

第五次作業「療癒你的森林元素」



最療癒我的森林元素是藍藍的天空，我不喜歡下雨天，我喜歡天氣晴朗的藍天，如果搭配下午的涼風與溫暖的太陽我會感到更放鬆自在，但距離上次有這種感受，還是在高雄的時候，自從來到都市就很久沒有這種感覺了。

這天我看到一片草地，熱熱的陽光，藍藍的天空，我聽到小鳥的叫聲，旁邊公車的聲音，同學上下課聊天走路的声音，我觀察到身體漸漸在享受著大自然，彷彿我回到了在高雄的時光，那種放鬆的感覺，讓我回味無窮，讓我想待在那裡一整天，我感受到了心情變得放鬆愉悅，讓我把一切煩心事務都先拋之腦後。

當我觀察我撿的大自然元素的時候，讓我想到我的人生，我盡量挑許多不同色彩的樹葉，我覺得更能展現我的內心，我喜歡很多顏色色彩豐富，我把它們擺成像一棵樹，下面寫了這一句話「人生像大樹，大樹正在成長」，就像我的人生現在才到 19 歲的階段，我還很年輕，還有很多事情我沒有去探索，即使未來有許多未知，但我還是會像大樹一樣堅硬，繼續努力的開支發芽，讓我的人生多采多姿，就像我的作品一樣，充滿著許多顏色，這些顏色還不夠多，希望我的人生能有更多的色彩。

今天學習最有感的是享受大自然的過程，觀察大自然。之後，我會運用今天學習到的接近大自然，享受大自然與大自然親近，來協助自己放鬆心情，讓自己遠離繁瑣的生活，靜下心來與自己相處，與大自然相處。

第六次作業「課外演講心得」

1. 【動畫作品：森林療癒知多少？】

摘要：1. 台灣有 60% 的面積都被森林覆蓋，不管從哪裡出發一兩個小時九能到達森林，因為疫情許多人開始注重健康，森林療育就是其中熱門之一。

2. 森林療育是應用森林環境增加健康的自然療法，有生態導覽、環境教育、心理諮商、體能冒險等森林規劃，台灣有 8 處國家森林遊樂區作為森林療癒示範場。

3. 森療師在 2021 年就已經開放認證，保障專業品質。

4. 想要成為森療師需要修習 3 大類課程，分別是核心課程、活動課程、實習課程

心得：原來要當上森林療育師也要經過多重考核，並且懂得比我想像的還多真是不容易。

2. 森林如何療癒人類

摘要與心得：當我們遇到人生低潮時，不妨走進大自然的懷抱，有研究指出人類的器官會感應到大自然的力量，讓我們感到很放鬆，現在的人因為工作忙碌大腦都處於靜不下來的處境，使他感到疲憊，這時如果走進大自然你會發現自己輕鬆許多，靜下心來認識自己的大腦需要什麼，這是一部和森林有關的影片，也是一部與你有關的影片。

3. 中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」

摘要與心得：壓力會讓人生病，研究指出實際走進大自然可以平衡我們的自律神經，釋放我們的壓力，唾液也是檢測壓力的其中一個方法 30 以下才是沒有壓力的數值，記者實測後真的發現壓力減緩許多，證實了大自然真的能讓身心放鬆。

第七次作業「期末回顧心得」

在這個學期修習正向心理學的過程中，我獲得了許多寶貴的收穫與體悟。在課堂上學習和完成多次的作業讓我對生活有了全新的理解，也讓我更加了解自己 and 他人。這段時間的學習不僅豐富了我的知識，更深刻地影響了我的思維方式和行為模式。

我深深感受到了正向心理學對於個人成長和幸福感的重要性。通過學習積極心理學的理念，我學會了如何樂觀地看待生活中的挑戰，以及如何從困境中找到成長的機會。這種積極的心態不僅使我更加堅強，也讓我更加勇於面對生活中的各種困難。

我意識到了自我認知的重要性。正向心理學強調了個人對自己的認知和了解，以及如何擁抱自己的優點和缺點。通過反思和自我探索，我更清楚地知道了自己的價值觀和目標，並且更有信心地朝著自己的夢想前進。

在課程中，我也學到了許多實用的技能和方法，例如情緒管理和積極溝通。這些技能不僅在個人生活中有所裨益，也對我的人際關係產生了積極的影響。通過運用這些技能，我能夠更好地理解他人，建立更加健康和穩固的人際關係。

此外，我發現了將正向心理學的理念應用到未來職業生涯中。作為一名未來的專業人士，我相信正向心理學的知識和技能將有助於我成為一名更有影響力和成就感的從業者。我期待著將這些學習應用到實踐中，並且為社會和他人帶來積極的影響。

在與親友和同學分享課程內容時，我經常會引用課堂上學到的知識和技巧。他們對我分享的內容反應熱烈，並且表示對正向心理學的理念和應用十分感興趣。這些討論不僅加深了我對課程內容的理解，也促進了我與他們之間的交流和連結。

最後，我對山貓森林計畫的感受和想法也讓我深受觸動。這個計畫不僅有助於保護我們的環境，還能夠提升人們的身心健康。我認為這種結合自然療癒和生態保護的計畫非常有意義，並且願意為它的實現出一份力量。

總結來說，正向心理學的學習經歷讓我受益良多。我相信這段寶貴的經驗將會伴隨著我走向未來的道路，並且成為我不斷成長和追求幸福的動力。