

第五次作業「療癒你的森林元素」

回憶著今天老師帶我們出去教室外面，去感受大自然的療癒與聲音，我已經很久沒有這麼放鬆的感受了，雖然當下的我在一開始感受的時候，我還是帶著壓力去體驗，但隨著時間拉長，我的壓力漸漸的消失，開始放鬆身體，吹著剛好的微風，進入身心被療癒的狀態，看著一大片的綠色大樹與小草們，再看看藍藍的天空，再聽聽耳邊鄰近的小鳥聲與蟬聲，這告訴我夏天要到了，由於我長期居住在新北市，滿滿的高樓大廈映入眼簾，就是一個吵雜又讓人壓力大的環境，不知不覺就會進入步調很快的步伐，只為了跟上人們的速度，但在大自然中，我不會覺得有壓力，反而覺得可以從腦部到身心都有一種得到放鬆的狀態，有時候放鬆放鬆著，突如其來的睡意迎面而來，反而會想要躺在草皮上面看著天空放空，腦袋放空，恢復一下正向的能量，在感受大自然之後，老師說要蒐集一些不同顏色的森林元素，我撿了兩片橘黃色的葉子、一隻樹枝、一朵橘色的花，用意是想要告別一下曾經的自己，迎接新的自己，而近期也意外收穫的新的戀情，樹枝表示以前的我和現在的我的突破線，從快枯萎凋謝的樹葉變成開花結果的樣子，很喜歡自己現在的樣子與氛圍。經過這次的兩種體驗，讓我想起以前在外婆家的模樣，還記得有一天我在空曠的田野上奔跑，那時候的我很無憂無慮，完全沒有任何的煩惱，感覺好像回到小時候的自己一樣，一樣的天真無邪、一樣勇敢放肆，已經很久沒有像現在這樣真正的坐下或停留在一片大空地隨意的放任自己，大自然彷彿在呼喚著我，叫我去找它，喚醒我內心那沉睡已久的自己，讓自己處在一個平靜又安詳的空間，與自己對話，和自己獨處，探索自己。



第六次作業「課外演講心得」

聽完吳金樹老師的演講後，對於大肚山的歷史又有更深入的了解，以前可能只是在課堂上，老師上到山脈只有緩緩帶過去，並沒有告訴我們關於大肚山的細節，但吳金樹老師很詳細的將大肚山的歷史，還有居住在那裡的人們、地形，還有重要的植物都有介紹，和最重要的動物山貓，吳金樹老師是山貓森林計畫的發起人，為了守護山貓的棲息地，常常帶領一群人前往探查，而生長在大肚山的植物，像是百合、小果薔薇等等，老師在演講的時候也有介紹到，在介紹完大肚山的歷史還有故事之後，老師還跟我們介紹山貓的樣子還有牠的習性，還有給我們介紹山貓的叫聲，原本一開始我以為山貓的叫聲跟其他貓科動物沒什麼不同，透過老師的介紹後才知道山貓真正樣子是怎麼樣，而透過老師的介紹也算幫自己上了一堂生態相關的課程吧，雖然在這短短的三個小時的演講，吳金樹老師卻帶給我們很豐富的內容與故事，像是吳金樹老師也有提到他和她的女兒的回憶，投影片上則是放著他女兒在採植物的照片，那是一個很溫馨的一個畫面，一個小女孩蹲在綠綠的草地上採著植物，那時候我不知道老師為什麼要放他女兒的照片，後來聽他的解說才知道，原來是跟當地的歷史有關，這給了老師很大的啟發，讓他去找尋剩下他還未找到的拼圖，在演講的一開始老師告訴我們的並不是他如何讓生病的棲息地變成對生活在當地的動植物們良好的環境，而是從當地的起源、歷史開始說起，所以我聽到後面是越來越感興趣，我很喜歡聽別人說故事，喜歡透過故事去了解一個人的背景、一個人他在做這件事情的原因、情緒等等，而吳金樹老師帶給我們滿滿的背景故事，不管是歷史上或者大肚山的起源，又或者老師本身的經歷，都讓我收穫良多。

第七次作業「期末回顧心得」

在修習正向心理學與森林療癒這門課後，我更能熟練的去調適自己，不管身體上面或者是心靈上面，先來說說身體上的改變，我覺得改變最多的是我的作息，還有飲食方面的調整，大約從國中時期，我就開始很常熬夜跟朋友打遊戲，那時候的我真的過得有點太無憂無慮了，不知不覺熬夜就成為了我到現在都還有的習慣，而習慣的養成通常都是從那些微小的事情，慢慢累積而成，我發現我只要一天沒有擁有一個時間是與自己獨處的，我那天一定會熬夜，因為只有熬夜才能消除一整天疲累的心靈，但上了大學後，學會了時間管理，事情開始變得越來越多，像是這學期的報告量還有課業壓力比我想像中的還要負荷不過來，所以我蠻慶幸自己這學期有修正向心理學的課程，讓自己不會每堂課都處在緊繃的壓力當中，有時候可能因為作業或報告還沒做完，就會開始焦慮睡不著覺，透過老師上課所教的正念睡眠，讓我緩解了不少，尤其我有試著在睡覺的時候腳下墊著一顆枕頭或娃娃，確實有助於睡眠，也因為這樣我熬夜的壞習慣有了改善。再來是關於心靈上的改善，這學期的我很常有緊張、焦慮、煩躁的情緒，而且是一直持續性的，這學期我有參加我們系上所創立的創新創業團隊的專題團隊，需要利用課餘時間去完成，其實在剛進來靜宜的時候，班導就有提過一次，那時候我真的很想參加，但為了讓自己更熟悉大學生活，所以拖到了大一下才加入，而除了自己的意願之外，也因為班導的鼓勵，讓我更加堅定的想要在創新創業團隊裡歷練自己，在參與這個團隊的過程中，我為了想要將自己擅長的領域做到最好，給了自己不少的壓力，加上班導嚴厲的標準，讓我實在不知道該怎麼辦，透過正念練習裡的爬五指山、正念呼吸、正念瑜珈等等，讓我有緩解負面情緒的作用。而我把以上的經歷全部分享給我的一個很好的國中朋友，我跟她說當初修這門課是出於對心理學的興趣，但我其實根本不知道什麼叫做正向心理學，所以想去探索看看，我國中朋友在電話的另一端很開心的告訴我說，希望透過這門課能讓你成為更好的自己，如果暑假回去新北的時候，也能教教她這些方法。最後是對於山貓森林計畫的感受與想法，很可惜這次沒辦法報名參加此活動，不然應該是一個很好的體驗，在聽吳金樹老師的演講時，就有聽他分享山貓的足跡，還有他們的習性，聽完就覺得山貓好可愛，好想親眼看看牠的樣子，而不是只是在網路上看照片，這兩種感覺是截然不同的，有時候去參與一些戶外活動，我覺得很好的一個地方是你能多多看看你現在所居住的地方有什麼新發現，去探索這個世界，去多多觀察，自己親身的去體驗這世界的一切，曾經有看到這麼個一句話：你所看到的世界，若不是親身自己去體驗，又怎麼會是你的呢？我覺得這句話寫的很有道理，去多看看外面的世界，就好像又在自己的人生藍圖又添增了不一樣的色彩。