

## 營造生命的心靈花園「癒花園」

林綺雲

### 緣起

人生的面貌繁複多元，交織著迎生送死、悲歡離合、喜怒哀樂的各種畫面，如何面對憂喜參半的人生？如何面對生命中的失落與悲傷事件？有人說當失落事件發生時，猶如走進一片荒涼的園地，必須學習自我照顧之道，善用悲傷的權利，開發心靈潛在的工具以開墾荒涼的心田。

北護「癒花園」就是針對人類面對失落事件時的心靈狀態而設計的花園，原名「悲傷療癒花園」(Grief Healing Garden)。其理念與設置是屬於園藝治療與景觀治療的延伸，源自加拿大教授兼悲傷輔導專家 Alan D. Wolfelt (1996) 提出的「悲傷園藝化模式」(Grief Gardening model)。它座落在本校大門左邊五十公尺左右，是 2003 年「建構多元化健康、學習與休閒之校園」的學校重點特色發展計畫項目之一，並由生死教育與輔導研究所林綺雲教授規劃設計，2004 年 10 月間完工開幕。

### 環扣生命歷程的主題花園

癒花園規劃分成三大區塊：自我照護區、人際互動（心靈諮商）區、和解花園區，花園內部有諸多之空間或角落有更多細部的創意與設計，如以眼淚池（tear pool）和心願池（wish pool）貫穿長約 20 公尺的水道，象徵悲傷歷程一如水流，必須經過洗滌、沉澱、過濾、清涼、流動等過程而邁向和解。

自我照護（self-care）區提醒人們必須學習情緒管理之道，在失落時能體認現實狀況，用安全的方式自行抒發心靈深處的各種情緒，是一個自我心理與靈性發展的空間。該區的眼淚池或淚痕石雕等，傳達以淚水表達心中傷痛，以面對生命中的不如意與缺憾，藉由淚水的釋放與各種自我照顧方式，人類展現自我療癒的力量。

人際互動（human interaction）區是提醒人們無法自我照顧時必須尋求協助；由陪伴者或專業人員提供協助的階段，它以自然素材如樹木或花叢設計諸多隱密的角落，提供諸多人際互動的空間或角落，可以與人談心，團體互動，必要時尋求諮商服務等。這是一個協助有失落狀況的個體產生能量而朝向失落之路邁進，該區中設有個別諮商區與團體諮商區，團體諮商區遍佈花園角落，如追思紀念草坪與平台、家庭追思丘、涼亭等角落。

和解花園（Reconciliation Garden）區象徵當人們歷經失落，走過悲傷的曲折長路並透過人際的互動之後，將進入一個嶄新的境界，一個五彩繽紛、花團錦簇、生意盎然的開放空間。此區象徵柳暗花明般走出悲傷，如雨過天青般開放心靈，經由自然與人文的滋養而嘗試再經營改變後的新人生。這裡有心願池，可以在面對新生活時為自己許下新心願，走過悲傷，重新出發。

## 心靈的療癒花園

每個人心中都有一座花園，「癒花園」即象徵人們心中的一種復原力量；它在生死教育與輔導研究所師生發展各種配合心理治療或輔導的活動設計下，配合園區各項植栽、藝術創作的設置；使花園的每個角落達到心靈觸動與省思，提供結合自然與人文、天人合一的情境。未來花園將對外提供社會服務，引導民眾學習健康地面對失落，提醒人們通過悲傷是一自然且必要的過程，可以經由自我照顧或尋求協助陪伴的過程而達成，邁向和解的心靈狀態。