

第五次作業「療癒你的森林元素」



最療癒我的森林元素是黃色的樹葉。

因為黃色的樹葉代表著季節的更換，一切又要有一個新的開始，就算上半年度做的不好也要告訴自己你很努力了，努力過後用盡全力了就不會後悔了！接下來下半年一定會有一個好的開始。

再來是因為黃色給人一種很明亮的感覺，看著就覺得活力滿滿，帶給我愉快的心情。它也為森林或草地帶來另一種風情，也添加了不同的感覺。

黃色讓我感覺到很溫暖，它不是像枯葉一樣冰冷冷的，它感覺是讓人充滿舒適和放鬆的。在陽光的照射下顏色會顯得更溫柔、更溫暖，就好像不用顧慮其他事情，盡情的享受陽光照射在臉上、風經過身體，享受著當下的一切。加上在一片綠油油的草地上有一片黃色的葉子就顯得很與眾不同，是一個獨特的代表，我也喜歡獨特的東西，因為就好像是每個人都是獨一無二的，每個人都不可被取代，大家都有自己的優缺點，但是不管是優缺點都應該要被自己接受與包容，因為就是這些獨特的元素才會構成特別的我。

綠葉是心型的代表心中要有愛才能人見人愛，這句話是我在一位網紅的 IG 上看到的，我也非常喜歡這句話，因為像是在時刻提醒自己要愛大家、愛自己，唯有好好善待自己、善待大家，大家才會善待你。用綠葉代表的是要保持初心，不可以忘本，善良是不可以被取代的。

旁邊有朵小花點綴生活，讓可能在枯燥乏味的生活當中添加一點不一樣的色彩。

以枯葉為主體是因為我認為生活本生是一張白紙，其實是枯燥乏味的，而我們要自己在上面添加行程讓它變得豐富，所以我們的行程會決定自己變成什麼樣的人。

第六次作業「課外演講心得」

課外心得森林浴，或稱森林療法，不僅是一種健康概念，更是一種生活方式的轉變。它源自於日本，一個現代社會中高度壓力和自體免疫疾病不斷增加的國家。在這樣的背景下，森林浴被視為一種環保又經濟的解毒劑，提供人們遠離城市喧囂、回歸大自然的寶貴機會。科學已經證明，走入樹林中，讓身心沉浸於自然環境之中，能夠帶來多重健康益處。首先，樹林中濃密的綠色景觀對人的視覺有著極大的刺激，使人感受到大自然的和諧與美好，這種視覺上的享受有助於減輕心理壓力，提升心情。其次，樹木搖曳的聲音、溪水潺潺的聲音能夠刺激聽覺，帶來一種自然的音樂治療，讓人沉浸在寧靜和平靜的氛圍中。最後，森林中飄散的芬多精能夠刺激嗅覺，讓人感受到清新的空氣和大自然的氣息，進一步加強了身心的放鬆和愉悅感。這些刺激不僅能夠喚醒人們的五感，更能夠促進身心放鬆和療癒。最近的研究還發現，每月進行一次森林浴活動就能夠顯著提升免疫力，這種提升可以持續一個月之久，使人養成較不易生病的體質。因此，森林浴被視為一種簡單而有效的健康習慣，可以幫助人們擺脫現代生活中的壓力和煩憂，重新找回身心的平靜與健康。透過親近大自然，我們能夠找到內在的平衡，並且培養出更健康、更快樂的生活方式。在當今繁忙的都市生活中，森林浴成為了一種寶貴的療癒時刻。在這個充滿科技和資訊的時代，我們往往忽略了與自然連結的重要性。然而，透過森林浴，我們有機會脫離電子設備的束縛，重新與大自然建立聯繫。這不僅有助於身體健康，還能夠提升心靈的寧靜和幸福感。因此，讓我們抽出時間，走進森林，感受大自然的恩賜，享受身心的和諧與平靜。

第七次作業「期末回顧心得」

這學期的課程給了我一段珍貴的成長時光，我深刻體悟到其中的轉變。特別是在情緒管理方面，我學會了以更冷靜、更平和的態度應對生活的種種挑戰，這對我來說是一大進步，因為我的脾氣從國小開始就一直都不是很好，朋友們也對於我的突然冒怒和失控習以為常，但我自己也知道這樣子是不好的，也有想要改變。能有這樣的轉變不僅得益於老師的悉心教導，老師向我們介紹了許多幫助自我冷靜的方法，例如散步、深呼吸等等。每當我情緒起伏劇烈，或是心情低落時，這些技巧都成了我心靈的支柱，讓我能夠重新找回內心的平靜和安寧。

其中我最想要分享的是正念走路，我會注意當下注意腳步，覺察自己的腳步，先放下腳跟在放下腳尖，感覺風經過身體。吸氣的時候腳抬起來，呼氣的時候腳落在地上，感受自己腳踩在地上的感覺。踩在地上時我會感覺到地板的不同材質，人工的或天然的，像是踩在泥土上時地板軟軟的，踩下去卻是有支撐力的，但是踩在人工水泥地板時的感受卻是完全不一樣的，我可以注意到踩下時地板是沒有彈性的。我自己是更喜歡大自然的，因為這樣可以讓我感覺更輕鬆不會有壓力。

這樣的情緒管理轉變也深刻地影響了我的人際關係。我的朋友們可能更喜歡和我在一起，因為他們感受到我不再是那個易怒的人，反而更加包容和平易近人。這種改變讓我感到非常開心，因為我知道這對我們之間的友誼有著正向的影響。這種冷靜和溫和將成為我與他人相處的良好基礎，無論是在個人生活中還是未來的職場上。我相信這種情緒穩定和冷靜也將成為我與同事和上司建立良好關係的利器。因此，我深信這種情緒管理的轉變將會為我的未來帶來巨大的幫助和益處。

再來是森林療癒中的山貓森林計畫，這兩個主題讓我深受啟發。森林療癒的理念彷彿是一種心靈的淨化，它強調了人與自然的密切聯繫，以及大自然對於我們身心健康的深遠影響。在現代社會的快節奏生活中，我們常常與自然疏離，而森林療癒正是提醒我們重新與自然連結，從中獲得內心的平靜和療癒。

而山貓森林計畫則是一個極具前瞻性的計畫，它將森林療癒的理念付諸實踐，同時也兼顧了環境保護和社區發展的目標。透過保護和恢復森林生態系統，這個計畫不僅可以改善當地的生態環境，還能夠為當地社區帶來經濟和社會效益。這種結合了環境保護、社會發展和人類健康的計畫，展現了一種可持續發展的未來模式，令人振奮。

我對山貓森林計畫充滿了期待和敬佩，我認為它是一個值得關注和支持的項目。我希望它能夠在未來取得更大的成功，成為更多類似計畫的激勵和典範。這樣的計畫不僅為當地帶來了寶貴的生態資源保護，也為社區的可持續發展開創了新的可能性，這正是我們所需要的。