

第五次作業「療癒你的森林元素」

每次回到雲林的斗六老家，到傍晚我都會去公寓的頂樓，因為我知道這個時間的夕陽最美。高中時我都會跑去公寓的頂樓練舞，因為空間大又無人打擾，也就是因為這個巧合，才讓我發現，家裡的頂樓很適合看日落。

當夕陽漸漸西沉，橙紅色的光芒瀰漫在天空，我不由自主停下練舞的動作，靜靜地欣賞這美不勝收的景象。在這短暫而美妙的時刻裡，我深深地感受到了大自然的神奇魅力。

起初，當太陽還高掛在天空時，我感受到一股暖意撫過心頭。夕陽的金光灑落在大地上，映照著萬物，彷彿是大自然送來的一份溫暖的禮物。這溫柔的光芒讓我感受到內心的平靜與愉悅，讓我忘卻了一切的煩憂，只專注於眼前這片美景。

然而，隨著太陽逐漸西沉，天空的色彩也開始變化，從明亮的橙紅轉變為深沉的紫紅。這時，我感受到了一絲莫名的哀愁。或許是因為夕陽的消失讓我感到了生命的無常，或許是因為落日的美麗總是那麼短暫，讓人難以捉摸。在這一時刻，我心中充滿了對時光流逝的無奈和感慨，但同時也讓我更加珍惜眼前的每一刻。

在觀察夕陽的同時，我也注意到了自身身體部位的變化。當太陽逐漸西沉時，我的眼睛不斷注視著夕陽，瞳孔不自覺地放大，吸收著夕陽的美麗光芒。而我的皮膚則感受到了夕陽帶來的溫暖，微風輕拂過臉龐，讓我感到一絲愉悅和舒適。隨著太陽落入地平線，天空漸漸暗淡下來，我的身體也感受到了一絲涼意，這時我才意識到夜晚即將來臨。

這次觀察讓我深深感受到了大自然的神奇和美妙。夕陽的落下不僅僅是一個時間的轉折，更是一種內心情感的體驗和身體感知的變化。在這一時刻，我感受到了與大自然的連結，讓我更加珍惜眼前的每一個美好時刻，並對生命充滿感激和敬畏。

第六次作業「課外演講心得」

中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」

有實驗證明走進大自然可以平衡我們的自律神經，且釋放我們的壓力，在影片中主持人雅芳和余家斌教授一起做了「森林療癒實測」，最開始還沒走進大自然前，主持人就先行戴上腦波儀，測出來的壓力值為 61，而在兩人一同走進森林裡後，主持人的壓力值已經開始逐漸降低，到余教授帶著主持人躺在草地上、聆聽水和風的聲音和接觸自然的材質，主持人的壓力值竟一下子掉到了 4，由此實驗證明，走進大自然是真的可以幫我們緩解壓力，我自己的經驗來說，好像確實是這樣，在國小時我放學後，都會叫爸爸載我到處晃一晃，沿路的大樹、稻田和陽光，都讓我心情特別放鬆愉悅，感覺就算有什麼不高興的事都沒有那麼重要了，也很推薦身邊的朋友去試試看。

【動畫作品：森林療癒知多少？】

在近年來台灣社會高齡化，森林療癒一詞也開始逐漸被重視，森林療癒是運用自然環境針對健康的自然療法，會融合生態導覽、環境教育與心理諮商等規劃。森林療癒師逐漸變成一個行業，2021 年林務局與台灣森林保健學會合作，開放森林療癒師認證，需通過三大森林療癒課程，分別是，核心課程、活動課程與實習課程，才可得到認證。由此動畫可知，台灣人越來越重視森林療癒規劃，希望藉由森林療癒為此減少人民的壓力和焦慮，且森林療癒師也在近代成為了一種行業。

日本節目介紹「森林療癒」的功效

森林浴為一種提高自身免疫力的方法，主要的效果有，降低血糖、降血壓、減低壓力荷爾蒙以及帶來放鬆效果，主要原因是，森林中綠色的都分可以刺激你的視覺且樹葉的沙沙聲和溪流聲可以刺激你的聽覺，最後芬多精可以刺激你的嗅覺。芬多精可以使腦神經沉靜、放鬆。李教授針對 37 名的男女性做了三天兩夜森林浴的實驗，讓受測者每天花兩小時在森林散步，再對他們進行驗血，發現森林浴確實有用，可以養成比較不容易生病的體質，而且即使受測者已經回歸日常生活，效果仍然持續了一個月，由此可知森林浴的好處多多。