

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

療癒的森林元素包括很多部分，包含樹木、葉子、天空等自然的元素，並不僅限於森林裡會出現的東西，而是包含生活中能夠讓你感到療癒的自然元素，盆栽也屬於其中的一部分，森林療癒不僅僅是關於療癒，同時也是關於自我探索的旅程。在這片療癒的森林中，我們可以放下種種煩惱，重新與自己對話，發現內在深處真實的自我，進而實現更豐盛、更有意義的生活。

從小就很喜歡藍色的我，很喜歡抬頭看著藍色的天空，無論是白天的蔚藍色，還是晚上的綻青色我都很喜歡，所以平常的最喜歡在傍晚的時候去野餐，找一片草地，鋪一塊野餐墊，然後直接躺上去，就這樣安靜的躺著，放空自己，看著天空的雲、太陽的變化，聽著樹上的鳥叫聲，聞著草的味道，感受風的吹拂，在吃著小點心，平時的我們常常要思考很多事情，在那個當下，我們只要好好的享受，放下心中一切雜念；晚上的時候，我有時候也會和室友們買一些小吃，去公園看星星、月亮，吹著也晚清爽的涼風，還有風吹過樹葉發出的沙沙聲，加上和室友們一起聊天，可以讓我瞬間拋卻所有的煩惱，沉浸在大自然的懷抱中，享受著大自然帶給我的療癒。

沉浸在森林的療癒中可以讓我感到身心的放鬆，拋掉生活中的煩惱，感聆聽自己內心最真實的聲音。且現代人的生活節奏太過匆忙，常常在其中失去了自我，有時候在停下來時候，才會發現明明自己一直以來所追求的生活，並不是自己真正想要的，我們容易陷入盲目的追求當中，因此，我們需要適時地停下腳步，享受大自然的森林浴，尋找內心真正想要的東西。

## 第六次作業「課外演講心得」

### 1. 日本節目介紹「森林療癒」的功效

內容講述日本研究發現森林療癒有助於提升身心健康，森林的綠色會刺激視覺、風的聲音會刺激聽覺，以及森林中的芬多精會刺激嗅覺，透過森林以上這些元素刺激人體的感知，進而達到療癒的效果，且只需要進行一次，便可以提升免疫力長達一個月。森林療癒的重要性和效果之強大，讓觀眾深深感受到大自然的神奇力量，無論是身體還是心靈，都能夠在森林中找到真正的寧靜和平衡。

### 2. 動畫作品：森林療癒知多少？

影片運用簡單的動畫以深入淺出的方式帶觀眾認識森林療癒，並介紹了台灣豐富的森林資源，以及介紹了因森林療癒而產生的職業—森林療癒師，要成為森療師必須先修習核心課程、活動課程，以及實習課程，並取得認證，才能成為合格的森林治療師。看完這部影片讓我了解到台灣有很多資源可以讓我們進行森林療癒，所以我們要好好的利用資源，讓森林療癒成為我們身心更加健康好方法，影片還讓我認識了森療師這個新興的職業，有了森療師的帶領，我們可以更安全更有效地進行森林療癒，讓身心

得到更好的療癒和放鬆。

### 3. 澳洲昆士蘭大學 3MT 學術短講競賽

演講者透過研究證實森林療癒的療效，此方法的確能降低心理壓力，並且減少負面情緒，看完這段演講，讓我認識了森林療癒，也讓我很想走進森林感受森林的芬多精、潺潺的流水聲，以及感受被綠色植物包圍的安全感，很想真實的體驗那種森林療癒的過程，享受心裡一點一點的變平靜，在這個快節奏的世界，我們時常會感到徬徨，這時我們應該要想辦法讓自己慢下來，暫時脫離這個世界的紛擾，進入森林讓自己身心放鬆，有可能會因此找到自己心的方向，這不僅是一場療癒之旅，更是一次內在的探索和成長之旅。

### 第七次作業「期末回顧心得」

進入大學以後，我們常常會面臨著各種挑戰和壓力，這些挑戰來自於學業、社交以及個人成長的各個方面。在這堂課中，我學到了許多關於如何面對挑戰、如何提升幸福感以及如何建立更健康的生活方式的知識和技巧。

正念練習是這堂課程中的一個重要內容。通過正念練習，我們學會了如何專注於當下，如何接受自己的內在感受以及如何有效地應對壓力和焦慮。在繁忙的大學生活中，我們往往容易陷入忙碌中迷失自己，而正念練習為我們提供了一種方法，讓我們回到當下，專注對當下的覺察，透過專注地注意當前的身體感受、情緒和思想，正念能夠幫助我們建立對自己內在世界的更深層次的理解，從而實現更加平衡和充實的生活。

感恩心也是這堂課程中強調的一個重要主題。通過感恩心的培養，我們學會了珍惜身邊的一切，感激生活中的每一個美好時刻和每一個人。在面對挑戰和困難時，感恩心能夠幫助我們看到生活中的積極面，從而更好地應對困境，保持積極的心態。透過每天記錄，開始讓我會去留意生活中的小事情，除了感恩他人，還是一種自我提升的機會，反省自己當天做的不好的事情，通過認識到自己的不足，我們可以更好地成長和進步，讓自己變得更好。

我們還學習了關於森林療育的知識，並認識了山貓森林計畫。森林療育被證明是一種有益健康的方式，它能夠幫助我們紓解壓力、放鬆身心，並增強身體的免疫力。沉浸在森林的療癒中可以讓我感到身心的放鬆，拋掉生活中的煩惱，感聆聽自己內心最真實的聲音。且現代人的生活節奏太過匆忙，常常在其中失去了自我，我們容易陷入盲目的追求當中，因此，我們需要適時地停下腳步，享受大自然的森林浴，尋找內心真正想要的東西。通過了解山貓森林計畫，我了解到目前積極保護自然生態的團體，還給野生動植物他們原本的家，希望在未來有機會可以參與山貓森林計畫，一起參與環境保育的工作。

在課程裡我最喜歡的是老師帶領我們到戶外進行正念練習，進行觀察風、樹木、天空的活動。這樣的活動不僅讓我們在自然環境中放鬆身心，培養專注力和感知能力。當我們仔細觀察風吹拂樹葉的聲音、樹木的姿態、天空的變化時，我們可以感受到大自然的生命力和美好，這不僅能夠讓我們感到放鬆和愉悅，還能夠幫助我們建立更深層次的連結和感受。同時，這樣的活動也有助於提升我們的感知能力和正念水平。通過觀察和感受大自然的變化，我們可以培養敏銳的感知能力，提高對當下的覺察和體驗。

這堂正向心理學與森林療育的課程對我來說是一次寶貴的學習和成長經歷。通過這堂課程，我不僅學會了如何更好地應對壓力和挑戰，還學會了如何提升幸福感，建立更健康、更積極的生活方式。我相信這些知識和技巧將在我未來的學習和生活中發揮重要作用，讓我成為一個更加堅強、更加快樂的人。