

歡迎光臨

# 香港聖公會靜修院

香港長洲明暉路 16 號 電話 2981 3375

電郵：<hp@hkshk.org>

口為主靜、心為主開

## 院內指南

1. 本院規則	2
2. 院內平面圖	4
3. 餐廳膳食、講座室和小聖堂使用時間	5
4. 浴室電熱水爐及手提式滅火器使用程序	6
5. 離營前溫馨提示	7
6. 船期航班時間表及交通地圖	8
7. 退修意見回應表	10
8. 奉獻表格	11
9. 默想經文	12

# 本院規則

## (一) 本院宗旨：

為香港聖公會聖品、同工、個別教友及小組團契提供一個在大自然環境中作靜修退省、與主契合的寧謐空間；也為不同宗派之同工及神學生開設臨床牧關教育(CPE) 課程。

## (二) 設備：

設有房間 21 間（雙人房 7 間、單人房 12 間以及供神師專用單人套房 2 間）、祈禱室 8 間（約 3-10 人）、面談室 3 間、小聖堂（約 26 人）及餐廳 2 間（可供 26 人使用）。室內冷氣設備齊全。

## (三) 費用：自由捐獻，因營運成本建議捐獻如下（聖公會為認可慈善團體，捐獻可申請稅務扣除）：

1 天宿營（包括早、午、晚餐）	日營（包括午餐及房間） 週一至週四，公眾假期除外	日營（包括午餐） 週一至週四，公眾假期除外
每位 HK\$350 （如個別要求單人套房， 每位 HK\$500）	每位 HK\$300 （9:00am - 4pm）	每位 HK\$200 （9:00am - 4pm）
其他：如使用人士要求逾時離營，借用地方設施則視乎當日使用情況； 收費每小時 HK\$100（每地方）。		

## (四) 申請辦法：

如欲申請之人士或團體，請先致電 2981 3375 與辦事處接洽。填妥表格後，請於一星期內連同捐獻金支票，郵寄至香港灣仔告士打道 109-111 號東惠商業大廈 16 樓香港聖公會教省辦事處會計部，有待本院確實其申請是否接納。支票抬頭請寫「香港聖公會」或「HONG KONG SHENG KUNG HUI」。

## (五) 供應物品：

本院舍供應被褥、枕頭、床單，請自備個人衛生用品及防蚊蟲藥品。

## (六) 院規：

為確保靜修院能夠提供一個寧靜舒適的退修環境，請使用人士遵守院規。在院內嚴禁喧嘩，尤其於公共地方及用餐時必須保持靜默，衣著端莊，愛惜公物，保持地方整潔。有關規則已放置在各房間內，以供參考留意。

## (七) 入營／出營時間：

到達	下午 3 時半（院內員工將親自接待介紹本院和安排房間）
離院	下午 1 時半（請於下午 12 時半將閣下之房間門匙放於餐廳內之門匙收集箱內及把枕袋、床單及被袋放入洗衣房內收集箱。把房間和浴室內垃圾桶的廢物放在洗衣房門外的大垃圾桶，以及清潔房舍。行李可放置在閱覽室內。）

本院大閘於晚上 7 時關鎖，請於 11 時自行熄燈。

## (八) 用膳時間：

早餐	上午 8 時	午餐	下午 12 時半	晚餐	下午 6 時
----	--------	----	----------	----	--------

請準時用膳、膳後自行洗抹餐具及擺放碗碟。請勿在房間及靈修閣進食以免蟲蟻滋生。

## (九) 財物保管：

退修者之財物、如金錢、證件及貴重物品須自行保管，若有遺失或如遇火災或因退修者疏忽造成的損害，本院概不負責。

(十) **惡劣天氣安排：**

如於營期內天文台懸掛 3 號颱風訊號，黃色或紅色暴雨警告訊號懸掛時，當日的日營及宿營仍照常舉行，如入營當日中午 12 時或之前天文台預告將會懸掛 8 號風球或以上、黑色暴雨警告訊號，當日的日營及宿營便告取消；已入營的使用人士須按實際天氣情況及船期盡快離營，本院不負任何責任。若因颱風或暴雨不能入營，營期可另作安排。

(十一) 本院有權增刪或修改本守則的內容，無須預先通知。

## 2. 院內平面圖

A 座	地下	辦事處／員工地方
	一樓	雙人房 2 間 (A201、A202)、祈禱室
	二樓	雙人房 2 間 (A301、A302)、祈禱室
B 座	地下	本院神師專用面談室
	一樓	單人套房 1 間 (B200)、面談室
	二樓	單人套房 1 間 (B300)、面談室
C 座	地下	小聖堂
	一樓	雙人房 1 間 (C201)、祈禱室
	二樓	雙人房 2 間 (C301、C302)、祈禱室
D 座	地下	餐廳／講座室
	一樓	單人房 3 間 (D201、D202、D203)、祈禱室
	二樓	單人房 3 間 (D301、D302、D303)、祈禱室
E 座	地下	閱讀室／會議室、廚房
	一樓	單人房 3 間 (E201、E202、E203)、祈禱室
	二樓	單人房 3 間 (E301、E302、E303)、祈禱室
床單收集處	洗衣房	內之膠桶
垃圾收集處	洗衣房	旁外之垃圾桶

### 3. 餐廳膳食、講座室及小聖堂使用時間

餐廳 用膳時間	餐廳之 講座室 使用時間	小聖堂 使用時間	
早餐 8:00am - 9:00am	上午 9:30am - 12:00nn	靜禱 6:00am - 7:00am	上午 7:00am - 12:30pm
午餐 12:30pm - 1:30pm	下午 2:00pm - 5:30pm		下午 2:00pm - 6:00 pm
晚餐 6:00pm - 7:00pm	晚上 8:00pm - 10:00pm	靜禱 9:00pm - 10:00pm	晚上 7:00pm - 8:00pm 9:00pm -10:00pm

備註：如當天沒有講座舉行，餐廳則可 24 小時開放使用。

## 4. 浴室電熱水爐及手提式滅火器使用程序

### 使用浴室電熱水爐注意事項：

1. 本院浴室電熱水爐為儲熱式，使用前，須等待電熱水爐之電源開啟後 20 分鐘才能使用。
2. 下一位之使用者請相隔 20 分鐘才使用。
3. 最後一位之使用者，用後請將電源關上，以節省能源。
4. 每次使用電熱水爐期間，請同時將抽氣扇開著以保持空氣流通。

### 使用手提式滅火器程序（置於各樓層之梯間）：

1. 上下搖動滅火器幾次，拔出保險鎖。
2. 距火 3 米處，對準火焰根部。
3. 壓下手把，掃射。
4. 並向辦事處報告火警。

## 5. 離營前之溫馨提示：彼此服侍，愛護家園

1. 用過之枕袋及床單，請放於洗衣房內之收集桶；房間/浴室內一切垃圾及廢物請投入洗衣房旁外之垃圾桶。
2. 清潔房舍、祈禱室、露台及浴室。(清潔用具可往洗衣房拿取)。
3. 請關掉門窗包括露台玻璃門及天台鐵門、水喉、熱水爐及電器。
4. 請於下午 12 時半前，將閣下之房間門匙放於餐廳內之門匙收集箱內。  
(如門匙遺失，建議捐獻 HK\$50)。
5. 如發覺房舍設施需要修理，請直接告知當值同工以便修理。
6. 意見回應表放置於餐廳之白板旁，歡迎填寫並投入收集箱內。

# 6. 船期航班時間表及交通地圖

## 船期航班時間表

### 由中環往長洲

星期一至星期六 星期日及公眾假期

12:30 am	12:15 pm	12:30 am	12:00 nn
1:30	12:45	1:30	12:30 pm
4:15	1:15	4:15	1:00
6:10	1:45	6:30	1:30
7:00	2:15	7:00	2:00
7:40	2:45	7:30	2:30
8:00	3:15	8:00	3:00
8:40	3:45	8:30	3:30
9:00	4:15	9:00	4:00
9:45	4:45	9:30	4:30
10:15	5:20	10:00	5:00
10:45	5:40	10:30	5:30
11:15	6:00	11:00	6:00
11:45	6:20	11:30	6:30
	6:45		7:00
	7:00		7:30
◆ 7:15			8:00
■ 7:30			8:30
◆ 7:40			9:00
			9:30
			10:00
			10:30
			11:00
			11:30
			11:55
			11:00
			11:30
			11:45

### 由長洲往中環

星期一至星期六 星期日及公眾假期

2:20 am	12:15 pm	2:20 am	12:00 nn
5:10	12:45	5:10	12:30 pm
5:50	1:15	6:00	1:00
6:20	1:45	6:30	1:30
6:40	2:15	7:00	2:00
7:00	2:45	7:30	2:30
7:15	3:15	8:00	3:00
7:45	3:45	8:30	3:30
7:50	4:15	9:00	4:00
8:10	4:45	9:30	4:30
8:20	5:15	10:00	5:00
8:20	5:40	10:30	5:30
8:40	6:20	11:00	6:00
9:00	7:00	11:30	6:30
9:30	7:30		7:00
10:00	8:00		7:30
10:45	8:30		8:00
11:15	9:00		8:30
11:45	9:30		9:00
	10:00		9:30
	10:30		10:00
	11:00		10:30
	11:30		11:00
	11:45		11:30

■ 只限星期六 ◆ 只限星期一至五，公眾假期除外 □ 於中環6號碼頭泊岸 □ 普通渡輪及可載貨物

上列資料只供參考，航班時間以新渡輪公佈為準

## 靜修院的位置圖：

由長洲碼頭落船步行約 20 至 25 分鐘便可到達靜修院。



## 路線圖：

由長洲碼頭往靜修院，途經東灣道、長洲體育路、長洲醫院、華威酒店和直昇機坪，然後在觀音灣泳灘之更衣間上斜坡直至觀音廟之十字路口，沿著明暉路上山、途經明愛營地，再沿著救世軍白普理營往花坪和芝麻坑之小徑直達靜修院。

## 7. 退修意見回應表

# 香港聖公會靜修院

香港長洲明暉路 16 號 電話：2981 3375 電郵：<hp@hkskh.org>

為促進本院服務和設施更能配合退修者之訴求，請閣下給予寶貴意見，然後將此「意見表」投於餐廳的收集箱內，謝謝！

**膳食方面：**

**靜舍房間：**

**服務態度：**

**其他意見：**

## 8.

# 香港聖公會靜修院

香港長洲明暉路 16 號 電話：2981 3375 電郵：<hp@hkskh.org>

## 奉獻表格

(表格放置於餐廳白板旁)

### 你們的祈禱和奉獻是我們的力量和支持！

#### 我們的宗旨和使命：

為香港聖公會聖品、同工、個別教友及小組團契提供一個在大自然環境中作靜修退省、與主契合的寧謐空間；也為不同宗派之同工及神學生開設臨床牧關教育(CPE) 課程。

本人願意奉獻／捐款 \$ \_\_\_\_\_ 用作支持下列經費：

- 退修／靈修活動 (由 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日)
- 個人靈修輔導／牧養諮詢 (建議捐獻每次 HK\$300)
- 臨床牧關教育(CPE)
- 其他 (請列明用途) \_\_\_\_\_

#### 奉獻／捐款者資料 (請以中文／英文正楷填寫)

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

(資料只用作寄發收據及通訊，絕對遵守私隱保密條例)

#### 奉獻／捐款方法

支票 (銀行 \_\_\_\_\_ 支票號碼 \_\_\_\_\_)。

支票請寫「香港聖公會」或「Hong Kong Sheng Kung Hui」並加劃線 (支票背面請寫上姓名及聯絡電話) 連同此表格／和退修申請表寄回香港灣仔告士打道 109-111 號東惠商業大廈 16 樓香港聖公會教省辦事處會計部。

## 9. 靜修參考經文：

1. 我要默想你的訓詞，看重你的道路。(詩 119:15)
2. 你們要休息，要知道我是上帝。(詩 46:10a)
3. 上帝阿，你是我的上帝，我要切切的尋求你；在乾旱疲乏無水之地，我渴想你，我的心切慕你。…在床上記念你，在夜更的時候思想你… (詩 63)
4. 主耶和華阿、你曾用大能和伸出來的膀臂創造天地、在你沒有難成的事。(耶 32:17)
5. 我從前風聞有你，現在親眼看見你。(伯 42:5)
6. 他被掛在木頭上親身擔當了我們的罪、使我們既然在罪上死、就得以在義上活·因他受的鞭傷、你們便得了醫治。(彼前 2:24)
7. 草必枯乾、花必凋殘，惟有我們上帝的話，必永遠立定。(賽 40:8)
8. 我們當誠心向天上的上帝舉手禱告。(哀 3:41)
9. 凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裡來、我就使你們得安息。(太 11:28)
10. 你要專心仰賴耶和華、不可倚靠自己的聰明。在你一切所行的事上、都要認定他、他必指引你的路。(箴 3:5-6)
11. 為什麼看見你弟兄眼中有刺、卻不想自己眼中有樑木呢？(太 7:3)
12. 人算什麼，你竟顧念他？世人算什麼，你竟眷顧他？(詩 8:4)

# 聖經章節

## (依納爵帶領下的靈修日誌 p. 33-44)

1. 避靜開始：出 3:4-14、詩 63、耶 29:11-14、王上 19:9-14
2. 在耶穌內天主邀請我們：可 10:45-52、約 1:35-39、啟 3:20-22
3. 上主對我們奧妙的愛：賽 43:1-4、約 8:2-11、羅 8:31-39
4. 上主的創造：伯：38:1 - 40:5、詩 8
5. 我們的過失：撒下 11:1 - 12:23、賽 5:1-7、結 11:17-20、路 7:36-50、林後 12:1-10
6. 耶穌的美善：賽 52:13 - 53:12、路 4:16-21、西 1:15-20
7. 召叫：撒上 3:1-10、賽 6:1-10、路 1:26-38
8. 受苦：賽 53:2-7、可 14:32-42、來 2:9-18
9. 寬恕：太 18:21-35、路 15:11-32、約（一）4:16-21、結 4:25-32
10. 見證：太 5:13-16、路 12:4-12、雅 1:19-27