

第五次作業「療癒你的森林元素」



最療癒我的森林元素是聽覺，我小時候喜歡跟家人爬宜蘭的各個自然步道，其中「新寮瀑布步道」最讓我印象深刻和放鬆，總共有兩道瀑布，所以整個過程中都能聽到大大小小的瀑布水流聲以及遠處傳來的鳥鳴聲婉轉動聽，還有微風穿過樹葉的沙沙聲，彷彿在輕輕地低語，有節奏地踩在步道上碎石聲，聲音很多但並不會覺得吵鬧，反而悅耳動聽。與城市中的嘈雜喧囂相比，這裡的一切都顯得那麼和諧和自然，讓我的心靈不禁感到平靜。

隨著步道逐漸深入森林，一陣陣的清新空氣撲面而來，混合著泥土和植物的芬芳，深吸一口氣，清新的氣息讓我感覺整個肺部都被淨化了，每個細胞都在為這口森林的空氣歡呼。低下頭，聞著各種花草散發出的不同香味，有淡雅的野花香，也有濃烈的草香，這些自然的氣息讓我置身於一個天然的香薰室，勝過平時聞的所有天然精油。

在森林中漫步了一段時間後，到了休息的木椅上，我喝了一口清涼的水，可能是走的太累且滿身大汗的關係，又或者是看著瀑布喝的，把手上的水代入成瀑布的泉水了，在步道喝的水都特別甜和好喝，明明是自己帶的卻喝出了與平時不同風味。

上面這張照片是我在學校公車站附近拍的，抬頭後，映入眼簾的是一片綠意盎然的景象，於是拍了下來。十月份時學校烈陽依舊高照，雖然沒有暑假時才有的蟬叫聲，但陽光照在樹葉上時耀眼地閃閃發亮，腦袋不自覺配上了卡通裡會出現亮晶晶的特效音，因為在我眼裡，陽光就像舞台上的聚光燈，讓這些植物更鮮豔亮麗了。陽光穿過樹梢，灑在地面上，形成斑斕的光影。天空蔚藍，幾片白雲悠閒地漂浮著。這些自然的景象讓我感到心曠神怡，煩惱暫時被眼前景象拋到腦後。

第六次作業「課外演講心得」

我觀賞的第一個影音是「【**動畫作品：森林療癒知多少？**】」，內容描述說其實台灣有60%的面積都被森林覆蓋，自從疫情和社會高齡化以後大家開始注重健康，而「森林療癒」是用森林環境增加健康的自然療法，以及森療師該修習的課程概要。

第二個影音是「**森林如何療癒人類**」，內容描述在現代社會人們遇到問題和困境時，最棒的治癒方式是大自然，並且是有科學根據的，在與大自然做連結時，頭腦會變得冷靜且能舒緩痛苦、降低壓力、對抗憂鬱，進而增強免疫。很多人都忽略了自己內在的健康，一直待在都市環境，腦袋都沒有真正休息到，久了壓力上升、得慢性病和焦慮症的機率也持續上升，學會接觸大自然不只是對自然好，也是為了自己好。

第三個影音是「20170830中天新聞 **人體實驗室 森林療癒減壓 實測數字驚人**」，內容描述記者實際和森林系教授一起走一趟森林，躺在草地上看著樹冠，和大樹說話，壓力指數明顯降下許多，實測森林療癒減壓是有效的。

我認為人類接觸大自然可以減壓和身心都變得更自在的原因，說不定是因為我們從古至今的生活環境本來就是與大自然更有接觸，是因為生活和科技進步了我們才離開了大自然，大自然對我們身體而言其實是更熟悉的環境，其實在看這些有關森林治癒的影音前，接觸大自然就是我以前常做的減壓習慣，我會騎腳踏車沿著河邊的堤坊欣賞著落羽松和榕樹，偶爾會去走步道和爬山，到了酷熱的暑假時還會去小溪跑腳，玩玩蝌蚪，或是每年會去半山腰或山腳下露營，看著眼前綠油油一片美景，原本緊繃的眼睛也跟著放鬆，還有草地的香味也是在都市時從來聞不到的味道，所以非常珍惜能接觸大自然的時光。這些影片勾起我對大自然的美好回憶，令人難過的是很多我曾經去過的森林秘境被開發了，近幾年很有感，發現以前常去的小溪也被挖了，希望各地政府可以重視森林療癒這個部分，有些自然環境能保持原來的樣子讓民眾可以去，而不要為了利益全部開發掉。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 同學回顧修習本課程前後的轉變與心得，在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟。

在修習這堂課前，我對「正向心理學」和「森林療癒」的了解僅停留在表面，對其實際應用和定義跟理論並不熟悉。但在經過一學期的學習和多次作業的完成，我感受到了多方面的轉變與收穫，我更了解我自己在各個處境時要用什麼方式去面對和釋放壓力讓身心都放鬆。

課堂上介紹了許多有關幸福感的研究，這些研究強調了感恩、樂觀和人際關係對於心理健康的重要性。我特別受益於課程中提到的感恩心練習，這項作業要求我們每天記錄三件感恩的事情。通過這樣的練習，我發現自己的心態變得更加積極，情緒也更穩定。此外，正念飲食也很有趣，我其實本來味蕾很敏銳，品嚐食物會好好享用食物的滋味，但我很少會想像食物的生長過程，上課時我想像到新鮮的葡萄串果實在樹上的樣子，顆顆分明剔透，之後做成果乾的樣子再到我手上，有種我跟葡萄一起旅行的感覺。在和葡萄乾深度思想交流後再慢慢享用，感覺比之前吃過的更甜更美味了。而且學會正念飲食後，吃完東西後心也被食物治癒，不是純粹被食物的飽足感佔據，所以我現在吃美食都能更細緻地享受。

也進行了多次戶外實踐活動，每次到戶外看到天空、雲朵、太陽和大樹，我都能感受到一種與自然親密接觸的平靜與放鬆。這些活動讓我明白了自然環境能夠顯著減少壓力和改善情緒。不僅增進了我的心靈平靜，還提高了我的專注力和洞察力。

2. 你現在還有持續哪些練習？練習帶給你在生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？

上述的正念飲食讓我更珍惜眼前的食物，所有原生食物都是千里迢迢從遠處到我面前，我內心會感謝產出此食物的人，讓我有此飽足的一餐。還有正念睡眠我覺得對我幫助很大，478呼吸法已成為我睡前躺在床上必做的事情，每每做個三到五次後我感到身體放鬆很多，且為了追求睡眠品質，我有了一套自己睡前的儀式，手機一調整好鬧鐘就放在伸手無法碰到的地方，這樣就不會再滑他了，再來我會先調整好自己的睡姿，視情況加枕頭在膝蓋處，讓脊椎無負擔，然後確定頭有好好枕在枕頭上避免脖子不舒服或隔天落枕，再抱好娃娃，最後做呼吸法放鬆身體就能睡著。有時不小心中途起床想上廁所，我也不會看手機時間，因為發現我會不由自主地算我還剩多少時間可以睡覺，就會感到焦慮，改掉這個習慣後就算中途醒來過我也不會感到累，不看時間這點非常有效。

3. 你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

我分享過給親友，我覺得這是我目前上過的通識中最具實用性的課程，不像其他通識主要都看著簡報的學識，這是一堂收穫滿滿且可以改善生活的課。有些朋友會羨慕我有機會上到這堂課，覺得我們上課方式很有趣，也有些朋友會向我請教在課堂學到的東西，跟他們描述的同時還能順便複習上了什麼內容。

4. 本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

我覺得吳金樹老師真的很無私且很厲害，我記得他提過他是用退休金來實行這個計畫的，我如果有退休金還不一定會想到要拿來幫助台灣的生態環境，感覺到他的心思細膩，且之前他來靜宜大學演講用「裨海紀遊」看大肚山的人文和生態，我也覺得很有趣，從古人的視角看曾經的台灣景象，我從吳金樹老師這裡學到不同視角的世界觀，同樣的事情在他身上似乎都會變的有創意和有趣。

5. 心得影片

<https://youtu.be/1WdZhgcwH0c?si=zNxkJI5DKmn960Z4>