

癒花園系列 4 流動的思念球

文 林綺雲、曾尹暄、張沐晨

說明

在我們生命旅程中曾失去重要他人，心中諸多遺憾卻不曾表達，在花園可以透過自我對話表達失落，並把思念的內容化成文字放進思念球，運用癒花園的流水，讓思念流動，整合新自我邁向未來。

一、活動主題：

流動的思念球

二、活動目標：

- (一) 學員可以理解思念的內容與意義。
- (二) 學員可以理解思念帶來的身心感受。
- (三) 學員可以用書信表達思念，完成四道。
- (四) 讓思念流動，能發生轉化並帶來改變。

三、活動準備：

- (一) 領導者與成員：8~10 人。
- (二) 時間：一小時。
- (三) 工具：紙、筆、扭蛋殼。
- (四) 地點：癒花園。

四、活動程序：

- (一) 引導者於癒花園中追思平台上說明：理解思念的表達型態、正負向情緒並正視思念帶給生理、心理的影響及感受。
- (二) 引導者引導學員寫信給重要他人，可表達「四道」：

道謝：什麼事情讓您充滿感恩

道愛：可以表達出您有多麼的愛他

道歉：可以將您的歉意告訴他

道別：說再見，永遠在我心中。

(三) 信完成後，將信捲好放入扭蛋殼，形成思念球。

(四) 可以於思念球外殼寫字或繪畫。

(五) 將思念球放入思念河流，進行漂流，讓思念流動。

(六) 思念球流至河流的終點時，將球撿起，正視失落。

(七) 取出思念球內的信，邀請願意分享的學員分享内容。

(八) 將給逝世者的信燒給過世的重要他人。

五、討論議題或結語：

(一) 邀請 1~2 位學員說說思念球放水流之前寫信的感受。

(二) 邀請 1~2 位學員說說思念球放水流時的感覺。

(三) 邀請 1~2 位學員說說分享信的內容時或燒給逝世者的感覺。

(四) 邀請 1~2 位學員說說活動後自己的改變。



圖一
書寫給重要他人的信



圖二
將給重要他人的信捲放入扭蛋殼



圖三
將念球放入河流流動



圖四
將信取出閱讀



圖五
給念球燒給過世的重要他人



懷恩聖地



懷恩聖地

(02)2637-1887

新北市三芝區圓山里石曹子坑32-1號

