

# 課程名稱 | 正念談生死-與哲學打招呼、向死亡Say Hello

課程屬性 生命與健康

課程編號 1112-1112H02

授課老師 戴碧琴

最高學歷/ 南華大學生死所哲學與生命教育碩士

相關學經歷/ 生死教育種子師資  
生命關懷師  
正念引導師  
生死關懷教育推廣協會常務理事  
生死關懷協會公益講座主持人  
生死講座活動協助帶領人  
生死教育工作坊主辦人  
NGH催眠執行師、訓練師  
NLP專業、高級執行師

現職/ 講師

上課時間 每週一上午09:30-12:20 第一次上課日期 2022年09月12日（星期一）

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

由哲學的觀點來討論死亡的生命教育，用正念的方式引領面對人生課題，輕鬆喝茶、品咖啡談死亡，讓無常的到來不再手足無措。  
這學期的課程，將帶領學員完成自己的生命故事書、圓夢清單與遺囑。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

開放的心，接受自己是「終有一死者」，並且願意自己當自己生命的「主人」。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師引導談論死亡課題。同學都是課堂的主角。會有「生命故事書」書寫、角色扮演、以及桌遊。  
學員會有具體的「邁向死亡」的準備。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率 50%  
經驗分享 25%  
活動參與 25%

### 5. 備註&推薦書目

《告別練習》黃滢竹，紅螞蟻圖書有限公司

教材費| 300 元

招生人數| 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題                | 課程內容  |
|----|-----------------------------|---------------------|---|
| 1  | 2022-09-12<br>上午09:30~12:20 | 正念喝茶品咖啡，輕鬆談死亡       | 學習正念呼吸、正念觀察、身體掃描。<br>我們來談「死亡」吧！   |
| 2  | 2022-09-19<br>上午09:30~12:20 | 我如此重要：學習愛自己的生命回顧    | 認識自己的獨特性。藉由帶領，分組進行討論，利用這學期，完成每一階段的生命回顧。                                 |
| 3  | 2022-09-26<br>上午09:30~12:20 | 由東西哲的死亡觀點探索自己的死亡觀點。 | 東方：由儒家哲學探討生命教育中的死亡。<br>孔老夫子這樣說：死亡真的不能談嗎？<br>西方：由德國哲學家海德格提出的存在與此在，為我們說了「 |
| 4  | 2022-10-03<br>上午09:30~12:20 | 一生不留遺憾～圓夢GO GO GO   | 如果還有明天，不會是遺憾。對每一個當下，自己如何圓夢？   |
| 5  | 2022-10-17<br>上午09:30~12:20 | 愛的禮物與斷捨離～繼承與遺囑（一）   | 介紹基本的繼承法令與遺囑的方式。<br>透過桌遊帶領，看清自己斷捨離的態度，以及積極的清理步驟。<br>。製作自己的遺囑清單。         |
| 6  | 2022-10-24<br>上午09:30~12:20 | 愛的禮物與斷捨離～繼承與遺囑（二）   | 介紹基本的繼承法令與遺囑的方式。<br>透過桌遊帶領，看清自己斷捨離的態度，以及積極的清理步驟。<br>。製作自己的遺囑清單。         |