

第五次作業「療癒你的森林元素」

5/24,我選擇在期末會考前一週回家讀書,隔天禮拜六,在我讀了兩、三個小時書之後,我想放鬆一下,就去了北港公園散步,上了大學之後很少回家所以也很久沒去了,我只帶了鑰匙,就騎車出門了,到了公園後,我還是熟悉的去走中間環狀的步道,那是在下午的3、4點,人很少,我一邊走著可以一邊聽到大自然的聲音,那天的天空是在後來連下雨好幾周的前幾天,天空很藍,看了心情很好,我走了快十圈之後選擇在旁邊的長椅坐了下來,我倚靠著閉上眼睛感受大自然的氣息,我呼吸著迎面而來的風,風中有些許沙子的味道,因為我面前是一個大沙坑,胸口吹著迎面而來的風,聞著些許沙子的味道,聽著遠方老人聊天的聲音,我頓時覺得心情很好,身體很放鬆,那種感受到胸口變寬,背部的痠痛也被治癒的感覺,我好喜歡。休息片刻之後,我重新開始走步道,過程中我看見,小時候很喜歡去玩的遊樂設施,我走過去發現它又變了幾個不同的設施,而我最熟悉的大溜滑梯依然還在,想到當初連爬上去都很不容易,如今腳步一踩就上去了,因為溜滑梯沒有人使用,我就在上面坐了一陣子,我想起很多醫前在這裡玩樂的回憶以及認識的朋友,我想起一前爸媽常帶我來公園走走和玩遊樂設施,我認識了一個朋友,他叫誠俊,他就住在附近,我們當時都一起玩,會吵架,但最後都會和好,那段時間很快樂,可是後來爸媽開始忙碌,就沒再去公園了,我後來也愛上打籃球,就也沒有再跟這位朋友連繫了,想到這些就頓時讓我覺得自己真的長大了,熟悉了很多事情,後來我就起身回家了,今天讓我最有感的就是好好坐著感受大自然的懷抱,我也發現有時候,自己去散步,自己去感受,真的可以讓心情靜下來,也能達到放鬆的作用,我以後也要試著在沙鹿找一個這種地方,讓忙碌的我有時間能去好好放鬆!

第六次作業「課外演講心得」

看完了三個「森林療癒」相關影音後，我才發現森林的力量居然這麼強大，森林的生活和人們息息相關，在我們眼裡或許已經是習以為常的存在，它也是轉換空氣讓我們呼吸的存在，但我從來沒想過它可以帶來這麼大的力量，還記得我看了一個關於森林療癒呼吸的影音，它裡面講述了一段研究，一位都市人去山上接觸森林並使用呼吸法，研究發現他體內的許多病毒細胞因為吸入的空氣而被消滅，而存在他體內好的細胞也可以持續一週以上，在日本的研究更是可以延續長達一個月，是一個讓我非常震驚的存在，沒想到簡單的呼吸，吸入芬多精，竟然可以對身體帶來這麼多的幫助。還有一個影音是在說利用探索森林抱抱大樹、聽聽水聲去達到放鬆的效果，我剛開始看標題以及它影音下的介紹，讓我覺得很玄，但我看完後，或許能夠理解是怎麼樣個治療法了，慢慢地踏進森林，靜靜地找一個地方坐著聽著水聲，以及啟森抱著大樹聆聽鳥叫聲或蟬聲，用想的就覺得非常的放鬆，甚至都想自己去試試看了，這或許就是所謂的森林療育人心吧。但是，近年來，森林很多都一再的被破壞，用來建築開闢新的土地，保育森林一直都是對我們來說很嚴重的議題，可是人們卻都只想著賺錢，卻忘了森林不僅僅是我們呼吸新鮮空氣的來源，更是能夠療癒我們的存在，我覺得政府應該要更重視這方面的議題，大家也都要多提倡環保以及保護森林，就像很多森林或山林專家，會拍一些影音傳遞給大家這些森林所帶來的不同面向的力量以及幫助，且都是在大家觸手可及的範圍，大家必須要一起來感受看看！

第七次作業「期末回顧心得」

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：

在上完本學期的正向心理學與森林療癒課程後，我覺得我對於生活有了許多轉變以及自己新的見解，我更明白要如何去感受生活，去懂得放鬆，才發現其實感受生活真的很容易，甚至可以從自己的呼吸開始做起，有時候自己去公園散步走路，就會想起老師說的，把重心放在步伐，腦袋放空，用心去感受迎面來的風，我也更清楚要怎麼去感受生活以及讓忙碌的自己可以慢慢放鬆下來，用屬於自己的時間去達到身心靈真正的放鬆。而在完成了七次作業後，我收穫了非常多，我

甚至回頭看自己打的報告和紀錄，我都覺得自己像是成長了一樣，我以前心情上容易浮躁，容易心理的浮動很大，我在做作業紀錄的同時，也是訓練自己可以靜下來，可以利用身心去感受，去忘掉不如意的情緒，達到放鬆，我覺得我體悟了非常多以往從未體悟過的感受，很妙的是，我幾乎只用了自己的呼吸、感受以及大自然，就可以完成以前從未感受到的放鬆，而且心情也變非常好，在我修這堂課前，我從未想過自己能夠收穫這麼多關於感受生活的方式，而是傾像瞭解更多關於心理層面的知識，學習後真的和當初了解的很不一樣，但是，要更了解心理的有關知識，本就該先讓自己的心理穩定，找到自我放鬆的方式，謝謝老師引導我去了解有關心靈的放鬆。

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？

現在的我，還有持續著去大自然中，不帶 3C 產品，認真將自我重心放在步伐以及感受任何外在事物的練習，讓自己放鬆之後，可以讓我更專注地去做下一件事，這份練習讓我在生活上更容易達到放鬆以及心情的治癒，讓我可以藉由放鬆去忘掉許多生活上的不愉快，同時也可以更容易的轉變心情去面對下一個人、是、物，我也可以更以自己愉快的情緒去面對朋友，我認為心情轉變以及心態真的是一件很重要的事情，在沒有好的心情以及好的心態真的沒辦法做好一件事，所以這份練習不僅是讓我找到自我放鬆的方式，更是可以促使我進步的關鍵，對我的未來也極其重要，我已經不再是遇到壓力、遇到不愉快情緒的時候就只能藏在心底的人了，我已經學會去藉由大自然的療癒以及和自己的內心和解，在未來，我也希望我可以一直帶著這份練習，去自己發展的城市尋找到能夠治癒自己的地方，然後在屬於自己的時間，能夠去好好放鬆除去生活上的疲勞，我也希望未來的自己，可以多在忙碌中，好好照顧自己，正視自己心裡的感受，並多想著去釋放而不是藏心底，謝謝這份練習給我帶來的能量以及力量，讓我能夠讓自己的生活更有動力可以去做自己喜歡的事物，和人的相處上也可以更以愉快的心面對人，這堂課光讓我學習到這份練習到成為我放鬆的方式，就已經讓我收穫滿滿了！