

第五次作業「療癒你的森林元素」

在一個寧靜的午後，那時天氣陰陰的且伴隨著涼爽的微風，所以我就到了附近的衛武營公園，那邊有一大片的草地，每當下午都會看見許多人會在那邊玩耍，我找了一個在大樹下的空地座了下來，抬頭仰望著天空，發現今天的天氣陰陰的，且雲層也很厚，感覺待會就要下雨了，但我卻很喜歡這種天氣，我將注意力集中在天空，雲緩慢的在移動，我發現我的心好像也跟著緩慢了下來，整個身體就像雲朵般的輕盈，使我覺得很放鬆。再來我凝視著頭上的那顆大樹，發現它長得如此強壯有力，樹葉也長得很茂盛，能夠讓人乘涼，坐在底下會聞到一股大自然芬多精伴隨著一點快要下雨的味道向你飄來，我很喜歡這種味道，會使我整個人很放鬆，而且呼吸也會變得很順暢，我觀察到我的胸口在放鬆時，起伏沒有我緊張的時候大，而且看著大樹一段時間會覺得眼睛放鬆下來，不會像之前會酸澀，難怪大家會說多看綠色植物對眼睛很好，我想這就是大自然的威力。在遠方的圍牆旁邊站立了一排的小盆栽，種植了不一樣的花，有仙人掌、有蘭花等等，我觀察到他們隨著微風慢慢的搖擺，感覺到那附近一定充滿著花香，光想都覺得幸福，看著那些花朵內心覺得好療育，感覺煩惱都拋在腦後，呼吸也變得更平穩了，呼吸吐氣間還會聞到令人心曠神怡的味道，我就看著這些大自然，並將專注力移到我的呼吸上，我觀察到當你處在一個安靜舒服的環境確實會讓你呼吸變得順暢，並不會像緊張時，會吸氣過度或換氣過度，造成內心沒辦法平靜下來，這是我坐在這片草地上我觀察到的，大自然就像上天所賜給我們的禮物，當你心情不好時多看看大自然，慢慢地你就會被它給療育，這就是為什麼我喜歡大自然的原因。

第六次作業「課外演講心得」

一、第一個影片是動畫作品:森林療育知多少

在這個影片中會介紹到台灣百分之六十的面積都被森林所覆蓋，無論從哪裡出發只要一到兩小時就會到達森林，森林療育是應用森林環境增加健康的自然療法，會融入生態導覽、環境教育、體能冒險及瑜伽等等，還有介紹到成為森林療育師需要修習三大課程，分別為核心、活動、實習，三大課程也有不同的活動，都修習完成即可拿刀森林療育師的證照。

在這影片中有提到因為經過疫情國內旅遊興盛，以及台灣社會高齡化等，許多人開始注重健康，因為森林療育成了熱門話題，我覺得到森林裡面去探索，呼吸與城市不一樣的空氣，有助於身心健康，現在的人壓力也很大，所以我覺得可以到森林去走一走，大自然真的會療育你的心，我自己也很喜歡森林，所以推薦大家都可以到森林活動。

二、第二個影片是:森林如何療育人類

影片中介紹到現在的人社會工作壓力很大，多少都有面臨低潮心碎的時候，因此疾病的產生有越來越多例，但是人們總喜歡找不對的方式去解決壓力，但是最好的解決方式就是接近大自然，研究證明當你的頭腦與自然接觸時，會有驚人的改變，與自然產生連結，可以降低疾病發生率、緩解你的痛苦還有幫助睡眠等等。也許我們沒辦法逃離這個充滿有壓力的環境，但在自然中找到平靜，擁抱大自然，會發現森林的美好，療育旅程也就此展開。

看完這個影片我覺得影片所說的內容都好符合現在的人，我們處在一個壓力大的環境，往往解決方式就是喝酒、大吃一頓讓自己心情暫時變好，但其實有更好的方式，就是到森林裡面去走走，去多看大樹花朵，聆聽大自然的聲音，這才是有效的緩解壓力的方法，所以看完這個影片我也感觸良多，本身我就很喜歡森林，看到森林對健康好處這麼多，所以決定以後有空就多到森林裡面去療育我的心。

三、第三個影片是:人體實驗室森林療育減壓

影片中主持人頭上會帶著腦波儀去實測接觸大自然後壓力是否有改變，在一開始會先看到一大片的綠色植物，這時候腦波顯示有越來越放鬆的跡象，而且還有解決壓力的方法，第一個是放鬆躺在草地上看看樹冠的顏色天空的顏色，第二個是聽聽水聲鳥聲，讓自己融入到大自然，還有擁抱大樹或者依靠在上面，結束後再用唾液澱粉酶檢測發現一開始是 61 接觸森林後降低到 4，這代表森林真的可以療育你的心。

看完這個影片後，真的有驚訝到原來接觸森林真的可以減緩壓力，壓力指數也改善許多，所以大家真的可以把森林當作健身房一樣，多多去散步看看大自然，對你的身心靈都有很大的幫助。

第七次作業「期末回顧心得」

1、 在這次的課堂中我覺得我學到非常多，老師每教完一個課程就會發作業讓我們去實際感受自己的想法，在一開始上這個課程中，有時候在練習正念呼吸時會因為想睡覺而都沒跟著做練習，也覺得森林療育課程對我到底有什麼幫助，但是慢慢的我好像在作業中找出這堂課對我來說有奪重要的，像是一些正念呼吸練習、以及去觀察大自然自己呼吸的變化，這些真的不是我平常會做的，但是因為這些作業我開始去實際的練習，發現壓力大的情況下做這些確實很有效，我常常會因為有事所以選在悶在心裡，但這樣確實很難受，但透過老師的開導以及一些呼吸方法，讓我放鬆很多，這是在這堂課中前後所感覺到不一樣的心得。

2、 我現在還有在做一些關於正念的練習，像是爬五指山，在我壓力較大的時候，我就會用爬五指山來緩解我的心情，吸氣時爬山吐氣時下山就這樣跟著做幾組練習，因為我屬於遇到壓力大的時候不會選擇去跟別人訴苦，反正是自己獨處做這個練習反而讓我比較放鬆。另外一個是正念瑜伽，這個是我有空時就會去跟著練習，因為平常坐在教室一整天常常都覺得腰酸背痛，所以我都跟著做瑜珈來拉伸身體的肌肉，我也將整個跟身邊的朋友分享，如果遇到壓力也可以做瑜珈，我也因為跟他分享這個成為了好朋友，未來如果遇到壓力時我也會繼續做這些練習。

3、 在這學期上了這個課程後，我也會與身邊的朋友跟家人分享，像是老師會在上課帶著我們做正念呼吸以及帶著我們去外面觀察大樹、天空以及呼吸上的變化，他們都會說好酷，因為他們也沒有上個過這樣的課程，並且他對這個課程也很有興趣下學期會選擇老師的課程，而我跟家人分享他們對我說偶爾放鬆自己也很好多去接觸大自然對身體也不錯。

4、 在課程的最後一堂課，老師為我們介紹山貓森林計畫，山貓是一個保育類動物，通常都分佈在山區，也認識到了吳金樹老師他是山貓計畫的召集人，在看影片中他們會為了山貓而去購買森林的地去保護山貓，除了山貓他們也會去親近森林探索森林，像是在森林裡做呼吸，或是抓青蛙等等，令我印象深刻的是他們會訓練山貓野放，讓牠不會害怕，山貓在現在真的很需要去保護，也謝謝有這些人讓山貓可以有一個棲息地。

最後想跟老師說謝謝你，在課程中我學習到很多我沒學過的東西，老師你講得呼吸方法也確實讓我感到非常的放鬆，上完課心情都很好，我也看得出來老師是非常熱愛這份工作的人，會跟我們分享工作內容，上次聽到老師脹氣也希望老師在工作之餘也要好好的照顧自己的身體，我會將老師所教的東容都應用在生活上，因為期末考試的關係就沒錄製影片了，但課程很有趣，有機會再選老師的課。