

### 第五次作業「療癒你的森林元素」

這麼多選擇中，我選擇在網路上找一張大自然的圖片，看著、觀察一分鐘，感受身心靈的變化。一開始我還在苦惱要選哪張圖片，因為每一張圖片都看起來不向我平常會看到的風景，最後選擇從大樹中往上拍天空的照片，當我看到那張照片時，我只是覺得非常漂亮，也覺得這是在日常生活中比較容易看到的景象，接下來開始一分鐘的觀察，我安靜地望著照片，看越久，彷彿自身其境，陽光的撒落、樹葉的陰影、湛藍的天空映入眼簾，甚至好像能聽見風吹樹葉而發出的沙沙聲，大自然的蟲鳴鳥叫，身體也開始變得放鬆、沉重了起來，開始想要躺下，眼皮也好像快要合起來似的，接下來我閉上了眼睛，開始用老師教導我們的呼吸法，感覺自己與大自然融為一體，有種和小鳥一樣自由的翱翔在天際的感覺，藍色的天空讓我感到十分舒適放鬆。在結束這一分鐘後，我竟然還在享受著大自然，有種無法自拔地感覺。

我覺得這個活動非常神奇，原本以為一定要到現場才能體驗到大自然的療癒力，沒想到照片竟然也可以達到相同的境界。我本身是一個非常喜歡抬頭看天空的人，但通常只會在路上抬頭看個三秒，這是我第一次看著一片天空那麼長一段時間，雖然平常走在路上抬頭的那三秒也可以感受到放鬆，但只是一瞬間的事，透過這次的機會我更深刻地感受到原來不滑手機、不思考是這麼放鬆的一件事，有時我們讀書讀累了要休息，卻是拿起手機滑社群，這樣根本沒有放鬆到，反而會讓我們更疲累，這項作業讓我學習到了以後如果真的很累的時候該怎麼做，才不會讓自己在不知情的情況下消耗更多的精力，最後甚麼事都無法完成。

## 第七次作業「期末回顧心得」

### 消失中的淺山精靈演講心得

這場演講的主題為山貓，也就是石虎，石虎主要生長於淺山地區，因外型與虎斑貓相似，民眾常搞混，而要如何區別兩者呢？首先，我們可以從斑紋來判斷，石虎與虎斑貓的斑紋有著明顯的差異，石虎身上是像豹一樣一塊一塊的斑點，虎斑貓則是線條形的。再來，是臉的部分，石虎的眼睛內側到鼻子有明顯的線條，虎斑貓並沒有。最後是耳朵的後側，石虎耳朵後側有明顯的白色色塊，雖然虎斑貓可能也會有，但石虎的白色色塊範圍較廣。以上是區別兩者的方法。在演講中，講師多次強調石虎棲息環境的破壞，因為石虎生活在淺山地區，而這個地方與人類生活的環境非常接近，除了開闢道路之外，近年越來越多人買下淺山地區的土地並建造個人別墅，讓石虎的棲息地遭到切割，雖然這些地方他們還是可以生活，但因為人為的開發，使牠們需要身處於危險之中，其中對石虎來說，道路開發是最可怕也是最危險的，因為棲息地遭道路切割，牠們需要冒著生命危險穿越車陣，民眾通常沒什麼機會看石虎，看到的話多半是發現牠們遭到路殺，講師也告訴我們，除了人類以外，石虎也會遭到放養的家貓家狗以及流浪貓狗的攻擊，所以提醒我們若家人有養貓狗，請一定不要放養，造成其他生物的威脅。

這是我第一次聽有關保育類動物議題的演講，雖然我們都知道要保護保育類動物，但我們並不知道實質到底該做些什麼，若在路上遇到石虎，又該如何分辨他是虎斑貓還是石虎。在這次的演講中令我印象最深刻的是石虎協會與農夫們合作生產農產品，我一直以為石虎保育協會只是會跟大眾宣導石虎的處境和告知民眾若遇路殺記得通報.....等，但我們其實可以透過支持與石虎協會合作，向不使用農藥的農夫們購買農產品，這樣民眾安心的同時也能保護台灣瀕臨絕種的動物。我很開心有這個機會參與這次的演講，讓我了解到平時上課無法學習到的內容，若有其他機會，我也會繼續參加這種演講，讓自己能更了解台灣這片土地。

#### 相關影音

[《地球的孤兒：台灣的精靈》台灣石虎：最強虎力計畫  
人虎共生！居民自組巡守隊 護石虎棲地 | 華視新聞 20210929](#)

苗栗石虎路殺新聞

<https://www.cna.com.tw/news/alloc/202401120106.aspx>

#### 期末回顧心得

我是因為沒有選到自己想要的通識課才被分配到這堂課，在修課之前我在大學知名論壇上看見以前修習過這堂課的學長姊們的分享，因為評價十分兩極讓我也感到些許害怕，但在開始上課之後，雖然是早八上課會有精神不濟的情況，但大多數的狀況下，我都很認真的聽老師講課，課堂上也会有很多需要大家一起做的活動，像是一起呼

吸，一起思考內容，表達自己的想法等等，原本以為正向心理學只是上課，沒想到可以有那麼多互動，讓我也開始透過呼吸了解自己，讓心靜下來，用身體去感受。

我現在有持續在做的練習是五指山呼吸法，因為我覺得這樣真的能讓我的心靜下來，也能讓我可以吵雜的生活中得到一下下屬於自己的時間，同時我也覺得爬五指山是一個很可愛的動作，所以偶爾想到就會使用。

我身邊的朋友有與我一起修習這堂課，我們會在下課時討論今天的內容，因為很多內容都是我們平常學不到的，也有不少冷知識，我們都覺得很有趣且受益良多，因為有別的通識課在探討為什麼要上通識，而我們常覺得這堂課對我們來說才是真正學到東西的通識課，而且下課時會有種身心舒暢的感覺。

因為我也有去聽關於石虎的演講，跟演講不同的是，老師是提到山貓森林這個計畫，讓我知道原來世上真的有那麼一群人賺錢並不是為了自己，聽到這個計畫的時候我覺得很感動，因為自己是比較物質的人，但聽到動物瀕臨絕種還是覺得很可惜，而那群人買下一塊又一塊的土地，只為了製造原始、安全的環境給瀕臨絕種的動物們，我很感謝老師分享這個資訊給我們，讓我們知道有一群人在我們在家裡無所事事時，他們進入沒有被開發過的土地觀察，並保護動物們，讓我們這些無法在第一線支援的人也能透過其他方式支持這個協會，讓台灣生態得以永續。