

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

當城市的喧囂和課業的壓力讓人喘不過氣時，去深山成了我最喜歡的解壓方式。大學生活充滿了挑戰和各種意想不到的變化，無論是學業上的競爭還是社交活動的忙碌，總讓人感到疲憊。此時，深山的寧靜和大肚山夜景便成了我的心靈港灣。

一踏進後山，小徑兩旁高大的樹木立刻迎面而來，風只要吹拂過來，樹葉沙沙作響，彷彿有人在股長及鼓勵我這一天的辛勞。雖然我會吞雲吐霧，但空氣中仍瀰漫著泥土和樹木的芬芳，深吸一口氣，所有的疲憊似乎都被這股清新的空氣帶走了，這是在吵雜的都市叢林裡感受不到的愜意。偶爾，還能聽到小鳥在枝頭歡快地歌唱，這些自然的聲音宛如一首輕柔的樂曲，撫慰著我忙碌的心靈。附近農家人的小狗也因為我的錯造訪從對著我狂吠在道不斷用頭蹭著我的腳來撒嬌。

白天時，隨著腳步的深入，視野逐漸開闊起來。陽光穿透樹梢，投下斑駁的光影，像是大自然精心繪製的畫作。遠處，青山綿延，山巒層疊，霧氣在山谷間縈繞，給人一種如夢似幻的感覺。這樣的景象，無論拍多少張照片都無法完全捕捉到它的美，唯有親身經歷才能感受到那份震撼，此外深山的一個強項是可以看得出天氣的好壞及空氣的品質，如果夜景變得模糊那可能是濕度太高空氣起霧或者是要準備下雨了，如果信運好能看見整排完整的沙鹿區、梧棲區、龍井區代表那空氣是難得的乾淨。

走在山間小道上，心情也隨之變得輕鬆起來。沒有課堂的壓力，沒有社交的煩惱，只有眼前的美景和內心的寧靜。這種感覺，就像是陶淵明來到了世外桃源。每當這個時候，我都會覺得自己是這個大自然的一部分，與樹木、溪流、鳥兒共同呼吸，共同生活，而他們也慢慢一起學習相互理解及認同彼此的存在。

深山不僅僅是視覺和嗅覺的享受，更是一種心靈的洗滌。大學生活中，很多時候我們被各種目標和期望壓得喘不過氣來。而在深山中，我們可以放下一切，專注於當下，聆聽內心的聲音。這種純粹的專注，讓人能夠重新審視自己的內心，思考未來的方向和目標。

此外，深山還教會我珍惜當下和感恩。大自然的廣闊和美麗讓我明白，生活中還有很多值得我們去探索和感受的事物。這種感悟，讓我在回到現實生活中時，能以更加積極和開放的心態去面對每一天。

去深山對我來說不僅僅是一種休閒活動，更是一種心靈的療癒和成長。在這裡，我能夠放下所有的煩惱，重新找回內心的平靜與快樂。每一次去到後山，都是一次自我探索和心靈升華的旅程。對於一個大學生而言，這樣的經歷無疑是寶貴且難忘的。

## 第六次作業「課外演講心得」

在現代都市生活的快節奏和高壓力環境下，尋求心靈和身體的平衡變得越來越重要。作為一名大學生，我深刻體會到學業壓力和生活挑戰帶來的影響。因此，接觸大自然，特別是森林療癒，成為我探索的一個重要方向。台灣擁有豐富的森林資源，提供了絕佳的自然環境，讓人們能夠通過森林療癒來舒緩壓力，提升身心健康。

首先，森林療癒是一種通過與自然互動來促進健康的活動。科學研究已證實，森林中的植物釋放出的芬多精（Phytoncides）對人體有多種益處，包括降低血壓、減少焦慮和提升免疫力。當我走入台灣的森林，如陽明山國家公園或阿里山國家風景區時，能夠感受到那種與大自然緊密接觸所帶來的寧靜和舒適。這不僅僅是身體上的放鬆，更是一種心理上的解放，讓我能夠短暫地脫離學業和生活中的煩惱。身處森林中，清新的空氣、鳥鳴聲以及綠色的景象，能夠有效地緩解我的壓力和焦慮，讓我重新獲得能量。

其次，台灣的森林療癒活動豐富多樣，適合不同需求的人群。例如，有些地方提供專業的森林療癒指導課程，結合冥想、瑜伽和呼吸練習，幫助參與者更深層次地放鬆和自我反思。這些活動不僅讓我學會如何更好地管理壓力，也增進了我對自然的認識和尊重。此外，參加這些活動還讓我有機會結識志同道合的朋友，共同分享和交流在森林中的心得和體驗，這對於一個常常埋頭於書本的大學生來說，是一種非常珍貴的社交和情感支持。

再次，台灣的森林療癒還有助於環境保護和可持續發展。通過親近大自然，我逐漸意識到保護森林的重要性。森林不僅是我們獲得療癒的場所，更是地球生態系統的重要組成部分。大學生作為未來社會的棟樑，應該具備環保意識，並在日常生活中踐行可持續的行為。參與森林療癒活動的過程中，我學會了如何減少對環境的影響，並積極參與環保行動，如植樹造林和垃圾清理等，這些經歷不僅豐富了我的課外生活，也讓我在實踐中體會到保護環境的意義。

從個人的角度出發，森林療癒不僅僅是一種放鬆方式，更是一種生活態度。它教會我慢下腳步，細心觀察和感受周圍的環境。在這種慢生活的態度下，我學會了更好地處理學業壓力和生活挑戰。此外，我也開始思考如何將這種態度融入日常生活中，例如在校園內尋找綠色空間進行短暫的休息，或者參與更多與自然相關的課外活動。

總結來說，台灣的森林療癒不僅提供了一種有效的減壓和身心健康的方法，還啟發了我對自然和環境的關注。作為一名大學生，參與這些活動讓我受益匪淺，不僅提升了個人的生活質量，也激發了我對環保事業的熱情。我認為，森林療癒不僅應該成為大學生舒緩壓力的一種選擇，更應該成為大家關注環境保護的重要途徑。希望未來能有更多的人加入到森林療癒的行列中，一起享受自然的恩賜，並共同努力保護我們珍貴的自然資源。

## 第七次作業「期末回顧心得」

結合問題作回答，我認為大學生處於人生的關鍵階段，面臨學業壓力、人際關係挑戰以及未來職業規劃等多重壓力，因此參加正向心理學課程對於每個人的成長和發展具有顯著影響。

正向心理學課程可以有效提升大學生的心理韌性。課程中，學生學習到如何面對壓力和挫折，學會積極應對挑戰。我是個喜怒無常，大多數時間總是保持憤怒的人，但透過羅老師的課程，我開始慢慢學習遇到任何事也未必都要馬上給出個答案和結果，而是可以讓自己的呼吸跟思緒都先進入冷靜的慢步調，這樣也許不傷身也不傷事情的後續發展。

正向心理學課程能夠增強大學生的自我效能感。課程強調發現和發揮個人的優勢，而不是僅僅關注缺點和不足。我總是一直在抱怨甚麼方面都不如他人，但我卻忽略了自己手上本就有的東西，我失去過、難受過、甚至害怕再次失去，我慢慢地也放下對自己所施壓的偏執以及對於過往事務的種種自責，告訴自己說：(辛苦了～放過自己吧～)，如果我又覺得人家比我好了，我開始察覺到比較是比較不完的，每當人們滿足於此久了，便會習慣性或吸引力的去追求更多，但我們快樂跟目標真的需要這麼多嗎？其實不然，就像是我老抱怨自己的家庭的 543，羨慕別人的互相理解，但我後來了解到媽媽的囉嗦也是關心我們的表現，我到頭來很珍惜以及感謝到了 22 歲的年齡，媽媽總是我堅強的後盾，我也超級珍惜我現在還擁有的媽媽。

真的非常感謝這個課程，讓我在步調快的都市叢林和社群人留下能夠有喘息的機會，跟老師分享個故事，我上一次參加此類型的課程是在 2021 年的 Legacy 自覺力工作訪，那過程雖然很累但也是我能靜下心來觀察萬物以及覺察自己的機會，大家從在沒有手機的情況下，從陌生不敢接觸，再到互相伸出援手、勇敢講出自己的話語使得人與人之間的距離拉近，我覺得這是越長大越可貴的事物，其實我們人也是跟山貓一樣也在進行著保育活動，我們想保存的不是這個人的財富、而是這個人的真心。我們多久沒去戶外聊天了，不帶有任何利益目的，我們能否去親近戶外，放下網路世界帶給我們的尷尬預設值。

山貓保育的工作提醒我們，保護野生動物和生態環境是人類不可推卸的責任。山貓作為生態系統中的重要捕食者，維持著生態平衡。透過保育山貓，我們學會了如何在發展與保護之間取得平衡。這不僅需要法律的支持和科學的研究，更需要全社會的共同努力和意識提升。

此外，山貓保育的成功案例也啟示我們，個體的行動同樣重要。無論是減少使用塑料制品、支持環保組織，還是參與志願活動，每個人的努力都能為生態保護貢獻一份力量。保護山貓的過程讓我們深刻體會到，人類與自然息息相關，只有共同守護，我們才能實現可持續的未來。

最後，我想跟羅耀明老師說感謝您也對不起您，我因為運動量和作息不對稱造成心臟問題，每週都要去複診，原定的拳賽跟各項代言也夾然中止，我有時覺得自己變得沒有用處，甚至是情緒起伏大；每當這種狀況來臨時，我都會把房間燈關起來，盤腿坐下使用腹式呼吸法讓自己靜下來，那真的幫助到我去免於有些事無法挽回的衝動行為。非常感謝老師能聆聽我的聲音與困難並把作業開設延長，雖然我現在體力大不如前幾個月，但我是真的在乎以及盡心完成老師的作業，每一份都是來自我的 real talk。