

本栖寺課程(草案)

日期時間	7月29日(三)	7月30日(四)	7月31日(五)	8月1日(六)	8月2日(日)	8月3日(一)	8月4日(二)
06:00~06:15	早覺						
06:30~07:10	早課 / 內務整理						
07:20 ~ 08:30	早齋 / 齋堂善後						
09:00~10:30		副住持的話 認識 佛光山本栖寺	出坡作務	文化體驗(1)	出坡作務	文化體驗(2)	文化體驗(3)
10:40~11:30		出坡作務	出坡作務	出坡作務	出坡作務	出坡作務	放香自由活動
11:50~13:00	午齋/ 齋堂善後						
14:00~16:30	抵達安單	出坡作務	出坡作務	出坡作務	出坡作務	出坡作務	放香自由活動
17:00~17:50	盥洗						
17:50~19:00	藥石 / 齋堂善後						
19:20~21:40	熟悉環境 工作運作	晚課/自習	晚課/自習	晚課/自習	晚課/自習	晚課/自習	電影讀書會
22:00 ~	開大靜						

	8月5日 (三)	8月6日 (四)	8月7日 (五)	8月8日 (六)	8月9日 (日)	8月10日 (一)	8月11日 (二)	
06:00~06:15	早覺						結束	
06:30~07:10	早課 / 內務整理							
07:20 ~ 08:30	早齋 / 齋堂善後							
09:00~10:30	戶外參學	孟蘭盆法會 相關協助				法會善後		
10:40~11:30		午齋/ 齋堂善後						
11:50~13:00		孟蘭盆法會 相關協助				法會善後		
14:00~16:30		盥洗						
17:00~17:50	藥石 / 齋堂善後							
17:50~19:00	晚 課/自 習	孟蘭盆法會 相關協助			協助贊普台擺設後 前往花火節見學	法會善後 收拾行李		
19:20~21:40		開大靜						
22:00 ~								

以上內容僅供參考，會依現場實際情況調整

課程選擇

文化體驗

類別	課程名稱	課程內容
文化	茶道	是日本傳統藝道，是將生活消閑活動提昇至精神意識層次，成為一種獨特傳統禮儀，是宣揚文化之媒介。日本茶道是為客人奉茶之事，源自中國敘茶之道。
	和服	是日本自幕府時代起對其本土衣裝的稱呼。不同的服飾代表者各式不同的身份，穿衣十分講究。
	浴衣	在安土桃山時代，日本流行在沐浴後穿著「湯帷子」類衣著；至江戶時代，湯帷子成為平民愛好的一種衣著，並演變成今日的浴衣。
	日語朗讀	擺脫母語發音侷限，字字清晰練習文章發音。
地理	富士山介紹	富士山海拔 3,776m，是日本的最高峰。山頂常年積雪的美麗姿態，自古傾倒眾生，作為日本的象徵備受景仰與喜愛。
藝術	撕紙	在藝術中翱翔，透過撕紙製作獨一無二的產品，創意無限。
	手作藝術	透過自身手作，回歸創作的本質，製作獨一無二屬於自己的日式小物
讀書會	基礎佛學	生活佛法化，佛法生活化，日本人的細心來自佛教的影響，加入佛學課程讓學員們對佛教的認識多添看待事情的角度。
	讀書會	團體討論學習心得，透過書籍、影片、山水等引導，即時反饋，對學習更有助益。

戶外參學

類別	參訪地點	內容說明
自然風景	山梨當地農園	正值水蜜桃盛產季節，前往當地農園了解當地種植方式及推廣方針，並體驗採桃樂趣
文化參學	和紙體驗園區	日本當地著名和紙文化，並結合創生理念在身延町內創設文化園區，也可體驗製作和紙樂趣
民俗風情	本栖湖畔	每年與龍神祭共同盛大舉行的花火表演，同時可以品嚐庶民文化中的野台美食