

第五次作業「療癒你的森林元素」

曾經的我，一有壓力就只會用哭來緩解，然而這對我來說又沒有多大的用處，因為我的腦袋在那一段時間還是無法運轉，即使哭到累、哭到睡著，事情到了隔天還是不會有所改變，所以我對我自己的這個情況，產生了無力感，直到因緣際會下我認識了一個隔壁的一個姊姊，他說他只要壓力大就會到頂樓看看風景，讓大腦放空什麼都不要想，感受這世界的寧靜，因此我突然意識到我可能真的需要休息一下，而不是一味的想著要找到答案。

黎明時分是我一天之中最喜歡的時間，天剛亮，天氣正好，不會特別熱也不會特別冷，太陽升起照亮大地的那一刻，就猶如萬物復甦，讓我整個人都充滿希望。

所以當我的人生感到迷茫、找不到目標時，我都會跑到我們家的頂樓看天空，前一陣子有段時間我壓力大到幾乎每天都失眠，甚至整晚沒睡的那種，我都會去頂樓坐著，等待日出的到來，當陽光照亮大地的一剎那，真的可以讓我忘卻煩心事，所以我通常會就這樣靜靜的待在那邊，直到天色完全亮起。在那一刻，我感覺自己與整個世界有了連結，天空的廣闊和太陽的溫暖，彷彿給了我新的力量和希望。在這種環境下，平常會覺得是噪音的車子引擎聲，在這一刻反而讓我感受到的是這座城市的生機和活力。

坐在頂樓，呼吸著清晨新鮮的空氣，以及透過雲層灑下來的陽光，我感覺到一種久違的平靜和安寧。這段靜謐的時光成了我放鬆和調整心情的重要時刻，不僅讓我有機會重新審視自己的內心，也讓我有機會重新思考未來的方向。人生不需要急於尋找答案，有時候停下腳步，讓自己靜靜地感受和思考，反而能更清晰地看到前進的道路。重新出發時，帶著新的希望和力量，迎接每一天的挑戰。

第六次作業「課外演講心得」



今天是我很期待的一天，因為我下午就要去參加吳金樹老師的：從裨海紀遊窺見大肚山的人文與生態。不知道會有什麼樣的豐富收穫在等著我。

聽完了演講，吳金樹老師所演講得內容真的很豐富，他講了許多大肚山的人文歷史以及他的實地考察經驗，還介紹了許多大肚山的植物、外來種以及外來種所會造成的危害。

老師一開始先用提問的方式開場，他首先問：台中和彰化分界的那條溪叫什麼名字？因為這一題很簡單，所以我就馬上聯想到是大肚溪，連老師自己都說這題根本是送分題。後來他又問了：那台中跟苗栗分界的那個溪呢？我還真的不知道，在場的人也幾乎都沒有答案，等老師解答我才豁然開朗，原來是大安溪。我覺得以互動式的方式開場，對於我而言比較能專心，比較能投入於這個演講中。

後來老師介紹了大肚山的人文歷史，他提到了原住民、荷蘭東印度公司等等的，其中我比較記得的是「生番和熟番」，所謂的生番就是接受教化，需要繳稅的原住民，反之，未服教化者則被稱為生番，因為這個章節是我在國中歷史唯一一次考過滿分的時候，所以在講這段的時候我能在老師解釋前率先搶答出來，而且也因為那次的歷史考試我考了全班唯一的滿分，媽媽還帶我去吃大餐，感覺國中的回憶瞬間湧上心頭。

接下來他又講到了關於大肚山的植物和外來種，老師大概介紹到了「狗木樹、雙面刺、豆梨、絡石」等的植物，同時也講解了外來種帶來的危害：外來種可能與原生物種發生競爭現象，導致生態系平衡的破壞甚至導致物種絕滅，讓我突然意識到保育這些動植物是一件多某重要的事情。

最後在提問環節，有人問了老師是如何讓兒女從小就想接近大自然的，他回說：「我讓兒子自己選擇一份畢業禮物，而他決定騎單車環島。」然後他們就真的去環島了，不是只是嘴上說說，而是真的實踐出來這個計畫，老師的女兒一聽到他們要去環島，馬上也說她要去，雖然他女兒騎到最後覺得很辛苦很累，但她還是哭著也要騎回來，這點真的很讓人佩服，如果是我的話可能會直接搭火車回家。

總而言之，這場演講讓我注重到原生種保育的重要，如果不好好保育它們，持續讓外來種一直猖獗，可能導致生態系統失衡，生態功能受損，經濟損失，以及可能引發社會問題。外來植物的入侵可能壓制原生植物的生長，破壞生物多樣性，並對當地生態系統的健康造成損害。因此，必須好好保護原生植物，以維護生態系統穩定和維護生物多樣性。

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。

在來上這堂課前，我感覺我的情緒波動很大，很容易感到焦慮或是煩躁，不太能好好的管理自己的情緒，自從修了這堂課之後，我了解到如何在感到快爆發的時候讓自己靜下來，透過專注於自己的呼吸，真的讓我不會一瞬間就爆發。以及之前一直困擾我許久的失眠問題，也是利用正念睡眠練習來緩解，到現在已經幾乎沒有失眠的問題了。

除了上面的一些問題外，我朋友還發現我整個人變得比較正向、積極的感覺，不能說到容光煥發，但至少就是可以很明顯的感受到和原先的區別，可能是因為之前真的沒睡好，真的太累了，導致我每天氣色都很差，黑眼圈還很重，但現在我的黑眼圈已經消下去了，整個人都變得不一樣了，我真的感到非常開心。

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？

我到現在還有在做的練習有正念靜心、正念睡眠和正念瑜伽，因為我焦慮、失眠和睡不飽的情況有點嚴重，所以只要我今天一感受到焦慮，我就會爬五指山，試著讓自己的內心平靜下來，除此之外，我還曾聽過一段話“如果你憂鬱了，說明你活在過去，如果你焦慮了，說明你活在未來，如果你平靜了，才說明你活在現在”。所以我為什麼要讓未來的事來打擾我現在的平靜呢？每次只要想到那一段話再搭配上爬五指山的練習，我的心就會整個靜下來，這個方法真的很有用，所以未來我也會想推薦給我有需要的親朋好友。

正念睡眠和瑜珈基本上成為了我一天當中必不可少的兩項練習了，因為我睡不著不單是因為想太多，另一個主因是手機，每天我都會滑手機到 2.3 點才願意入睡，自從做了這個練習後，我甚至 12 點也可以入睡，因為這個練習要求我們將手機放到手拿不到的地方，少了手機的干擾我可以更快的進入狀況，再者，這個練習要我們只專注於呼吸，所以當我在數息時，我根本沒空思考其他事情，漸漸的，我就自然而然的進入夢鄉了，因為這個方法實在太有用，我每天睡前都會做。睡夠了八小時，但我早上身體還是會累，所以早上起來我都會做正念瑜珈，一套動作也不會花費我太多時間，也不會困難到懶得做，自從我開始用正念睡眠搭配正念瑜珈後，我幾乎每天都活力充沛的上課，也沒有了上課遲到的問題。

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？

我有將正念睡眠推薦給我的朋友，因為他也飽受失眠之苦，而且這些東西困擾了他從高中到現在，真的非常的久，他原本因為睡前容易想東想西，所以需要靠藥物才能睡著，到現在過了差不多一個月，他感覺自己想太多的症狀有逐漸緩解了，雖然不太可能完全治好，但起碼逐漸有了轉機的感覺。我記得當時跟他聊天聊一聊剛好提到失眠這個話題，他就跟我分享他有在看醫生吃安眠藥，因為當他閉上眼睛要睡覺時，腦袋就會浮現出太多很雜的事情，他就會開始莫名焦慮，焦慮未來可能的打算，焦慮以前做錯的事情，即使身體真的很累，但他就是無法停止想像那些畫面，於是我就推薦給他最近上的課程，叫他只要專注於自己的呼吸，或許能多少改善一點這種情況，所以他當天睡覺前就試著做看看，雖然一開始是沒什麼成效的，但他做到後面發現他的內心越來越平靜，開始不太想那些有的沒的煩心事了，他也很感謝我能給他這個建議。有了這個先例之後，萬一以後有人也有種問題，我就會把老師給我們的練習交給他，讓他也能利用正念來緩解。

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？

聽到吳金樹老師他們要合資買下土地，並且已經有超過 500 個社員共同參與時，真的有一種說不出來的感動，為了防止土地再次被拿去開發，他們願意自掏腰包買下一些土地，先不說多少錢，能做出這種純粹利他的舉動，已經非常有大愛了。在看到他們架設的攝影機已經拍到許多保育類動物出現在那邊時，真的有點眼匡泛紅，因為他們的努力是非常值得的。

因為看了老師貼的影片讓我很感動，因此我也去看了有關山貓森林的其他影片，聽到吳金樹老師說：「我沒有很好的經濟能力，這筆錢在大肚山，我沒有辦法保護百合，可是在苗栗或許我可以做點事。」當下聽到真的，我不知道怎麼形容現在的心情，因為我平常就很喜歡動植物，但我卻沒辦法真正的付諸行動，然後我看到吳金樹老師不只是用講的，還盡自己所能的保護他們，真的非常非常非常感動。