

## 第六次作業「課外演講心得」

第一個影片 [https://www.youtube.com/watch?v=s\\_FGCDHgMGM&t=18s](https://www.youtube.com/watch?v=s_FGCDHgMGM&t=18s) 台灣社會高齡化，許多人開始注重健康，森林療育便是大多數人的首選，無論從哪個城市出發，路程都不超過1~2小時，而且基本上都是免費，森林療育是應用森林環境增加健康的自然療法，也可以搭配生態導覽、環境教育、心理諮商、體能冒險等活動，也可以做瑜珈配頌鉢來達到放鬆的效果。目前台灣有8處國家森林遊樂作為森林療育示範場，分別是太平山、東眼山、八仙山、奧萬大、富源山、知本山、阿里山、雙流山。成為森林療育師修習三大課程，分別是核心課程、活動課程及實習課程。核心課程包括森林療育、心理健康與解說森林科學身體健康與戶外安全等課程。而活動課程有持杖健走，植物辨識、以應對特殊的森林環境，所有課程修習完畢並通過審核就可以得到森林療育師認證

第二個影片 <https://youtu.be/DwamSxtBGdM> 日本是最早開始森林療癒研究的國家，由李卿醫師主導的森林療癒研究眾所皆知。李卿醫師也受邀至日本的綜藝節目上推薦森林的好處，每個月只要到森林進行一次的療癒活動就能提升人體自然殺手細胞活性與數量，有效增強免疫力。

第三個影片 <https://youtu.be/rhtVRQTSdDE> 大自然對身心健康的深遠影響不容忽視。對森林浴的研究證明瞭與大自然重新建立聯繫的緩解壓力的好處，突出了其作為治癒和舒適源泉的潛力。

關鍵要點 1：大自然對身心健康有著深遠的影響  
關鍵要點 2：現代生活方式對心理健康的不利影響  
關鍵要點 3：森林和自然的治癒力量。

## 第七次作業「期末回顧心得」

### 正向心理學課心得

這學期的正向心理學課程給了我一個全新的視角，讓我重新思考了許多生活中的重要問題。在課堂上，我不僅學到了許多有關幸福和心理健康的理論知識，還受益於各種實踐技巧和工具的學習。這段時間的學習讓我更加了解了自已，也讓我對未來充滿了希望和信心。

正向心理學教會了我如何從正面的角度看待自己和他人。通過學習自我肯定和自我悔改的技巧，我學會了如何擁抱自己的過去和現在，並且以一種積極的態度迎接未來。這種自我接納和積極思維方式讓我更加堅強和自信，也讓我更加樂觀地面對生活的挑戰。

正向心理學還教會了我如何建立良好的的人際關係和社會支持系統。通過學習溝通技巧和解決衝突的方法，我能夠更好地理解他人的需求和情感，並且建立更加健康和穩固的人際關係。這種能力不僅在個人生活中有所裨益，也對我的職業生涯和社會參與產生了積極的影響。

在課程中，我還受益於森林療癒和山貓森林計畫的介紹。這些計畫不僅讓我意識到了自然對於身心健康的重要性，還激發了我對環境保護和生態平衡的關注。我相信通過支持這些計畫，我們可以為未來的世代創造一個更加美好的環境和生活空間。

我想強調正向心理學所帶給我的改變和成長。這段時間的學習讓我更加自信和堅定，也讓我更加堅信自己能夠擁有一個美好的未來。我期待著將這些學習應用到實踐中，並且成為一個積極向上的社會公民和未來的領導者。這學期的正向心理學課程對我的產生深遠的影響。我將永遠珍惜這段寶貴的學習經歷，並且將其作為自己不斷成長和追求幸福的動力。