

# 課程名稱 | 我的生命我自主

課程屬性 生命與健康

課程編號 1141-12023

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7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月05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	2025-03-05 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程 - 覺察	生命是由身心靈三個構面所組成, 如何自我覺察健康程度? 當身心靈和諧時, 己身才能和世界連結, 進而產生自我療癒的力量。 1.. 認識分享者 2.. 學期課綱摘要
2	2025-03-12 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 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, 從不同角度看待自己並同理眾生, 學習觀察周遭的無我世界。 2.. 生命成長階段為自己帶來甚麼樣的困境與滋潤 3.. 以不同的眼界去看發生在自己或別人身上的境遇。
3	2025-03-19 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程 - 勿以物喜, 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。 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	2025-03-26 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程 - 學習感同身受的同理心	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。 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	2025-04-02 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程 - 熟悉正念關照的概念與意	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。 2.. 認識靈性關懷的多面向, 先從關懷自我開始。
6	2025-04-09 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程 - 斷捨離- 為自己熱身一場	1.. 斷捨離不是浪費或對生命的遺棄, 而是一種自我成長的方法。 2.. 一個微小的善行, 可以為一個人的一生帶來極大的轉變。
7	2025-04-16 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 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。 2.. 世界電影院的提醒。
8	2025-04-23 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 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? 是否對事不對人? 溝通後是協商還是火上加油?
9	2025-04-30 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 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。 2.. 了解重大非癌罕見疾病疾病以及癌末症狀簡略, 臨床實證。
10	2025-05-07 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程-經過訓練的心, 才能看見別	1.. 從世界電影院的覺察, 走最後一哩路的反思 2.. 知道臨終不等同遇到臨終的心態如何同理兩相安
11	2025-05-14 晚上7:00~9:50	身後想像與思考	★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	2025-05-21 晚上7:00~9:50	我的生命我自主 課程 - 捨無量心 一學習放棄部族	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。 2.. 醫囑要義與器捐實例—大愛的展現