

課程名稱 | 正念談生死

課程屬性 生命與健康

課程編號 1121-1121H16

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 每週二晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2023年03月07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

《凝視太陽》歐文·亞隆，廖婉如、陳耿雄譯，心靈工坊

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 1000 元 (7 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-03-07 晚上07:00~09:20	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。 我們來談「死亡」吧！
2	2023-03-14 晚上07:00~09:20	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	2023-03-21 晚上07:00~09:20	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。 孔老夫子這樣說：死亡真的不能談嗎？ 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	2023-03-28 晚上07:00~09:20	一生不留遺憾～圓夢GO GO GO (一)	如果還有明天，不會是遺憾。對每一個當下，自己如何圓夢？
5	2023-04-11 晚上07:00~09:20	一生不留遺憾～圓夢GO GO GO (二)	如果還有明天，不會是遺憾。對每一個當下，自己如何圓夢？
6	2023-04-18 晚上07:00~09:20	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。 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。 。製作自己的遺囑清單。
7	2023-04-25 晚上07:00~09:20	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。 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。 。製作自己的遺囑清單。