

第五次作業「療癒你的森林元素」

在某次課堂中，老師利用上課時間帶大家出去感受大自然，讓我們尋找不同色彩的大自然元素。透過這一個活動，我第一次這麼認真觀察大自然，我開始觀察哪些植物是我感興趣的，在蒐集的過程中也都選擇撿地上的植物，不想以感受自然的名義採摘破壞它。不過因為老師說需要一朵小花，我還是小心的摘了一朵。

其中最特別的是一根葉子，撿起來後才發現這是一根被啃食到看不出原樣的葉子，雖然破破爛爛卻很有藝術美感，在逆境中努力讓自己發光發亮。

這一次的體驗中我最喜歡的是深褐色的枯葉，因為顏色深，它的葉片上看不出太多明顯的污漬，彷彿是將自身練得很強大後，那些缺點便會慢慢黯淡、不明顯。



這次課程後讓我感觸很深，不在意時間的去觀察自然可以讓人放鬆身心，觀察自然也觀察自己，所以我也利用課餘時間在校園中尋找其他有感觸的植物，我選擇用拍照的方式記錄，這樣既不用摘下它們也可以留住自己的感覺，我將沿路有感觸的植物都拍了一遍，紅色跟綠色是對比色，我卻看到其中一個植物是紅根綠葉，頭皮發麻的同時覺得很神奇；接著看到一個彎彎貼著石頭的枯葉，這也是這一次練習中我最喜歡的植物，彎彎的讓人覺得柔軟、可愛，但又因為經歷過風吹日曬，實際是脆脆的枯葉，有種矛盾感；也看到兩種小花，為這片草地增添一絲不同的色彩。在練習中

也透過聽見鳥叫聲、仔細聞自然的味道、輕輕觸碰葉片，我感覺到了情緒逐漸平穩、心跳穩穩的跳動，原來自然是清新的味道，卻因為在週圍都是人工的環境下，清新的味道中夾雜著食物、汽車經過的煙味等等。



我發現在這些體驗中，我最喜歡的都是那些經歷過許多風雨卻依舊堅強的枯葉，也讓我去思考自己為什麼會喜歡這些？通過分析和思考，我覺得是因為我想成為這樣特質的人，雖然植物不會說話也不能動，它們只能待在原地接受一切或隨著風移動，但我也想學習那些在植物身上我看到生存法則，即便遇到許多大大小小的困難、經歷過多少的痛苦，都希望熬過了苦難的自己能夠吸取困難中的正向，變成更堅韌的我。

第六次作業「課外演講心得」



通過這個講座，我第一次接觸到這種野外調查，也是第一次去了解他們會怎麼調查，覺得很神奇。

我最一開始對大自然感興趣是覺得大自然可以讓我感到舒壓，有一些天然放鬆的能量流動，講座過後也發現除了舒壓以外更神奇的事情，想進一步了解這些觀察。

在國小的時候就有了解到石虎這個動物，覺得很可愛，因為跟貓咪很像，對牠們有一種親近感，也很想多認識牠們，講座中印象最深刻的是看到架設攝影機拍到的石虎，心中有一些奇怪的情緒，似乎有震撼的心情，也覺得很奇妙、很感動、很可愛，同時這個影片視角讓我聯想到曾經看過的紀錄片中的大象，在那個紀錄片中那些大象遷徙走動，行進過程中甚至踩碎了攝影機，那時候覺得大自然是非常恐怖、不可撼動的，在這些野生動物靠近鏡頭的瞬間，我們彷彿通過鏡頭近距離看到這些未知的事物，讓我對大自然突然有了更多的興趣。

在聽講座之前，也因為有興趣，決定額外觀看老師推薦的森林療癒相關影音。

其中印象深刻的是“綠醫療-啟動森林自癒力”這部影片，裡面讓我最有感覺的是他們說明了都市這個環境造成的壓力，即便作息很規律也還是會突然生病，也舉了現代人讀書的例子，讓我聯想到自己的經驗，現在即便覺得自己應該沒有那麼大的壓力，但依舊常常胃不好。

影片也講解了我從未聽過的醫療方法，醫生診斷後開的處方籤內容居然是練習太極、住靠近大自然的病房等等可能會讓現代人覺得荒謬的藥方，但意外的是，這是一個有效解決疾病的處方籤。

這部影片結合今天的講座，會讓我思考到野生動物的生存環境已經不斷被人類破壞、侵占。但今天看到攝影機下的石虎卻依然天真可愛的和貓咪一樣磨蹭樹枝、玩耍，突然覺得有點難過，人類不斷開發真的是好事嗎？對人類來說這種環境會造成壓力，對動物來說居住地變小了。在最後留下一個待思考的問題給自己，希望通過一次次課程、課外探索、自我分析思考，找到今天這個疑問的答案。

第七次作業「期末回顧心得」

期末心得影片連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=GI2LjbbTYKA>

回顧修課前的自己，面對痛苦的時候，只能任由自己往下掉，渾渾噩噩被人發現並拯救，沒有任何拉住自己的方法。選擇這門課程也是為了更了解自己，學習心理學和一些小技巧，通過一次次課程、作業，我有了思考的方向，有了思考的時機，更了解自己的想法，通過課程中不同的單元介紹也發現了自己的興趣所在及未來學習的方向。

我持續很多的正念練習，其中最常練習的是正念呼吸、走路，因為隨時隨地皆可練習，也可以在短暫的時間內快速平穩住自己。因為最近發生了一些較大影響的事件，讓我很不平靜，昏昏沉沉、陷入谷底，失眠了一週，感到焦慮也使用了正念睡眠中“不去在意時間，只是感受呼吸，休息就好”的方法，努力穩住自己卻彷彿在騙自己，實際上我的情緒依舊在往下掉，在墜落之前猛然想起呼吸練習，我將所有的正念練習全部加在一起，花了一週將自己拉起來，調整好繼續出發。

這些練習幫助我在此刻以及未來的人生中面對壞事時能夠拉出自己，成為我的一個重要煞車。

在某次回家的假日和媽媽的聊天中，偶然分享了課上的正念練習，我希望她也能擁有一個煞車系統。我先和她分享了自己從中獲得的好處，再邀請她和我一起練習正念呼吸，我覺得這是一個最好入手的練習，短短的時間卻能感覺到自己身體的變化，感受到變化也會讓人更願意學習更多。

在練習過後，媽媽也和我分享了她的感受，她發覺自己身體不舒服的準確位置，更能夠準確的描述不舒服的點，更了解自己。透過練習，每一次都會比過去還要輕鬆，有些身體不適透過練習也會不藥而癒，好像那些不舒服都是心理出問題導致的。在後來的聊天中也了解到媽媽一直持續練習著我教她的方式，能夠幫助到媽媽讓我覺得很開心，希望分享給更多人，讓大家都有一個煞車系統。

聽過講座再從課堂中聽到老師所說，還是覺得很震撼。佩服發起人的勇氣，將退休金全數投入一個賺不了錢的事情，甚至可能透過賣房、貸款只會投入更多去幫助其他生命，每次看到這些利他特質的人們，看見他們無私的付出都覺得很感動，不是所有人都有這個勇氣。

他的勇氣也為他贏得很多志同道合、並肩作戰的夥伴，為山貓創造了更安心的生存環境，在講座和課程講解前雖然就聽過石虎，但我真的分不清石虎和虎斑貓的區別，一直覺得牠們非常的像，在學習後才更仔細看到石虎的特色，眼睛處會有明顯的白色線條。

因為妹妹有養三隻貓，我對牠們也有著深厚的情感，而石虎和貓又很像，不知不覺對石虎好像也有種愛屋及烏的情感，會很喜歡也憐惜牠們，聽到石虎被路殺的案例覺得很難過，透過路殺案得知那遍區域有石虎更是更是讓我覺得悲哀，為了讓牠們生存還得訓練他們害怕人才能進行野放，看得很心酸。六、七年前家族旅遊去花蓮，很幸運的在山中看見過山羌，模糊的印象裡只記得牠跑得很快，沒想到會在課堂中再次看見牠的身影，熟悉的同時也希望這些可愛的小動物們可以有更安全、安心的生存環境。

