

影片流通處



印儀學苑

地址：台北市中正區濟南路二段 36 號

電話：(02)2394-6800、0975-639-133 傳真：(02)2322-2837

香光山寺

地址：桃園市大溪區福安里 11 鄰頭寮 16 號

電話：(03)387-3141、0978-939-141 傳真：(03)387-3108

定慧學苑

住址：苗栗市福星街 74 巷 3 號

電話：(037)272-477 傳真：(037)272-621

養慧學苑

地址：台中市西區大墩十街 50 號

電話：(04)2319-2007、0963-691-007 傳真：(04)2319-2008

香光寺

地址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號

電話：(05)254-1267、0934-358-841 傳真：(05)254-2977

安慧學苑

地址：嘉義市文化路 820 號

電話：(05)232-5165、0963-570-165 傳真：(05)232-6085

紫竹林精舍

地址：高雄市鳳山區漢慶街 60 號

電話：(07)713-3891~3、0963-506-891 傳真：(07)725-4950





【念住·隨觀】

香光身心舒展運動

製作團隊

監製 釋悟因

出版 香光山寺

製作 香光禪修中心

企畫 釋見杰 釋見寰

導演 賴勇戎

動作指導 陳淑時

旁白 釋見杰

動作示範 王麗華 周宥瑄 林祺北 林麗雅 葉乃輕 (依姓氏筆劃排列)

攝影 鄭明和 陳玉壽 李健維 於為彧

剪輯 奧菲斯創意媒體有限公司 丁意婕

服裝 一世情人文生活館 田秀英

髮型 BJ Lian & Vanessa Lee / ZOOM HAIR STYLING

化妝 Stanley Su & 王敏 / Stanley Make Up

造景 松洋景觀園藝

音樂原著 Arvo Pärt: SPIEGEL IM SPIEGEL

音樂演奏 林士凱 羅萱

手冊插圖 吳自強

平面攝影 陳定鼎 許順興

製作助理 丁意婕 謝宥恩

特別感謝

財團法人伽耶山基金會、台北印儀學苑、清水工作室

中華民國 105 年 1 月 初版

版權所有·非經同意請勿轉載

© 2016 Luminary International Buddhist Society (LIBS). All Rights Reserved.



香光尼僧團 香光山寺

地址：335 桃園市大溪區福安里 11 鄰頭寮 16 號

電話：03-3873141 傳真：03-3873108

E-mail：3thgaya@gmail.com

網址：<http://gaya.gaya.org.tw/>

香光禪修中心：<http://www.gaya.org.tw/blog/insight/>

香光資訊網：<http://www.gaya.org.tw>

弘法志業歡迎您的加入與護持

郵政劃撥帳號：19988105 戶名：香光山寺

