

第五次作業「療癒你的森林元素」

在森林中，最療癒我的元素有很多，但如果要選擇一個，我會說是森林中的溪流。以下是為什麼我覺得溪流是最療癒的森林元素：

1. 聲音的療癒

溪流的潺潺流水聲是一種自然的白噪音，能夠幫助人們放鬆心情，減少壓力和焦慮。這種聲音有一種獨特的節奏，能夠平靜心靈，讓人感受到自然的韻律。

2. 視覺的享受

清澈的溪水在陽光的照射下，會反射出美麗的光芒，水中的石頭、植物和偶爾出現的小魚，形成了一幅動人的畫面。這些景象讓人感覺到生命的活力和自然的純粹。

3. 心靈的寧靜

在溪流邊坐下來，聆聽水聲，看著水流，會讓人感覺到一種心靈的寧靜和安定。這種環境下，人們可以更容易地反思和冥想，找到內心的平衡和和平。

4. 動植物的互動

溪流邊常常是動植物活動的熱點，觀察這些生物的互動，能夠讓人感受到自然的和諧與生機。這種感受不僅療癒，還能增強我們對自然的敬畏和熱愛。

5. 感官的享受

溪流的水通常很清涼，特別是在夏天，把手或腳浸入溪水中，會感受到一種舒爽的清涼感，這種直接與自然接觸的感覺，能夠迅速帶走一身的疲憊和煩躁。

6. 自然的香氣

森林中的溪流周圍，常常有茂密的植被和苔蘚，這些植物釋放出的天然氣息，混合著泥土的清香和水氣的清新一，讓人深呼吸時能感受到一種特殊的自然芳香，這對於放鬆身心有很好的效果。

總結

對我來說，森林中的溪流是最療癒的元素，因為它結合了聲音、視覺、觸覺和

嗅覺的多重感官享受，並且能夠帶來心靈的平靜和舒適。每當置身於溪流旁，我都能感受到來自大自然的無窮力量和溫柔撫慰，這種感覺讓我能夠放下壓力，重新找到內心的平衡與和諧。

以上學習最有感的是森林中流水聲的療癒效果。這種自然聲音帶來的平靜和放鬆對身心健康有顯著幫助。

之後可以運用今天學習到的知識來協助自己，方法包括：

1. 自然療法：當感到壓力或焦慮時，可以去附近的公園或森林，找一個有流水的地方，靜靜地聆聽水聲，讓自己放鬆。
2. 冥想和放鬆：在家中冥想時，可以播放溪流或瀑布聲的錄音，創造一個寧靜的環境，有助於更深入的冥想和放鬆。
3. 睡眠輔助：使用流水聲作為背景音樂，有助於改善睡眠質量，幫助入睡和提高睡眠深度。
4. 壓力管理：在工作或學習壓力大時，可以短暫休息，聽一段流水聲，讓自己恢復專注力和減少壓力。

這些方法能夠幫助我更好地應對日常生活中的壓力，提升心理和生理的健康。



第六次作業「課外演講心得」

摘要:我在 5/4 日時，有參加通識教育中心所舉辦的山貓森林活動以下為活動內容:

五月，正是大自然賦予我們極致美好季節，在這個時節可以見到如同夜空中閃爍的星芒【螢火蟲】，為黑暗的夜晚帶來了生動的色彩，感受螢火蟲為我們帶來的驚喜與啟發。



本次活動我們將走訪山貓森林體驗生物多樣性的自然生態，感受山林療癒之旅，落實身體力行的實踐；夜晚來臨時參與螢光舞會，探索螢火蟲的生態環境，了解它們的生活習性以及對生態系統的重要性，是一次寶貴的環境教育之旅，期待螢火蟲為我們帶來的驚喜與視覺饗宴。

【環教活動】山貓森林螢光閃爍

【活動地點】山貓森林基地

【活動時間】2024 年 05 月 04 日（六）下上 13:30 - 晚上 19:30

苗栗的山貓森林是指位於台灣苗栗縣的一片原始森林區域，這裡以豐富的生態系統和多樣的自然景觀而著稱。山貓森林得名於這片森林中常見的一種野生動物——石虎，這是一個充滿神秘色彩和自然魅力的地方。

山貓森林的特點

1. 豐富的生態系統：

山貓森林擁有豐富的動植物資源，是許多台灣特有物種的棲息地。這裡的植

被種類繁多，從闊葉林到針葉林，各種植物層次分明，形成了一個複雜而穩定的生態系統。

2. 野生動物棲息地：

除了山貓，這片森林還是多種野生動物的家園，例如台灣黑熊、台灣獼猴、長鬃山羊和各種鳥類。這些動物在這裡自由活動，形成了一個充滿活力的自然環境。

3. 壯麗的自然景觀：

山貓森林內有許多自然景觀，如壯麗的山脈、清澈的溪流和壯觀的瀑布。這些景觀不僅吸引了自然愛好者和攝影師，也成為當地居民和遊客休閒娛樂的理想場所。

4. 生態旅遊：

近年來，山貓森林逐漸成為熱門的生態旅遊地點。遊客可以在這裡進行各種戶外活動，如徒步旅行、露營、觀鳥和自然攝影等。這些活動不僅能讓人們親近自然，還有助於提升公眾的環境保護意識。

保護與管理

為了保護山貓森林的生態系統，當地政府和保育組織採取了多種措施，包括限制開發活動、推廣環境教育和生態旅遊。這些措施旨在確保這片珍貴的自然資源得以永續發展，同時也讓更多人能夠欣賞到它的美麗。

文化與歷史

山貓森林所在的苗栗縣有著豐富的文化和歷史背景。當地的客家文化和閩南文化在這裡交融，共同形成了獨特的人文景觀。當地居民的傳統生活方式與自然環境和諧共存，為這片森林增添了濃厚的文化色彩。

總結

苗栗的山貓森林不僅是台灣重要的自然保護區，還是一個集生態、旅遊和文化於一體的寶地。這裡的豐富生態系統和壯麗自然景觀吸引了眾多遊客，同時也面臨著保護和管理的挑戰。通過持續的保護和合理的管理，山貓森林將能夠繼

續為未來世代提供珍貴的自然資源和美麗景觀。

石虎棲地遭受破壞的情況

石虎 (*Prionailurus bengalensis*)，也稱為「豹貓」，是台灣特有的珍稀野生動物之一。然而，隨著人類活動的擴展和環境的變化，石虎的棲地正面臨嚴重的威脅。以下是主要的破壞情況：

1. 棲地破碎化：

開發活動如道路建設、工業園區和農地開墾，導致石虎棲地的連續性被打破，形成碎片化的小塊棲地。這使得石虎的活動範圍減少，並且難以找到足夠的食物和繁殖地。

2. 棲地減少：

城市化和農業擴展直接佔用了大量石虎的棲息地，導致石虎可利用的自然棲地面積大幅減少。森林砍伐和土地開發是主要原因。

3. 道路交通威脅：

石虎常常因為穿越道路而遭受交通事故的傷害或死亡。快速的交通和增多的車輛使得石虎的生存風險顯著增加。

4. 人類干擾：

旅遊活動、非法狩獵和人類的直接干擾，導致石虎的棲地質量下降，增加了其生存壓力。

5. 環境污染：

農業化學品、工業污染和其他人為污染物進入石虎的棲地，對石虎的健康和食物鏈產生負面影響。

解決之道

要保護石虎及其棲地，需要採取綜合的措施，包括法律保護、棲地修復和社會參與。以下是一些具體的解決方案：

1. 加強法律保護：

制定和執行更嚴格的自然保護法，限制開發活動在石虎棲地的擴展。提高對

非法狩獵和捕捉石虎行為的懲罰力度，確保法律對石虎的有效保護。

2. 棲地連通性：

建設生態廊道和野生動物過路橋，連接分隔的棲地碎片，允許石虎自由遷徙和活動。這有助於維持基因交流和種群健康。

3. 棲地修復：

推動棲地恢復工程，重新植樹和恢復被破壞的自然棲地。確保石虎有足夠的棲息空間和食物來源，增強其棲地的生態功能。

4. 減少交通威脅：

在石虎活動頻繁的道路上設立警示標誌和減速帶，並且在這些區域安裝野生動物穿越通道，減少石虎被車輛撞擊的風險。

5. 社會教育與參與：

開展公眾教育活動，提高人們對石虎保護的重要性認識。鼓勵社會各界參與石虎保護工作，建立社區保護計劃，推動人與自然的和諧共處。

6. 監測和研究：

加強對石虎種群的監測和研究，了解其生態習性和需求，為保護工作提供科學依據。利用先進技術，如 GPS 追蹤和生物監測，及時掌握石虎的動態。

7. 減少農業和工業污染：

推動綠色農業和可持續發展，減少農藥和化肥的使用。加強工業污染的監管和控制，保護石虎棲地的環境質量。

總結

石虎棲地的保護需要多方面的努力，包括法律、科學研究、社會參與和環境修復等。只有通過綜合措施，才能有效保護石虎及其棲地，確保這一珍稀物種在台灣的長久生存。各界應該攜手合作，共同為石虎的未來創造一個更安全和穩定的生存環境。

保護石虎棲地的心得體會

在深入了解石虎棲地面臨的威脅及其保護措施後，我不禁感到保護這一珍稀物

種的任務艱巨而重要。石虎，作為台灣獨特且珍貴的野生動物，其生存現狀反映了人類活動對自然環境的巨大影響。以下是我對石虎棲地保護的心得體會。

1. 人類活動的雙刃劍

在現代化進程中，人類活動如城市化、農業擴展和工業發展，無疑推動了經濟和社會的發展。然而，這些活動對自然環境，特別是對石虎這樣的野生動物棲地，造成了不可忽視的破壞。道路建設和土地開發導致棲地破碎化和減少，直接威脅石虎的生存。這讓我深刻認識到，我們需要在發展與保護之間找到平衡點，以避免對生態系統造成過度的破壞。

2. 棲地連通性的重要性

生態廊道和野生動物過路橋等措施對於連接破碎的棲地至關重要。這些設施不僅允許石虎自由遷徙和活動，還有助於維持基因交流，防止種群隔離和近親繁殖問題。這讓我意識到，在進行基礎設施建設時，我們應該更多考慮到生態因素，設計更具包容性的方案，減少對野生動物的干擾。

3. 教育與社會參與的力量

提高公眾對石虎保護的重要性認識，是保護工作的長遠之計。通過社會教育活動，我們可以讓更多人了解石虎的生態價值和面臨的危機，從而激發社會各界參與保護行動的熱情。這讓我體會到，保護工作不僅僅是政府和科研機構的責任，而是需要全社會共同努力。每個人都可以在日常生活中為環境保護盡一份力。

4. 法律 and 政策的保障

嚴格的法律和政策是保護石虎及其棲地的基礎。通過制定和實施更嚴格的自然保護法，限制開發活動，並加強對非法狩獵的懲罰力度，我們可以為石虎創造一個更加安全的生存環境。這使我認識到，有效的法律框架和政策支持是保護工作的堅實保障，只有在法律層面上提供強有力的保護，才能確保保護措施的長期有效性。

5. 科學研究的支持

深入的科學研究對於了解石虎的生態習性和需求，並制定有效的保護策略至關重要。通過現代科技，如 GPS 追蹤和生物監測，我們可以及時掌握石虎的動態，為保護工作提供精確的數據支持。這讓我明白，科學研究是保護工作的基石，只有通過持續的研究和監測，才能不斷改進和優化保護措施。

6. 可持續發展的必要性

推動綠色農業和可持續發展，有助於減少對石虎棲地的污染和破壞。通過減少農藥和化肥的使用，並加強工業污染的監管，我們可以改善石虎的生存環境。這讓我認識到，經濟發展與環境保護並不是對立的，而是可以相互促進的。我們需要探索更多可持續的發展模式，實現經濟、社會和生態的協同發展。

總結

石虎棲地的保護工作是一項需要全社會共同參與的長期工程。人類活動對自然環境的影響是雙面的，我們在追求經濟發展的同時，必須更加重視生態保護，尋找可持續的發展道路。通過加強法律保護、改善棲地連通性、推動棲地修復、減少交通威脅、提高社會教育和參與度，以及加強監測和研究，我們可以為石虎創造一個更加安全和穩定的生存環境。

這次深入探討石虎棲地保護的過程，讓我深刻體會到保護自然環境的重要性，也更加堅定了我對環境保護的信念。我們每個人都應該從自身做起，為保護地球上的每一個生命盡一份力，共同守護我們賴以生存的家園。

第七次作業「期末回顧心得」

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。

修習正向心理學課程後，我經歷了一次心靈上的轉變，這個轉變不僅體現在我的思想方式上，更深刻地影響了我的生活方式和人際關係。在課程開始之初，我對正向心理學的了解還處於表面的認知階段，對於如何實踐其中的理念也感到困惑。然而，隨著課程的深入學習和多次作業的完成，我逐漸發現了這門學

科的魅力所在。

首先，正向心理學讓我重新審視了自己的生活態度。在過去，我常常陷入負面情緒的漩渦中，對於生活中的困難和挑戰總是感到沮喪和無助。然而，透過學習正向心理學的理念，我開始意識到積極思考和感恩的重要性。我學會了如何從困境中找到成長的機會，如何珍惜生活中的美好時刻，並且學會了將感激和喜悅帶入日常生活之中。這種積極的生活態度不僅讓我更加快樂和滿足，也讓我能夠更好地應對生活中的各種挑戰。

其次，正向心理學幫助我提升了自我意識和自我覺察能力。通過深入探討自己的價值觀、信念和目標，我更清楚地了解自己的內在需求和動機。我學會了如何與自己建立良好的關係，如何接納自己的不完美，並且學會了如何發揮自己的潛力。這種自我覺察的提升不僅使我更加自信和堅強，也讓我更加明確地知道自己想要的是什麼，從而更加有針對性地追求目標和夢想。

最後，正向心理學還幫助我改善了人際關係。在過去，我常常因為與他人的溝通問題而產生衝突和矛盾。然而，通過學習正向心理學的溝通技巧和人際關係理論，我學會了如何更好地與他人建立良好的關係，如何尊重和理解他人的感受和需要，並且學會了如何有效地解決衝突和糾紛。這些技巧不僅使我的人際關係更加和諧和諧，也使我更加善於與他人合作和共事。

總體來說，修習正向心理學課程是一次充滿收穫和體悟的經歷。通過這門課程的學習，我不僅更加了解了自已，也獲得了提升生活品質和改善人際關係的寶貴技巧。我相信，這些收穫將會伴隨著我走向更加充實和快樂的人生旅程。

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？

我的正念練習涵蓋了呼吸冥想、感恩寫作、自我反省和情緒管理等方面。這些練習已經成為我日常生活中的一部分，對我在生活、人際關係和未來人生方面都產生了深遠的影響。

首先，呼吸冥想讓我更加注重當下的當下。每天花幾分鐘專注地呼吸，讓我能夠放鬆身心，遠離外界的干擾和壓力。這讓我在面對挑戰和困難時更加冷靜和理性，避免因情緒波動而做出衝動的決定。同時，這也使我更加能夠享受生活中的美好時刻，對生活充滿感激和喜悅。

其次，感恩寫作讓我更加珍惜身邊的人和事物。每天寫下幾件讓我感到感激的事情，讓我更加重視並感激自己所擁有的一切。這不僅讓我對生活充滿了希望和滿足，也讓我與他人之間的連結更加緊密。我開始更加關心身邊的人，並且更加願意給予他們關愛和支持。

同時，自我反省讓我更加認識到自己的優點和不足。每天花一些時間反省自己的行為和想法，讓我更清楚地了解自己的價值觀和目標。這讓我更加自信地面對生活中的挑戰，並且更加堅定地追求自己的夢想和目標。同時，這也讓我更加謙虛和包容地與他人相處，更願意接受別人的建議和批評。

最後，情緒管理讓我更加平靜和穩定。學會了如何適當地處理情緒，讓我能夠更好地應對生活中的壓力和挑戰。這使我更加堅韌和堅強，即使面對困難，我也能夠保持樂觀和積極的心態，找到解決問題的方法。

總體來說，正念練習已經成為我生活中不可或缺的一部分。它們不僅讓我更加平靜和快樂，還讓我更加堅韌和自信地面對生活的挑戰。我相信，這些正念練習將繼續引導著我走向更加充實和豐盛的人生。

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？

是的，我曾與身邊的親友和同學分享過上課的內容。我通常會以輕鬆和有趣的方式向他們介紹正向心理學的基本理念和應用技巧，例如如何培養幸福感、提升自我意識、以及正念等。我會分享我在課堂上學到的一些例子和故事，以及我個人的體悟和感受。

大多數時候，我的親友和同學對這些內容都表現出很大的興趣和好奇心。他們會提出一些問題，或者分享他們自己的觀點和經驗。有些人甚至表示他們

也想要參加相關的課程或學習資源，以提升自己的生活品質和心理健康。

整體而言，我的分享獲得了身邊人的正面回應，他們對正向心理學的理念和應用感到興奮和期待。這也使我更加樂於與他們分享我的學習和成長經歷，並且希望能夠對他們的生活產生積極的影響。

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？

森林療癒已經被證明對人們的身心健康具有積極的影響，而山貓森林計畫正是將這一理念應用到實際行動中的一個極好的例子。透過在自然環境中進行各種活動，參與者能夠放鬆身心、恢復精力，同時培養對自然的愛護與尊重。這種與自然共生的體驗不僅可以幫助人們減輕壓力和焦慮，還能夠提升他們的情緒健康和生活品質。

對於山貓森林計畫，我感到非常激動和欣喜。這個計畫不僅關注自然生態的保護，同時也將正向心理學的理念融入其中，為參與者提供一個與自然和諧共處的機會，進而促進身心健康的提升。

此外，山貓森林計畫也提供了一個寶貴的機會，讓人們重新與自然建立聯繫，加深對自然的理解和欣賞。透過參與各種保育和環境教育活動，人們可以更加了解自然生態系統的脆弱性和價值，從而更加積極地參與保護自然環境的行動。

總體來說，我認為山貓森林計畫是一個非常值得讚賞和支持的項目。它將自然保育與心理健康相結合，為人們提供了一個全面發展的環境，同時也為自然保護事業注入了新的動力和活力。我希望這個計畫能夠得到更多人的關注和支持，並且取得更大的保護成果與實質成效。