

2
0
1
9

五校聯合

臺北大學
政治大學
臺北科技大學
國立體育大學
龍華科技大學

大學禪跑

Campus ChanRun

3/10日
一起來體驗!

運動加點禪，日常健身好紓壓；
走路加點禪，步步踏實好自在；
吃飯加點禪，原味覺醒好可口；
上課加點禪，清楚專注好吸收；
睡覺加點禪，身心寧靜好放鬆。

原來，校園生活加點禪，
可以如此動靜皆自在！
邀請您一起來體驗！

- 時間 | 9:00~16:30 (須全程參加)
8:30~9:00 臺北大學公共事務學院 報到
- 地點 | 國立臺北大學三峽校區 (新北市三峽區大學路151號)
- 對象 | 大專院校師生 (優先錄取)、社會各界人士
- 內容 | 八式動禪 / 湖畔暖身 / 禪跑&禪走 / 吃飯禪 / 禪修體驗 / 分享交流
- 報名 | 2/10 起，請上網 <https://goo.gl/ykXVkw> 報名
- 洽詢 | 02-2893-3161 分機564

報名 QR-CODE



主辦單位

國立臺北大學商學院、
國立臺北大學公共事務學院、
國立臺北大學電機資訊學院、
法鼓山普化中心

參與單位

國立政治大學學務處新生書院、國立政治大學學佛社、
國立政治大學法鼓山世界青年社、國立臺北科技大學學生事務處、
國立臺北科技大學車輛科技研發中心、國立體育大學休閒產業經營系、
私立龍華科技大學教師聯誼會

2019/3/10 大學禪跑

活動時程表

- ▶ 活動時間：2019 年 3 月 10 日 (日) 上午 9:00~下午 4:30 (須全程參加)
(8:30~9:00 臺北大學 公共事務學院 報到)
- ▶ 活動地點：國立臺北大學 三峽校區 (地址：新北市三峽區大學路 151 號)
- ▶ 活動時程表：

時間	活動內容	地點
08:30~09:00	報到	公共事務學院
09:00~11:00	開場	心湖湖畔 (大雨：崇越館)
	八式動禪	
	禪跑體驗	
11:00~13:00	吃飯禪	公共事務學院
	戶外禪走	
13:00~16:30	禪修體驗	公共事務學院
	分享交流	