

文 林綺雲、葉佐倫、陳淑文

癒花園系列 ③ 寬恕大道到了沒？

說明

「癒花園」裡有一條寬恕大道（The Path of Forgiveness），傳達寬恕的歷程是多麼的漫長與曲折，一開始平直的路可能代表您的內心處於不原諒之中，走到中段時路有些蜿蜒，路旁的花、草、流水是讓您停下腳步思緒過往的經歷，是給自己的一個轉折點，無論腳步是否有停下，往前邁進直到最後的大彎曲是自己要做出寬恕與否的決定。

一、活動目的：

- (一) 認識傷害事件的影響。
- (二) 運用心理劇解除「受傷」的網綁。
- (三) 省思「寬恕」與「不寬恕」的差別。
- (四) 理解寬恕之不易以及決定寬恕的歷程。

二、活動準備：

- (一) 對象：受害者家屬支持團體。
- (二) 時間：60 分。
- (三) 材料：黑色眼罩、繩子、筆、學習單。

三、活動步驟：

- (一) 前言與介紹（時間 3 分鐘）
- (二) 視聽教學法 - 開場播放「我們與惡的距離」影片。（時間 7 分鐘）
- (三) 團體討論法 - 大團體分享與討論。（時間 10 分鐘）
 1. 討論影片中傷害事件中受害者家屬（男女主角及小孩）的影響是什麼？
 2. 邀請學員分享自己的傷害事

件中對自己或家人的影響有哪些？

(四) 心理劇活動 - 替身心理劇（時間 15 分鐘）

1. 心理劇介紹：心理劇是將戲劇元素應用在個人或團體關係的改善與發展，透過角色扮演、道具、藝術媒材等，協助團體成員在心理劇的舞台上，述說生命故事或傳達內心感受，同時能同理他人的狀態，並產生新的方式或想法，因應舊有的處境，且期望能將在心理劇場中的學習應用到真實生活中。

2. 心理劇目標：運用心理劇媒材（眼罩及繩子）讓成員具體化被“傷害事件”蒙蔽及仇恨等負向情緒捆綁住的情境。

3. 邀請團體願意在心理劇處理問題的成員擔任主角
A 人物：主角 // B 人物：主角的替身 // C 人物：主角的重要親人

4. 心理劇的故事劇情

成員 A 的兒子在二年前的深夜裡在一場車禍中喪生，

始終沒有找到肇事者，A 二年來持續為這件事糾結，一直想找到肇事人，最近大二的女兒突然搬出去住，二個月了都不願回來，母女關係緊張。

5. 心理劇的實施方式

- (1) 邀請 A 學員在大團體中出列，請 A 在團體找一個自己的替身 B 及一位重要家人 C。
- (2) 由主持人將黑色眼罩及繩子幫 B 戴上。
- (3) 主持人將黑色眼罩與繩子綁妥後，由 A 從 B 的背後用力拉著 B，並請 B 開始尋找重要家人 C，此時 A 要持續用力拉著，在草坪上尋找 C 約 10 分鐘，並請 B 和 C 持續說

著同樣的一句心裡話。
(音樂)

- (4) 時間到時，由主角 A 幫自己的替身 B 放掉眼罩及繩子。
- (5) 當 A 將 B 的黑色眼罩與繩子放開時，請 B 找到愛(重要家人 C)。

(五) 替身心理劇的分享(時間 20 分鐘)

1. 關懷 A，邀請 A 說說此時感受是什麼？那個眼罩和繩子是什麼？
2. 團體分成二人小組各自帶開，至癒花園任一角落輪流分享自己被什麼事件、想法與情緒捆綁住？願意拆掉這些捆綁嗎？
3. 輪流分享完後，請所有學員

至花園任一角落找一個能代表此時此刻心情的東西。

4. 請經過寬恕大道來到追思平台的桌子集合。
5. 完成寬恕學習單。(音樂：隱形的翅膀)



(六) 團體結束 - 心願池(時間 5 分鐘)

要下定決心寬恕是非常不容易的，我們也理解有些人暫時還無法寬恕，可是總記得大家都彼此陪伴著，希望有一天在寬恕大道上再相聚。

方法：請學員帶著寬恕學習單到心願池，邀請願意寬恕的學員讀出學習單內容後，圍圈唱「隱形的翅膀」，下次再見，彼此祝福。



心理劇實施情況

寬恕學習單

我理解「寬恕」對我的重要性，我決定

- 暫時還無法原諒那個傷害我的人。
 試著原諒那個傷害我的人。

並放開我的

- 憤怒 怨恨 仇恨
 被受傷事件蒙蔽的眼睛 被負面情緒捆綁的心靈
 其他 _____

在癒花園裡，找一件東西代表我的心情，我想說：

年 月 日 於癒花園



國寶集團

北海福座

萬年吉域 福蔭子孫

北海福座墓園土葬吉地，位處景色悅人處，
碧雲天，宿吉地，
遠眺海天色連波，一覽群山，盡顯帝王尊貴氣派。
山映朝陽天接水，海面水波映上日光，
金玉獻呈，財運之勢鴻起，福蔭後代子孫富貴無邊。



私立國寶北海福座墓園

新北市三芝區店子里龜子山9-2號 (02) 2637-2105

www.gobogroup.com.tw



順風順水 敬天愛人