

### 第五次作業「療癒你的森林元素」

我喜歡觀察，觀察那些充滿活力的事務，而自然中充滿的活力深深的吸引著我。



這隻虎斑在我身旁閒晃，還讓我摸摸它，陪我等了紅路燈那無聊的一分鐘，這讓我很開心，因為家裡也有養狗，所以不管是大型犬還是小型犬，只要我看到狗都很開心，剛好拍下它打哈欠的樣子，希望它能早點回家睡覺。



這是學校的花圃，有紅色與橘色的花交錯著生長，為我的視覺多了許多的色彩與活力，希望他們好好長大，長的更加亮麗動人，也為學校添加更多的色彩。



這是我意外遇到的一隻小蜥蜴，原本我在和身旁的朋友聊天，突然旁邊的樹好像有什麼東西在動，原來是一隻在樹上生活的小蜥蜴，它好像叫斯文豪氏攀蜥。小小隻的在樹上一動不動不知道在做什麼，保護色讓他不容易被發現，要不是我眼力還不錯，還真的沒看到它。



這是在路邊偶然發現的小黃花，他在綠油油的草地上獨樹一幟的長著漂亮的黃色花瓣，彷彿在凸顯它與周圍綠色的草與眾不同，而他那有活力的樣子讓我也很開心，希望它能在這邊好好生活，遠離除草機。





這是在學校遇到最酷的動物，是老鷹欸，它是一隻鳳頭蒼鷹，突然在我旁邊的草地降落，我下意識直接把它拍起來，我當下起興奮不已，要在學校遇到老鷹的機會應該不多，而且還是那麼近的距離，它的花色十分優美，胸前黑白交錯的花紋不失優雅的氣質，和那銳利的眼睛，不虧是老鷹，單單停在草地上都很有氣質。



這是在格倫樓旁邊的花圃上看到的小紫花，每次早上要去上課時，走過去時都會停下來多看一下，看它是否長的更迷人更漂亮。

### 第六次作業「課外演講心得」

在我還沒去了解森林療癒是什麼之前，我還以為森林就是有很多樹很多動物，然後減少二氧化碳、去散散步之類的。但我是真的沒想到森林還能幫我們人增加免疫力？

日本醫師研究，安排一個三天兩夜的森林浴行程，在行程開始前測量自己的免疫細胞，之後在行程開始一天做對比發現免疫細胞的活性竟然比行程開始前還強，甚至是行程完結束一個月，還是比當初在還沒做行程前免疫細胞活性來得高，並且在森林裡離開都市的高樓大廈，景觀變好，心情也變好。百利無一害！

我有看到影片裡有一種樹木叫做柳杉，在影片中文柳杉的氣味有點酸酸的很像柳丁，柳杉的芬多精和精油能夠鎮靜舒眠，因為柳杉具有豐富的檸檬烯，會讓人體感到舒適進而變得更好入眠，正好很適合常常失眠的我去體驗看看影片上還有介紹很多在大自然中的樹木所散發出來的化學物質對人體有什麼很好的正面影響，農委會林務局也在推廣森林療癒的活動，現在台灣就有多達八個國家森林遊樂區有設置森林療癒基地提供給想要體驗森林療癒的民眾很多的選擇。不只是台灣，國外如德國、韓國也在推廣森林療癒的活動，相信之後森林療癒會更加的廣為人知。

但森林雖然幫助我們很多，不過還是有很多過度開發和砍伐樹木的地區對環境造成不可輕忽的破壞，在這議題上也要有人去關心和愛護自然環境。

看完這些影片我了解到人與大自然是可以互利共生的，而不是我們人類一直在剝削大自然，樹木能夠帶給我們的不只是把它砍伐下來做成家具建材，還有放鬆、健康、乾淨……等，很多正向的影響，所以我們要好好愛護樹木，不能讓它們離開我們的生活。

### 第七次作業「期末回顧心得」

1. 原先選正向心理學與森林療癒這門課只是單純有朋友一起選了這門課，所以我最初沒有特別去了解這門課在做什麼，之後漸漸的了解課程內容，例如如何用正念的思維去做事情，或是做一些感官上的體驗和練習，還有關於森林療養的體驗，然後讓正向心理學與森林療癒逐漸進入我的生活，也讓我的生活變得比較沒這麼緊繃和負面，因為我現在是半工半讀的狀態，上完課接著就是去店裡上班，通常下班也都到晚上十一點左右，很少有自己的時間去放鬆，或是做自己想做的事，但這門課裏頭所教導我的知識，讓我在生活中能夠比以往更加得輕鬆。

2. 正念練習讓我平常時疲倦的心靈和身軀得到了一絲絲的緩解，例如跪姿瑜珈和躺臥瑜珈，讓我平常時身體上的壓力多多少少得到了一點緩解的作用，但我筋可能比一般人硬，做完跪姿瑜珈和躺臥瑜珈都會有點累，不過還是利大於弊，讓我多一份動力能過面對新的一天，還有正念睡眠讓我睡眠品質增加不少，我可能平常太忙，所以會覺得睡覺睡太久會很浪費時間，於是我都是累到睡的方式，就比如滑手機滑到睡著，但這樣做早上起來也會感覺身體很疲倦，於是形成一個惡性循環，所以正念睡眠告訴我，放下手機，放下一切雜念，感受自己呼吸 1-10-1，慢慢的進入睡眠，隔天起來確實有精神不少，也因此我會持續保持練習。

3. 很常有人問我正向心理學與森林療癒是在幹嘛，是不是跟犯罪心理學很像，可能因為名字裡都有（心理學）吧，我都跟他們說，兩者天差地遠，正向心理學與森林療癒主要是把正向帶入生活中，讓生活變得更好，而森林療癒則是透過大自然讓心靈和身軀得到治癒效果，讓大自然和自己的五感來去感受去體會，進而減輕壓力、增加睡眠品質、強化身體健康，也然我們認識環境與人類是不可分割的一部分，所以更加的去注重保育環境的相關議題，讓大自然給你身心健康，也讓你保護大自然。每個人聽我講完還是一愣一愣的，所以我都把課堂上的作業或是羅老師拍的影片給他們看看，例如正念練習的影片，或是呼吸爬五指山，和表達感恩的影片，但也是好像懂了，有好像沒有懂的樣子。

4. 對於最後提到的山貓森林，我希望未來每一隻石虎都能不用在害怕被盜獵者捕獵、或是開發而棲息地遭到破壞、和被高速襲來的車子給奪走生命。台灣已經失去了雲豹，現在台灣雲豹只能從博物館看到，我不希望未來石虎也遭遇同樣的悲劇，所以希望未來我有能力也可以為台灣的環境保育盡一份力，讓未來有更多的機會去復育那些已經瀕臨絕種的動物，給後代留下那些台灣活生生的特有種，而不是只剩下照片和雕塑。