

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@hkskh.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 22 間（雙人房 8 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、閱覽室 1 間、小聖堂和餐廳各 1 間（可供 30 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）<br>週一至週四，公眾假期除外  | 日營（包括午餐）<br>週一至週四，公眾假期除外     |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 每位 HK\$400<br>（如個別要求單人套房，<br>每位 HK\$550）               | 每位 HK\$300<br>（9:00am - 4pm） | 每位 HK\$200<br>（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；<br>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 12 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、C202)、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<br>用膳時間             | 餐廳之<br>講座室<br>使用時間        | 小聖堂<br>使用時間               |  |
|------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| 早餐<br>8:00am - 9:00am  | 上午<br>9:30am -<br>12:00nn | 上午<br>9:30am -<br>12:00nn |  |
| 午餐<br>12:30pm - 1:30pm | 下午<br>2:00pm -<br>5:30pm  | 下午<br>2:00pm -<br>5:30pm  |  |
| 晚餐<br>6:00pm - 7:00pm  | 晚上<br>8:00pm -<br>10:00pm | 晚上<br>7:00pm -<br>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。(清潔用具可在樓梯間拿取)。
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

### 由長洲往中環

星期一至星期六 星期日及公眾假期

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 | 2:20 am | 12:15 pm | 2:20 am | 12:00 nn |
|----------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|
| 1:30     | 12:45    | 1:30     | 12:30 pm | 5:10    | 12:45    | 5:10    | 12:30 pm |
| 4:15     | 1:15     | 4:15     | 1:00     | 5:50    | 1:15     | 6:00    | 1:00     |
| 6:10     | 1:45     | 6:30     | 1:30     | 6:20    | 1:45     | 6:30    | 1:30     |
| 7:00     | 2:15     | 7:00     | 2:00     | 6:40    | 2:15     | 7:00    | 2:00     |
| 7:40     | 2:45     | 7:30     | 2:30     | 7:00    | 2:45     | 7:30    | 2:30     |
| 8:00     | 3:15     | 8:00     | 3:00     | 7:15    | 3:15     | 8:00    | 3:00     |
| 8:40     | 3:45     | 8:30     | 3:30     | 7:45    | 3:45     | 8:30    | 3:30     |
| 9:00     | 4:15     | 9:00     | 4:00     | 7:50    | 4:15     | 9:00    | 4:00     |
| 9:45     | 4:45     | 9:30     | 4:30     | 7:55    | 4:45     | 9:30    | 4:30     |
| 10:15    | 5:20     | 10:00    | 5:00     | 8:10    | 5:15     | 10:00   | 5:00     |
| 10:45    | 5:40     | 10:30    | 5:30     | 8:20    | 5:40     | 10:30   | 5:30     |
| 11:15    | 6:00     | 11:00    | 6:00     | 8:40    | 6:20     | 11:00   | 6:00     |
| 11:45    | 6:20     | 11:30    | 6:30     | 9:00    | 7:00     | 11:30   | 6:30     |
|          | 6:45     |          | 7:00     | 9:30    | 7:30     |         | 7:00     |
|          | 7:00     |          | 7:30     | 10:00   | 8:00     |         | 7:30     |
| ◆ 7:15   |          |          | 8:00     | 10:45   | 8:30     |         | 8:00     |
| ■ 7:30   |          |          | 8:30     | 11:15   | 9:00     |         | 8:30     |
| ◆ 7:40   |          |          | 9:00     | 11:45   | 9:30     |         | 9:00     |
|          | 8:00     |          | 9:30     |         | 10:00    |         | 9:30     |
|          | 8:30     |          | 10:00    |         | 10:30    |         | 10:00    |
|          | 9:00     |          | 10:30    |         | 11:00    |         | 10:30    |
|          | 9:30     |          | 11:00    |         | 11:30    |         | 11:00    |
|          | 10:00    |          | 11:30    |         | 11:45    |         | 11:30    |
|          | 10:30    |          | 11:55    |         |          |         |          |
|          | 11:00    |          |          |         |          |         |          |
|          | 11:30    |          |          |         |          |         |          |
|          | 11:45    |          |          |         |          |         |          |

■ 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\$400)
- 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