

第五次作業「療癒你的森林元素」

我很喜歡聆聽暴雨的聲音，伴隨著雷鳴，這讓我想起小時候的情景。每當暴雨來臨，我就會安心地窩在房間里。儘管還是白天，天空因雨變得昏暗，只有微弱的光線從窗戶照進來。這光線很柔弱，彷彿在照亮我的書桌和衣櫃，卻無法觸及我睡覺的地方。我喜歡觀賞那一抹光亮，同時也享受著身處灰暗中的寧靜。蓋著棉被，感受被包裹的安全感，躺在柔軟的床上，享受著安靜，等待著睡意的降臨。空氣中瀰漫的涼意和濕冷感，讓我下意識地覺得安全。家人在家裡忙碌的聲音，母親在廚房忙碌的聲響，或者姐姐在我身邊的呼吸聲，這些陪伴的溫暖融入了暴雨的聲音中。

現在，儘管只是在聆聽這些聲音，我彷彿還能感受到雨滴的落下，聞到空氣中潮濕的氣息，真的很神奇。我常常想，這暴雨聲是否是一把魔法鑰匙，可以帶我回到小時候那段時光。或許，這是我兒時最喜歡的寧靜時刻，所以才會如此深刻地印在我的記憶中。

每晚睡覺前是我聆聽暴雨聲的時刻，因為它能讓我迅速進入放鬆的狀態。其實，我是一個怕黑的人，身處黑暗時總會感到不安，總覺得周圍會出現些什麼，但又看不清。因此，除非有人陪伴，否則我習慣開燈睡覺。但在聆聽暴雨聲時，我會全神貫注地去感受那聲

音——雨聲、雷聲，感受床的舒適與柔軟，感受棉被的包裹和電扇的涼風。就這樣，我慢慢放鬆，遺忘黑暗，進入睡眠。它為我省了電費，更重要的是，那份熟悉的記憶感讓我倍感安心。暴雨聲不僅帶給我優質的睡眠，也讓我在未來面對彷徨無助時，能再次通過聆聽它找到溫暖與慰藉。

第六次作業「課外演講心得」

老師以《裨海紀遊》為媒介，向我們介紹了大肚山的地理位置、地名及一些道路名稱的由來，並進一步延伸到一些觀光景點。例如，北投因生產硫磺而有溫泉。北投溫泉歷史悠久，早在日治時期就開始開發，現今不僅是療養聖地，也是觀光旅遊的熱門景點。在講解過程中，老師還介紹了大肚山地區豐富的植物資源，如琉球野薔薇、魯花樹、雙面刺等，其中不乏數量稀少的品種。琉球野薔薇是一種常見於亞熱帶地區的野生玫瑰，具有較高的觀賞和生態價值；魯花樹以其獨特的花朵和樹形著稱，是當地的重要植物景觀；雙面刺則因其獨特的雙面刺結構而得名，是大肚山特有的植物之一。

此外，老師展示了新莊仔莊糖廊圖，並講解了其中仍保留著的糖廊遺跡。新莊仔莊糖廊是臺灣早期製糖業的重要遺跡，展示了臺灣糖業發展的歷史。糖廊指的是糖廠，歷史上，臺灣的糖業一度非常繁榮。新莊仔莊糖廊的遺跡包括古老的製糖設備和建築，見證了當時的製糖工

藝和生產規模，如今這些遺跡成爲了重要的文化景點。

講座心得：

我覺得這次的講座讓我們瞭解到大肚山原來蘊藏著如此豐富的自然資源。老師所介紹的花中，我最喜歡的便是小果薔薇，它的外型真的非常美麗。通過這次講座，我深刻地體會到老師的淵博知識，就好像老師帶著我走入《裨海紀遊》的書中，我就像主角一樣遊歷臺灣，拓展視野。每一句古文都是臺灣的文化與風景，或者是植物，老師都一一為我們介紹。整個演講的每一刻都非常充實和豐富。

這次講解不僅讓我瞭解了大肚山的自然景觀和文化歷史，還增加了我對當地植物多樣性的認識，以及臺灣早期製糖業的重要性。通過《裨海紀遊》的視角，我對臺灣的地理、人文和歷史有了更全面的理解。這次講座真的是一次難得的學習經歷，豐富了我的知識，開闊了我的眼界。

心得影片：

https://www.youtube.com/watch?v=C11FdyZMB5M&si=6yKmAX8ZC_rM9BeL