

第五次作業「療癒你的森林元素」

看著天空，閉上眼睛，耳中傳來陣陣風的聲音，心理瞬間就放鬆了下來。風雖然不大，但汗毛上很明顯有被吹拂的感覺，吹久了，身上的汗珠也開始流出了，身體彷彿在告訴我：現在正適合出汗，因為涼風來了，明明不大的風，卻能使身體自然的放鬆且悄悄的滲出汗珠，沒有靜下心來感受周遭及自身，根本無法感受到這樣的感覺。

主顧旁的大花咸豐草，再平時看來，也不過是路過，但在仔細的觀察下，黃色的花朵，卻如此鮮豔，旁邊的葉脈支落，也是更襯托出他的美艷。隨然只是我們認知中的雜草，身邊卻有著蜜蜂在一旁飛舞，更有甚者在採蜜，看到在飛舞的蜜蜂與小黃花，心裡有一種和諧的美，生命的生生不息竟然就在生活中這樣的呈現，以往認為生命的誕生才代表自然的美妙。現在則被這景象治癒，腦海赫然浮現出了一片草地，我在上面自由地奔跑，無憂無慮，這就是我一直嚮往的生活啊！

路上的小草，隨風搖曳，無論風吹雨打、人們的蹂躪或落石的壓迫，卻也不輕易的放棄自己的生命，而是堅強的站立著。看上去有些許泛黃，拔下後會發現，它的觸感有些許刺手，就像人一樣，受到外在的傷害後，會給予自身一些偽裝或是間次去防禦。但反之則是平常你只要不去碰觸，它也不會輕易傷害你；人也是，你不傷害我，我也不會穿上盔甲去防禦，它們甚至比我們更值得受到尊重，因為……它們不會因為我們的蹂躪，而對我們展開攻擊……。

萬物皆該受到尊敬，而我們也不該忽視它們，因為在我們存在前，它們就已經稱受比我們多的苦難了。敬它如敬己，隨無法時刻保持，但也不可不知而不作為。

第六次作業「課外演講心得」

針對從農業部(森林療愈)的網站中看到的影片，我最喜歡〈森林如何治癒人類〉，他給我的感受很深，因為它不單介紹了森林，更將人生比喻為森林。平時的我們被種種事務壓得無法喘氣，可森林不也是嘛？在我們不斷地破壞砍伐下，它們也受到了壓迫。我們時常在追尋金錢與利益的過程中迷失了自我，生活僅剩下壓力與工作，這樣得到你追求的東西時，確定還能有時間享受它嗎？再者可能連辛苦一輩子了，都得不到自己所追求的那份安逸，那倒不如學學森林，雖然每天都面臨掉髮問題，還有許許多多生物在剝削它，但它依然能屹立與此，面對它，並堅持自己的崗位，為其餘人提供能量的過程中，也確保自己也享受著太陽的餽贈，賜予它行光合作用所需的能量。而我們也是吸著樹木形成的氧氣存活下去的，所以在抱怨的同時也要記得抱持著感恩心，並細品它所帶來的一切，生活雖然可以放緩卻不能停滯，數目也沒有停滯了更何況是我們。文采消失的時候，看看大樹，感受枝葉的擺盪，如文字在舞動；壓力增加的時候，看看小草，感受不屈的意志，如戰士在堅守；步伐停滯的時候，看看花朵，感受色彩的衝擊，如寶石在閃耀，無時無刻都能帶給我們不一樣的感悟，只要靜心觀察，它就會成為我們的人生導師，引領我正視當下，不被過去束縛，不敢向前邁步，對未來的恐懼，正視將發生得一切，踏出自己的舒適圈，展現自己存在的價值，留下足跡，為自己與後世的人們。職務都能傳承幾億年的意志了，那我也應該能闖出屬於自己的那份意志，使其長存。