

第五次作業「療癒你的森林元素」

在鰲峰山進行一次自然聲音觀察，讓我有機會深刻體驗到大自然的美妙和生機。選擇一個安靜且能聽到多種聲音的地方席地而坐，以自己為圓心，閉上眼睛，用心聆聽四周的聲音，並用簡單的符號記錄這些聲音的位置和種類。

早上 11:00，鳥鳴聲從樹上傳來，充滿活力，彷彿在迎接新的一天；草叢中的昆蟲聲在西南方隱約可聞，給人一種清新的感覺；北方遠處的溪流水聲輕柔地流淌，增添了自然的和諧之美。這些聲音交織在一起，形成了晨間的自然交響樂。

下午 15:00，四周的風聲輕輕拂過，帶來一種悠閒的氛圍；南方樹上的鳥鳴聲依然清脆悅耳；東北方地面的昆蟲聲，持續不斷，彷彿在訴說著午後的寧靜。午後的聲音更加柔和，讓人感受到一種舒適的自然環境。這次聲音觀察讓我感受到大自然的豐富多樣和生命力。每個時段的自然聲音各有特色，早晨的鳥鳴充滿活力，午後的風聲悠閒，夜晚的動物低鳴神秘。這樣的觀察不僅讓我更親近自然，也讓我在繁忙的生活中找到了一種心靈的沉澱和放鬆。通過這種方式，我體會到了與自然深刻的聯繫，這種回歸自然的體驗在現代生活中尤為珍貴。

我覺得最療癒我的森林元素是清境農場

我看到許多悠閒漫步的綿羊，它們在草地上自由自在地吃草，這種景象讓人感到無比愜意。與綿羊共處的時光，讓我重新認識到自然的純真與美好。然後上山就會發現餅乾裡面的空氣變多，我觀察到耳朵會因為海拔越來越高會產生耳鳴，然後到了最高點看下去，可以看整個都市，變得非常小，有一種非常舒服，以及慢步調的感覺。最後也透過這次的觀察和體驗，讓我更加明白了大自然的力量和魅力。在大自然中，我找到了內心的平靜和滿足，這種感受將長久地留存在我的記憶中，成為我面對未來挑戰的力量源泉。

第六次作業「課外演講心得」

第一個：森林療癒知多少

台灣有 60% 的面積都被森林覆蓋，因為疫情，所以森林療癒逐漸新起，變成遊憩熱門的關鍵詞，目前台灣有 8 處國家森林遊樂區作為森林療癒。森林療癒是運用森林環境增加健康的自然療法，會融合環境教育、心理諮商、瑜珈、體能冒險等森林規劃。森療師在 2021 年就已經開放認證，想要成為森療師需要修習 3 大類課程，分別是核心課程、活動課程、實習課程。核心課程包含：森林療癒、心理健康與解說；活動課程：持杖健走、植物識別以應對特殊的森林環境，森良療癒是利用五感體驗自然。

第二個：森林如何療癒人類

森林對人類有著深遠的療癒效果，這種效應被稱為「森林浴」或「森林療法」。這是一種源自日本的概念，它強調在自然環境中花時間對身心健康有著積極的影響。以下是森林如何療癒人類的一些方式：降低壓力和焦慮、提升心理健康、增強免疫系統、改善注意力和集中力、促進身心靈的連結。接觸自然環境可以降低身體中的應激激素水平，並增加幸福感，在森林中漫步有助於減少抑鬱和情緒不穩定，提高人們對生活的積極態度。總的來說，森林療法通常被認為是一種自然、安全且有效的方式，可以幫助人們改善身心健康，並提高生活質量。

第三個：中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」

走進大自然可以平衡我們的自律神經，釋放我們的壓力，透過視覺觀看樹冠、聽覺聆聽水聲以及觸覺抱抱大樹等解方來讓身體放鬆。這種觸覺的互動也可能有助於減輕焦慮和情緒壓力。影片中的這些方法結合了多種感官，提供了一種全面的身心放鬆體驗。透過這些方式與自然互動，人們可以更好地感受大自然的力量和美好，從而獲得身心靈上的平衡和恢復。