

瑜 伽 營 入 營 須 知

- 1) 集合日期：2012年11月9日(星期五)
- 2) 集合時間：下午 1:45 至 2:00 (乘 2:15 船)，逾時請自行入營。
- 3) 集合地點：中環 港外線碼頭 往長洲 (請自備船費)。
(如不能按集合時間出發，營友可以自行入營，報名時請先聲明。)
- 4) 離營日期：2012年11月11日(星期日) 下午 2:00；
(營友請隨大隊離營，如要提早離營，亦請盡早通知房長或工作人員。)
- 5) 個人物品：請自備個人應用物品 (如洗滌用品等…)；及瑜伽用品 (運動衣物，瑜伽墊…)
- 6) 膳食安排：此次宿營以修習瑜伽為主，餐膳素食供應，(如需自攜食物，亦請備素食)，共六餐-用膳時間：早餐 8:30、午餐 12:30、晚餐 6:00。
- 7) 營地房間晚上如需冷氣，需自行付費，請自行與房長及房友商量。
- 8) 入營日，如有急事，請致電：**9339 4517**。
- 9) 如入營日 (9/11 星期五)上午 11 時前，天文台發出颱風訊號 **3** 號或以上及黃雨或以上的警告訊號，將會取消入營及當天不會安排任何活動。如本會因上述情況而取消瑜伽營計劃及活動，本會將安排退回所有參加者已繳付的全部費用 (會費除外)，退款手續將另行通知。並請留意本會網上通告，可能在洽當情況下在本會安排講課。
- 10) 營地地址：香港 長洲 明暉路 6 號 救世軍白普里營；
- 11) 營地電話：2981 0358

入營路線地圖：跟粗線行：長洲碼頭 → 救世軍白普里營





瑜 伽 營 營 內 活 動 守 則

- 1) 請各營友準時出席各項活動，不遲到早退，要養成守時習慣，不要讓大師等候。（活動程序提早安排，如有任何更改，請留意宣佈。）
- 2) 所有活動由本會安排專人錄音，請同學尊重版權，不可錄音。同學如要求此活動之錄音（MP3 格式），可向本會訂購。
- 3) 營友在入課堂前請簽名，請將手提電話鈴聲關閉，並保持肅靜。
- 4) 大師進場時，請站立合十敬禮，先讓大師坐下，然後大家才一同坐下；大師離場時，亦請站立合十恭送。
- 5) 大師休息時段請勿騷擾，讓大師有足夠時間休息。
- 6) 營地內不應喧嘩；談話亦應輕聲細語。
- 7) 請在用膳時間提早 10 分鐘到飯堂，幫忙搬椅子及擺碗筷（請輕力擺放）；飯堂內的談話亦請輕聲細語。
- 8) 用膳禮儀：大師進場時，請站立並合十敬禮，先讓大師坐下，然後大家才一同坐下；待大師唸誦用膳禱文後，方可進餐；用膳後，大師離場時，亦請大家站立合十恭送，然後才收拾餐具及桌椅。
- 9) 因早上活動在清晨，晚上請儘量要早睡。
- 10) 每房間都有一位房長，專責房內所有事務，房長有要事可找總負責人商討；如營友有特別要求，請向你的房長提出。
- 11) 每房間負責鎖匙的營友，請多與房友溝通（如交換電話號碼）；如有需要可知會其他房營友。
- 12) 浴室及衛生間乃公共使用，必須保持地方清潔衛生，方便下一位使用，以免浪費自己及別人的時間，敬請合作！

大家互助互勉，保持愉快心情，享受今次靈修之旅，親近善知識。