

# 課程名稱 | 我的生命我自主

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H30

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 2024年03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

1. 透過身心靈共享方式，針對生老病死四大切身議題，深入探索其中內蘊的意義。
2. 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。
3. 我可以如何幫助臨終者的需求，進而達到善終的目標。

### 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

愛人如己—改變世界的十二堂課

不只需要愛—福智文化

向生命說Yes！—弗蘭克從集中營歷劫到意義治—維克多·弗蘭克

小屋—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  | 2024-03-06<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 -<br>認識仁愛你和我      | 仁愛存在於每個人的心中，以至於成為生命和世界上療癒的力量。<br>1.. 認識分享者<br>2.. 學期課綱摘要<br>3.. 認識學員   |
| 2  | 2024-03-13<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 觀察              | 1.. 將我們的心帶到一座高山，站在高處，向後退一步，從不同角度看見自己與同理眾生，學習觀察周遭的無我世界。<br>2.. 生命成長階段為自己帶來甚麼樣的困境與滋潤 -   |
| 3  | 2024-03-20<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 勿以物喜，<br>勿以己悲   | 1.. 傾聽內心愛的呼求，讓世界電影所帶來的新眼光。<br>2.. 如何將新思緒用在自己生命的改變，學習如何愛自己，帶來心成長。   |
| 4  | 2024-03-27<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 學習感同<br>身受的同理心  | 1.. 我們受過的苦，也會幫助我們理解他人各種程度的苦，這也就是為什麼在這步驟中，迴響我們自身的苦難是很重要的。<br>2.. 以回到未來的眼光來檢視今日有為之事，幫助自我成長的多   |
| 5  | 2024-04-03<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 熟悉正念<br>關照的概念與意 | 1.. 正念應該成為一種習慣，永遠都不是終點，每天都是新起點。練習在一舉一動間自然的自我觀照。<br>2.. 認識靈性關懷的多面向，先從關懷自我開始。  |
| 6  | 2024-04-10<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 -<br>黃金律的實驗       | 1.. 黃金律不是一個教義，而是一種自我成長的方法。<br>2.. 一個微小的善行，可以為一個人的一生帶來極大的轉變。<br>3.. 出離可以短暫踏出自我的小框框。   |
| 7  | 2024-04-17<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 謙卑              | 1.. 在擴展自己視野，騰出容納異己的空間之前，必須先謙卑地承認自己所知甚少。<br>2.. 世界電影院的提醒。   |
| 8  | 2024-04-24<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 溝通              | 1.. 自己與他人對話的方式，當與他人辯論時，是否自恃聰明得理不饒人聰明而得理不饒人？<br>是否對事不對人？溝通後是協商還是火上加油？   |
| 9  | 2024-05-08<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 關懷              | 1.. 現今要了解各個民族、文化、宗教傳統已經不再是難事，了解其他群體不僅必要，還是首要任務。<br>2.. 了解十大非癌疾病以及癌末症狀簡略，臨床實證。  |
| 10 | 2024-05-15<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程-經過訓練的<br>心，才能看見別  | 1.. 從世界電影院的覺察，走最後一哩路的反思<br>2.. 知道臨終不等同遇到臨終的心態如何同理兩相安   |
| 11 | 2024-05-22<br>晚上07:00~09:50 | 身後想像與思考                         | ★社大身後學公共講座：身後想像與思考 -<br>郭哲宇/耕耘於人與萬物關係的心理諮商所所長<br>19:00 - 21:00<br>一場好好說再見的畢業典禮。生前的告別如何作為一個生命之旅的畢業典禮?從關係告別，到重新面對自己與這一生相會的人事物，好好地說再見，不留遺憾！<br>21:10 - 21:50<br>我愛我自主的生命分享會 |
| 12 | 2024-05-29<br>晚上07:00~09:50 | 我的生命我自主<br>課程 - 捨無量心<br>—學習放棄部族 | 1.. Upeksha—尋求更客觀的視角，將眼前的狀況視為一個整體。超越宗教與文化的沙文主義。<br>2.. 醫囑要義與器捐實例—大愛的展現   |

---