

第五次作業「療癒你的森林元素」

喜歡凝視天空的人是夢想家，喜歡聽老歌的人是重感情的。天空中蘊藏著無數夢想和希望，是每個人都能找到安寧和生活真諦的地方。我不知道為什麼天空對我有特殊的吸引力。可能只是因為它就是天空，無論是火紅的日落，還是耀眼的清晨，抑或是陰沉的多雲天，甚至是雷雨交加，我都喜歡。我從未停止喜歡躺在草地上數夏夜星星，或者靜靜坐著看太陽隱沒。為什麼我如此喜歡凝視天空呢？

對我來說，天空意味著自由。

在我小的時候，漫步在芬芳的田中，每次看到天空中的飛機，我總是渴望有一天可以到達世界的各個角落。那是一個充滿色彩的世界，遠得遠極了。

對我來說，天空是生命的回憶。

回憶太多了，不知道如何才能道盡。在我家庭幸福的日子裡，每個傍晚都會和哥哥一起放風箏，欣賞日落。夏天的天空也是突如其來的雷雨，黑雲籠罩整個天空，我和朋友們趕著騎自行車回家，以免淋濕。在我 16 歲那年，冬天的天空見證了我第一次失去我最愛的人。

對我來說，天空是思念。

每次思念家鄉，我都會找個角落凝望我的天空。不僅僅是思念家鄉，還有很多其他的事情。自從我離家讀書後很少回家。由於要兼顧學業和工作，我幾乎沒有多少休息時間。家裡的外婆不知道是否身體健康？今年她也老了，但每次我回家她都努力去買菜給我煮飯。而我的媽媽自從爸爸去世後也沒再結婚，現在我離家了，她一個人應該很寂寞吧。自從高中畢業後再也沒有見到過那些好朋友。不知道他們現在過得好不好。總之，希望有一天能再次和朋友們聚在一起。現在至少我正在與我思念的人一起凝望同一片天空。

我喜歡凝視天空，或者是一些高高的事物，比如樹梢、高樓大廈、天花板等等，這時我會沉思良久，我會坐在那裡，像個癡呆一樣，這時我的心情會變得輕鬆愜意，像一片空蕩蕩的空氣。在這時，高高的天空給了我一種極度自由的感覺，一種讓我心動且悲傷的感覺。

最近我經常沉思，有時候沉思得連自己都有些發呆，但我喜歡這種感覺，感覺自己

像天上的雲，平靜地漂浮在千瘡百孔的暴風雨之間。

當我感到心情疲憊，或者生活壓力太大時，只需仰望遠處的天空，就會不知不覺地感到輕鬆一些。天空不斷變化，因為雲朵永遠不會重複。天空有時是晴朗的，有時下雨，早上可能是和煦的日出，傍晚則是餘暉耀眼的夕陽；有時陰沉的天空會讓人煩意亂，但也有時藍天白雲。

就是這樣，必須經歷過雨後才能見到彩虹；只有在雨天中我們才會明白愛晴天。我們也是如此，讓我們努力讓自己每天都變得更好，讓自己成為比昨天更完美的人！



我家鄉的天空

第六次作業「課外演講心得」

在現代充滿壓力和匆忙的世界中，森林顯示出自己是一個寧靜的「綠洲」，人們可以重新建立與大自然的失去聯繫。走進森林，我們被周圍的平靜和清幽所包圍，葉子落下的聲音、鳥兒的歌唱和溪流的流淌聲構成了一首令人心曠神怡的自然樂章。在廣闊的森林空間中，所有的煩憂、日常壓力似乎都消失了，取而代之的是輕鬆和寧靜。

從醫學的角度來看，與森林接觸也帶來了意想不到的好處。科學研究表明，走進森林散步、呼吸新鮮空氣並與大自然接觸可以刺激身體中的「自然殺手細胞」，增強免疫系統並阻止癌細胞的生長。這是治療疾病的重要進展，為全球數百萬人帶來了新希望。

此外，森林不僅是身體的良藥，也是心靈的疗愈之地。與大自然的親密接觸有助於減輕壓力、焦慮和緊張，促進內心的平靜。沉浸在森林的美麗中，享受自然空間的寧靜可以舒緩心靈，使精神變得清爽和敏銳。

此外，保護森林不僅對人類的健康和心理有好處，還有利於環境和生態系統的保護。森林為我們提供了不僅是清新空氣還有珍貴的動植物資源。保護森林也意味著保護生物多樣性和豐富的生態系統，對維護全球生態平衡起著重要作用。

森林對於人類的健康和心理狀態都有積極的影響。走進大自然，讓我們能夠遠離城市的喧囂，放鬆身心，調整呼吸，感受大自然的醉人風景。這不僅可以幫助我們減輕日常的壓力和焦慮，還可以提高身體的免疫力，預防疾病的發生。

森林也是人們心靈安慰的地方。在這裡，我們可以找到內心的寧靜，遠離世俗的紛擾，尋找自己的內心。大自然的美景可以淨化我們的心靈，讓我們感受到生命的美好和神奇。

在保護森林方面，我們每個人都有責任。我們應該通過宣傳教育，提高人們對於森林保護的意識，禁止砍伐森林，開發新的森林保護區，保護野生動植物的棲息地，共同努力保護我們的森林資源，保護我們的地球家園。

森林不僅是我們重新建立與自然聯繫的地方，也是我們身心健康的靈感和希望之源。推動綠色醫療和保護森林是建設人類和我們星球可持續未來的重要一步。

第七次作業「期末回顧心得」

為什麼當人們回歸自然時會感到如此寧靜？在青山綠水之間，我們感受到一種通過自然聲音帶來的平靜。根據心理學，每天早晨聽鳥兒歌唱可以讓你的心情愉快長達八小時。這就是鳥鳴和積極心態之間的聯繫。許多研究人員已經將鳥鳴聲用作心理治療的方法。接下來是樹葉沙沙作響的聲音，當樹枝相互碰撞時，這種聲音會讓你清晰地感受到周圍的一切存在，並通過專注於每一次呼吸，真正地“活”在當下。綠色還有治癒和安撫心靈的力量。

自然是我們依靠的地方，是我們被治癒的地方，是愛護每個人心靈的地方。我們需要更多地愛護自然。

當我們站在自然面前，或只是處在一個滿是樹木、花草和鳥鳴的環境中時，我們通常會感到寧靜。寧靜是自然的關鍵詞，而自然是擁有巨大、永恆力量的存在，能夠包容我們所有的憂慮和煩惱，將我們的悲傷隨風而去。

並不是所有人都能敏銳地聞到花開的芬芳，喜歡在風中陶醉，或欣賞落葉的美景，或簡單地抬頭看著飄動的雲，專注地凝視月亮和星星。只有那些多愁善感、易動情且真正熱愛自然的人，才能做到這些。然而，這些人往往被貼上心靈漂浮在雲端、感情脆弱的標籤。但一旦與自然和諧相處，就很難割捨。那種陶醉和飄渺正是自然的奇異吸引力。當我們允許自己迷失在自然中，觀察一切的變動，我們才能看透自己的心靈。

有些人陶醉於自然，以忘卻一切煩惱和傷痛，尋找內心的平靜。有些人則沉浸於自然，哭，接受自己所面臨的所有問題。當人們達到一定的成熟度，不再能輕易地將一切分享給親友時，這時我們只需要一個擁抱，但必須是一個能包容所有煩惱、艱難和困苦的大擁抱。只有自然能給予這樣的擁抱——陽光的擁抱，風的擁抱，草木花卉、天空和雲彩的擁抱，以及無盡的包容。回歸自然是寬恕和鼓勵自己，找到更好發展機會的時候。

每當不知道在寂靜的氛圍中該說什麼，當話題已經用盡，只需說一句「今天的天氣真好」或「那朵花真美」，一切又變得自然。自然以一種非常自然的方式治癒我們，讓一切順其自然，這就是自然給我們的最大鼓勵。所有的事物來去都有其原因，重要的是我們以積極或消極的心態去接納它。如果我們在思考的同時仍然努力，儘管遭遇許多挫折，我們終會自然而然地得到幸運和有意義的回報。

多年間，我從未想過自己能離開手機哪怕一小時。整天埋頭於那個小小的屏幕中，彷彿被催眠了一般。曾有一段時間，我參加了一次洞穴探險之旅，那是我一生中最美好的三天，因為在山上沒有信號，我完全忘記了所有的煩惱。只需爬山、穿越森林和河流，呼吸著非常清新的空氣。從那以後，我每月都固定兩天不使用手機，去欣賞和融入自然。

如果有時間，請通過一次遠行、在公園跑步、到湖邊觀景、登上天台仰望天空、種花、泡茶或進入一個充滿花香的空間，來尋找那份自然的寧靜。自然會幫助我們撫平傷痛。當我們即使只短暫地融入自然，我們會獲得內心的寧靜和純淨，感受到心靈深處的平靜。自然是讓我們更舒適面對所有問題的療法，帶來積極情感和人際關係。每當我們踏足自然，我們就在自我治癒內心的創傷。只有重新獲得積極的精神，我們才能將新鮮感傳遞給周圍的人。回歸自然，並深愛自然吧！

5. 期末心得影片

連結：<https://youtu.be/ouV1TzDRwfc?si=zysxrobWdS5NXeUY>