

第五次作業「療癒你的森林元素」

上個週末，我和家人來到了溪頭，在這片美麗的森林中，我開始尋找生活中的森林元素。這裡的一切都與城市的喧囂截然不同，每一個自然元素都彷彿在療癒我們的身心。最療癒我的森林元素是流籠坑草坪區，那片綠意盎然的草地。當我看到陽光灑在綠色的草地上，感覺到微風輕輕拂過，我的內心感到無比的平靜和舒適。我聽到風聲、鳥鳴和葉子沙沙作響，這些聲音像一首自然的交響樂，讓我的心情瞬間放鬆。我脫下鞋子，赤腳走在草地上，感受著草地的柔軟和清涼。這一刻，我感覺到身體的每一部分都在逐漸放鬆。被大自然輕柔包圍的感覺，讓我感到一種難以形容的愉悅和放鬆。當我觀察這片草地時，我不禁想起童年時光。那時，我經常在鄉下的田野裡奔跑，無憂無慮地享受著大自然的美好。今天的體驗，讓我重新找回了那種純真的快樂和無拘無束的感覺。這讓我意識到，自然的力量不僅在於它的美麗，更在於它能喚起我們內心深處的美好回憶和純粹的感受。

通過五感的體驗，我深刻地感受到自然對身心的療癒力量。視覺上，翠綠的草地和藍天白雲帶來了極大的視覺享受；聽覺上，風聲、鳥鳴和樹葉的聲音像是一首天然的鎮靜劑；觸覺上，草地的柔軟和清涼讓身體得到了前所未有的放鬆；嗅覺上，空氣中植物的芳香讓人神清氣爽；味覺上，我們品嚐了當地的野果，感受到自然的純粹滋味。我也會運用今天學習到的這些感受和體驗，來協助自己在日常生活中找到放鬆和療癒的方法。當壓力來臨時，我會回憶起今天在溪頭的體驗，讓自己在心靈上再次回到那片草地，感受那份自然的平靜和安詳。我也會更多地走進大自然，讓自己多與森林、草地、風和陽光接觸，享受這些天然的療癒力量。

在溪頭的體驗讓我深刻感受到大自然的療癒力量。無論是草地的柔軟、風的輕拂，還是陽光的溫暖，這些森林元素都在無形中撫慰著我們的身心，讓我們從中找到平靜和快樂。這次經歷，不僅是一次愉快的家庭旅行，更是一場心靈的洗滌，讓我們在忙碌的生活中找到一片寧靜的綠洲。

第六次作業「課外演講心得」

1. 森林療癒知多少？

台灣有 60% 的面積都被森林覆蓋。近年來因為疫情的關係，許多人開始注重健康。森林療癒也成為近日森林遊憩的熱門關鍵字，森林療癒是利用森林環境來增加健康的自然療法，透過五感體驗自然獲得靜心已達到療癒的效果，有時會融合生態導覽，環境教育，心理諮商，體能冒險等生理規劃或搭配瑜伽、頌鉢達到放鬆的效果。目前台灣有八處森林國家遊樂區作為森林療癒示範場，2021 年林務局首度與台灣森林保健學會合作，開辦森林療癒師認證，成為森療師需修習三大課程分別是核心課程、活動課程以及核心課程，所有課程修習完畢，通過審核就可取得森療師認證。

2. 森林如何治療人類

在現代社會快節奏的生活中，人們經常面臨壓力和焦慮，這可能導致身心健康問題，如憂鬱症。森林療法有助於應對這些問題，它可以降低壓力和焦慮、提升情緒、增強注意力、促進身心放鬆，甚至有助於增強免疫系統。通過在自然環境中散步、靜坐、沉思或參與其他自然活動，人們可以找到治癒和恢復的力量，保持身心健康。而這部影片所要傳達的是要我們能夠與大自然建立連接，讓我們可以在大自然中找到治癒與平靜。

3. 日本節目介紹「森林療癒」的功效

日本醫科大學的李教授指出每個月只要到森林進行一次(3 天 2 夜)的療癒活動就能提升人體自然殺手細胞活性與數量，有效增強免疫力。而他也提供了增加免疫力的方法，利用森林浴來提升免疫力。森林浴是在森林中以吸收森林氣味、聲音和景色，即透過五感體驗自然，通常包括在森林中漫步、放鬆、沉思或者進行輕度運動。這種實踐的目的是放鬆身心、減輕壓力、提高情緒和促進健康。

第七次作業「期末回顧心得」

在這學期修習正向心理學與森林療癒課程之前，我對心理學已經有一些基本的了解，但對於正向心理學及其在實際生活中的應用則知之甚少。透過課堂學習，我獲得了許多新知識和體悟。我也重新審視了自己的思維模式和生活態度。在課堂上，我學習了許多關於積極心理學的理論和實踐方法，例如擁有感恩心態、培養樂觀情緒等。通過反思自己的生活，我開始意識到許多負面的思維模式和習慣，並學會了如何轉化這些負面情緒為正面的動力。例如，以前的我會因為一些挫折而陷入憂慮和沮喪，但現在我學會了運用正向心理學的方法

來應對這些情緒，例如通過寫日記、培養感恩心等，這讓我更能夠樂觀地看待生活中的挑戰。其次，我在課程中對森林療癒這一概念有了全新的認識。透過老師的講解和實地實踐，我深刻理解到大自然對於人們身心健康的重要性。同時也讓我意識到了城市生活帶來的壓力和疲憊。因此，我開始將更多的時間投入到大自然中，並養成了每週固定去爬山的習慣，這不僅讓我身心得到了放鬆，還讓我更加珍惜自然資源。

我現在仍然持續著課程中學到的一些練習，例如每天寫感恩日記、和在大自然中放鬆身心等。這些練習對我的生活和人際關係產生了積極的影響。寫感恩日記讓我更加注重生活中的美好和幸福。即使是在壓力重重的時候，我也會找到一些微小的事物來感恩，這讓我更能夠樂觀地面對生活的挑戰。同時，定期的運動和在大自然中的放鬆讓我身心得到了很好的釋放，使我更有活力和耐心應對人際關係中的問題。這些練習也影響了我的人際關係。我發現，當我能夠擁有一個積極的心態時，我的與人相處方式也更加和諧。我會更加耐心地聆聽他人的意見，並且更加願意去幫助他人。這不僅使我的人際關係更加親密，也讓我感受到了更多的溫暖和支持。對於未來的影響，我相信這些練習將繼續指引著我的人生。通過持續地實踐正向心理學和森林療癒的理念，我相信我將能夠擁有一個更加健康、快樂和有意義的生活。

至於我和身邊的親友以及同學分享過我在課程中學到的一些內容，特別是關於森林療癒的部分。大多數人對於這些新概念都很有興趣，他們希望能夠了解更多相關知識並將其應用到自己的生活中。

最後老師在學期尾聲時介紹了山貓森林計畫和給我們觀看山貓森林計畫的影片讓我印象深刻，台灣是一座美麗的寶島，我們每個人都有責來保護我們的森林環境，因為森林不僅提供了我們呼吸的氧氣，還是許多動植物的家園，保護了森林也就是在保護生態平衡。山貓是台灣珍貴的野生動物之一，然而，山貓的生存環境受到了許多威脅，包括森林砍伐、城市化、農業開發以及非法狩獵等。如果我們不保護森林環境，山貓的棲息地將會遭受破壞，它們的生存將會受到威脅。

因此，保護山貓和維護台灣的森林不僅僅是出於對自然界的尊重和珍惜，更是出於對未來世代的責任。通過積極參與保護活動、宣導環境保護意識、支持相關政策和法律的制定與執行，我們可以共同努力，確保台灣的自然資源得到有效保護，讓山貓和其他野生動植物有一個安全、健康的生存環境。