

課程名稱 | 正念談生死

課程屬性 生命與健康

課程編號 1122-1122H13

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09:00-11:50 第一次上課日期 2023年09月05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

創造一個可以聊生死的生命講堂，藉由講者帶領與學員的生命經驗深刻自己的生命議題。每個人都想善終，在生命最後一刻到達之前，以正念的態度，清楚覺受。希望大家都能坦然面對死亡並有所準備。

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」。願意面對自己生命的議題。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

透過桌遊、角色扮演、書寫活動分組討論，釐清自己的想法，面對自己的感受。藉由電影與書籍導讀探討生命議題。學員會有深層的靈性探討與悲傷關懷。引導談論死亡，面對家人生病、臨終該如何陪伴、準備。探討自身面對死亡時的心態與姿態。課程會安排正念療癒與能量療癒練習。

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

《陪你善終》釋慧哲、釋普安等著，蓮花基金會策劃
 《正念的療癒之道》卡巴金

使用教材| 桌遊

教材費| 300 元

招生人數| 30 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 3 學分 3000 元（18 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	2023-09-05 上午09:00~11:50	正念下的圓滿人生	正念呼吸練習，應對生命突如其來的各種課題，我可以有怎樣的態度？ 整學期的課程會帶進正念與能量練習，並加入心理層面探討。
2	2023-09-12 上午09:00~11:50	在死亡面前我該怎麼說	有些話，從來不知道該怎麼開口 壞消息來了，我該怎麼接球？ 從《別告訴她》討論病情告知
3	2023-09-19 上午09:00~11:50	在死亡面前我該怎麼做	透過桌遊，練習不同情境的選擇。 分組討論與分享。
4	2023-09-26 上午09:00~11:50	面對親人死亡，孩子該參與嗎？	由電影《1/2的魔法》與托爾斯泰《伊凡伊里奇的死》，討論病情是否該告知孩童的觀點。
5	2023-10-03 上午09:00~11:50	安寧療護與在家醫療	由電影《最後一堂課》、《生生》討論醫療方式。
6	2023-10-17 上午09:00~11:50	安寧療護與在家醫療	由電影《最後一堂課》討論醫療方式。
7	2023-10-24 上午09:00~11:50	傳統醫療與全人醫療	由《心靈點滴》探討醫療方式的不同
8	2023-10-31 上午09:00~11:50	善終~預立醫療決定	由《生生》看醫療決定處理的順序。
9	2023-11-07 上午09:00~11:50	善別	透過桌遊，討論醫療決定處理的順序，學習並思考如何好好道別。
10	2023-11-14 上午09:00~11:50	臨終關懷	家人朋友病情嚴重或臨終，我該如何讓他更舒服？如何應對？
11	2023-11-21 上午09:00~11:50	悲傷關懷	面對悲傷，我如何自處？不掩蓋不埋藏？ 面對親朋的悲傷，我可以怎麼做？ ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:<到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！> <創齡> 創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱，核心精神是讓包含長者在內，每一個長大變老的人，都能藉由藝術或具創造力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備，為身心健康而創齡。

12	2023-11-28 上午09:00~11:50	來不及的告別與 心靈追思	生命有突如其來的意外，無法好好道別。 當意外來臨，我可以如何縫癒傷口？
13	2023-12-05 上午09:00~11:50	靈性困擾與靈性 照顧一	由《陪你善終》看存在價值的追尋與探索 自我尊嚴感喪失與關係建立
14	2023-12-12 上午09:00~11:50	靈性困擾與靈性 照顧二	由《陪你善終》照見生命意義的旅程 由自我放棄到關係建立，肯定生命的意義與價值
15	2023-12-19 上午09:00~11:50	靈性困擾與靈性 照顧三	由《陪你善終》探尋生命的問號 捨不下的學習與協助病人面對病情的調適
16	2023-12-26 上午09:00~11:50	靈性困擾與靈性 照顧四	由《陪你善終》找到安頓自己的力量 從不能原諒到關係和解
17	2024-01-02 上午09:00~11:50	靈性困擾與靈性 照顧五	由《陪你善終》看人生最後的想望協助心願完成
18	2024-01-09 上午09:00~11:50	靈性困擾與靈性 照顧六	直視生命中最艱鉅的挑戰：檢視自己的死亡恐懼並協助自己與 他人降低恐懼