課程名稱 幸福，從轉身面對死亡開始

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1121-1121H17

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 每週二上午08:00-10:50 第一次上課日期 2023年05月02日（星期二）

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，將帶領學員繼續探討自己的身後事。了解病主法，並能在了解後決定要不要簽署。
如何面對一個人的老後與身後事？
由務實的生死課題也談瀕死的靈性體驗。

2. 修此門課需具備什麼條件？

最好先上過〈正念談生死〉課程，特別是想了解遺產繼承的學員。
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。會有書寫活動、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》黃瀅竹，紅螞蟻圖書有限公司
《凝視太陽》歐文・亞隆，廖婉如、陳耿雄譯，心靈工坊
《走過道謝、道歉、可以無憾道愛、道別》朱為民醫師，商周出版
--
選課建議
1.「正念談生死」｜3/7(二)起7堂課，1000元，上課時數18小時/後甲校區/戴碧琴老師

2.「幸福，從轉身面對死亡開始」｜5/2(二)起11堂課，1500元，上課時數27小時/後甲校區/戴碧琴老師

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 1500 元（11 週課程/一次上課 2.5454545454545 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-05-02 晚上07:00～09:20	我的身後事我作主	生前說清楚，勝過死後擲筊猜猜看。自己決定身後事，子孫有所依據，不會徬徨爭議。
2	2023-05-09 晚上07:00～09:20	五道人生	把握機會，道安道愛道謝道歉，然後才能安心好好道別。
3	2023-05-16 晚上07:00～09:20	死亡的性別議題	女性不能主祭？單身女性不能入牌位家祠？多元社會下大家來談談看。
4	2023-05-23 晚上07:00～09:20	預立醫療遺囑與病主法的討論及簽署（一）	預立醫囑到底是什麼？怎麼做？ 安寧是等死嗎？ 什麼是安寧病房？居家安寧與安寧照護？
5	2023-05-30 晚上07:00～09:20	預立醫療遺囑與病主法的討論及簽署（二）	預計與醫院合作，安排團體諮商與簽署，當周課程時間，會視醫院時間調整調動。
6	2023-06-06 晚上07:00～09:20	生前告別式的伸展舞台	不想躺在那裡與親愛家人朋友告別，想要辦個風光生前告別式，來發想創意吧！
7	2023-06-13 晚上07:00～09:20	一個人的老後如何精彩生活	是一個人不是孤獨 是自在不是寂寞 人生既喧鬧又寂靜
8	2023-06-20 晚上07:00～09:20	一個人的身後事如何安心自在	不要孤獨死，可以怎麼做？
9	2023-06-27 晚上07:00～09:20	可以悲傷，走過不跳過。	道別當然會失落，我們可以接住失落，緩緩放下。 面對失落，不只節哀順變。 接納自己的悲傷情緒，也學習關懷他人。
10	2023-07-04 晚上07:00～09:20	瀕死體驗與超個人意識	死亡的靈性觀點與超個人意識 來認識瀕死體驗的「良性病毒」
11	2023-07-11 晚上07:00～09:20	排演自己的幸福人生～因為準備所以無懼	一學期的課下來，盤點自己準備了什麼？讓自己安心生活。 因為要善終，所以我們無懼面對死亡。