

第五次作業「療癒你的森林元素」

在我尋找生活中各種自然元素的過程中，我第一個想到的就是勤美附近的那一片大草地。我非常喜歡去那裡，一大片綠油油的，在假日時還會有非常多小狗狗在那邊玩，有時候比較空閒，我都會在那裡坐好久，看著小動物在草地上跑來跑去，這個和諧的畫面總能讓我的心情變得很輕鬆與開心。

這次我特地挑了一個平日的下午去那裡，人比較沒有那麼多，讓我可以更專注的與大自然相處。我在草地上選了一個角落坐下，先觀察了小草的顏色與紋理，同時也看到很多小昆蟲在草叢裡穿梭。後來我將視線放遠，映入眼簾的是一大片草地，搭配上藍天白雲，這種景色非常心曠神怡，草地鮮豔的綠色彷彿也為這個下午注入了生命的活力。過一陣子後，我閉上眼睛，聽著風吹過樹梢的聲音，感受到風帶來的涼爽感觸，讓我感到一種前所未有的寧靜與平和。後來我又試著赤腳踩在草地上，土壤很柔軟，我從來沒有這樣這麼直接接觸過大自然，感受著大自然的力量，是一種很難以言喻的新鮮感，也讓我的心情非常愉悅！

有了這次特別的經驗，讓我深深感受到了大自然的美好與帶給我的力量，也獲得了大自然無窮的能量與活力。同時我的身心得到了極大的放鬆和療癒，心情也變得更加輕鬆和愉快，生活中所有的壓力和煩惱彷彿都藉著與大自然的接觸，一一從我身上脫離了，消失的無影無蹤。我才意識到原來意識到這些看似平凡的事物背後蘊含著無盡的美好和力量。現在科技越來越發達，大自然也越來越少，但這些美好的環境真的值得我們努力去保存及維護。

我以後有空，我也會常常過來這片草地放鬆！

第六次作業「課外演講心得」

影片名稱：【動畫作品：森林療癒知多少？】

【關於森林療癒】

1. 台灣有 60%的面積都被森林覆蓋
2. 台灣有 8 處國家森林遊樂區作為森林療癒示範場
3. 森療師在 2021 年就已經開放認證
4. 想要成為森療師需要修習 3 大類課程

心得：

近期以來關於森林療癒的活動越來越熱門，政府也在 2021 年開放了森林療癒師的認證，由此可知「森林療癒」也是越來越多人重視的議題。現代人喜歡透過親近大自然，來得到內心的平靜與放鬆。我也會在忙碌的課業之虞，來一場「療癒之旅」！

影片名稱：How Forest Heal People

一群喜愛森林的志工一同宣導森林的健康效益，並製作的非常著名的森林療癒介紹影片。片中提及許多現今社會人們遭遇的問題，並揭曉最棒的治癒方式。「Nature」，希望大家能跟著這部影片，找回森林的美好，找到自己真正的家。

心得：

在我們的生活中，難免會有不順遂、不如意的時候，可能造成心情低落以及壓力大的低潮期。經過科學證實，我們的頭腦在身處自然環境時會得到舒緩，也能幫助我們對抗憂鬱，所以如果我們在感到壓力到時候往自然環境靠攏，知道了森林的美好，就能擁有被治癒的效果！

影片名稱：森林浴提升免疫力

日本是最早開始森林療癒研究的國家，由李卿醫師主導的森林療癒研究眾所皆知。李卿醫師也受邀至日本的綜藝節目上推薦森林的好處，每個月只要到森林進行一次(3天2夜)的療癒活動就能提升人體自然殺手細胞活性與數量，有效增強免疫力。

心得：

經過研究顯示，來一場森林浴的療效比我們想像中的多更多，不僅可以改善我們的心情，對於我們的身體也有非常大的影響，不只可以降低人體的血糖與血壓，還能減輕壓力荷爾蒙。帶來放鬆的效果，最重要的，還可以提升自己的免疫力！有空的時候來場森林浴吧！好處多多的活動，何樂而不為？

第七次作業「期末回顧心得」

在修習「正向心理學與森林療癒」這堂課程之前，其餘我對於不管是正向心理學或是森林療癒方面的理解與知識都了解的不太深。但在通過幾次上課及作業之後，我學到了很多在學校的課堂上沒有辦法學到的東西，包括正念、感

恩、生態保育...等等，都是就讀企管系的我在課本中不會看到的。其中讓我印象最深刻的是在某一次的作業中，老師要我們去向親朋好友蒐集我的優點，他們說的優點，甚至有些是我自己根本沒有發現的，我才發現原來在別人眼中的我是這個樣子的，跟我自己想像中的真的不太一樣。沒有這次作業，我根本不知道也不會去想自己有哪些優點。透過這個機會，我也算是讓我更認識自己了吧！還有一次是老師讓我們記錄下每天值得感恩的三件事，我才開始每天去頻繁的注意每天的生活，發現我們每天真的都受到了非常多人的幫助，如果沒有他們，我們真的沒有辦法那麼順利及便利的生活，謝謝那些人的付出，不管是陌生人還是親友，謝謝他們造福了我們的日常生活。

現在的我也會持續的進行正念走路跟正念睡眠的練習，在每天的上放學途中，只要時間充裕，我便會放慢腳步，將自己的注意力放在對於大自然的感受中，不管是風的吹拂或是腳底與地板的接觸，也會抬頭看看路邊的小草小花、天空的顏色等等。都可以感受到自己的壓力與疲憊被釋放，心情也會變得更寧靜與平和。還有正念睡眠的部分，我現在已經習慣睡覺時將手機放在遠處，這樣就不會讓自己一直想去看手機，檢查有沒有訊息錯過、有沒有通知等等。偶爾也會在睡前冥想，透過冥想先把腦袋的思緒淨空之後，我便不會再胡思亂想，能夠更輕鬆及容易進入睡眠，可以更提升自己的睡眠品質。持續到現在我的睡眠已經比之前好非常多了，隔天起床的狀態也比之前更好，在學校都會感受到自己更有活力及精力去處理所有事物，也能有更高的專注力上課！

我也有與媽媽分享了有關山貓森林的資訊，感覺得出來他有很大的興趣。他也認為生態環境的保護及保育都是非常值得重視的議題，這是一個非常有意義與有價值的計畫，應該被更多人看見並響應此計畫，為我們的大自然盡一份心力。我也與他分享了正念睡眠的部分，因為據我所知，媽媽的睡眠也是長期以來都不好，我與他分享這個課程，他也表示會嘗試練習看看，希望持續這個方法一段時間後，也能對自己的睡眠有更好的幫助。

總而言之，我在這堂課程學習到了非常多，不僅豐富了我的知識，還深刻地影響了我的生活。我也會持續練習與實踐，並將這些方法與知識分享給身邊的人，希望也能對更多人的生活品質有改善。