

第五次作業「療癒你的森林元素」

我到室外的一片空地，有天空、太陽、風、樹幹、葉子、花朵、草地等森林元素，坐著欣賞自然一段時間，配合著呼吸，我覺得整個心靈被淨化，身體變得很放鬆，當有很多困擾糾纏著我，有點焦慮時，胸口悶悶的，看到這樣的風景，就全部都煙消雲散，眼睛也感覺變得比較清晰，那些事情就像生活中不起眼的一小部分，一瞬間就變得無憂無慮的感覺，並隨著風輕輕吹拂過皮膚，感覺很舒服，這整個過程讓自己有充電的感覺，充完電就更有動力去完成該解決的事。



這三張照片是在課堂上老師帶我們到戶外體驗所拍的，從自然中找花，有在樹下旁邊的草中長出的一朵小花，很像在獨自美麗的樣子，跟我們每個人都是獨立的個體一樣，都有自己獨特的地方，和蔓藤出來交錯複雜的花，他們就像在互相爭奪發展空

間，跟人類都會互相競爭一樣，還有在水泥磚縫隙的雜草中長出來的花朵，他們像是在縫隙中找尋自己的生活空間，只要有泥土、水分和陽光就能成為他們生存的地方，雖然環境並不優越，但他們也能夠生長得很漂亮，我們也總是在這個大世界中找尋自己能夠生存下去的微小空間。



這也是在課程中出去練習，撿多種顏色的森林元素拼湊成一張圖檔，我有撿小草、樹葉和花，而這張圖與我的連結，我對它的解釋是下面的那些草就像養分一樣，在草地上長出了一個嫩葉，就像是剛來到這個世上還沒見過世面的孩子，懵懵懂懂的，然後慢慢的長大，在成長的過程中，經歷了很多事情的摧殘，變得有點破碎，但是在它身邊有很多美麗的花朵鼓勵著它，遇到很多的貴人澆灌，就慢慢的修復，也成就了現在擁有獨特顏色和樣貌的葉子，就像從這些事情當中學到很多東西的我一樣，變成一個嶄新的自己。

這些體驗讓我透過接觸自然元素與大自然做連結，使我知道原來還可以利用這些方式來親近大自然。我覺得最療癒我的森林元素是風，我最喜歡閉上眼睛，隨著風輕輕的吹拂，身體也跟著搖曳，感覺心情很放鬆，有時還會伴隨著鳥叫聲，更有被大自然治癒的感覺。在課堂上學到這些，我覺得受益良多，往後在心情鬱悶時，就能透過這些方式來協助自己緩解壓力。

第六次作業「課外演講心得」

【4/25 通識博雅講堂】吳金樹老師-從裨海紀遊窺見大肚山的人文與生態

演講摘要：

大肚山的地理位置，位於大甲溪南岸、大肚溪北岸，臺中平原西側、清水海岸平原東側，略成北北東/南南西走向，南北長約 20 公里，東西寬約 7 公里。

臺灣壯遊 1697 的緣由是康熙三十五年(1696 年)冬天，福建福州火藥庫爆炸，焚毀 50 餘萬斤的硫磺，典守者被責求賠償。因此需來臺採硫磺，郁永河，字滄浪，清浙江仁和人，會考取秀才，生卒年月不詳，性愛旅遊，富於冒險精神，自告奮勇來臺灣北投採硫磺。而採硫需要很多設施，於是在臺南上岸，乘牛車循陸路北上，並沿路購買工具。原住民稱為社，漢人稱為庄。大肚番王和大肚王國的差別，番王指的是頭目，大肚王國是聯盟。三顆石頭是原住民的墳墓，有出現在龍井跟沙鹿的交界處。

吞霄社事件，清康熙 38 年(1699 年)2 月吞霄社士官卓介卓霧亞生亂。令南部之西拉雅族、新港社、蕭壠社、麻豆社、目加溜灣社等四社為前鋒攻擊部隊，四社番死傷慘重。岸裡社番(巴宰海族)能夠穿林越澗，如要擒拿士官卓介卓霧亞生非岸裡社番不可。

1804(嘉慶 9 年)平埔大遷徙，1804(嘉慶 9 年)宜蘭，1823(道光三年)埔里，1829(道光九年)東里，1853(咸豐三年)豐濱新社。

林木如蝟毛，北大肚山代表植物是琉球野薔薇，又稱碩苞薔薇，中大肚山代表植物是小果薔薇，南大肚山代表植物是大肚山薔薇，大肚山還有其他植物，像是狗花椒只存在於大肚山和八卦山，飛龍掌血，雙面刺，台灣琉璃翠鳳蝶吃飛龍掌血和雙面刺的葉子，還有菝葜，豆梨，台灣野梨，刺裸實，魯花樹，華茜草樹，郁永河描述「聯枝累葉，陰翳晝暝，仰視太虛，如井底窺天，時見一規而已。」，和大肚山威靈仙，小錦蘭，絡石，毛白前。

郁永河〈竹枝詞〉：「蔗田萬頃碧萋萋，一望龍蔥路欲迷；網載都來糖廊裡，只留蔗葉餉群犀。」，註：「取蔗漿煎糖處曰糖。蔗梢飼牛，牛嗜食之。」。郁永河〈竹枝詞〉：「青蔥大葉似枇杷，臃腫枝頭著白花；看到花心黃欲滴，家家一樹倚籬笆。」，註：「花葉似枇杷，花開五瓣，白色，木本，臃腫，枝必三叉；花心漸作深黃色，攀折累三日不殘。香如梔子，病其過烈；風度花香，頗覺濃郁。」，這首是在講雞蛋花，然後可能是大肚社的原住民種的。

心得：

難得有機會參加這類型的講座，讓我能夠更加認識永續與生物多樣性，了解裨海紀遊與大肚山的關聯，之前從歷史課中有聽過裨海紀遊，大概知道在講什麼，但是沒有真正去了解過它的內容，透過這次的講座使我學到從裨海紀遊去看大肚山的人文與生態，明白當時郁永河為何會來臺，漢人與原住民的互動，還認識了很多大肚山的植

物，理解竹枝詞的內容，我覺得收穫良多。

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。

當初是看到相關心理學這個關鍵詞才會選這門課，因為本身對心理學就蠻感興趣的，在課程中也學到很多，從看見自我價值，學會感恩，認識正念，到森林療癒，透過老師的講解讓我一步步的了解這些東西，還有透過課堂上的練習，學會運用那些技巧，再經過寫作業反思，從中思考自己觀察到的感受是什麼，以及對自己有什麼樣的影響。我覺得這樣下來的感受是受益良多，學到很多能在高壓的情況下，讓自己放鬆緩解心情的方法，不會那麼焦慮，以及看見自己的好，提升自信心，這些都使我能夠提升自己，所以很開心可以修這堂課，讓自己收穫滿滿。

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？

有持續正念走路和正念睡眠，還有森林療癒的練習。透過正念走路，讓我在忙碌移動的時候，還可以專注在自己的腳步上，並覺察自己的呼吸，在這過程中能稍微緩解一下心情，可以以較輕鬆的心態面對下一件事，不會被壞心情所影響，讓事情進行得更順利。正念睡眠讓我能夠觀察全身，放鬆肌肉，專注在呼吸上，能夠睡得更好，不被其他因素所影響。而森林療癒使心情在非常低落時候的我，能夠得到解脫，我最喜歡隨著風吹拂，身體也跟著搖曳，這樣我覺得很放鬆，忘記一切的煩惱，這些都讓我更能照顧到當下的自己，不被壓力所壓垮，可以更有動力面對生活。

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？

有。我有與室友分享過上課內容，因為他最近經歷一些事情，所以心情很低落，也有些煩躁，我就試著教他正念靜心，配合著影片的引導做練習，結束後他跟我說心情真的有比較緩解。我還有跟媽媽分享過正念瑜珈，也是透過影片跟著老師做動作，雖然媽媽的筋骨比較沒那麼軟，有些動作沒辦法彎到底，但他還是覺得筋有被拉伸到，全身肌肉就有變得較放鬆，感覺很棒，因為平常也很少在運動，這個可以輕鬆得運動到，還可以放鬆，就覺得以後可以多做。

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？

這個在課外演講的時候，我就是參加吳金樹老師的演講，所以有聽他稍微提到，後來又在課堂上聽老師詳細的解說，我覺得很難得有人會這麼致力於生態保育，讓山貓的棲息地不再繼續被破壞，而且還是將所有積蓄都付出在這上面，不求回報，只為了不再讓瀕臨絕種的山貓受到傷害，土地買來就是保留原有的樣貌讓山貓居住，真的很偉大，雖然光靠幾個人的力量是不夠的，所以有山貓森林計畫讓更多願意幫助的人能付出一分力買山林土地，買下更多的土地，以防被業者開發，我覺得蠻有意義的，如果以後我有能力的話，我也會想要付出一分力支持這個計畫。還蠻感謝願意保護生態的大家，為台灣保留一些自然環境不被人為的工程所破壞，不然真的不敢想像如果在這個土地上沒有自然環境那會變得怎麼樣，我覺得如果沒有大自然，都生活在充滿建築物的地方心情會變得很憂鬱，像我如果久久去一次沒有建築物，都是綠色植物的地方，就會感覺被療癒，心情變得很好，所以蠻喜歡大自然的。

5. 心得影片

<https://youtu.be/1Cv1zBL1Guk>