

第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素：陽光

今天，我來到了一座附近的森林公園，進行森林療癒的練習。我漫步在林間小徑上，呼吸著清新的空氣，感受著陽光穿過樹葉灑落在我肌膚上的溫暖。

視覺

我閉上眼睛，感受著陽光的照射。陽光穿過樹葉的縫隙，在地面上形成斑駁的光影。我睜開眼睛，看著這些光影，感覺它們就像是在跳躍的精靈，帶給我無限的活力。

聽覺

我靜下心來，聆聽著森林中的聲音。鳥兒在歌唱，蟲兒在鳴叫，風吹過樹葉的沙沙聲。這些聲音讓我感到心曠神怡，所有的煩惱和憂愁都似乎消失了。

嗅覺

我深深地吸了一口氣，聞著森林中的氣息。空氣中瀰漫著泥土的芬芳、花草的香氣和樹木的清香。這些氣息讓我感到清新舒暢，精神為之一振。

觸覺

我伸出手，觸摸著樹幹的粗糙表面。樹幹的紋理清晰可見，讓我感到踏實穩重。我赤腳走在草地上，感受著草地柔軟的觸感。這讓我感到放鬆和愜意。

身心療癒的過程

在接觸了陽光之後，我感到身心都得到了療癒。我的心情變得更加愉悅，我的思緒變得更加清晰。我感覺自己充滿了能量，能夠應對一切挑戰。

聯想到的生命經驗

當我觀察陽光穿過樹葉灑落在地面上的光影時，讓我想到了一個童年的記憶。那時，我經常和我的小伙伴們在森林裡玩耍。我們追逐打鬧，無憂無慮。陽光照耀著我們，我們感到無比的快樂。

今天的學習

今天學習最有感的是，大自然具有神奇的療癒力量。當我們身處大自然中，能夠感受到它的美好和神奇，從而獲得身心上的放鬆和療癒。之後，我會運用今天學習到的方法，來協助自己放鬆身心、提升自我。我會經常到森林裡散步，呼吸新鮮空氣、聆聽自然之聲、感受陽光的溫暖。我相信，大自然會給我帶來更多的力量和能量。森林療癒是一種非常有效的放鬆身心、提升自我的方法。我鼓勵大家多到森林裡走走，感受大自然的魅力，獲得身心的療癒。

第六次作業「課外演講心得」

摘要

- * 台灣林業局推出了「森林療癒員認證培訓平台」，提供森林療癒的相關資訊與課程，並說明成為森林療癒員的認證流程。
- * 平台已於 2023 年 5 月 23 日升級，使用者需在 7 月 6 日之前完成帳戶遷移。
- * 平台提供多種森林療癒的影音資源，包括森林療癒的介紹、森林療癒的益處、森林療癒的活動等。

心得

森林療癒是一種透過親近自然來促進身心健康的活動。研究顯示，森林療癒可以降低壓力、改善情緒、增強免疫力等。

台灣林業局推出的「森林療癒員認證培訓平台」提供了豐富的森林療癒資訊與資源，是學習森林療癒的良好管道。

以下是我對平台中三個影音的觀看心得：

- * 「森林療癒是什麼？」：此影片介紹了森林療癒的概念、歷史與發展。影片指出，森林療癒是一種源自日本的自然療法，透過親近森林來促進身心健康。
- * 「森林療癒的益處」：此影片介紹了森林療癒的各種益處，包括降低壓力、改善情緒、增強免疫力、促進睡眠等。影片指出，森林中的芬多精、負離子等物質具有抗氧化、抗發炎等功效，對身心健康有益。
- * 「森林療癒的活動」：此影片介紹了各種森林療癒的活動，包括森林浴、森林漫步、森林冥想等。影片指出，不同的森林療癒活動具有不同的功效，可以根據個人需求選擇合適的活動。

我認為這三個影音都製作精良，內容豐富，對森林療癒有深入的介紹。對於有興趣學習森林療癒的人來說，這是一個很好的入門資源。

以下是我對森林療癒的一些個人看法：

- * 我認為森林療癒是一種簡單而有效的自我保健方式。
- * 森林療癒可以幫助我們放鬆身心、紓解壓力、提升幸福感。
- * 我建議大家可以多親近自然，體驗森林療癒的益處。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 修習本課程前後的轉變與心得

在修習森林療癒課程之前，我對森林療癒的理解僅限於到森林中散步、呼吸新鮮空氣等簡單的活動。然而，經過一學期的學習，我對森林療癒有了更加深入的了解，也親身體驗了森林療癒對身心健康的益處。

在課堂上，我們學習了森林療癒的理論基礎、實踐方法和應用領域。老師帶領我們進行了多次森林療癒體驗活動。在這些活動中，我感受到森林對我身心的深遠影響。

森林療癒讓我更加意識到人與自然的密切聯繫。在森林中，我感受到自己的一部分回歸了自然，身心得到了放鬆和療愈。森林的寧靜氛圍讓我感到平和和安寧，森林的芬多精讓我感到神清氣爽，森林的綠色讓我感到生機勃勃。

通過修習本課程，我收穫了以下幾方面的體悟：

- 森林療癒是一種有效的身心健康促進方法。
- 森林療癒可以幫助我們減輕壓力、緩解焦慮、改善睡眠、提升免疫力。
- 森林療癒可以讓我們更加親近自然、愛護環境。

2. 持續練習與影響

我目前仍在持續練習森林療癒。我經常在週末到附近的森林公園散步、冥想。我也會在日常生活中多接觸自然，比如在陽台上種一些花草、在辦公室擺放一些綠色植物。森林療癒練習對我的生活、人際關係和未來人生都產生了積極的影響。

* 在生活方面，我感覺自己更加放鬆、平和、有活力。我對生活的態度也更加積極樂觀。

* 在人際關係方面，我感覺自己更加體貼、包容、理解他人。我與家人、朋友的關係也更加融洽。

* 在未來人生方面，我更加明確了自己的目標和方向。我更加珍惜生命、熱愛生活。

3. 與親友分享上課內容的詳細描述

在修習森林療癒課程期間，我會經常與身邊的親友分享上課的內容。我會向他們介紹森林療癒的理論基礎、實踐方法和應用領域。我也會鼓勵他們嘗試森林療癒，並分享自己的森林療癒體驗。

以下是一些具體的分享方式：

* 口頭分享：我會在日常生活中與親友聊天時，向他們介紹森林療癒的相關知識。例如，我會向他們講述森林療癒的歷史、發展、理論基礎和實踐方法。我也會分享自己在課堂上學習到的有趣案例和心得體會。

* 文字分享：我會將課堂上學習到的內容整理成文字，分享給親友。例如，我會寫一些關於森林療癒的科普文章或心得感悟。我也會分享一些與森林療癒相關的新聞報導或研究成果。

* 圖片分享：我會在社交媒體上分享一些森林療癒的照片和視頻。例如，我會分享自己在森林中散步、冥想、做森林浴的照片。我也會分享一些森林療癒主題的紀錄片或影片。

* 實踐分享：我會邀請親友一起參加森林療癒活動。例如，我會帶他們一起去森林公園散步、冥想。我也會向他們介紹一些森林療癒的練習方法，並指導他們練習。

我的親友對我的分享都很感興趣。他們也開始嘗試森林療癒，並表示森林療癒對他們的身心健康有很大幫助。

我很高興能夠通過分享森林療癒的知識和經驗，幫助我的親友改善身心健康。我也希望能夠將森林療癒的理念傳播給更多的人，讓更多人受益。我相信，通過有效的分

享，森林療癒可以惠及更多的人，為人們的身心健康和社會發展帶來積極的影響。

4. 山貓森林計畫

山貓森林計畫是一項旨在透過森林療癒促進身心健康、社會融合和環境保護的計畫。

該計畫由林務局和民間團體合作推動，在全國各地建立了多個森林療癒基地。

我對山貓森林計畫非常支持。我相信森林療癒可以為人們的身心健康和社會發展帶來積極的影響。我希望山貓森林計畫能夠推廣到更多的地方，讓更多人受益。

以下是一些具體的建議：

- 加強對山貓森林計畫的宣傳推廣，讓更多人了解森林療癒的益處。
- 培訓更多專業的森林療癒指導員，為民眾提供高品質的森林療癒服務。
- 在森林療癒基地建設方面，注重生態保護和可持續發展。

我相信，隨著山貓森林計畫的不斷推廣，森林療癒將在促進身心健康、社會融合和環境保護方面發揮更加重要的作用。