

第五次作業「療癒你的森林元素」

這堂課帶領我們從觀察葉子再到戶外觀察。課堂中老師帶來的植物都十分的有趣，幾乎是我沒有看過的植物，且當時的我還想問「摸這些葉子會有什麼療癒呢？」因為我在平常都不會因為路邊的花花草草而停留，更何況是觸摸它。當老師請我們觸摸植物時，我才發現這些植物竟然如此生動有趣。每一片葉子都有獨特的紋理和觸感，有的柔軟如絨毛，有的堅硬如皮革的觸感，這些觸感讓我感受到植物的多樣性與豐富性。這樣的體驗讓我意識到，平時忽略的這些小生命，其實蘊含著許多令人驚奇的細節和美麗。

走去主顧聖母堂的路上有著微風吹拂，抬頭仰望看著樹葉搖曳感覺心情也跟著愉悅了起來。走在草皮上時，聽著草被我踩踏時的清脆聲，讓我感受到自己正活在當下的感覺，還感受到土有點乾乾的，走在這上面的我有點像在鬆土，讓土地注入空氣，這種感覺讓我更加貼近自然，彷彿能夠與大地對話。走著走著，我發現自己開始注意到周圍的細節，草地上的小花、樹上的鳥鳴，甚至是空氣中淡淡的花香。這一刻，我感受到了一種難得的寧靜與滿足，仿佛所有的壓力和煩惱都隨風而散，這時的我都不知道多久沒有這樣的親近大自然了。

在採集花草的時候，我看見了一片葉子與其他的形狀不同，顏色的分佈有些平均一半黃一半綠，可以看出他們有些勢不兩立，但又有些和平相融，他們也像現在的人際關係一樣，有些對立、陌生，有些互相交流扶持。這裡的樹枝也獨樹一格，各個有自己的想法，長成自己想要的那樣子，在自己的領域發光發熱。直到我蹲下後才發現也很多小花，像是蒲公英、馬纓丹、長柄菊，這些花雖然都很小，他們也在自己的領域成長茁壯、個個都有自己獨一無二的特色，即便不怎麼起眼，他們也在用自己的方式努力的發光，只是我平常沒有機會靜下來用心去觀察到而已。當我看著他們努力活著的模樣，也更激勵我想要向前、努力活著的動力。

當我抬頭瞭望天空，雲在天空慢慢的飄動，它的形狀有如棉花糖一般，看著看著就想要來上一口，但當我意識到雲朵只存在於天空，並不能真正吃到時，我笑了笑，意識到生活中有些美好的事物可能只是短暫的瞬間，但這些瞬間也能帶來無限的喜悅和啟發。或許，就像那片與眾不同的葉子、各具特色的樹枝和茁壯成長的小花一樣，我們也應該在自己的領域裡盡情生長、綻放，尋找著屬於自己的那份美好。這一趟下來，我想這些花花草草更或是天空都帶給

我數不完的療癒，我發現在平時迅速的生活中，因為課業的壓力、打工的忙碌，都忘了要停下腳步觀察身邊的美好事物，那些微小而美好的瞬間，就像是生活中的小禮物，提醒我們要懂得珍惜當下。或許，正是這些微風輕拂、草地清脆聲、獨特的葉子和茁壯的小花，讓我們重新認識到生活中的美好，重新找回內心的平靜與愉悅。或許，停下腳步，觀察周圍的美好，也是一種重要的修行，讓我們更加懂得感恩、更加感到滿足。



第六次作業「課外演講心得」

- 摘要

1. 介紹石虎

石虎是亞洲的豹貓、石虎與一般的貓差不多

石虎的特徵：兩條灰白色的條紋、棕黑色斑點花紋、耳朵背後有黑底白斑、尾巴會有環狀花紋也比較粗

大多數石虎跟人一樣喜歡走乾淨好走的地方

母石虎會相較喜歡隱蔽性高的地方

台中的石虎棲地是重要的（因連接苗栗和南投）

石虎並非是台灣的特有種

可以從 1936 年歷史發現毛皮交易數可得知石虎在這個時候還大量分佈

石虎生態幾乎都在國家保護區之外

威脅：人為（農藥、除草劑、捕獸夾、路殺、棲地開發）

2. 調查方式

- 目擊
- 痕跡（佐證表示流域：抓痕、腳印、排遺：可以知道石虎吃什麼 靠山吃山 靠海吃海）
- 相機調查（紅外線調查相機、無線電追蹤：活動範圍和路徑、日活動期間、資料分析：活動時間、出現地點、族群估算、推估出生月份）
- 問卷調查：透過問卷了解民眾對於石虎的認識、了解石虎在當地的狀況（可能石虎吃當地居民所養的雞或農作）&目擊數量

3. 保護石虎

招募志工、到國中小宣導、辦理講座、淨溪、改造雞舍、友善農作（無農藥、除草劑）、不要放養（可能會造成野生動物的傷害）

4. 講者問答

如何度過低潮期和動力？使命感、一輩子找到自己想盡力做的事

心得：我在以前就聽爸爸說過，石虎跟貓長得很像，但是不容易發現虎斑貓的

差別，畢竟石虎也是夜行性動物，在晚上看到牠們也是一件不容易的事情，又加上牠們身形矯健且移動速度極快，根本分不清跟一般虎斑貓的差別。

這次參加這場演講，讓我發現我深入了解了石虎與貓的相異之處，像是棕黑色斑點花紋、耳朵背後有黑底白斑、尾巴會有環狀花紋也比較粗等，以及保育工作的種種困難，像是研究石虎的活動範圍，就需要捕捉石虎，但石虎警惕性高，就連補捉就是個問題；以以前的技術來說較為落後，就需要人力去陷阱查看，就會遺留人的氣味，相比現在真的較困難達成任務。

據講者所說的，他從觀察石虎到保護石虎的工作，也是一項艱鉅的任務。在保護石虎的過程中，採取了多種調查方式，從目擊到痕跡，再到相機調查和問卷調查，每一步都是為了更深入地了解石虎的生態習性和威脅。他們還使用紅外線相機追蹤他們的活動範圍和路徑，通過資料分析推估族群估算和出生月份，這些都提供了石虎的行為和習性方面的寶貴信息，而資料分析則進一步強化了我們對石虎族群規模和生活習性的了解，有助於更準確地評估其生存狀況和所面臨的威脅。這種多種調查方法的應用，使我們得以更全面地了解石虎的生態特徵和面臨的威脅，進而針對性地制定保育計劃和措施。

除了科學調查外，問卷調查也是一種重要的調查方式。通過向當地居民和相關利益關係者收集信息，我們可以獲得更廣泛的視角和更深入的了解。這些調查結果可以幫助我們更好地理解當地人與石虎的相處方式，發現問題所在，像是原來石虎會吃雞、石虎死亡的原因是因為誤食了農藥、路殺等，並共同尋找解決方案，如架設新雞籠、招募志工幫忙鋤草。

參加這場演講讓我深刻認識到為了保護這些可愛的生物，我們需要共同努力，因為我認為保護石虎和其他受威脅的野生動物不僅僅是一個人或一個組織的責任，而是全社會共同努力的結果。每一個人都可以為這個目標做出自己的貢獻，無論是通過參與志願活動、支持相關的保護組織，還是在日常生活中減少對自然環境的破壞，都能發揮重要作用。我們可以從身邊的小事做起，比如不亂丟垃圾、節約能源資源、減少使用一次性塑料制品等，這些看似微小的舉動都對環境保護和野生動物的生存起到積極的作用，每一步都是為了創造更安全和友善的環境。

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。

上這堂課之前，我的生活裡很少接觸到大自然的奧妙，幾乎不會觀察自己的步伐，也很少注意和了解自己的情緒起伏。當要上台或與人對話時，我常常不知如何應對，變得緊張甚至焦慮。正念課程教會我透過正念和靜心來緩解這些情緒。當我感到緊張焦慮時，我會想到課堂上教的爬五指山的方式，專注於觀察自己的手，並通過慢慢的呼吸，將注意力集中在手指的每個節點上，就像是爬越一座小山。隨著每一次深呼吸，我能感受到手指間的壓力和放鬆，讓身心逐漸平靜下來。這種深呼吸的練習幫助我遠離雜念，提醒自己不要太緊張，並專注於當下的感受，逐漸釋放身體和心靈的緊張感。

正念走路的練習也給我帶來了全新的體驗。一開始我以為走路很簡單，沒什麼特別的，但按照課堂指導開始實踐後，我逐漸發現其深層意義。將腳貼平在地面上，隨著呼吸將腳提起再放下，當我專注於呼吸時，腳的動作也變得緩慢，並且發現自己坐下和站起來時的細微動作和呼吸的配合。到戶外走路時，我察覺到自己的身體反應，感受走路的步伐和手的擺動，甚至細緻到每一步的觸感和力道。我更加專注於走路本身的體驗，並非是目的地。才意外注意到周圍環境的變化，從地面的質地到風的吹拂，再到周遭的聲音和氣息，讓我發現這些其實都是走路中的一部分，以前卻不曾注意過，這讓我感到十分可惜。同時，我也開始注意到自己的身體反應，手的擺動、腳步的輕盈和力道的分配，感受到風吹拂時想要伸展的感覺。這些微妙的觀察讓我更加專注於當下，感受到走路帶來的放鬆和愉悅。最讓我感到意外的是正念瑜伽，這是課堂中的一部分。我在一開始選課時，其實從來都沒想到過會在正向心理學的課堂中學到瑜伽。雖然本來就聽說做瑜伽能讓身體放鬆、讓筋骨獲得伸展的機會，但沒想到老師會主動帶領我們一起做伸展。這對我來說是在所有課程中最有趣且容易上手的。每當我跟隨呼吸進行伸展時，吸氣時感到身體充滿能量和活力，呼氣時感到身體放鬆和沉重。這讓我意識到呼吸與運動的配合，感受到身體的靈活和柔軟，專注於深呼吸和身體的伸展以及身體的平衡和穩定。

上大學後，我發現不自信、覺得自己沒有優點的這種狀況更加劇烈，導致我變得內向，也不太敢與人相處。我比較難自然地與周圍人相處，覺得很尷尬，怕別人覺得我很尷尬難聊。

在尋找自己的優點這項作業中，我才發現自己未曾了解過自己的優點、行為舉止和其他人格特質。通過家人和朋友的眼中，我看到了一個不同的自己。媽媽認為我是一個熱心、擁有善良心、會主動幫忙家裡事情的好孩子。我的好朋友們則認為我勇於挑戰、主動學習、注重細節、正向，並且願意與他人交往，充滿幽默感。這些觀點讓我重新認識了自己，發現了一些自己從未注意到的優點和特質。我意識到每個人都有獨一無二的優點，這些點需要去探索，不用一味地羨慕別人的優點，做好自己本身就是一種優點。表現得不好又何妨？成長的過程本就不是一帆風順的，每次挑戰都是一次成長的機會。人生這麼長，為何不勇敢面對？也許人生的課題就是不斷進步。透過這些正念練習，我學會了如何更好地了解自己和處理情緒，讓我在日常生活中能夠更加自信和冷靜地面對挑戰。

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？

呼吸練習讓我學會在壓力和焦慮時刻中保持冷靜。當我感到緊張或焦慮時，我會通過深呼吸來放鬆自己，這不僅有助於情緒的穩定，還讓我在面對挑戰時產生信心，願意相信自己的選擇。在與他人對話或上台演講時，我不再像以前那樣容易感到慌張，而是能夠專注於當下，清晰地表達自己的想法。感恩心的練習則改變了我看待生活的方式。原來每天發生微不足道的小事中，其實都蘊含著很多的我以前不曾發現的事，像是家人每天的關心這件事，我以前因為習慣而覺得說，他們做的這些事情都是應該的，但我後來我發現以前的我並沒有考慮到他們的感受，也沒有關心過他們，反觀他們就算很忙碌也會想要每天傳一句話來關心我，我卻覺得他們過度關心、很久才回復他們，在這幾天下來每天我都會花幾分鐘反思並記錄下值得感恩的事情，也用家人的視角去看待家人們，這讓我觀察到家人如此的想用自己的方式盡全力去關心我，反觀他們也很渴望自己的孩子可以在學業上有所成就，即便很寂寞也就不太打擾。這讓我發現原來自己以前對待家人的態度十分不好，都不知道他們任勞任怨在我的背後都默默做了很多事情。我就決心要在我有空的時候，多回家看看、陪伴家人，也許只是一兩天，我也希望他們看到我回去會開心。這種練習讓我的心態變得更加積極和更珍惜生活中的每一個小確幸，這也改善了我與家人的關係，更讓我變得更加體貼和包容，懂得感激他們的付出和陪伴，且不再只關注那些不如意的事情，而是能夠看到更多的美好和機會。

多觀察身邊的環境則讓我重新發現生活的美好。我開始注意到平時忽略的細節，像是清晨的陽光、樹葉的沙沙聲、以及路人臉上的微笑。這些微小的發現讓我感到生活充滿了新鮮感和驚喜，也讓我更加熱愛和珍惜大自然。這種對環境的觀察和感受不僅提升了我的幸福感，還讓我在與他人交流時有更多的話題和共鳴，增進了人際互動的質量。

這些練習的成果也讓我發現我與上學期的不同，經過這學期的正向心理學課程，我在心態上的轉變是最為顯著的。我學會了如何通過呼吸練習、懷著感恩的心以及多觀察環境來提升自我，這些練習已深深融入我的日常生活中，為我帶來了心靈上的平靜、更加健康的人際關係和對未來的信心，這些都將在我的人生道路上打上了基礎。

3. 你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

當我上到「正念睡眠」課程時，就想起了我的爸爸。他經常說晚上睡不太好，每天都很早起來。我想也許是因為爸爸在高壓的工作環境中工作，再加上我和姊姊都在外地讀書，他要負擔整個家庭的支出，有很多煩惱才導致他每晚睡不好。我認為這堂課的內容也許能幫助他，因此決定將課堂上學到的內容告訴爸爸。

有一次回家時，我把這次學到的課程內容與家人分享。起初，爸爸的態度和想法跟我一開始學這堂課時一樣，對「正念睡眠」感到疑惑，並好奇這種方法是否真的能

幫助自己。但他還是仔細聽我訴說在課堂上學到的內容，聽完後，爸爸決定當晚就試試看，並說會試幾天後再告訴我效果。

當我再次回家問他時，他告訴我說，正念睡眠真的改善了他的睡眠品質。他發現專注於呼吸和放鬆身體，能讓他在入睡時更容易放下白天的煩惱，進入深層睡眠。他說，雖然這種方法一開始需要一些時間適應，但逐漸地，他感受到自己睡得更安穩，早晨起來也感到更有精神。

這次分享不僅幫助了爸爸，也讓我更堅信正念練習的效果。看到爸爸的睡眠改善，我感到非常欣慰，這堂課不僅讓我學會如何調節自己的情緒，也讓我明白分享和關愛他人的重要性。

4. 本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

保育山貓這個行為，是我從以前就很常聽到的一個議題，除了透過聽演講的方式去了解牠們的外觀、為何瀕臨絕種、牠們的生長環境等，其實我並未真正見過山貓。然而，這堂課的森林療癒部分提到的山貓森林計畫，讓我對這個議題有了更深的感受與思考。

山貓森林計畫讓我更全面地理解了山貓瀕臨絕種的原因和保育的重要性。以前，我只是聽講座或讀文章，知道一些基本的知識，但沒有真正意識到人類活動對這些生物造成的巨大影響。山貓的棲息地因人類開發而減少、因為偷吃人類所飼養的雞和農作，讓牠們與人類結下了恩怨、路殺也是在道路上不可避免的，這都是促使牠們數量驟減的主要原因。這堂課讓我重新審視了我們對自然環境的責任和義務。課程中提到的森林療癒理念讓我認識到保育行動不僅僅是保護山貓這一物種，更是保護整個生態系統。山貓作為生態系中的頂級掠食者，其存在對維持生態平衡至關重要。

最讓我意外的是老師和其他保育山貓協會的人員，為了山貓和其他物種的保育，不惜花費大量金錢去購買土地，發展成山貓森林。這種無私奉獻和執著精神讓我非常敬佩。原本我以為保育工作只是進行一些宣導和教育，但原來在實際上還付出了很多實際的行動，甚至包括購買大片土地來確保山貓有安全的棲息地。我看到了他們這些努力使我深刻體會到保育工作並不是簡單的口號，而是一項需要投入大量資源和時間的長期工程。購買土地、建立保護區，這些都是需要巨大資金支持的舉措，而這些人卻願意付出如此多的努力，並不僅僅是為了山貓而努力，這些保護區的建立同時也為其他動植物提供了棲息的場所，維持了生態系統的平衡，這也讓我對保育工作有了全新的認識和深刻的體會。老師和協會成員的奉獻精神和實際行動，讓我看到保育工作的艱辛和價值，也激勵我在日常生活中更加關注環境保護問題，並盡自己所能為這個地球的未來貢獻一份力量。我以前總覺得環境保護離我很遠，甚至覺得自己一個人的力量微不足道。但這堂課改變了我的想法，讓我認識到每個人的小小行動累積起來，便能產生巨大的影響。每個人的行動都是重要的，無論是節約用水、減少塑料使用，還是參與志願者活動，這些都是對環境保護的一種支持。

