

# 喜乐居抄经智慧栈运营计划书

## 一、我是谁？

喜乐居抄经驿站是一处以公益分享传统文化为根基的静心空间，专注于通过抄心经活动和禅茶等活动，帮助现代人回归内心的宁静与专注。

我们以“笔墨传心，明心见性，落地生活，实修实证”为核心理念，提供每日固定的抄经时段，让参与者在书写经典的过程中沉淀思绪、感悟智慧，同时联结志同道合的伙伴，形成温暖的陪伴生命，共同成长的线上线下共创社群。

## 二、成立驿站的初心与目的

### 1. 初心

传承文化：以抄写《心经》练字静心为载体，传递中华传统文化的精神内核。

疗愈身心：在快节奏的生活中，为焦虑的心灵提供一处专注修习的净土。

共享能量：通过抄经、茶道等共修活动，激发参与者之间的正向能量流动与心灵共鸣。

### 2. 目的

日常修心：通过每日固定活动，培养参与者的修习习惯与内在定力。

灵活包容：接纳 1-10 人灵活参与，兼顾个人独处与群体共修的需求。

文化传播：以抄经为媒介，推广经典智慧与书法美学。

## 三、活动计划与概述

### 1. 基础信息

活动名称：喜乐居抄经练字静心活动

活动时间：每日下午 2:30 - 4:00（全年无休）

活动地点：广东省惠州市金山大道 3 号奥园领寓 6 栋 13A18【喜乐居 1319】

参与人数：1-10 人（无需预约，随到随修）

### 2. 活动特色

日日修持：每日固定时段，降低参与门槛，形成持续修习的仪式感。

轻仪式化：简化传统流程，保留核心环节（如沐手、静心调息），兼顾庄重感与便捷性。

自由选择：提供多种经典文本与书法工具，满足个性化需求。

## 四、活动流程（60 分钟）

环节	时间	内容说明
签到与净心	5 分钟	参与者净手、签到，领取抄经纸笔；播放轻音乐营造宁静氛围
经典导引	5 分钟	主持人简短介绍当日抄写经典的文化背景与核心思想（如《心经》的“空性”智慧）。
静心调息	5 分钟	闭目冥想，跟随引导语调整呼吸，摒除杂念，专注当下
静心抄经	40 分钟	专注书写经典段落，提供楷书/行书字帖参考，止语抄经，觉察念头。
祝福留影	5 分钟	齐诵简短回向文祝福众生平安喜乐；合影留念并上传至必经之路打卡平台（自愿分享）。
总结分享	5 分钟	自愿分享抄写感悟、生活体悟、觉察念头等（不强制发言，参考必经之路互动模式）。

## 五、运营保障与创新

1. 运营策略 灵活参与：无需提前报名，每日开放，1 人成行，10 人满员（参考必经之路“不推销，不拒绝，不取名利”的三不原则）。社群联结：建立“喜乐居抄经群”，每日分享活动照片与经典语录，鼓励线上互动（参考必经之路“一站式”服务平台模式）。材料配套：提供免费基础纸笔。

2. 应急方案 人数波动：若仅 1 人参与，缩短分享环节，增加冥想时间；若满员，分组错位就座。

## 六、总结与愿景

总结：喜乐居抄经驿站以“轻修持、深疗愈”为特色，通过每日抄经帮助现代人建立内在秩序，在笔墨间安顿身心。

愿景：未来计划引入“节气抄经”“亲子共修”“校友茶话会”等主题专场，并联合茶道、香道、正念冥想等工作坊，打造多维传统文化体验空间。

## 七、联系方式与地址

主办方：喜乐居智慧栈

联系方式：13794531754

微信公众号：喜乐居智慧栈

地址：广东省惠州市金山大道3号奥园领寓6栋13A18【喜乐居1319】