

第五次作業「療癒你的森林元素」



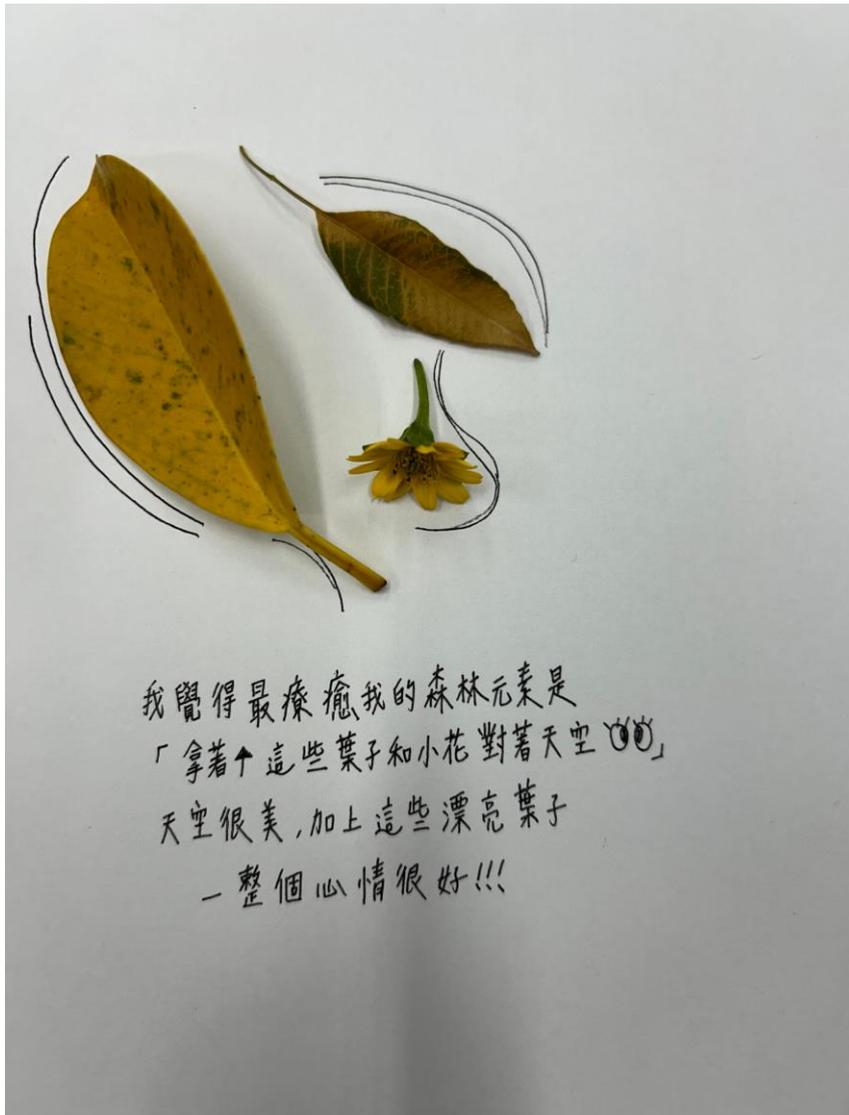
這兩張圖為療癒我的森林元素

上面這兩張圖為療癒我的圖片之一，雖然這兩張圖並不像傳統的森林元素，但當我每次看到這兩張圖片的時候，都讓我感到身心靈放鬆。

當我仰望著家中陽台上那片蔚藍天空時，仿佛時間也凝固了片刻。這種感覺彷彿是時光倒流，回到了童年時在學校操場仰望天空的情景。那時的我，無憂無慮，只是單純地享受著自然的美好。而現在，即便生活已經變得繁忙，但這一刻的寧靜卻讓我重新感受到了內心的平靜。從陽台眺望，眼前一片綠油油的田地，在蔚藍天空的映襯下格外璀璨。這樣的景象在城市裡很難見到，但卻是我在鄉間生活中的日常風景。每每看到這樣的風景，我就會想起家鄉的美好，心中仿佛充滿了溫暖和安寧。

而第二張照片則帶我回憶起和媽媽一起的美好時光。即便天空並不晴朗，但這座山卻在遠方靜靜地守護著這片土地。或許正是因為這片土地的存在，才讓人們感受到了生活的安全和穩定。即使天氣不佳，但這座山卻給了我一份安心和寧靜，讓我感受到生命的力量和美好。

這些照片不僅僅是圖像的記錄，更是我心中美好時光的寫照。每次翻看這些照片，都會讓我感受到生活的美好和幸福。它們是我心靈的慰藉，在繁忙的生活中給了我一絲安寧和溫暖。或許，正是這些美好的回憶和風景，讓我在生活中找到了平靜和滿足。就像那蔚藍的天空和靜靜守護的山一樣，給了我一份安心和信念，讓我相信無論生活如何變化，都能找到屬於自己的一片淨土。



上課作品分享

第六次作業「課外演講心得」

第一部：森林如何療癒人類

摘要：

影片中提到在我們觸到自然環境時，我們的頭腦會有不同的反應，與自然連結時，可以讓我們變得冷靜並且可以舒緩痛苦，像是降低憂鬱和壓力；當身體收到訊號後會進而增強免疫力和自癒能力，常見例子是可以幫助睡眠，降低血壓。然而，在現代忙碌生活的社會，我們會過度用腦，也會過度消耗自己，因此我們要接觸大自然，讓自己放鬆。

心得：

在這部影片裡，我覺得他講的都是一些基本我能理解的東西，我個人也覺得接觸大自然是心靈上最好的良藥，因為我之前有去比較山上的地方，像是杉林溪，我覺得那種大自然的地方空氣都很清新，而且也讓人放鬆，不去想那麼多事，不管是吃的還是逛的，都讓人很療癒，不像都市圈一樣，所以有機會我還想去那裡讓大自然洗禮，感受

大自然。

第二部：啟動森林自癒力

摘要：

這段影片分享了森林自癒力的概念和優點。影片裡有提到森林浴，它是源自於日本的自然療法，指透過在森林中放鬆身心，增進健康和幸福感。影片呈現了在自然環境中漫步、靜坐、冥想等活動如何有助於降低壓力、提高免疫力、改善心理健康狀態。透過觀察大自然的美麗和靜謐，我們可以重新連結自然、平衡身心，從而達到心靈上的寧靜與放鬆。影片也強調了森林自癒力在現代社會中的重要性，以及如何將自然療法融入日常生活，增強健康和提升幸福感。

心得：

通過觀看有關森林自癒力的影片，我深刻感受到自然對心靈的療癒力量。在森林中漫步、靜坐或冥想，不僅能讓人感受到自然的美麗與寧靜，更能減輕壓力、提高免疫力，改善心理健康。這段影片提醒我們在現代快節奏的生活中應該要重視與大自然的連結，尋找平衡與放鬆的方式。我認為將森林自癒力融入日常生活，對於提升整體健康和幸福感有著非常正面的影響。

第三部：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」增強免疫

摘要：

這部影片說明了森林療癒對增強免疫力的好處，特別是在癌症治療方面的應用。影片中指出，癌症是一種極具破壞性的疾病，而森林療癒可以幫助癌症患者減輕壓力、焦慮和抑鬱，提升身心健康狀態，從而增強免疫力，有效於治療過程。透過森林浴、自然環境中的冥想和放鬆等活動，患者能夠更好地應對治療的挑戰，增強對抗疾病的能力。

心得：

這段影片讓我認識到森林療癒對於增強免疫力的重要性，特別是在癌症治療過程中。影片中強調了森林浴和自然環境對於減輕壓力、提升身心健康的益處，進而增強身體對抗疾病的能力。這讓我深刻體會到自然療法對於健康的正面影響，以及在面對疾病挑戰時，如何運用自然療法來提升生活品質和康復速度。

第七次作業「期末回顧心得」

在本學期的正向心理學課程，我沒有一次是有缺席的，也聽了很多老師分享如何讓自己身靈放鬆的技巧和方法，我也學習到非常多的方法，在最後幾堂課還聽了許多跟山貓森林有關的事情，山貓森林的議題也讓我頗感興趣，也讓我想起了台灣雲豹，記得小時候戶外教學時，老師有分享有關台灣雲豹的相關訊息，也說了台灣雲豹要滅絕了，這句話我也讓我印象深刻，因此說到山貓森林時，又讓我想起當時戶外教學老師分享的情景。然而透過山貓森林的議題，讓我重新思考與自然界之間的關係，在課堂上聽到這些議題時，我感到對自然的敬畏和環境保護的責任。這讓我意識到我們每個人都有責任保護我們的地球家園，讓我更加重視環境保護和生態平衡。

而我最印象深刻的一份作業是第二份作業，這份作業是要去向自己的親朋好友詢問我身上的優點，由於我平時真的很少去問這種有關自己缺點的事，所以一開始感到很不知所措，覺得要開口挺害羞的，但沒想到開口後，我的朋友都很大方地列給我很多我身上的優點，當看到這些優點時，真的讓我很感動，也使我自己知道原來我身上有這些優點是我一直以來都沒發現的，這份作業也因此讓我更正視自己，重拾自信心。

而另一個讓我印象深刻的課程是正念練習，在課堂上也練習了很多有關正念練習的東西，像是五指山法，不過我比較喜歡的正念練習是第五次作業裡的伸展瑜珈，我因為之前做瘦腿運動的關係，會在做完運動後做一些伸展，其中有些伸展就有包含正念練習裡的幾個瑜珈動作，因此我做起來很熟悉，也感到很放鬆，每次我在做這些伸展動作或瑜珈時，心裡幾乎都在數秒數或者是放空，這種時候心靈跟腦袋都非常平靜，不會想東想西，做完時也會感到身體很放鬆，感覺壓力也隨之而散，因此我很喜歡做瑜珈，也希望有一天有能力能去上瑜珈課。

另外，在每次在快下課時，都會有一個關燈閉眼聽著輕音樂的時間，這個時間也讓我的腦袋和心靈感到很平靜、很放鬆，雖然有時候閉著眼睛就睡著了，但至少我那刻的頭腦裡沒有任何想法來干擾我，讓我大大的放鬆一小段時間，這種感覺真的很舒暢，我覺得這一小段閉眼時間很棒，真的有放鬆到。

這堂課跟我想的真的不太一樣，我一開始以為心理學就是可能說明人類的心理之類的，或者是探討人類的心理，沒想到竟然是這樣放鬆療癒的課程，整個課程都不會感到有壓力，反而非常輕鬆，雖然蠻多份作業的，但都是蠻簡單的作業，也都跟自身相關，做起作業來也非常容易，不會感到有壓力。

即使之後不再上這堂課，我也會把在課堂上學習到的放鬆身心靈的方法給銘記在心，當我感到壓力很大時，把它拿出來用，減輕身上的壓力，適當的放鬆自己，也希望透過這堂課，我能成為更正向、更好的自己。