

第五次作業「療癒你的森林元素」



此張照片，我看見亮麗、稍微被雲遮住，柔柔的陽光，中間有 3 棟紅色可愛的房子，旁邊有綠油油的植物，與 2 顆屹立不拔似月老化身的大樹，靠近盡頭最前方有紫色的薰衣草園，看著這個美麗的景我可以聽見風輕輕吹拂的聲音，被命運選中的情人們，出現了！我也聞到大自然的植物香與薰衣草散發的淡淡花香，當我靜下心來，閉上眼睛，想像這個圖片，我可以聽見，風慢慢吹拂的聲音，似乎正在傳遞著大自然萬物互相溝通的訊號，並訴說著這個浪漫的夏季的邂逅，陽光非常溫暖的照在皮膚上，似乎默默地拍著我的背，並傳遞著“你最近辛苦了”的訊息，綠色的樹，剛好有 2 顆一起站立著，就像是這塊土地的守護神，像情侶般互相互相依靠、照顧，最讓我印相深刻的是紫色的薰衣草，圖片中的不遠處可以看見一對情侶，他們披荊斬棘的為了對方一步一步跨過障礙與挫折，儘管分分離離，我可以感受到薰衣草與綠油油植物為了這天努力盛開，為他們慶祝相遇的時刻。

之前我聽說過在歐洲流傳的故事，據說一位名為薰衣草的女孩暗戀著一位男孩，但害羞的薰衣草無法向男孩表達心意，默默的暗戀，最後變為一朵紫色的花。於是有了“我在等你”的花語存在，在這張照片的劇本是女方在生前跟男方約定好，如果她先走一步去天堂了，那她就會來迎接另一半，這樣死亡就不會那麼可怕了，女生在男方過世的時候，以最美的身份，化為薰衣草來迎接最喜歡的人！這啟發我該活在當下，死亡其實沒有那麼可怕，好好的體驗人生，向前邁進該遇見的人事物，並對每一天充滿好奇心！

第六次作業「課外演講心得」

談到森林療癒，第一個讓我想到的是一大片綠綠的草原，看著上空藍似夢的天空發呆，那種感受是用身體與大自然接觸，閉上眼睛，好好放鬆，脫離繁雜的世俗，隨著森林療癒的盛行，進入森林的人們變多了，這也意味著，人們開始重視森林環境的重要，會更加想了解大自然帶給人們隱藏價值。

森林療癒也是增強免疫力的好方法，是可以抵抗壞細胞的一大助力，透過森林療癒的五感體驗，觸、嗅、味、視、聽覺，大自然的正能量，可以喚醒人們的本質力量，這次很不可思議的！我就想到，我常常去爬山的朋友，都不太會生病，反而很有活力，又很健康！或許人們跟大自然，有著潛在的連結，因為我們從一開始就是住在大自然之中，所以當我們與森林接觸時，會有種很舒服，又很熟悉的感覺，大自然不只讓人們完成食衣住行，也讓人們產生更大的能量去面對事件的萬事萬物。趁還來得及，要好好保護、擁抱大自然，這些陪伴我們成長的長老們，正是這世界最重要的支柱。

希望森林用地能不被人們拿去建造房子，作商業用途，然後與大自然息息相關的動物、植物及昆蟲們，它們的生存環境也會被迫受影響而遷移，甚至是滅絕。我想到老師在課堂上課提及的石虎復育計畫，發起人用了自己的退休金買了一塊森林用地，就只是為了保護石虎貓咪及環境，漸漸的越來越多人加入，看似小小的力量，一點一點的凝聚起來買小土地，竟然成為不可忽視的力量，目前竟然有超過 100 塊土地是被保護著的，只想為森林做點什麼，這點讓我很感動，在未來有機會我也會想加入一起保護環境的！

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。

一開始還在選課時，我看到課程的名字很有趣，叫正向心理學，而且之前就對心理學很有興趣，但一直沒有機會去探索，很開心後來有選課這堂課，在課堂上，老師帶給我們一種舒服、放鬆的上課環境，來好好認識自己，一開始前幾堂有個人心理測驗，覺得蠻有趣的，講人體的構造與心理去做簡易的探討與如何讓忙碌的身體，在有限的時間內放鬆，是我在此堂課收穫最多的，在每堂的第二節課，老師常常會讓大家閉上眼睛，跟著老師的步驟做五指山呼吸放鬆練習，這種練習只有短短幾分鐘，但卻對自身疲累、心態有大大的改善。

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？

到目前還有持續的在焦躁的時候做呼吸放鬆練習，及每天用感恩的心感謝三件事情，在做呼吸練習時，可以讓我大腦冷靜，使我對事情的面對與處理可以更加穩定。到現在我依然會感謝三件事，這種感謝方式會讓我，感到知足，會改變自己對世界的看法與且感受這個世界的美好！

發現不只是心境上的改變，對事物也更加感到富足，甚至理解到這個世界上的每一個事物都有其存在的意義，對事物會更加珍惜，好好把握當下。當老師在教導什麼是正念是，ing,活在當下，專注於當下，讓我知覺到，我很常在當下想其他事情，這樣反而沒有好好的珍惜活在當下做的事情，反而是在過去的時間裡執著些什麼，回頭來發現自己蠻傻的，應該要好好活在當下！在當下只專注於眼前的事物，這樣就好了！心情也會比較放鬆、自在。

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？

我有跟朋友分享老師的經歷與上課模式，雖然是早8的課程要起的比較早，但朋友覺得我選到一門對人生很有幫助的課程，我很幸運可以有機會選到此門正向心理課程！

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？

我很喜歡大自然，看到山林的時候，心情上會變得很放鬆，相較於都市的高樓大廈，會有種喘不過氣的感覺，壓力也會比較大。關於山貓森林計畫，我非常敬佩發起人用下他的退休金，不顧一切買下土地想復育保護山貓，此讓我覺得在這片土地上，背後還是有人在付出，想盡力保護這塊土地與還給這片土地的生物應有的生活環境，當人們想要在山區開發建築，這就像是人們著住著的房子，忽然不見了，這肯定很難受的，要被迫遷移，還有許多水土不服的問題，慢慢的生物開始滅絕。山貓森林計畫我覺得超感動的，從一開始大家募集資金從買下第一塊土地，到現在快要達成一百片土地，山貓也漸漸的復育，很謝謝這些在背後默默幫助山貓與土地的智慧人士，在未來我有能力可以幫忙的時候，也會加入成為山貓森林計畫的一員。