

January (1月) 2026

MON (一)	TUE (二)	WED (三)	THU (四)	FRI (五)	SAT (六)	SUN (日)
			1 HCR HJ	2 HCR HJ	3 HCR WJ+T (C)*	4 HCR HJ
5 HCR HJ	6 HCR HJ	7 HCR HJ	8 HCR HJ	9 HCR HJ	10 Vajrayogini Day HJ* HCR EGP OSG	11 HCR HJ
12 HCR HJ	13 HCR HJ EGP	14 HCR HJ CGP	15 HJ HCR MP	16 HCR HJ	17 EGP HCR WJ+T (E)* CFP	18 HCR HJ
19 HCR HJ	20 HCR HJ EGP	21 HCR HJ CGP	22 HCR HJ	23 HCR HJ	24 EGP HCR WJ+T (C)*	25 Heruka Day HJ HCR OSG
26 HCR HJ	27 HCR HJ EGP	28 HCR HJ CGP	29 HCR MD	30 HCR HJ	31 HCR WJ+T (E)* CFP	

Regular Classes 定期課程

EGP Eng. Foundation Program [Sat 1:00-5:00pm]
CFP 中文基礎課程 [四/六 7:30-9:30pm]
CGP 中文普及課程 [三 7:30-9:00pm]
EGP Eng. General Program [Tue 7:30- 9:00pm]

MP 大乘八關齋戒 Mahayana Precepts [6:30-7:00am]
MD 《護法大薈供》 Melodious Drum [6:30- 10:00pm]

Regular Pujas 定期共修

WJ+T* 《如意寶》薈供 Wishfulfilling Jewel+ Tsog [5:45-7:00pm]
HJ 《心寶》共修 Wishfulfilling Jewel [2:30- 3:15pm]
HJ* 《心寶》共修 Wishfulfilling Jewel [9:00-9:45am]
OSG 《上師供養》薈供 Offering to the Spiritual Guide [7:30 -9:15pm]

Last update : 18/12/2025

Special Events 特別活動

HCR 赫魯嘎 (持咒)近閉關Dianna Lau主持 Heruka Close (Counting) Retreat with Dianna Lau [26/12 /2025- 13/2/2026]
 [只適合已接受無上瑜伽密法灌頂之人仕 For those who have received HYT empowerments only]