

Deer Park Monastery's International Online Retreat 2024 鹿苑寺2024在禪修營

At Home in the World 安住世界之家

		March 21	March 22	March 23	March 24	March 25
		Thursday 週四	Friday 週五	Saturday 週六	Sunday 週日	Monday 週一
(Time in CST, HKT +8) 香港時間	(Time in California) 加州 時間					
8:45:00 PM 晚上8:45	5:45:00 AM 早晨5:45		30' Guided Meditation and Sutra Reading 30分鐘冥想指引和誦經	45' Guided Meditation and Touching of the Earth 45分鐘冥想指引和接觸大地	30' Silent Meditation and Sutra Reading 30分鐘靜坐冥想和誦經	5 Mindfulness Trainings Transmission 五項正念修習傳承儀式
9:30:00 PM 晚上9:30	6:30:00 AM 早晨6:30		Total Relaxation 深度放鬆	5 Mindfulness Trainings Presentation 五項正念修習介紹	Writing Love Letter 用愛與善意寫信	
10:30:00 PM 晚上10:30	7:30:00 AM 早晨7:30	Breakfast (offline) 早餐 (離線)	Breakfast (offline) 早餐 (離線)	Breakfast (offline) 早餐 (離線)	Breakfast (offline) 早餐 (離線)	Breakfast (offline) 早餐 (離線)
12:00:00 AM 凌晨12點	9:00:00 AM 早晨9點		Dharma Sharing (America) 佛法分享小組 (美洲)	Dharma Sharing (America) 佛法分享小組 (美洲)	Beginning Anew Presentation (America) 重新開始溝通之門 (美洲)	Dharma Sharing (America) 佛法分享小組 (美洲)
2:30:00 AM 凌晨2:30	11:30:00 AM 上午11:30	Thursday March 21	Walking Meditation (America) 行禪 (美洲)	Walking Meditation (America) 行禪 (美洲)	Walking Meditation 行禪	Affinity Group Consultations 小組諮詢
3:30:00 AM 凌晨3:30	12:30:00 PM 中午12:30	Lunch (offline) 午餐 (離線)	Lunch (offline) 午餐 (離線)	Lunch (offline) 午餐 (離線)	Lunch (offline) 午餐 (離線)	Lunch (offline) 午餐 (離線)
6:00:00 AM 凌晨6點	3:00:00 PM 下午3點	Tech Test 設備測試	Mindful Exercise 正念健身	Mindful Exercise 正念健身	Mindful Exercise 正念健身	Dharma Talk 佛法開示
8:00:00 AM 早晨8點	4:00:00 PM 下午4點	Singing & Orientation 唱歌和迎新會	Chanting & Dharma Talk 唱頌和佛法開示	Chanting & Dharma Talk 唱頌和佛法開示	Questions & Responses 問答時間	4:30pm : Tea-In Festival 下午4:30茶節
9:30:00 AM 早晨9:30	6:00:00 PM 晚上6點	Dinner (offline) 晚餐 (離線)	Dinner (offline) 晚餐 (離線)	Dinner (offline) 晚餐 (離線)	Dinner (offline) 晚餐 (離線)	Dinner (offline) 晚餐 (離線)
10:30:00 AM 早晨10:30	7:30:00 PM 晚上7:30	Dharma Sharing (Asia) 佛法分享小組 (亞洲)	Dharma Sharing (Asia) 佛法分享小組 (亞洲)	Beginning Anew Presentation (Asia) 重新開始溝通之門 (亞洲)	Dharma Sharing (Asia) 佛法分享小組 (亞洲)	
OFFLINE 離線		LIVE FOR ALL 全球直播		LIVE FOR AMERICA 北美直播		LIVE FOR ASIA 亞洲直播
* Events in gray 用灰色標註的活動		Events in yellow 用黃色標註的活動		Events in blue 用藍色標註的活動		Events in green 用綠色標註的活動