

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

1.

我觀察的是：家中的荷花池

荷花綻放的美麗景象和魚兒在水中自在游動的姿態，讓我感受到了大自然的和諧與生機。

當我回到呼吸，將注意力放在呼吸與自然景觀之間的連結上時，我開始感受到了身體的變化。胸口感覺開闊了，呼吸變得更加深沉和平穩，仿佛自然的節奏融入了我的呼吸中。

最後，我接受了大自然帶來的療癒力。這個短暫的觀察讓我感受到了身心的放鬆和舒壓，讓我能夠暫時遠離日常的煩惱和壓力，享受當下的寧靜與美好。

透過觀察荷花魚池，我得到了身心的放鬆和療癒，這樣的經驗讓我更加珍惜大自然的美麗，並體會到自然帶給我們的無窮恩惠。

2.

在校園草皮上席地而坐，我以自己為圓心，閉上眼睛，聆聽著森林裡的聲音，並記錄了不同時段的觀察心得：

上午：陽光明媚，微風輕拂，我聽到了蟬的噓噓聲，仿佛是自然的音樂，讓我感到心情愉悅和放鬆。鳥兒的歌聲也不時傳來，清脆動人，為我帶來了一種和諧的感覺，讓我沉浸在大自然的美好中。

下午：午後的陽光溫暖，我感受到了一種寧靜與安詳。蟬的叫聲依舊穿透著空氣，但略顯沉靜，彷彿在提醒著我放慢腳步，享受當下的美好。鳥兒的叫聲也變得柔和，仿佛在耳邊低語，給我帶來了一種溫馨感。

夜晚：夜幕降臨，大自然瀰漫著一種神秘的氛圍。蟬的叫聲漸漸轉為夜的交響曲，讓我感受到大自然的生命力。鳥兒的叫聲漸行漸遠，但仍然是我夜晚的陪伴，給予我一種安心和寧靜。

這些聆聽大自然的經驗給了我極大的舒壓感。蟬和鳥的叫聲充滿了生機和活力，同時也使我能夠放鬆身心，沉浸在自然的美好中。

3.

最療癒我的森林元素是荷花。

我看到荷花池的水花，我觀察到身體有種興奮感和舒壓感，我很放鬆。

當我觀察它，讓我想到過去和爸爸一起在家裡欣賞荷花池的景象。

之後，我會運用今天學習到的，來協助自己放鬆。

## 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。

課程給了我很多深刻的體悟。一開始，我對自己的價值和能力總是持有一種不確定的態度。但是隨著課程的進行，我開始意識到每個人都有自己獨特的價值，而我的價值也在於我所擁有的特質和能力。這樣的認識讓我更有自信，也更願意去發掘和展現自己的潛力。除此之外，這堂課程還讓我更加深刻地體會到自己的幸福。透過感恩心課程，我學會了珍惜和感謝身邊的一切，從而發現了生活中許多意想不到的美好，家人的關愛、朋友的支持、健康的身體，這些都是我應該感到幸福和感恩的事物，這樣的認識讓我更加懂得如何珍惜眼前擁有的一切，並且以更加感恩的心態面對生活中的每一天。

此外，我也學會了如何應對生活中的壓力和焦慮。有時候，生活中的種種壓力會讓我感到緊張和焦慮。但是透過正念練習，我學會了如何將注意力集中在當下，從而紓解自己的壓力和焦慮。這樣的方法不僅讓我能夠更好地應對生活中的挑戰，也改善了我長期以來的焦慮症狀，讓我能夠更加輕鬆地面對生活的種種困難。

課程中，我不僅更加了解自己的價值，也更加清楚地認識到了生活的意義所在。我會繼續努力，以更加積極的態度去面對生活中的挑戰，並且時刻保持著感恩的心，珍惜身邊的一切。

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？

正念練習和森林療愈練習不僅讓我能夠有效地紓解緊張和焦慮，還給予了我許多正能量，使我更加充滿活力和動力去面對生活的種種挑戰。正念練習讓我學會了如何專注於當下，將注意力集中在眼前正在發生的事物上。這讓我不再被過去的憂慮和未來的不確定所困擾，而是學會了用平靜的心態去面對眼前的一切。每天花上幾分鐘進行正念練習，就像是給自己的心靈洗個淋浴，讓我感到清爽與寧靜。而森林療愈則是讓我與大自然親密接觸的機會。在校園的草皮和樹林中漫步，聆聽鳥鳴蟲鳴，呼吸著新鮮的空氣，讓我感到一種無比的平靜和愉悅。大自然給了我無窮的正能量，讓我充滿活力地迎接每一天的挑戰。

這些練習不僅改善了我的緊張和焦慮，還讓我內心更加堅強和穩定，面對生活中的困難和挑戰時，我不再感到無助和沮喪，而是學會了用堅定的信心和平和的心態去應對。因此，我會繼續堅持這些練習，讓它們成為我生活中不可或缺的一部分，相信隨著時間的推移，我會變得越來越堅強、越來越充滿正能量，成為更好的自己。