

第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是農地，

我看到我所種植的農作物有樹、鳳梨、玫瑰花、洋甘菊等，我觀察到身體因為在農地耕作而感到非常的放鬆且療癒，我覺得在農地種植物或作物事件非常有意義的事，而且還能擁有都市人沒有的經驗，雖然看起來是件非常勞累的工作，但能從中感受到比較小眾的放鬆方式，且在種植的過程，看著他一步一步長大，幫他除草、澆水、施肥等，會覺得特別有成就感，而且在料理及品嚐自己親手種的作物，不僅吃的很安心，還可以增加自己的特殊經歷。

當我觀察他們長大的時候，讓我想到我們的父母也是這樣精心的照顧我們，為我們澆水施肥，給我們優渥的環境，讓我們放心成長。

找出公園裡七種不同的綠色，或找出森林裡的七彩（不一定找到七種）。拍照下來，依照靈感將他們排列出喜歡的樣式，並製成一個圖檔，作為自己未來取用的療癒圖檔。紀錄過程與心得。

在收集這些葉子和花朵的過程中，雖然學校的植物並不是非常的多元，因為不想要破壞學校原有種植的植物，因此撿了樹枝、落葉和野花，再進行植物的排列過程中，我發現不管是枯枝還是落葉都有他美麗的地方，不可以去看輕大自然中任何的生命，雖然是簡單的一張白紙配上在路上隨意撿的植物，都是非常不可思議的，因為都是大自然創造，應該懷著一顆敬畏的心去看待一切事物。

今天學習最有感的是找尋校園中的植物，他讓我靜下心來觀察校園中有哪些植物，在靜下心的過程中也能讓自己沉澱內心，使自己的壓力有所緩解。之後，我會運用今天學習到的上課內容，來協助自己在未來壓力需要緩解的時候能有所作為。

附圖是在校園中找到的野花枯葉及樹枝



第六次作業「課外演講心得」

森林療癒森林遊樂生態環境教育之外，特別集中焦點在自我身心健康的活動，它是最不打擾森林的方式，在森林中放鬆，例如溪頭裡面的柳杉，有很豐富的檸檬烯，他對動物中樞神經的影響，比方說它會讓你的睡眠品質變好，研究顯示檸檬烯可以舒緩焦慮，作用在身體的大麻素受體；1980年代，日本開始推廣森林浴這個概念，所謂的森林浴，就是到森林裡面活動，享受森林環境帶來的舒暢感，並且呼吸芬多精與負離子，其中芬多精的成分與作用，芬多精是樹木代謝產生的揮發性氣體，它有幫助樹木抗菌的保護作用，樹木的精油也是類似的功能，例如人體在吸收自千層精油之後，讓心跳加快、呼吸加速，肌肉張力增加的交感神經會安靜下來，副交感神經則是活潑起來等。台灣有60%的面積都被森林覆蓋，社會高齡化，許多人開始注重健康，森林療癒成為近日森林遊憩熱門的關鍵詞，森林療癒是應用森林環境增加健康的自然療法，有時會融合生態導覽、環境教育、心理諮商、體能冒險等，森林規劃或搭配瑜珈、韻鉢達到放鬆的效果，目前台灣有8處國家森林遊樂區作為森林療癒示範場，林務局首度與台灣森林保健學會合作開辦森林療癒師認證，以保障專業品質，分別是核心課程、活動課程以及實習課程，其中核心課程包括森林療癒、心理健康與解說森林科學、身體健康與戶外安全等課程，而活動課程則包含持杖健走、植物辨識以及應對特殊的森林環境。在森林浴過程中，腦中放鬆的反應，例如還沒有進入大自然之前可能大腦是比較緊繃的，可以透過唾液澱粉酶的試驗了解我們身體的壓力，也可以透過視覺觀看樹冠、聽覺聆聽水聲以及觸覺抱抱大樹等解方來讓身體放鬆。透過三個影片及整理出的重點，可以明顯的看出森林浴對人體健康的好處，不禁讓我回想起因為和我關係很好的老師也很喜歡到溪頭森林浴，因此可以在空閒的時間去大自然森林浴。

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。

我覺得這這門課讓我學到如何探索自我價值以及特色，擺脫刻板印象肯定自己，發現自我的特質並感謝生活周遭的人事物，包括自己的正向特質，例如感恩、主動性和樂觀，這些特質幫助我在生活和學習中建立了更多的自信心和積極性。我也更加感謝生活中周遭的人事物，學會以更積極的態度面對挑戰。學習正念的藥理，包括正念瑜伽、正念呼吸及正念身體掃描等，這些練習不僅幫助我在日常生活中更好地調節情緒，還提高了我的專注力和自我覺察能力。此外，課程中還介紹了森林療癒的理論與實務，通過多次的體驗活動，我學會了如何用五感感受大自然的美好與奧妙。這些活動讓我身心放鬆，增強了我的復原力。這門課程不僅讓我對自我有了更深刻的認識，還學會了很多實用的技巧來提升自己的身心健康，同時了解大自然的奧妙。

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？

我還叫我再吃是練習正念瑜伽，正念瑜伽的練習給我帶來的影響，例如不容易駝背，可以緩解考試學習的壓力，放鬆身體肌肉，雖然也不知道對於未來人生會有什麼影響，但有利於自己的成長、學習。

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

我有和身邊的親友和同學分享這門課的內容。包括發現與培養正向特質、認識與練習正念，以及認識森林療癒與活動體驗。我解釋了我們如何通過優點單練習發現自己的正向特質，並有特質的隨堂練習，例如感恩、心流體驗和正向思考。我還分享了我們在課堂上進行的各種正念練習，如正念身體掃描、正念走路和正瑜伽。最後，我分享了我們如何透過五感感受森林療癒的體驗。他們覺得這些練習和活動非常有助於個人的身心健康，尤其是在現代社會壓力較大的環境下。可以適當的讓他們放鬆身體，他們也對正念和森林療癒感到好奇，因為想了解與過去參加活動內容間的差異。總結來說，他們對這門課程的理念感到非常有趣，也很喜歡。

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？

我覺得他們是一群很有愛心的人，尤其是吳先生，這樣帶領五百多人來保育這片土地，完美展現了利他的精神，讓我想到上日下常老和尚也是積極發展相同的理念，例如創辦里仁，都是用有機農業，而且也是有經過政府單位檢驗，還有蓋福智教育園區，並說服周邊農民改成有機種植；那些農民在初期因為長期使用農藥導致土地需要休耕，而猶豫是否要做有機，再到嘗試有機耕作因為常常被動物破壞產物等，感到非常挫敗，但也堅持下去，至今已有二十餘年。因此非常佩服他們有這樣的慈悲心。