

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

在繁忙的校園生活中，我決定抽出時間去尋找一些森林的元素，並用五感去體驗不同的自然元素，看看它們是否能夠療癒我的身心。這次的體驗包括觀察和感受葉子、樹幹、草地、風、天空和陽光，並記錄在接觸這些森林元素前後的身心變化。

我選擇了一個靠近家裡的公園，這裡雖然不是茂密的森林，但依然充滿了自然的氣息。走進公園後，我先找到了一棵大樹，這棵樹的樹幹粗壯，葉子繁茂，微風輕輕吹過，樹葉發出沙沙的聲音。我站在樹下，閉上眼睛，讓自己沉浸在這片綠意之中。

眼睛凝視著這棵樹一段時間，我感受到了身體逐漸放鬆下來。開始時，我的呼吸還有些急促，胸口有一種壓迫感。但隨著我專注於樹葉的形狀和色彩，呼吸也變得更加平穩。我開始觀察到葉子的脈絡，感受著它們在陽光下閃閃發光的樣子，這一刻，我感覺到自己的心情也變得明亮起來。

我慢慢走到草地上，脫下鞋子，讓雙腳直接接觸到草地。草地的觸感柔軟，微涼的感覺從腳底傳來，這讓我感到一陣清爽。我躺在草地上，仰望著天空。藍天白雲，陽光溫暖地灑在我身上，風輕輕地拂過臉龐。這種與大自然的親密接觸，讓我覺得自己彷彿回到了童年時光，無憂無慮，充滿了純真的快樂。

躺在草地上，我閉上眼睛，開始用聽覺去感受周圍的一切。鳥兒在枝頭歌唱，風穿過樹葉的聲音，遠處偶爾傳來人們的笑聲。這些聲音彷彿是一場自然的交響樂，讓我的心靈感到無比的寧靜。身體的緊繃感也逐漸消失，我感覺自己完全放鬆下來，進入了一種深度的冥想狀態。

在這段時間裡，我特別注意到了風的存在。風輕輕地撫過我的皮膚，帶來一種舒適的涼意。我感受到風的流動，彷彿它在輕輕地拂去我心中的壓力和煩惱。這種感覺讓我意識到，自然的力量是如此溫柔卻又強大，它能夠在不知不覺中帶給人們深層次的療癒。

觀察天空和陽光時，我的心情也隨之明亮起來。陽光透過樹葉的縫隙灑在地面上，形成斑駁的光影，這讓我想到生命中的點點滴滴，每一個瞬間都是那麼美好而珍貴。天空的廣闊讓我覺得心胸開闊，任何煩惱都顯得微不足道。

經過這次與自然的親密接觸，我的身心確實得到了極大的療癒。最初的壓力和

疲憊感在這過程中逐漸消散，取而代之的是一種內心的平靜和滿足。我明白了，無論生活多麼繁忙，給自己一些時間與自然接觸，讓五感去體驗自然的美好，是多麼重要的一件事。



## 第六次作業「課外演講心得」

### 1. 森林療癒知多少？

#### 演講摘要

影片《森林療癒知多少？》介紹了森林療癒的概念及其對身心健康的益處。影片強調，接觸自然環境可以減輕壓力、提升情緒、改善整體健康。影片詳細解釋了森林療癒的原理，並鼓勵觀眾多多參與自然活動，通過簡單的正念練習來融入自然，從而獲得療癒效果。

#### 心得

這部影片讓我深刻理解了森林療癒的科學原理和實際益處。它提醒我們，在快節奏的現代生活中，回歸自然的重要性。影片中的建議實用且易於實行，如簡單的正念練習和戶外活動，可以有效地幫助我們減輕壓力、提升心理健康。觀賞完影片後，我感受到大自然的療癒力量，決心更多地親近自然，將森林療癒

融入日常生活，改善自己的身心狀態。

## 2. 生活智多星 第 912 集 - 綠醫療 啟動森林自癒力

### 演講摘要

影片《生活智多星 第 912 集 - 綠醫療 啟動森林自癒力》探討了綠色醫療的概念，強調了森林療癒對人類身心健康的積極影響。影片詳細介紹了如何通過接觸自然來啟動自我療癒能力，並分享了實際的案例和專業意見，展示了森林療癒在現代醫療中的應用與效果。

### 心得

觀看這部影片後，我對森林療癒的認識大大加深。影片強調了自然環境對身心健康的積極影響，讓我更加堅信與自然接觸的重要性。影片中的案例和專家意見，使我認識到森林療癒不僅是理論，更有實際的醫療應用。我決心在未來的生活中更多地親近自然，通過森林療癒來提升自己的健康和生活質量。

## 3. 綠醫療：啟動森林自癒力

### 演講摘要

影片《綠醫療：啟動森林自癒力》深入探討了綠色醫療的理念，特別是森林療癒對人類身心健康的益處。影片展示了如何通過與自然接觸來激活人體的自我療癒能力，並分享了具體的案例和科學研究，強調了森林療癒在現代醫療中的應用與成效。

### 心得

觀看這部影片後，我對森林療癒的理解更加深刻。影片中介紹的科學研究和實際案例，使我認識到大自然對身心健康的深遠影響。通過影片，我了解到與自然親密接觸不僅能緩解壓力，還能提升整體幸福感和健康狀態。我決定在日常生活中更多地親近自然，並積極參與各種森林療癒活動，這將有助於我保持心理和生理的健康平衡。

## 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。

在修習這門課程之前，我對正念和身心療癒的概念了解不多，總覺得這些方法離我的日常生活很遠。然而，通過課堂的學習和多次作業的完成，我發現自己在很多方面都發生了積極的轉變，並且獲得了豐富的收穫與深刻的體悟。

最明顯的變化是我的壓力管理能力得到了顯著提升。以前，面對學業和生活中的壓力，我常常感到焦慮和無助。通過這門課程，我學會了如何運用正念技巧來緩解壓力。比如，在繁忙的一天結束後，我會花幾分鐘時間進行正念冥想，專注於自己的呼吸和當下的感受。這些簡單的練習讓我能夠迅速平靜下來，釋放壓力，並且以更清晰的頭腦面對接下來的挑戰。

此外，這門課程讓我對自己的身心狀態有了更深的了解和認識。課堂上的各種練習，如正念瑜伽和正念睡眠，讓我更加注意自己的身體和情緒變化。這種自我觀察和反思的過程，使我能夠及時發現和調整不健康的生活習慣。例如，我發現自己在長時間的學習後，容易感到肩頸部位的緊繃，於是我學會了在學習間隙進行一些簡單的伸展運動，來緩解這些不適。

課堂中的互動和交流也是一個寶貴的收穫。通過與老師和同學們的分享，我了解到每個人對壓力和放鬆的理解都不一樣，並且每個人都有自己獨特的應對方式。這些交流讓我受益匪淺，不僅拓展了我的視野，還讓我學會了尊重和理解他人的感受和經歷。

多次作業的完成，特別是那些需要戶外觀察和親身體驗的作業，讓我真正體會到了大自然的療癒力量。例如，某次作業要求我們在自然環境中進行觀察並記錄自己的感受。這次作業讓我意識到，與大自然的接觸能夠讓我感到寧靜和平和，並且增強了我的正念體驗。這讓我明白，在繁忙的都市生活中，給自己一些時間去親近自然，是多麼重要的一件事。