

优康乐智慧栈

一、 导言

1、 成立智慧栈的初心和目的

去年看到一个的抄经视频活动，特别喜欢那样的环境和安静，自己想购买抄经材料接触到了必经之路，原来必经之路是公益组织，特别喜欢这里，喜欢听着音乐静静地抄经心无挂碍，享受这份放空与宁静，非常的有意义。

2、 对于智慧栈存在的价值和理解

我的工作室部份内容是营养健康教育、培训、沙龙、读书会，我想这里可以成为有需要抄经的朋友的一个点，找到属于自己的那份宁静与力量，如同一盏明灯，照亮每一个寻求心灵慰藉的灵魂，参与者都能找回内心的平静与纯粹，如同经文中的每一个字，坚定而清晰，为传播正能量、促进心灵成长贡献一份力量。不仅是文字的记录，更是心灵净化的旅程，引导我们走向更加平和与觉悟的人生。

二、 活动概述

12 月活动安排：

- 1、 时间：周六或周日下午 14：00
- 2、 地点：广东省中山市小榄镇东升尚誉名筑花园优康乐营养健康工作室
- 3、 预期人数：1 人以上(暂时由我做起)

三、活动计划

- 1、常规时间安排:每月 2 次，具体时间待定。
- 2、邀约人数:3-5 人
- 3、活动发布:中山智慧栈微信交流群、群互动小程序、朋友圈、视频号

四、活动流程(约 90 分钟)

- 创意签到，沐手(15 分钟)
- 介绍必经之路(3 分钟)
- 听一曲古乐静心冥想(15 分钟)
- 诵读开经偈(2 分钟)
- 抄经(40 分钟)
- 左右手放松(2 分钟)
- 读诵经典一遍(5 分钟)
- 回向(2 分钟)
- 合影拍照，打卡(3 分钟)
- 个人介绍及分享(视情调整时长)

五、总结

期望结果:

每个过来抄经的同学都能感受到心灵的沉静与净化，内心最温暖的力量与喜悦，内心的滋养与修行，那份宁静与放松。

应对策略:

- 1、时间与其他活动冲突，提前通知，一周内调整;
- 2、活动人数不够，照样进行，从我做起;
- 3、参与人没有恭敬心，用小故事或者视频引导出恭敬心的好处，使其发自内心的恭敬。