

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

森林，作為大自然的傑作，是人類心靈療癒的寶庫。在我心中，森林中有四種最療癒我的元素：樹木、溪流、鳥鳴以及陽光。首先，樹木是森林的靈魂。它們有的高聳入雲，枝繁葉茂，為森林提供了豐富的氧氣和陰涼。樹木的年輪記錄了時間的流逝，每一棵樹都有自己獨特的歷史，他們能使我聯想到許多不同的歷史典故，我常想，或許這些樹木都是曾經歷史的見證者。而站在樹木之間，我感受到一種深厚的安寧和力量。樹木的存在提醒我生命的韌性和持續性，不管經歷多少風雨，它們依然穩固地紮根於大地。接著我認為森林中的溪流是一種流動的美。清澈的溪水流過，帶來生命的滋養和自然的樂章。坐在溪流旁，聽著水流拍打岩石的聲音，心中的煩躁和壓力都會逐漸消散。溪流的聲音如同一首輕柔的催眠曲，配合老師上課提及的正念呼吸法幫助我進入深度的放鬆狀態。它們的流動性象徵著生命的不斷變化和前進，激勵我面對生活中的挑戰。接著，鳥鳴是森林中最動聽的音樂。清晨，隨著陽光的升起，鳥兒們開始歌唱。每一種鳥鳴都有其獨特的旋律，宛如一場大自然的音樂會。鳥兒的歌聲充滿了自由和歡樂，傳達出一種純粹的生命力。聽著這些自然的樂音，我感受到一種無比的輕鬆和愉悅，彷彿整個身心都融入了這片寧靜的天地。最後，陽光是我覺得森林中最溫暖的元素。陽光透過樹葉間的縫隙，灑下的光影，為森林帶來了生命的溫度。在陽光下漫步，感受陽光的溫暖和光芒的照耀，我的心情也隨之明亮起來。陽光不僅提供了光和熱，還象徵著希望和新生。在陽光的照射下，森林顯得格外生氣勃勃，充滿了希望與活力。我認為呢森林中的樹木、溪流、鳥鳴和陽光共同構成了一個完美的療癒空間。在這個自然的懷中，我找到了內心的平靜和力量。每次走進森林，我都感受到深深的連結和歸屬感。森林不僅是一個物理的空間，更是心靈的家。它讓我明白，真正的幸福和寧靜來自於與大自然的和諧相處。無論生活多麼忙碌，森林總是個能療癒我心靈的最佳去處。

## 第六次作業「課外演講心得」

影片名稱：森林浴提升免疫力

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DWAMSXTBGdM](https://www.youtube.com/watch?v=DWAMSXTBGdM)

影片中提到森林療癒是一種透過接觸自然環境來促進身心健康的方法，近年來在日本廣受歡迎。日本節目介紹了有關森林療癒的多種功效。節目中提到，透過在森林中散步、冥想和呼吸新鮮空氣，人們可以感受到身心的放鬆和內心的平靜。更提到一項我認為非常出乎預料的成效，就是進行森林療育居然可以改善免疫細胞提高免疫力，更可以持續一個月之久。節目中的分享讓我認識到探索自然的益處，並會考慮將森林療癒作為日常生活的一部分。最後我認為森林

療癒是一種簡單而有效的健康管理方式，值得大家嘗試。

影片名稱：森林療癒減壓實測數字驚人

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TM3BJ85CD50](https://www.youtube.com/watch?v=TM3BJ85CD50)

中天新聞的人體實驗室節目進行了一項關於森林療癒減壓的實測，結果顯示其效果非常驚人，數值甚至從本來過高的 61 降到 4。在節目中，主持人在森林中進行了散步和接觸自然等活動，並在活動前後測量了唾液澱粉酶指數。實測數據顯示，主持人的前後數值明顯下降，壓力指數大幅減少，這證實了森林療癒對於減壓有顯著的效果。這次節目的實測讓我更相信自然環境對於身心健康的巨大益處。看到主持人在短短的時間內就能獲得如此顯著的健康改善，讓我對森林療癒產生了濃厚的興趣。森林療癒提供了一個簡單且自然的方法來調整心態和減壓。我計劃在未來更多地融入大自然，進行類似的療癒活動，改善自己的生活品質和心理健康。

影片名稱：How Forest Heal People

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=0MM7TKMjDE8](https://www.youtube.com/watch?v=0MM7TKMjDE8)

影片中提到森林療癒是通過接觸自然環境來促進身心健康的一種方法。森林提供了豐富的氧氣、芬多精和負離子，這些元素有助於改善呼吸系統和提升免疫力。自然景觀和寧靜的環境有助於減少壓力和焦慮，讓人們感到放鬆和平靜，在影片中更有提到能改善憂鬱情緒。此外，在森林中散步可以降低血壓、減少心率和減輕壓力荷爾蒙的分泌，從而促進整體健康。森林療癒讓我意識到自然環境對於我健康的重要性。在快節奏的現代生活中，我們經常忽略了與自然接觸的機會。親近森林不僅能讓人放鬆心情，還能帶來身體上的多重益處。這樣的療癒方式簡單易行，但效果顯著。我希望能日常生活中多安排時間進入自然，進行森林療癒，來改善自己的心理和生理健康。這是一種既經濟又有效的健康管理方式，值得推廣和實踐。

### 第七次作業「期末回顧心得」

在這本學期的課程學習後有關於正念呼吸對於我們大學生的生活、人際關係和未來人生的影響與心得。在當今這個高度壓力和快節奏的社會環境中，越來越多的大學生開始尋求不同的方法來應對壓力和焦慮，其中正念呼吸也成為了一種受歡迎的選擇。正念呼吸不僅是一種放鬆技術，更是一種改變生活方式的方法，能夠在我們大學生的生活、人際關係和對未來的態度上帶來深遠的影響。

正念呼吸能夠幫助大學生在日常生活中保持心靈的平靜。我們平常面臨的

學業壓力、生活節奏和社交挑戰往往會導致焦慮和壓力的增加。通過持續練習正念呼吸，可以學會如何專注於當下，減少對未來或過去的過度擔憂，從而提升我們的情緒穩定性。持續的正念練習能夠顯著降低壓力水平，改善情緒狀態，並增強注意力和專注力。這些效果對於我們來說尤為重要，因為它們能夠幫助我更好地應對學術挑戰，提高學習效率，促進心理健康。我認為正念呼吸能使我們能夠更好地管理時間，並在面臨困難任務時保持冷靜和專注。我認為正念呼吸對於大學生的人際關係也有顯著的影響。正念練習的核心是培養對當下的全然接納和不加評判的觀察，這種心態可以延伸到人際互動中。當我能夠更專注地聆聽他人，並以同理心和理解心態對待他人時，人際關係自然會變得更加和諧和穩定。正念練習可以提升人際間的溝通質量，減少衝突和誤解。這對於我來說尤為重要，因為這個階段的我正處於社交網絡和自我認同快速發展的時期。持續的正念呼吸練習讓我變得更具耐心，更能理解和接納他人的不同，從而促進了更深層次和更有意義的人際連結。正念呼吸不僅對於當下的生活和人際關係有益，還能夠對我的未來人生產生深遠的影響。持續的正念練習可以培養一種積極的生活態度和強大的心理韌性，這些品質對於面對未來的挑戰和變化至關重要。正念練習幫助我培養出對自身能力的信任和對未來的不懼怕心態，這使我能夠更加自信地面對未知的挑戰，並且更靈活地適應變化的環境。正念呼吸讓我學會了如何在壓力和困境中保持內心的穩定，並能夠從容地應對生活中的各種挑戰。此外，正念呼吸還能夠提升我的自我反思和自我認識能力。這種能力對於我個人的成長和發展至關重要，因為它幫助我更清晰地了解自己的目標和價值觀，從而做出更加明智和符合自身需求的選擇。

持續練習正念呼吸讓我有了一些心得和體會。我認為正念呼吸讓他們學會了如何更好地管理情緒，提升專注力，並且能夠在面對壓力時保持冷靜。這些技能不僅在學術生活中受益匪淺，還在日常生活和未來職業生涯中具有重要價值。

我發現正念呼吸可以幫助我建立了更加健康和積極的生活方式。能更能享受當下的每一刻，並且對自己的生活和未來充滿信心和希望。這些改變不僅提升了他們的生活質量，還促進了我的個人成長和心理健康。總之，正念呼吸作為一種簡單但有效的心理訓練方法，能夠在多方面對我的生活產生積極影響。通過持續的練習，不僅能夠更好地應對當前的壓力和挑戰，還能夠為未來的人生奠定堅實的心理基礎。這學期學習的正念呼吸所帶來的心靈平靜、自我認識和情感管理能力，將成為我一生中寶貴的財富。