

2013 暑假「人間飛揚」綠色生活探索營

一座自然、純淨的心靈學堂

在我們的島上

您感知了嗎

向秋之際

邀請 百位青年學子

以五天四夜的生命時光

師法善財童子五十三參——

尋訪繁華以外的世界

誠心 感受內在的溫度

品嘗原野生活的況味

直心 體悟生存的另一種可能

諦聽人與大自然共生息的節奏

專心 靜慮生命的質量

分享獨特和諧的生命樂章

深心 戮力為生命種一個希望

回家，回心靈之家吧！

一條進入生命深處的路，等候著……

活動日期：2013 年 08 月 01 日（四）至 08 月 05 日（一）

參加對象：高中至大專學生。預計招收 80 名。

活動範圍：頭城、花蓮、台東地區。

學習費用：新台幣 4000 元。（含餐點、住宿、保險、課程交通工具、教材）

報名方式：採線上報名。（入口 <http://human.fgs.org.tw/003.html>）

五天四夜的探索行程.....

第一天 2013.08.01 (四) 住宿：頭城靈山寺

學習主題與目的	【重新定義】 1、顛覆概念化認知 2、突破自我設限			
帶領講師	1、頭城靈山寺監寺 覺年法師 2、基金會工作團隊協助			
時 間	內 容	說 明	地 點	備 註
10：30～11：00	報到		頭城火車站	
11：10～	行腳初體驗	頭城火車站→靈山寺		路程 3.5 K
12：00～	震撼心學分	從一顆心開始，顛覆再顛覆… 1) 靈山的驚心動魄 2) 苦盡甘來？ 3) 十加一的山林行 4) 安於當下大挑戰 5) 零極限的身心		路程 11K

第二天 2013.08.02 (五) 住宿：花蓮月光寺

學習主題與目的	【生命活水 首部曲】 1、以靜慮心，親近大山綠水，尋找生命泉源。 2、以莊嚴心，尋訪繁華以外的世界。			
帶領講師	基金會工作團隊			
時 間	內 容	說 明	地 點	備 註
06：00～	啓程行腳	靈山寺→頭城火車站		路程 3.5 K
07：00～09：00	放空時間	搭乘 4108 車次區間車 07：20 頭城站→8：59 新城站		
09：00～14：00	靜默行腳	新城火車站→太魯閣遊客中心(4.4 k) →砂卡噹步道三間屋(9.4 k)	沙卡噹步道	路程 13.8 K
14：00～14：30	放空時間	大巴接駁點： 砂卡噹步道口→三棧國小		
14：30～17：00	家族尋寶	分組活動 體驗美麗的邂逅	布拉旦部落 三棧溪谷	路程 2.8 k
17：00～17：30	放空時間	大巴接駁點： 三棧國小→月光寺		
18：00～20：00	蔬食樂活	家族野炊 體驗合作同樂的趣味	月光寺庭院	
20：30～	星光夜語	三言兩語分享一日心得	月光寺庭院	

第三天 2013.08.03 (六) 住宿：台東日光寺

學習主題與目的	【生命活水 二部曲】 1、尋訪山間田野風情，品嚐原野生活的況味。 2、諦聽人與大自然共生息的心音。			
帶領講師	1、鐵馬長征顧問 陳希桐教練 2、基金會工作團隊			
時 間	內 容	說 明	地 點	備 註
05：30～07：00	生命能量	01) 迎曙光 02) 環境整理與工作準備 03) 早餐		
07：20～08：20	啓程行腳	月光寺→ 吉安火車站		路程 2.4 k
08：25～10：44	放空時間	搭乘 306 車次自強號 08：25 吉安站→ 10：44 鹿野站		
11：00～17：30	鐵馬長征（上）	01) 武陵綠色隧道 02) 武陵國小（野餐） 03) 鹿野高台 04) 龍田村 05) 初鹿國小（下午茶） 06) 日光寺		路程 40K
18：00～20：00	蔬食樂活	家族野炊 體驗合作同樂的趣味	日光寺庭院	
20：30～	靜聽心音	靜坐沉澱一日心得	台東海岸	

第四天 2013.08.04 (日) 住宿：日光寺

學習主題與目的	【生命活水 三部曲】 1、擁抱碧海青天，開啟心的視野。 2、向仁者學習，思考生命的質與量。			
帶領講師	1、鐵馬長征顧問 陳希桐教練 2、基金會工作團隊			
時 間	內 容	說 明	地 點	備 註
05：30～07：00	生命能量	01) 迎曙光 02) 環境整理與工作準備 03) 早餐		
07：30～17：30	鐵馬長征（下）	01) 與碧海青天對話 02) 都蘭國小（野餐） 03) 與禪師對話 04) 與部落對話 05) 與會士對話 06) 與佛陀對話	加路蘭海岸 都蘭 安樂精舍 卑南文化 公東教堂 日光寺	全長 60K
18：00～20：00	三好人家晚宴	晚餐 及 家族素人表演	日光寺庭院	
20：30～	心與心對話	我的成長故事・我的夢	日光寺庭院	

第五天 2013.08.05 (一)

學習主題與目的	【生命樂章】 1、為自己留一條回家、回心靈之家的路。 2、為土地、為生命種一個希望。			
帶領講師	1、比西里岸pawpaw鼓樂團（邀請中） 2、均一中小學 蘇婉校長（邀請中） 3、公益平台文化基金會（邀請中） 4、基金會工作團隊			
時 間	內 容	說 明	地 點	備 註
08：00～08：50	重新定義「未來」	01) pawpaw 鼓的故事	均一中小學	戶外
09：00～09：50		02) 生命可以不一樣		
10：10～10：30	公益心・長壽情	主講：為土地種一個希望	均一中小學	室內
10：40～11：30	生命禮讚	結營程序： 01) 課程回顧 (5 分鐘 / ppt) 02) 回饋分享 03) 長者祝福 (10 分鐘) 04) 為自然生態祈願文 05) 祝福禮 06) 大合照 07) 禮成	日光寺	室內
11：40～12：40	珍重再見	午餐、返溫暖的家		

報名流程：感謝您配合以無紙化作業！

- 1) 線上報名（入口<http://human.fgs.org.tw/003.html>）→
- 2) 劃撥費用（帳號：19254842 / 戶名：人間文教基金會 / 備註：綠色生活探索營）→
- 3) 電子確認函（將【劃撥單存根聯正面】影像檔E-MAIL到humanfgs@yahoo.com.tw）→
- 4) 本會寄發電子回覆信函（發給【收款憑證】及【報名成功】確認函）。

主辦單位：人間文教基金會

合辦單位：佛光大學

協辦單位：佛光山頭城靈山寺、花蓮月光寺、台東日光寺及安樂精舍