

## 第五次作業「療癒你的森林元素」



樹幹。用手輕輕觸摸，感受它們粗糙的質地和歲月留下的痕跡。閉上眼睛，靠在樹幹上，聽著風穿過樹葉的聲音，感受樹木的力量和穩定。這種感覺讓我覺得自己被大自然所擁抱，對樹述說自己心裡的開心和難過，內心的壓力和煩惱也會隨之釋放。

草地是另一個容易找到的森林元素。在陽光明媚的日子裡，脫下鞋子，赤腳走在草地上。腳底觸碰到柔軟的草地，感受到泥土的溫度和質地，這種與大地的直接接觸讓我感到無比舒適和放鬆。我還會躺在草地上，望著天空，感受陽光的溫暖和微風的輕拂。這樣的體驗讓我全身心都得到了放鬆，煩惱似乎都被風帶走了。風是另一種讓人心曠神怡的森林事物。無論是在戶外還是室內，有意識或無意識的去感受風的存在。閉上眼睛，靜靜地站在陽台上，感受風在臉上的撫摸，聽著風穿過樹葉的聲音，這種感覺讓我彷彿置身於森林中。風帶來的清新空氣讓我的呼吸變得更加順暢，心情也隨之變得輕盈，就好像不好的心情都被風帶走了一樣。天空和陽光則是我最喜歡的。每天早晨，花幾分鐘仰望天空，觀察雲朵的形狀和顏色。陽光灑在身上，感受到它的溫暖和能量，這讓我感到一天的開始充滿了希望和活力。但如果一到陰天我的心情就會隨著天氣變得低落，微弱的陽光也不足以滿足讓我的心情變得更好。這些森林給我的體驗給我的生活帶來了巨大的改變。在接觸這些自然元素之前，我常常感到壓力和焦慮，上課、考試和報告中的種種煩惱讓我無法放鬆。然而，當我開始有意識地去感受這些自然的元素，並用五感去體驗它們時，我發現自己的心態發生了微妙的變化。我的情緒變得更加穩定。每天花時間觀察和感受這些自然元素，讓我逐漸學會了如何在繁忙的生活中找到寧靜和放鬆的時刻。無論是觸摸葉子、靠在樹幹上，還是赤腳走在草地上，這些簡單的動作都讓我能夠暫時脫離日常的壓力，回歸內心的平靜。這些自然元素的體驗讓我變得更加樂觀和積極。我學會了如何在困難和挑戰面前保持樂觀的心態，如何在繁忙的生活中找到屬於自己的寧靜角落。這種心態的轉變讓我能夠更好地應對生活中的各種挑戰，並從中獲得成長和滿足感。在生活中尋找和體驗有關森林的時候，讓我找到了身心的療癒和平衡。這種簡單而自然的方式，不僅讓我重新發現了生活的美好，也讓我學會了如何更好地照顧自己的身心健康。我會繼續將這些自然元素融入到日常生活中，讓自己時刻保持與自然的聯繫，享受生活中的每一刻。

## 第六次作業「課外演講心得」

我觀看了

1. 動畫作品：森林療癒知多少？
2. 癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！
3. 中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」

看完我的心得是疫情期間，許多人感受到前所未有的壓力和焦慮。在這樣的情況下，越來越多的人選擇走進森林，進行所謂的“森林療癒”。這種療法不僅能夠提供心靈上的寧靜，還被科學證明具有提高免疫力、減少壓力、甚至有助於抗癌的效果。

森林療癒是一種以自然為媒介的治療方法，通過與自然接觸來達到放鬆身心的效果。疫情期間，由於長期的居家隔離和社交距離措施，很多人都感到孤立和壓抑。走進森林，擁抱自然，能夠幫助我們釋放積壓的情緒，重獲內心的平靜。當我第一次踏入森林，呼吸著新鮮的空氣，聽著鳥兒的鳴叫和風穿過樹葉的聲音，所有的煩惱似乎都隨著呼吸漸漸消散。

科學研究表明，森林療癒有助於提高免疫力。這一點在疫情期間尤為重要。森林中的植物會釋放出一種叫做“芬多精”的物質，這些物質被證實可以提高人體的自然殺傷細胞活性，從而增強免疫系統的功能。NK細胞是人體免疫系統中的重要組成部分，它們能夠識別並摧毀癌細胞和受病毒感染的細胞。每次在森林中散步，我都能感受到身體的變化，呼吸變得更加順暢，整個人也變得更加有活力，森林療癒還有助於減少壓力，這在現代快節奏的生活中尤為重要。當我們在森林中漫步，遠離城市的喧囂和壓力，心情自然會變得輕鬆愉快。擁抱樹木、仰望天空、觀察樹木的搖動，這些簡單的動作都能讓我們回歸自然的懷抱，感受到一種與自然的聯繫。擁抱一棵大樹，感受它的堅韌與力量，我感覺到自己也被注入了一股力量。仰望藍天，心胸變得更加開闊，煩惱也變得渺小而不值一提。靜靜地靠在樹幹上，閉上眼睛，深深地吸了一口氣，感受那股大自然的氣息。那一刻，所有的壓力和焦慮都消失了，內心充滿了平靜與安詳。這種感覺是在城市中無法體會到的，也是森林療癒帶給我最大的驚喜。在觀看森林療癒影片的過程中，我學會了更加專注於當下，享受每一刻的寧靜與美好。觀察樹葉隨風飄動，聽著鳥兒的鳴唱，感受腳下土地的堅實，這些都讓我變得更加敏感和細緻。每天在森林中度過的時間，成為我一天中最期待的時刻。這段時間不僅讓我得到了身體上的放鬆，也讓我的心靈得到了巨大的安慰。森林療癒在疫情期間為人們帶來了莫大的幫助。它不僅讓我們遠離了都市的喧囂和壓力，還讓我們重新找回了內心的平靜與力量。這種療法不僅對我們的身心健康有著顯著的改善，還教會了我們如何更好地與自然和諧相處，如何在快節奏的生活中找到屬於自己的寧靜角落。

繼續將森林療癒作為生活的一部分，定期走進森林，擁抱自然，讓自己時刻保持身心的健康和平衡。

### 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。

在參加森林心理學課程之前，我的生活充滿了壓力和焦慮。繁忙的課業以及社交壓力，讓我幾乎無法找到放鬆的時間。長期的壓力積累導致我身心疲憊，甚至出現了失眠和健康問題。這種狀態讓我感到無助。

森林心理學課程為我打開了一扇全新的大門。通過課程，我學會了如何利用自然環境來進行自我療癒。森林中的每一個元素，如樹木、葉子、陽光和風，都成為了我放鬆身心的療癒小物。課程中教授的正念練習和呼吸方法，讓我學會了如何在大自然中找到內心的平靜。

在實踐中，我開始定期走進森林，靜靜地觀察周圍的自然景象，感受大自然的氣息。每一次走進森林，我都感受到壓力和焦慮逐漸消散，取而代之的是一種深層次的寧靜與放鬆。我學會了如何專注於當下，通過觀察樹葉的搖動、聆聽鳥兒的鳴叫、感受陽光的溫暖，天空雲朵的飄動讓自己的心情慢慢平靜下來。

森林心理學課程還教會了我如何在日常生活中應用這些技巧。即使無法親自走進森林，我也能在城市中找到自然的元素，進行簡單的正念練習。例如，在公園裡散步、在陽台上感受微風、觀察家中的植物等，都成為了我日常減壓的有效方法。

這門課程對我的生活帶來了巨大的改變。我的壓力和焦慮明顯減少，整個人變得更加平和和有活力。我重新找回了內心的平靜與幸福，並且學會了如何在繁忙的生活中保持這種狀態。這門課程不僅幫助我改善了身心健康，還讓我領悟到自然療癒的力量，改變了我時常焦慮不安的情緒。

2.你現在還有持續哪些練習？練習帶給你在生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？正念睡眠對我來說改變我生活是最大的，本身是一個很容易給自己心裡壓力的人，在生活中只要壓力過大，我就沒辦法很好的入睡，睡前會因為焦慮而睡不著，正念睡眠讓我開始重視良好的睡眠環境。我將手機、平板等 3C 產品放下，避免臨睡前被光線和電子設備干擾，固定了睡覺時間。這樣的改變讓我的入睡過程更順利也更沒有壓力，生物鐘也變規律了，睡眠質量明顯提高了很多。

正念呼吸和全身掃描幫助我放鬆身心。每晚我都會坐著進行深呼吸，從 1 數到 10，再從 1 開始重複循環。這種方法讓我的注意力集中在呼吸上，心中的雜念逐漸消散。感受棉被、枕頭和床的觸感，放鬆身上的每個角落。這種全身的放鬆讓我感到身心的緊張得到了極大的緩解。

接受、無所求的態度是正念睡眠中重要的一環。過去，我總是強迫自己必須馬上入睡，這反而增加了壓力和焦慮。現在，我學會了不再強求自己一定要睡著，只要專注於呼吸，即使沒有馬上入睡，我也能感受到一種深度的放鬆。這種心態的轉變讓我變得更加平和，減少了因為失眠帶來的焦慮。

不再看時鐘，只管躺著享受呼吸和入睡的過程。這樣做減少了對時間的焦慮，讓我能夠更自然地進入睡眠。早

正念睡眠的練習對我的生活帶來了顯著的積極影響。我的睡眠質量提高了，白天的精神狀態也更好，上課處理事情的效率也有所提升，壓力和焦慮感顯著減少。這種簡單而有效的方法，不僅幫助我解決了失眠問題，還讓我學會了如何在繁忙的生活中找到平靜和放鬆。

3.你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

我朋友跟我一樣是一個很容易因為焦慮和壓力而失眠的人，所以我跟他分享了我正念睡眠的有感體驗，跟他說想和他分享一個最近對我生活產生巨大積極影響的方法。前陣子，我生活充滿了壓力和焦慮，讓我感到非常疲累和焦慮。繁重的課業和社交，讓我幾乎無法找到放鬆的時刻，又出現了很嚴重的失眠問題。

上課的時候，老師跟我說了正念睡眠。這種睡眠方式通過營造良好的睡眠環境、進行深呼吸和全身掃描，讓我能夠逐漸放鬆身心，改善睡眠質量。將電子設備放在手拿不到的地方，避免光線和電子波的干擾；專注於呼吸，從 1 數到 10，再從 1 開始重複循環，感受棉被、枕頭和床的觸感，並逐漸放鬆，不強求一定要睡著，只要專注於呼吸，即使沒有馬上入睡，也能感受到深度的放鬆；不看時鐘，只管躺著享受呼吸，早晨醒來時，先回到呼吸，感受身體的狀態，享受這一刻的寧靜。

這些方法幫助我減少了壓力和焦慮，睡眠質量得到了顯著提升。以前那些讓我煩惱的事情，現在看來都變得更加容易應對了。每天早晨醒來，我感覺比較有精神，能夠以更加積極和從容的心態迎接新的一天。

他也開始實踐正念睡眠，試了一小段她告訴我，他明顯的感受到壓力和焦慮減少了，入睡變得更加容易。這個方法幫他找到內心的平靜，提升生活質量。

4.本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

保育山貓是一項至關重要且令人深感責任的工作。作為一種頂級掠食者，山貓在生態系統中扮演著不可或缺的角色。它們有助於維持生態平衡，控制小型哺乳動物的數量，從而促進植物群落的健康發展。保護山貓，不僅僅是保護一個物種，而是維護整個生態系統的穩定與多樣性。人類活動的擴張，山貓的棲息地受到嚴重威脅。森林砍伐、城市擴張和非法狩獵，使山貓的數量急劇下降。

參與山貓保育工作，可以為保護這些珍貴的動物做出貢獻。通過支持保育組織、參與志願者活動、倡導環保政策，通過大家的可以共同努力，為山貓創造一個更加安全的生存環境。

聽老師說完保育山貓的過程，讓我對自然和生命有了更深的敬畏，也激發了我更加積極地參與環保事業。這是一個需要全社會共同努力的使命，只有這樣，我們才能確保山貓和其他野生動物世世代代繁衍生息。

期末心得影片：<https://youtu.be/BtCJamjIN5Q?si=2IPsOn5RbJC9U3sv>