

# 課程名稱 | 我的生命我自主

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H31

授課老師 | 邱郁文

最高學歷/ 嘉南藥理學院工業安全衛生系

相關學經歷/ 嘉義長庚醫院安寧病房臨床靈性關懷師  
柳營奇美醫院緩和病房臨床靈性關懷師  
台灣教會公報社138周年慶手抄活動特優獎

現職/ 台南新樓醫院院牧部臨床靈性關懷師

上課時間 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2023年09月06日 (星期三)

## 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

透過身心靈共享方式，針對生老病死四大議題深入探索其中內蘊的意義。  
教員與學員們一起以心理學及靈性關懷的眼光，共同學習自我生命價值與意義等靈性相關議題。  
在了解後能強化身心靈的健康強度，成為一位生命自主的幫助者。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

人是負向思考的動物，但與動物不同的是人能思考關於靈性的議題。

1. 願意思考自我生命價值與意義
2. 願意幫助別人活出生命與意義
3. 願意與自己內心對話
4. 願意改變自己讓自己的生命更美好的人。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 互動式教學，提供自我生命學習與成長的經驗。
2. 以臨床教案為輔，提供多方面思考能力及經驗。
3. 在真實的生活中所遇見的難事，亦可於課堂中成為彼此成長學習的經驗。
4. 敞開心的分享與學習。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

在課程中的互動性/主動性/參與時數

### 5. 備註&推薦書目

凝視太陽—歐文·亞隆  
十字路口—威廉·保羅·楊

招生人數 | 22 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元 (12 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	2023-09-06 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 立春/雨水篇	立春：進入春天，萬物復甦。 1.. 認識分享者 2.. 學期課綱摘要 3.. 認識學員  雨水：天氣漸暖，冰雪融化，雨水增多。 1.. 生命自主權來自於自我認同與信心
2	2023-09-13 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 驚蟄/春分篇	驚蟄：春雷震響，蟄伏在泥土裡的冬眠物種開始甦醒。 生命成長階段為自己帶來甚麼樣的滋潤 - 以團療法引導探索自我生命成長階段  春分：南北兩半球晝夜相等晝夜相等，農作物進入生長階段。
3	2023-09-20 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 清明/穀雨篇	清明：草木發芽，萬物生長，郊外踏青祭拜先祖。 世界電影所帶來的新眼光  穀雨：春耕作物播種的好季節。
4	2023-09-27 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 立夏/小滿篇	立夏：作物生長漸旺，田間工作日益繁忙。 以心理學 - 回到未來的眼光來檢視今日我有為之事，幫助自我成長的多面向抉擇。
5	2023-10-04 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 芒種/夏至篇	芒種：小麥等有芒作物成熟，宜秋播。進入梅雨季。 認識靈性關懷的多面向  夏至：陽光直射北回歸線，白天最長。開始進入炎熱季節，雜
6	2023-10-11 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 小暑/大暑篇	小暑：天氣很熱，但尚未酷熱。 在生命裡作祟的無力感 / 孤獨的荒原狼 臨床個案心靈剖析 大暑：一年中最熱時期，喜溫作物迅速生長，雨水甚多。
7	2023-10-18 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 立秋/處暑篇	立秋：秋天開始，氣溫下降。 世界電影院的提醒  處暑：暑天中止，氣候變涼的象徵。
8	2023-10-25 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 白露/秋分篇	白露：天氣轉涼，地面水氣結露。 認識安寧緩和療護 臨床實證  秋分：陽光直射赤道，晝夜幾乎相等。
9	2023-11-01 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 寒露/霜降篇	寒露：天氣轉涼，地面水氣結露。 十大非癌疾病以及癌末症狀簡略 臨床實證  霜降：天氣已冷，開始有霜凍。
10	2023-11-08 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 立冬/小雪篇	立冬：冬季開始，作物收割後要冬藏。 醫囑要義與器捐 臨床實證  小雪：氣溫下降，開始降雪。
11	2023-11-15 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 大雪/冬至篇	大雪：積雪漸增，北方已是寒凍冰封。 世界電影院，最後一哩路的反思  冬至：陽光直射南回歸線，北半球晝最短，夜最長。

			<p>知道臨終不等同遇到臨終的心態如何同理兩相安</p> <p>-----</p> <p>★第二節-生命閱讀週-</p> <p>■主題:&lt;到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！&gt;          &lt;創齡&gt; 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。</p> <p>■備註：          &lt;生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！&gt;          生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動，          下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2023-11-22 晚上07:00~09:50	我的生命我自主 課程 - 小寒/大寒篇	<p>小寒：進入寒冷嚴冬期。          認識身後學          臨床實證</p> <p>大寒：天氣寒冷到極點，是一年中最冷的時候。</p>