

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

在老師帶我們到戶外上課時，我走在路上我感受到了微風的吹拂和樹葉的清香，到了聖母堂後雖然有些許的熱，但很快就隨著老師的指引心平靜了下來，自然而然那股燥熱感也隨之散去。而後去觀察了天空、樹、葉、花，天空很藍還有一朵長的很像神燈的白雲，我還趁機許了願希望我的願望能夠達成，而正當我看得入迷時，在一旁的樹隨著風發出了陣陣的聲響，隨之我向著頭上的樹枝和樹葉看去，還發現了一隻小巧靈活的松鼠，許久沒看到松鼠的我既興奮又開心，就趕緊向旁邊的朋友分享這個喜悅。

而後老師要我們去找不同顏色的葉子，葉子有些泛綠有些泛黃，聞起來的味道也有些許不同，但不管怎樣他們都很好看，圖中這些葉子在我的家鄉很常見，所以看到他們就讓我想起了以前在家都和爺爺奶奶出門散步的場景，我也是一邊撿樹葉一邊做成花束形狀給家人看，即便物事人非奶奶不在了我還是想和爺爺爸爸媽媽一起去散步，一起享受這個夏日時光，所以我把它變成圖中的樣子是我想表達我對家人的思念之情，也懷念小時候無憂無慮的時光，因為長大後我很忙碌外家人也都非常忙碌，所以一起散步算是我現在非常嚮往的，所以圖中的樣子也是我想表達我所嚮往和羨慕的。

在這一天我學到了很多，也在當下享受了大自然的療癒，我一整天都感到神清氣爽，也讓我想起以前的時光，所以一整個活動下來我都感到很放鬆，即便很懷念以前的時光，但看到旁邊的大樹讓我覺得我好像也從以前的小樹苗成長成大樹了，小時候那個甚麼都不敢的小孩也出來闖盪了，所以我很開心有這門課，讓我可以放鬆下來去享受大自然和生活。

## 第六次作業「課外演講心得」

影片名稱：【動畫作品：森林療癒知多少？】

製作人：政大新聞與媒體實驗室

演講摘要：台灣有 60% 的面積都是森林，而我們也面臨著高齡化，所以大家都非常的養生，恰好面臨著疫情，所以大家都比較嚮往大自然且少人的地方，而森林療癒就是一個很好的方式，而台灣有 8 處國家森林遊樂區作為的森林療癒示範場，而森療師也是現在國家保證的職業，而森療師需休息三大課程，分別是核心課程、活動課程、實習課程，而這些課程必須修習完畢審核過後才能獲取森療師執照。而森林療癒是藉由五感體驗自然獲得靜心已達療癒效果。

心得：小時候就一直滿嚮往森林的，所以家中的人時常會帶我們去爬山看風景體驗一下大自然，對我而言森林療育是一個我很喜歡的方法，可以呼吸大自然的香氣也能去享受片刻安靜的時光。

影片名稱：【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋

製作人：公共電視-我們的島

演講摘要：台灣有 60% 的面積都是森林，以前森林都用來伐木現在用來休息娛樂，所以有了森林療癒的誕生。如果有失眠的情況可以到檸檬烯較多的森林。

柳杉有很豐富的檸檬烯，而研究證明檸檬烯可以舒緩焦慮，所以它的芬多精和精油都有鎮靜舒眠的效果，會讓人感到舒服想睡。樟樹的特色是全株都有香氣，樟科植物有很好的抗感染效果。樹上有地衣青苔是空氣乾淨的象徵。

心得:我也想去聞聞看柳杉是什麼味道，因為它可以讓失眠的人好入眠以外，也可以睡眠品質提升，我也想帶爺爺去樟樹林逛逛因為它有抗感染的效果，所以希望爺爺去多去吸收芬多精，然後保持好心情才能讓病趕快好起來。

影片名稱:How Forest Heal People

製作人:[healingforest.org](http://healingforest.org) 翻譯:林家民

演講摘要:遇到困境時要如何調整自己，在困境中讓自己恢復。要如何降低壓力、對抗憂鬱、幫助睡眠、降低血壓，平常都讓頭腦不停的轉動大家都不會特別的去觀察，所以都不會意識到它的嚴重性，導致憂鬱症患者人數眾多，所以可以適當的到大自然去吸收芬多精讓大腦重啟。或許無法逃離生活上的高低起伏，但可以在自然中找到平靜，讓自然環抱你讓你能感到舒適與平靜。

心得:我本人也是非常喜愛大自然的，尤其是心情不好時就會到家中的花園坐坐，讓自己慢慢的平靜下來放鬆身心，所以我也很希望能到山中漫步去吸吸芬多精，讓自己的頭腦可以更清晰。

## 第七次作業「期末回顧心得」

經過這學期老師所上的課程，我深刻的了解如何和大自然共處，也知道如何運用大自然來平復自己，知道大自然和人類是共處的，而大自然又是孕育所有生命的母親，所以靠近大自然可以舒緩壓力，讓自己擁抱大自然享受它帶來給我們的恩賜。

一開始的我遇到事都會非常的煩躁，但上過課後終於知道自己適合用什麼方式去舒緩自己，就是去森林裡吸收芬多精感受森林裡空氣的流動聆聽鳥類的啼叫，感受完後發現什麼事都不是那麼重要了，心中的壓抑感也逐漸地散開，前所未有的舒暢讓我無法形容，只感到身心舒暢心靈都被洗滌般讓我非常地享受當下，雖然無法每個禮拜都到森林去，但久久一次還是讓我非常開心。沒去森林的我有時情緒也會低落，這時我就會選擇回家一趟，回到家中的下午我就會從家中一路沿著田邊走到海邊，因為家中有種樹，所以在家中能聽到鳥鳴，也能聽到微風吹過樹葉的聲音，走到田間小路能聽到青蛙叫，也能看到一片綠油油的稻田，還有微風吹過稻子的聲音，這時就能發現微風吹過稻子和樹葉聲音雖然很像，但仔細聆聽就會發現其中的不同，又搭配上不同動物的叫聲感覺也是不一樣的，最後走到海邊能聞到夾帶著海水的風和聽到海浪拍打堤防的聲音，看著遠處的船隻讓我也開始嚮往了自由。每次從家中走到海邊每次感受都是不一樣的，會隨著情緒的不同而有不一樣的心境，每次的散步也會發現不一樣的新事物，像是有次在路上偶遇了隻黑狗，牠不追我不咬我就這樣默默地陪著我走到了海邊，然後又一起走回來，那陣子剛好放假，所以我每天都去散步，而牠也每天陪我一起走著，雖然下一次放假就再也沒見過牠，但那段時光我覺得特別的美好，聽著牠的腳蹄聲和看著牠的笑臉何嘗不是一種治癒呢。

這門課說的簡單，但實際行動卻很難，因為要放下自己的情緒讓自己放鬆，才能很好的放鬆自己享受當下，老師所制定的每個課程都很有趣，也都非常實用，有時在家我也會叫著家人一起，尤其實睡眠訓練，做完睡眠訓練的家人們都有向我表示當天晚上都睡得特別好，我那個常常失眠的老爸當天也是睡得特別香，連自己打呼那麼大聲也沒有一點感覺，過了一晚我問他睡的好嗎，他也說非常好也沒作夢一夜好眠，所以到目前為止他每天晚上都會做一點睡前準備他才能睡好，看著大家精神都漸漸好了起來我也很開心，很高興能把在課堂中學習到的知識分享給家人。

感謝老師制定了這些課程讓能我好好的去控制自己的情緒和怎麼去紓壓，也讓我去更好的增進家人的感情，課程也非常輕鬆有趣，也能在課堂中去發現自己平常注意不到的事物，所以很開心遇到老師和選上這門課。