡禮-2.1:	古寺巡禮-3.1:
09:20~09:40		休息		
09:40~10:20		古寺巡禮-1.2:	佛教書畫藝術-2.2: 寺院寫生	佛教書畫藝術-2.2: 寺院寫生
10:20~10:40		休息		
10:40~11:20		佛教經典故事-1.3:	佛教經典故事-2.3:	佛教經典故事-3.3:
11:30~12:00		午齋	午齋	午齋
12:00~13:40		午休	午休	場地恢復
14:00~14:50		身體律動-1.4: 兒童瑜珈/兒童舞蹈	靜心練習-2.4: 認識佛教經行/走香	14:00~15:00 結業式總討論以及下次 兒童營的提議。
14:50~15:10		休息		15:00
15:10~16:00		手作工坊-1.5:	手作工坊-2.5:	圓滿賦歸
16:00~16:20		休息		
16:20~17:10	17:00~19:00 報到	大地遊戲-1.6: 尋寶拼圖	大地遊戲-2.6: 尋寶拼圖	
17:30~18:10		藥石	藥石	
18:10~19:20		盥洗	盥洗	
19:20~20:00	盥洗	佛教書畫藝術-2.7: 經典書寫	佛教書畫藝術-2.7: 繪畫創作-2.7:	
20:00~20:10	20:00~21:00	休息		
20:10~20:40	始業式	靜心練習-1.7: 認識佛教靜坐	無盡燈之夜	
20:40	養息			

