

第五次作業「療癒你的森林元素」

在森林中，我發現了自我觀察的奇妙之處。這片廣袤的綠色天地，每一片葉子都像是一本打開的書籍，等待著我去閱讀。在這裡，我學會了如何以森林的元素來觀察自己，並且找到了一些關於自我的寶貴洞察。

首先，森林教會了我如何靜心。當我漫步於樹影婆娑的小徑上，聆聽著鳥兒的歌聲，我發現了內心深處的寧靜。在這片綠色的海洋中，我不再被外界的喧囂所干擾，而是能夠專注於內心的聲音。這種靜心讓我更加清晰地感受到自己的情緒和思想，也讓我更加深刻地了解自己的內在世界。

其次，森林教會了我與環境和諧共處的重要性。在這個生態系統中，每一個生物都在自己的位置上發揮著作用，形成了一個完美的生命共同體。我學會了尊重每一個生命，並且努力與自然和諧相處。這也讓我意識到，我們人類與大自然之間的聯繫是如此緊密，我們應該更加珍惜這份關係，共同保護我們共同的家園。

最後，森林教會了我成長的重要性。在這片茂密的叢林中，我看到了無數的樹木，在風雨中茁壯成長。這讓我明白，成長是一個持續的過程，需要經歷風雨，需要堅韌不拔的意志。我也意識到，只有在不斷地學習和成長中，我才能夠更好地理解自己，找到自己的定位。

總的來說，森林元素啟發了我對自我觀察的新視角。在這片綠色的世界裡，我學會了靜心、與環境和諧共處，並且意識到了成長的重要性。這段自我觀察的旅程讓我更加堅定地走在了自己的道路上，並且擁有了更加清晰的人生目標。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 在這學期的通識課程中，其中我對於老師指派的感恩心這門作業最印象深刻。

樂於以感恩的心態面對生活，是一種極具價值的生活態度。在這個快節奏、充滿挑戰的現代社會中，感恩的力量能夠幫助我們更好地理解和應對生活中的種種困難與挑戰，同時也能讓我們更加珍惜身邊的一切，保持內心的平靜和滿足。以下是我對感恩心的一些深刻體悟和心得。

首先，感恩讓我更加懂得珍惜。當我擁有感恩的心態時，我會更加珍惜身邊的一切，無論是來自家人的關愛、朋友的支持，還是來自大自然的美好。我會意識到這些都是生活中不可或缺的一部分，而不是理所當然的存在。這種珍惜讓我更加懂得感恩，也更加懂得愛惜身邊的人和事物。

其次，感恩讓我更加堅強。當我面對挑戰和困難時，感恩的心態讓我能夠更加從容地應對。我會想到那些曾經支持過我的人，那些曾經給予我幫助和鼓勵的人。這種感恩讓我感到自己並不孤單，我知道身邊有許多人願意和我一起共度難關，這樣的信念讓我更加堅強和勇敢。

再次，感恩讓我更加滿足。當我擁有感恩的心態時，我會將焦點放在擁有的，而不是缺少的。我會感激生活中的每一個小美好，無論是一頓溫暖的飯菜、一個微笑的陌生人，還是一個和家人朋友共度的美好時刻。這種滿足來自於內心的平靜和寧靜，讓我更加享受當下的每一刻，也更加滿足於自己所擁有的一切。

最後，感恩讓我更加善良。當我擁有感恩的心態時，我會更加願意去幫助他人，去回饋社會。我會明白到，我所擁有的一切都來自於別人的幫助和支持，所以我也應該把自己所能給予的回饋給社會。這種善良和慷慨的心態不僅可以讓我們與他人建立更加緊密的聯繫，也能夠讓整個社會變得更加和諧和美好。

總的來說，感恩心是一種極具價值的生活態度，它能夠讓我們更加珍惜、堅強、滿足和善良。在日常生活中，我們應該時刻保持感恩的心態，將其融入到自己的生活中的方方面面，讓感恩成為我們生活的一部分，讓我們的生活因此變得更加美好。

2. 我還是有在持續的做感恩心練習，練習讓我對日常事務保持感恩的心，不以理所當然的心態來面對生活。
3. 我有與同學分享上課的內容，我讓他們多出門走走看看，多觀察大自然，靜下來呼吸，享受一個人的時間、空間，帶他們遠離喧囂、少打電動，帶他們多體驗一點生活中的點點滴滴。
4. 我對於山貓森林計畫，是極度的贊同，透過買地的方式，增加山貓們的棲息空間，減少因人類於土地開發而出現的棲息地被破壞的問題，這種買地，但不干預的方式我很喜歡，不在土地上設置過多東西，而是以不干預的方式，讓山貓自由活動、成長，確保山貓最大程度上的自由，因此我很推崇這項計畫。