課程名稱 ★理想的告別? 一種關係圓滿的想像

課程屬性 生活研究室　　課程編號 1132-1132S33

授課老師 郭哲宇

最高學歷/ 高雄醫學大學心理學系學士、嘉義大學輔導與諮商學系輔導與諮商心理 碩士

相關學經歷/ 慢慢心理諮商所 所長
大專 講師
犯罪被害人保護協會 合作心理師
顧問公司 企業員工諮詢師
高雄諮商心理師公會常務監事
家慈診所 諮商心理師
陸軍工兵學校 心輔員、鳳山就業中心 就業輔導員、國小國中 代理輔導教師
監獄 毒品受刑人團體課程
o基金會與社福單位 合作諮商心理師
o高醫、美和、高師、嘉大輔導與諮商碩士班 實習督導

現職/ 慢慢心理諮商所 所長

上課時間 每週日下午1:00-5:00 第一次上課日期 2024年10月06日（星期日）

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

老師說:
關係的來去都是生命的賜贈，可能會從中受傷，也可能在告別與放手後開始新的里程碑。

<身後學>說
生命盡頭處，我們學習回首來時路 ！ 無論成家或單身，成熟的大人都需事先著想不一定會到來的明天，積極的盤點與回顧過去，也開展對於未來的想像。如何為自己與重視的親友做預備?
透過溝通與理解，讓託付被安穩的承接，也努力降低可能的遺憾。
本課題為<身後學>系列共學課，學習"如何看待身後事"
，從思考死亡，同步關照如何珍惜人生，活出真實的自己，與自我和愛連結。

透過一個下午的時光，提供各年齡層從靜思，盤整人生！

2. 修此門課需具備什麼條件？

想透過以生前與關係告別為主題的團體與個別交錯的探索活動，覺察與探索自我的學員。

1. 希望透過活動自我探索者
2. 有勇氣思考若即將告別，可能須如何為自己與親友準備者
3. 希望與同樣關注此主題者交流
4. 重新調整人生腳步與思考人我定位者

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程中會以心理劇與藝術媒材，透過自我探索與團體活動來讓學員都能以某種角色位置，參與一場關係與生前告別的體驗。

收穫
1. 對於關係與羈絆的結束建構自身的價值
2. 更了解生死議題中對自己重要的人事物議題
3. 學習與在意的人進行溝通與託付，真誠陳述自身想法練習
4. 感受一種有界線的人我生命感/邊界感
5. 重新找到愛自己與做自己的平衡

4.如何取得學分？（評量方式）

出席率及課程參與度

5.備註&推薦書目

死亡可以教我們什麼- (Frank Ostaseski)
我離開之後（蘇希霍普金斯）
你離開之後 （泰勒費德爾）

招生人數| 17 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 0 學分 500 元（1 週課程/一次上課 4 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-10-06 下午01:00～05:00	★理想的告別? 一種關係圓滿的想像	1.心理劇原理與社會劑量概念介紹與實作 2.自由書寫與生前告別心智概念繪圖 ： 透過書寫與藝術創作，建構屬於自身的生前告別活動 3.生前告別圖書館，藉由參觀每位學員的創作，微調自身架構與圖像 4.選主角演出 ：陪伴一位主角演出20分鐘的生前告別心理劇 5.謝幕與團體分享