

第五次作業「療癒你的森林元素」

我選擇的自然元素是天空，天空是我每天都必須看到的，而它彷彿就像我們的保護網，每天不同的變化、形式與顏色在保護著我們。我專注的望著碧藍的天空與白綿綿的雲朵，在一天中的早中晚觀察它的每一個細節變化，藍天的深淺不同、陽光在空氣中照射的微光與微光、偶爾飛過的鳥群，讓人感受到無比的自在以及天空無限的遼闊。

每當我凝視著天空時，我也開始調整自我的呼吸，每吸一口氣，都能感受到天空的純淨以及空氣的清晰。而呼氣時，感受到將身體的緊張與壓力漸漸的在釋放出來。我也透過老師上課所教學的呼吸法，將每一次的一呼一吸都發揮到最滿，這也讓我感受到與天空的連結，感受著呼吸的平穩。隨著呼吸的進行與觀察天空的變化，我享受著天空所帶給我的療癒感，每當感受到壓力或是有煩惱時，我也會望向天空將壓力釋放出來，也是因為有每一天的觀察，讓我學會去體會大自然的無限力量，不僅僅是天空的遼闊與寧靜，更是了解到即使每天的繁忙的生活中，花一點時間凝視天空，感受天空的變化，另一方面也能使我們的內心感到平靜與和諧！

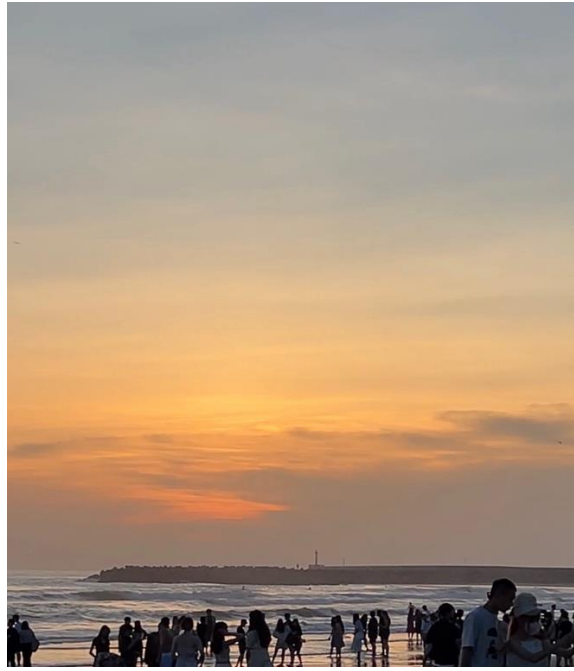
●家門前的天空



這張照片是我最喜歡的一張，我喜歡天空雲層之間的變化與色彩，其中這是天空傍晚時的景象，我感受著天空的療癒、顏色與微風吹拂著的感覺，使我舒服的更靠近大自然一點了！



● 靜宜大學傍晚時的夕陽



● 漁光島上夕陽

透過這兩張夕陽的圖片，我察覺到我最常紀錄的天空狀態是落日的時候，因為夕陽時是一天忙碌結束後最能去體會到的狀態，我也十分享受落日陽光的變化與雲層夾雜堆疊的美好。



● 在準備回學校的路上

粉粉紫紫的天空是為認為最漂亮的樣子，每當我坐在車上時，我時常觀察著窗外的風景與景色，反而不喜歡使用手機，因此無論是在汽車上、火車上或者是公車上，我最喜歡的就是望著窗外，放鬆著自己，好好感受著生活中的一切！



●鯉魚潭水庫

透過手機廣角紀錄了這張圖片的景象才發現，原來在觀察天空的同時，可以從中看見很多不同的自然元素，像是這是鯉魚潭水庫的集水區，集水區的周遭有許多密集的樹木與水庫的閘門等，看了讓人感受到天空的遼闊與不同顏色的綠色樹木包圍著的力量。

第六次作業「課外演講心得」

大肚山，位在台中中部地區，是一座歷史悠久、文化底蘊深厚的山岳。位在台中市的大肚區，因山形酷似一頭大肚而得名。這座山不僅是自然風光勝地，更是承載著豐富的歷史文化。大肚台地的範圍，北由大甲溪南岸起，南至大肚溪北岸止，東接台中盆地，西臨清水隆起海岸平原。

大肚山重要的自然風景非常豐富，其中包括大肚山的主峰海拔約 1176 米，是台中市的高峰之一，登上主峰可以欣賞到周遭的山川與城市風景，是登山客嚮往的目標之一。而龍井瀑布也十分著名，瀑布水勢雄偉、氣勢磅礴，是大肚山理想的觀光景點之一。

大肚山的歷史可追溯至台灣史前時期，當時這裡是原住民族的聚居地，他們在這片土地上留下了豐富的文化遺跡。隨著歷史發展，大肚山逐漸成為了台灣中部地區的政治、軍事和文化中心。在荷蘭、明朝、清朝以及日本統治時期，大肚山都曾是重要的軍事據點和行政中心。特別是在清朝時期，它成為福建、廣東移民的主要聚居地之一，形成了獨特的文化風貌。

透過吳金樹老師的演講介紹，讓我們了解到自然生態的重要性，也清楚了解到大肚山的整個歷史經過，儘管有些風景往昔今日，但看到有一群保育團體、保育人員，讓我在聽完這場演講後，更懂得珍惜身邊的自然風景土地，也讓我會想前往大肚山一探究竟，欣賞那邊的風景與觀察生態。

總之，大肚山是台灣中部地區一個具有重要歷史意義的地方，它不僅是自然風光勝地，更是台灣歷史文化的重要見證者。透過探索大肚山的歷史，我們可以

更加深入地了解台灣的過去，感受到文明的傳承與發展，也讓我們需更加珍惜這片土地上的一草一木。也希望大肚山的歷史，永遠刻在人們的心中，成為我們永恆的記憶。

第七次作業「期末回顧心得」

、起初在上這堂課程時，總覺得老師很酷，總是教我們做一些平常不會做的事情，然而在多次課程中，慢慢去體會老師所帶給我們的東西，從人的左右腦思維、正念、感恩心、自我存在的價值等，而每當老師在出題時，我也總能很快的將其完成，但並不是隨隨便便去撰寫，而是每一項都是從生活中能體悟出的問題。舉例來說，感恩心的作業是我最大的收穫，因為存在世界的每一天，能感謝的人事物其實多到數不完，儘管是不認識的人、存在世上的每一個物體等，都是值得我們去感謝的，我也體悟到在感謝的前提下，我們都應該保持著由衷感恩的心去好好對身邊的每樣動態與靜態表達對其的感謝。

第二樣收穫是老師每堂課都會教導我們的放鬆法，以前總是用我們自以為的放鬆而去做，像是可能躺在床上睡一整天、滑手機等的樣子，但我們並不是真正的去讓自己的身體休息。透過老師的教學法讓我體會到什麼是真正的放鬆自己的身體，而我也時不時會利用空閒時間將自己好好放鬆一下！

2、直到現在，我都還是有在觀察身邊值得感謝的人事物、正念與呼吸法。

我認為感恩的心讓我學習到生活中所遇到的都有可能是我的貴人，是在我困難的會伸出手幫助我的人，也因為如此，我保持著正向的心態與身邊的朋友相處，這不僅讓我與朋友家人都十分融洽，更讓我將這樣的心對待身邊的每個人。正念，則是讓我十分享受在當下所進行的事情，正：正在進行、念：今天當下的心，這對現在的我與未來的我都是很值得學習的，就是我應該要享受當下所做的、發生的事。

最後是呼吸法，無時無刻都在呼吸著，我應該好好的將空氣吸到最滿再慢慢吐出來，這是從課堂中所學習到的，也是很有感觸的一項活動，在呼吸時去感受心跳的跳動，讓我能感到知足與滿足，這也使我在現在與未來會好好記住老師教導我們的呼吸法，而時常去做練習！

3、在課堂中所學習的內容，像是五指山、潮汐的輕音樂、呼吸法等方式，我帶給我的媽媽了解，由於前陣子媽媽上班的壓力使她感到不快樂、疲憊、甚至感到失望，也因為知道媽媽早早踏入社會，在醫院上班的她每天要面對的是病人以及上級所帶給她壓力。媽媽從以前開心快樂的分享著上班的樂趣到現在醫院的轉型，使上級不斷向媽媽索取新計劃、方案想法等問題，讓她每天都壓抑的情緒，看了真的很心疼。也由於媽媽眼睛受傷，時不時需要去醫院打針治療，加上時常需要盯著電腦螢幕看，彷彿我們能給予的是口頭上支持與鼓勵，直到上了這門通識課，我將課程所學習到的東西帶給媽媽，我教她如何爬五指山，在爬的過程應該怎樣將空氣吸到最飽在慢慢吐出來，在做的過程中播放著 tide 程式中輕音樂，適時的讓自己身體放鬆，而不是一昧的認為躺在床上就是休

息，我想這大概是我在這堂課獲得的最大收穫。否則媽媽的狀態使身邊的家人們都十分擔心她的狀況，也好在現在的她找回了當初在職場上工作的自信，我想這才是對她最好的方法！

4、在山貓計畫中，看到吳金樹老師買了這麼一大塊土地，培育那些台灣保育種類的動物，真的很佩服，在影片中也有看到老師為了讓山貓能適應野生環境的變化，需要製造危機感讓他有危機意識，雖然透過影片看到這樣的過程有點不捨得，但我覺得影片中有說到一句話是非常同意的，動物有動物的食物鏈，大自然有自然生態的平衡系統，因此這是保護山貓最好的保育方式。其中，更是有提到 ESG 理念，看到有電商老闆會定期捐錢給予山貓幫，我想這大概就是實現了企業的社會責任。