

課程名稱 | 正念談生死

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H10

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 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年03月05日（星期一）

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 | 25 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	2024-03-04 晚上07:00~09:50	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	2024-03-11 晚上07:00~09:50	正念減壓一	正念的態度：好奇的初心 正念覺察與正念飲食
3	2024-03-18 晚上07:00~09:50	正念減壓二	正念的態度：不做判斷的評價 正念呼吸與念頭
4	2024-03-25 晚上07:00~09:50	正念減壓三	正念的態度：接納 身體掃描
5	2024-04-01 晚上07:00~09:50	正念減壓四	正念的態度：放下 正念行走與覺察念頭
6	2024-04-08 晚上07:00~09:50	正念減壓五	正念的態度：耐心 山的意象帶領
7	2024-04-15 晚上07:00~09:50	正念減壓六	正念的態度：不拚命爭取 海的意象帶領
8	2024-04-22 晚上07:00~09:50	正念減壓七	正念的態度：感恩 三位覺知人稱
9	2024-04-29 晚上07:00~09:50	正念減壓八	正念的態度總整理 覺知人稱觀察者的校準
10	2024-05-06 晚上07:00~09:50	在死亡面前我該怎麼說1	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
11	2024-05-13 晚上07:00~09:50	在死亡面前我該怎麼說2	從《別告訴她》討論病情告知有些話，從來不知道該怎麼開口 壞消息來了，我該怎麼接球？ 壞消息的傳達是不是有些方法與步驟？
12	2024-05-20 晚上07:00~09:50	正念呼吸覺察下 聊遺囑與繼承	練習當下覺知，並淺談遺囑與繼承，留下愛的禮物給家人 ----- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。 ■備註：

			<p><生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 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>
13	2024-05-27 晚上07:00~09:50	善終~預立醫療決定1	由《生生》看醫療決定處理的順序。
14	2024-06-03 晚上07:00~09:50	善終~預立醫療決定2	由《生生》看醫療決定是誰的事？
15	2024-06-17 晚上07:00~09:50	靈性議題1	從心理學的角度來看《西藏度亡經》
16	2024-06-24 晚上07:00~09:50	靈性議題2	從心理學的角度來看《西藏度亡經》
17	2024-07-01 晚上07:00~09:50	靈性議題3	由《通行靈界的科學家》，了解天地人三種境界
18	2024-07-08 晚上07:00~09:50	正念、靈性與整理	經過一學期的正念練習，透過正念覺知，省思病情與醫療決定的立場。整理自己的生命觀點。