

第五次作業「療癒你的森林元素」

這張照片是我之前我去某座山爬山所拍的，當時我站在這棵樹下的時候覺得很高大樹幹的紋路也特別，而當我抬頭一看的時候！我看到這個畫面覺得好漂亮！這些敞開的樹枝加上剛新長的綠葉以及藍色的天空當背景，讓我當時爬山的疲累都消失了，內心覺得原來抬頭一看竟然能看到那麼漂亮的大樹。



這是我走在路上所拍的照片，那天跟家人走在路上的時候突然無聊抬頭看了一下天空，我看到的時候腦袋的想像力突然出現，覺得上面那片雲的樣子很像一隻超大隻鳳凰飛過這片傍晚的天空，我停了下來把這個畫面拍了下來也看了很久，也不知道為甚麼內心突然覺得變的很感動，天空的藍摻了一點傍晚太陽的橘黃還有雲的各種變化，讓我覺得大自然真的好特別。



這張照片是我在學校拍的，我在學校樹下撿了一片樹葉觀察並拍了下來，而因為這片枯葉有一些小隙縫而陽光照下的時候這片枯葉出現了很多不同的紋路就像幅藝術作品一樣，我很驚喜也覺得很漂亮，我發現當我一個小小觀察總是能發現不一樣的小細節這會不會就是生活中的小確幸呢？



這是在上課時後體驗的活動，我都拍了下來了，我收集五種不同的花朵並讓這些花朵跟那天的陽光及石道路還有大樹的影子一起拍了照片，覺得這些都特別美麗，而後來老師請我們利用這些花草擺出一個圖，我那時候利用我的想像力突然想出了這個，一個女孩撐著一把用花朵做的傘，並寫下我當時的想法，「當

有不好的事情發生的時候，還有一把傘保護我」，這是我當時內心的感覺跟心情可能最近發生太多事情很疲累覺得似乎有把傘來保護我一下我，而我覺當天的體驗也讓我覺得很有趣而且讓我放鬆了不少。

第六次作業「課外演講心得」

演講摘要與心得:這次參加的演講是有關於台中大肚山的歷史與生態，關於大肚山的歷史從清朝時代或者是更早的時候就有了，為甚麼叫「大肚」呢？在清朝康熙時期說大肚的地形像一座古老的高牆一樣而在更早之前還有「大眉」的稱呼而且聽說在康熙時期的更早以前有著大肚王國之稱，在當時是由台灣中部大量不同的原住民部落所組成的王國而後來荷蘭人入侵後接著鄭成功的到來再接著到了清朝大肚王國經歷了許多衝突抗爭後來大肚王國則逐漸沒落後來到了民國時期的開墾這些經歷也造就今天的大肚山，接著講到大肚山的各種生態，大肚山有著許多的動物根植物例如鹿、草鴉、石虎、台灣野梨、琉球野薔薇等大量動植物而現在很多為了維持當地生態而進行保護，而今天也很開心能選到這這次的演講，雖然我目前住在台中但卻完全不知道原來大肚山有這樣的歷史經歷，經過了那麼多時代的變化每個時代都有不同意義的存在而大肚山依然站在那，還有原來我從來沒想過原來大肚山那麼多動物而且雖然早期就有鹿在那邊生活但我沒想過到了現在竟然還有鹿在那邊生存還有讓我印象深刻的植物是台灣野梨看圖片的時候覺得蠻好看的聽完演講的時候還有上網查了演講有說到動植物仔細觀察，最後我想說的是大肚山蘊藏了豐富的歷史也曾經是荷蘭人跟清朝的軍事要塞歷史及遺跡很悠久，而現在大肚山也是生態保育的重要之地，真的很感謝現在的保育者那麼努力的保育這片土地讓這邊的動物們有地方生存及讓植物有機會生長而且也讓我學到了很多的歷史而這次的演講真的讓我學到了很多。

當天演講的拍的照片





第七次作業「期末回顧心得」

在這學期的正向心理學與森林療癒課程我所學到跟感受，當我選擇這堂課程的時候我很好奇因為以前從來沒上過有關於心理學的課程所以嘗試來上了這堂課程，從第一節課的價值反思，自我價值的感覺與認知這堂課我覺得是讓我重新開始認識自己的第一步，接著了解自己的強項跟優點，透過朋友跟家人讓自己更能知道自己的優點跟強項讓自己能夠發掘自己，而在嘗試詢問家人朋友的同時這也算是踏出特別的一步，因為平時的我根本不太敢問別人這些問題反而還覺得尷尬但我還是嘗試了，而在這當中我也很怕其實我在別人眼中根本沒什麼優點但並沒有我反而在這詢問更認識了不一樣的自己，而課程到了感恩心這邊，我透過老師出的作業下寫下了對許多人的感謝，讓我知道原來生活中不管多大多小的事情都有著讓我們足以感謝的事，而接著正念練習，在這堂課程我發現老師從第一節課到現在都會帶著我們做各種不一樣的練習像是爬五指山放鬆自己調整自己的呼吸還有很有趣的，老師帶著我們到教室外讓我們感受大自然的氣息跟自己的走路步伐感受自己的腳步觸碰到地面的感覺還有用影片教我們甚麼是正向睡眠，這些正向練習我都覺得很特別而且讓我感到特別的放鬆，還有老師也告訴我們所謂的正念到底是甚麼讓我學到很多不一樣的知識，接著療癒森林元素，老師帶著我們到外面觀察大自然的花花草草聽著大樹上的葉子被風吹著的聲音還有風的感覺感受著在學校中大自然以及讓我們聽著各種不同大自然的聲音例如海浪拍打的聲音、河流的聲音、生火的聲音、下雨的聲音等聲音讓我們感受自己在這些大自然所發出的聲音中最喜歡哪個聲音這些都讓我很印象深刻，上了這些課程後，我學習到了讓自己偶爾停下腳步放鬆自己的身心讓自己感覺到休息，而也因為這樣我找了一天跟著家人去了一趟海邊之旅，我對當時的感覺印象很深，我透過老師告訴我們的方式去感受，聽著海浪拍打

的聲音，感受著浪花拍打在我腳上的冰冰涼涼感覺還有感受著走在沙灘上的鬆軟觸感及海風吹到身上的涼爽還看到了美麗的夕陽，這些感覺還有風景讓我內心不知不覺中感到很感動甚至有點想哭，可能在這繁忙的生活中我一直不斷的想去完成課業卻忘了要停下腳步讓自己休息一下，感覺我對大海適放了許多壓力，所以我才會這麼喜歡在海邊散步的感覺所以不管去幾次我都會覺得都在療癒我自己，我因為上了這堂課程讓我知道如何去感受這些事物，我很慶幸選到了這堂課，學到了跟自己平常所學的商業類的有著大大的不同，又讓我多了不一樣的新知識，而這些知識假如哪天有時間的時候我想告訴親朋好友我在這堂課所學的告訴他們如何體驗，讓他們知道原來我所感受的感覺就是這樣特別，所以在這學期的課程我真的學到了很多也謝謝老師讓我體驗到這些我曾經沒體驗過的活動真的很有趣！

