

第五次作業「療癒你的森林元素」

療癒我的森林元素

生活中有很多療癒我們的時刻，就例如看向大自然的那一瞬間，被大自然所吸引。就像當我看到國中學校裡的樹時，我總會看著它們發呆，想著最近發生的那些事。



每當從四樓往下望，都有著不同的感受…

春天時，葉子正在慢慢的長出來，我唏噓者春天剛剛下過雨的天氣，樹葉散發在空中的香氣，唏噓雨後泥土的味道，整個人神清氣爽。我時不時會看著這些剛長出來的綠葉發呆，看著它們小小一片，忍不住伸手去摘，可惜摘不到，因為太遠了！我還可以看到鳥兒在葉子中跳躍，幾隻鳥在樹幹上嘰嘰喳喳的叫不停。

夏天時，葉子長大了！他們變得好大一片，有些花已經開過了，只剩下那些綠油油的葉子。茂密的葉子是最養眼的！望著它們發呆深呼吸唏噓者大自然的香氣，底下也伴隨著同學的嬉鬧聲。在這個時候身體是最放鬆的，有種懶懶的感覺，我甚至想趴在欄桿上去看著這些樹葉。這感覺實在是讓人太舒服了！

秋天時，地下落得都是黃色的枯樹葉，地上到處都是葉子，拿起來看還會有寫黑色斑點，甚至還有蟲蟲在上面趴著。秋天看樹總是有種煩躁感，可能是看著樹快突了吧。我不喜歡看秋天的樹！秋天的氣味也沒有春天的那麼鮮甜！

冬天天氣寒冷，而這些樹他們都只剩下了樹幹、他們的分支，空氣也會變得很乾燥。我靜靜的看著沒有葉子的樹幹，總感覺好像少了些什麼。深呼吸也只呼吸到了乾燥的空氣，心跳減速。

我最喜歡春天和夏天的樹了，因為他帶給我放鬆的感覺，看著綠色的樹會讓我感受的更加深刻！春天的嫩芽，春天的花香以及夏天茂密的樹葉。他讓我感受到身體輕飄飄的，像是融入在這個環境中，也使我的心情更加輕鬆，在心情不好的時候看，就會有種忽然什麼都解脫的感覺，讓我沒有那麼生氣或者那麼煩惱了～

今天學習最有感的是體驗到了大自然帶給我神秘感受，也讓我更喜歡待在這個氛圍中，去放鬆自己的心情。之後，我會運用今天學習到的深呼吸大法，體驗大自然的美好去讓自己的狀態變得更好。

第六次作業「課外演講心得」

第一個影片：森林如何療癒人類

第二個影片：癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強買免疫！

第三個影片：綠醫療 啟動森林自癒力

心得：這三個影片對於我來說都是充滿深刻意義的。第一個視頻帶給我的感受就是當我們陷入人生低潮時，不如試試看森林療癒，也跟我们說了三點有關於森林療癒的例子。首先他講說我們的生活總有面臨心碎或受傷的時候，那要如何逃離這些低潮？他講說要先了解我們自己的頭腦，研究表示：當身體處於自然環境時，頭腦會有不一樣的反應。經常與自然連結的人頭腦會引發驚人的改變，也會讓你變得冷靜與舒緩你的痛苦。後面他還有標記降低壓力/對抗抑鬱。後面的這個標記使我感同身受。國中的我壓力很大，面對強勁的學習環境再加上身邊的學生都很厲害，我是屬於成績差的那種。所以那個時候的我總是會望著學校的樹發呆，也想著看綠色的植物有利於自己的視力。再加上那個時候媽媽也對我釋放了很多壞脾氣，我也常常感到抑鬱。碰巧在那個時候自己在無意識的情況下做了森林療癒，每次體育課都會悄悄的爬到四樓往下看這些樹，體驗被這些樹療癒的身心。

第二點是森林療癒有助於增強免疫力與促進治癒能力，加速手術遇疾病恢復速度，增加對抗癌癥與腫瘤的細胞數。

第三點是有的人願意用吸毒/吃藥/或者報名昂貴的課程來解決這些壓力，可是有多人願意花時間例子思考問題的產生，什麼是維持健康的條件。他跟我們說是大自然，與大自然連結就像是我們的頭腦重啟，讓我們擁抱大自然，體會森林的美好，療癒自己的身心。

講到第二點，我們來討論看看為什麼森林療癒會有助於增強免疫力與促進治癒能力？影片中有提到：接觸大自然，在文獻中發現有相當多的好處，這是一個非常有名的研究。日本的李清醫師所做的研究是他安排一個3天兩夜的森林浴的行程，然後出發前他去量他們的自然殺手細胞活性與數量，一直到他們回到家7天之後呢一個月之後再去量一次自然殺手細胞。其實他發現這一個月之後還是比他出發前那一天來得高！所以3天兩夜的這個森林的體驗自然的體驗可以提升免疫力的系統大概可以高達一個月。

根據這個例子我們可以知道，這是真的！擁抱大自然享受大自然的同時他們也在治癒者我們。影片中也有提到，有些老人會來抱樹，或是在樹上做瑜伽，這些都是可以療癒我們身心。如果有癌症，也很推薦多去森林看看，療癒自己的身心，是疾病更快的恢復。

第三個影片有說到，為什麼都事人在閒暇的時候都會往大自然跑，為什麼那些原因？是因為我們本身就是大自然中的一部分。因為都市化改變作息，壓力大無法休息。那為什麼在森林中睡覺就會說的很好？因為第一你有運動，第二是氧氣充足，空氣很好，然後也沒一些事情干擾。

那還有講到想要睡好覺，就別再刺激交感神經。晚上睡覺不要再想那些有令自己感到壓力的事，睡前也不要玩遊戲，然後也可以做點瑜伽或是放個小枕頭跟自己說要睡覺了，身體要放鬆了。也在講說森林療癒要怎麼治癒人類。以及要怎麼製作出更多森林療癒的東西，例如步道等。

這個影片我學到了很多，我也知道了怎麼去體會這個森林療癒，怎麼在森林中呼吸新鮮大自然的空氣，也了解到了森林治癒的重要性！同時也在練習如何利用森林資源來照顧我們的身體？

這三個影片使我收益良多，我很喜歡這些影片帶給我的這麼多森林療癒的東西，也讓我懂得了很多如何照顧自己身體的知識。希望未來自己也能享受在大自然的回饋中。像小時候一樣去體驗，享受大自然。

第七次作業「期末回顧心得」

當我開始修習本課程時，我沒有預料到將會獲得如此豐富的心靈啟發和成長。這門課程涵蓋了正向心理學的多個重要主題，從價值反思到正念飲食，每一個都帶給我新的視角和啟示。在這次的心得中，我將分享我在課堂學習和實踐中的收穫，以及這些練習對我的生活、人際關係和未來的影響。

首先，讓我回顧一下修習本課程前後的轉變和心得。在課堂上，我學到了價值反思的重要性。這讓我更清晰地認識到自己的價值觀和信念，並學會將它們與現實生活中的行為和決定相一致。透過反思自己的價值觀，我更加堅定了自己的生活方向，並對生活充滿了更多的意義和目標。

第二個主題是同理心，這是我在課程中非常喜歡的一部分。通過理解和感受他人的情感和處境，我能夠建立更加深入的人際關係。我發現，當我能夠真正理解他人的感受時，與他人之間的溝通和互動變得更加流暢和有意義。同理心也讓我更加寬容和包容他人的不同觀點和經歷，這對於建立和諧的人際關係至關重要。

感恩的心是另一個我在課程中學到的重要概念。通過每天花一些時間思考和表達感謝之情，我能夠更加深刻地體會到生活中的美好和豐富。這種感恩的心態讓我更加樂觀和積極，並幫助我更好地應對生活中的挑戰和困難。

除了這些主題外，課程還涵蓋了正念和美感、心流體驗、正念飲食和正向思考等內容。這些練習和技巧對我的生活產生了深遠的影響。例如，通過練習正念飲食，我更加注重飲食的品質和營養價值，並將更多的注意力放在食物的味道和口感上。這不僅使我更加健康，還增強了我對食物和生活的感知和體驗。

在人際關係方面，這些練習也起到了積極的作用。例如，通過練習同理心，我能夠更好地理解和支持我的朋友和家人，並與他們建立更加深入的情感聯繫。這不僅使我們的關係更加緊密，還增強了我對他們的愛和尊重。

至於未來的影響，我相信這些練習和技巧將繼續對我的生活產生積極的影響。例如，我將繼續保持正向思考的態度，並將其應用於我未來的事業和生活中。同時，我也會繼續練習同理心和感恩的心態，並將其應用於我與他人的互動中，以建立更加健康和快樂的人際關係。

在與身邊的親友或同學分享課程內容方面，我也有一些經驗。我通常會與他們分享我在課堂上學到的一些新觀念和技巧，並舉例說明我是如何在日常生活中應用這些知識的。大多數人對這些內容都非常感興趣，並表示他們也想要嘗試一些新的練習和技巧。有些人甚至表示，我的分享對他們的生活產生了積極的影響，並激勵他們去追求更加健康和快樂的生活。

最後，讓我談談對山貓森林計畫的感受和想法。作為一個關心環境和自然保護的人，我對這個計畫感到非常興奮和支持。透過重新植林和生態修復，山貓森林計畫為我們提供了一個重要的平台，讓我們可以為地球的未來做出積極的貢獻。我希望未來能夠有更多的類似計畫出現，並得到更廣泛的支持和參與。

•最後我想說：修習這門課程是一個極具意義和價值的經歷。通過學習和實踐正向心理學的理念和技巧，我不僅提升了自己的心理健康和幸福感，還獲得了更深層次的人生體驗和啟示。我相信這些收穫和經驗將伴隨我一生，並影響我未來的每一個決定和行動。