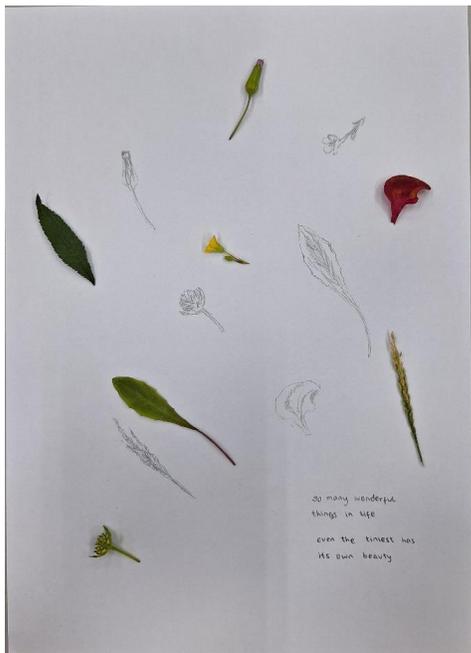


第五次作業「療癒你的森林元素」



當前的圖片是一個美麗的融合，展現了大自然的簡單和藝術表現。圖片中展示了各種小花和樹葉，每一片都精心放置在它們的素描旁邊。這種構圖不僅突出了每個植物元素的精細細節，還提醒我們大自然帶來的積極能量和寧靜。

在日常生活的忙碌中，自然界中最小的創造物往往被忽視。然而，當我們停下來觀察它們時，我們會意識到即使是最小的葉子或花瓣也擁有巨大的美麗。在這張圖片中，我們看到各種自然元素，每一個都有其獨特的形狀和顏色。那嬌嫩的黃色小花，那鮮艷的紅色花瓣，以及各種綠色的葉子，都為生命和成長的宏大敘事做出了貢獻。這些小小的奇蹟象徵著在最意想不到的地方也能找到美麗，鼓勵我們在小事中尋找快樂。

這張圖片中的每一朵花和每一片葉子都散發出一種積極的能量。綠葉象徵著更新和成長，提醒我們生命是一個不斷變化和發展的循環。那些明亮多彩的花朵帶來了快樂和活力，提醒我們多樣性和變化才是生活的美好所在。這種積極的能量具有傳染性，它鼓勵我們採取更樂觀的生活態度，欣賞周圍的美景。

這些花和葉子的排列也喚起了與好天氣相關的感覺。晴天，以其明亮的光線和溫暖，往往能提升我們的精神，使我們感到更加充滿活力和快樂。同樣，這些自然元素，以

其自然和樸素的美麗，可以提升我們的情緒。就像在宜人的天氣裡在公園散步可以讓我們的身心感到放鬆，觀察和欣賞這張圖片中的細節也能帶來一種平靜和滿足感。

圖片的右下角有一句深刻的話語：“生命中有這麼多美好的事物，即使是最微小的也有其獨特的美麗。”這句話概括了圖片的本質。它溫柔地提醒我們要活在當下，欣賞周圍的美景，不論其多麼微小。在一個經常強調宏大和規模的世界中，這句話把我們帶回基礎，敦促我們在簡單的事物中找到快樂。

這張花朵和葉子的圖片，配上它們的素描，是一個美麗的表現，展示了大自然的小奇蹟如何帶給我們積極的能量。它鼓勵我們欣賞小事物，並在細節中發現美麗。通過這樣做，我們可以培養出更積極和充實的生活觀。正如好天氣能讓我們的一天變得光亮一樣，這些小小的自然元素也能提醒我們，周圍存在的快樂和美麗。

第六次作業「課外演講心得」

English version:

Forest healing is a new method to release stress by approaching nature. Scientists have proven that the brain reacts differently when in nature, it somehow resets itself and gives you a sense of being at home. This therapy involves walking slowly and noticing the sights, sounds, and smells around you. This practice helps reduce stress and improve overall well-being.

There are some things we need to prepare before going for Forest Healing.

Pick a Quiet Forest: Choose a calm, natural area. Far from the busy city.

Dress Comfortably: Wear suitable clothes and shoes. It's preferable to wear long pants to prevent mosquito bites, but short pants paired with tight leggings works well. Wear climbing shoes as it has thicker soles which helps reduce the body weight and anti slip.

Bring Essentials: Carry water, snacks, and a first-aid kit. Bring your phone with you in case of accidents.

Take Your Time: Don't rush; enjoy the experience. Just take your time when in nature, feel the air brushing through the face, the sounds from the living creatures, feel the texture of plants, create a bond with the forest.

Forest healing is a simple way to enhance your mental and physical health while feeling closer to nature. The brain is tiring enough to process all the information, pressure, critical thinking and decision making skills. It needs time to rest like how our body needs sleep. Not many people know the benefits from joining a forest therapy class.

Reduces Stress: Spending time in nature lowers stress hormones, helping you feel more relaxed.

Boosts Mood: Being in a forest improves your mood and overall sense of well-being.

Improves Focus: Nature helps restore your ability to concentrate and think clearly.

Increases Mindfulness: It encourages you to be present and mindful, which can improve mental health.

Connects You to Nature: Strengthening your bond with nature fosters a sense of peace and environmental appreciation.

Overall, it's worth trying as it doesn't need to spend that much money but brings a huge impact to human lives. On the other hand, it somehow makes us care more about nature and how we should protect it and preserve its natural form. In conclusion, Forest healing is beneficial to both health and environment.

中文版本：

森林療癒是一種透過親近大自然來釋放壓力的新方法。科學家已經證明，大腦在大自然中的反應有所不同，它會以某種方式自行重置，並給你一種賓至如歸的感覺。這種療法包括緩慢行走並注意周圍的景象、聲音和氣味。這種做法有助於減輕壓力並改善整體健康。

在進行森林療癒之前，我們需要準備一些事情。

選擇一個安靜的森林：選擇一個平靜、自然的區域。遠離繁忙的城市。

穿著舒適：穿著合適的衣服和鞋子。最好穿長褲以防止蚊蟲叮咬，但短褲搭配緊身褲效果也不錯。穿登山鞋，因為它的鞋底較厚，有助於減輕體重並防滑。

攜帶必需品：攜帶水、點心和急救箱。請隨身攜帶手機，以防發生意外。

慢慢來：不要著急；享受這種體驗。只要在大自然中慢慢來，感受空氣拂過臉龐，感受生物的聲音，感受植物的紋理，與森林建立連結。

森林療癒是一種增強身心健康、同時感覺更親近大自然的簡單方法。大腦已經夠疲倦，無法處理所有資訊、壓力、批判性思考和決策技能。就像我們的身體需要睡眠一樣，它需要時間休息。沒有多少人知道參加森林療法課程的好處。

減輕壓力：花時間接觸大自然可以降低壓力荷爾蒙，幫助您感到更放鬆。

提升情緒：身處森林中可以改善您的情緒和整體幸福感。

提高專注力：大自然有助於恢復您集中注意力和清晰思考的能力。

增強正念：它鼓勵您保持專注並保持專注，這可以改善心理健康。

將您與大自然連結起來：加強與大自然的連結可以培養和平感和環境欣賞感。

總的來說，這是值得嘗試的，因為它不需要花那麼多錢，但卻為人們的生活帶來了巨大的影響。另一方面，它在某種程度上讓我們更加關心自然以及我們應該如何保護它並保留其自然形態。總之，森林治癒對健康和環境都有好處。

第七次作業「期末回顧心得」

森林療法基於大自然具有獨特治癒能力的信念。通過調動所有感官並有意識地與自然環境建立聯繫，參與者可以體驗到一系列的好處。這些生理上的好處伴隨著情緒、認知功能和整體心理健康的改善。

對於經常面臨巨大學業壓力和過渡到成年的壓力的大學生來說，森林療法可能是一個改變遊戲規則的方式。以下是一些它如何改變他們生活的方式：

減少壓力

大學生活與截止日期、考試和不斷的評估密不可分。學習一些基本的釋放壓力的瑜伽動作或做一些基本的鍛煉，能夠讓我們在忙碌的一天中短暫地轉移注意力，真正地使我們的身心平靜。

改善專注力和認知功能

研究表明，花時間在大自然中可以增強認知能力，包括專注力和記憶力。周末享受陽光，繞著學校散步，聽聽鳥鳴，看看花朵的色彩斑斕，這些我們通常忽視的簡單事情，實際上能幫助我們提高專注能力。如果我們能注意到最簡單的事物，我們同樣也能集中注意力解決複雜的問題。

增強創造力和解決問題的能力

大自然的複雜性和美麗可以激發創造力和創新思維。通過走出課堂或圖書館的束縛，沉浸在自然世界中，學生們可以獲得新的視角和創意解決方案。

改善心理健康

森林療法在情感上的好處是深遠的。經常接觸自然與較低的抑鬱和焦慮水平有關。對於學生來說，這可能意味著較少的心理健康問題和更積極的人生觀。

鼓勵正念和當下的存在

森林療法鼓勵正念，即專注於當下的練習。這項技能對學生來說是無價的，幫助他們專注於學業，享受大學生活，而不會被未來的焦慮或過去的遺憾所淹沒。

我個人做過最常見的練習之一就是呼吸。在測試、作業或甚至工作之間短暫休息一下。只需短短一分鐘集中注意力呼吸，就能夠讓所有的問題消失。

正向呼吸是一種專注於呼吸的練習，旨在幫助減輕壓力、提高專注力並促進身心的整體健康。這種技術簡單而強大，可以隨時隨地進行，特別適合於忙碌的生活中尋找片刻寧靜的人。

正向呼吸的好處

減少壓力：正向呼吸可以幫助降低壓力水平，減少焦慮感，讓你感到更加平靜。

提高專注力：通過練習正向呼吸，你可以提高專注力和注意力，特別是在面對複雜任務或學習時。

促進情緒穩定：正向呼吸有助於穩定情緒，增強正面情緒，減少抑鬱和消極情緒。

改善身體健康：經常練習正向呼吸有助於降低血壓，增強免疫系統，改善整體健康狀況。

在生活中的應用

正向呼吸可以在任何時候進行，無論是在一天開始前，學習或工作之間的短暫休息，還是睡前的放鬆時間。這是一種有效的應對壓力和提升專注力的簡單方法。

總之，正向呼吸是一種易於學習並且非常有益的練習。通過這種方法，我們可以更好地管理壓力，提升專注力，並在忙碌的生活中找到片刻的寧靜和放鬆。無論你是學生還是工作人士，正向呼吸都可以幫助你改善生活質量，享受更加健康和快樂的生活。