

第五次作業「療癒你的森林元素」

找一天風和日麗的下午，找個有大草地的公園，鋪個野餐墊，坐在那裡，享受著美好的下午。

最療癒我的森林元素是風，閉上眼睛，迎風徐徐，你會覺得風好像在找你玩，我觀察到身體的肌肉漸漸放鬆，把警戒心放下，呼吸變得更加平穩，我的感受變得清爽舒暢，心情也變得安詳寧靜，風給人的感覺就是來去自如，自由且自在，豪無拘束。

我感受到了它帶來的清涼和舒適，仿佛每一絲風都在輕撫我的皮膚，讓我感到愉悅和放鬆，這種微妙的觸感，讓我想起了童年時在海邊奔跑的快樂時光，那時的風似乎也是如此溫柔地陪伴著我。

當我觀察到風的時候，讓我想到自己小時候也是這樣無憂無慮的奔跑在草地上大笑，長大後，好像很多事情困擾著自己，沒辦法像小時候那樣，無束縛的自由奔跑，邊奔跑邊享受著涼涼的風迎著自己而來，這時候就會覺得自己好像在自己的世界裡面遨遊，外界都影響不了我。除了觸感，風還會帶來了聲音，風吹過樹梢，樹葉沙沙作響，彷彿是大自然為我奏起的美妙樂章，樣的聲音讓我感到寧靜和安詳，彷彿所有的煩惱都在風中消散了，自己也會沉浸在其中，彷彿全世界只有我和樹的存在。

風也有味道的，吹過花，會帶著花香散波世界，味道讓人難以忘懷。或許是帶著樹木的清新氣息，或許是攜帶著花草的芬芳，風吹來的味道總是讓我感到舒心愉悅，這些淡淡的香氣，讓我對這個世界充滿信心，覺得世界是香的，讓我對生活充滿了感激和希望。

感受到風，讓我學到了許多。它教會了我如何放鬆自己，如何聆聽大自然的聲音，如何感受生活中的美好，在忙碌的都市生活中，常常忽略了這些細微的感受，而風的到來，讓我重新找回了這份寧靜與愉悅。有時候在放假的時候，可以到你家附近公園走走，風也在叫你放輕鬆吧，人生很難了，難道也要讓自己的心情更難嗎。

因此，今後我會更加珍惜這些與自然相連的瞬間，更加努力地去感受生活中的美好，並且將這份感受帶給身邊的人，讓更多的人也能感受到風的溫柔和愛意。

第六次作業「課外演講心得」

我去參加是 4/25 的場次，主題是從禪海紀遊窺見大肚山的人文和生態。會想選這場是因為我不是台中人，既然有這個機會來到靜宜念書，就要去認識周邊環境和文化。老師藉由清朝郁永河所撰寫「裨海紀遊」帶我們穿越大自然，探索大肚山的人文和生態之美，裡頭介紹了大肚山上有的植物和風景，最讓我印象深刻的花是薔薇，大肚山上最常看到的三種薔薇分別是大肚山薔薇(廣東薔薇)、琉球野薔薇、小果薔薇，薔薇的特色是有刺且擅於攀爬，每年 3 月是薔薇盛開的季節，因此吸引到很不只是當地人還有遊客上大肚山看盛開且美麗的薔薇。「裨海紀遊」中寫到：「荊莽繆結，不可置足，林木如蝟毛，連枝累葉，陰翳晝冥，仰觀太虛，如井底窺天，時見一規而已。雖前山近在目前，而密樹障之，都不得見。」意思是三百年前的大肚山台地其森林原始樣貌與景象，與今日一望無際之乾旱紅土印象，有著大大的不同。在這場演講過程中，我不僅僅是在了解大肚山的自然風光和人文景觀，更是在反思人與自然的關係。演講中提到了人類對自然的破壞以及對生態平衡的影響，這讓我意識到了保護環境的重要性。我深信，只有人類與自然和諧共處，才能實現永續發展。

因為這場演講讓我認識到了《裨海紀遊》這本書，它不僅展示了大肚山的壯麗景觀，更讓我們反思了人與自然的關係，也因為這場演講，讓我更認識我現在所在的環境，今年三月，我會想上山看看，去看看美麗的薔薇，去看看山上的風景，去跟當地人聊聊，或許也會意想不到的收穫。通過這本書，我更加珍惜大自然的恩賜，並願意為保護環境出一份力，希望更多的人能夠閱讀這本書，感受大自然的美好同時，更能清楚的了解大肚山這座神秘的山。

第七次作業「期末回顧心得」

在課堂學習方面，我學到了許多新的知識和技能有關正向心理學的部分，透過老師的講解和課堂討論，我對課程內容有了更深入的理解，尤其是在理論知識和實際應用之間的連接上，同時，我也學會了如何有效地溝通和合作，這些都是在課堂上學習到的寶貴技能。在完成多次的作業後，發現課堂上所學的都可以運用在生活上，也因為有照著老師的作業練習，在生活上遇到不順或著煩心事，用正念呼吸，感受會好很多，也因為這堂課，我才真正的知道，原來大自然事可以走到人類身體的，當你靜下心來，你就會發現你放輕鬆的程度遠超乎你你的想像。走進大自然，呼吸清新的空氣，聆聽鳥鳴和樹葉的沙沙聲，感受陽光溫暖的擁抱，這些都是森林療育帶來的美好體驗。在快節奏的現代生活中，我們往往忽略了與大自然的聯繫，而森林療育提醒我們重要的一點是：大自然具有治癒力量。研究表明，與大自然接觸可以降低壓力水平，改善心理健康，增強免疫系統，甚至有助於提高集中力和創造力。我自己親身體驗了在森林中漫步的舒緩感，這讓我更加相信大自然的神奇力量。

而正向心理學讓我們發現自己的優點和價值，培養積極的情緒和心態，並尋找個人的生活目標和意義。通過實踐積極心理學，我學會了感恩和樂觀，學會了從困境中尋找成長的機會，這為我帶來了更多的快樂和滿足感。我認為，正向心理學不僅是一種心理學理論，更是一種生活方式，它能夠幫助我們建立更加豐富和有意義的人生。剛好最近相逢段考周，有時候看書看累了，會想起課堂上教的五指山練習，讓自己放鬆一下，把專注力慢慢拉回來，會更有精神想要看下去。我也發現，如果睡前有正念睡眠，通常那晚都會睡的非常香。生活上有太多煩心事，如果你願意花個五分鐘時間，去作正念呼吸，你會發現你會放鬆很多，至少在這個快節奏時代，讓自己喘口氣，讓自己的心靜了下來。台灣山林地區，早期因為農業上山，以及後來的開發入侵，生態不斷被破壞，現今許多土地陸續廢種，動物漸漸回來，一群人推動購買山林土地，幫助動物建立家園。我覺得這樣很好，保護台灣豐富的生態環境，還給動植物一個家。這個計畫時深刻感受到了人類與自然之間的密切聯繫，並意識到我們的行動對環境的影響。每個人心裡其實都住著一個天真無邪、在大自然裡快樂玩耍的六歲孩子，只是在現代化、社會化、複雜化的生活裡漸漸隱沒了，即使今天人類演化進步之路再也難以回頭，如何尋回兒童般簡單的初心，仍是人與自然能否重新回到和諧關係最根本的關鍵。我們每個人都有責任保護這些珍貴的生物，這次課堂的激勵讓我更積極參與保護工作，並呼籲身邊的人一起加入保護野生動物的行列，共同守護我們的自然環境，這個計畫激勵著我們更加努力地保護野生動物和生態系統，為未來的世代留下美好的自然遺產。