

## 第六次作業「課外演講心得」

癌症最奪命！研究：森林療癒有助於增加「自然殺手細胞」強免疫！

這部影片中老師介紹什麼是森林療癒，做哪些事情可以從大自然中得以放鬆自己的身心，可以抱抱大樹和靜坐等等，研究指出這些事情都可以有助於提升自然殺手細胞的活性。出去需要帶的物品也是一門學問，從基本的穿著衣物到鞋子都需要符合登山類型的穿著，才能保護到自己，背包內的基本乾糧及些許糖果可以補充自己的血糖。

### 綠醫療 啟動森林自癒力

森林療癒顧名思義就是把人帶到森林裡去療癒身心的意思。現在人類往往在高度發展的都市裡生活，自古以來我們人類跟其他生物一樣都是與大自然共生共存的，現在卻逐漸遠離大自然，導致各種文明病漸漸浮現，而森林療癒就是為了避免這些文明病的發生，像是可以把學校、醫院或是養老院蓋在醫院，讓我們的生活更能貼近大自然，讓大自然把身體的交感神經抑制住、提升副交感神經，讓身心感到放鬆和治癒疾病。現在許多國家都已經有發展有關森林療癒，像是日本的森林步道，步道的設計不能太窄也不能太寬，太窄不好走，太寬反而是會讓人覺得不像走在森林裡，這些小巧思都令人敬佩。

也希望台灣政府能像國外多多學習，讓我們生活品質能夠有所提升及改變。

### 森林如何療癒人類

自古以來人的大腦就與大自然有連結，現代人類高都市發展逐漸遠離大自然，使與大自然連結日益減少，走進大自然有助於重新與大自然連結，且與大自然接觸可以降低壓力、對抗憂鬱、增加對抗癌症及腫瘤的細胞數目、幫助睡眠和降低血壓等等好處。