

第五次作業「療癒你的森林元素」

深入森林的旅程中，我找到了一片綠意盎然的林地，樹木高聳入雲，陽光透過樹葉的縫隙灑落在地上，形成斑斕的光影。我用眼睛仔細觀察這片森林，每一根樹幹、每一片樹葉都散發著生命的氣息，彷彿在向我訴說著它們在這裡生活百年間的歷史。

我靜坐在地，聽到了一群小鳥在樹梢間歡快地鳥鳴，它們的鳴叫聲充滿了生機和活力，讓我感受到了大自然間的美妙。我也聽到了微風輕輕吹拂樹葉的聲音，樹葉沙沙作響，彷彿在跟我談天說地，讓我感到無比舒暢和放鬆。

我聞到了樹木散發出的清新芬芳，空氣混雜著雨後濕潤的氣息，以及林間花園的淡淡芬香，這些香氣彷彿有著勾人回憶的作用，帶我回到童年時在森林中玩耍的日子，那時的快樂真讓我一再地難忘。

我感受到陽光溫暖的照拂，微風拂過臉頰，讓我感到一股暖流經過身旁，彷彿大自然將我擁抱，並接納著與他們不一樣的個體。在這片森林裡，我找到了內心的平靜和放鬆，感受到自我的身心靈都被淨化和滋潤。

在大自然的擁抱中，我認真地與自己談話，言談間才發現到，我的身心靈早就已經在向我表達無聲的抗議，要讓我好好地將自己放鬆，不要再過度操勞。對自己要好一點，身體是無價之寶，而且到最後陪伴自己的依然是自己。

今天的我學到了與大自然的連結，我應蓋要好好的重新規劃時間並提醒自己，在繁忙的生活中抽出時間好好的對待自己，讓自己放鬆，保持著與大自然交流的習慣，並時刻珍惜融入在大自然裡的每一次與自己心靈的對談，讓自己的生活可以變得更加美好和平順。

第六次作業「課外演講心得」

日本森林浴節目森林療癒有如「森林浴」，是人們在親近森林時，從美好的景觀、氣味來達到個人身、心、靈的舒緩放鬆。在臺灣有 60 %土地上覆蓋著森林，並有低中高海拔豐富的林相。植物園內蘊藏不同高度海拔的樹木，有如森林的縮影，在喧囂的城市中更為難能可貴。人們可在園內感受著如同被森林環抱的氛圍。「森林療癒」一詞最早起源於日本林野廳長秋山智先生，他於 1982 年將在森林中散步憩息，享受森林植群所散發出來之香氣，以強健身心與增強活力之活動命名為「森林浴」。全世界開始注意到憂鬱、注意力分散以及各種疼痛所帶來的負面影響。這些副作用隨著時間經過反而更加嚴重，如今已然成為世界各個城市公認的重大問題。森林浴的重要性變得越來越明顯。處於森林之中留意周圍的一切，可以刺激我們的感官，化解非理性的衝動，且足以讓我們心平氣和，享受片刻寧靜。貼近大自然，掌握與自然重新建立起平等、合諧的關係之訣竅，找回健康與心靈的安適自在。森林如何療癒人類一種自然療法，通過在森林中接觸自然環境，以達到促進身心健康的目的。他可以帶給我們對抗憂鬱、降低壓力、加速手術和疾病的恢復速度、增加對抗癌症與腫瘤的細胞數、幫助睡眠、降低壓力等。在這個充滿忙碌的世界，並沒有留給我們過多的空間休息，但我們可以撥空到大自然放鬆自我。讓森林變成我們的心靈療癒師。我在森林裡，呼吸置身於森林之中，每一次深呼吸都彷彿在與大自然對話。森林的氛圍瀰漫著樹木的芬多精，清新的空氣充滿著生命的氣息，讓我感到身心愉悅。在這片寧靜的環境中，心靈得到了沉澱，煩憂與壓力漸漸消散。每一步都是對大自然的感恩，每一眼都是對生命的讚美。在森林裡，我不再是城市的匆忙旅人，而是自然中的一部分，與樹木、動物共享著這片美好的土地。這次體驗讓我深刻感受到大自然對身心的療癒力量，也激勵我更加珍惜和保護這片寶貴的森林資源。

第七次作業「期末回顧心得」

這個學期修了正向心理學這門課，我覺得我的受益良多。首先是心境，據我所知，一個人的心境轉變，無非是碰到重大事變。但在上這門課的時候，我是一點感覺也沒有，但一切的感想全來自於老師的課後作業。做了作業後，我就有深刻的感受和吸收這門課帶給我的平靜。在我自己尋求平靜的時候，我習慣抄經書或是讀經文，這會讓我感到一切萬籟俱寂，雖然時間漫長，但很有用。但是，老師授予我們的方法也是很有用，但是相對時間來的快。想做的時候就可以花最少的時間做最大的調整。

老師教我們的所有練習，我雖然沒有在做了，但我偶爾想到的時候會做一下。這些練習誠如我前面所說，對我的生活有著很大的幫助。例如睡前，五指山訓練，是一個還不錯的方式讓自己的思緒回到平靜，不會想東想西。而瑜珈，也是一種讓自己身心靈都可以回到一個最原始的狀態，把一身心的疲憊全部都排掉。在生活上，情緒起伏更加的穩定，因為常常如此靜心，所以遇到問題的時候可以很好又很快的解決完畢，不會浪費時間處理情緒。

所有課程中，其中正念練習最讓我喜歡。它可以讓我專注於當下的放鬆，觀察內心和外在環境。在正念練習中，我透過呼吸練習、走路練習、瑜珈練習跟睡眠練習來讓自己的心靈生活改善。前面說過，我常選擇瑜珈，他能夠更加深入地感受身體的感覺。練習中，我學會了平衡身心，並且提高了對身體的覺察能力，同時也讓我更加專注於當下的狀態，而不是被外界的干擾所左右，一切都只專注在當下的自己。這不僅僅是身體上的運動，更是心靈上的修行。每一次的訓練都像是一次內在的淨化，讓我擺脫雜念和煩惱，回歸當下的寧靜。

像是近期的我碰上了家裡的一些問題，在以前的我容易情緒起伏大，常常遷怒於他人。都是事後才意識到，然後去向他人道歉。但自從學到了這些東西後，我能有很大轉變的改善樂情緒，就算碰到事情我也是自己快速處理好情緒後，再來與他人交談。這是我感受到自己最大的學習。

其中的一次作業，感受大自然的作業，這樣作業讓我也發現了新的療癒聖地，就是森林。深入森林，在生理上，吸收了自然多巴胺；在心理上，獲得了很多的放鬆跟舒壓。也因為這樣作業才會讓我深入森林，發現到這樣一個美好地方。

我有跟我的家人分享這門課的課程還有心得，我不後悔選這門課，畢竟他真的給了我不同的心境，當然我也有跟他們分享上課的東西，雖然沒有給我什麼回應，但也沒關係，吸收在我，我自己有學習到就好。

這學期也謝謝老師一學期的教導，我獲得的收穫也很滿，還請老師可以繼續教學下去讓更多的人也能受惠其中。