課程名稱 我的生命我自主

課程屬性 |生命與健康

課程編號

1141-1141H28

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

新樓醫院院牧部墨繕師

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

爱人如己—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,已身才能和世界連結,進甜產生自我療癒的力量。 1 認識分享者 2 學期課網摘要 |
| 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。 |
| 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一尋求更客觀的視角,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一大愛的展現 |

- 1 1 L