

第五次作業「療癒你的森林元素」

早上，陽光揮灑在綠油油的草地上，將草地染成了金黃色，似是麥田的感覺。我放慢腳步，專注地觀察樹上的葉子。這些葉子在微風中輕輕擺動，展現出不同的綠色和紋理。陽光透過葉子上的孔洞映照在紅色的磚牆上。我靜靜地注視著它們，感受著一點一點的光和磚牆之間微妙的變化，這讓我感到一種寧靜和放鬆。我轉移目光，專注地觀察樹幹。樹幹上的紋理和色澤展現出自然的美麗和生命的力量，每一個細細的刻痕都是成長歲月的痕跡。我感受到自己仿佛和這些古老的樹木建立起了某種連結，讓我感到安心和寧靜。

下午的時候，陽光相比早上來的柔和許多，我蹲下身來，觸摸了一株青草。草莖柔軟而溫暖，輕輕的觸感讓我感到放鬆和享受，彷彿來到了亞馬遜的叢林中，沈浸在樹蔭及雨滴的沐浴中。我閉上眼睛，深深地呼吸著清新的空氣，感受著陽光灑在皮膚上的溫暖。仰望蔚藍的天空。天空中飄浮著一些白雲，我隨著它們的飄動，感受著心靈的自由和輕盈。陽光穿過樹葉的縫隙，投射出斑斕的光影，為大地增添了一份神秘和生動。接近傍晚的時分，我靜靜地坐下來，聆聽著風吹過樹梢的聲音。夕陽灑下他今天最後的溫暖來和人們道別，微風輕拂著臉龐，帶來一絲清涼和愉悅。我閉上眼睛，全神貫注地聽著風的歌唱，感受著身心在大自然中得到的治癒和平靜。

回顧這段體驗，我意識到自己在接觸了森林元素之後，身心得到了極大的療癒和放鬆。透過眼睛觀察、觸摸、聆聽大自然的一切，我感受到了身心的平靜和和諧，這讓我更加珍惜自然的美好，並在有空的時候將更多的時間投入到與自然的連結中。

第六次作業「課外演講心得」

森林療癒，是一種以自然環境為基礎的健康療法，旨在透過與大自然的親密接觸，促進身心靈的健康與平衡。近年來，隨著現代生活節奏的加快和城市化的加劇，人們對於自然療法的需求日益增加，森林療癒因其獨特的效益而受到了廣泛關注。森林療癒的核心概念在於「森林浴」，即在森林中放鬆身心，享受大自然帶來的恢復與平靜。在這個過程中，人們不僅能夠呼吸到清新的空氣，還能夠感受到大自然的獨特氛圍和芬多精。許多研究表明，森林浴可以降低壓力水平、改善睡眠品質、提升心理健康，甚至有助於調節免疫系統功能，減少疾病的風險。處在森林中對於身心健康的好處是多方面的。身處大自然中，人們往往會感受到一種舒適和放鬆，這有助於紓解壓力和焦慮，提升心情。同時，與自然的接觸也能夠激發創造力和思維的靈活性，幫助人們更好地應對生活中的挑戰和壓力。此外，森林中的植物、動物和天然景觀也可以提供視覺、聽覺和觸覺上的愉悅，增加人們對生活的感受和享受。森林療癒的效益不僅僅局限於身心健康，還涉及到了免疫系統的調節和疾病的預防。研究發現，森林浴可以增加人體自然殺手細胞的活性，提高免疫系統的抵抗力，從而降低患疾病的風險。尤其對於一些壓力相關的疾病，如焦慮、抑鬱和心血管疾病，森林療癒的效果更是顯著。作為一種自然療法，森林療癒具有著廣泛的應用價值和重要的意義。在現代社會快節奏的生活中，我們應該更加重視與自然的連結，給自己留出一些時間，去感受大自然的美好與力量。只有這樣，我們才能夠保持身心的健康與平衡，享受更加充實和美好的生活。

第七次作業「期末回顧心得」

在本學期的正向心理和森林療法中，我不但學到了如何以積極的心態面對生活中的挑戰，還了解了正向心理的概念和應用，這讓我能更好地應對壓力和焦慮。透過森林療癒課程，我重新發現了大自然的美好和治癒力量。每次走進森林，都讓我感受到一股深深的寧靜和平靜，讓我能夠徹底放鬆身心，遠離煩囂和壓力。

每次完成課程作業時，我都會深入地反思了自己的情緒和需求，還學會了如何有效地管理自己的情緒和應對挑戰。這些作業讓我更了解自己，還讓我更加堅定地相信積極心態的力量。我也學到了如何將這些積極的思維應用到日常生活中，近而更好地面對各種困難和挑戰。

在課程結束後，我也會持續進行著各種練習，例如每天在大自然中散步、呼吸練習和感恩日記的寫作。這些長期的練習使我保持了內心的平靜和和諧，還增強了我的專注力和自我意識。我發現自己在與他人交流時更加有耐心和理解力，能夠更好地聆聽和理解他人的需求和情感，這使我的人際關係更加融洽。我也積極地與身邊的親友分享著生活中瑣碎的事情，並且分享一些如何在急躁的情況下保持情緒的穩定。我身邊的朋友都很願意聆聽我的想法及接納我和他們分享的靜心作法。一些朋友甚至加入了我一起進行呼吸練習和大自然散步，他們也分享了這些練習給他們帶來的好處，這讓我感到非常欣慰和開心。我在正念練習中獲得了許多寶貴的啟發和感悟，尤其是靜心走路和瑜珈的部分。透過正念靜心的腹式呼吸和打坐，我學會了如何調整情緒和放鬆身心，並發現內在的平靜是可以透過訓練來達到的。在正念走路的練習中，我更加注重當下的感受，欣賞著當下的美好，並透過配合呼吸走路的方式增強了專注力和放鬆感。正念瑜珈則讓我深深感受到身體和心靈的平衡與和諧，使我更加珍惜當下的身心狀態。而在正念睡眠的練習中，我學會了如何營造一個舒適的睡眠環境，培養了良好的睡前習慣，讓我更加輕鬆地面對入睡的過程。

透過這些正念練習，我提升了自己的心理健康，也讓我更加珍惜與親友間的情感連結。我願意持續努力，將正念融入到我的日常生活中，使我能夠更加平靜、專注和愉悅地面對生活的挑戰和美好。同時，這些正念練習也幫助我更加珍惜大自然的美好，深刻體會到與自然的聯繫對心靈的治愈和平靜。

經過我的了解與學習，山貓計畫主要是由四項主項目組合而成

1. 植樹計畫：通過在受到破壞的地區進行大規模的植樹活動，恢復森林覆蓋率，提高生態系統的穩定性和多樣性。
2. 森林保護：加強對當地森林資源的保護，防止過度砍伐和環境污染，保護野生動植物的棲息地。
3. 生態旅遊：通過發展生態旅遊項目，吸引遊客前來參觀和體驗自然生態，增加當地收入，同時提高對森林保護的認識和關注。
4. 社區參與：鼓勵當地社區參與到森林保護和管理中來，提高他們的生活水平，同時增強他們對森林保護的意識和責任感。

在上過正向心理與森林療癒課程後，我更加深刻地意識到人類與自然的密切關係，以及我們對環境的責任。這個計畫不僅可以為當地社區帶來實際的好處，還能夠提升整個地球的生態環境。我希望能夠積極參與到這樣的計畫中來，為保護我們的地球盡一份力量。大自然對我們身心健康的重要性是非常重要的，透過與自然的連結和森林療癒的方式，我找回了內心的平靜與和諧。每次走進森林，我都感受到一股深深的寧靜和平靜，讓我能夠徹底放鬆身心，遠離煩囂和壓力。同時，我也學會了如何更好地照顧自己的心理健康，以及如何與他人建立更加融洽的關係。這些學習和體悟將會伴隨著我一生，成為我面對未來挑戰的堅強支柱。

這門課讓我學會了如何更好的照顧自己的心理健康，也讓我更加珍惜大自然的美好和與親友間的情感連結。我相信這些學習和體悟將會伴隨著我一生，成為我面對未來挑戰的堅強支柱。這樣的體驗和成長是我此生中寶貴的財富，也將影響著我未來的人生道路，非常感謝老師透過分享自己的經驗來讓我們體會到大自然與心靈的連結。