

課程名稱 | 字裡謀心 — 用生命的溫暖來成就字裡的溫度

課程屬性 生命與健康

課程編號 1131-1131H40

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 每週四晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年04月11日 (星期四)

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。
3. 以愛，硬筆書法的技巧，書寫鼓勵性質的暖文造就有靈性需求的人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 喜愛生命自主的人
2. 喜愛楷書行書文字藝術的人
3. 覺得人美但字普通，想要兩全齊美的人。
4. 可以以任何方式拿筆寫字的人。

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. 以硬筆書法結構分析為主，臨場練習為輔，提供多方面技巧及臨摹經驗。
3. 在真實的生活中所遇見的難事，亦可於課堂中成為彼此學習成長的經驗。
4. 認識智慧幽默的言詞，成為走在死蔭幽谷之人的提醒及幫助。
5. 以異材質搭配硬筆書法媒合成創作的作品

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

箴言
書法辭典
小屋—威廉·保羅·楊

使用教材| 各類日常書寫工具/米字格習字本/A4切割墊/美工刀/防割直尺/銅西卡紙

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 1500 元（9 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	2024-04-11 晚上07:00~09:50	如果不開心，那就來練字吧！因為快樂都是字找的！	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。 1. 認識分享者 2. 學期課綱摘要 3. 認識學員 4. 愛的言語透過溫暖的筆觸帶來的人心溫暖
2	2024-04-18 晚上07:00~09:50	存心謙卑的觀察	1. 將我們的心帶到一座高山，站在高處，向後退一步，從不同字體結構的認知結構的認知，學習觀察周遭的硬筆書法世界。 2. 生命成長階段為自己帶來甚麼樣的困境與滋潤
3	2024-04-25 晚上07:00~09:50	從自我到利他	1. 書寫是文化的基礎，有如人體的脊椎。 2. 透過硬筆書法練習得力在於平靜安穩。 2. 楷書習字一部首練習
4	2024-05-02 晚上07:00~09:50	如果我們無法承認自己心中的不快樂和悲傷，就不可能往悲憫靠	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。 2. 以生命自主的眼光來檢視今日有為之事，幫助自我檢視生命之輕重熟成。
5	2024-05-09 晚上07:00~09:50	擴展自己的視野，騰出容納異己的空間。	1. 放空已有的，彷彿未曾擁有。 2. 新觀念從改變老我開始。 3. 硬筆書法楷書基本工。
6	2024-05-16 晚上07:00~09:50	慈、悲、捨、喜 四種正向心境超越一切苦毒。	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。 2. 認識智慧者便是聰明。楷書習字一永字八法
7	2024-05-23 晚上07:00~09:50	能理解別人的苦是因為我們能回想過往加諸在我	1. 出離可以短暫踏出自我的小框框。 2. 放飛自我的塗鴉也是寫字。 3. 寫字是淬鍊想法的工具—硬筆書法練習。
8	2024-05-30 晚上07:00~09:50	一個微小的善行可以為別人帶來一生的改變。	1. 一位善人生命中最美好的部份，世那些不易形容，不易記憶，雲慈與愛得為小動作。 2. 字裡行間點點滴滴的靈魂—硬筆書法練習。
9	2024-06-06 晚上07:00~09:50	愛你的敵人 - 學習同儕的美好	共同作品發表及學習心得。