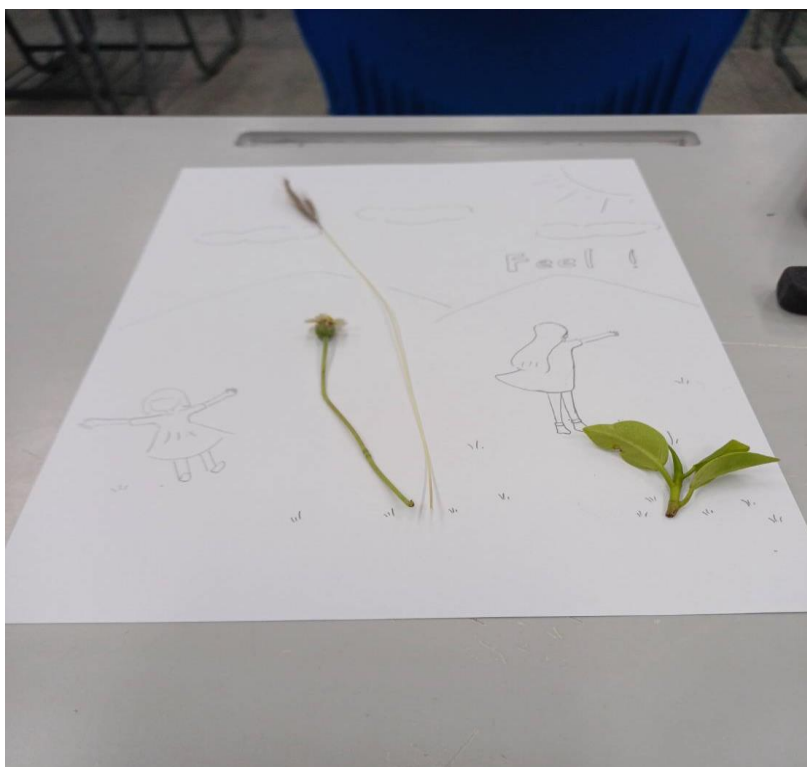


第五次作業「療癒你的森林元素」



現代社會的快節奏生活和繁重的工作壓力，常常讓人感到疲憊不堪。參加森林療育課程的戶外踏青活動，讓我有機會放下繁重的課業與壓力，走進大自然，重新找回內心的平靜。這次不僅給我帶來了身心的放鬆，還讓我對自然療法有了更深刻更進一步的理解

上圖這張創作在尋找各種自然素材中我選擇了一些不同的植物，包括一根小草、一朵野花和幾片綠葉，這些簡單的素材讓我的作品顯得生動而自然。牠們各自的獨特之處。草的細長，花的嬌嫩，葉的碧綠，每一種植物都有著它獨特的美麗。靜靜地躺在草地上專注於周圍的聲音。微風拂過樹葉的沙沙聲，鳥兒歡快的鳴唱，還有遠處溪水的潺潺聲，這些自然的聲音彷彿是一首美妙的交響曲，這些細微的差別讓我感受到大自然的豐富多樣。在大自然裡深深地吸了一口氣，清新的花香會讓人感到心曠神怡

與自然建立了深厚的連結，身心得到了前所未有的放鬆和舒緩。在大自然中，忘記了生活中的煩惱和壓力，找回了內心的平靜和力量。意識到，現代生活雖然便利，但我們卻往往忽略了與自然的聯繫。大自然有著無限的智慧和力量，只要我們用心去感受，就能從中獲得巨大的益處。在未來的生活中，我會更多地親近自然，尋找內心的和諧與平衡。希望未來能有更多人參與這樣的活動，體會大自然的神奇療癒力量，不僅豐富了我的生活體驗，也啟發了我對自然療法的興趣和探索。大自然的一草一花一樹木，都是神給的恩惠，希望我們多親近並且好好的愛惜牠們，傷害牠們總會有一天自然也會報復我們人類的。

第七次作業「期末回顧心得」

在現代快節奏的生活中，都市人往往被壓力和工作所困擾，身心健康面臨巨大的挑戰。森林療育，為我們提供了一種回歸自然、重拾平靜的方式。很榮幸選到這門通識課體驗多次森林療育課程的戶外踏青活動，這些經歷讓我深刻體會到自然對身心的療癒力量。以下是我的心得分享。

導師介紹了森林療育的基本概念和其對身心健康的益處，並強調保持安靜以及專注於當下的感受。讓我對即將進行的活動有了初步的了解和期待。

我感受到了一種與都市截然不同的氛圍：清新的空氣、鳥兒的鳴唱，都讓我覺得彷彿進入了一個世外桃源。在導師的引導下，我們進行了深呼吸練習，這一簡單的呼吸練習讓我瞬間放鬆了下來。

森林療育強調通過五感來與自然互動。在接下來的活動中，我們逐一體驗了不同的感官活動。首先是視覺，我們被要求靜靜地觀察周圍的景物，注意葉片的形狀、樹幹的紋理以及光影的變化。這樣的觀察讓我發現了平時忽略的細節，體會到自然的美妙。

接著是聽覺，我們找了一個舒適的位置坐下，閉上眼睛，專注於周圍的聲音。起初，我聽到的是風聲和鳥鳴，漸漸地，我能分辨出不同鳥類的叫聲，甚至能聽到葉片輕輕拂過的聲音。這種靜心聆聽讓我感到心靈的寧靜與放鬆。觸覺方面，我們用手輕輕觸各種自然物：樹皮、葉子、石頭和泥土。這些不同的觸感讓我更加貼近自然，感受到大自然的溫柔和力量。特別是當我拾起一株弱不禁風的小花時，我彷彿感受到它悠久的歷史和歲月的痕跡。

嗅覺活動則是讓我們走近花草樹木，深吸其散發出的自然氣息。每一種植物都有其獨特的香味，這些香味彷彿能帶走心中的煩惱，讓人心情愉悅。

在整個過程中，我漸漸感受到身心的放鬆和愉悅。平時緊張的神經逐漸舒展，心中的壓力和焦慮也隨之消散。與自然的接觸讓我重新找回內心的平靜和力量。特別是在最後的靜心冥想環節，我們圍站在一起，閉上眼睛，隨著導師的引導進行深層次的放鬆和冥想，幻想成為一隻大老鷹大鳥，在天空中翱翔。這一過程讓我感受到內心的安寧和滿足，彷彿一切煩惱都被大自然所融化。

這堂療育課程的戶外踏青活動，讓我深刻體會到自然的療癒力量。通過視、聽、觸、嗅、味的全方位體驗，我與自然建立了深厚的連結，身心得到了前所未有的放鬆和舒緩。這次經歷不僅豐富了我的生活體驗，也啟發我在日常生活中更多地親近自然，尋找內心的平靜和力量。

森林療育是一種簡單而有效的自然療法，它提醒我們在忙碌的生活中，不要忘記與自然共處，尋找內心的和諧與平衡。希望未來能有更多人參與這樣的活動，體會大自然的神奇療癒力量。