

## 第七次作業「期末回顧心得」

1. 當初選這門課時，我原本以為會是很輕鬆的，抱著來這邊上上課、點名就好的心態，並且認為不用寫作業，也不會有太多學習上的壓力。然而，實際上完課後，我驚訝地發現自己學到了很多有用的知識和技巧。例如，五指山和嘆息循環呼吸法，這些都是能幫助調節自己身體和心情的實用方法。不僅如此，課程中還介紹了很多其他調節身體的方法，讓我對如何更好地照顧自己有了更深入的了解。這門課讓我意識到，原本以為的輕鬆課程，實際上能帶給我豐富的收穫和啟發，讓我在未來的生活中能夠更好地應對壓力和挑戰。
2. 當初選這門課時，我以為會很輕鬆，只需上課、點名，不用寫作業，也不會有太多學習上的壓力。然而，實際上完課後，我驚訝地發現自己學到了許多實用的知識和技巧，例如五指山和嘆息循環呼吸法，這些方法能幫助調節身體和心情。現在，我仍在練習和使用五指山呼吸法，雖然只有在有空的時候才會使用，但已經讓我的身體變得更健康。我也將這個方法分享並教給了家人，他們很快就學會了。雖然不確定他們是否有明顯改變，但我希望他們能受益。這門課不僅帶來理論上的知識，更讓我學會在日常生活中應用這些技巧，對於緩解壓力和增強體質有很大幫助。它讓我意識到身心健康的重要性，提醒我在繁忙生活中要抽時間照顧自己。我會繼續探索和學習更多有助於健康的方法，並分享給身邊的人，希望大家都能过上更健康快樂的生活。
3. 我有分享，並且教他們了，我是先跟他們說這一堂我學到了什麼，然後才去提到要教我的家人，我只有教五指山呼吸法，因為我自己覺得這一個是我比較好教他們的，而且對我目前來說這是我比較專精的方式，我家人的回應老實說好像蠻敷衍，看起來就是敷衍帶過，但我相信他們會自己去使用的。
4. 我覺得這個計畫對於山貓來說是非常好的，但是對於我們人來說，還是要量力而為。就像老師說的，土地非常貴，特別是那些適合山貓棲息的地區，價格會更加昂貴。然而，有保護山貓的心是好的，因此我們可以避免捕獵山貓，這樣就不需要花費大量金錢去購買土地來保護牠們。此外，山貓是保育類動物，我認為我們可以向國家提議並實踐這個保育計畫。至少，這樣可以申請到一些補助，減輕我們的財務負擔。我們可以利用這些補助來購買適合山貓棲息的土地，或者進行其他的保護措施，這樣既能達到保護山貓的目的，又不會對我們造成太大的經濟壓力。更重要的是，保護山貓不僅僅是為了牠們的生存，更是為了維護生態平衡。山貓在生態系統中扮演著重要角色，牠們的存在有助於控制其他動物的數量，維持自然界的平衡。如果山貓

數量減少或滅絕，可能會引發連鎖反應，對整個生態系統造成不可預見的影響。因此，我們應該共同努力，尋找既能保護山貓又不會給我們帶來過大經濟壓力的方法。除了政府的補助，我們也可以尋求民間資助和合作，號召更多人參與到保護山貓的行動中來。通過集體的力量，我們可以更有效地保護山貓，讓牠們能夠在適合的環境中自由生存，同時也能確保我們的生活不會因此受到過大的影響。總之，保護山貓是值得我們投入的事情，但我們需要智慧地去實現這個目標，找到一個平衡點，使得保護行動既能有效又可持續。