

第五次作業「療癒你的森林元素」

大自然一直被視為療癒身心的寶庫，藉由身體的感官去體驗森林元素，可以深刻感受到療癒的力量。

視覺：在一個風和日麗的下午，我來到樹林中的一塊空地，被樹木環繞著，盡收眼底的是一片綠油油的景象，葉子在陽光的照射下閃閃發光，隨風搖曳著，樹幹則堅實挺拔。望著眼前這片景象持續一分多鐘，我感受到視覺的放鬆，可讓眼睛充分休息，減低視力惡化及預防近視，心情也隨之變得輕鬆愉快，日常生活中的壓力似乎跟隨著這片綠意逐漸消散。

聽覺：閉上眼睛，專注聆聽周圍的聲音。風輕輕吹拂著，使樹葉發出沙沙聲，還有鳥兒和昆蟲在唱歌，這些聲音構成了一首自然的交響曲，整個人也變得更有活力。這些自然的聲音，與城市裡的喧囂形成強烈對比，使我感受到一種內心的寧靜，耳朵不再被刺耳的喇叭聲所干擾，而是被和諧的自然音符所包圍。

觸覺：用手觸摸樹幹的表面，感受它的紋路，拿起一片地上的落葉，觸摸它的葉脈，這些觸感讓我感受到與大自然更加親近，心情更加平靜，

嗅覺：在樹林中深吸一口氣，清新的氣息撲鼻而來，混雜了土壤、草木和花香的氣味，讓人感到神清氣爽。都市裡的吵雜和擁擠都離我們遠去，心情也變得更加愉悅和放鬆，呼吸變得深長而舒緩。

在這整個過程中，我明顯感受到身心的變化，剛進入樹林時，肩膀與頸部的緊繃感，隨著視覺、聽覺、觸覺和嗅覺的體驗而逐漸放鬆，讓我深刻體會到自然療癒強而有力的力量，每一步都在調整我的身心狀態，使累積的壓力與煩悶釋放出來，重新找回內心的平靜，未來，我會將這些體驗應用在每一天，來保持身心的健康和平衡。大自然療癒的力量，只需用心體驗便能深刻感受，這次的感官體驗不僅使身心獲得了放鬆，更讓我理解自然的美好，重新與自然接觸和認識。大自然的每一個細節，都蘊含著豐富的生命力，能夠影響我們的心靈，使我們在忙碌的生活中感到平穩。希望每個人都能在繁忙的生活中，抽出一些時間，與大自然相處，讓身心得到撫慰與療癒。

第六次作業「課外演講心得」

1. 片名：

Forest Therapy, the Healing Power of Nature

摘要：

忙碌的生活中，大腦經常過度使用，無法得到休息，導致抑鬱症、壓力和高血壓，而成為了全球性的問題。許多人藉由酒精、毒品或昂貴的療法來緩解，而演講者開發了一個兩小時的森林療癒行程，包含步行和四種感官體驗。這個行程由 128 名老年人參加，透過量測脈搏率、血壓和評估森林療癒前後的心理狀況，來收集數據。結果顯示，壓力得到了緩解，正向心理提升，負向

情緒減少。研究證實，自然對生理和心理健康具有顯著益處，重新與自然連結，彷彿頭腦重置，提升免疫力和自我治癒能力。

心得：

影片中強調了在現代社會中與自然重新連結的重要性，隨著都市日漸發達，大家越來越與自然疏離，導致壓力等問題增加。這項研究提醒我們，即使在繁忙的生活中，也要花時間親近自然，這不僅對身體有益，還能帶來內心的平靜，大自然是免費的，是每個人都可以去治癒身心的地方。

連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=rhtVRQTsDDE&t=2s>

2. 片名：

日本森林浴節目

摘要：

日本醫科大學的李教授提出了一種簡單且任何人都能提升免疫力的方法——森林浴。研究顯示，森林浴能降低血糖、血壓和壓力荷爾蒙及帶來放鬆效果，主要是因為森林的綠色會視覺刺激、樹葉聲和流水聲會刺激聽覺、樹木的香味會刺激嗅覺。森林浴還能提升免疫細胞的活性，研究中，37名受測者參加了為期三天的森林浴，與在城市中散步的受測者相比，免疫細胞的活性顯著提高，而且這種效果可以持續一個月。

心得：

影片中強調了森林浴可以大大提升人體的免疫力，這種方法簡單且免費，只要一個月進行一次就夠了，因為免疫細胞的活性可以持續一個月，就算一個月過去後，免疫細胞的活性仍然比森林浴前還要高呢！森林浴不僅能帶來生理上的益處，還能提供心理上的放鬆。

連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=DwamSxtBGdM>

3. 片名：

森林如何療癒人類

摘要：

科學證實，在自然環境中，大腦會有不同的反應，會變得冷靜並舒緩痛苦，進而提升免疫力和治癒能力。繁忙的生活中，過度使用大腦，使得大腦無法休息，而發生問題，許多人用酒精、毒品、藥物和昂貴的療法來解決，但很少人願意尋找問題的原因。人生充滿起伏，總會有不順心不如意的時候，當情緒低落時，如何重新振作並開始自我療癒？答案是自然，與自然重新連結就像重啟大腦，能找到內心的平靜。當瞭解到森林的美好時，療癒之旅也隨之開始。

心得：

影片中強調了自然對我們心理和生理健康有深遠的影響。現代生活的壓力，使身心經常無法獲得休息和調整，導致各種問題發生，藉由影片提醒我們，

自然是最好的療癒之旅。與自然重新連結並不是逃避現實，而是找到內心的平靜和力量，能更好的面對生活中的種種挑戰。期望讓更多人能知道親近自然對我們有益無害，使自己在忙碌的生活中達到放鬆。

連結： <https://www.youtube.com/watch?v=0mM7TkMjdE8>

4. 片名：

動畫作品：森林療癒知多少？

摘要：

現代都市中，很少有人靜下來聆聽大自然的聲音。台灣有 60% 的面積被森林覆蓋，由於疫情促使國內旅遊興起，加上高齡化社會，許多人開始注重健康，森林療癒成為熱門話題。森林療癒是一種利用森林環境增進健康的自然療法，結合生態導覽、環境教育、心理諮商及體能冒險等活動，並可搭配瑜伽和頌鉢達到放鬆效果。目前台灣有八處國家森林遊樂區作為示範場地，2021 年，林務局與台灣森林保健學會合作，開辦森林療癒師認證課程。成為森療師需完成核心課程、活動課程及實習課程，所有課程修習完畢後，通過審核即可取得認證。森林療癒透過五感體驗自然，達到靜心和療癒效果。

心得：

在緊湊的都市生活中，森林療癒提供了一種有效的方法來恢復身心健康，且適合各個年齡層。台灣豐富的森林資源，使大家能夠輕鬆抵達大自然，享受森林帶來的平靜和放鬆。森林療癒不僅是對身體的調養，更是對心靈的洗滌。沒想到森林療癒也能與生態導覽、環境教育、心理諮商、體能冒險、瑜伽和頌鉢等活動結合，而不是單單步行於森林裡享受芬多精。除此之外，我也是首次聽到森林療癒師這項職業，森療師透過專業的培訓來取得認證，保障參與者能夠擁有高品質的體驗，這不僅提升了森林療癒的專業性，也提供了一些就業機會。森林療癒是現代人尋求身心平衡的一種途徑，我們要更加重視與自然的連結，藉此來達到身心上的平靜和健康。

連結：

https://www.youtube.com/watch?v=s_FGCDHgMGM

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。

A：第一次的作業——價值反思，讓我更加明白價值是由自己來認定，每個人都是獨一無二的個體，不應該聽從別人的評論來定義，而自己也應該建立自信心來尋找自我的價值第二次——我的強項與優點，讓我發現其實自己的優點滿多的，有些小地方自己覺得習以為常的舉動，在別人心中成為了我的優點。第三次——感恩心，每天記錄三件感恩的事情，讓我學會注意生活中的小確幸，雖然當天可能過的不如意，但仔細的從一天中找出值得感恩的事，

好像又沒有想像中的這麼糟糕了，可以增強自我的樂觀心態。第四次——正念練習，透過正念靜心、正念走路和正念瑜伽，我學會了如何專注於當下，使內心獲得平靜與愉悅，減少焦慮和壓力。第五次——森林療癒體驗，實際到訪樹林裡，親身感受自然環境的治癒力量，使我更加貼近、認識自然，也促進身心的放鬆與恢復。正向心理學與森林療癒的課程讓我了解如何透過改變思維模式和行為習慣來提升個人的心理健康和正向態度，多次的作業練習讓我有機會付諸實踐並記錄下來，讓我學會了如何更積極的看待生活，面對困難時更加堅韌和樂觀，也讓我學會了如何有效的放鬆，能夠更好的抒發壓力，保持心理平衡。這門課不僅豐富了我正向心理學的知識，更在實踐的過程中改變了我的生活方式和個人心態。當初選擇這門課就是為了修身養性，來改善心理的一些不平衡，一學期結束後果真讓我學會如何緩解、調適，使我獲得更加健康和充實的生活。

2. Q：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？

A：一天寫下三件感恩的人、事、物，以及內心的感受與想法。不管是在事情發生的當下就能馬上有感恩心的浮現或是在晚上睡前回顧一天中的點點滴滴，找出值得感恩的三件事，都讓我更加關注生活中正面的事物，增強樂觀心態，即使在情緒低落或壓力大時，我也能透過這個練習找到值得感恩的事，有助於減少負面情緒和壓力，同時還可以讓我更加重視與他人的互動和交流，學會如何更好的表達感激和欣賞，增強與朋友、家人之間的關係。

3. Q：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？

A：山貓森林計畫是一項非常有意義且值得讚揚的行動。吳金樹老師和山貓森林的社員們展現了高度的保育意識，積極的保護台灣自然生態資源，他們不僅意識到山林的重要性，還願意投入資金和時間，集資買下山林，不僅能防止土地被開發，還能直接控制保護區的管理和維護，確保長期保育效果。減少人類活動對自然環境的干擾，為野生動物創造更適合的生活環境，這一點非常重要，這片山林擁有豐富的生態多樣性，保護區內可以觀察到八色鳥、藍腹鵲等珍稀鳥類，以及石虎、穿山甲等瀕危動物，證明了這項計畫非常成功，看到紀錄片中社員們欣慰的笑容替他們感到十分開心，計畫的成功不僅對當地的生態有益，對整個台灣的生態棲地保育與生物多樣性也具有重要意義。山貓森林計畫的未來充滿希望，透過不斷地努力和推廣，可以吸引更多的社會資源和人力加入，進一步擴大保護區的範圍和影響力，這項計畫展現了個人和群體在保護環境中起了重要作用。這不僅是一項保護自然的行動，更是喚醒公眾保育意識的成功案例，希望這樣的計畫能在更多地方被推廣，讓我們的生態變得更加美好。