

第五次作業「療癒你的森林元素」



(靜宜大學 操場)

我在綠油油的草地坐著，並在藍天白雲下放鬆，把學業、家事、作業……等身外之物暫時摒棄掉，望著樹林，把雙腳伸展開來，雙手放在背後撐著上半身的重量，慢慢地把全身每個部位放鬆，靜靜的享受著沒有煩惱的時間，如同汽車進加油站加油時，這景色也把我在生活中產生的疲憊一掃而空，並把我勞累的心又重新充滿了能量。

我站在藍天白雲的操場上，我感受到一種無拘無束的自由感。看著廣闊的天空一望無際，朵朵白雲悠閒地飄浮著，好像在訴說著什麼故事。陽光灑落下來，照在操場上，暖洋洋的，讓人感到很舒服。操場上，綠樹成蔭，花香四溢。微風拂過，帶來陣陣花香，沁人心脾。樹葉在風中搖曳，發出沙沙的聲音，像是在歡迎我的到來。我深吸一口氣，閉上眼睛，感受著這美好的時光。我感到自己好像融入到大自然中，成為了其中的一員。

我漫步在操場上，感受著微風拂過臉龐的舒爽，聆聽著鳥兒歡快地歌唱。藍天白雲的美景，讓我感到心曠神怡，一切煩惱都煙消雲散了。抬頭仰望，一切的景色以不同的角度望著，風景也隨之改變，一望無際的藍天，點綴著朵朵白雲，像是在為操場披上一件潔白的紗衣。陽光溫暖地灑落下來，照亮了整個操場，也照亮了我的心田。

這裡的操場使我想起小學時的童年，充滿歡聲笑語的兒童樂園，如今卻顯得有些寂寥。我找了一塊空曠的草地，輕輕地躺了下去，閉上眼睛，感受著周圍的一切。我的上方是一片湛藍的天空，幾朵潔白的雲朵在悠閒地飄蕩。它們有的像綿羊，有的像兔子，有的像城堡，有的像飛龍，形狀變幻莫測，引人遐想。我靜靜地看著天空，彷彿置身於浩瀚的宇宙之中。思緒萬千，不禁感慨起生命的渺小和宇宙的偉大。

第六次作業「課外演講心得」

「壓力」已經是我們生活的代名詞，我們競爭、我們追求速度、我們講究效率。漸漸的，我們的壓力也慢慢積累，而如何「抒發壓力」就變成每個人的必修課。其中，我想介紹的方法便是「森林療育」。

森林療癒的功効有十分的多，像是降低壓力：森林中的芬多精、負離子等物質具有放鬆身心的效果，可以幫助降低壓力荷爾蒙皮質醇的水平。提升免疫力：森林中的芬多精可以促進自然殺手細胞的活性，增強免疫系統的功能。改善睡眠：森林中的負離子可以幫助調節生理時鐘，改善睡眠品質。增進情緒：森林中的芬多精可以增加大腦中的血清素分泌，提升情緒。促進認知功能：森林中的環境可以幫助集中注意力、提升記憶力。

說了這麼多的好處，那要如何進行？具體來說森林療育的活動方式非常多元，可以依據個人喜好和需求進行選擇，常見的活動包括：

森林散步：在森林中緩慢步行，放鬆身心、欣賞自然景觀。森林浴：坐在森林中，靜靜地感受森林的氛圍，吸收芬多精。森林冥想：在森林中進行冥想練習，達到身心合一的效果。森林瑜伽：在森林中進行瑜伽練習，結合身心靈的療癒。這些方式對台灣人十分輕易就能辦到，因為我們的森林十分的多。

森林療育是一種簡單、有效且具有科學根據的自然療法，適合各年齡層的人群。森林療癒也是一種回歸自然的方式。在現代社會中，我們經常被工作、生活和科技所包圍，逐漸遠離了大自然。森林療癒可以讓我們暫時放下煩惱，回歸到最原始的自然狀態中，感受大自然的寧靜與美好。在繁忙的工作生活中，不妨抽出一些時間親近森林，感受大自然的療癒力量，讓身心獲得放鬆與舒緩我們的步調。

第七次作業「期末回顧心得」

在當時在選正向心理學與森林療癒這堂課時，我原本以為是教導我們如何樂觀的一種課，但經過一二節課後，我發覺這堂課超越我的期待，這堂課教的是在如今快速的社會產生的心理問題，且以實踐的方式教導我們如何把心靈調適回來。當我知道這堂課的與之不同，又是困難我許久的心靈問題時，我非常驚喜上到這堂課，猶如中彩券那般快樂。

在第二次回家作業中，我問到身旁的人自己的優點時，大家的回答令我嚇一大挑，大家的回答的優點，是我很多都想不道的，會有原來我有許多的地方是被人欣賞的，從而提升自己的自信心，讓我可以設定更高的目標，並更有可能實現目標，提高我在困難和挑戰面前的毅力和韌性。也教導我不用理會他人沒有建設性的批評，因為人不可能完美無缺，不可能達成每個人的期待，所以只要把有建設性的提議改進即可。

「壓力」是每個人都擁有的，適量的壓力可以提高工作時的效率。但當「壓力」過大時，就會使精神受損，這時紓壓就是必要的行為。首先要先找到壓力源，例如：身體的壓力源：身體的病痛；社交的壓力源：與家人關係、面對老師 or 同學；環境的壓力源：考試。正念減壓就是我從課程裡學到的，正念減壓有十分多種的方式，像是調整身姿、正念喝水、擴胸伸展、嘆息循環、腹式呼吸……等方式，只需要短暫的時間，就能減輕壓力：正念減壓可以幫助人們降低壓力激素水平，緩解壓力症狀。改善情緒：正念減壓可以幫助人們減少焦慮、抑鬱、煩躁等負面情緒，提升幸福感。提高專注力：正念減壓可以幫助人們提高注意力，減少分心、以及走神。改善睡眠：正念減壓可以幫助人們改善睡眠質量，減少失眠症狀。緩解疼痛：正念減壓還可以幫助人們緩解慢性疼痛症狀。

心流是一種可以提升工作效率的狀態，能在工作時十分專注並忽視外界影響，甚至會使人有扭曲時間的感受。心流也有許多益處，改善情緒：心流狀態可以讓人們感到愉悅、滿足、成就感等正向情緒，從而改善情緒。增進自我認識：在心流狀態下，人們能夠更加清晰地感受到自己的能力和潛力，從而增進自我認識。促進個人成長：心流狀態可以幫助人們克服困難，挑戰自我，從而促進個人成長。

「一次只做一件事」，在同一時間段內只專注於一項任務，避免同時處理多項任務。「一心多用」被人們覺得看似效率高的行為，但實際上會降低工作效率和質量。「一次只做一件事」，把所有專注力用來處理一件事，這樣有許多好處，能提高工作效率：專注於一項任務可以減少注意力分散，提高工作效率。提高工作質量：專注於一項任務可以使我們全身心投入，從而提高工作質量。減少錯誤：專注於一項任務可以減少思緒混亂，從而減少錯誤。降低壓力：避免同時處理多項任務可以減少壓力，使我們更加輕鬆地工作。