

第五次作業「療癒你的森林元素」

本次我在生活中尋找的森林元素是屏東的山林，我跟著妹妹、爸爸一起去那座山踏青。走進山中，溪流的清澈水聲立刻吸引了我的注意。溪流因岩石高低差而發出水聲如同大自然的音樂，輕柔而舒緩，彷彿在向我述說著山林的故事。閉上眼睛，聆聽那流動的聲音，內心頓時安寧下來，所有的煩惱彷彿隨之流走，只留下純淨的平靜。

接著我用眼睛觀察周圍的環境，眼前的景象令人目不暇接。陽光透過樹葉的縫隙灑在地上，形成斑駁的光影，溪水在陽光的照射下閃爍著波光，顯得格外迷人。樹葉的綠意讓人感到身心舒暢。遠處的山巒起伏，彷彿也讓我內心平靜了下來。

在這樣的環境中，空氣中瀰漫著泥土和植物的清香，每一次深呼吸都讓人感覺到肺部的清新和舒適。那是一種難以言表的純淨感覺，與城市的空氣截然不同。森林中的每一口氣息，仿佛都能洗淨身體和心靈中的雜念，為我帶來輕鬆與愉悅的感受。

後來，我輕輕觸碰溪底的岩石，那光滑的質感彷彿在訴說著石頭經歷洗刷的過程。溪流的水流過手指，帶來一陣陣清涼，那種觸感是如此的舒服。踩在溪流之中，讓人感覺腳下的大地是如此溫柔而富有生命力。

在山中溪流用五感體驗森林元素，不僅讓我更加了解大自然的奇妙與美麗，更讓我感受到一種深層次的身心變化。心情變得平靜、愉悅，身體也感受到前所未有的輕鬆。現代生活的壓力在這種純淨的環境中得以釋放，心靈的負擔也隨之減輕。每一次呼吸、每一次觸摸、每一次聆聽，對我來說都是與自然的一次深度對話。這次五感體驗不僅是一種感官的享受，更是一種心靈的洗禮。在繁忙的生活中，這樣的體驗顯得尤為珍貴。讓我懂得不時提醒自己，我與自然是密不可分的，只有親近自然，才能找到內心的真正寧靜與快樂。這種感受，只有身臨其境，才能深刻體會。

第六次作業「課外演講心得」

1. 森林如何療癒人類

觀看這部影片後，我得知當我們陷入低潮時，可以透過與森林互動，來緩解以及療育自己的情緒。像是了解自己的身體與頭腦，當身處於自然環境時，我們的情緒會與平常在都市中有很大的不同，讓我們變得冷靜並緩解自身的痛苦，可以有效降低壓力與對抗憂鬱，甚至進而增強免疫與治癒的能力。現今有越來越多人患有憂鬱症，繁瑣的工作與人際關係等，讓壓力已經成為了全球流行病，森林與你我息息相關，好好的觀察與理解森林，也將能療癒身心靈。

2. 澳洲昆士蘭大學 3MT 學術短講競賽

影片中提到，現實世界中有許多的紛紛擾擾，讓我們無法給予頭腦適度的休息，憂鬱症患者人數隨著時間愈來愈多，高血壓患者們也不少，常常會引發相關的心血管疾病，很多人都依靠酗酒、吸毒等等不當方式宣洩壓力，也有很多人透過報名而貴的課程來去嘗試解決問題，但往往效果不佳。演講者透過安排一系列的森林活動，來探討森林對人體的功效，包括人間步行與人體五感體驗等，並測量參與試驗者的血壓、心跳、唾液壓力，對比進行森林活動後的壓力舒緩效果，結果顯示進行森林療育活動可以有有效的舒緩壓力。

3. 【動畫作品：森林療癒知多少？】

這部影片引領我們深入了解了森林療癒，這是一個現代社會中越來越受重視的議題。影片中提到的一些關鍵觀點讓我印象深刻，台灣有 60% 的面積都被森林覆蓋，這樣的資源寶藏為森林療癒提供了絕佳的場所。而台灣的 8 處國家森林遊樂區更是將這個概念發揮到了極致，成為了森林療癒的示範場。而我對森療師這一職業的認識有了更多的了解。影片指出，森療師在 2021 年就已經開放認證，並且想要成為森療師需要修習 3 大類課程。這顯示了這一領域的專業化和日益增長的需求。這部影片為我們提供了一個深入了解森林療癒的機會，並讓我們意識到了這個領域的重要性和潛力。我期待著更多的人能夠參與到這一活動中，從中受益並且保護我們寶貴的自然資源。

第七次作業「期末回顧心得」

在現代快節奏的生活中，都市人往往被壓力和工作所困擾，身心健康面臨巨大的挑戰。森林療育，為我們提供了一種回歸自然、重拾平靜的方式。很榮幸選到這門通識課體驗多次森林療育課程的戶外踏青活動，這些經歷讓我深刻體會到自然對身心的療癒力量。以下是我的心得分享。

導師介紹了森林療育的基本概念和其對身心健康的益處，並強調保持安靜以及專注於當下的感受。讓我對即將進行的活動有了初步的了解和期待。

我感受到了一種與都市截然不同的氛圍：清新的空氣、鳥兒的鳴唱，都讓我覺得彷彿進入了一個世外桃源。在導師的引導下，我們進行了深呼吸練習，這一簡單的呼吸練習讓我瞬間放鬆了下來。

森林療育強調通過五感來與自然互動。在接下來的活動中，我們逐一體驗了不同的感官活動。首先是視覺，我們被要求靜靜地觀察周圍的景物，注意葉片的形狀、樹幹的紋理以及光影的變化。這樣的觀察讓我發現了平時忽略的細節，體會到自然的美妙。

接著是聽覺，我們找了一個舒適的位置坐下，閉上眼睛，專注於周圍的聲音。起初，我聽到的是風聲和鳥鳴，漸漸地，我能分辨出不同鳥類的叫聲，甚至能聽到葉片輕輕拂過的聲音。這種靜心聆聽讓我感到心靈的寧靜與放鬆。觸覺方面，我們用手輕觸各種自然物：樹皮、葉子、石頭和泥土。這些不同的觸感讓我更加貼近自然，感受到大自然的溫柔和力量。特別是當我拾起一株弱不禁風的小花時，我彷彿感受到它悠久的歷史和歲月的痕跡。

嗅覺活動則是讓我們走近花草樹木，深吸其散發出的自然氣息。每一種植物都有其獨特的香味，這些香味彷彿能帶走心中的煩惱，讓人心情愉悅。

在整個過程中，我漸漸感受到身心的放鬆和愉悅。平時緊張的神經逐漸舒展，心中的壓力和焦慮也隨之消散。與自然的接觸讓我重新找回內心的平靜和力量。特別是在最後的靜心冥想環節，我們圍站在一起，閉上眼睛，隨著導師的引導進行深層次的放鬆和冥想，幻想成為一隻大老鷹大鳥，在天空中翱翔。這一過程讓我感受到內心的安寧和滿足，彷彿一切煩惱都被大自然所融化。

這堂療育課程的戶外踏青活動，讓我深刻體會到自然的療癒力量。通過視、聽、觸、嗅、味的全方位體驗，我與自然建立了深厚的連結，身心得到了前所未有的放鬆和舒緩。這次經歷不僅豐富了我的生活體驗，也啟發我在日常生活中更多地親近自然，尋找內心的平靜和力量。

森林療育是一種簡單而有效的自然療法，它提醒我們在忙碌的生活中，不要忘記與自然共處，尋找內心的和諧與平衡。希望未來能有更多人參與這樣的活動，體會大自然的神奇療癒力量。