

第五次作業「療癒你的森林元素」

我喜歡森林，喜歡綠植，所以我喜歡在家擺至少一盆的綠植去觀察它，看著小綠植的時候，我在思考，他什麼時候會長大，以後可以長的多大呢，聽著手機裡播的，適合植物生長的音樂，心裡慢慢歸於平靜，想著，這些因為對我的盆栽真的有用嗎，我如果天天跟著盆栽一起聽歌，我也會跟它一起生長嗎，我開始每天迫不及待的想跟植物一起聽歌，觀察著他慢慢長大，從原本矮矮的，到現在順著牆壁慢慢爬上去，長高，從原本被室友帶回去種植之後，回來有點快沒了的狀態，到現在變得生氣蓬勃、綠意盎然，這何嘗不是人生呢？會遇到很多挫折，會遇到可能是覺得自己過不去的關卡，也會遇到錯的人，差點把盆栽養死（傷害自己），但希望大家可以跟盆栽一樣，遇到挫折不倒，還可以活的綠意盎然，越活越好，遇到不順心的事情，可以跟人說說話，或者是聽聽歌舒緩舒緩，或者是看看小綠植、小盆栽，感受大自然的力量。這或許就是我養盆栽的原因吧，因為想要照顧他們，我會努力的或者，因為怕他們受傷，我會把他們移植到安全的地方，看到他們長大，我就會很開心。這是我從盆栽上悟到的人生道理，也是森林療癒教會我的事情。

在家我喜歡看小盆栽，出門我喜歡看大樹，我喜歡不同顏色的樹，太深綠的樹，給我一種，很沉穩、很莊嚴的感覺，看到深綠的樹，我心情就會感到很平穩；翠綠的樹給我活潑、綠意盎然的感覺，看到他會讓我感到心情舒服、快樂；黃色的樹（銀杏、開黃花的樹）黃色的花或樹給我眼前一亮的感覺，讓我的心感到很雀躍；紅色的樹（楓葉）給我戀愛的感覺，紅色的樹像新鮮的血液一樣，也像染紅雙頰的少女，等待著心愛之人的告白；白色的梧桐花給我寧靜安詳的感覺，走在滿是花瓣的康莊大道，有種萬物歸於塵土的寧靜，純白的花朵，也像是乾淨無暇的人，沒被污染的心。大自然的每種風景都給我不一樣的感覺，走到大自然不同的角落，都是不同的心情不同的感覺，這是我覺得森林療癒我的地方，因為不管走到哪都是不同的療癒，路邊



的小草、公園的小花、森林裡的大樹、家裡的盆栽，大自然都在不同的地方，用著不同的方式療癒著我，而我也要好好的在這種被療癒的生活中，不辜負自然的活下去。



第六次作業「課外演講心得」

當天的演講是由山貓森林的負責人來介紹大肚山的神態，內容非常豐富且引人入勝。一開始，老師便以大肚山的歷史作為引言，讓我們了解這座山嶽在地理、歷史和文化方面的重要性。大肚山位於台灣中部，橫跨台中和彰化兩市，是一座擁有豐富自然資源和多樣生態的山脈。早期大肚山是台灣原住民巴宰族的生活領域，他們在這裡狩獵、耕作，並留下許多文化遺跡。隨著時間的推移，這裡成為了台灣發展的重要地區，承載著豐富的人文特色。

在介紹大肚山的人文特色時，老師詳細講解了當地的歷史遺跡和文化景觀。例如，大肚山上的古道、老茶廠和寺廟都是見證歷史變遷的重要場所。這些景觀不僅展示了當地居民的生活方式，也反映了他們對自然的尊重和依賴。講到這裡，老師強調了保護這些文化遺產的重要性，呼籲我們在欣賞美景的同時，也要意識到保護和傳承的責任。

接著，老師帶我們進入了大肚山的自然世界，介紹了這裡的稀有動植物。他展示了一系列精彩的照片，讓我們看到了大肚山上獨特的生態系統。這些照片中，有著色彩斑斕的蝴蝶、各種各樣的鳥類以及許多台灣特有的植物。老師特別提到了幾種瀕危物種，如台灣藍鵲和大肚山箭竹，並強調了它們在生態系統中的重要性。通過這些介紹，我們了解到，大肚山不僅是人類的寶貴資源，也是許多動植物賴以生存的家園。

老師還分享了一些保育工作的成功案例。例如，通過植樹造林和生態復育計劃，大肚山的森林覆蓋率顯著提高，野生動物的棲息地得到了有效保護。他提到，這些成果離不開當地社區和志願者的共同努力，並鼓勵我們積極參與到保育工作中來。老師還介紹了一些簡單易行的保育措施，如垃圾不落地、愛護野生動植物等，強調這些小舉動對於生態環境的保護有著深遠的影響。

整場演講讓我深受啟發，不僅加深了我對大肚山的認識，也讓我體會到了保育自然的重要性。看到那些美麗的動植物照片，我深感震撼，這些畫面不僅展示了大自然的壯麗，也傳達了保護環境的迫切性。大肚山的生態系統是如此的豐富多樣，每一個物種都在其中扮演著重要的角色。保護這片美麗的山林，不僅是為了我們自己，也是為了未來的世代。

在演講結束後，我心中充滿了對大肚山的嚮往和敬畏。這片山林不僅有著迷人的景色，更是生態多樣性的重要象徵。通過這次演講，我不僅學到了很多知識，也深刻體會到保護自然環境的責任感。我決心在今後的生活，盡自己所能去支持和參與環保活動，為保護這片美麗的山林盡一份力量。這場演講讓我受益良多，帶給我許多思考和啟示，我深信這次經歷將會對我未來的行動產生深遠的影響。

第七次作業「期末回顧心得」

從一開始修這堂課之前，我是一個很不陽光的人，總會把事情往最壞的方向想，思考也是非常的負面，上了這堂課，我們最一開始學習爬五指山，放鬆，這是我第一次與我自己的身體對話，日常生活中背負著太多太多的壓力了，我們都沒有好好的去釋放，去舒壓，導致壓力越來越多，越來越大，最後壓垮自己的身體，上課之後學習了好多的放鬆方法，正念呼吸、正念走路、正念瑜伽、正念睡眠、森林療癒，這些看起來是日常生活中微不足道的小事，但是在改善我們壓力的這一部份真的是很棒又不花費太多時間的小方法，在壓力大或者是煩躁的時候，花一點點時間做這些事讓自己靜下來，我覺得這就是我上這堂課最大的改變，因為練習了這些，我的生活越來越快樂了，壓力也舒緩了很多。

我現在還有持續練習的方法是，正念睡眠以及森林療癒，我的睡眠品質一直都沒有很好，晚上容易想東向西，不好的念頭會一直出來，正念睡眠，讓我在睡前放下熟悉，開始深呼吸、吐氣，感受身體的起伏，感受心跳的節奏，將此時此刻的注意力都集中在睡覺上面，我就不會胡思亂想，並且很快就能睡著了，提高了睡眠品質，也提高了隔天的做事效率。森林療癒是我很喜歡的一個練習，感受自然帶給我的感受，在這個快節奏的社會，森林能帶給我的少部分的療癒，大部分的時間都只能忙著上班、上課、打報告，剩下的時間也沒辦法喘息，森林（綠植）療癒了我很多，因為綠植無所不在，可以是路上的行道樹；可以是路邊的小草；也可以是家裡種的小盆栽…森林以不同的型態在療癒著我們，看到他們的努力，也讓我打起精神，我不能因為生活中的這些壓力就把我壓垮，看看森林，看看周圍的夥伴們，讓我更加努力，更加的認真。這兩個練習帶給我的收益很大，讓我在做事情時更有效率，更認真，讓我把壓在身上的壓力，都可以慢慢的釋放，我以後也會持續做這些練習的，就像老師說的，我們如何把上課的東西變成自己的，我想，持續的練習，應該就能把上課的東西，變成自己生活的一部分，應該也是老師想要傳達給我們的。

山貓森林計畫，是一堆人對台灣生態做出的貢獻，他們可以賣車賣房，就是要為森林做出一點努力，不讓森林的資源全部消失殆盡，我覺得他們一定是熱愛台灣生物，也熱愛森林的一群人，我非常敬佩他們，常常上山觀察，也辦了很多講座，宣導台灣的森林資源是多麼的可貴，我覺得他們是在回報森林給他們的療癒，因為森林療癒了我們，我們也要做一些好事去保護、回報森林。我不知道我能不能做出這麼偉大的事情，但是我會盡我所能的保護森林，保護我所珍惜的土地。