

歡迎光臨

香港聖公會靜修院

口為主靜，心為主開

院內指南

1. 本院規則	P2
2. 院內平面圖	P5
3. 餐廳膳食/小聖堂/閱讀室/餐廳會議室使用時間	P6
4. 浴室電熱水爐及手提式滅火器使用程序	P6
5. 離營前溫馨提示	P7
6. 交通安排	P7
7. 默想經文	P8

1.本院規則

1.1 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寧謐空間，在親近大自然的環境中作靜修退省、與主契合；也為不同宗派的同工及神學生開設臨床牧關教育(CPE) 課程。

1.2 設備：

設有房間 20 間（雙人房 6 間、單人房 12 間，供神師專用單人套房 2 間）、祈禱室 7 間（可供約 3-10 人用）、面談室 2 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。

1.3 費用（自由奉獻 / 捐獻 *）

因營運成本及開支需要，建議捐獻如下：

	時間	提供服務	費用（每位每日）
宿營 ^{1, 2} （A/B）	3: 30pm 後入營， 翌日 11: 30am 前交還房間及鑰匙、1:30pm 前離營	A: 住宿及早餐 B: 住宿及早、午、晚三餐	A: \$ 330 B: \$ 450
日營	9am-5pm	午餐	\$ 250
團體借用小聖堂/ 餐廳/閱讀室	9am-12nn /1:30-4:30pm 7pm-10pm	3 小時/ 節	\$ 300 / 節 ⁴
個別靈修指導	需預約	每節	\$ 800 / 節 ⁵

* 因香港聖公會為認可慈善團體，奉獻金額可申請稅務扣除

備註：

- (1) 如營期前不足 1 個月退營，須繳交營費的 50%；
- (2) 如個別要求單人套房，建議捐獻 HK\$650；
- (3) 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；
- (4) 團體借用地方逾時費用：每小時 HK\$100（不足 1 小時當小時計）。
- (5) 個別靈修指導：傳道人及 25 歲以下神學生可申請半價；
- (6) *因支持環保，冷氣開免費放期為每年 4 月中~10 月底。如有特別需要請向修院申請。

1.4 申請辦法：

團體/個人申請者請先致電 2981 3375 與修院確認日期，再於營期前 30 日連同捐獻費用支票及已填妥的申請表，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。畫線支票抬頭「香港聖公會」或「HONG KONG SHENG KUNG HUI」。

1.5 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。

1.6 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。本院大閘於晚上 7pm 時關鎖，請於 11pm 時自行熄燈。

1.7 入營/出營時間：

到達時間：3:30pm 後（院內員工將親自接待介紹本院和安排房間）

離院時間：1:30pm 前（請於 11:30am 或之前將閣下之鎖匙放於餐廳內之鎖匙收集箱內。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 A 座地下。）

1.8用膳時間:

早餐: 8 - 9am

午餐: 12:30 - 1:30pm

晚餐: 6 - 7pm

請準時用膳、膳後自行洗抹個人及公用餐具，並將之放回原位。請勿在房間及靈修閣進食以免蟲蟻滋生。

1.9財物保管:

退修者須自行保管個人物品及財物，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。

1.10 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。

1.11 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	<p>地下 辦事處 / 員工室</p> <p>一樓 員工室</p> <p>二樓 雙人房 2 間 (A301、A302) 、祈禱室</p>
B 座	<p>地下 本院神師專用面談室</p> <p>一樓 單人套房 1 間 (B200) 、面談室</p> <p>二樓 單人套房 1 間 (B300) 、面談室</p>
C 座	<p>地下 小聖堂</p> <p>一樓 雙人房 2 間 (C201、C202) 、祈禱室</p> <p>二樓 雙人房 2 間 (C301、C302) 、祈禱室</p>
D 座	<p>地下 餐廳 / 講座室</p> <p>一樓 單人房 3 間 (D201、D202、D203) 、祈禱室</p> <p>二樓 單人房 3 間 (D301、D302、D303) 、祈禱室</p>
E 座	<p>地下 閱讀室 / 會議室、廚房</p> <p>一樓 單人房 3 間 (E201、E202、E203)、祈禱室</p> <p>二樓 單人房 3 間 (E301、E302、E303)、祈禱室</p>
床單收集處	洗衣房內之膠桶
垃圾收集處	洗衣房外之垃圾桶

3. 餐廳膳食 及 小聖堂/閱讀室/餐廳會議室使用時間

3.1 餐廳用膳時間:

早餐: 8 - 9am	午餐: 12:30 - 1:30pm	晚餐: 6 - 7pm
-------------	--------------------	-------------

3.2 團體借用小聖堂/閱讀室/餐廳會議室之使用時間:

上午: 9am-12nn	下午: 1-4pm	晚上: 7pm-10pm
--------------	-----------	--------------

備註:

1. 如有數個團體欲同時租用小聖堂，請自行協商使用時段；
2. 如沒有團體租用餐廳會議室，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

4.1 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 15 分鐘後才能使用。
2. 建議下一位使用者等待約 10 分鐘後才使用。
3. 沐浴後，請將電源關上，以節省能源。

4.2 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 5-8 次，拔出保險鎖。
2. 站在距離火焰約 3 米的安全位置，對準火焰根部。
3. 壓下手把，掃射火焰根部。
4. 儘快向辦事處報告火警。

5.離營前溫馨提示：(彼此服侍，愛護家園)

- 5.1. 用過的枕袋、床單及被套（拉好拉鍊），請放在洗衣房內之收集桶；房間/浴室內的一切垃圾及廢物請投入洗衣房外的垃圾桶。
- 5.2. 清潔房舍、祈禱室、露台及浴室。（清潔用具可在樓梯間自取）。
- 5.3. 請關掉門窗及所有電器，包括：露台玻璃門及天台鐵門、水喉、熱水爐等電器。
- 5.4. 請於 11:30am 或之前，將閣下之鎖匙放於餐廳內的鎖匙收集箱。（如遺失，建議捐獻 HK\$50）。
- 5.5. 如發現房舍設施需要修理，請告訴當值同工以便跟進。

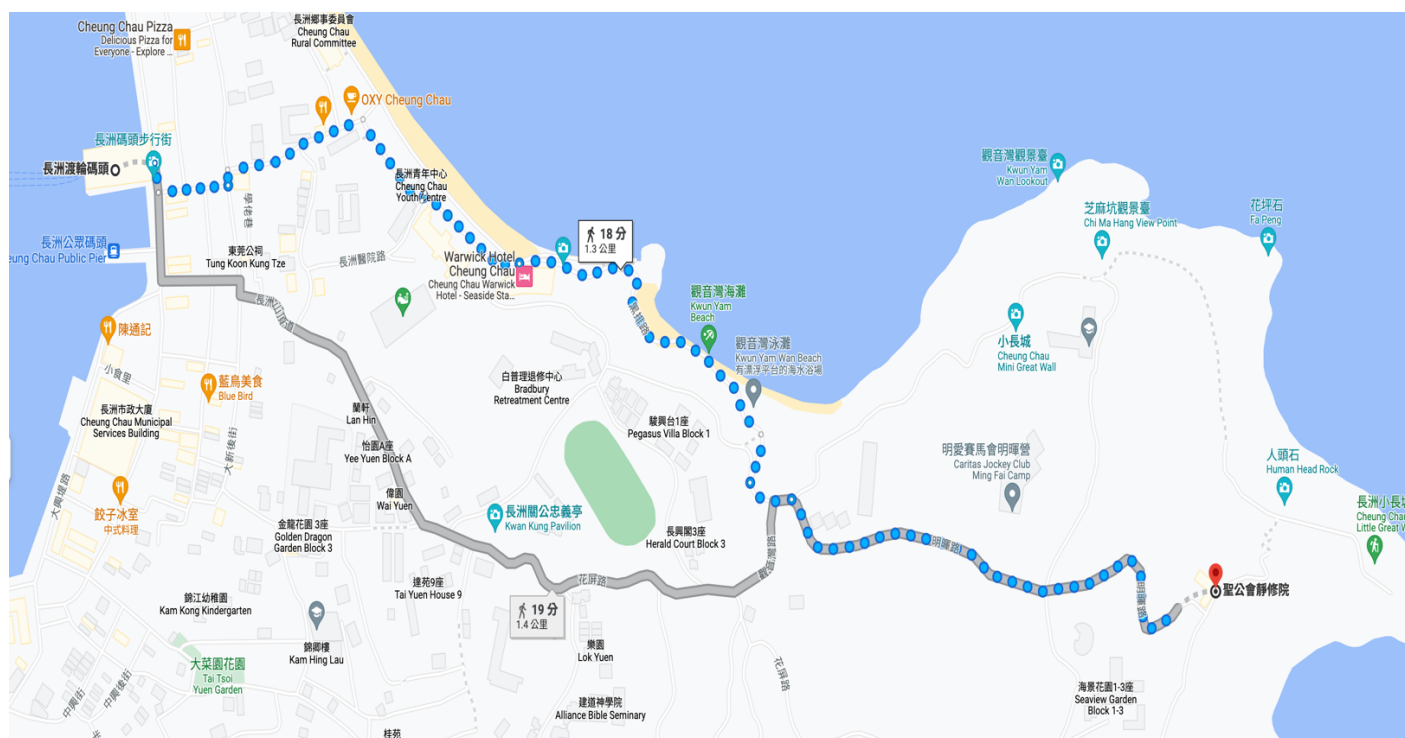
6. 交通安排

- 6.1 請自行查閱新渡輪網站，了解最新的船期航班安排，網址如下：

<https://www.sunferry.com.hk/zh/route-and-fare/timetable>

- 6.2 靜修院的位置圖：

由長洲碼頭步行約 20 分鐘便可到達靜修院。



7. 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： 撒下 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