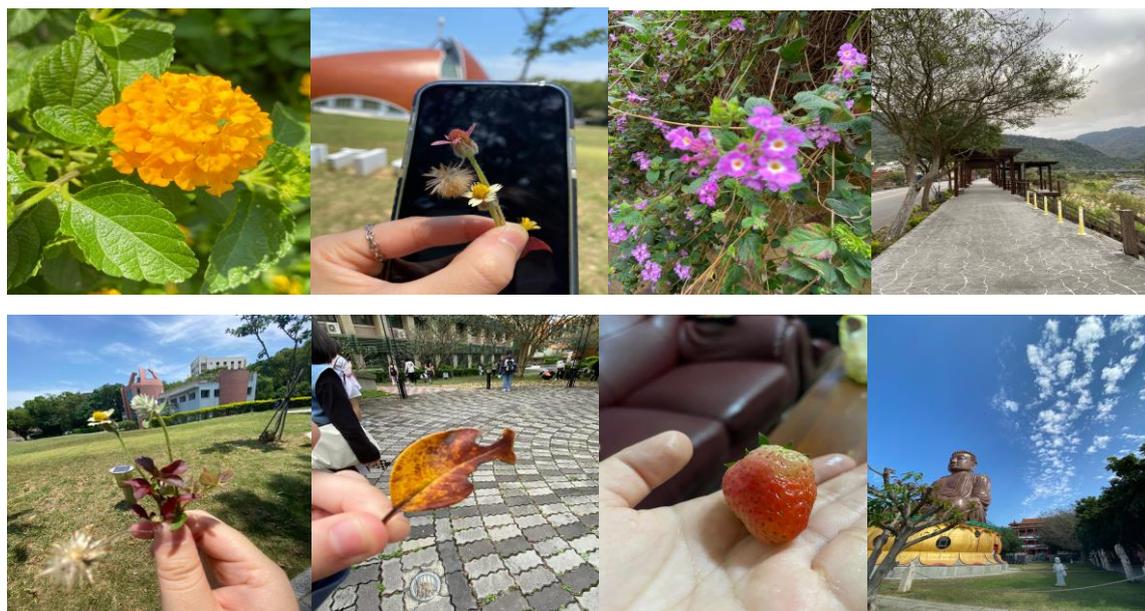


第五次作業「療癒你的森林元素」



在以上圖片中我找出了共八種的元素，在收集的過程中，這個是在校園還是戶外，我發現有許多的事物是值得我去收集下來，並且在當下可以去觀察把自己的心態漸漸的放鬆，而且在不同的地方有著不一樣的元素以及身邊有不同的夥伴或者是家人跟著你一起去觀察一起去觀看，這也使得我在過程當中充滿著好奇與興奮，享受著當下的自由，上次我們在課堂上老師帶領著我們到靜宜主顧母聖堂的附近草地上去觀察附近的植物以及草地上的植物，讓我們去收



集不同種花色的植物，不管是花還是葉子或是樹根，並且依依地記錄下來，之後我們就開始閉上眼睛靜靜的享受著周圍環境的聲音、風、以及呼吸四

周的空氣，讓我們慢慢地靜下心來去感受更多美好的事物。我們收集好之後，我們用自身所收集到的花花草草把它拼貼成你所想要的形狀，並且藉由一些字與畫畫的形式去創造出屬於自己的一幅及其特色的創作作品，其實在一開始我還不太知道要如何去運用這些花、樹葉去創作，但是心理中突然就產生了一個想法就是希望我在之後的每一條路上都能夠順風而行，然後永遠的不走回頭路，所以我就畫出了這幅畫作，希望透過此次的行動讓我更了解要如何去療癒我自身的心靈，在世上有許多事物是需要我們去透過觀察去收集才能發現他的重要之處，像是不管你是去出國或者是去不同的地區，我們可以看見世界上有許多不同的風貌值得我們去探討去觀看的，因此在我們的生活中我們可以花一些些的時間去實際的體會不同地方的風貌，並讓自己身心靈有所轉化並改善自己的困擾和疑惑，更加積極的態度去看待每一天。

第六次作業「課外演講心得」

從課堂中老師所說，於 1697 年郁永河來台採硫，並將所見所聞寫在「裨海紀遊」中，描述了大肚山為一個具有生命的原始生態系統，擁有茂密的森林，但經過歷史的演變我們發現許多的如此的森林正漸漸失去他們曾有的風貌，由於人們的大量墾伐與引進外來物造成的後果，使得成為我們心中的回憶，也看見了許多位台中大肚山周圍的歷代演變史。

在過去的生態中我們可以看到許多樹種，像是琉球野薔薇、小果薔薇、魯花樹、小梗木薑子、狗花椒、次葉桂櫻、石苓舅、奧紙虎皮南等，而如今卻少之又少，從一個如此多樣性的環境變成瀕臨絕種的危機，所要讓我們更應該要去珍惜我們曾經所擁有的事物一起去改變，把握時機去解決問題讓我們的生態變得更加平衡，而不是放任不管，才能使生態永續經營下去，而我們能做的就是去實地考察、了解當地環境、讓我們重新培育栽培復育出樹種，去創造具有多樣性的環境生態。

然後在課堂中我們也看到了許多讓我印象深刻的演變史，就是我們很少提到過的大肚王國，而臺中大肚歷史相當悠久，是臺灣最早有人類活動的區域之一，活躍於

16、17 世紀，但他們在其間也出現許多的波折。由於荷蘭人的入侵，雖有強力的抵抗然而最終被制服，在 1670 年鄭成功的部將劉國軒藉撫番之名，襲擊當地族人，而大肚山死傷最為嚴重，以致從而一蹶不振，此事件成為沙轆社事件，之後清朝施琅擊敗鄭氏王朝之後，臺灣納入大清帝國版圖，而最終宣告瓦解。

這也讓我看見了歷史的真相是多麼的不公平不正義，並看到許多的戰爭會因為財富、食糧、領地而不斷的去與對方互相戰爭抵抗，雖然能得到更多的利益與財富，但許多的普通百姓、原住民也會無辜遭受到迫害，不少人因此犧牲了自己的生命，無法完成自己的夢想與生活，即使從過去的歷史中我們失去了很多，但也從中學到及改善許多問題的方法，所要我們應該要引以為戒，不要活在過去的影子下，而是去勇敢的面對。

透過這次的演講我收穫了許多，發現原來我們所在的地方是多的有意義，值得我們去深思學習的地方，不管是生態議題、還是歷史的演變，我們都可以去更加了解，雖然我不是會去積極尋找答案的人，但是在這次的演講過程，看見了台灣當地人民及環境的變化，而影響了許多事物的生活習慣的不同方式，或許這就是我想要去找到答案的地方，想要去更加珍惜我們身邊所擁有的事物，也希望一切美好的事物都能不被遺忘，永遠都能繼續平凡的生活下去。





第七次作業「期末回顧心得」

起初一開始的課程中，我其實對於老師上課的課程感到很是茫然，但是經過一次次的課程然後藉由老師的指導以及透過實際的去練習，我從中收穫了許多而且在每次的作業中我都可以想到如何去讓自己的心靈更加的正向，然後在當下可以過得非常的輕鬆自在以及快樂，而且在課堂上我身邊有著我的好朋友，然後我們可以一起在同一個時間去做同一件事情，這讓我感到非常的興奮，因為自從高中後我的人際關係就不是非常的密切也不再去經常的跟他們溝通，那所以我們可以藉由這次的機會去認識他不同的地方以及訴說著自己的想法給對方，並且讓我們的關係更加的緊密、更加的友善對待他人，不會因誤會而造成困擾。

雖然從上課到現在，我對於上課的正向練習並不是非常的積極，但是每當我想到我上課時所學到的正向能量時會讓我想要去開始的去專注做某一件事情上，不能因為自己不想去而因此放棄這項練習，所以我有時會去戶外慢慢走，去讓自己的心情平靜下來，放下心中的雜念、放下這一天的壓力、放下你的煩躁，一步一步地走，因此每次結束後，會非常的舒爽、非常的自在，所以我認為正向練習對於每個人來說是必經所學的，練習過後你會發現你身上的一切雜念在當下感到非常的開心愉悅，希望在我的未來能夠繼續進行下去，讓每天都非常的充實自由貿易生活。

課程過後我回到了宿舍，我都會跟我的舍友一起去講講今天發生的事情以及一些有趣的事情，所以我在聊天的過程中，我跟他說正向心理學的用處、做法以及如何去實地的進行學習，雖然他一開始不感興趣，但是我跟著他一起去做練習的時候我們彼此都非常的開心也不知道為什麼反正就是心情會非常得好，然後在我們的溝通上也可以更加的輕鬆，雖然之後沒有一直進行下去，但是在當下我可以感受到他人熱情洋溢的感覺，再讓我真實的看到正向練習的重要性，即使我們因忙碌無法抽空時間去練習，但也試著去靜下心來深呼吸吐氣是自己放鬆，不要因為外在的壓力而感到困擾，這就是我們學正向學習的好處。

再有一次的課堂中老師您提到了關於山貓森林計劃的議題，其實之前我有透過網路去查看關於這件事情並去認識他們的最為，我認為他們擁有團結一心的力量，並且讓更多人去支持他們一起去努力保育大自然森林的保育類動物，其實我們因過度開發而導致許多動物的棲息地因而被破壞，許多動物會因為許多人為的因素而受到許多影響，像是因道路的開發，如果動物無法即時迴避的話會，許多車輛會因而影響到動物的生命，還有許多獵人會去抓捕那些動物拿去買賣，這些都是我們需要去關心的問題，所以我看到他們付出心力去保護更多的土地，讓動物能夠安全的棲息在當中，這讓我非常的感動，也也希望在未來可以藉由自己的能力去幫助更多的動物，讓他們能夠自在生存在安全的環境，不會受到阻撓，所以我收穫了許多，也因此有許多的動力去尋找更好的方法去解決問題。

雖然課程已快要落幕了，但如果下次還有此次的課程，我希望我可以在一次去學習去上課，讓我可以更加的了解正向練習的多樣性讓我更加明白自己是否還需要改點的地方，然後謝謝老師的教導，我感到甚是開心。