

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

當我踏入森林的那一刻，我立刻感受到一股清新的空氣撲面而來，濃密的樹蔭籠罩著我，陽光透過樹葉的縫隙灑落在地上，形成斑斕的光影。我深深吸了一口氣，森林中彷彿充滿了生命的氣息，這讓我心情愉悅起來。

首先，我聚焦於葉子這個元素。我走近一株大樹，仔細觀察它的葉子。我輕輕觸摸著它們，感受到它們的質感和溫度。葉子上有微風吹拂後留下的痕跡，它們在陽光下閃爍著微弱的光芒，彷彿在跳舞。我閉上眼睛，聆聽著風吹過樹梢時葉子沙沙作響的聲音，這種自然的音樂讓我感到平靜和放鬆。

接著，我轉移了注意力，專注於樹幹這個元素。我用手觸摸著樹幹的粗糙表面，感受到它們的紋理和溫度。我能感受到樹幹中流動的生命力量，仿佛它們是大自然的脈搏，將能量源源不斷地注入整個森林。這種連接大地與天空的感覺讓我感到非常的神奇和敬畏。

然而最療癒我的森林元素是樹葉。

我看到那些翠綠的葉子，輕輕搖曳在微風中，我感受到了一股深深的寧靜。當我聽到葉子在風中輕輕搖晃的聲音時，我的身體開始放鬆下來，我的心情也隨之平靜了下來。

在觀察樹葉的過程中，我注意到我的呼吸變得更加深沉和均勻，我的肌肉也逐漸放鬆下來，這讓我感到身心愈癒，整體舒暢，好像生活在一個軟綿綿的地方，身邊所有事物都變慢了一樣，時間停滯，步調也隨之慢下來了。

這讓我想起了我曾在童年時期與家人一起度過的美好時光。那時候，我們常常一起到郊外的小森林裡玩耍，我們會在樹下滑草，野餐，一邊聽著樹葉在風中的聲音，一邊享受著美食和歡笑。這些回憶讓我感到溫暖和幸福。

今天學習最有感的是，透過專注於自然的元素，我可以讓自己忘卻一切煩惱和壓力，找回內心的平靜和寧靜。之後，我會運用今天學習到的放鬆技巧和專注力，來協助自己在日常生活中更好地應對壓力和挑戰，並且保持內心的平靜和穩定。

## 第六次作業「課外演講心得」

生物多樣性是地球上最珍貴的資源之一，它們是整個生態系統的基石，維持著地球上各種生物間的平衡。參加有關生物多樣性的講座後，我對這個議題有了更深入的了解和體悟。

首先，我意識到生物多樣性的重要性不僅僅是對自然界的貢獻，更是對人類社會的支撐。生物多樣性不僅提供了我們所需的食物、醫藥和其他資源，還為我們的生活增添了美感和樂趣。每一種生物都有其獨特的生存價值和功能，它們共同構成了一個完整的生態系統，保證了地球上生物的多樣性和豐富性。

其次，我深刻體會到我們每個人都有責任保護和維護生物多樣性。無論是政府、企業還是個人，都應該承擔起保護生物多樣性的責任。政府應該加強立法和監管，保護自然生態環境，減少人類對生物多樣性的破壞。企業應該倡導環保理念，減少污染和資源浪費，推動可持續發展。而每個人都應該從自身做起，改變不良的生活習慣，愛護身邊的自然環境，做到與自然和諧相處。

除了對生物多樣性的思考外，我還深受森林療癒的感想所觸動。森林被譽為大自然的療癒者，進入森林中，可以感受到身心得到了極大的放鬆和恢復。樹木、花草、鳥鳴昆蟲聲共同構成了一幅美麗的畫面，讓人心曠神怡。在森林中漫步，可以讓人忘卻煩憂，平靜心情，重新獲得活力和能量。這種與自然的親密接觸，讓我更加珍惜生物多樣性，更加堅定地保護自然環境的決心。

總體來說，參加生物多樣性的講座和體驗森林療癒給我留下了深刻的印象。我深信只有保護生物多樣性，我們才能保護地球的未來，維護人類的生存與發展。往後我也將會積極參與相關的環保活動，向身邊的人宣傳生物多樣性保護的重要性，為創造一個更美好的未來而努力奮鬥，為了美好的未來而努力。

## 第七次作業「期末回顧心得」

在這學期的課堂學習中，我有機會深入了解正向心理學和森林療癒這兩個引人入勝的主題。透過課堂學習和多次的作業，我體會到了許多轉變，並從中獲得了許多收穫和體悟。

首先，回顧正向心理學的學習過程，我深刻體會到了它對個人成長和心理健康的重要性。在課堂上，我們學習了許多關於幸福、滿足感和情緒穩定性的概念而且還有學到睡眠療法，我覺得特別有意思，以及如何培養正向思維和情緒。這些知識不僅讓我更了解自己的情感和行為模式，還幫助我學會如何更好地應對未來的挑戰和壓力。通過完成作業和每日反思，我也分享了許多個人故事和心得，這使我更加深入地理解了正向心理學的實踐價值。

此外，森林療育的學習經歷也給我留下了深刻的印象。透過在自然環境中的體驗，我重新發現了大自然對心理健康的重要性。每次進行森林療育，我都感受到壓力和焦慮在自然中的逐漸消散，而內心的平靜和放鬆則逐漸湧現。這種深層的連結和放鬆狀態讓我更清晰地思考和反省，並重新評估自己的價值和目標，當你身入其境，享受當下的過程，彷彿萬物間都停滯了，珍惜當下的美好，享受生活，迎接更美好的未來。

綜合來看，正向心理學和森林療育的學習經歷給了我許多寶貴的收穫和體悟。首先，我學會了更加珍惜自己的情感和心理健康，並學會了如何培養正向思維和情緒。其次，我重新建立了與自然的聯繫，並深刻體會到大自然對心理健康的積極影響。這些體驗不僅豐富了我的生活，還幫助我更好地應對日常生活中的壓力和挑戰。

目前，我仍然在持續進行一些練習，以保持心理健康和幸福感。比如，我每周都會安排一些時間進行森林療育，讓自己遠離城市的喧囂，享受大自然的寧靜和美好。此外，我也會通過冥想和身心訓練來保持內心的平靜和放鬆。這些練習不僅對我的個人生活產生了積極影響，還使我在人際關係和工作中更加自信和積極。同時，這些練習也讓我更清晰地看到了未來人生的方向和目標，並為我提供了更多的動力和意志力去追求夢想。

而且大多數的親友和同學對於我分享的內容都很感興趣，並表達了他們的好奇和好奇心。有些人可能會提出一些問題，想更深入地了解這些主題，而其他則會分享他們自己的相關經驗和觀點。總的來說，我感到很開心能夠與身邊的人分享這些有趣和有意義的主題，並且看到他們對這些內容感興趣和受到啟發。這也加深了我對這些主題的理解和體驗。

總的來說，正向心理學與森林療育的學習經歷讓我受益匪淺，不僅豐富了我的心靈世界，還使我更加堅強和自信地面對未來的挑戰和機遇。我深信，這些寶貴的經驗和體悟將伴隨著我一生，成為我不斷成長和進步的動力。