

第五次作業「療癒你的森林元素」

森林中對我來說最具療癒力量的元素是由蒼翠樹木提供的寧靜。在森林的寂靜中，我感受到每片葉子的搖曳和微風的輕吹所帶來的流動存在。透過這種解放思緒和靈魂的存在，我發現了真正的平靜和隱藏在高聳樹木之間的智慧。

當我置身於森林之中時，樹葉的沙沙聲和鳥兒的歌聲成為令人平靜的自然背景。我看到葉子在微風中輕輕搖曳，感受到陽光溫暖地觸摸著我的皮膚。過去困擾我的壓力和焦慮開始在我沉浸於這片美麗自然中時漸漸淡去。

當我觀察森林的元素時，我感受到身體與自然之間的緊密關係。我感到更加連結到自然和自己的身體。我的情感變化變得清晰，焦慮被平靜和幸福所取代。森林的元素讓我回想起童年在野外冒險的時光，那裡充滿著無憂無慮的回憶。

此外，森林元素的存在引導我深入反思生命和人類與自然之間的聯繫。我意識到保護自然生態系統對地球生命的平衡至關重要。透過欣賞自然之美和奇蹟，我對上帝無窮創造力的信念日益堅定。

在練習中，我找到了內省和個人成長的空間。我學會聆聽大自然的聲音，感受流經樹木的寧靜。每次練習帶來新的教訓和對自我和周遭環境更深刻的理解。

這項學習最迷人的地方在於意識到自然擁有非凡的療癒力量。我對自然元素如何自然地療癒身心印象深刻。有了這種意識，我承諾繼續在日常生活中利用森林元素來保持平衡和內心的平靜。

因此，將自然融入我的日常生活不僅僅是活動，而是我靈性和整全健康之旅中的重要部分。我相信通過與自然和諧相處，我能夠實現真正的幸福和深層的幸福。

第六次作業「課外演講心得」

看完《動畫作品：森林療癒知多少？》的影片後，我可以斷定這個影片討論的是森林治癒或森林療法。在本影片裡解釋了在大自然中度過時光，尤其是在森林中，對改善身心健康的好處。森林療癒可以為個人提供與自然連結、減輕壓力、改善福祉並加強與周圍環境的關係的機會。該影片還強調了保護森林和自然環境作為森林治癒實踐的一部分的重要性。在影片《森林如何療癒人類》（森林如何治癒人類）裡很好地解釋了森林對人類具有非凡的治癒能力。本影片所討論的森林療法的概念是在森林中進行的一種改善人類身心健康的實踐。森林的新鮮空氣、寧靜和自然美景有助於緩解壓力並改善幸福感。此外，透過與大自然的互動與大自然的連結可以讓人類感受到和平與和諧，這有助於減輕日常生活中的壓力和焦慮。在樹林裡消磨時光對健康的好處也很顯著，因為各種研究表明，它可以改善免疫系統、降低血壓和改善情緒。最後，也強調了森林保護的重要性，因為保護森林是維持大自然所提供的療癒效益的關鍵。透過保護森林，我們也維護了人類的健康和福祉。觀看《澳洲昆士蘭大學 3MT 學術短講競賽》影片後，我覺得昆士蘭大學的 3MT 活動是一個很好的平台，可以讓學生以簡短而有趣的方式展示自己的研究成果。本次比賽的參賽者必須能夠在短時間內展示其研究的精髓，並保持資訊的精確性和清晰度。此外，從社會科學到純科學的各種研究主題給我留下了深刻的印象。這顯示了昆士蘭大學學生知識和興趣的多樣性。總的來說，我相信這次活動不僅為學生提供了分享知識的機會，而且還練習了在學術和專業領域非常重要的溝通技巧。

第七次作業「期末回顧心得」

在我踏入正向心理學與森林療癒課程之前，我感到既感興趣又有些猶豫。我從未有過類似的經歷，我的腦海裡充滿了對我將會體驗到什麼以及我是否會從這個經歷中獲益的疑問。然而，滿懷熱情和極大的好奇心，我最終決定踏出這一步，參加了這堂課程。

在參加森林療癒課程之前的經歷充滿了期望和不確定性。我感覺自己就像站在一個新奇而有趣的事物的邊緣，但同時也感到一些焦慮因為隨之而來的不確定性。然而，一旦進入課堂並開始參與每個環節，所有的疑慮和擔憂都慢慢消失了。在參加這堂課程期間，我感受到了自己的巨大變化。我變得更加與大自然連結，更加意識到自己的需求，並更能夠應對日常生活中的壓力和挑戰。每個課程環節帶來了新的體驗和對人類與自然之間關係的深刻洞察。

在參加這堂課程後，我獲得的主要好處之一是能夠緩解壓力並全面提升幸福感。通過冥想和在大自然中的活動，我學會了控制自己的思緒和情緒，使我能夠在日常生活中感到更加平靜和快樂。

此外，這次經歷也為我帶來了對保護環境和維護生態平衡重要性的新見解。我變得更加關心自然，更加意識到人類行為對周圍環境的影響。這激勵我採取實際行動來保護自然環境並維護其永續性。

在完成所分配的任勞任怨的任務時，儘管因為寫作中文和處理眾多任務而感到困難，但完成這些任務也給了我極大的成就感和滿足感。每個完成的任務和活動都使我更加了解自己，以及我與自然之間的關係。我感到更有信心，更準備好應對前方的挑戰。

自從一段時間以來，我一直在實踐感恩心的訓練。這種訓練已成為我日常生活中不可或缺的一部分，並對我的生活，與周圍人的關係產生了巨大影響，甚至影響了我對未來的看法。

感恩心的訓練對我來說不僅僅是日常例行公事，更是一種帶來幸福和平靜的心態。每天早晨，在開始新的一天之前，我總是花時間反思並對我所擁有的一切表示感謝。從我享有的健康，家人和朋友的存在，到生活中出現的機會，我對一切小事表示感激，這使我感到更加感恩和快樂。

這種訓練的影響不僅在個人層面上感受到，還影響了我與周圍人的關係。通過感恩和感激的態度，我變得更加敏感於他人的感受，更容易給予支持和讚賞。與家人，朋友和同事的關係變得更加和諧，充滿了相互尊重的情感。

此外，感恩心的訓練也對我對未來的看法產生了積極影響。通過專注於已發生的好事，我變得更加樂觀，相信自己的未來充滿潛力和機會。這種訓練也幫助我在面對可能出現的挑戰和困難時保持冷靜和耐心。

總的來說，參加這堂課程的經歷為我的生活帶來了積極的變化。我感到與大自然更加連結，更加意識到自己，並更加準備應對生活中的挑戰。