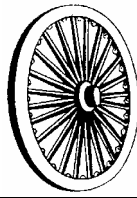


# 內 觀 通 訊



2005 年 8 月

遵照烏巴慶尊者所傳，葛印卡老師所教

香港內觀靜坐中心 HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE

Tel 電話：(852) 2671 7031 Fax 傳真：(852) 8147 3312

通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號 Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong Email: info@hk.dhamma.org Website: www.hk.dhamma.org

## 法語錄

Bahusaccanca sippanca,  
vinayo ca susikkhito;  
subhasita ca ya vaca-  
etam mangalamuttamam.  
-Khuddaka Patha 5.5, Mangala Sutta

親近善士，多聞法，  
認真學習戒定慧，  
言語溫和及婉轉，  
此事最上吉祥。  
-Khuddaka Patha 5.5, 吉祥經

## 葛印卡老師對健康保健專業人士的演講 “維護我們心的健全”

( 以下是節錄自一九九一年七月美國麻省北 安普敦，史密夫社工學院的演講 )

朋友和社工們：讓我們嘗試瞭解健康保健工作者所面對的問題和解決方案。社會工作者這行業是一份非常神聖的專業工作。如果一個社會工作者無私地服務，不把它當作是一種謀生之道，那再好不過了。

就算把它當作是一種謀生之道，這行業是一門 非常有益的專業工作，一種非常有意義的謀生 之道。社工的工作是幫助他人。人們帶著憂鬱的臉孔，極度痛苦的心情來找你。你幫助他們從痛苦中走出來，使得他們得以從中享有真正的安祥與喜悅。還有什麼工作會比這更好的呢？

如此神聖的工作，可是卻充滿著危險。因為這為他人服務的善舉，如果沒有正確、適當地處理，這將會導致你面對痛苦。

假設一個十分不安及對未來充滿恐懼的人來見你。他或她正陷在一個痛苦的旋渦中，因而產生一種充滿焦躁不安和不快樂的波動；當你給予這個人一段時期的輔導後，你也許會發現到你也正陷入這個相同的旋渦裏。

在心的最深層面隱藏著各種不同類型，導致我們痛苦的心理傾向種子。在輔導過程，潛伏在你內心最深處對未來恐懼的種子與你的當事人的波動接觸。你內心這些種子的波動和你當事人所產生是完全一樣的。你的波動因而被你的當事人的波動影響，激發了你自己的恐懼和不安，自身內在痛苦的種子。此時，你可能還不知道這些正在發生著，因為它的作用不會馬上顯現。隨著時間的過去，慢慢地當你繼續接觸更多那些有恐懼的病患時，漸漸地你將會發現你的問題越來越顯著，除非你能從心中去除這痛苦的種子，否則臨床醫師的工作將會導致你的身心受傷害。一個跛子是不可能攙扶另一個跛子。一個瞎子是不可能為另一個瞎子指引道路的。你怎樣才能在幫助別人的同時也保護你自己？內觀靜坐修練能夠解答這個問題。

內觀是身和心的一種科學：無論心中生起任何念頭，是恐懼、不安、激情或自我，它是以一種堅實、強烈的方式試圖來擊誇我們。舉個例子，有人說了一些你不喜歡聽的話；或有人辱罵你。你生起了憤怒的習性反應而變得痛苦，你也許不知道你的憤怒是否有無傷害到對方，但是很肯定的是你已傷害了你自己。你是你憤怒的第一個受害者：雖然你只被辱罵了一次，可是你卻長時間繼續在你的心中不斷地重複這一幕，因而更加強了你憤怒的極深習性反應模式。

當心的層面起了憤怒的反應，同時在我們的身體層面也立即開始發生了某些東西。一種生化分泌物開始在我們的血液中流動著。這特殊分泌物的產生是因憤怒所引起的，它使我們感到非常不愉悅，也因為感覺到這不愉悅的感受，導致我們變得更加憤怒。

當我們越覺得憤怒時，身體內也因而產生更多的生化分泌物：一個惡性循環就此開始了。同樣的，激情和恐懼都各自伴隨著其特定的分泌物。而我們自己是這些流動著的生化分泌物負責人，別無他人。當我們對這些體內生化分泌物的流動生起反應時，我們每一刻都在加強我們的痛苦。然而，如果我們不起反應，僅僅只是觀察它，這惡性循環將失去它的力量，變得越來越弱，最後消失滅去。我們必須瞭解這整個過程，才得以從中解脫出來。

這整個精神物理的組織就是常被我們稱為“我”“我的”的其實什麼也沒有，而是持續不斷變化的波動。

我們不能控制它或使它不變。它肯定會變，而且也正在變化著。它僅僅是電流，是不同頻率、波長的波動。這就是我們身體結構最真實的實相。透過直接體悟這個實相才會有一個深刻的印象。

我們可以看著這不安的實相微笑地說：看，它不停地在變化 - 那又怎麼樣？擔心，憂慮 - 那又怎麼樣？這種情況會改變的。當波動變化時，或當某種特殊情緒生起、滅去，我們觀察它。如果我們不能客觀地觀察它，它們將會加倍的擊垮我們，製造更多的痛苦。在知識與信仰的層面上去接受這個實相是不夠的。它必須從經驗的層面上去領悟，這就是內觀所教導的。

當學員來參加一個為期十日的內觀課程時，他或她被要求去探究這個身體結構內正在發生的事：在自身之內顯現了什麼實相？此刻當下發生了什麼事？

一個人是從某些粗顯但它卻是真實的東西開始。首先你會經驗到的是呼吸的流動 - 氣息進來，氣息出去，自然的，毫不費力的。我們不要刻意地吸氣或呼氣或嘗試去控制呼吸。這整個技巧就是要去發展出時時刻刻（每一個當下）如實地觀察實相的能力，而不是我們所想要的那樣。因此我們試著就只是如實地去觀察呼吸。如果它是深的氣息，就是深的氣息；不要嘗試去把它變成淺。如果是淺的氣息，就是淺的氣息。

不要嘗試把它變成深。如果氣息是經過一個鼻孔，那麼我們就只是接受，氣息是經過一個鼻孔，我們不要試著去引導它由另一個鼻孔經過。如果氣息是同時經過兩個鼻孔，那麼就只是接受氣息是由兩個鼻孔經過。流動的氣息在那兒，進來、出去。我們就只是觀察，不做任何事。

這應該是件很容易的事情，然而有人會認為是很困難的。當一個人只是觀察了一或兩個呼吸後，心就跑掉了。在過了幾分鐘後他才發現到，“哦，我是來這裏觀察我的呼吸的，怎麼回事？你再一次開始觀察一、兩個呼吸之後，心卻又跑掉了。”這時候你感到急躁不安：“純粹就只是觀察呼吸應該是一件容易的事。我的心到底是怎麼回事？竟然沒有辦法專注地觀察自然流動的氣息。”然後你的指導老師就會告訴你說，“不，不，不要起反應。就只是如實地接受這個事實就好。這是當下的實相：心跑掉了。微笑地接受它。”

當某些不想要的事情發生時，心的舊有習性模式就是對它起反應。

此刻你不想你的心跑掉；但是它已跑掉了，你就生起了嗔恨、惱怒的反應。不管你是對他人或自己生氣，這兩者是沒有差別的。憤怒就是憤怒，它會使你非常痛苦。我們可以從這痛苦中解脫出來，那就是透過如實地接受實相：“此刻我的心已經跑掉了。”此時你覺察到呼吸仍在那兒，因此當你接受了你的心已跑掉的當下，你的專注力就很輕易地帶回到呼吸上。你可能觀察了幾個呼吸後，心又再次跑掉了。你察覺到：“哦，看，心已經在打妄想了。”再一次你把心帶回到呼吸上。你這樣練習了幾天，心就會開始平靜下來，這是因為你正在學習如實地接受實相而不起反應。

呼吸與心以及心的內容有著非常緊密的關係。比如說，當你正在觀察呼吸時，一個念頭可能會生起，它可能是過去或是未來的念頭，你因而生起了貪愛或嗔恨的反應。可能你開始生氣了，你察覺到：“看，憤怒生起了。”產生憤怒的結果使得呼吸失去了它的常態，它變得稍微粗重些、稍微急促些。

當這特殊的憤怒消失時，你會發現呼吸又恢復正常。所以，呼吸不但和你的心有關係，而且和你內心的不淨也有非常密切的關聯。

當心逐漸平靜下來後，你會開始經驗到某些其他的現象遍佈全身：在身體每一個微細粒子當中，某些電磁或生化作用無時無刻都在發生著。平常因為我們表層的心太粗糙，所以無法覺察到身體結構最深處所發生的事。

不過此刻你具備了一顆專注的心，你可以感覺到非常微細的感受、生化反應、電流、波動，等等。

因為一個人開始將注意力集中在鼻孔的進出口處，在這範圍內開始感覺到感受。這些感受以不同的方式呈現；比如：熱、出汗、抽動、脈動、振動、刺痛、壓力、緊張或許多其他的東西。在這個範圍內你會感覺到一些或某些東西，而你也已被訓練客觀地觀察它。

“此刻是熱的 - 那又怎麼樣？它是熱、抽動、癢或其他各種各樣不同的感受，”“讓我看看它能持續多久。”你就只是客觀地觀察。在第四或第五天時，你可能會達到全身上下都能感覺到感受的這種階段。從頭頂到腳趾尖，從腳趾尖到頭頂，你持續地移動你的注意力觀察身上這些感受。

正如之前的呼吸一樣，現在是感受。身體上所有的感受 - 熱、緊張，壓力、波動 - 全都與一個人心中的不淨、煩惱雜染聯結的，它是痛苦的根源。當憤怒生起時，就會生起一種反應遍佈整個身體。會有熱氣，出汗，緊張和心跳。這些都是與我們的憤怒有關聯；我們的恐懼、激情和焦慮亦復如是。每當心中生起了任何念頭時，與念頭相關的感受會呈現在身體

上。而導致心生起習性反應的就是這身上的感受。

在心的最深層面隱藏著許多的習性反應模式，這些都是過去痛苦的累積物。它們潛伏著，而每一個時刻，會基於某些刺激或其他因素，它們會以不愉悅的念頭或感受生起並且擊垮我們，讓我們再次感到痛苦。事實上每一個時刻我們的心會產生某些波動或其他的波動。這些波動可能是正面或負面的，不過通常它都是不淨，因為我們仍處在無明，對內心深處所發生的事一無所知。即使我們並不想，我們卻傷害了自己，因為我們對身體上的感受起反應。我們因而增生加強了我們的痛苦，因為整個環境都被這些負面的波動所影響。我們也同時傷害了他人。每一個人都在產生波動而影響了周遭的氣氛，相對的也互相被別人的波動所影響。

因此，如果你與一個帶有一種與你內心習性反應模式一致相同波動的當事人接洽時，它將會觸發你內心深處某些東西，通常就此擊垮你。不過，如果你的心能不被這些模式所約束，那麼你所給予的服務將會是美好的，因為你的心將是極健全良好的。你將會微笑地面對別人所產生的波動。

即使這些波動會觸發你某些反應，你就只是觀察你的習性反應而超越它，不會沉溺在裏頭，它將不會擊倒你。這意味著你已從這個特有的痛苦中解脫出來。這些必需從經驗層面上去察覺。光是言談或討論是不能起任何幫助的。討論或言談或許只能帶來啟示，或許一些指南。它們可以給與我們指引道路，但是我們必須進入內觀旅程，我們必須親自經歷去探究內在的實相，身與心交互影響的實相。然而這是需要練習，需要不斷的練習。

有很多內觀學員從事服務他人的工作。他們可能是那些以不同方式去幫助別人的輔導員、社工和按摩治療師。在給予輔導或治療時，我建議這些學員在一個患者與下一個患者之間休息一會兒。我建議他們；等待一會，大約十分鐘，並且放鬆。在身體層面上，你可以輕易地如此做，舒解輔導別人時所累積的壓力。可是，在你內心深處，你已不知不覺地吸進了那個人的波動，因而導致你感到很大的壓力。除非你可以先把那個習性反應平穩下來，否則你不應該再去面對下一個患者。透過修習內觀，去感覺全身上下的感受，大約在十分鐘內，你就會恢復精神。你的電池將會重新被充電，準備好去面對另一個患者。

一顆純淨的心是一個非常有力量的心。一個純淨的心常充滿著無限的愛、慈悲，沒有一絲一毫的激情。

你不會要求任何回報；你只想給予。這就是一顆純淨的心的特質 - 充滿著愛、慈悲、隨喜與平等心。因為你的心有很純淨的波動，以這樣純淨的心去交談，即使只說了兩句話，將會是十分的有效，患者會因你那幾句話而覺得自己已痊癒了。但是，如果在表面上，你說了非常有療效和輔導性的話，然而在你內心深層處卻感到焦躁不安，那麼這些波動隨著你說的話將不會帶有那種正面的效果。

所以做為一個好的治療者和成為一個好的治療者；首先要先治癒你自己。進入你內心深處，安穩你的心，淨化你的心。確定它是充滿純淨的愛，不要求任何回報，充滿著慈悲、隨喜和平等心。你就會發現你在工作上所面對的危險消失了，所有的隱患消失了。你將變得堅強，不再是跛子攙扶另一個跛子，不再是一個瞎子為另一個瞎子引路。內觀將會幫助你成為一個好人，一個健全的人，充滿著和諧、安祥平靜，擁有健全良好的心和健康身體的人。擁有一個健全的心，你能更有效地幫助他人，成為一個真正有影響力的社工。願你們都成為一個好社工。

願你們安祥、快樂、得以解脫。□

## 問與答

在葛印卡老師某一次演講之後的發問時段，有下列兩項提問：

問：我覺得可以視情緒為導師，即是說我們可以從憤怒或憂愁中學習。從內觀的角度有什麼看法呢？

葛印卡老師：情緒本身並不會令我們悲慘。如果我們學會如何觀察情緒，就可以走出苦困，這就是從中得到學習。然而，如果容許自己被這些情緒主宰，我們便會受苦。內觀教導我們一件事，即是：情緒會生起，且讓我客觀地觀察它。“看，這是一股情緒——是憤怒或者憂愁，”或者其他什麼的，“伴隨它一道來的，且讓我觀察是什麼樣的感受呈現在身體上。啊！這種感受是無常的，且讓我看看它持續多久”。這就是我們如何走出痛苦的途徑。

問：內觀注重內在的實相。那很好，但真正導致痛苦的外在實相又如何呢？對於這真實世界的苦痛，內觀能起什麼作用嗎？

葛印卡老師：我們要明白，內觀不是用來逃避日常生活難題的。人們來參加十日課程，是為了學習內觀的技巧，從中獲得力量然後去面對外面世界的難題——就像你為了身體健康去了一趟醫院，離開醫院又回到外面的世界過健康生活一樣。同樣道理，當你學會了運用這個觀察內在實相的技巧，你便能夠更輕鬆地面對外在的難題。修習內觀並不會使所有難題消失，但是會提升你處理難題的能力。外面世界的難題，是活在黑暗愚癡中的人製造出來的。就像一盞明燈驅除四周的黑暗，同樣道理，一個修習內觀的人，將會為社會發揮相類似的作用。倘若更多人修習內觀，慢慢地，便會開始在世界上啟動一股正面的影響。縱使只有這一個人修習內觀，起碼這一個人能夠面對難題，並會找到解決的方案。而且這些方案，將會是正面的方案。

## 國際內觀中心活動 -- 報導新內觀中心

18世紀以前在南印度，著名的學者 Acarya Nagarjuna 創辦了一所大學與靜修中心，讓全亞洲的人都可以學習。

現在政府在這個地區開發一個“佛陀公園”，已經找到了35英畝的土地，準備成立一座新的內觀中心。葛印卡老師將這個中心命名為：Dhamma Nagajjuna

Dhamma Nagajjuna 將有3座獨立建築，每一座可容納100名靜修者。一座是10日課程，另一座是長課程，第三座是特別課程與工作坊。這三座建築將有共同的辦公室與廚房。十日課程的設施將先建造。這個內觀中心將有一個大靜坐廳與兩個小靜坐廳，一個有100間關房的佛塔，以及供100名學生住宿的寢室，助理老師的住處、餐廳，與其他必要的設施。

請聯絡：Vipassana International Meditation Centre, "Gandhi Darshan Building", Inside Exhibition Ground, Hyderabad 500 001, 電話號碼：(040) 24723569, 電郵地址：[dhammanagajjuna@yahoo.com](mailto:dhammanagajjuna@yahoo.com)

### 北美洲各中心的新住宿設施

內觀課程最理想的寮房設計是有個人浴室的單人房。這樣能讓靜修者真正專心練習，不會分心。單人房也可以讓中心接待更多基於某種因素不習慣住宿舍的學生。

但是要提供這樣的設施並不容易。單人房很昂貴，通常中心購買的現有建築上並沒有這種設施。完全新建的中心就能夠採用一些單人住宿設施，例如加拿大卑詩省的 Dhamma Surabhi。以下中心也新建了住宿設施：麻賽諸瑟州的 Dhamma Dhara，加州的 Dhamma Mahavana，伊利諾州的 Dhamma Pakasa，與多倫多的 Dhamma Torana。現在北美洲的許多內觀中心都提供了單人住宿設施，很適合精進的靜修。

### 首次內觀課程

#### Bangladesh 孟加拉

2004年11月18日至29日，在 Modhupur (靠近達卡) 成功舉辦了孟加拉首次十日內觀課程。總共有33名學生。現在正在考慮舉辦更多內觀課程，包括了經費，可能的場地與其它的條件。

#### Ukraine 烏克蘭

82名學生，77名新生與5名舊生，在2004年11月3日至14日完成了烏克蘭的首次十日內觀課程。課程是在首府基輔週邊森林中的一個大型度假營區舉行。以英語及俄語舉行，有14名法工參與。

#### Lithuania 立陶宛

立陶宛首次內觀課程在2004年8月11日至22日舉行。33名新生參加這次課程，在首府維爾拿附近的一個天主教教堂舉行。

### 感恩

以下的內觀老師與助理老師離開了人世  
Sayadaw Dr. Rewata Dhamma, Bhikkhu Acarya.  
U Tun Hla, Senior Assistant Teacher.  
Mrs. Nagan Bambarde, Assistant Teacher.  
Mr. Manilal Kalaria, Assistant Teacher.  
Mrs. Helen Ranke, Assistant Teacher.  
他們無私地為法服務，過著充滿法的典範生活。他們將繼續啟發我們。

在此時此地快樂，在來世也會快樂  
“我做了善事” - {如此想} 就會快樂  
進入了福地，還會更快樂 (法句經 - 18)  
願他們快樂，安祥，得到解脫！□

## 香港課程資料及日期

### 2005年內觀十天課程：(新生或舊生)

(第54期) 2005年9月30日 ~ 10月11日

(第56期) 2005年11月23日 ~ 12月4日

(第58期) 2006年1月11日 ~ 1月22日

(第55期) 2005年10月26日 ~ 11月6日

(第57期) 2005年12月21日 ~ 1月1日

(第59期) 2006年1月25日 ~ 2月5日

**內觀舊生課程：(只供舊生參加)**

2005年8月9~17日(四念住)      2005年9月25日(一天)      2005年11月20日(一天)  
 2005年12月18日(一天)      2006年2月9日~12日(三天)

**備註：**參加四念住課程之舊生必須符合下列條件：

- 1) 完成由葛印卡或其他指派助理老師所教的整個十天課程最少三次；
- 2) 修習內觀靜坐最少超過一年時間；
- 3) 完成上一次十天課程後，沒有修習其他方法；
- 4) 盡力保持每日的內觀靜坐；
- 5) 盡力於日常生活中持守五戒，以及由登記課程開始必須遵守第三戒(不淫)和第五戒(不服用所有煙酒毒品)。

**申請回條見後頁      新生、舊生或法工最遲請於課程一星期前遞交報名表格**

**地點：**上水坑頭香港內觀靜坐中心

**香港內觀中心電話：**2671 7031      **傳真：**8147 3312      **電郵：**info@hk.dhamma.org

**內觀中心中文網址：**http://www.hk.dhamma.org      **英文網址：**http://www.dhamma.org

(如欲介紹親友參加內觀課程，有關課程資料及中心設備，請瀏覽以上網址)

**網上報名，快捷又方便：**現在只要進入內觀中心中文網址 [www.hk.dhamma.org](http://www.hk.dhamma.org)，繼而進入 [Course dates and application form](#)，選取適合你的課程日期後，便可直接在網上填寫報名表格及遞交。

位於上水坑頭的香港內觀靜坐中心是一個臨時中心，現借用期已經屆滿，幸未接獲地主收地通知，故暫時仍可作內觀課程之用，但至何時乃未知數；願能盡量運用現有設備完善的中心及資源，現呼籲各同修積極與身邊好友及家人分享內觀十日課程，令更多人得到內觀正法的益處，體驗到真正的安詳、和諧和快樂，並可惠及有情眾生。

## 香港內觀近期活動

1) **徵求法工：事務長(Course Manager)、法工、翻譯及廚房法工**(為本年上述將辦的十天課程)，尤以事務長、廚房法工需求最殷切，上任前均會安排工作簡介會。葛印卡老師經常指出法工服務對修行的重要性。法工服務除了能使別人快樂，同時亦能給予法工們一個良好的機會去培養功德(paramis)和修練自己。我們希望舊同學們踴躍參加法工服務，法工及翻譯當值時間可安排分段。請與蕭樹錚先生(電話：9377 0881)聯絡或電郵至info@hk.dhamma.org。

2) **集體靜修(Group sitting)**，詳情如下：  
**上水坑頭內觀靜坐中心**(自修靜坐) - 每月的第二個星期日開放，時間由早上9時45分至下午約4時止(課程進行中除外)，歡迎舊生蒞臨作自修靜坐。如有興趣者，可於靜坐結束後一起參與營地清潔工作，歡迎舊生踴躍參加出席，參加者請自備素食。

### 中心之全名

**香港內觀靜坐中心有限公司**  
**Hong Kong Vipassana Meditation Centre Limited**

舊生捐獻支票抬頭務請依照上述之名稱。跟據香港稅務條例，中心乃認可之非牟利機構，捐獻可作退稅。

- 3) **響應環保，節省資源：**如舊生可以電郵(E-mail)接收內觀通訊，請將你的中英文姓名、地址、電郵地址及電話，電郵至info@hk.dhamma.org
- 4) **舊生更改聯絡資料：**如舊生已更改或將會更改現時之通訊地址、電話、電郵，請將你的更新資料，傳真至8147 3312或電郵至info@hk.dhamma.org

# QUESTIONNAIRE

## Proposed Hong Kong Vipassana Meditation Centre at Tung Wan, Lantau 擬建於大嶼山東灣的香港內觀靜坐中心 意見收集問卷

Dear Dhamma Brothers and Sisters,

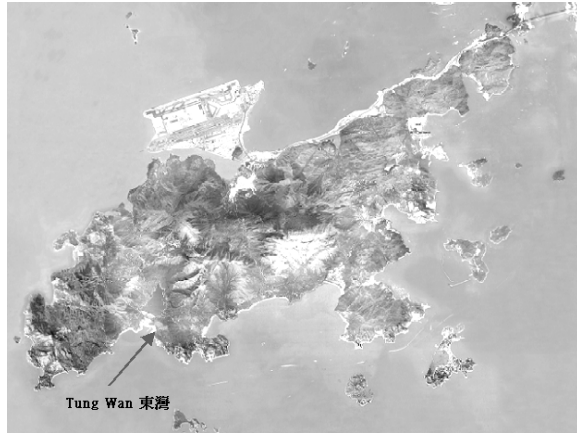
We have made an application to the Hong Kong SAR Government for a piece of land of about 6,700 sq. m. for construction of a permanent centre at Tung Wan, Lantau Island and have obtained 'in principle policy support' from the Home Affairs Bureau. In order that construction works for the permanent centre can commence as soon as possible after approval of land grant, preliminary design for the centre has already been started.

As you have sat at least one course in the non-centre in Sheung Shui or other centres in the world and may have also served in these centres, your views on how the future centre is to be design are valuable. Please take some time to complete Part A and B of this questionnaire to offer your valuable suggestions. We would also like to take this opportunity to call on you to serve. If you can assist in the design and construction phases, please also let us know by completing Part C.

Please let us have your reply by 5/9/2005. Thank you!

With metta,

Hong Kong Vipassana Mediation Trustees



各位同修：

我們已向香港特別行政區政府申請在大嶼山東灣撥地 6,700 平方米，以興建永久中心，並得到民政事務局政策上的原則性支持。為了可以在批地後儘快動工，初步設計工作已經展開。

由於你曾於上水的臨時中心或世界其他中心參加過靜坐課程甚至擔任法工，希望你能在下列問卷甲項及乙項對未來中心應該怎麼設計提供寶貴意見。如果你同時能夠參與設計或建築方面等的工作，亦請你填寫丙項。

請在九月五日前回覆，謝謝！

香港內觀靜坐中心理事會以所有慈心敬上

### A. Buildings 甲. 建築物

#### 1. Meditation Hall, Mini Halls and Meditation Cells 靜坐大堂、靜坐小堂、靜坐小室

Suggestions 意見:

#### 2. Teachers' Residences and Dhamma Workers' Quarters 老師及法工宿舍

Suggestions 意見:

3. Student Dormitories, Dining Rooms and Walking Areas 學生宿舍、飯堂、散步範圍

Suggestions 意見:

4. Reception, Office and Kitchen 接待處、辦事處、廚房

Suggestions 意見:

5. Publications Stall and Library 出版物流通處、圖書館

Suggestions 意見:

6. Centre Manager's Quarter 中心事務長宿舍

Suggestions 意見:

**B. Other Facilities 乙. 其他設施**

7. Toilets, bathroom 洗手間, 浴室

Suggestions 意見:

8. Drinking water 飲水

Suggestions 意見:

9. Laundry 洗衣

Suggestions 意見:

10. Student Registration arrangement 學員報到安排

Suggestions 意見:

11. Facilities related to environmental aspects 環境方面的設施

Suggestions 意見:

12. Other Suggestions 其他意見

Suggestions 意見:

**C. What you can contribute 丙. 你可以參與的工作**

I can contribute in the following area(s) 我可以參與這些工作：

Architecture 建築

Building materials and appliances 建築物料及家具  
供應

Civil Engineering 土木工程

Electrical and Mechanical Engineering 機電工程

Including: Lighting, Air-conditioning, Tele-communication system, Fire prevention and Security system 包括：燈光、空調、資訊網絡、消防及保安系統等等。

Geotechnical Engineering 土力工程

Land Surveying 土地測量

Quantity Surveying 工料測量

Environmental Protection 環保

Accounting 會計

Auditing 核數

Design and Drafting (e.g. AutoCAD) 設計繪圖

Computer program, Information system and web site design 電腦程式, 資訊系統, 網頁設計

Law 法律

Insurance 保險

Landscape Design 園林設計

Interior Design 室內設計

Other 其他 \_\_\_\_\_

**D. Your contact information (Optional) 丁. 聯絡方法 (如願意提供)**

Your Name _____ 你的姓名 _____ Address _____ 地址 _____ _____ _____	Email _____ 電郵 _____ Telephone No. _____ (Day 日) 電話 _____ _____ (Night 夜)
--	---

If you need more information about the project, you may call (852) 2671 7031 for assistance.  
 如果你需要有關本工程的資料,可以致電 (852) 2671 7031。

After completing this questionnaire, please fax to (852) 8147 3312 or send it by mail to the address as shown below.  
 完成問卷之後請傳真至 (852) 8147 3312 或 郵寄至以下地址本中心收。

-----  
 Fold 摺

STAMP  
 請貼郵票

**HKVMC**  
**GPO Box 5185, Hong Kong.**  
**香港郵政總局信箱 5185 號**  
**香港內觀靜坐中心**

-----  
 Fold and seal with tape. Please don't use staple. 摺合及以膠紙黏貼, 請勿使用釘書釘。