

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

當太陽開始落下，彷彿大自然暫停了一切，去迎接即將到來的黃昏奇蹟。橘紅、紅色和紫色填滿了天空，創造出令人難忘的景象。在熾紅的天空下，樹木高聳，綠葉婆娑。慢流的河水聲和輕柔的風聲讓氛圍更加寧靜和平和。當我置身於大自然中，沉浸在樹木間夕陽的美景中，我感受到了非凡的平靜。大自然邀請我享受這無與倫比的美景，暫時忘卻煩惱，感受宇宙中的平靜存在。太陽越落越低，金黃的光芒照亮樹葉，創造出美麗的剪影，環繞著我溫暖的氣息。樹上鳥兒的歡鳴增添了這片大自然的平和和和諧感。面對這一景象，我感到自己微不足道，面對著宇宙的偉大。同時，我也感受到大自然的歡迎和愛，我感受到自己與周圍萬物的連接。大自然讓我感受到我是這個更大更有意義的存在中的一部分。當太陽越來越低，天空變成了橘色和紅色。太陽的光線穿過樹枝，在地面上留下美麗的陰影和迷人的圖案。這一景象讓我越來越沉醉其中，我感到很幸運能親眼目睹這一切。大自然的寧靜和樹木的蔥郁使我感覺好像與外界隔絕，彷彿置身於一個遠離塵囂的和平世界。我感受到周圍正充滿著正面的能量，觸動著我的心靈。在這樣的時刻，我對大自然所賜予的美麗深感感激。我感到很幸運能夠在這裡享受宇宙的美景，置身於高聳的樹木和迷人的夕陽之中。當太陽最終完全落入地平線後，天空留下了橘紅色和紅色的色彩，我對這個美好的時刻感到非常感激。我感受到心中充滿了平靜，並知道這美麗景象的回憶將永遠留在我心中。當太陽最終完全落入地平線後，天空留下了橘紅色和紅色的色彩，我對這個美好的時刻感到非常感激。我感受到心中充滿了平靜，並知道這美麗景象的回憶將永遠留在我心中，激勵著我對大自然的愛與尊重。

## 第六次作業「課外演講心得」

森林療法，也稱為森林浴，是一種讓自己沉浸在大自然中的做法，通常是在森林或其他自然環境中，目的是改善身體、心理和情緒健康。研究表明，花時間在大自然中，特別是在森林中，可以對健康產生各種積極影響。森林可以治癒人類的一些方法包括減輕壓力。人們發現森林環境可以降低皮質醇的水平，皮質醇是一種與壓力相關的荷爾蒙。寧靜的氛圍、舒緩的自然聲音以及沒有城市噪音的氛圍都可以帶來放鬆和平靜的感覺。

其次是增強免疫系統，植物殺菌劑是樹木和植物產生的天然化學物質，已被證明可以增加自然殺手細胞和其他免疫系統成分的活性，潛在地增強身體抵抗感染和疾病的能力。第三，促進身體健康，包括在森林地區散步或健行等活動，這些活動可以提供運動和身體活動，這對於維持整體健康和福祉至關重要。此外，接觸自然陽光有助於調節睡眠模式和維生素 D 水平。

總體而言，在森林和其他自然環境中度過的時光提供了一種全面的健康方法，解決了身體、心理和情緒福祉之間的相互關聯問題。森林療法提供了一個擺脫現代生活需求、重新與自然聯繫並體驗自然世界所提供的治療益處的機會。

森林療法是一種讓自己沉浸在大自然中，特別是在森林地區，以促進健康和福祉的做法。影片透過森林療法的視角探索了大自然的療癒力量。它強調了在森林中度過的時光如何減輕壓力、增強免疫系統、改善情緒和增強認知功能。森林的寧靜氛圍，加上大自然的景象、聲音和氣味，營造出一種促進放鬆和頭腦清晰的感官體驗。研究人員討論了森林療法的生理和心理益處。這部影片強調了與自然聯繫的重要性，並鼓勵觀眾將森林療法融入他們的生活中，作為支持他們整體福祉的一種方式。

嚴慶標溪頭的抱樹療法提供了一種獨特的沉浸式森林療法，提倡參與者在森林的自然美景中度過三天。據稱，這種延長的持續時間可以帶來深遠的健康益處，特別是在增強免疫系統方面。該療法聲稱，自然殺手細胞的活力增強是免疫功能的基礎，在靜修後可以持續長達一個月，這突顯了持續沉浸在自然中的潛力。在為期三天的計畫中，參與者參與各種旨在促進與森林環境的深入聯繫的活動。體驗的核心是擁抱樹木的實踐，旨在促進與自然世界的實際聯繫。此外，森林浴是一種植根於正念的治療實踐，鼓勵參與者充分調動他們的感官，沉浸在森林的景象、聲音和氣味中。溪頭抱樹療法的療效取決於幾個因素。首先，森林的寧靜氛圍與現代生活的壓力形成鮮明對比，促進放鬆和寧靜。此外，樹木釋放的植物殺菌素被認為具有增強免疫的特性，可能增強自然殺手細胞的活性。透過提供長時間的自然沉浸，該計劃旨在最大限度地發揮森林療法的累積效益。參與者不僅可以體驗到減輕壓力和改善情緒等即時的效果，還可以體驗到增強免疫功能等長期益處。雖然個體反應可能有所不同，但溪頭的抱樹療法代表了一種利用自然治癒力量促進整體健康和免疫彈性的有前途的途徑。對此類幹預措施的機制和長期影響的持續研究有可能進一步了解其治療價值和在醫療保健領域的更廣泛應用。

## 第七次作業「期末回顧心得」

在參加這門課之前，我感到被日常生活的單調所困擾，特別是我住在人口眾多的地方。我很少有獨處的時間，甚至幾乎沒有。學業壓力、個人生活等因素讓我感到情感和身體上都疲憊不堪。我也缺乏對自己和他人的欣賞。有時候，我覺得無論我多努力，做的都不夠。然而，參加了這門課後，我感受到了很大的改變。我所感受到的變化相當顯著。首先，我感到更加平靜和放鬆。森林療法被證明對減輕壓力和提升整體幸福感非常有效。在大自然中度過時間，我能夠感受到寧靜環境和美麗自然的舒緩效果，聆聽大自然的聲音。通過在森林療法課程中進行的各種活動，比如冥想、沉思，或者只是在課外散步，都可以重建我與大自然的聯繫，提高我對周圍美麗的認識。這帶來了對自我的平靜和深刻的欣賞，也減輕了對自然環境的孤立或疏離感。不僅如此，參加森林療法課程還給了我一個機會，去獲得新的知識，比如關於冥想、學習、自我平靜等方面的知識。總的來說，參加森林療法課程後的改變可能包括了我情感幸福感的提升。在參加森林療法課程後，我能夠將所學到的知識應用於日常生活中的優點有提高了心理和情感健康。學習森林療法的主要優點之一是提高了心理和情感健康。我能夠更好地理解大自然如何給人帶來幸福感和心靈平靜。通過將這些概念應用於日常生活中，我能夠減輕壓力、焦慮和憂鬱，並全面提高情感幸福感。接下來通過學習森林療法，我學會了更加欣賞自然的美麗，並認識到它對人類健康和幸福的益處。我會花更多的時間在大自然中，並感激我所擁有的一切。接下來我也學習了各種放鬆和冥想的技巧。森林療法涉及各種各樣的放鬆和冥想技巧，我可以應用於日常生活中。例如，我可以學習深呼吸和專注於大自然聲音的冥想技巧。定期應用這些技巧有助於平靜心情、提高專注力，並全面提升整體幸福感。接下來我更經常參與健康的體育活動，比如在野外散步。例如，我會在校園操場上散步，同時聆聽鳥鳴和微風，感受到美麗的夕陽景色。通過將這些活動納入我的日常生活，我能夠增強身體健康，提高體能，並減少與不活躍生活方式相關的疾病風險。此外，我還能夠增強創造力和反思能力。身處大自然中往往能夠激發創造力和反思能力。通過學習森林療法，我可以培養對自然美的敏感度，並在自然環境中尋找靈感。我可以利用在大自然中度過的時間來反思生活，產生新的想法，並找到解決問題的方法。當我感到困惑並且缺乏動力和新的想法時，我會去戶外坐下來沉思，以獲得新的思路。最重要的是，通過學習森林療法和將其應用於生活中，我能夠感受到更深層次的自我意識和連接。我開始更加意識到自己是一個與自然環境相互依存的一部分，並且我們的健康和幸福與大自然的健康和平衡息息相關。這種更深層次的連接幫助我感受到內心的寧靜和平靜，並且使我更加感激生命中的每一個瞬間。總的來說，通過參加森林療法課程並將其應用於日常生活中，我獲得了許多寶貴的收穫。我感受到更大的平靜和幸福，提高了身心健康，並且更加有創造力和反思能力。最重要的是，我開始意識到自己與自然環境之間的緊密聯繫，並且學會了珍惜和尊重這種聯繫。因此，我強烈推薦將森林療法和治療融入日常生活中的每個人，因為這將帶來無盡的益處和幸福。