

第五次作業「療癒你的森林元素」

老師叫我們在生活中尋找森林的元素，然後用五感去體驗不同的森林元素，這是一次不同的體驗，因為平常很少會去有關大自然元素很多的地方散步。透過觸覺、聆聽、嗅覺、視覺和品嚐，想去體驗大自然美的地方，在平常的考試和雜事給了我一堆繁忙和壓力後，決定給自己一個休息，就是去看看大自然寧靜和美麗的環境。我選擇了高雄市的衛武營。當我走在一條兩邊都是樹的小路，就感受到了大自然空氣中的純淨和清新，不像城市的那種空氣污染。走在小路上。我邊走邊停的凝望著天空，仿佛感覺到天空大到可以包容我所有的委屈以及不開心。我深吸一口氣，嗅到了樹木散發出的香味，讓我感到心情愉悅。接著我開始用手觸摸圍繞在我兩旁的樹的皮膚。樹皮的觸覺讓我感到驚訝，有些光滑細膩，有些則粗糙堅固，而且都散發出屬於自己的味道。我用手輕輕摸著，感受每一棵樹的不同之處。觸摸樹的時候，我也聽到了風吹過樹葉的聲音。樹葉因為密集彼此產生了沙沙聲，像是有非常多人在跟我論說著他們發生的事情，讓我感受到大自然的生命力。同時也聆聽到小鳥在樹上吱吱叫的聲音，仿佛在熱烈的迎接我來欣賞大自然的美，瞬間覺得多了很多大自然的朋友。還有在池塘裡的鴨子和魚，看起來自由自在的生存著，讓人看了很療癒。在大自然度過了一段美好的時光後，當我返回再走一次時，我感到心情舒暢，跟大自然好像越來越熟悉了，也充滿著許多活力。大自然的元素讓我感受到了它的美好和清新，也讓我意識到了保護環境的重要性。我希望未來能夠經常去欣賞大自然，讓心情變得愉悅並感受它的美麗。

第六次作業「課外演講心得」

《裨海紀遊》這部文學作品用豐富的筆觸描繪了大肚山的人文景觀和自然生態，讓我們對大肚山的印象更深刻。在這本書中，我們知道了大肚山地區的歷史文化、傳統風俗和環境生態，通過講者的敘述，我們像是在大肚山的山之中，感受到了這片土地的種種歷史和文化。

從人文方面來看，《裨海紀遊》對大肚山的人文景觀進行了深入的描寫。在書中，作者提及了當地的歷史古蹟，如寺廟、城堡等，透過這些古老建築物，我們可以感受到大肚山悠久的歷史古文化。同時，書中也描述了當地的傳統風俗、民間故事，這些故事不僅反映了人們的生活習慣和價值觀，更讓我們更加深入地了解了大肚山地區的文化內涵。

接著，從生態方面來看，《裨海紀遊》也對大肚山的自然生態進行描寫。在書中，作者可能會描述大肚山的植被、動物種類、地理地貌等，這些描寫讓我們能夠更加清晰感受到大肚山的自然之美。同時，通過對生態系統的描繪，我們也能夠更加深入地了解大肚山地區的環境特點和生態狀況，進一步認識到自然生態的珍貴性和保護的重要性。

總之，《裨海紀遊》通過對大肚山的人文景觀和自然生態的細膩描寫，讓我們打開了一扇可以看見大肚山的美。通過這個講座，不僅能夠感受到大肚山的獨特魅力，更能夠從中獲得對自然環境和人文景觀的新的體悟和理解。這場生態講座不僅讓我們更加瞭解了大肚山地區的豐富內涵，也讓我們更加珍惜和關愛我們生活的這片土地。

第七次作業「期末回顧心得」

修正向心理學與森林療癒課程的轉變帶給我許多收穫與體悟。一開始，修正向心理學我覺得只是想讓自己重視內在的個性或未發掘的潛能，但在課程後半段，老師的教的課程加入了森林療癒的元素，我開始認識到自然環境對心理的重要性。透過在森林中的活動，我們學會了放鬆心情、聆聽大自然的聲音和觀察大自然的美，並深刻的體會到了大自然對我們的療癒。在完成多次的作業過程中，我更加深入地去重視大自然帶給我們的效益也意識到人與自然的聯繫是很重要的。在每次的作業中，我不僅學習了如何應用這些理論和技巧，更體會到了與自然互動的喜悅和好處。修這門課，為我們提供了一種綜合性的方法，幫助我們照顧心靈的健康。在這個過程中，我不僅學會了如何照顧自己的心理健康，也更加珍惜了與自然的連結，並將這些收穫與

體悟融入了我的日常生活中。現在持續的練習是正念瑜珈和正念睡眠。很喜歡在心情不好或覺得煩悶的時候，做著老師所教導的正念瑜珈，因為在進行的過程中，能使我的心靈變得更放鬆，壓力會變小。我也很喜歡老師教的正念睡眠，從以前睡覺旁邊會放手機，那時候根本不知道手機會那麼影響睡眠，直到現在根本不會拿手機上床，如果途中上廁所回來，我也不會特地去看時間，真的讓自己更進步了，也好像可以睡比較久，讓我上課的時候更有精神一點，真的很喜歡正念睡眠。我時常一個禮拜上完課，回到宿舍後，我就會和室友們分享今天老師教的，我會示範一次動作或是講解給他們聽，甚至會叫他們跟著我一起做，他們也覺得這些正念練習很有用，能夠放鬆緊繃且壓力大的心情，他們都說我們這堂課上的很值得，如果未來有機會也想修。上次老師有提到山貓森林計畫，我認為山貓森林計畫是一個很振奮人心的環保計畫，不僅在意保護森林生態的健康，還積極地選擇志願者是否主動參與，然後再實際行動去改善和恢復森林的環境。我對計畫的內容印象深刻。它不僅有環境監測和樹木種植等常見的活動，還強調了清理垃圾和教育宣傳的工作。這樣的計畫多樣又全面實施起來更有實效性，能夠從多個方面來提高森林生態的健康。但我最喜歡的是通過志願者主動參與的方式。因為他們的參與為計畫提供了人力資源，還激勵更多人關注和參與，同時，他們都是愛護大自然的人。這種集體行動的力量可以提高計畫的效率和完整性，還可以加強團隊的凝聚力和團結性。最後，我認為山貓森林計畫是一個值得推薦和參與的環保計畫。它不僅可以讓參與者深入了解森林生態，還可以實際行動去改善和保護環境。我希望這樣的計畫能夠得到更多人的關注和支持，因為一起愛護大自然與地球人人有責，一起打造更好的環境，如此一來，生活品質也會跟著提高許多。