



**Vietnamese Buddhist Society of the NT Inc**

ABN: 33 637 807 722

Correspondence: 32 Damirinda St, LYONS NT 0810

Email: [vietchuddhistsociety.nt@gmail.com](mailto:vietchuddhistsociety.nt@gmail.com) Contact: 0429 804 333

## THÔNG BÁO- ANNOUNCEMENT

**Term-break retreat – Khoá Tu Mùa Hè**

**Khóa tu 1 ngày: Nuôi Dưỡng Thân Tâm An Lạc – cân bằng cuộc sống**

One-Day Retreat - Nurturing a Peaceful Body and Mind – Balancing Life

***(Dành cho thiếu nhi và thanh thiếu niên - For children and adolescents)***

<b>Kỳ nghỉ hè Term Break</b>	<b>Thời gian Date</b>	<b>Nội Dung Chương Trình Program Content</b>
1	Thứ Bảy, ngày 12 tháng 4, 2025 <b>Saturday 12/4/2025</b>	Hiểu bản thân – Cây sự sống / Thiền quán luyện tập khai mở thân tâm. Understanding Yourself – Tree of Life / Meditation Practice for Understand the Body and Mind
2	Thứ Bảy, ngày 5 tháng 7, 2025 <b>Saturday 05/07/2025</b>	Khỏe mạnh – biết cách yêu bản thân, gia đình và người khác/ Thực hành đời sống tử bi tích cực. Healthy – Knowing How to Love Yourself, Family, and Others / Practicing a Life of Active Compassion
3	Thứ Bảy, ngày 20 tháng 9, 2025 <b>Saturday 20/09/2025</b>	Quản lý cảm xúc – bình yên và hạnh phúc, và xây dựng khả năng phục hồi của bản thân /thực hành luyện tập chánh niệm cân bằng thân tâm. Emotional Management – Peace and Happiness, and Building Personal Resilience / Practicing Mindfulness to Balance Body and Mind
4	Thứ Bảy, ngày 20 tháng 12, 2025 <b>Saturday 20/12/2025</b>	Điều chỉnh hành vi của bạn / Thay đổi cuộc sống đạt đến sự an lạc hạnh phúc. Adjust Your Behaviour / Transform Your Life to Achieve Peace and Happiness

### **Chương trình tu tập 1 ngày cho thiếu nhi và thanh thiếu niên**

#### **One-Day Retreat Program for Children and Adolescents**

- 9:30 am – 9:45 am: Giới thiệu chương trình tu tập và hướng dẫn  
Introduction to the retreat program and guidance.
- 9:45 am – 10.30 am: Học lý thuyết, luyện tập, thực hành những nội dung chương trình ở trên đã trình bày.  
Study the theory, practice, and apply the content presented in the program above.
- 10.30 am – 10.40am: Nghỉ giải lao - Break
- 10.40 am – 11.30 am: Học thực hành những nội dung đã trình bày ở trên và luyện tập thiền.  
Practical session on the presented content and meditation practice
- 11.30 am – 12.30am: Ăn cơm chánh niệm - Mindfulness Lunch

- 12:30 am – 1pm: Làm việc trong chánh niệm niêm (dọn dẹp buổi trưa trong chánh niệm)  
Mindful movements – activities
- 1pm – 1:30 pm: Thực hành đi thiền - Walking meditation
- 1.30 pm – 2:10pm: Nghỉ trong chánh niệm - Resting meditation
- 2:10pm – 3.00 pm: Hỏi đáp thắc mắc trong đời sống, trong việc đọc sách và sự tu tập của khóa tu.  
Q&A session on life, reading, and practice during the retreat.
- 3.00 pm – 3.10 pm: Nghỉ giải lao - Break
- 3.10 pm – 3:30pm: Lập nhóm nhỏ chia sẻ. – Small group sharing
- 3:30pm – 4:10: Chia sẻ hiệu quả đạt được của khóa tu và phần thưởng tán dương.  
Sharing the achievements of the retreat and rewarding.

### **Kết thúc khóa tu hoàn mãn.**

#### **End of the retreat.**

Chương trình có sự chứng minh và giảng dạy từ -

The program is graced and guided by -

- Sư Cô Thích Nữ Giới Huyền- chùa quốc tế Darwin  
Nun from the International Temple, Darwin
- Kunzang Chopel – Tiến Sĩ Tâm Lý Học.  
Kunzang Chopel – Clinical Psychotherapist (PhD).
- Và sự trợ giúp của HPGVNBU  
With the support of the Vietnamese Buddhist Society of the NT

\*Ghi chú : Đại chúng tham gia hoan hỉ đăng kí với ban tổ chức giúp thuận tiện cho công tác tổ chức phương tiện và bữa trưa, đây là một bước rất cần thiết để đảm bảo mọi người đều được phục vụ chu đáo.

\*Note: Participants are kindly requested to register with the organizers to facilitate the arrangement of transportation and food. This step is essential to ensure that everyone is well taken care of.

***Chương trình khóa tu sẽ được truyền tải qua 3 ngôn ngữ - Anh, Việt, Trung.  
(The retreat program will be conducted in English, Vietnamese and Mandarin)***

#### **Chi tiết liên lạc ban tổ chức khóa tu:**

Contact details for the retreat organiser

**Facebook:** Vietnamese Buddhist Society of the Northern Territory Incorporated

**Email:** vietbuddhistsociety.nt@gmail.com

**Phone:** Thuy Fong 0414 363 855 Quang Pham: 0429 804 333

**Địa điểm tổ chức:** Chùa Quốc Tế Darwin, 37 Parkside Crescent, Leanyer NT

**Venue:** International Temple Darwin, 37 Parkside Crescent, Leanyer NT

Thay mặt Ban Tổ Chức – On behalf of the VBSNT

**Thuy Fong – President VBSNT**