

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

我很喜歡白天走在學校裡，聽鳥的聲音。開始要夏天了，開始是蟬要交配的季節，學校有好多的蟬，可能是因為真的靜宜真的在山林裡，如果是十點去上課的路上耳朵還很敏感，通常不能好好感受環境，蟬的叫聲使我頭痛。

但如果早一點出門，大概八點的時候，會有比較多的鳥鳴，我很喜歡鳥類，真的很像在唱歌，小小的從面前飛過也覺得很療癒，真的很常在趕時間的時候，卻因為鳥兒停下。

抬頭看天空，從樹和樹中間看出去，有小片藍藍的，是我最喜歡的配色在大自然裡。每一片的樹葉也在太陽的照射下，反射出不一樣的顏色，深淺交錯。閉上眼睛感受微風，也聽得到樹葉間的摩擦聲，沙沙的聲音，在沒有人的時候更明顯，也更能享受這片山的美好。



也喜歡呆站著，什麼事都不做，就是看著地板，看陽光穿過樹葉之間，同時也穿過樹葉，然後影子會隨著微風小幅度的移動，在起風時也會加快速度的搖晃，如果能一整天什麼都不做，就坐在路邊的椅子上，我或許能夠看個整天。

最療癒我的森林元素就是鳥鳴和風聲。

在全身緊繃的情況下，走出宿舍，被微風吹拂，整個身體都能夠得到放鬆。聽到鳥叫聲可以讓我感到放鬆。我曾景有看過一部電影叫做《蒙上你的眼》，當聽到有鳥叫聲的時候代表來到了安全的地方，不知道我是不是也被這個影響到，自己想想如果是因為這樣，也常常會因為這樣荒謬小事笑出來。

有時候會突然很感謝自己可以感受到這些，聽得見、看得見，能夠因為感受到這些微小的事物而感到巨大的幸福感，在被療癒的同時，也同樣珍惜在大學可以每天體悟到大自然的機會。



## 第六次作業「課外演講心得」

影片名稱：【動畫作品：森林療癒知多少？】

影片名稱：癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

影片名稱：How Forest Heal People

臺灣是一個有百分之六十的面積為森林所覆蓋的島嶼，森林是離我們非常近的自然環境，在疫情後許多人也開始慢下了生活步伐，開始把生活的重心轉移到自己身上，而不是只有在工作。親近大自然也可以增加自然殺手細胞活力，同時提升免疫力。森林療癒是一個很好放鬆身心靈的活動，影片中的余家斌教授說了一句話：「心情愉快了身體就會變好、身體變好心情就會愉快」這是一個正向循環，我也非常認同這一點，雖然我沒有特意地參加過森林療癒的活動，但在學校的日常中常常就可以好好感受到這些環境。最後的一個影片，我們也許無法逃離生活上的高低起伏，但能在自然中找到平靜，大家都說人是一種群體動物，但我認為現代人大多數的煩惱都是因為「人」所造成的，比起在城市當中承受生活的壓力，壓力、焦慮造成心裡的疾病，親近大自然更可以讓我們的心靈得到清淨，有時候就算是因為自己而引起莫名的焦慮，也可以在大自然當中得到釋放，其實也不止森林，海洋也是一個很好放鬆的地方。在我們得到療癒的同時，保護好環境也是同樣重要的事情，我們想要在自然環境中得到療癒，也要讓環境好好的維持下去，不被破壞，現在全世界的森林面積都在急速地減少，人類排放廢氣，樹的縮減讓二氧化碳無法被清理，在這樣的環境下人體的細胞開始各種的惡化，在之後想用森林療癒自己的同時，也沒有這些環境可以使用。在我們能力所及的時候，盡可能的保護森林，讓森林也能好好的保護我們。

## 第七次作業「期末回顧心得」

其實在一開始選課的時候，還以為：喔！正念誼，我好像蠻需要這個的喔！

但後來也知道，其實正念，也是要讓自己活在每一個當下，感受自己的身體、自己的心靈。

一開始會覺得自己好像需要”正念”，是因為我自己是一個想法會比較悲觀，凡事都會把事情往壞的地方走，讓自己窮焦慮，就算最後每次事情都不糟，甚至圓滿，下一次還是會不斷的讓步好的情緒纏著自己。

但上過課比較好的地方是，開始嘗試讓自己不要想那麼多，每次開始顧慮太多，開始因為焦慮而更沒辦法做事的時候，試著讓自己靜下心，深呼吸，讓自己專注在自己身上，再重新開始做事，能夠把一些雜訊從腦海去處，雖然無法根除，但平撫自己的呼吸，也可以讓自己的身體不那麼緊繃。

我現在每天固定會做的就是睡前的瑜伽和呼吸的練習，在外面走動了一整天，在家裡時好好的修復身體對我來說很重要，睡覺是我每天佔比最的事，一天大概會睡十個小時，多的時候會到十二個小時，其實有時候我也不知道我是不是睡比別人太多，但睡醒還是會很累，不過做了瑜伽放鬆自己的身體，會讓自己醒來時沒有那麼的緊繃。

我很常跟朋友分享我上這堂課，但反應好像並不熱烈，學校認識的人好像只有我對這方面比較有興趣，可能是我的陳述方式比較沒有吸引力。我覺得這堂課對我更多的吸引力是，老師的講話方式不會讓人感到不舒服，對所有人都很溫和，有立規矩，希望大家一起遵守，當有人違反規定也只好聲好氣的溝通，這堂課讓我收穫的或許不只有在正念有關的知識，老師待人處世的態度，也是讓我可以改善自己很多的地方。

我很喜歡森林療癒相關的活動，如果有機會也會想參加。之前在學校的時候我有去山貓森林計畫的演講，演講人就是這個組織的發起人，他對大自然的，應該說是熱愛動物了吧。從他的發言就可以聽出來他真的很熱愛這些環境和生命，用盡全力地在保護這些環境，讓我感到非常的佩服，他真的身體力行的在做這件事。

如果是對我最大的改變，真的就是讓自己的心態變得不那麼悲觀，雖然正念跟正向的心態沒什麼關係，但”正”字，對我還是影響蠻多的。我以前也總把別人的需求放得比自己前面，在剛入學的時候我還是這樣，但經歷一些事後我也開始把重心放回自己身上。一開始這麼做的時候，會對那些我沒幫助到的人覺得愧疚，但越後來試著把重心放在自己身上，知道要有能力對自己足夠好，再去幫忙別人，這才是最重要的。同時感謝每件發生在自己身上的事，感恩身邊的每個人，每件人事都能讓我有所成長。