

第五次作業「療癒你的森林元素」

在這個周末的清晨，我決定走出家門，尋找大自然中的療癒力量。我穿著外套，帶著一本筆記本，心情愉悅地走向附近的公園，準備在那裡與大自然親密接觸。我首先來到了一片樹木繁茂的區域。走近一棵高聳的樹，我伸出手，輕輕觸摸著樹幹。樹幹的質感溫暖而粗糙，似乎在向我傳達著自己的歷史和生命力。我閉上眼睛，用手掌感受著樹幹的紋理，感受著它的溫度和堅韌。這樣的接觸讓我感受到一種與大自然連結的親切感，讓我的心情變得寧靜和平和。接著，我來到了一片草地，草地上長滿了綠草。我脫掉鞋子，赤腳踩在草地上，感受著柔軟的觸感。草地散發出一股清新的氣息，微風吹過，草葉輕輕搖曳，發出沙沙聲。我彎下腰，摘了一根小草，放在鼻子前聞了聞，草地散發出的清香讓我感到一陣愉悅。這樣的接觸讓我感受到了大自然的生命力和活力，讓我感到身心都變得輕盈起來。我繼續往前走，來到了一片開闊的地方，能夠看到遠處的天空。我仰望著天空，天空湛藍無雲，陽光灑落在身上，溫暖而舒適。

我深深吸了一口氣，清新的空氣填滿了我的肺部，讓我感到一股清爽和活力。陽光透過樹葉的縫隙灑落下來，照在草地上，形成斑斑點點的光影，美得讓我心曠神怡。這樣的接觸讓我感受到了大自然的美麗和神奇，讓我感到無比的愉悅和感激。接觸了這些森林元素之後，我感受到了身心上的一種療癒。之前的壓力和煩惱似乎在這片森林中都被遺忘了，我感到心情愉悅，身心也變得輕盈起來。大自然的力量是如此的神奇和治愈，讓我感到無比的感激和敬畏。這次與大自然的親密接觸，讓我更加珍惜身邊的每一個自然景觀，並願意花更多的時間去探索它的美麗。我學到了將注意力集中在當下的重要性，當我放下煩惱，專注於感受周圍的環境時，才能真正體會到大自然所帶來的美好和療癒。

未來，我會繼續保持與大自然的聯繫，將它的美好融入我的生活中。我會在忙碌的生活中抽出時間，走進大自然，用我的五感去感受它的美妙，讓身心得到真正的放鬆和療癒。

第六次作業「課外演講心得」

影片名稱：綠醫療 啟動森林自癒力

製作人：HEALTHY 生活智多星

這部影片以全新的視角探索了森林對人類健康的神奇影響，揭示了自然環境對我們身心的積極作用。現代社會中，我們經常忽略了與自然的聯繫，而綠醫療通過引人入勝的故事和鮮活的畫面，喚醒了我們對大自然的敬畏之心。影片中呈現了森林浴、自然療法和生態療法各種方式，展示了在自然環境中恢復健康和平衡的可能性。透過深入的科學研究和個人見證，影片強調了森林對身心靈的療癒效果。從呼吸到身體的生理反應，從壓力減輕到免疫系統的增強，森林提供了一種獨特的療癒力量，可以幫助我們擺脫現代生活中的種種壓力和疾病。觀看這部影片後，我對自然的力量有了全新的認識。它不僅是一種資源，更是我們身心健康的重要支持。在忙碌的日常生活中，與自然的聯繫將帶來無法估量的好處，而綠醫療正是一個啟發人心的提醒，讓我們重新思考並重拾這種聯繫。

影片名稱：【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋

製作人：公共電視-我們的島

在這個現代社會中，我們往往忽略了與自然的連結，沉浸在城市的喧囂和日常的忙碌之中。然而，這部影片提醒我們，自然世界中蘊含著無限的醫治力量。透過森林浴、呼吸練習和大自然中的靜心，我們可以找回內心的平靜，與自然重新連結，從而獲得身心靈的療癒。影片深入探討了森林對人類健康的積極影響，從心理到生理都有所涵蓋。它呼籲觀眾們重新思考自己與自然的關係，並鼓勵我們將更多的時間花在大自然中，去感受她的美麗和力量。這部影片提供了一種簡單而有效的療癒方法，讓我們能夠在忙碌的生活中找到片刻的寧靜和平衡。觀看完這部影片後，我深深被其所啟發。它讓我意識到自然的力量是如此深遠，而我們與之保持聯繫的重要性。我決定要多花時間在大自然中，尋找屬於自己的療癒之道。這部影片不僅是一次對自然的探索，也是一次對自我的反思和成長的旅程。

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！

製作人：年代新聞台 50 頻道【聚焦 2.0】

這部影片深入探討了森林療癒對癌症治療的潛在影響，揭示了自然環境對提高人體免疫力的重要性。在這個現代社會中，癌症已成為一個嚴重的健康問題，而癌症最奪命。通過引人入勝的故事和實地研究，突顯了森林療癒對提高人體免疫力的潛在效果。影片中呈現了科學家們的研究成果，指出在自然環境中接觸芬多精和負離子等物質，有助於促進自然殺手細胞的生成，從而增強人體的免疫功能，對抗疾病，包括癌症。透過各種醫學實驗和個人案例，影片生動展示了森林療癒對癌症患者的潛在益處。它提醒我們，自然界中蘊含著無限的療癒力量，我們應該善加利用這些資源來保護我們的健康。觀看完這部影片後，我深感震撼和感動。它不僅讓我對森林療癒有了更深入的了解，更讓我意識到我們與自然的聯繫是多麼重要。我深信，通過加強與自然的聯繫，我們可以更好地保護自己的健康，對抗各種疾病的侵害。

第七次作業「期末回顧心得」

在修習靜宜大學正向心理學與森林療癒課程之前，我對這些主題的認識僅限於表面層次。我對正向心理學和森林療癒的概念只是一知半解，對它們的應用和影響也沒有深入了解。然而，隨著課程的進行，我逐漸深入了解了這些主題，並且在課堂學習和作業中獲得了豐富的收穫和體悟。首先，通過課堂學習，我對正向心理學有了更深入的理解。我明白了正向心理學不僅僅是關於快樂和積極思維，還包括了處理負面情緒、建立良好人際關係以及追求個人成長等方面。這讓我意識到，在面對挑戰和困難時，擁有積極的心態和心理資源是非常重要的。課堂上的案例分析和實踐活動使我能夠將理論知識應用到實際情境中，並從中學會如何應對生活中的各種挑戰。其次，森林療癒這個主題對我來說是一個全新的領域。透過學習，我了解到大自然對我們身心健康的重要性，以及森林療癒如何利用自然環境來促進身心健康和恢復。我從課程中學到了許多在大自然中放鬆身心的技巧和方法，例如森林浴、冥想和親近自然等。這些技巧不僅讓我更加平靜和放鬆，還使我對身邊的自然環境產生了更深的感悟和珍惜。在完成多次的作業後，我也從中獲得了許多收穫和體悟。作業不僅是對課堂知識的應用，還是對自己思維和行為模式的反思和改變。通過寫作和討論，我能夠更清楚地表達自己的想法和感受，並從他人的反饋中獲得成長和啟發。這些作業還促使我更深入地理解課程中的概念，並將其應用到我的日常生活中。修習這門課程讓我獲益良多。我不僅在正向心理學和森林療癒方面有了更深入的理解，還從中獲得了許多實用的技巧和方法來應對生活中的各種挑戰。這段學習旅程讓我成長和改變，也為我的未來生活和職業發展打下了堅實的基礎。

在我修習這門課後，我開始持續進行正念練習，這對我的生活、人際關係以及未來的影響都是深遠而正面的。正念練習對我的生活產生了顯著的影響。通過每天的正念練習，我學會了更加注重當下，珍惜當下的生活。我不再被過去的憂慮或未來的焦慮所困擾，而是更加專注於眼前正在發生的事情。這使我能夠更好地享受生活的每一刻，感受到內心的平靜和滿足。無論是在工作中的壓力還是個人生活中的挑戰，我都能夠以更加平和的心態去應對，而不是被情緒所左右。正念練習也對我的人際關係產生了積極的影響。通過學會正念，我更加敏銳地意識到自己和他人之間的互動，更加關注他人的感受和需要。我學會了更好地傾聽和理解他人，並以更加開放和包容的態度去與人相處。這使我的人際關係變得更加和諧與美好，我與家人、朋友和同事之間的溝通也變得更加流暢和有效。最重要的是，正念練習對我的未來人生也帶來了深遠的影響。通過持續的正念練習，我培養了一種積極的心態和自信心，使我能夠堅定地面對未來的挑戰和不確定性。正念練習對我的生活、人際關係和未來都產生了深遠的影響。它不僅使我更加平靜、專注和充滿活力，還使我與他人的關係變得更加親密和美好。我將繼續堅持這項練習，並將其融入到我的生活中，相信它將為我的未來帶來更多的美好。

在修習正向心理學與森林療癒課程期間，我曾與身邊的親友和同學分享過課程的一些內容。這些分享通常是在我感受到課程啟發和收穫時進行的，我會以自己的言語和感受向他們描述課程中的精華內容，並試圖將這些概念和技巧轉化為他們日常生活中可以應用的方式。首先，提到正向心理學興起的重要性。我會告訴他們這門課程如何引領我們思考和探索人類心理健康的新途徑，並且如何在當今社會中對心理健康產生積極的影響。我會與他們分享一些課程中的研究成果和實踐案例，以此來證明正向心理學的重要性和價值。此外，提到課程中強調的由衷和同理心的重要性。我會告訴他們在課堂上我學到了如何真誠地理解和關心他人，以及如何以一種積極的態度與他人互動。我會分享一些在課堂上學到的同理心技巧，例如積極聆聽和有效溝通，並鼓勵他們在與他人交流時也能夠實踐這些技巧。其次，分享課程中對價值反思的探討。我會告訴他們在課堂上我們討論了許多關於生活意義和價值觀的議題，並學會了如何尋找並堅持自己的價值觀。我會舉一些課堂上的例子，例如正念和感恩的重要性，並鼓勵他們也能夠思考並反思自己的價值觀，以此來提升他們的生活品質。

最後，分享課程中有關正念和美感的探討。我會告訴他們正向心理學是如何教導我們如何專注於當下，並學會欣賞生活中的美好事物。我會舉一些課堂上的練習，例如冥想和自然觀察，並鼓勵他們在自己的生活中也能夠尋找和欣賞美的存在。在我與親友和同學分享課程內容後，他們的反應通常是非常積極和鼓勵性的。他們會表達對這些新觀念和技巧的興趣，並表示願意嘗試將其應用到自己的生活中。總的來說，我的分享不僅使我們之間的交流更加豐富和深入，還為他們帶來了一些新的思考和啟發。