

第五次作業「療癒你的森林元素」

接觸森林元素前的身心狀態

生活在城市中，工作與課業的壓力讓我感到很疲倦，常常感到焦慮和壓力。心情也顯得沉重。這樣的狀態讓我決定去大自然中看看。

觀察森林元素的步驟

我選擇了一片公園，裡面有豐富的植物、草地、樹幹、以及藍色的天空。我決定用五感來體驗這些自然元素，並記錄下身心的變化。

1. 眼睛觀察（視覺）

走進森林，我首先注意到了不同層次的綠色。樹葉的顏色從深綠到淺綠，還有一些帶有黃綠色的葉子。草地上偶爾點綴著些許野花，給予一片綠意中增添了幾分鮮豔。我凝視著這些綠色，一分鐘後感覺到心情開始變得平靜，眼睛的疲勞感也有所緩解。

2. 聆聽森林的聲音（聽覺）

在一片寧靜的森林裡，我閉上眼睛，聆聽周圍的聲音。風輕輕吹過樹梢，葉子沙沙作響，鳥兒在枝頭啼鳴，還有遠處的小溪潺潺流淌的聲音。這些自然的聲音讓我彷彿置身於另一個世界，所有的城市噪音都消失無蹤，內心的煩躁也隨之消散。

3. 觸摸自然（觸覺）

我輕輕撫摸樹幹，感受那粗糙的樹皮。低下身體，觸摸草地，感受那柔軟的草葉和土壤的溫度。這些觸覺的體驗讓我覺得自己與自然更加緊密聯繫，身體的僵硬感也逐漸減輕。

4. 嗅覺體驗

深深吸一口氣，空氣中充滿了泥土的清香、草木的氣息，以及花朵淡淡的香味。這些自然的氣味讓我的呼吸變得更加深沉、順暢，焦慮感也逐漸消失。

5. 味覺體驗

雖然不能直接品嚐森林中的植物，但我帶了一些水果和堅果。坐在草地上，邊吃邊欣賞周圍的風景，感受到大自然的味道和能量，這讓我感到格外放鬆和愉悅。

接觸森林元素後的身心變化

經過這次的森林療癒體驗，我明顯感受到身心的改變。原本的疲憊感消失了，身體變得輕盈，心情也變得愉快。整個人感覺充滿了活力和希望，焦慮和壓力也減輕了許多。這次經驗讓我深刻體會到大自然的療癒力量，並決定以後要更多地親近自然，尋找內心的平靜和身心的健康。

這次森林療癒體驗讓我意識到，自然界的美麗和力量能夠深深地影響我們的身心健康。無論是在視覺、聽覺、觸覺、嗅覺還是味覺上，大自然都給予了我們無限的療癒和安慰。未來，我將更多地投入到大自然中，讓自己在繁忙的生活中找到一片心靈的淨土。

第六次作業「課外演講心得」

森林療癒心得

森林療癒，即在森林中進行身心健康活動，是一種越來越受歡迎的療法。這種療法起源於日本，稱為「森林浴」，意即「沐浴於森林的氛圍中」。其核心理念是透過與自然的接觸，改善身心健康，減少壓力，增強免疫力。

身心放鬆的天然處方

森林療癒的最大特點在於其環境的純粹與自然。漫步在茂密的樹林中，聆聽鳥鳴、感受微風拂面、聞到泥土的氣息，這些感官體驗能夠有效地減少壓力，讓人心情平靜。研究顯示，森林環境能夠降低皮質醇水平（壓力激素），減少焦慮和抑鬱症狀。

增強免疫力的奇效

科學研究還發現，森林中的植物會釋放出一種稱為「植物殺菌素」(phytoncides)的化學物質，這些物質有助於提高人體的免疫功能。定期進行森林療癒活動的人，其白血球數量和活性會明顯增加，從而增強了抵抗疾病的能力。

改善專注力和創造力

除了生理上的益處，森林療癒還有助於提升心理健康。自然環境能夠改善注意力，特別是對於現代都市生活中常見的注意力缺陷和過度焦慮有顯著效果。此外，自然中的寧靜與美麗也能激發創造力，許多藝術家和作家都在森林中找到了靈感。

親近自然的生活方式

森林療癒不僅是一種短暫的放鬆方式，更是一種鼓勵人們重新審視與自然關係的生活態度。現代社會中，人們常常被鋼筋水泥的都市所包圍，與自然的接觸越來越少。森林療癒提倡人們回歸自然，重新感受地球的脈動，這對於建立可持續的生活方式也具有重要意義。

結語

總的來說，森林療癒是一種簡單而有效的健康方法，通過接觸自然，可以獲得全方位的身心放鬆和健康提升。無論是短暫的森林散步，還是長時間的自然浸潤，都能讓人從中獲益。希望未來有更多的人能夠體驗到森林療癒的魅力，讓大自然成為我們生活中不可或缺的一

第七次作業「期末回顧心得」

在選課的時候，看到了正向心理學就二話不說的選擇了他。其實從國中就對心理學有興趣，但就是沒想到其實正向心理學與心理學有一定的差異。

第一次碰到正向心理學，學到了很多東西。課程前，我認為會學到一些心理學的知識或是輔導方法，碰觸到正向心理學的第一堂課就學著讓自己放下壓力放鬆心情。

因為自己是讀應用化學系，所以有時候沒辦法負荷通識課的功課，不過有時候寫著這幾項功課反而格外輕鬆，很喜歡抒發自己的情緒與想法，而且每次完成功課都有格外開心的感覺。是一種放鬆的心情的功課。

在這門課中學習到爬五指山、瑜珈、到森林中走走深呼吸……等。

這些看似簡單的動作，其實帶給我很多滿滿的能量，持續練習這些動作讓生理、心理都有格外的輕鬆，近期也因為工作、課業以及實驗室的影響，有感覺身體越來越差，心裡因素也覺得越來越憂鬱。對於我自己的脾氣也有感覺到越來越暴躁，身邊的朋友也覺得一個一個都消失了，大家都各忙各的事情，我的生活維持半工半讀，生活中也少了很多樂趣，所以其實遇到一些小事都會覺得很敏感，覺得都是自己的問題。但透過正向心理學才真正知道很多事情是可以由大到小，甚至由小到無。包括自己的心情也是一樣的，其實天天開心並不困難，只是有沒有想要去針對自己的心情去做調整而已，其實生活中也有很多方式可以調整自己的心情。比方說在正向心理學中學習到的郊外走走或者是跟朋友們討論許多事情或是將自己的心理抒發出來，或許這都是我們之前沒有去關注的問題。

剛開始上正向心理學時，我很自豪地跟朋友們說我終於可以學心理學相關的事情了。也因為自己的本專業不屬於心理學的一環，所以當初在選擇時沒有去選擇心理學這門課程，我很慶幸在大學可以修這門通識課。我也會跟朋友們聊聊心理學在教些什麼或是分享老師提供給我們的影片或是提供給我們舒壓的方式舒壓的動作等等。其實這些內容都可以幫助我們這群學生減少一些不必要的壓力。甚至有些人跟我說聽了我提供給他們的一些舒壓方式，他們做事就會比較開心減少不必要的心理因素。

其實這門課不只提供正向心理的方式，有時候也會提到森林療癒的部分就像是最後提到的山貓森林計劃，看著老師提供給我們的影片，真心覺得這群山貓是該被尊重的，他們不應該因人類環境的破壞，導致他們沒有棲息地沒有了整個家，但也好險出現了很多有心的人，幫他們解決一切的難題。不僅幫他們找到了一個家，甚至完成了大自然所有的食物鏈，是他們還給了大自然該有的樣子。

如果我們幫助大自然找回原本的樣子，我們也會很開心小動物們也會很開心，那為何不嘗試看看呢？

雖然我們目前沒有辦法提供金錢上的支柱，但我們可以分享更多山貓森林計畫的連結給大家，讓大家都去正視這件事。