

第六次作業「課外演講心得」

影片：【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋

影片中實際走入森林，展示了大自然的美麗與寧靜。透過鏡頭，我彷彿可以感受到森林中的每一個細節：陽光透過樹葉灑下斑駁的光影，感覺清新的空氣中瀰漫著植物的香氣，鳥鳴聲與風聲交織成自然的樂章。這些元素共同營造出一個令人放鬆和治癒的環境。

還介紹了森林療癒的科學基礎。研究發現，自然環境能夠顯著降低壓力、提升情緒和增強免疫系統。

影片裡不僅展示了個人療癒的故事，還強調了社會對自然環境保護的重要性。透過推廣森林療癒，影片呼籲觀眾更加關注環保問題，珍惜和保護我們的自然資源。

影片：日本節目介紹「森林療癒」的功效

這段有關日本森林浴的影片，透過實際的畫面和深入的解說，展示了森林浴的療癒力量。影片詳細介紹了森林浴的概念、起源以及其對身心健康的多重益處，並且配有中文字幕，方便觀眾理解。

影片展示了日本美麗的森林景觀，綠意盎然的樹木，讓人一眼就能感受到大自然的魅力和寧靜。隨著鏡頭的推進，我們看到參與者在專業指導下進行各種森林浴活動，如靜坐、漫步和呼吸練習。他們在大自然中放鬆身心，聆聽鳥鳴聲和風聲，徹底遠離都市的喧囂。

影片中引用了許多科學研究結果，證實了森林浴能夠降低血壓、減少壓力荷爾蒙水平、增強免疫系統等健康效益。專家們解釋說，森林浴不僅僅是一次簡單的戶外活動，它是一種與自然深度連接的過程，能夠幫助人們重新找回內心的平靜和力量。

間親近自然，通過森林浴來調適身心、增進健康。這段影片傳遞了森林療癒的力量和重要性。

影片：癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

教我們如何抱樹來療愈身心

影片中研究證明三天兩夜的森林浴體驗免疫力提升 免疫可長達一個月

影片中推薦陽明山大屯山自然公園、內洞森林遊樂園、溪頭

我也了解到如何體驗到森林廖愈的五感體驗