

第五次作業「療癒你的森林元素」

在生活中尋找森林的元素，透過五感去體驗它們，並記錄身心被療癒的過程，是一個美好而充滿意義的旅程。

在城市中尋找森林的元素

在城市中尋找森林元素可能需要一些創意和努力，但即使在都市環境中，我們仍然可以找到一些代表森林的元素。比如，一片綠色的公園可以代表森林的草地，高樓間的陽光穿過縫隙，照耀在地面上，代表森林的陽光。我們可以在這些地方尋找到森林的元素，並用五感去感受它們。

體驗不同的森林元素

葉子：在公園中找到一棵樹，仔細觀察它的葉子。用手觸摸葉

子的表面，感受它們的質地和紋理。聞聞手上殘留的葉子氣味，是清新的還是微微濕潤的味道？

樹幹：沿著樹幹慢慢走過去，用手觸摸它的表面。感受它的溫度和質感，是光滑的還是粗糙的？仔細觀察樹幹的紋理和色彩，每一處都蘊含著生命的力量。

草地：坐在草地上，用手觸摸草的柔軟和彈性。聆聽草地上微風吹拂的聲音，感受微風輕拂皮膚的觸感。

風：站在開闊的地方，閉上眼睛，感受風的吹拂。聽風在耳邊呼嘯的聲音，感受它帶來的清新和舒適。

天空：仰望天空，觀察天空中不同的雲彩和色彩。感受天空帶來的寧靜和廣闊，讓心靈得到放鬆和平靜。

陽光：在陽光下閉上眼睛，感受陽光灑在臉上的溫暖。聞著陽光照射在草地上的氣味，感受著光和熱給予的能量和活力。

觀察身心被療癒的過程

接觸了森林元素之後，我觀察到身心得到了療癒的過程。我的身體感受到了自然界的活力和能量，讓我感覺更加活躍和有活力。我的心靈也變得更加平靜和寧靜，感受到了大自然帶來的安慰和撫慰。這種與自然的連接讓我感受到了生命的美好和神奇，讓我對生活充滿了感恩和喜悅。

在城市中尋找森林的元素，並用五感去體驗它們，讓我深刻地體會到了大自然的魅力和力量。這段旅程讓我更加珍惜身邊的一切，並且對生活充滿了希望和感激。

第六次作業「課外演講心得」

「森林療癒」演講摘要與心得

演講摘要

概念與背景：

森林療癒 (Shinrin-yoku) 起源於日本，現已推廣至全球。研究表明，森林環境中的負離子和植物釋放的化學物質 (如芬多精) 有助於增強免疫力、降低血壓和減輕壓力。

實踐方法：

森林療癒透過五感 (視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺) 體驗大自然。活動包括慢慢走、深呼吸、冥想、觀察和聆聽自然的聲音。

實際案例與效果：

許多參與者報告說，透過森林療愈，他們感到身心放鬆，情緒得到顯著改善。有些人甚至在森林中找到了心理上的慰藉和治癒。

心得體會

大自然的療癒力量：

自然環境對身心健康的正面影響令人印象深刻。現代快節奏的生活讓我們與自然漸行漸遠，森林療癒提供了一種有效的回歸自然的方法。

簡單且有效：

森林療癒的方法簡單易行，不需要複雜的設備或專業知識，只需花時間親近大自然即可。

社會和環境的雙重效益：

推廣森林療癒不僅對個人健康有益，還能提高大眾的環境保護意識，形成良性循環。

未來的應用潛力：

森林療癒有望在教育、醫療和企業健康管理中得到廣泛應用，幫助更多人從中受益。

整體來說，森林療癒是一種透過與自然接觸來促進身心健康的方法，其效果顯著且易於實施，具有廣闊的應用前景。

植物釋放的化學物質（如芬多精）和負離子可以對人體產生積極影響，幫助緩解壓

力和改善心理健康。實際應用：

森林療癒透過五感體驗自然，包括慢走、深呼吸、冥想、觀察和聆聽自然聲音等活動。這些方法簡單且有效，可以在日常生活中輕鬆實踐。

案例分享：

許多參與森林療癒活動的人報告了顯著的身心健康改善。一些公司和學校也開始將森林療癒納入健康計劃，取得了良好效果。

第七次作業「期末回顧心得」

同學回顧修習本課程前後的轉變與心得，在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟。

● 進一步了解自己

自我反省：每天花一些時間反省自己的想法、感受和行為。思考你的價值觀、信念、目標和渴望，以及它們是如何影響你的生活和決策的。

觀察自己的行為：注意自己的行為模式和習慣。觀察你在不同情境下的反應和表現，並思考這些行為背後的原因和動機。

嘗試新的事物：不斷地嘗試新的事物和體驗，從中發現自己的喜好、興趣和能力。這有助於擴展你的視野，並更深入地了解自己的喜好和特點。

與他人交流：和朋友、家人或專業人士交流，分享你的感受、想法和困惑。別人的觀點和反饋可以幫助你更清晰地理解自己，並提供新的視角和啟示。

透過這些方法，發現自己的優點、弱點和潛力，從而更好地應對生活中的挑戰，實現自我成長和發展。懷抱著感恩的心是一種美好的心態，可以帶給人內心的平靜和喜悅，也能夠改變我們對生活的看法和態度。這種心態讓我們更加珍惜身邊的人和事物，並對生活中的種種帶來深深的感激之情。

● 懷抱感恩的心

感謝生活中的每一個小事：不管是一杯熱茶、一份美味的食物，還是一次友好的問候，都值得我們感恩。懷抱感恩的心讓我們更加珍惜生活中的每一個小片刻。

感謝身邊的人：我們應該感謝那些總是支持和關愛我們的家人、朋友和同事。他們的存在讓我們的生活更加豐富和有意義。

感謝遇到的困難和挑戰：即使是生活中的困難和挑戰也有它的價值，它們讓我們成長、學習和更堅強。懷抱感恩的心讓我們從困境中找到希望和力量。

感謝自己的成長和進步：我們應該感謝自己的努力和堅持，以及取得的成就和進步。懷抱感恩的心讓我們更加自信和堅定地前行。

感謝這個美麗的世界：我們應該感謝這個美麗的世界，感激大自然的恩賜和生命的奇跡。懷抱感恩的心讓我們更加珍惜這個美好的地球家園。

無論我們處於生活中的什麼情況，都可以通過懷抱感恩的心來找到內心的平靜和喜悅。這種心態不僅讓我們更加幸福快樂，也能夠影響周圍的人，創造更多的愛與溫暖。

● 老師教導的正念練習

準備環境： 選擇一個安靜、舒適的地方進行練習，確保自己不會受到打擾。可以坐在地上或椅子上，保持身體放鬆但警覺。

專注呼吸： 讓我們將注意力集中在呼吸上。可以引導我們感受氣息進入和離開身體的感覺，並注意呼吸的節奏和深度。

接納當下： 鼓勵我們接受當下的狀態，不評價或評論。引導我們放下過去和未來的憂慮，專注於當前的經驗。

觀察身體感受： 引導我們關注身體的感受，例如肌肉的放鬆、緊張或疼痛的感覺。讓我們觀察這些感受的變化，但不要做任何評價或評論。

觀察思緒和情緒： 讓我們觀察他們的思緒和情緒，不試圖去改變或控制它們。鼓勵我們以觀察者的身份來看待自己的思緒和情緒，並放下對它們的執著。

寬容與慈悲： 強調寬容和慈悲的重要性，不僅對自己，也對他人。讓我們意識到所有的情緒和感受都是正常的，並且應該以寬容和慈悲的心態去對待它們。

結束練習： 練習結束時，讓我們慢慢地回到現實世界。鼓勵我們慢慢地移動身體，重新感受周圍的環境，並感受這個練習給我們帶來的影響。

在老師教導我們正念練習時，老師會注意適應不同人的需求和能力。有些人可能需要更多的引導和支持，而有些人可能已經有一定的練習經驗。重要的是以尊重和寬容的態度引導我們，讓我們在練習中感受到平靜和內在的和諧。

你現在還有持續哪些練習？練習帶給你在生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？

正念走路、正念睡眠

我覺得正念練習對生活、人際關係和未來人生的影響都可以是深遠而積極的。透過正念，你學會了專注於當下的經驗，接受自己和他人的現狀，以及培養寬容和同理心。這些影響可以具體表現為：

減輕壓力和焦慮： 正念幫助我放下對過去和未來的憂慮，專注於當下的經驗。這有助於減輕壓力和焦慮，使你更能夠應對生活的挑戰。

增進覺察力： 透過正念練習，培養了對自己和周圍環境的覺察力。這使本身更能夠意識到自己的情緒、想法和行為，從而更好地理解自己和他人。

提高情緒調節能力： 正念有助於我更有效地處理情緒，從而改善人際關係。學會了更好地管理情緒，避免因情緒波動而對他人產生不必要的影響。

改善人際關係： 透過對當下的覺察和尊重，建立了更深層次的連結和理解，這有助於改善與他人的關係。使我更能夠體察他人的需要，表現出更多的同理心和關懷。

提高自我意識和自我成長： 正念使自我更加自覺，能夠更清楚地認識到自己的價值觀、目標和渴望。這有助於引導個人成長和發展，讓我更能夠追求有意義和豐富的人生。

總的來說，正念練習可以幫助我在各個方面提升，使自己的生活更加平衡、充實和有意義。

你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

我會分享正念，這取決於對方的興趣和接受程度。譬如：

示範正念： 最直接的方式是通過自己的行為和態度示範正念。例如，你可以在日常生活中展現專注、接納和寬容，讓他人能夠從你身上感受到正念的力量。對方可能會注意到你的轉變，並對此表示好奇或感興趣。

與他人分享經驗： 我已經有正念練習的經驗，我會與他人分享自己的體驗和收穫。告訴他們我是如何透過正念練習改善了生活品質，減輕了壓力，增進了覺察力等等。對方可能會感興趣並開始思考是否也可以嘗試。

提供資源和建議：如果對方對正念感興趣，我會分享一些相關的資源和建議，如推薦一些好書、網站、應用程式或正念練習的方法。對方可能會感激我的分享並開始探索更多關於正念的資訊。

邀請參加活動：如果身邊有正念相關的活動或工作坊，我會邀請對方一起參加。透過參與實際的活動，對方有機會直接體驗正念練習的效果，進一步深入了解和感受正念的力量。

對於我的分享，對方的回應可能會因人而異。有些人可能會感到好奇並願意了解更多，有些人可能會抱持懷疑態度或缺乏興趣。不管對方的回應如何，重要的是尊重對方的感受和選擇，並給予他們足夠的空間和時間去探索和接受正念。

本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

我認為山貓森林計畫是一個很有意義的保育計畫，旨在保護和恢復山貓（野生貓科動物）的棲息地。這樣的計畫對於生態平衡和生物多樣性的保護至關重要。我的感受和想法是：

生態平衡的重要性：山貓作為生態系統中的一部分，對於保持自然平衡至關重要。它們在生態鏈中扮演著重要角色，調節著其他生物群體的數量和行為。因此，保護山貓的棲息地不僅僅是保護這一物種本

身，更是為了整個生態系統的健康。

人類與自然的共生：山貓森林計畫的實施需要人類與自然和諧共處。這需要我們意識到我們的行為對

自然生態的影響，並且積極參與到保育工作中。只有通過人類與自然的共同努力，才能實現長期的生態平衡和可持續的發展。

教育與意識提升：這樣的保育計畫還需要通過教育和意識提升來獲得更廣泛的支持。人們需要了解山貓的重要性以及保護它們棲息地的必要性。透過教育，我們可以激發更多人參與到保育工作中，共同努

力保護我們珍貴的自然資源。

總的來說，山貓森林計畫是一個有益的保育項目，對於維護生態平衡和保護野生動物有著重要的意義。希望這樣的計畫能夠得到持續的支持和實施，為我們的地球環境創造更加美好的未來。