

如果您希望參加「開心禪一階」或「隨時隨地禪修」課程，以下是 2026 年 6 月至 10 月期間可供參考的課程資訊：

**7 月 3–4 日**

**隨時隨地禪修工作坊(明就仁波切親授)**

實體課程(台北)

語言:英文、中文(普通話)

更多資訊:

[https://www.tergar.org.tw/news\\_detail.php?cID=1&Key=362](https://www.tergar.org.tw/news_detail.php?cID=1&Key=362)

**7 月 11–12 日**

**隨時隨地禪修:為社會變革者而設的工作坊**

實體課程(香港)及線上同步參與

語言:粵語、中文(普通話)

更多資訊:

<https://www.tergarasia.org/event/AAM-A-Workshop-for-Social-Changemakers>

**7 月 18–19 日**

**開心禪一階**

線上課程

語言:英文、中文(普通話)、粵語、泰語

更多資訊:

將於[亞洲德噶網站](#)及 [Facebook](#) 公布

**7 月 18–19 日**

**開心禪一階**

實體課程(高雄)

語言:中文(普通話)

更多資訊:

[https://www.tergar.org.tw/news\\_detail.php?cID=2&Key=370](https://www.tergar.org.tw/news_detail.php?cID=2&Key=370)

**7 月 25–26 日**

**開心禪一階**

實體課程(台北)

語言:中文(普通話)

更多資訊:

[https://www.tergar.org.tw/news\\_detail.php?cID=2&Key=371](https://www.tergar.org.tw/news_detail.php?cID=2&Key=371)

**8 月 1–2 日**

**開心禪一階**

實體課程(香港)

語言:粵語

更多資訊:

將於 [香港德噶 Facebook](#) 公布

**8 月 15–16 日**

**開心禪一階**

實體課程(台灣屏東)

語言: 中文(普通話)

更多資訊:

將於 [台灣德嚙網站](#) 公布

**9 月 5-6 日**

**開心禪一階**

線上課程

語言: 英文、中文(普通話)、粵語、泰語

更多資訊:

將於 [亞洲德嚙網站](#) 及 [Facebook](#) 公布

隨時參加(自主進修)

**開心禪自學線上課程 (Joy of Living Self-Paced Online Course)**

主辦單位: 國際德嚙

語言: 英文

更多資訊:

<https://joy.tergar.org/>