

第五次作業「療癒你的森林元素」

在5月16號的通識課中，老師帶著我們前往主顧聖母堂去欣賞附近的花草和大樹，平常因為我不常經過那裡又或者因為課業繁忙卻沒留意到聖母堂附近的光彩，透過今天的體驗讓我能夠親近大自然並能夠留意學校如此美好的地方。在尋找五種不同顏色的植物或花朵前，老師帶著我們用心地去看看這片廣闊的天空，而我記得當天的天氣非常好，不只有明亮的光線伴隨著藍天白雲，就如同一幅畫般清晰地呈現在我眼前，當下的我看到這個場景讓我覺得非常舒服而且徜徉在自然中與天地融合一體身心也能夠放鬆身心，暫時了卻心中的煩惱或壓力。

接著在尋找附近尋找5種不同顏色的植物和花草中，我憑著自己心中的直覺尋找自己喜歡的植物，過程中我看到那裡長了一排花，於是我就將其中一朵花摘了下來，我輕輕聞聞它的花香，聞後我覺得它很像九層塔的味道，但是從它的樹葉或者花朵卻一點都不像九層塔呢…。而在選好自己所喜歡的花草後，我將手中的花草拿在太陽底下照射，看到花朵被太陽撒落的光線是如此美麗，我也能夠從中體悟到每朵花的堅韌以及勇氣，即使外在環境不斷的更動，但它卻依然保有那純樸天真的姿態。



而最後我們帶著自己所選的植物回教室將植物依照靈感拼成喜歡的樣式，其中我最喜歡的是這兩片色澤不一的樹葉，雖然樹葉從樹上凋零掉落至土壤上，但它仍保有自己獨特的面貌，不因為外在環境的驅動而難過因為這就是生命的循環。而就像我們的生命一樣雖然短暫就像流星一樣，但是從小到大所有成長的

過往和回憶即使隨著時間過去無法倒轉卻在我們的心中留下一個重要的位置，雖然在人生的這條路上我們無法預測未知的挑戰，但是我們要向自然中的萬物看齊，不會因為生命短暫而感到難過，而是我們要坦然接受並面對人生中的不完美，這樣不僅能夠讓自己在往後的人生中活得自在也能夠從中體悟人生的意義，正因為人生獨特因此我們應該珍惜在往後的每一刻。

第六次作業「課外演講心得」

從「裨海記遊」窺見大肚山的人文與生態-吳金樹老師

1. 演講摘要

這場演講講者主要聚焦的內容在講述大肚山的歷史以及人文生態，首先講者一開始先簡單的介紹大肚山的地理位置以及形成原因，讓我們能夠對大肚山能夠有稍微的認識以及了解。經過講者一番講解後，隨後講者便從郁永河所寫的「裨海記遊」做為切入點，透過郁永河從台南一路往北前往北部的路上，詳細觀察當地的民俗風情以及當地的原住民並加以描述，將在路上所見所聞寫成一本書提供後人參考，而當講者一邊述說著當代歷史的同時就讓我想起國高中所學的歷史知識，因為郁永河當時來到台灣是為了想要取得硫磺。接著又介紹了大肚山周圍的生態，介紹的項目當中有動物也有植物，而這些生存在大肚山的生態都需要我們人類去做保育，因為有些動植物可能是曾經存在，但現在可能因為環境變遷太大或者棲地遭破壞等等因素導致數量開始逐漸遞減。而講者本身也是生活大肚山一帶的人，為了希望在地生態能夠得到保護，因此開始著手觀察大肚山的人文生態加以進行研究，希望能夠為大肚山盡一份心力。

2. 心得

聽完吳金樹老師的演講後，讓我可以更了解大肚山的歷史以及人文生態，因為我本身也是台中人，但是對於「大肚山」一詞感到十分陌生，因為我有聽過這個地方，但是我沒有親身去過。但是在我聽完講者的演講內容後，我才知道大肚山是因為板塊運動所形成的，而且大肚山上也有生存了很多的動植物。而講者透過講述大肚山的歷史最後引到原住民的生存以及遷徙路線，讓我從中看到原住民為了生存需要不斷地找尋適合族群生存之地，透過歷史的連結可以將我稍微帶入情境中，讓我能夠理解到大肚山的重要性。而講者在介紹大肚山生態過程中也介紹了一些大肚山獨有的植物，其中最讓我印象深刻的是狗花椒（全台灣只分布在大肚山 90%、八卦山 10%而已），雖然狗花椒外型不獨特

但名稱卻非常特別。由此可見大肚山所孕育出來的生態非常珍貴。因此如果可以我們也要盡一份力量去保育稀有動植物，而不是一味的破壞，雖然我們無法像講者一樣深入當地並實地踏查，但是我們能做的就是減少對破壞的環境避免動植物的棲息地逐漸減少間接導致原本的生態消失殆盡。

第七次作業「期末回顧心得」

回想起這學期我剛開始修這門通識課前，當時的我是抱持著只要拿到這門課宗教的兩學分就好，但在第一堂課聽完老師對於這學期的課程規劃後，我開始漸漸期待這學習接下來的課程，因為在我求學的路上，幾乎不會有師長在求學期間能夠讓學生有時間能夠好好靜下來放鬆自己，過往總為了能夠趕上期中期末考的進度，拚死拚活還是要把課程給教完，在學習過程中不只老師有課程進度壓力，學生也會因為老師匆忙的步調而備感壓力。但是在修習這門課的過程中，老師會在課堂上經常帶著我們做一些呼吸調解、五指山、正念走路…練習活動讓我感覺到很放鬆，因為我們經常為了課業或生活而忙碌，根本沒有多餘的時間靜下來去覺察自己的身體以及內心，但是透過這個機會不只能夠讓我們在課堂中隨著優美的音樂放鬆身心，暫時拋開心中的煩惱，讓我們的肌肉不至於那麼緊繃。

而在這學期的課程中，我們一共完成了七次的作業，有價值反思、正念練習、感恩心…作業，我覺得每個作業背後都具有一定的意義，就像感恩心的作業是最令我印象深刻也是具有非凡的意義，因為在生活中我們或多或少會接受他人的幫忙，但是我們卻很少對他人表達心中的感謝，可能是不好意思向他人表達或者忘記等等，即使他人的心中是無所求的幫助我們，但是我們也不應該認為他的幫忙是理所當然的，因為沒有任何一個人有義務去為他人無私的付出。而透過這個作業讓我能夠紀錄我曾經接受過誰的幫忙並向他表達感謝，不僅讓我知道要適時地向他人表達感恩，而且這也是一種基於禮貌的表現，只要我們能夠設身處地為他人著想，不僅心中能夠感到快樂和滿足他人也會因此而受益。

上完整學期的課程後，我現在還會持續做正念的練習，因為課業壓力繁重導致我就算很累晚上躺在床上還是沒辦法快速入睡，有時到半夜還會不斷翻身，但是我告訴自己每天至少花 10 分鐘的時間躺在床上做呼吸運動，做完第一次之後我感覺到我的身心有開始在放鬆，而且隨著做的次數更頻繁我也越來越好入眠了，重點是我還能夠擁有更好的睡眠品質，不會像之前的我非常害怕睡覺了。呼吸運動不僅幫助我放鬆身心靈外，也能調解身體機能讓疲憊的自己有一個空間和時間修復自己的身心。

在最後一週的上課中老師提到山貓森林計畫後，我聽完之後對人類感到很惋惜，因為我們和動物同樣是生存在這顆地球上，為什麼那些人不能與動物和平共處，而是要去獵捕那些無辜的動物呢？為了眼前如此渺小的利益卻要犧牲動物的生命去換取，我覺得風險太大了根本就不值得這樣做，不僅破壞台灣原本稀有的生態，更驚擾了動物們的生活。就像老師在上課中所提的山貓，在台灣經統計的數量僅剩 500 隻左右，而山貓的死亡大多以路殺為主，因為山貓為了要生存到處去尋覓食物，可能會於其他的動物發生爭奪造成憾事發生，因此我們不應該隨意去入侵動物原有的棲息地，不只會侵擾到他們，更會讓它們活在恐懼及害怕當中。而我們也要感謝吳金樹老師以及其他人的共同努力發起保護山貓的行動，從企業家到老師甚至到平凡的家庭主婦在社會上不同層級的人皆加入並響應這個活動，而在這個活動中我也學到了有錢出錢有力出力的應證，每個人各司其職並且共同合作致力於守護台灣的山貓，儘管在購地或整地期間在不同階段可能會遇到不同的困難，但是他們並沒有放棄這個行動，而是想盡辦法去克服眼前的難關，為的就是要用盡全力去保護山貓不受有心人士的侵擾，因此我覺得這個活動非常具有意義，不僅能夠保護生態免於受到外力破壞，更能讓山貓有一個安全又完整的棲息地。