

# 如果有一天， 我們說再見 免費生命教育學習講座

「說再見」是任誰也無法避免的人生經驗。

在人生道路上，我們總是不斷在練習「道別」，


離家求學、畢業、搬家、失戀...


更甚的，跟心愛的寵物、最愛的家人道別...一次次心碎，又一次次癒合...

如果有一天，預知即將的道別，除了再見，你還想說甚麼？

2013 年底，安寧照顧基金會舉辦了「如果有一天，我們說再見」徵文活動，在當時引發社會大眾廣大的回響，在五百多篇投稿中我們發現，沒有好好道別的遺憾，並不會因為年紀漸長而稀釋；相反的，沒有被好好療癒對待的悲傷經驗，還有可能因為挫折累積而增添...

但是你知道嗎？「道別」其實是可以學習和預備的，透過一次又一次的反思、並與身邊摯愛的親人有完整溝通，將傷害程度降低。安寧照顧基金會延續徵文比賽的後續，在今年特別規劃這樣的生命講座，透過影片個案分享的生命經驗，教您學習說再見....

→ 主辦單位： 財團法人中華民國（台灣）安寧照顧基金會

→ 指導單位： 衛生福利部國民健康署

→ 活動目的：安寧療護及預立醫療自主計畫之推廣

→ 活動期間：104 年 4 月 1 日起至 9 月 30 日止

→ 申請條件：①申辦人數需達 30 人次以上。

②每次講座時間兩小時

③基金會提供：講師安排及課程溝通、講師費、工作人員交通費、文宣資料

協辦單位提供：宣傳與招生、場地及設備預備、講員接待、學員簽到、

講義文宣品簽收發放、有需要時寄回簽到表及評值表

→ 備註：名額限 50 場，額滿為止，本會保留接受辦理與否之決定權

◆ 聯絡資訊：安寧基金會 何怡萍秘書 連絡電話：02-2808-1130

E-mail: [yipingho@hospice.org.tw](mailto:yipingho@hospice.org.tw) 基金會網站：<http://www.hospice.org.tw/>

# 如果有一天， 我們說再見

## 講座內容安排

### ❖ 第一堂課 ( 50 分鐘 ): 如果有一天，我們說再見

- 影片觀賞：《寫下你說再見的方式》影片(或基金會其他影音文宣品)
- 講員生命經驗或個案故事分享。

### ❖ 第二堂課 ( 50 分鐘 ): 寫下你說再見的方式

- 預立醫療自主計畫及安寧療護介紹。
- 寫下您說再見的方式：透過簡易的預立醫療自主計畫指引，及醫療狀況思考指引，引導在場民眾對談或撰寫，思考自己想要的醫療方式。
- QA 時間：提問。

## 「如果有一天，我們說再見」生命學習講座申請表格

申請單位		是否曾經申辦 本會相關講座	<input type="checkbox"/> 是 ( _____ 年度) <input type="checkbox"/> 否
參與對象		預估人數 (30 人以上)	
預計辦理 日期	104 年      月      日	預計辦理時間 (每場次 2 小時)	時      分 至      時      分
活動地點			
活動地址			
聯絡人		聯絡電話	市話: 手機:
聯絡地址 (文宣寄送)	<input type="checkbox"/> 同活動地址		
聯絡人 電子信箱			

### 申辦方法：

填妥申請表，傳真至 02-2808-3214 或 Email 至 [yipingho@hospice.org.tw](mailto:yipingho@hospice.org.tw) 何怡萍秘書  
為利活動安排，請在活動預定時間至少一個月前提出申請。