

## 第五次作業「療癒你的森林元素」



這是我去宜蘭的一個公園 順手拍下來湖景 我覺得這裡帶給我一種安心的感覺 爾中視森林裡樹枝被風吹拂的聲音 這聲音不大 但讓這裡的寧靜多了一分自然 不然會有太多的不安感 湖面上有山景映照在湖面的倒影 讓整個湖面變得有種畫的感覺 湖水很清澈 可以清楚的看見湖裡的魚而優游自在 不備任何東西所拘束 在湖邊有一個步道 走了一圈 感覺每走一步看到湖給我的感覺都不一樣



這是我去桃園找朋友玩時 在他們學校拍下來的 因為我覺得這個中庭的每顆樹下 都有著不同顏色的樹葉 很鮮豔的色彩 給人一種有活力的感覺 中庭裡有一些長椅 我坐在長椅上聆聽自然中的聲音 有鳥兒在空中鳴叫 有學生在為了趕下一節課的教室的跑步聲 還有落葉在地上被風吹起又落下的聲音 這地方讓我有種站在井裡面看天空感覺 因為四面都是建築物 但又不到窒息的那種緊迫。



這是我跟朋友在凌晨 4. 的武嶺 天空上時不時有流星劃過天際 而且看天空真的有變進的感覺 好像在看 4D 的電影一種曲面的天空 加上寧靜的夜裡 給我一種好像沉浸在照片裡的感覺 被一大片的夜空包覆的感覺 星星在天空中好像伸手就能抓的到一樣 雖然那邊的溫度很冷 但我覺得很值得 因為跟朋友一路上的陪伴跟支持 所以我部會感覺很無聊 反而添加了很多興致

4.

最療癒我的自然元素是我在武嶺上看到的夜空 因為那是我第一次覺得大自然給我的風景也能是那麼的震撼 變成了寶貴的回憶 再來是我在宜蘭的公園 因為那個湖面的倒影 讓我覺得好像古詩中的詩情畫意般 竟然真的能出現在我們的現實生活中 而且還竟是如此的乾淨 湖裡還有好看的魚兒 再走湖邊的步道時 觀察到遠方的山一座一座綿延千里的感覺 給我一種安定的受

今天學習最有感的是…。之後，我會運用今天學習到的…，來協助自己…

## 第六次作業「課外演講心得」

森林療癒相關影音

### 1. 癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

心得摘要：

在影片中他提到日本研究團隊再出發森林浴三天兩夜的活動前有先量測大家的自然殺手細胞活性 而出發後的一兩天也有持續量測 還有之後的一個月 發現這個活動之後的一個月 細胞活性竟然比出發前一天晚上來的高 表示這個森林浴的好處特別高 可以提升免疫力長達一個月 而在他介紹登山包的內容物時 他帶了許多我覺得不用帶的東西 聽完以後才發現 原來這些東西都有那麼大的用處 例如他背包裏面的糖果 運動類的時候可以適時的補充熱量 還有鹽糖可以補充我們流汗失去的鹽分 避免在高山中暈倒

### 2. 動畫作品：森林療癒知多少？

心得摘要：

影片中提到 現在越來越多走訪山林的行程利用森林環境增加健康的自然療法 融合生態導覽 環境教育 心理諮商 體能冒險等完成森林療育的功效現在有 8 處國家森林遊樂區作為森林療育示範場 2021 年 林務局首度與台灣森林保健學會合作開辦森林療育師認證 核心 活動 實習 這 3 樣的內容其中核心課程包刮 森林療育、心理健康與解說、森林科學、身體健康與戶外安全 活動課程內容有 持杖健走、植物辨識 森林療育適用 5 感體驗自然 獲得靜心達到療育效果 讓我們平常忙碌的生活滋潤

### 3 森林如何療癒人類

心得摘要：

影片中提到我們的身體有些部分在自然中生活得很自在 且是經過科學證實 因為當我們身處自然環境 我們的腦就會有不一樣的想法 讓我們的情緒變得冷靜 還有舒緩我們的痛苦 我們在忙碌的環境中 腦袋需要接收資訊 做出決策 我們忘了給腦好好的休息 以至於現在有很多的憂鬱症還有慢性病患者 有時我們寧願花高額的錢去買藥或療程 但卻不願意從生活中去找尋問題 腦因為太過於疲勞 多去森林吸收芬多精 讓我們腦與身體有不一樣的感受與接受大自然的洗禮 讓我們的心靈放項生活的煩惱

#### 第七次作業「期末回顧心得」

在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟？

我覺得課堂中 老師帶我們練習的呼吸法跟瑜珈 對我的生活有比較精神充足 早上起床時做這些動作 可以讓我在起床後較快恢復精神 對接下來一天的事物都充滿了熱忱 反之前一天如果沒有睡好 那對隔天的做事效率一定有大折扣 做事的精神也比起作呼吸運動跟瑜珈來的懶散 做完這一學期的作業以後 我覺得我們應該多關心自己身邊或周遭的人事物 有的時候多一些對身邊人的關心可能就會讓他們對生活有不一樣的想法 能領悟到生命中其實還有許多我們沒有關注到的事 或是覺得不重要或不在意就忽略掉 很多事情的細節可能才是事物的關鍵 靜下心來好好的想如何才能有更好的解決方案

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？

我現在還有在堅持做起床後的瑜珈跟睡前的思考 因為我覺得這兩樣的練習帶給我的生活有更好的活力來面對每一天 可以讓我隔一天起床 比較不會有犯困的跡象 可以幫助我更加專注於生活中態度的積極，增強感恩和滿足感 這樣可以讓我對生活有更好的品質，減少對負面事件的過度的延伸 還有經常進行正向練習會有更好的心理健康狀況 可以更容易應對壓力和困難 而且更少出現焦慮和抑鬱的症狀 對人際關係而言我覺得對人的耐心會有提升 因為我原本在跟別人討論報告時會因為只想要聽重點的部分而變得沒那麼多的耐心去傾聽別人更多想說的想法 讓人感覺不耐煩或急躁

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？

我有跟朋友分享上課的內容 我跟他們講述了我上課在做的靜心練習 還有講解靜心練習對生活的優點跟有甚麼改變 例如我覺得老師帶我們做起床後的拉伸對身體的變化利馬就有感 覺得全身的筋骨有中被施展開來的感覺 正念瑜珈透過不斷地專注於自己當下的感受、思想和情緒以及呼吸和身體的動作 來培養正念 這種專注和覺察的練習有助於緩解壓力和焦慮 提高對生活的認知和體驗 加上正念瑜珈也能夠幫助我更好地理解自己的身心狀態 提高情緒管理的能力 促進身心健康 還可以訓練大腦更好地專注於任務和活動 以上都是我悶響給朋友的課堂 希望他們如果喜歡的話之後也可以來修這門通識

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？

我對山貓森林這個計畫 其實沒有很深的感觸 因為我很少去到山林環境 但我覺得山貓也是台灣很稀有的動物 希望以後還能看到他的身影在台灣 所以我會支持山貓森林這個計畫 近年來因為都市開的計畫 對山林的砍伐越來越多 造成許多動物的棲息地都被開挖 但那些商人忘了這也是別人的家 所以山貓森林的計畫也有很多人來餐與並收復山林與山貓的棲息地 來復育山貓 讓他們能有天然的棲息地能夠生活 不受到人類的破壞 山貓森林也訓練山貓會對人欸感到懼怕 這樣以後他們遇到人類也會產生厭惡而跑走 不會受到傷害 再來他們還推動相關法律 and 政策的制定和執行 這樣讓人類對他們也會有保育的概念