

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

在繁忙的大學生活中，我經常感到壓力和疲憊。因此，我決定在一個晴朗的早晨，前往附近的一個城市公園，這裡有草地、樹木、花朵以及不我開始專注於自己的呼吸。深吸一口氣，感受新鮮空氣進入肺部，然後慢慢呼出。重複幾次後，我感到身體逐漸放鬆。隨著呼吸的節奏，我讓自己的視線再次回到眼前的景色，將自然景象與呼吸連結在一起。這時，我感覺自己彷彿融入了這片自然之中。清澈的湖水。公園內部有一片密集的樹林，樹葉繁茂，鳥鳴聲不絕於耳，是一個理想的自然環境。找到一個安靜的角落，我坐在一棵大樹下，面對著湖水。湖面反射著藍天白雲，四周樹木倒映在湖水中，形成一幅美麗的自然奇觀。我開始凝視眼前的景象，讓視線隨著湖水的波紋移動，觀察著每一片樹葉的顏色變化和陽光的照射角度。隨著呼吸的平穩，我開始注意到身體的變化。原本因為長時間讀書而緊繃的肩膀慢慢放鬆，心跳也從緊張中逐漸恢復平靜。胸口的壓迫感減輕，取而代之的是一種輕盈和舒暢的感覺。我感覺到整個身體像是被大自然的能量所包圍，內心的煩惱和焦慮也漸漸消散。閉上眼睛，我專注於周圍的聲音。耳邊傳來的是風穿過樹葉的沙沙聲、小鳥在樹枝間的啾啾聲，以及偶爾遠處傳來的水流聲。這些聲音構成了一幅和諧的自然交響曲，讓我的內心更加寧靜。這些聲音彷彿

是大自然的低語，安撫著我焦躁的心靈。我用手輕輕撫摸身邊的草地，感受那柔軟和清涼的觸感。草葉輕輕劃過手指，帶來一陣微妙的酥麻感。我又輕輕觸摸了一下身旁的樹幹，樹皮粗糙而富有生命力。這種觸感讓我感受到大自然的真實和堅韌，也讓我內心充滿了力量和活力。深深吸一口氣，我聞到了草地的清香、樹木的氣息以及湖水的淡淡水氣。這些自然的氣味混合在一起，形成了一種獨特而清新的芳香。這樣的氣息讓我感到心曠神怡，仿佛所有的煩惱和壓力都隨著呼吸一同消散在空氣中。當我將五感全然投入到這片自然中，感受每一個細節時，我的身心似乎得到了完全的釋放和療癒。原本因為讀書和生活壓力而感到的焦慮和疲憊，在這片刻的自然體驗中逐漸消失。內心變得平靜而祥和，身體也更加輕盈和放鬆。這次自然之旅讓我深刻體會到大自然對我們的身心健康有著無可替代的療癒效果。無論是視覺、聽覺、觸覺還是嗅覺，當我們全身心地投入到自然中時，便能夠感受到那股源自自然的力量。這樣的經歷提醒我，我們應該時常抽出時間，走進自然，讓大自然的療癒力來修復我們被大學生活所侵蝕的心靈與身體。

## 第六次作業「課外演講心得」

森林療育:我看了其中的三部影片現在我來一一贅述。我第一個看的是森林如何療育人類。

這部影片再說 我們人都會有低潮與情緒低落的時候。我們該好好的面對自己的想法，許多人會用酗酒，毒品等一系列不好的方法來逃避這一切。但有少數人會和大自然產生連結。他們會去森林裡散步享受空氣中的芬多精。在森林中還能讓我們的壓力降低加快手術復原等等一系列神奇的功效，我們也要多多面對自己周遭的慢步調，我們在城市太久了，城市的快節奏對我們的身心造成很大的壓力。我們該去化解他，而不是一直機攪在自己內心中。而第二部是日本森林浴介紹節目 它們再說的是森林浴對人的好處 芬多精會刺激你的嗅覺。流動的小溪和沙沙的樹葉聲，會刺激你的聽覺，森林中的綠色樹木會刺激你的視覺。而這些東西有啥功能呢？他可以降低血糖血壓與你壓力賀兒蒙。除此之外森林浴可以提高免疫力。他們做了實驗結果發現，受試者他們的免疫細胞活性真的被提高了，森林真是神奇阿。而第三部影片是【動畫作品：森林療癒知多少？】以前是沒有這東西的，但是因為疫情影響，國內漸漸掀起這股熱潮。1-2小時的車程。裡面會有生態導覽，環境教育，心理諮商，體能探險，瑜珈等等。台灣目前有8處森林國家公園作為導覽。可以供我們參觀。作為森林療育示範場 2021林務局和台灣森林保健局合作。開辦森林療育師認證。他們要修三大課程，核心課程，活動課晨已及實習課晨。核心有森林療育，心理健康，森林動物保護，森林科學等等多種專業知識。

## 第七次作業「期末回顧心得」

在修習這門正向心理學和森林療育課程前，我對這些概念和應用並沒有深刻的認識。僅僅知道正向心理學關注的是個人幸福感和潛能，而森林療育則是利用自然環境來促進身心健康。然而，隨著課程的深入，我逐漸從中獲得了豐富的知識和實踐技能，這些改變不僅提升了我的學術能力，也在個人素質和職業發展方面帶來了深遠的影響。首先，正向心理學的學習幫助我建立了更積極的人生觀。老師在課堂上詳細講解了正向心理學的基本概念和理論，如幸福感、心理韌性、感恩和積極情緒等，這些知識讓我對個人幸福和生活滿足有了更深入的理解。例如，通過學習幸福感的五大構成元素：積極情緒、投入、關係、意義和成就，我學會了如何在日常生活中有意識地培養和增強這些方面。這些理論知識為我提供了實踐指導，使我能夠更積極地應對生活中的挑戰和困難。其次，森林療育課程大大提升了我與自然環境的連結。課程中的實地體驗活動，讓我切身感受到自然環境對身心健康的積極影響。在多次的森林療育實踐中，我學會了如何利用森林中的各種元素來放鬆身心、釋放壓力。例如，老師帶領我們進行的森林漫步、深呼吸練習和自然觀察，這些活動不僅讓我感受到大自然的美麗和寧靜，也讓我體會到與自然共處的治癒力量。這些實踐經驗讓我更加珍惜自然環境，並學會了如何在日常生活中利用自然資源來改善自己的心理和生理狀態。再次，課程中的互動環節讓我受益匪淺。課堂上的討論和小組合作讓我學會了如何有效地與他人交流和合作。在這些互動中，我不僅分享了自己的觀點，也聽取了同學們的意見和建議，這極大地拓寬了我的視野。例如，在討論正向心理學的應用時，我聽到了許多來自不同背景和經歷的同學分享他們的實踐經驗，這讓我對不同文化和環境下的幸福感有了更廣泛的理解。此外，通過與老師和同學們的交流，我學會了如何清晰、準確地表達自己的觀點，並在不同的觀點中找到平衡和共識。這些溝通和合作技能對我未來的學習和工作都具有重要的意義。此外，這門課程讓我體會到學習的樂趣和成就感。在每一次成功完成作業或在課堂討論中提出有價值的觀點時，我都能感受到自己的進步和成長。特別是當我們在實地森林療育活動後進行反思和分享時，我感受到了一種前所未有的內心平靜和滿足感。這種成就感激勵著我更加努力地學習，不斷挑戰自我。特別是當我在期末考試中取得優異成績時，我感受到了一種前所未有的自信和滿足感。

總的來說，這門課程帶給我的收穫和體悟是多方面的。它不僅提升了我的知識水平和實踐能力，還鍛煉了我的溝通和合作技巧，讓我在個人素質和職業發展方面得到了全方位的提升。這些改變和成長不僅讓我在學習上取得了進步，也為我未來的職業道路打下了堅實的基礎。在未來的學習和工作中，我將繼續保持對正向心理學和森林療育的興趣和熱情，不斷學習和探索，將所學的知識和技能應用到實際中去。我深信，通過不斷的努力和積累，我一定能在這個領域中取得更加優異的成績和成就。感謝這門課程給予我的一切，我將永遠銘記並珍惜這段寶貴的學習經歷。