

第五次作業「療癒你的森林元素」

當與森林接觸時，透過五感的感受，這是一種特別的體驗。深入其中，以視覺、聽覺、嗅覺等感受，會發現這不僅是普通的樹木，也不僅是一個戶外空間。更多的時候，你會發現森林可以治癒你的壓力，帶走你的煩雜情緒。

用視覺時，無論是高聳的大樹還是樹林間的各種昆蟲動物，都能看到他們獨特的美。當你凝視著樹木的紋理，或者觀察著昆蟲在葉子間穿梭，你會感受到大自然的奧妙和生命的脈動。

用聽覺時，聆聽著樹林間傳來的鳥叫聲、風吹時樹葉的刷刷聲以及昆蟲鳴叫的聲音，仿佛是一場自然音樂會。當你能靜下心來時，會發現自己好像置身於一個充滿歡聲笑語的遊樂園中。

用觸覺時，伸出你的手去觸摸樹木，感受它們也許呼吸過的數十、數百年前的空氣。再觸摸著從草葉、樹葉上流下的水滴，想著一棵小草生長在大樹的腳下，雖然渺小卻異常堅強。這讓我想到，在社會中在學業上碰到的挫折及壓力，我也能像小草一樣，也許渺小但非常堅強。

用嗅覺時，我相信很多人像我一樣很喜歡聞著青草的清香。在樹林中，嗅覺可以既清淡卻又豐富，不只有青草香，還有各種以言喻無法形容、親身體驗又能回味無窮的「自然香」。

當以味覺時，如何品嚐大自然呢？我最喜歡的當然就是各種水果蔬菜。每一樣都有其獨特的味道和外觀，不僅有豐富的營養價值，每一種的味道也都令人難以忘懷。我最喜歡的就是荔枝，特別的外觀、香甜的味道有誰能拒絕呢？從荔枝樹上摘下，褪去堅硬的表皮，看著帶點透明又有點渾濁的果肉，還有它撲鼻而來的香氣，這就是大自然的美妙。

用五感去體驗當然是再適合不過的，其中帶給人的不只有心靈上的溫暖，還有舌尖上的快感。在森林中，我們能夠感受到大自然的恩賜，並且深刻體驗到生命的奧秘和豐富。

第六次作業「課外演講心得」

1. 森林療癒知多少

影片中提到了「你多久沒有好好認真聽大自然的聲音呢？」我們有多久沒有好好享受大自然了？身為南投人，我們都知道南投擁有好山好水，四處都是山林，家裡周圍都是樹木。每當晚上，蟲子的唧唧喳喳聲令人感到無比享受。在這樣的環境中，晚上去散步是一種放鬆的方式。當時也許並不覺得特別，但搬到台中後，我發現自己非常需要一個安靜舒適的地方。台中的都市生活雖然便利，但卻缺乏一個能讓人放鬆心靈的空間。在寧靜的晚上散步，能夠真正放鬆身心，而南投清新的空氣更是這種療癒體驗的重要部分。

2. 森林如何療癒人類

我們的生活總是充滿高低起伏，難免會面臨心碎、受傷，甚至失敗與失去的時刻。那麼，我們該如何填補內心的空缺呢？其實，我們往往過度使用大腦，需要適時讓大腦休息。走進大自然，享受自然的美好，能讓我們重新感受到自然的力量與美麗，體會到人類與自然的共生關係。這種重新建立的聯繫，能夠為我們的內心帶來深層次的安慰。當我們在森林中漫步，呼吸新鮮空氣，欣賞美麗的景色時，我們會發現，內心的傷痛逐漸被治癒，壓力也逐漸減少。

3. 癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

「森林療癒」真的可以提升免疫力嗎？影片中提到可以到溪頭森林療癒一個月，心情愉快了，身體就會變好；身體變好了，心情也會愉快，形成一個正向的循環。森林療癒利用視覺、觸覺、聽覺、味覺和嗅覺等多感官體驗，來達到療癒效果。

視覺：森林中的綠色植物和美麗景觀能舒緩眼睛疲勞，提升心情，減少壓力。觀賞自然景色有助於改善心情，減輕心理負擔，進而提升整體幸福感。

觸覺：與大自然接觸，如摸樹皮、感受草地，能讓人感受到自然的溫暖和能量，增加親近感和安全感。

聽覺：鳥鳴、溪水聲、風聲等自然聲音，能夠放鬆心情，減少焦慮和壓力，甚至幫助改善睡眠質量。

味覺：品嚐新鮮的果實和野菜，享受自然的味道，提升味覺的愉悅感，有助於改善飲食習慣。

嗅覺：森林中的清新空氣和植物芳香，能夠刺激嗅覺，提升心情。研究顯示，某些植物的香氣具有抗壓和鎮靜效果，能幫助減少焦慮和抑鬱。

森林療癒提供了一種自然且有效的方式，幫助我們提升免疫力，增強對抗疾病的能力。當我們感到壓力大、心情低落時，不妨走進森林，通過多感官的體驗來療癒身心，享受大自然的治癒力量。研究顯示，長時間在森林中活動，能顯著提高「自然殺手細胞」的活性和數量，從而有效增強我們的免疫力，幫助身體抵抗癌症。

第七次作業「期末回顧心得」

當初選修正向心理學這門課時，我其實並沒有抱持太大的興趣或期待。這並不是說我對心理學本身沒有興趣，而是因為我對這個領域的具體內容和教學方式並不熟悉。然而，在選課的過程中，我上網查找了相關資料，發現這門課程以及授課老師受到了許多同學的高度推薦。因此，我決定給自己一個機會，嘗試一下這門課程。

在上了半學期的課程後，我發現這門課不僅超出了我的預期，而且給我帶來了許多意想不到的收穫。首先，老師的教學風格非常有趣且吸引人。他善於運用多種教學方法，使得每節課都充滿了新鮮感和吸引力。這種教學方式讓我在學習的過程中感受到了一種前所未有的輕鬆和愉快。

上課時，老師會帶領我們進行各種體驗和活動，讓我們不僅僅是坐在課堂裡聽講，而是親身參與到學習過程中。例如，老師會安排我們進行冥想練習、放鬆技巧訓練等，這些活動不僅讓我們在課堂上放鬆身心，還幫助我們更好地理解 and 掌握課堂上的知識。這種親身體驗的教學方式，使得我們在學習過程中不僅僅是被動地接收信息，而是主動地參與和探索。

此外，老師還會利用自己拍攝的影片和放鬆的示範照與我們分享，這些視覺化的教學資料大大增強了課程的趣味性和實用性。通過這些影片和照片，我們能夠更直觀地了解 and 掌握各種放鬆技巧和心理學知識，這使得學習過程更加生動和有趣。

在這門課程中，最讓我印象深刻的是老師帶領我們爬五指山。每次課堂結束時，老師都會帶我們一起爬五指山。在這個過程中，我們不僅能夠享受大自然的美景，放鬆身心，還能夠在不知不覺中釋放壓力。特別是在爬山的過程中，我們經常會感到非常放鬆，以至於會不自覺地打哈欠。這種現象讓我深刻

地體會到，正向心理學所強調的放鬆和愉悅對於身心健康的重要性。

總結來說，這門正向心理學課程讓我獲得了許多寶貴的知識和經驗。首先，它改變了我對心理學的看法，讓我認識到心理學不僅僅是研究人類行為和心理狀態的學科，更是一門能夠幫助我們改善生活質量，提升幸福感的實用學問。通過這門課程，我學會了許多實用的放鬆技巧和心理調適方法，這些知識和技能不僅在課堂上對我有幫助，在日常生活中同樣也有很大的實用價值。

其次，這門課程讓我體會到了學習的樂趣。老師的教學方式充滿創意和靈活性，使得每一堂課都讓我充滿期待和興奮。我不再覺得學習是一件枯燥乏味的東西，而是變成了一種享受和探索。這種積極的學習態度，不僅讓我在這門課程中收穫頗豐，也讓我在其他學科的學習中受益匪淺。

最後，這門課程讓我更加重視心理健康的重要性。現代生活節奏快，壓力大，很多人都忽視了心理健康對於整體健康和生活質量的重要影響。通過這門課程的學習，我深刻認識到，只有保持良好的心理狀態，才能更好地應對生活中的各種挑戰，實現身心的平衡和和諧。

總之，正向心理學這門課程給我帶來了許多積極的改變和影響。它讓我從一開始的無感，到後來的熱愛，這種轉變本身就是一個非常寶貴的學習經驗。我非常感謝老師的辛勤教導和創新的教學方法，也感謝自己當初的那一份好奇和勇氣，讓我選擇了這門課程。希望未來能夠將所學到的知識和技能應用到生活中，提升自己的幸福感，也希望能有更多的人能夠接觸到正向心理學，從中受益。