

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

生活中常見許多自然元素，像是樹木、草地、花朵、樹葉等，但這些自然元素我卻很少去仔細感受它們，但在上到療癒森林這堂課的時候，讓我有一種想要感受大自然的感覺，於是我決定在放假時候到公園去感受大自然。

在公園裡，我覺得最療癒我的自然元素是風，風可以輕易的去影響我的感受，悶熱風會讓我感到窒息、涼爽風會讓我感到輕鬆、溫暖的風讓我感到幸福，風是最容易被感受到的，走在步道上、路人經過、騎車在路上等，就算只是單純地站著，也能感覺到微風吹在臉、手、腳、身上的感受。隨著不同溫度的風吹在我身上，同時也讓我感受到生命的意義，伴隨著風的不只有我的感受，還有隨風搖曳的草地、在風中飛舞的樹葉、與草地說悄悄話的花朵，當我沉靜在這大自然中，感受到的不只有我，還有我身邊自然元素。

在感受的同時，我也在觀察，觀察那些花草樹葉隨風飄蕩時的樣子，那些看似微不足道的小花小草，在被風吹的時候並沒有被吹倒，而是面對風隨之搖擺；那些看似脆弱的樹葉，在被風吹的時候並沒有直接掉落，而是與風在空中盤旋緩慢落地；那些看似強壯的樹枝，在被風吹的時候並沒有屹立不搖，而是隨風飄蕩彷彿隨時會墜落。

在經過這次的大自然元素感受完後，讓我身心非常放鬆，有一種與自然共存的感覺，這也是在這門課程中最有感觸的一部分，我也會運用課程中所學到的正念練習和自然療癒來幫助自己和身邊的人。希望自己透過這次的大自然體驗能夠讓自己變得更好，也希望分享給身邊的親朋好友，一起體驗大自然的奧秘。

## 第六次作業「課外演講心得」

森林療癒知多少

影片中主要提到關於森療師所需要學習的三大課程，以及介紹森林療癒。

2. 癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

講述親近自然、體驗自然讓自己放鬆心情讓身體變得更好，還可以用自然互動、做瑜伽等。

3. How Forest Heal People

這隻影片在介紹森林要如何治癒人類，介紹我們與森林的連結，並找到森林對我們的美好。

從這三個影片中，我看到了關於森林對人類帶來的好處，除了可以放鬆自己緩解心情外，還可以調節自己讓自己變得更健康。森林療癒是現在非常流行的一種療癒法，影片中提到，台灣有 60% 的面積被森林覆蓋，我們擁有這麼大面積的森林，卻很少有人去看看樹林、擁抱大自然。

森林裡的任何東西都是會對我們身體心理上有很大的影響和改變，湛藍的天空、清脆的鳥鳴、溫暖的風、翠綠的草地，每個看似不起眼的東西，都會影響我們。像是眼睛的放鬆、皮膚的觸感、心理的壓力等，或許平常你覺得這些不重要，但當積累到一定程度時，那些負面的情緒和疾病都會爆發出來，而透過森林療癒不只改善身體還改善了心理的問題。

現代都市日漸發展，大部分人都在都市生活，在忙碌的生活中不免積累著一些負面情緒和身體疾病，而台灣森林很大，在都市生活的人們卻很少有機會去接觸大自然，只能透過手機網路來放鬆自己，然而這種放鬆方式真的有達到效果嗎？使用手機上網更有可能會讓負面情緒增加，看著別人的生活羨慕只會讓自己身體越來越差，而森林療癒才能有效的治療身體及心理上的疲勞，暫時放下手機，去傾聽、去瞭望、去了解，才會提升免疫力，讓身體真正的放鬆，值得去廣泛的推廣！

## 第七次作業「期末回顧心得」

選課時，第一次看到「正向心理學與森林療癒」這門課時，我非常感興趣。當時的我以為這門課在上「心理學」。而我對心理學也有很大的興趣，上課前也看了很多關於這門課的課程資料和課程分享，雖然與我認知的心理學不太一樣，但依舊感興趣，還是選擇這門課。

第一次上這門課時很不習慣，因為沒有熟悉的同學朋友一起上這門課，但課程中又要有互動，於是主動去找不認識的同學交流。雖然很不習慣，但也因為這門課讓我可以勇敢的跨出以前做不到的坎，同時也在這門課上找到新朋友。第一堂課在介紹這門課的教學理念和介紹什麼是「正向心理學」，讓我對這門「心理學」有很大的改觀，讓我重新認識了心理學這項研究。

接下來開始進入課堂後，我發現每一堂課都有新的收穫，像是學會感恩身邊的人事物、對自己的價值反思、學會同理心去思考、正向思考、正念飲食、睡眠等。每一堂課都是不同的課程，卻圍繞同一個核心，從剛開始的課程解說，變成實際體驗正念運動呼吸等調整自己的心情。而後面的每堂課老師也都會帶著同學一起靜坐、放鬆、調整自己，我也漸漸的習慣了用課堂上的方式去學會調整好自己的生活，幫助了自己。

半學期結束，這門課也告一段落了，但課堂上學到的知識並不會因為課程結束而消失，相反的，每天做的這些正念練習讓我可以不用再一直看影片一直學，可以在想休息的時候讓自己動起來，也學會在不同環境做不同的練習讓自己放鬆，也因為這半學期的堅持練習讓我的生活品質變得更好，不會因為小事而每天焦慮，又因為焦慮而睡不好，導致生活品質低落。在假日或放假時也開始喜歡往大自然靠近，感受著自然元素帶給我的療癒，讓我不會再被困在科技世界裡，而是健康快樂的生活！

這學期我學到的東西很多，不只是課堂上的，還有關於自己的，像是因為這門課，我學會突破自己、因為這門課，我學會適時放鬆自己、因為這門課，我學會如何改變自己生活品質等，每樣我學會的東西都是以前從未想過或是改變的。老師也常常分享自己的經驗，也讓我知道每個知識的意義和用處，而不是單單學到卻不懂得利用，我也從老師的每個經驗了解到我現在所學的東西有多麼重要，很多都是別人想學卻學不到的，這也讓我對這次的課程感到驕傲。透過這次的回顧讓我對這學期的收穫感到非常高興，讓我對這學期的每堂課都更有印象，也不容易忘記我所學到的知識。同時期末回顧讓我認識到，只有不斷努力和反思，才能不斷進步和突破自我。期待下一學期能夠繼續保持良好的學習狀態，才能學到更多知識，讓自己更進一步學習。