

2025 年度 國際教徒寒修行 個人在家參加綱要

■個人在家裡參加寒修行（包括各災害受災者）

由於種種原因而無法到精舍或舉辦寒修行的場所參加的人，可以申請在家裡參加寒修行。申請者條件如下，請與所管轄的事務局上求菩提，提出申請。

① 申請期間：2024 年 12 月 15 日 到 2025 年 1 月 17 日

② 條件：A. 由於距離太遠的關係，無法到皈依處或由個人舉辦的場所

B. 高齡者

C. 基於健康上的理由無法出門的人（請勿在醫院進行）

D. 孕婦或需要照顧孩子年幼的人

E. 在家照顧老弱者的人（也接受照顧的人的申請）

F. 居住在災區的人

G. 由於嚴厲氣候無法外出的人

③ 申請綱要

a. 同一家人使用一張申請單即可。

※個人在家參加並不屬於舉辦寒修行的場所。

b. 請向所管轄的事務局提出申請。

c. 原則上必須開白和結願，全程參加的人才可以申請。

（以上 A ~ G 的理由以外不能申請參加）

d. 在自己家裡或在照顧的設施參加的人，一定要先取得家人和周圍的人的同意，再提出申請。

※（請勿在醫院裏進行）

e. 修行內容包括讀經、恭讀教苑發行的刊物、及信徒網上的修行訊息等，

個人能夠進行的修行。

f. 進行時間可依個人的情況決定。

g. 原則上請每天進行。（不能集中在一天當中完成）

h. 請在報告書上記錄下自己當天的修行內容，在寒修行結束後，2025年2月8日之前交給事務局。事務局將按照其中記載的內容發寒修行卡片。