

# 課程名稱 | 前方有路-情緒、潛意識與自癒力

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-11987

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 每週四晚上7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月06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

認識悲傷情緒，藉由NLP（神經語言程式學）的身軀語言，開啟自己的自癒力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

想要認識自己，願意敞開心胸，進入潛意識的殿堂。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師解說，學員夥伴會有實作與分享。

透過影片欣賞、繪本以及桌遊帶領，了解自己在悲傷的處境，療癒自己。

4. 如何取得學分？（評量方式）

上課出席50%

分享25%

參與實作25%

5. 備註&推薦書目

《走在失落的幽谷》Robert A. Neimeyer，心理出版社

《死亡與生命的手記》歐文·亞隆，心靈工坊出版

《當綠葉緩緩落下》伊麗莎白·庫伯勒·羅斯，張老師文化事業有限公司

《悲傷的大腦：一位心理神經免疫學者的傷慟考，從腦科學探究失去摯愛的悲痛與修復》瑪麗—

使用教材| 桌遊、面具、畫紙、素描本、色筆

教材費| 500 元

招生人數| 20 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	2025-03-06 晚上7:00~9:50	認識大腦、情緒與潛意識	認識界線接納。情緒源於潛意識，在我們尚未意識之前，便已發作。
2	2025-03-13 晚上7:00~9:50	正念感官下的五感與次感元	在視聽觸味嗅之外，進一步細分我們的五感，它可以幫助我們什麼？。
3	2025-03-20 晚上7:00~9:50	改變視角	透過三位覺知人稱，運用空間的挪移，透視事件的本質。
4	2025-03-27 晚上7:00~9:50	走在失落的幽谷	我們愛，失去時不是恨，是失落。
5	2025-04-10 晚上7:00~9:50	悲傷的各種樣貌	死亡不在斷氣那刻開始，生生死死是相續不斷的過程，形塑我們不斷地在幽谷中爬行，如何前進？
6	2025-04-17 晚上7:00~9:50	綠葉緩緩落下	悲傷的五個階段，失落的人在哪裡？ 戶外走讀教學《帶著思念去旅行》：嘉義市、番路鄉
7	2025-04-24 晚上7:00~9:50	面對悲傷的任務	承認失落、經驗痛苦、適應改變後的環境、為逝者與自己找到「心」定位。
8	2025-05-08 晚上7:00~9:50	儀式與復原之路	有時候，我們需要一個屬己的儀式，擁抱自己的失落，達到自我復原，找回心的自癒力。
9	2025-05-15 晚上7:00~9:50	書寫與藝術的療癒一	透過課堂引導，在生命不同階段，了知自己身處何種階段，透過書寫來表述。
10	2025-05-22 晚上7:00~9:50	書寫與藝術的療癒二	透過課堂引導，在生命不同階段，了知自己身處何種階段，透過藝術來表述。
11	2025-05-29 晚上7:00~9:50	自我轉化	扶持自己的某一部分，達成自我轉化 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。  ■備註：
12	2025-06-05 晚上7:00~9:50	情緒的統整與分享	檢視自己這學期所學，分享成長。