

第五次作業「療癒你的森林元素」



15/16 課堂中，老師帶我們在外(主顧聖母堂)，享受體驗 30 分鐘片刻的寧靜，像鳥兒一向展開翅膀(手臂)翱翔在自由的環境、找尋 5 種植物(但我只找四種)並感受它的一切【觸覺、視覺、嗅覺、聽覺】，我當下分別感受到↓

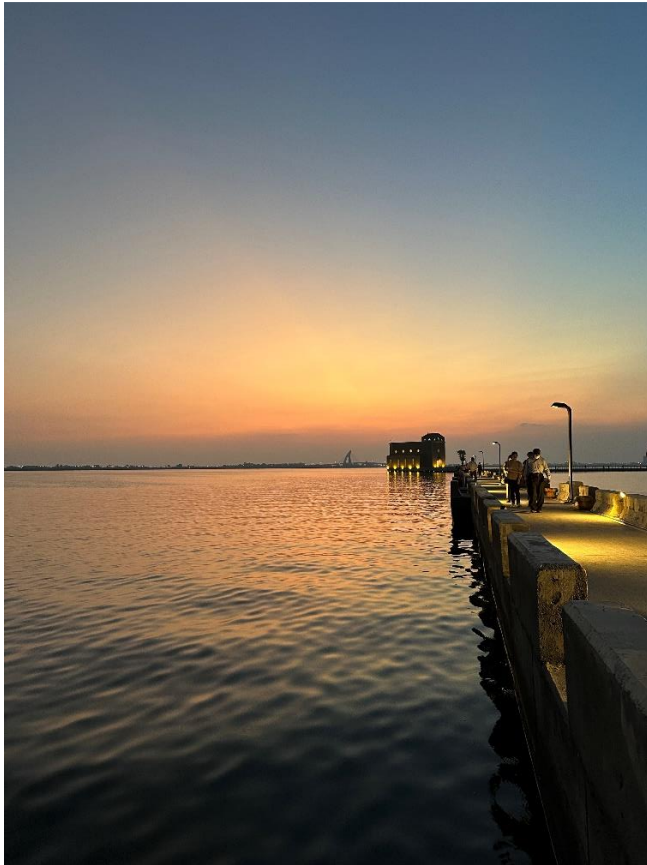
(左上)努力成長的小苗，想成為茁壯的大樹，能為其他小苗遮蔽的大樹，但好辛苦，好像怎麼撐住都不會變大、變壯、變厲害。水滴代表可能才經歷一夜的暴風雨，撐過來了，但…不知道那是雨滴或者是淚水？

(右上)努力過後的蒲公英，搭上趨勢的列車，自身的能力無私地分享，但這份無私有誰會收到？；又有誰會看到？

(左下)不知道你是什麼??但我看到你，正在努力的成長，吸收外界的養分，努力茁壯，加油!說不定你是下一顆大樹，我們一起努力!!

(右下)看到一堆咸豐草，即便是雜草，也是會開花的。

(花若盛開，蝴蝶自來)是我在打工換宿一位教練教導我的，不要在意現況，勇往直前，投資自己，當你綻放了，自然就來了



↑大鵬灣拍的，我喜歡這種步調，但我好像也會因此停滯..



↑ What a beautiful sky. 緊湊的社會，大家下了班，日照的光芒也綻放完了，要下班了，有什麼事隔天再說，又是一嶄新的一天。



↑宜蘭抹茶山，登頂時發現大自然的奧妙，人類真的好渺小，不知道我進去到對面的山脊中，我會是站在那綠色的上面，還是我會被掩埋？好好奇~



↑讓我想起一首歌，來自 Gummy B 的《敦化南路》：

但這城市 過得太快
有時也無法適應
好多人事 不停汰換
眨眼就變了市景
有的崛起 有的衰敗
早已見慣的事情
友人相聚 有人拆散
一切都如夢似醒

站在那裡指引我
回到最初的港灣
在我迷茫的時候 點醒我
付出不是為了榜單
想想看 要跳得高
那必須先得蹲低
責任意味著能力
而能力更需被珍惜

第六次作業「課外演講心得」

20170830 中天新聞 人體實驗室 森林療癒減壓 實測數字驚人

這段影片介紹了一個關於森林療癒減壓的人體實驗室。而實驗結果顯示，進入森林環境能夠降低心率、血壓，並且可以提升免疫力。這個實驗結果讓我深受觸動，因為在現代社會中，人們常常處於高壓的生活節奏中，容易造成壓力和焦慮。而這個森林療癒的概念，提供了一種自然、有效的減壓方法。我認為我們應該更加重視自然環境對我們身心健康的影響，並且多花些時間在大自然中放鬆和恢復。

癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！【聚焦 2.0】第 453 集

森林療癒對增加自然殺手細胞的強免疫功能有很大的幫助。研究顯示，森林中的氣味、空氣和植物能夠促進身體釋放出更多的自然殺手細胞，進而增強免疫系統的功能。這對於預防和治療癌症等疾病都有很大的益處。因此，我認為我們應該多花點時間在大自然中，享受森林療癒的效果，提升我們的免疫力，而不是放鬆時都窩在家中追劇……

【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋（我們的島 1182 集 2022-11-28）

這段影片介紹了有關森林療癒的概念以及森林對身心健康的益處。森林療癒是一種能夠活化我們的自然殺手細胞，提升身體免疫力的方式。森林中的芬多精具有獨特的療癒效果，能夠改善睡眠品質和舒緩焦慮。在森林裡，我們需要打開自己的五感，視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺，以全面感受大自然的療癒力量。石壁古坑鄉的竹林是一個很好的森林療癒場所，我們可以在其中慢慢地散步，將身體的每一部分都保持安靜，從而感受到森林的療癒力量。此外，不同植物的精油也具有不同的功效，如山胡椒和馬告可以延長睡眠時間和舒緩焦慮。最後，影片還介紹了台灣八個國家森林遊樂區的森林療癒基地，提供了一個可以在城市中體驗森林療癒的場所。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 同學回顧修習本課程前後的轉變與心得，在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟。

現在的我大四，是個即將畢業進入社會或者是繼續研讀的小白，在上學期我就已經修完我所有的學分了，這學期的課除了必修專題以外，其他都是我想趁畢業前，學的課程或是說有興趣想嘗試的課程。

「正向心理學與森林療癒」這堂課，我當初是被正向心理學這五個字所吸引進來的，反倒森林療癒的部分就還好 XDD，而因為我其實是個思想較負面的人，雖說凡事要最好最壞的心裡打算，但這已經完全影響到，我連跨出第一步都不敢，而且加上我個性又是較保守考慮周全才敢出發的人。然後前陣子也經歷了初戀分手，讓我有 PTSD，也讓我開始懷疑自己……等等(隨便)，所以在那件事情後我開始參加很多有關提升自我的相關課程，包括學校的諮商、正向心理…，甚至 Instagram 我還追蹤了一堆了解自己心境以及正向鼓勵自己的帳號。

在上課後我確實又獲得更多方式，可以了解自己、可以緩和自己、可以更加跟自己溝通，但是真的有時候情緒來了，還是會陷入進去，Sometimes 還是得靠著外物酒、菸去麻痺自己，然後還有有時候會懶惰 XDDD，覺得這樣做好浪費時間，但明明心裡知道這花不到自己 10 分鐘的時間，卻還是不肯做，反而有其他人一起執行時，我就很願意。我想我也意識到了這個狀況，我也該努力去執行了。

2. 你現在還有持續哪些練習？練習帶給你在生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？

現在還有持續的練習，目前是呼吸法以及正念走路。

生活部份帶給我的除了有比較正向以外，我覺得改變最多的是看待事物的想法，不只是單方角度的去看，而是以多方面角度去理解看待事情；人際關係的話則是很意外，有人說我好正面正向，但他們每次講我都在懷疑 XDD 因為覺得自己是正向啦~也沒多正向阿，好好笑，不過我確實很开心，也因為被稱讚了更加得開心。

3. 你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

沒有

4. 本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

<https://www.youtube.com/watch?v=2V4crkjIMCc&t=773s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AFKg3JMV20A>

5. 額外加分題，錄影 3~4 分鐘（非必要錄製。若有錄製，學期總成績加 1~5 分）

將本學期的學習心得，可綜合或挑選其一分享，選擇幾件自己在這門課最感動或受益的心得。

將心得錄影檔上傳到 youtube（可設「不公開」），並在 YouTube 的 link 張貼在作業裡。

錄影時可以看著鏡頭，也可以拍攝大自然景物，然搭配口白。

<https://youtu.be/V7QzAwQFZ4U>