

第五次作業「療癒你的森林元素」

例 1：依照以下步驟觀察身心的變化。

找一片自然：天空、樹、葉、盆栽…。也可以在網路找。

眼睛凝視著自然一段時間（一分鐘…）

回到呼吸，在呼吸中凝視自然，保持連結

感受身體的變化、胸口、感受的變化

接受大自然帶來的療癒力

例 2：

找出公園裡七種不同的綠色，或找出森林裡的七彩（不一定找到七種）。拍照下來，依照靈感將他們排列出喜歡的樣式，並製成一個圖檔，作為自己未來取用的療癒圖檔。紀錄過程與心得。

例 3：

在大自然裡席地而坐，閉上眼睛，以自己為圓心，聆聽森林裡的聲音，將不同的聲源畫下來。用簡單的符號代表聲音即可（也可記錄不同時段：上午、下午、夜晚），並寫下觀察心得。

例 4：

最療癒我的森林元素是…

我看到（聽到…），我觀察到身體（某部位）有什麼變化，我的感受（心情、情緒）有什麼變化。

當我觀察它（森林元素）的時候，讓我想到了（過去的生命經驗）。

今天學習最有感的是…。之後，我會運用今天學習到的…，來協助自己…

心得：首先，在 6/6 下午 2:30 在做第一個作業時，花了一分鐘的時間，我看向靜宜大學的大樹，本來是想說看一分鐘就好，結果看五分鐘，在這段時間，除了聽到蟲鳴鳥叫聲，整個身體也感覺很平靜，腦袋呈現放空狀態，然後整體讓我感到很放鬆，第一次感覺整個人在雲朵上的，很愜意。我做第三個作業時，6/8 早上 5 點到 6 點的時候，我聽到運動場一大堆人在跑步、玩運動場器材的聲音，有的從我前面經過、有的在我的後面的操場，也會聽到阿公阿嬤聊天聲、或是這時候一定會有阿公和阿嬤或阿姨們會在我旁邊跳廣場舞和早晨舞。到下午 1~4 點時，我會聽到一群一群的年輕人在籃球場熱血打球，激烈的內喊嘶吼或旁邊的加油聲，或是會聽到爸爸帶著小孩一起打球玩樂的聲音，之後到了晚上 7~10 點時，操場又是一堆人，不管是大朋友、小朋友，年輕的、年長的或是壯年的，不過我這次聽到的不會像下午衝刺訓練之類的，或者之前我有看到一群人可能要參加比賽在訓練，而是慢慢的走和親子一起散步的開心聊天

聲，悠閒的走的放鬆聲音，讓我也感到很放鬆心靈和開心。最後，最療癒我的森林元素是去爬山，我看到很多人和樹林，我觀察到身體的心臟不會很有壓力和壓迫，我的心情是很高興的，而且還可以吸收芬多精，讓情緒平穩下來。當我觀察在爬山的人們時，讓我想到其實不用那麼壓抑自己，偶爾也可以自己出去走走和逛逛。今天的學習讓我最有感的是放鬆自己、穩定自己的情緒。之後，我會運用今天學習到的技能在我的忙碌的生活日常，協助我排解壓力、穩定情緒、放鬆自己，多跟自己溝通和享受人生。

第六次作業「課外演講心得」

摘要：

在四月的某一天班群傳一個活動，關於父後七日人文素養的講座，我看到有興趣的主題，然後我就問了我的朋友要不要跟我一起去，不過啊，我拖到當天才跟著我的朋友一起去現場報名，真的很不應該！幾天後，當天下起了雨，終於撐著雨傘到了目的，簽到時，主辦方很熱情歡迎我們，進去時，其實沒有很多人，但是我們班的同學意外的多。這部電影-父後七日，在講述主角們的爸爸去世了，家裡變成靈堂過程，然後屍體要從醫院運回家場景，接著辦喪禮請道士來家裡做法，有笑點的這段，有一段師公跟男主角說，他不是師公，他是詩人。教他有一句詩：「我幹天，我幹地，我幹命運。」之後就在田裡抽菸了，電影有說到底「現在」是要哭？還是不要哭呢？女主角在刷牙時，要去哭，嘴裡有飯哭到一半時，飯糰掉出來了，兄妹跟叔叔一起敷面膜，也要哭，還有最後罐頭塔倒下來，大家驚慌的表情，上面這些畫面讓我印象深刻。

心得：

整部電影看完後，讓我知道原來人死後要處理這麼多事，但是他呈現的很有趣，像喜劇的感覺，片中有幾處是笑點，像是放爸爸最愛的東西在他身上時，最後放黃色雜誌在他爸爸中間的身體上時，有笑點喔！有一段演到女主角，騎著摩托車載著爸爸的遺照回家，突然想到小時候爸爸教她如何騎擋車載自己的場景，快樂的模樣。除了有悲傷的橋段，也有家庭溫馨的橋段，整個編排設計，我很喜歡！最後看完之後，講師跟我們講解為何要選這部給大家看，還提到人在醫院死後要送回家的步驟，讓我知道原來人死後不能在醫院，要回家的意思。這次的講座我以為會很久，結果時間還沒到就放大家下課了。

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。

自從上了第一堂正向心理學和森林療癒的課之後，我就期待下次的心理學課程，又會帶給我什麼樣的主題，不知道為何會期待這堂課的到來，或許老師的聲音加上內容吸引了我，讓我每次上這堂課都很抱持著正向的態度去上課，也因為這樣我對心理學有不一樣的想法，原來心理學也會跑去戶外走走看看，而不是只有單一的模式，用對話的方式去傾訴。雖然作業是每個主題都有一份自己獨立的作業，但是在寫作業的過程，我慢慢的會去想這個除了寫文字還帶給我什麼樣影響，像第一份價值的作業，我想說：價值？我又沒有什麼價值喔，結果我去問朋友和家人，甚至以前的同學，原來我不是沒有價值，我也有一些別人沒有的特質，慢慢的我會去想自己去關心自己照顧自己的情緒，雖然每次作業我都花很多時間在想和書寫，但我每做完一份，我自己都會很開心。還有優點那份作業，讓我了解其實我也有優點，只是自己有沒有展現出來，讓大家知道而已，根本不須害怕、在意別人怎麼定義我。我的收穫是除了心靈的放鬆和有時候戶外上課的體驗，更重要的是後面有些作業，像正向走路、正面瑜珈、爬五指山、正面睡眠以上，這四個收穫比較多，改善了我的睡眠、觀察我的走路、傾聽我的內心和放鬆我的身心靈，除了平常會去打球外，有時候來點靜態運動也是對身體很好的。

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？

我現在還在做的是正念靜心爬五指山、正念瑜珈、正念走路和正念睡眠這個都有持續在做，就是好像成為習慣了，也成為我的心很煩、情緒上來的，一種紓解管道。對我的影響是生活方面，精神飽滿部會想睡覺，不容易生氣，自信心感覺對我會提升，不會害怕去接觸新的事物，笑容也會常常愛笑，讓我對於朋友發生什麼樣的事情，我會去觀察跟建議和傾聽，不會幫別人亂下結論。