

第五次作業「療癒你的森林元素」

在生活中尋找森林的元素是一個非常美好的體驗。這讓我更加珍惜身邊的大自然，並意識到我們與自然的聯繫是如此重要。以下是我觀察到的一些感受和心得：

第一次觀察：

我選擇觀察身邊的樹木，專注於觀察樹幹、樹枝和葉子。在接觸樹木之前，我感覺自己的心情有些焦躁，思緒不太平靜。當我靜靜地站在樹旁，用手輕輕觸摸樹幹時，我開始感受到一種溫暖和穩定感，就像是樹木在傳遞安靜的訊息給我一樣。我閉上眼睛，深深呼吸，聆聽風吹拂葉子的聲音，感受陽光透過樹葉的微光灑在身上的溫暖。這讓我感受到一種莫名的放鬆和舒適，心情逐漸變得平靜起來。

第二次觀察：

這次我選擇觀察草地和風。在接觸草地之前，我感到自己的身心疲憊，需要一些放鬆和療癒。當我躺在草地上，感受著草葉輕輕觸碰皮膚的感覺時，我開始感受到一股清新和舒適的感覺，就像是身體與大自然融為一體。我聆聽著風吹過草地的聲音，感受到微風帶來的涼意和清新。這讓我感受到一種輕鬆和愉悅，身心得到了放鬆和療癒。

第三次觀察：

這次我選擇觀察天空和陽光。在接觸天空和陽光之前，我感到自己的心情有些沮喪和煩躁，需要一些正能量和溫暖。當我仰望著晴朗的天空，感受陽光灑在臉上的溫暖時，我開始感受到一種明亮和溫暖的感覺，就像是陽光在溫暖我的心靈。我深深呼吸著清新的空氣，感受著大自然的美好。這讓我感受到一種希望和力量，心情逐漸變得輕鬆和積極起來。

這三次觀察讓我意識到大自然的美妙和療癒力量。每一次接觸大自然，都讓我感受到身心得到了放鬆和療癒，讓我更加珍惜大自然的美好，也更加珍惜自己的身心健康。希望未來能夠繼續保持與大自然的連結，讓身心得到更多的療癒和平靜。

第六次作業「課外演講心得」

因為時間的關係，所以我選擇的是農業部的「森林療癒」相關影音，其中時間較短的三部影片：第一部【動畫作品：森林療癒知多少？】；第二部【森林如何療癒人類】；以及第三部【中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」】，接下來是我對影片的心得分享。

這三部影片讓我重新思考了與大自然的連結，以及我們對自然療癒力量的認識。第一部影片中提到台灣擁有豐富的森林資源，引發我對台灣自然美景的憧憬，也讓我更加關注台灣的森林保護工作。第二部影片則強調了森林對人類心靈的療癒作用，讓我深深感受到來自大自然的神奇力量。第三部影片通過數據和實驗展示了森林療癒對壓力和焦慮的減輕效果，讓我對這一療法的科學性和有效性有了更深入的認識。

這些影片讓我意識到，在現代社會快節奏的生活中，我們往往忽略了與自然的聯

繫。然而，大自然是我們最好的伙伴，它擁有著治愈身心的力量。我們應該時刻記住與自然和諧共處的重要性，並積極尋找與大自然連結的機會。

因此，我打算在未來的生活中，更加重視與大自然的互動。無論是在城市中尋找綠色空間放鬆身心，還是在度假時選擇與自然環境接觸，我都會努力將自然療癒的力量帶入我的生活中。我也期待著未來有機會成為森療師，將這份愛與療癒的力量傳遞給更多人。

對我來說，這些影片不僅僅是一次視覺上的享受，更是一次心靈上的洗禮。它們讓我重新審視了自己與自然的關係，並啟發了我對自然療癒的熱愛和追求。我希望這份熱愛能持續下去，並成為我生活中的一部分，讓我與大自然更加和諧共處，共同營造一個更美好的世界。

第七次作業「期末回顧心得」

<https://youtu.be/hwRpnSqVjrs>

這是我第二次上老師的課，前一次是在二年級的時候，修的是「生死關懷」。兩次選課的心路歷程有所不同，但相同的是都是在最後加選階段選上的。當時是因為身心狀況不佳，選了生死關懷課，並且我曾說過：「如果未來還有機會選到老師的課，我一定會毫不猶豫。」這次選課的原因則是因為知道老師給的分數很高，加上即將推甄研究所，希望能拉高這學期的成績。所以一開始就打算修老師的課，但還是到了最後加選階段才有機會選上。

老師講的內容非常有意義，讓我重新思考自己。雖然老師上課時的聲音很溫柔，常常會讓我不小心睡著，但老師的教學真的是讓我受益匪淺。這種溫柔的教學方式雖然容易讓人放鬆，但也讓我在放鬆中學到了很多，重新審視自己的生活與價值觀。

回顧修習本課程前後的轉變與心得

在修習「正向心理學與森林療癒」這門課程之前，我對這些概念了解有限。通過這門課程的學習和完成多次的作業，我獲得了許多新的體悟和收穫。以下是一些主要的收穫：

價值反思

在進行價值反思的作業時，我重新審視了自己的價值觀和人生目標。這次反思讓我更清楚地認識到什麼對我來說是最重要的，以及我應該如何調整自己的行為和態度以實現這些價值。這個過程不僅讓我更了解自己，也讓我在面對困難和挑戰時更加堅定和自信。

我的強項與優點

在「我的強項與優點」作業中，我邀請了六位朋友給我反饋我的五個優點。這些反饋讓我認識到自己許多未曾注意到的優勢和特質。這次作業不僅提升了我的自信，也讓我更懂得如何利用這些優點來改善自己的人際關係和工作表現。

感恩心

感恩心作業讓我每天寫下三件我感恩的事，並反思這些事物對我的影響。這個過程讓我學會了珍惜身邊的人和事，也讓我變得更加積極和樂觀。感恩心的培養不僅改善了我的心裡健康，也提升了我的幸福感。

正念練習

在正念練習中，我學會了如何通過正念靜心、正念走路、正念瑜伽、正念睡眠等方式來放鬆身心，增強自我覺察。這些練習幫助我減少了壓力，提升了專注力，也讓我在日常生活中變得更加平靜和有耐心。

療癒你的森林元素

在「療癒你的森林元素」作業中，我觀察了自然界中的葉子、樹幹、草地、風、天空和陽光，並用五感去體驗它們。這次作業讓我重新連接了大自然，並感受到大自然對身心的療癒作用。每次與大自然接觸後，我都感到身心愉悅，壓力減輕，心靈更加平靜。

森林療癒相關影音的心得

通過觀看森林療癒相關的影音資料，我更深入了解了森林療癒的理論和實踐。這些影音資料讓我認識到森林療癒的多種方式和益處，也激發了我更多的興趣去探索大自然。這些影音心得讓我更全面地了解了森林療癒，並且學會了如何在日常生活中實踐。

這門課程讓我在許多方面都有了顯著的提升。首先是心理層面上的轉變。通過價值反思和感恩心的培養，我變得更加自信和樂觀，對未來也有了更清晰的目標。其次是學習方法上的改變。正念練習讓我學會了如何更好地管理自己的情緒和壓力，提升了我的專注力和學習效率。此外，與大自然的接觸和森林療癒的實踐，讓我感受到了大自然的療癒力量，並學會了如何通過與自然的接觸來改善自己的身心健康。

總的來說，這門課程不僅讓我學到了很多專業知識，更讓我在心理、情感和行為上有了很大的成長。老師的教學不僅僅是傳授知識，更是引導我們去探索和思考，讓我們在學習中成長和進步。我非常感謝老師的教導，並且期待能夠在未來繼續向老師學習。這種學習經歷，將成為我人生中寶貴的財富，伴隨我走向更美好的未來。