課程名稱 前方有路

課程屬性	生命與健康	課程編號	1142-12445

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09月04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

從第一堂課到現在，跟緊的夥伴，完成了遺囑、身後事與預立醫療決定。知道除了安樂死、安寧緩和照顧以外的自主斷食，藉由哲學思辨，漸次形成自己的生死觀。還了解生命的最後一刻，可以有依循的臨終指導手冊～《西藏度亡經》以及《通行靈界的科學家》。
漸漸地，我們如哲學家海德格所言的「向死而生」。面對死亡，儘管仍存有種種困惑與防衛，我們一邊面對一邊進行生命這本書。

所以這學期，我挑選了生命的書籍，跟著生命的書一起面對自己的生命。仍然會配合操作課程，同時邀請身體方面更在行的老師，一起來帶領。

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。
透過書籍帶讀、以及操作，開拓生命的各種可能性。

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

《逆時針》艾倫・蘭格。方智出版社
《懂生，才懂死》佩瑪・丘卓。心靈工坊
《喚醒老虎》彼得・列文。采實文化

使用教材| 精油製作、面具
教 材 費| 560 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	2025-09-04 晚上7:00～9:50	自我探索1-身體會越來越不行，這是真的嗎？	由《逆時針》心理學實驗，了解既定認知如何局限我們？ 進入NLP的次感元。
2	2025-09-11 晚上7:00～9:50	自我探索2-身體會越來越不行，這是真的嗎？	由《逆時針》心理學實驗，了解既定認知如何局限我們？
3	2025-09-18 晚上7:00～9:50	逆時針練習	融入逆時針的情景，讓身體舞動
4	2025-09-25 晚上7:00～9:50	鬆筋肩頸～認識原始點的按推位置	協同教學～原始點蘇瑞璋老師（國考認證推拿技術士） 請著寬鬆衣服
5	2025-10-02 晚上7:00～9:50	身心互相影響1	閱讀《喚醒老虎》，釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原。
6	2025-10-09 晚上7:00～9:50	身心互相影響2	閱讀《喚醒老虎》，釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原。
7	2025-10-16 晚上7:00～9:50	身心互相影響3	閱讀《喚醒老虎》，釋放動物本能，打破「凍僵反應」，讓創傷復原。
8	2025-10-23 晚上7:00～9:50	芳香療法與精油製作	學員自由調製精油 快樂療癒能量精油（改善憂鬱症） 經絡通暢能量精油（舒緩痠痛） 舒眠療癒能量精油（好睡）三種選其一。單瓶教材費280
9	2025-10-30 晚上7:00～9:50	進入生死之流1	閱讀《懂生，才懂死》，複習西藏度亡經。
10	2025-11-06 晚上7:00～9:50	進入生死之流2	閱讀《懂生，才懂死》，複習西藏度亡經。
11	2025-11-13 晚上7:00～9:50	進入生死之流3	閱讀《懂生，才懂死》，複習西藏度亡經。 ---- ★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： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。
12	2025-11-20 晚上7:00～9:50	學期統整與分享	檢視自己這學期所學，分享成長。