

第五次作業「療癒你的森林元素」

當今社會節奏緊張，壓力重重，人們常常感到身心疲憊。在這樣的環境中，回歸自然、融入森林，通過五感體驗大自然的元素，能夠有效地舒緩壓力，療癒身心。以下是我的一次森林探訪中的體驗與感受，記錄了在接觸森林元素前後，身心的變化和療癒過程。首先，我來到了嘉義一個安靜的公園。陽光透過樹葉的縫隙灑落在地面上，微風輕拂，草地柔軟。我選擇了一棵高大的樹，坐在它的樹幹旁，開始凝視這片大自然的景象。閉上眼睛，深吸一口氣，慢慢睜開眼睛，我開始觀察眼前的景象。樹葉在風中輕輕搖曳，陽光在葉片間跳動，形成斑駁的光影。這一刻，我的心情開始變得平靜，壓力似乎在一點點地消散。接下來，我閉上眼睛，專注於聆聽大自然的聲音。風聲、鳥鳴、葉片的摩擦聲，這些自然的聲音交織在一起，形成了一首美妙的自然交響曲。這些聲音彷彿在告訴我，森林是一個充滿生機和活力的地方。在這些聲音中，我感受到內心的煩躁漸漸平息，取而代之的是一種深深的寧靜與放鬆。胸口的壓力減輕了，呼吸變得更加順暢。我觸摸著身邊的草地，感受它的柔軟和濕潤。草葉在指尖劃過，帶來一種舒適的觸感。我又摸了摸身旁的樹幹，粗糙的樹皮充滿了歲月的痕跡，給人一種穩定和力量的感覺。這種觸覺上的體驗讓我感到與大自然有了更深的連結，仿佛能從大自然中汲取到源源不斷的能量。深吸一口氣，森林裡的氣息撲面而來。混合著泥土、草木和花香的氣味，清新自然。這種獨特的氣味讓我感覺神清氣爽，彷彿整個人都被淨化了一樣。這種嗅覺上的體驗進一步加深了我對自然的感受，讓我覺得自己正與這片森林融為一體。

雖然不建議隨意品嚐野外的植物，但我帶了一些新鮮的水果來到森林中。品嚐著這些水果，我想象著這些果實在大自然中生長的過程，吸收了天地的精華。這種味覺上的體驗讓我感受到大自然的恩賜，也讓我更加珍惜這片森林帶來的美好。在這一系列的五感體驗中，我感受到身心的變化。剛進入森林時，心情有些焦慮，壓力感較強。然而，通過觀察、聆聽、觸摸、嗅聞和品嚐，我的心情逐漸放鬆，壓力感也減輕了。這些自然元素帶來的療癒力量是潛移默化的，它們不僅僅讓我感到身心舒暢，更讓我重新找回了內心的平靜與力量。這一過程讓我明白，大自然是最好的治療師，只要我們願意打開感官，去感受它的存在，就能從中獲得無限的療癒與能量。這次森林的探訪與體驗讓我深刻體會到大自然的療癒力量。未來，我將更多地融入大自然，利用這些寶貴的資源來舒緩壓力，保持身心健康。無論生活多麼忙碌，我都會抽出時間，去尋找森林的元素，用五感去體驗，讓大自然的力量不斷滋養我的身心。

第六次作業「課外演講心得」

【動畫作品：森林療癒知多少？】這段影片提供了關於森林療癒的一些重要資訊，讓觀眾更深入了解這個主題。首先，台灣擁有豐富的森林資源，約佔整個國家面積的60%，這意味著我們身處在一個被大自然環繞的環境中。此外，台灣設立了8處國家森林遊樂區，作為森林療癒的示範場所，提供民眾接觸大自然的機會。影片中提到，森療師這一職業在2021年已經開放認證，這顯示出森林療癒在台灣逐漸受到重視並且成為一種正視的健康照護方式。而想要成為森療師，需要修習三大類課程，這也顯示出這項工作需要相關的專業知識和技能。總的來說，這段影片提供了重要的背景資料，鼓勵觀眾進一步了解森林療癒的好處以及如何在日常生活中尋找與大自然連結的方式。進一步了解森林療癒可以幫助我們更好地理解並享受身處在大自然中的療癒效果，同時也能促進個人的身心健康。【中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」】這段影片讓我更加深入地了解了森林療癒的概念，以及大自然對我們心靈的療癒力量。聽著對話中提到的大自然聲音，我仿佛能感受到微風拂過樹梢的聲音，以及清澈流水的聲響，這讓我內心感到平靜和安詳。影片中提到的放鬆方式也讓我思考到自己在忙碌的生活中是否給予自己足夠的時間與大自然接觸。或許在忙碌的工作和生活壓力下，我們經常忽略了身邊大自然的存在，但這段對話提醒了我們，透過接觸大自然的材質，如樹木、水流等，可以帶給我們身心上的舒緩和放鬆。我想起在森林裡漫步的場景，樹木的擁抱似乎給予了我一種溫暖和安慰，仿佛是大自然在靜靜地聆聽著我的心聲，讓我感受到了被接納和理解。而對話中提到的心理諮商也可以利用大自然的方式來幫助人們舒緩壓力和釋放情緒，這讓我深信森林療癒不僅僅是一種自然療法，更是一種心靈的淨化和療癒之道。因此，我希望在未來能夠給自己更多的時間與大自然接觸，讓身心得到真正的放鬆和恢復。無論是走在樹林間、聆聽潺潺流水，還是與大自然交融，我相信這將是我實現心靈平靜和身心健康的重要途徑之一。森林如何療癒人類這段影片帶我們深入探索了森林療癒對人類的益處以及如何療癒我們的身心靈。透過影片中的描述和場景呈現，我更加確信大自然對我們的健康和幸福至關重要。

首先，影片強調了大自然所散發的療癒力量。無論是森林中的樹木、花草，還是清澈的流水，都散發著一股令人心曠神怡的氛圍。這種環境不僅可以幫助我們放鬆身心，減輕壓力，還可以提升我們的情緒狀態，帶來更多的愉悅和平靜。其次，影片提到了森林療癒的實際應用場景，例如森林浴、森林散步等。這些活動不僅可以讓我們遠離城市的喧囂和污染，還可以讓我們與大自然近距離接觸，感受大自然的美好和神奇。透過這些活動，我們可以放鬆身心，恢復精力，提升生活品質。最後，影片還提到了森林療癒對心理健康的重要性。許多研究表明，與大自然接觸可以減輕焦慮、抑鬱等心理問題，促進身心健康的綜合發展。因此，我們應該多花時間與大自然接觸，讓自己得到更多的療癒和滋養。總的來說，這段影片讓我深刻體會到了大自然對我們身心靈的重要性，以及森林療癒對我們健康的益處。我期待著未來能夠多花時間與大自然接觸，讓自己得到更多的療癒和滋養。

第七次作業「期末回顧心得」

在修習這門課程之前，我對森林療癒的認識僅停留在表面，認為它只是人們休閒娛樂的一種方式。然而，隨著課程的深入學習和多次作業的完成，我的觀念發生了顯著的轉變。我深刻體會到森林療癒不僅僅是一種消遣，更是一種科學而有效的身心療法。剛開始這門課程時，我對森林療癒這個概念感到好奇但缺乏深入理解。我習慣於城市生活，對於大自然的接觸非常有限。課程開始前，我更多的是關注學業壓力和日常生活中的小事，常常感到焦慮和壓力。那時的我，對於如何有效地舒緩壓力和提升心理健康並沒有清晰的概念。

隨著課程的進行，我逐漸接觸到森林療癒的理論基礎、實踐方法以及它對身心健康的諸多益處。課堂上，我們學習了森林療癒的歷史背景，了解了它在全球各地的發展和應用，並且深入探討了植物、空氣、水和聲音等自然元素對人類心理和生理的影響。最讓我印象深刻的是幾次戶外作業。我們在學校大自然中進行了多次體驗活動，包括觀察、冥想和體感訓練。這些活動不僅讓我感受到大自然的美妙，也讓我繁忙的學業中找到了一片心靈的淨土。在一次次的深呼吸和靜坐中，我感受到內心的平靜，壓力逐漸減輕。經過這門課程的學習，我最大的收穫在於心態的改變和對大自然的全新認識。森林療癒教會了我如何通過與自然的接觸來調整自己的情緒和壓力。我發現，當我走進森林，閉上眼睛聆聽鳥鳴和風聲，身心都能得到深層次的放鬆。這種放鬆並非一時的，而是持久的，讓我能夠以更積極和健康的心態面對生活中的挑戰。此外，課程中的理論學習讓我明白了森林療癒的科學依據。透過對相關研究的了解，我了解到大自然中的負離子、植物精油（如芬多精）以及自然聲音如何對人體產生積極影響。這些知識不僅豐富了我的理論儲備，也讓我在實踐中更有信心。在課程結束後，我仍然保持著與自然接觸的習慣。每當感到壓力或疲憊時，我會選擇去公園散步或到郊外遠足。這些活動成為我生活中的一部分，幫助我保持心情愉快，提升生活質量。森林療癒不僅影響了我的個人生活，也改善了我的人際關係。每當與朋友或家人一起進行戶外活動時，我們的互動更加親密，彼此的理解也更深。這門課程對我未來的影響是深遠的。首先，它讓我認識到自我照顧的重要性。無論是學業還是未來的職業生涯，我都會更加重視自己的心理健康，並且懂得如何通過自然療法來調整自己。其次，森林療癒的理念讓我對環境保護有了更深的認識。我希望能夠在未來更多參與環保活動，推廣森林療癒的理念，讓更多人受益。

總結來說，這門課程帶給我的不僅僅是知識上的收穫，更是心靈上的成長和轉變。森林療癒的理論與實踐，讓我在繁忙的生活中找到了內心的寧靜，提升了生活質量，並且對未來充滿了信心和希望。我相信，這份對自然的熱愛和對森林療癒的堅持，將會伴隨我一生，成為我面對挑戰和壓力時最有力的支持。在課程結束後，我仍然保持著多種與森林療癒相關的練習，這些練習不僅在日常生活中為我帶來了積極的影響，也對我的人際關係和未來的人生產生了深遠的影響。首先，我每天都會抽出一段時間進行戶外活動，無論是公園散步、跑步還是郊外遠足，這些活動都讓我能夠充分接觸大自然。我發現，在自然環境中進行運動，不僅能夠提高身體素質，還能讓心情變得更加愉悅。其次，我還保持著冥想和深呼吸的習慣。每當感到壓力或焦慮時，我會找一個安靜的地方，進行冥想和深呼吸。這些簡單的練習幫助我放鬆心情，減輕壓力，並且提升了專注力。這些持續的練習在日常生活中為我帶來了諸多積極的影響。首先，我的壓力水平顯著降低，心情變得更加平穩和愉快。無論是面對學業壓力還是生活中的挑戰，我都能夠以更加平和的心態去應對。其次，我的睡眠質量得到了顯著改善。過去，由於壓力和焦慮，我經常會失眠或睡眠質量不佳。而現在，通過這些與自然相關的練習，我能夠更快入睡，並且睡眠更加深沉和充足。此外，我的專注力和工作效率也得到了提升。通過冥想和深呼吸的練習，我能夠更加集中注意力，從而提高了學習和工作的效率。這些練習同樣對我的人際關係產生了積極的影響。首先，通過參加戶外活動和森林探訪，我結識了許多志同道合的朋友。我們一起分享對大自然的熱愛，共同參與戶外活動，這讓我的社交圈變得更加豐富和多樣。其

次，這些練習讓我變得更加平和和耐心，從而改善了與家人和朋友的關係。過去，由於壓力和焦慮，我有時會對身邊的人不耐煩。而現在，我能夠以更加平和的心態去面對人際關係中的挑戰，從而增進了彼此的理解和信任。這些練習對我未來的人生也產生了深遠的影響。首先，它們讓我認識到自我照顧的重要性。無論是現在的學業還是未來的職業生涯，我都會更加重視自己的心理健康，並且懂得如何通過自然療法來調整自己。