

# 思念是很玄的

癒花園系列 2

文 林綺雲、廖麗鳳、楊淑惠

說明

- 一、「癒花園」人際互動區中設置追思紀念牆，它以草坪、平台及家庭追思丘設計，提供人際互動的空間或角落，可以與人談心，團體互動等。
- 二、具有共同生命經驗的團體成員可以環繞在追思平台前表達失落與思念，把思念的心情化成語言或文字，彼此交流與支持。
- 三、在祈福卡上寫下對失落對象或自己的祝福，掛在祈福區，讓思念懸宕在天際人間，是一種很玄的……。

## 對象

生命旅程中曾失去重要他人者，彼此熟悉或經驗相同之團體（如器官捐贈遺族、喪偶團體、喪子（女）團體等）

## 時間

約 60 分鐘

## 一、活動目的：

- （一）生命經驗相同團體之學員藉由回憶過世親人及其帶給自己的生命意義。
- （二）生命經驗相同團體之學員藉由追思牆找到逝去之親人，表達思念之情。
- （三）生命經驗相同團體之學員藉由表達追思之心，進而轉成文字化成祝福。

## 二、活動材料：

- （一）太陽花
- （二）筆、祈福卡
- （三）音樂：
  1. 我願意王菲主唱
  2. 雪落下的聲音黎升 程敏莉 合唱（延禧攻略片尾曲）
- （四）小喇叭及小蜜蜂

## 三、活動步驟：

### （一）追思說明（時間 5 分鐘）

1. 追思的表達型態。
2. 追思的情緒：正向情緒、負向情緒。

### （二）活動流程

#### 1、播放音樂我願意：

我願意 王菲主唱

思念是一種很玄的東西 如影隨行  
無聲又無息出沒在心底 轉眼 吞沒我在寂寞裡  
我無力抗拒 特別是夜裡 想你到無法呼吸  
恨不能立即 朝你狂奔去 大聲的告訴你  
願意為你 我願意為你  
我願意為你 忘記我姓名  
就算多一秒 停留在你懷裡 失去世界也不可惜  
願意為你 我願意為你  
我願意為你 被放逐天際  
只要你真心 拿愛與我回應  
什麼都願意 什麼都願意 為你  
我什麼都願意 什麼都願意 為你

引導學員聽到這首歌時，會想起誰？他是你的誰？他發生甚麼事嗎？想到他什麼？有沒有什麼話想跟他說？

鼓勵學員回憶當事人分享生命經驗及意義（時間 15 分鐘）。



藉由追思紀念牆回憶過世親人及其帶給自己的生命意義

2、鼓勵學員進行分享並表達哀思。(時間 15 分鐘，預計 3 人、每人 5 分鐘分享)



追思牆找到逝去之親人，分享家人的故事

3、表達哀思之後鼓勵學員獻花給他追思的那一位重要的親人。(時間 10 分鐘)



追思牆找到逝去之親人，表達思念之情

4、發下筆及祈福卡寫下祝福他人或自己。

5、將追思的心情化為祝福，把祝福的文字寫在祈福卡。(時間 5 分鐘)



6、將祈福卡掛於祈福牆上，完成追思之意。(時間 5 分鐘)



獻上祝福  
傳達思念



藉由祝福  
走出悲傷與失落

7、輔導員溫馨結語，以雪落下的聲音。(時間 5 分鐘)

雪落下的聲音 黎升 程敏莉合唱  
(延禧攻略片尾曲)

輕輕，落在我掌心，靜靜，在掌中結冰。  
相逢，是前世註定，痛並，把快樂嘗盡。  
明明，話那麼寒心，假裝，那只是叮嚀。  
淚盡，也不能相信，此生，如紙般薄命。  
我慢慢地聽，雪落下的聲音，閉著眼睛幻想它  
不會停  
你沒辦法靠近，絕不是太薄情，只是貪戀窗外  
好風景  
我慢慢地品，雪落下的聲音，彷彿是你貼著我  
叫卿卿  
睜開了眼睛，漫天的雪無情誰來陪這一生好光  
景？



基隆園區  
客服專線: (02)2429-1199  
台北公司  
客服專線: (02)2515-3636

南 港 [ 15 分鐘 ]  
台北市中心 [ 20 分鐘 ]

- 位於八堵火車站旁緊鄰 62 東西快速道路。
- 由八堵 / 暖暖交流道接中山高，10分鐘抵達內湖 / 15分鐘到圓山。

服務電話：0800-291199



基隆

金寶塔

關心、體貼、認真、回饋

