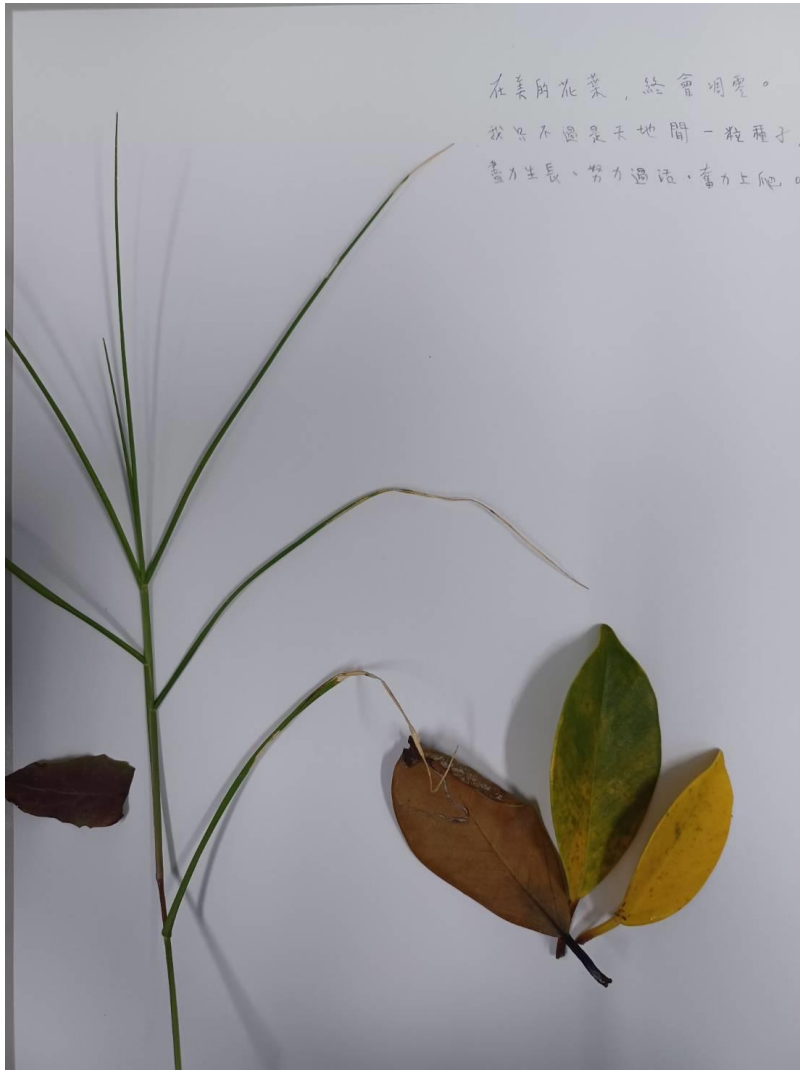


第五次作業「療癒你的森林元素」

上一次老師有帶我們到主顧聖母堂去體驗森林療癒，我看到了五顏六色的花朵、鬱鬱蔥蔥的綠植、過分艷麗的太陽；也聽到嘹亮的鳥鳴、樹葉沙沙的聲響；還有感覺到溫柔的風吹拂。這些都是我印象深刻的感覺。

尤其閉眼時感受到的樹葉沙響和清風吹拂真的讓我有雞皮疙瘩，而且我覺得這兩個自然元素讓我感覺到我的心跳有變慢、心情更加的平復，彷彿回到在冥想的狀態，冥想是很安靜、平緩、無雜質的，可見這個活動、行為是可以讓我更好的。



這個圖片是去聖母堂時，回來教室上課所排列的森林元素，不知道是什麼樣的心情指引我排列出這樣的圖形，那時候是平靜的，出於我本身的個性嗎？我愛好對齊、整潔、簡單，這是我所能想到跟這些排列組合相關的解釋了；同時，我也不知道為什麼我要寫這段文字，我猜大概是感慨吧~從那段我寫的文字能感受出來，寫這段文字時，我印象中我是有點累的，可能是人際關係、學業壓力、學校公務所導致我有這樣的想法，有感而發。



上次有機會和朋友到科博館附近的植物園去做作業時，在一個大草皮上，她們幫我拍了一張好看的照片，同時，我也覺得這樣躺著的感覺好棒喔！後來，我要求她們先去拍她們的網美照片，然後我獨自一人，肆無忌憚地繼續躺著，享受這繁華都市難得的寧靜，涼涼的樹蔭、吵雜的鳥叫、偶爾經過的人聲，都不能來打擾我，因為我已經沉醉在這天然的元素中，祂帶給我靜、無慮、無他，只有當下和自己，雖然片刻後就起來了，可是能夠在我微小而繁忙的生活裡創造一絲空白，我已然知足、感恩了。

第六次作業「課外演講心得」

大自然是錯落不齊的，祂有高有低，有寧靜吵雜，有平地惡地，帶來無情的風雨，摧毀人們努力的心血，可是祂又同時帶來豐盛的資源，祂是那麼的喜怒無常，我們無法預測祂的行動，只能接受。

我們緊湊的生活、用力的呼吸，只為了活下去，為了我們的目標前行，祂呢？祂為什麼而生存下去，我覺得祂是為了讓我們更好而存在，明明我們只要稍微慢一點、停下來一下就能得到治癒，但是我們為什麼不做呢？

很忙的時候，確實會做報告、作業、練習題到很晚沒錯，可是我們有連個 30 秒或 1 分鐘的休息時間都沒有嗎？我們寧願划手機來帶過這個時間，卻也不願看一下祂，難怪祂帶來災厄，不留情面。

我很難過時，除了聽音樂、找朋友訴苦外，還會去走走，更準確的說是走去大自然，我如果走去什麼 101、85 大樓、一中街，我一定更煩躁、更累、更不想面對，因為不自然，是人為所造，我們始終是在模仿自然，不是天然的自然。

去到自然，會讓我超輕鬆的、沒有壓力，好像所有都放下了，沒有什麼壓著我、困著我、束縛著我，鳥鳴、清風、白雲、藍天、流水，都是自然所育，那是那麼的美好、漂亮。

我覺得多多去親近大自然真的很棒，祂真的有種魔力能把你的辛勞、憂鬱都帶走，尤其我超愛在大樹的陰涼處，然後直接躺著大的或輕靠著樹幹，閉起眼，呼吸，這樣簡單的動作就能治癒我了，真的不需要靠著遊戲的刺激，來達成心靈上的空虛，這幾個影片都只是分享或者介紹一些森林療癒的方法而已，還是需要我們多去執行、多去互動、多去看看才能夠理解影片的意思。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 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。

現在生活的節奏越來越快了，大家為了自己的目標、課業、活動而拼命著，這就會讓人越來越累，無論是生理的還是心裡都是如此。常常因為自己很忙碌，把很多的心思放在課業、公務上，使自己喘不過氣，所以讓自己的心理情緒狀態蠻糟的，也覺得時常心情無來由的低落，所以這也是我選了這門課的原因，那時候看到這門課以及課綱，就覺得可以來選選看。

在這堂課可以除了認識一些知識理論外，也蠻多體驗的，包含身體上的、心理上的，都讓我覺得很特別，而我在這堂課其實最大的收穫是「心境改變」，這學期的最後是我最忙碌的時候，可是反而是我心境最穩定的時候，因為我常常遇到事後，總會把事情做最壞的打算，而因此一直負面的思考下去，可是看到、聽到老師的簡報、說明，就會覺得自己好像真的要換個方式去思考看看，果然一切都沒有這麼複雜，是自己過度悲觀、思考了。

2. 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:偶爾，想到老師教的正念走路就會來試一下，這個帶給我最大的影響就是常常到教室，同學會說我看起來心情很好喔!因為在走路的時候我就專注在走路，而不是像以前都在思考一些事情要怎麼處理、或哪些題目該怎麼寫，這些事情如果想不出來就會很躁，看起來臉色、精神很不好。

正念靜心:有時候上課很無聊或精神不濟的時候，我就會閉著眼睛，練習一下五指山，除了讓自己恢復精神以外，也再讓自己休息一下，這樣執行的好處是，跟以前比起來我上課比較少打盹了，打盹可能一打就是十幾二十分鐘，但是五指山我通常是五分鐘，這樣還可以聽到老師在講什麼，反觀打盹，什麼都沒有得到，根本賺到了。

正念睡眠:這個就不用說了，現在已經變成是每天睡前的功課了，在老師教導以前，我就有在做冥想了，只是再聽過老師的介紹，我又多了一種工具可以使用，讓自己有更好的睡眠品質。

3. 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？

我覺得老師這個分享很棒，平時也會看到一些石虎被路殺的新聞，就覺得心還蠻痛的，然後地方、中央政府也都幾乎沒有作為，以前還看到那些苗栗的議員、立委口口聲聲說什麼要保育石虎，還給牠們一個家這種鬼話，結果在《石虎保育自治條例》的二讀，卻一堆人投反對票，導致法案未通過，真的是一堆罔顧民意、尸位素餐的代表。

現在知道了有一些人在為了石虎而無私的奉獻，奉獻金錢、體力、生命，真的是讓人敬佩，期望這些石虎能越來越好，也希望這些善心人士能平安健康。

心得影片：<https://www.youtube.com/watch?v=AJsx1yFQ31Q>