

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

我坐在圖書館的五樓，在網路上找了一個大自然照片，我把音樂關掉後發現其實沒有我取向的音樂後在這個安靜的空間也很好，我坐的這裡也不算安靜，仔細的去感受可以聽到禪的求偶聲、別人雞舍裡面的鴨叫聲、還有小鳥在叫的聲音還有外面的人很開心的聊天聲，看著電腦中的那張圖片我心裡感受到了放鬆感，這個感覺好像已經是好幾個禮拜前的感受了，回到呼吸，在呼吸中我感到了我的心跳好像越來越慢的跳動，我不再看著電腦中那張大自然的圖片，轉頭凝視著外面的景色，有工人忙前忙後的在班所需要的材料，樹葉因為風的吹動左右前後的搖擺著，還看到有一對情侶正在曬衣服，我就這樣看著外面的景色好幾分鐘，不知道為甚麼這麼的療癒。身體上感覺變得很放鬆，坐在軟軟的沙發上，慢慢的一點一點的感覺自己要陷進去沙發裏面，覺得很舒服，可能一整天都坐著硬梆梆的椅子，所以改到坐這張沙發讓我感覺軟軟的沙發靠著我的背覺得很舒服。看著圖書館裡的裝潢才發現，原來有一盞沒開，還有一盞燈是不一樣的顏色；在我旁邊的這一排書都是同系列的，還有幾本書是沒有排好有點斜斜的傾倒以及圖書館的非常的地板，這些都是我在認真的感受之前時沒發現的，因為我都匆匆忙忙地找一個位置坐下後開始忙事情。

然而在這過程中除了有外界的聲音也有圖書館內部的聲音：別人走路的腳步聲，用筆寫字、翻書的聲音，也有電腦打字的鍵盤聲移動椅子的聲音。把耳機的聲音關掉之後發現了原來我日常生活中其實充滿了各式各樣的聲音，不僅有人為所發出來的，還有大自然的聲音，這些聲音都充滿著我的世界，但我卻都埋在我音樂世界裡沒感受到這些，很高興透過這次做功課的機會讓我感受到這些。

## 第六次作業「課外演講心得」

在5/7號的時候我有去聽陳美汀博士為主講的「消失中的淺山森林」陳美汀博士在一開始先介紹了所謂的山貓(石虎)的長相以及體型：耳背有白斑、身體斑紋是斑點狀(有點像豹)、尾巴斑紋是斑點狀，這些都是比較可以分辨出石虎與一般家貓的部分。聽完演講後我覺得石虎還蠻可憐的，但是很幸運的是有一群人為了保護他們而在現實上面有所行動，不是只有說說而已，例如像買森林地，我覺得這項運動就很有意義，因為不僅可以減少森林的破壞外也可以保護石虎等等快要絕種的動物，才不會雲豹一樣直接在台灣消失不見，雖然我買不起地，但是我認為我也可以在這個議題上面盡一份心力的是：推廣石虎，我認為要保護石虎首先就要去認識他然後推廣他讓更多人知道，當有更多人開始認識石虎，自然會有人開始關注他們，也才可能推動各項實際保育行動，其中我覺得要讓石虎棲息地附近居民要對石虎有所認識、了解並主動推廣保育，我覺得比任何的保育實際行動都來的重要！因為石虎的數量已經不再像是以前那麼多了，雖然偷吃雞很可惡但是這樣的觀念開始轉變，對石虎保育將會有重要助益。我覺得另一個也很重要是不棄養、放養、餵養狗或貓，因為這些遊蕩的狗會跟石虎搶地盤甚至去捕獵石虎或是造成傳染疾病，這對石虎生存都是相當的威脅！敏感路段減速慢行也是非常重要的，石虎的路殺占了很大一部份，雖然這些需要從棲地改變，但是對於一班民眾的我們來說可以在石虎常出現的敏感路段放速慢行、留意車前視線這些都是可以降低路殺的發生機率，如果不甚撞到時至少能把傷害降到最低。

## 第七次作業「期末回顧心得」

1. 一開始來上這堂課時我只是覺得名稱很酷，沒有想很多，等到開始上課的時候老師帶我們做一些呼吸練習，一開始的我覺得做這些動作很奇怪很好笑，但是實際開始坐一兩次後發現這些簡單的動作是真的很有效!很神奇
2. 到現在我偶爾也會做這些動作，有時在要面試的時候我就會使用五指山的方法，在會到宿舍後不想動不想收拾的時候我就會想到老師曾經有說過要撇除掉會讓你不快樂的事，所以我避免晚睡起，導致隔天精神狀況不佳，我就會趕快去坐玩該做的事情，我認為這個部分可能是以後影響我最大的部分，當我不想做某件事情但又必須要做時我的腦袋裡就會自動浮出曾經有個老師跟我說過不想讓明天自己的不快樂時就現在馬上去做
3. 我曾經有跟同徐分享過這門課，我和他們說我覺得這門課看似起來沒什麼，但是在這門課裡面我學到了很多東西，這些東西不是在課業方面的，而是在心理方面的，但是很奇怪的是雖然是心理方面的，但是我發現只要心理放鬆下來，身裡就莫名其妙的也跟著放鬆下來，所以我真的覺得你們也可以來修這門課，我覺得來修這門課真的很不錯!
4. 在5/7號的時候我有去聽陳美汀博士為主講的「消失中的淺山森林」陳美汀博士在一開始先介紹了所謂的山貓(石虎)的長相以及體型:耳背有白斑、身體斑紋是斑點狀(有點像豹)、尾巴斑紋是斑點狀，這些都是比較可以分辨出石虎與一般家貓的部分。聽完演講後我覺得石虎還蠻可憐的，但是很幸運的是有一群人為了保護他們而在現實上面有所行動，不是只有說說而已，例如像買森林地，我覺得這項運動就很有意義，因為不僅可以減少森林的破壞外也可以保護石虎等等快要絕種的動物，才不會雲豹一樣直接在台灣消失不見，雖然我買不起地，但是我認為我也可以在這個議題上面盡一份心力的是:推廣石虎，我認為要保護石虎首先就要去認識他然後推廣他讓更多人知道，當有更多人開始認識石虎，自然會有人開始關注他們，也才可能推動各項實際保育行動，其中我覺得要讓石虎棲息地附近居民要對石虎有所認識、了解並主動推廣保育，我覺得比任何的保育實際行動都來的重要!因為石虎的數量已經不再像是以前那麼多了，雖然偷吃雞很可惡但是這樣的觀念開始轉變，對石虎保育將會有重要助益。我覺得另一個也很重要是不棄養、放養、餵養狗或貓，因為這些遊蕩的狗會跟石虎搶地盤甚至去捕獵石虎或是造成傳染疾病，這對石虎生存都是相當的威脅!敏感路段減速慢行也是非常重要的，石虎的路殺占了很大一部份，雖然這些需要從棲地改變，但是對於一班民眾的我們來說可以在石虎常出現的敏感路段放速慢行、留意車前視線這些都是可以降低路殺的發生機率，如果不甚撞到時至少能把傷害降到最低。