

第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是風。

我看到樹葉隨風輕輕搖曳，聽到風穿過樹梢的沙沙聲。我觀察到我的肩膀放鬆了，呼吸也變得更深更穩定。我的感受從緊張和焦慮變為平靜和舒適。當我觀察風在森林中輕拂時，讓我想到小時候在鄉村與家人一起度過的愉快時光，無憂無慮地在田野間奔跑的場景。

今天學習最有感的是自然的聲音能夠極大地影響我的情緒和身體狀態。之後，我會運用今天學習到的這種感受，通過在工作壓力大時尋找接近自然的機會，讓自己放鬆心情，保持內心的平衡與和諧。

最療癒我的森林元素是陽光。

我看到陽光透過樹葉間隙灑落在地面上，形成斑駁的光影。我觀察到我的皮膚微微發熱，整個身體感覺溫暖。我的感受從疲憊變為充滿活力和愉悅。當我觀察陽光的時候，讓我想到夏天和朋友們一起在公園野餐的快樂時光，感受陽光的溫暖和友誼的美好。

今天學習最有感的是陽光能夠迅速提升我的情緒，帶來內心的溫暖與喜悅。之後，我會運用今天學習到的這種感受，多多在陽光明媚的日子裡進行戶外活動，提升自己的情緒和活力。

最療癒我的森林元素是草地。

我看到一片綠油油的草地，感受到草地的柔軟和彈性。我觀察到我的雙腳和腿部的肌肉逐漸放鬆，整個身體感到輕盈。我的感受從壓抑變為舒展和放鬆。當我觀察草地時，讓我想到童年時期和朋友們在草地上玩耍的快樂回憶，無拘無束地享受大自然的美好。

今天學習最有感的是草地能夠給予身體和心靈極大的放鬆和舒展。之後，我會運用今天學習到的這種感受，通過在壓力大的時候去接觸自然的草地，讓自己在大自然中釋放壓力，恢復內心的平靜。

結語

這次森林之旅讓我深刻體會到了自然的療癒力量。每一種森林元素都給予了我不同的感受和啟示，讓我在身心上得到了極大的放鬆和充電。未來，我會更加珍惜這些自然的時刻，並將這些學到的感受應用到日常生活中，幫助自己更好地面對挑戰和壓力，保持內心的平靜和愉悅。

第七次作業「期末回顧心得」

在這個學期的課程結束後，我深深感受到自己的成長與變化。這門課程不僅在學術上給我帶來了豐富的知識，還在個人成長和心理健康方面給予了我極大的啟發和幫助。以下是我在修習本課程前後的轉變與心得。

修習前的狀態

在修習本課程之前，我對於森林療癒和大自然的力量缺乏深入的了解。生活在城市中的我，日常忙碌於學業和工作，常常感到壓力重重和焦慮不安。即便偶爾接觸自然，也僅僅是短暫的逃離，無法真正地放鬆和療癒身心。對於森林的認知也僅停留在表面的觀光和遊玩，並未體會到其背後深層次的療癒力量。

課堂學習與作業完成的收穫

通過這個課程的學習和多次作業的完成，我逐漸對森林療癒有了深入的了解。以下是我在課堂學習和作業中獲得的主要收穫與體悟：

森林療癒的基本原理

在課程中，我學習到了森林療癒的基本原理，即通過接觸自然和森林的各種元素來改善心理和生理健康。我了解到森林的負離子、精油和自然景觀能夠有效減輕壓力，提升免疫力，改善心情。

五感體驗的深刻影響

在多次的實地作業中，我通過五感體驗森林的各種元素，感受到自然的療癒力量。視覺上的綠意、聽覺上的鳥鳴、觸覺上的草地、嗅覺上的森林氣息以及味覺上的自然清新，這些都讓我深刻體會到自然對身心的正面影響。

心理狀態的轉變

通過這些作業，我發現自己的心理狀態有了顯著的改善。從最初的焦慮和壓力，到現在的平靜和愉悅，我學會了如何利用自然的力量來調節自己的情緒和心理狀態。

對自然的重新認識

課程中的理論知識和實地作業讓我對自然有了全新的認識。我不再僅僅是把自然當作觀光和遊玩的場所，而是視其為一個能夠提供深層次療癒和啟發的寶藏。這讓我更加珍惜每一次與自然接觸的機會。

持續的練習與影響

現在，我依然保持著一些在課程中學到的練習，這些練習在我的生活、人際關係以及未來的人生規劃中都產生了積極的影響。

日常的自然接觸

我每天都會花一些時間在戶外，無論是散步、慢跑還是簡單的坐在公園裡。我發現，這些日常的自然接觸能夠有效地幫助我減輕壓力，提升心情，保持內心的平靜。

五感體驗的應用

我經常運用五感體驗的方法來感受自然。例如，在壓力大的時候，我會專注於聆聽周圍的自然聲音，或者觀察周圍的樹木和花草，這些都能幫助我迅速放鬆心情。

人際關係的改善

通過這些練習，我發現自己在與人交往時變得更加平和和耐心。不再像以前那樣容易因為壓力和焦慮而煩躁或失控。我能夠更好地傾聽和理解他人，這使得我的人際關係變得更加和諧和穩定。

未來人生的規劃

這門課程讓我重新審視了自己的生活方式和人生目標。我意識到，保持內心的平靜和心理健康比追求物質和成就更為重要。因此，我在規劃未來的人生時，會更多地考慮如何平衡工作與生活，如何更多地接觸自然，保持身心的健康。

與親友의分享

在學習過程中，我也會與身邊的親友和同學分享我在課堂上學到的內容。這些分享不僅加深了我的理解，也讓他們受益匪淺。

分享的方式

我會在家人聚會或與朋友聊天時，談及森林療癒的原理和我在課堂上的體驗。例如，我會描述一次五感體驗的作業，讓他們了解自然對心理健康的積極影響。

對方的回應

大多數親友對於我分享的內容表現出濃厚的興趣。他們有些人也嘗試了我提到的方法，例如在壓力大時去公園散步或專注聆聽自然的聲音。這些方法幫助他們在繁忙的生活中找到了一絲放鬆和平靜。

山貓森林計畫的感受與想法

課程最後提到的山貓森林計畫，給了我很大的啟發和感動。這個計畫通過保護森林和推廣森林療癒，讓更多人能夠受益於大自然的療癒力量。

對計畫的感受

我對這個計畫充滿了敬佩和支持。保護森林不僅是保護自然環境，還是保護我們人類自身的健康和福祉。這個計畫讓我看到了自然保護與人類健康之間的緊密聯繫，也讓我更加珍視大自然的寶貴資源。

未來的行動

我決定在未來參與更多的自然保護活動，無論是志願者工作還是捐款支持。這不僅是對自然的回饋，也是對自己身心健康的投資。此外，我會在生活中更多地推廣森林療癒的理念，讓更多人了解並受益於大自然的療癒力量。

結語

總結來說，這門課程讓我在知識和個人成長方面都獲得了極大的收穫。通過課堂學習和實地作業，我對森林療癒有了深入的了解，並學會了如何在日常生活中應用這些知識來改善自己的心理和生理狀態。未來，我將繼續保持這些練習，並推廣森林療癒的理念，讓更多人受益於大自然的力量。

