

第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的大自然元素是沙灘里的沙。

再一次假期，我和台灣的室友們到台南的某個沙灘遊玩。我忘了他叫什麼名字，但我非常喜歡那裡。與我從小到大所認識的沙灘很不一樣的是這裡有冷天的沙灘。（因為在馬來西亞只有夏天）

我的感受分為幾段

剛到的時候：

由於家裡離沙灘只有20分鐘路程所以與家人蠻長去沙灘玩所以當他們提議去沙灘時我的心聲是哦，沙灘哦。我那裡也有，普通普通。但當我到的時候覺得哇賽好大的沙灘，好乾淨，好舒服。整個心感覺到溫暖。比起城市的環境這裡真的可以療癒心靈。

在比較靠岸邊的沙摸起來是比較溫熱，乾乾，握起來是會散的。非常舒壓。再看到海的那一刻整個人都輕鬆了，再摸到沙的那一刻我覺得很溫暖。然後我在使者大大力握緊緊沙在慢慢放，沙就滿滿的流下來，感覺很自癒。

原本因不想弄濕褲子就不想往靠近海那裡玩，但是我們還說無法抵擋大自然的魔力，所以決定在往前走幾步：

這裡的沙又不同了，摸起來比較濕，摸起來比較冷。因為這裡的沙比較濕所以他不會像剛才的沙一樣握緊放手他也不會流下來。他就可以變成一顆球這樣。我把腳埋在沙裡，因為記得在一篇不懂有沒有科學根據的文章說到沙灘裡的沙有護膚的功能。腳踩在沙裡的感覺比起剛才乾乾的沙還舒服。

到最後踩到去海：

到這裡的沙最為涼爽，比起我們平時穿著鞋子走路更加舒服。也是軟軟的走起來超級舒服。手去觸摸海的時候也是很爽。

終結感受：感受沙灘讓我感覺到非常舒適。這也是個蠻放鬆的體驗。透過五官看到沙灘，海；聞到海水鮮味；聽到海浪聲音，大家歡快的笑聲以及對沙灘的觸摸，感覺就像充電一樣，能量滿滿。總的來說這次體驗讓我與大自然更親近，深深感受到大自然的美妙和和諧。



第六次作業「課外演講心得」

1) 動畫作品：森林療癒知多少

观看了介绍台湾森林资源的视频后，我对台湾丰富的自然景观和生态环境有了更深入的了解。尽管我不是台湾人，但我仍然对这样的自然美景感到惊叹和欣慰。了解到台湾有60%的面积被森林覆盖，以及有8处国家森林公园作为疗愈示范场，让我意识到台湾政府对自然资源的保护和生态环境的重视，甚至發展成熟到有森林療癒師這些專業的角色與團隊。这样的自然环境不仅为台湾人民提供了休闲娱乐的场所，也对全球生态环境的保护做出了贡献。

2) 癌症最奪命！研究：森林療癒有阻增加「自然殺手細胞」強免疫

这部影片让我对大自然的疗愈力量有了更深的认识。专家提到在森林里住三天可以提升一个月的自然杀手细胞活力，这让我对大自然的治愈效果有了更深刻的体会。了解到大自然的神奇力量，让我对七月份登山神山的计划更加期待。影片中还展示了登山必备的保命包，这让我对户外探险的准备工作有了更多的了解和认识，也更加确信了我的决心和准备。我希望通过这次登山经历，不仅能够挑战自我，让自己可以在大自然中找到心灵的宁静和平衡。而且登山時手機沒有訊號，那我可以專注的感受大山對我的療癒。

3) 森林如何療癒人類How Forest Heal People

我非常的認同影片說提到的所有字句。城市與森林對比我更加喜歡森林，小時候我們一家人是與奶奶在偏鄉下的地區居住的，現在每次我回到那裡都覺得非常舒服開心。我覺得那個才是我以後想要的生活方式。裡面有提到說城市地區忙碌的生活中大家都會過度使用自己的頭腦來解決問題，在充滿慾望的世界大家並沒有給一頭腦適度的休息。從家鄉來到這裡我覺得不習慣的是這裡的四周圍都是建築，壓力好像也比較多。我深刻的體會到城市環境與生活在大自然包圍的環境不同的感受，相比之下我應該比較喜歡靠近森林的地區。看了這影片感觸非常深，城市充滿了科技及技術，森林帶來了療癒的能量，我希望我可以對於這兩個地方找到一個平衡狀態

第七次作業「期末回顧心得」

回顧修習這門課程，感覺受益良多。除了讓自己找到適合自己的方法之外，也學會了解身體的運作。我先說說了解身體的部分，在課堂上我知道了頭腦有個杏仁核是管理情緒反應的，前額葉是可以幫我解決數學還是做決策的還有海馬迴是儲存記憶的，然後還有深呼吸保持冷靜可以幫助前額葉清晰思考。當我知道杏仁核會變大就越容易感到不開心而且變小需要時間，我就開始反省自己，真的有必要生氣傷心嗎，生氣了應該怎麼做我才會降低對頭腦的傷害。在這堂課上非常多的反思活動與作業在過程中我可以更加懂我自己，不喜歡的是什麼，喜歡的是什麼，改怎麼面對不喜歡的人事物，自己的價值，讓自己放鬆的方法。

我開始學會遠離不喜歡的人事物，也不是迴避，就是不在乎這樣，這樣我覺得更加開心及輕鬆了。舉個例子，我不喜歡朋友在跟我說誰誰誰的不好，之前的我會覺得很煩，整個人感覺到想要逃跑，讓他閉嘴，我會覺得很不開心，聽她說一秒的抱怨身體就會很煩躁不安的地步。但又礙於是好朋友我又需要聆聽她的訴苦。這麼巧，有堂課就教到與兩種人聊天很不舒服然後應該怎麼做的。現在，當我清楚知道自己不喜歡，我就會開始跟他表達我沒有興趣聽，不委屈自己聽她說有的沒的，然後了解對方可能真的有輕微躁症然後就巧妙的引導對方，不去埋怨別人為什麼這麼小氣，斤斤計較什麼的，看開點。這個是我覺得對於我杏仁核的健康蠻重要的。

除此之外，應該是感恩心得的那一堂課，我也反思了許多。第一個是不抱怨，然後剛好我在那一段時間看到了網上的一句話，存在即合理。我把這句話套在不抱怨裡面，就是好的不好的，事情發生了，那就接受她。許多事情在生命面前都是小事，接納所有的大小事。這一點我覺得可以減少我抱怨別人，就是接受大家的優缺點，多關注自己的事情，不對別人生氣。第二點是不對號入座，之前算是個蠻敏感的人，很像朋友在自己的社交媒體上發表抱怨的文章還是動態我就會想我是不是做了什麼，她說的是不是我這樣。其實現在想起來也不是很重要，每個人都有自己的想法與看法，我也有我自己對自己的價值看法。我所領悟到的是可以聽別人的看法，但不要別人沒有說你就以為別人說你了，這樣沒有必要。明確知道自己的價值，不需要因為別人怎麼說就往心裡想。

最後就是許多的正念訓練，在不同的情況可以使用不同的正念訓練。整個人好像變得所謂的佛心。身邊的朋友也有提到說為什麼我什麼事情都不會生氣，想法也更加理性了。現在朋友在詢問我意見及表達他們的意見時，我不會不思考就盲目的更從他們。反而是先冷靜分析提供自己的意見，當然不會太強硬的讓別人接受自己的看法，就說出來，然後看對方的想法這樣。最後想說，非常感謝學校及老師提供這樣的課程，讓大家可以學會怎麼去解決自身及了解自己。