

課程屬性 生命與健康

課程編號 1111-1111H06

授課老師 戴碧琴

最高學歷 / 南華大學生死學研究所

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
NLP專業執行師
數學教師

現職 / 研究生

上課時間 每週一上午09:30-11:50 第一次上課日期 2022年05月30日 (星期一)

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

由哲學的觀點來討論死亡的生命教育，用正念的方式引領面對人生課題，輕鬆喝茶、品咖啡談死亡，讓無常的到來不再手足無措。
這學期的課程，將帶領學員完成自己的遺願清單與遺囑。

2. 修此門課需具備什麼條件？

開放的心，接受自己是「終有一死者」，並且願意自己當自己生命的「主人」。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

老師引導談論死亡課題。同學都是課堂的主角。會有「生命故事書」書寫、角色扮演、以及桌遊。
學員會有具體的「邁向死亡」的準備。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率 50%
經驗分享 25%
活動參與 25%

5. 備註&推薦書目

《告別練習》黃滢竹，紅螞蟻圖書有限公司

《凝視太陽》歐文·亞隆，廖婉如、陳耿雄譯，心靈工坊

教材費| 300 元

招生人數| 25 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 1 學分 1000 元 (7 週課程/一次上課 2.57142857143 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-05-30 上午09:30~11:50	五道人生：道謝、道歉、道愛、道安、道別	我終有一天要離開這世間，在道別之前，我可以如何珍愛身邊的人事物？
2	2022-06-06 上午09:30~11:50	正念喝茶品咖啡，輕鬆談死亡	學習正念呼吸、正念觀察、身體掃描。我們來談「死亡」吧！
3	2022-06-13 上午09:30~11:50	由東西哲的死亡觀點探索自己的死亡觀點。	東方：由儒家哲學探討生命教育中的死亡。孔老夫子這樣說：死亡真的不能談嗎？ 西方：由德國哲學家海德格提出的存在與此在，為我們說了「向死而生」的觀點，我們來談談他深奧的觀點說了什麼？ 那我自己的死亡觀呢？
4	2022-06-20 上午09:30~11:50	我如此重要：學習愛自己的生命回顧	認識自己的獨特性。藉由帶領，分組進行討論，完成每一階段的生命回顧。
5	2022-06-27 上午09:30~11:50	一生不留遺憾～圓夢GO GO GO	如果還有明天，不會是遺憾。對每一個當下，自己如何圓夢？
6	2022-07-04 上午09:30~11:50	愛的禮物與斷捨離～繼承與遺囑 (一)	介紹基本的繼承法令與遺囑的方式。 透過桌遊帶領，看清自己斷捨離的態度，以及積極的清理步驟。 。製作自己的遺囑清單。
7	2022-07-11 上午09:30~11:50	愛的禮物與斷捨離～繼承與遺囑 (二)	介紹基本的繼承法令與遺囑的方式。 透過桌遊帶領，看清自己斷捨離的態度，以及積極的清理步驟。 。製作自己的遺囑清單。