

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

感受著下雨過後有些濕黏的空氣與陣陣微風輕輕地滑過臉頰、眉毛、嘴唇、髮梢、脖子以及手臂；慢慢地踱步走著，腳跟、腳底與腳尖一個接著一個慢慢地接觸地面，感受腳底下堅實的水泥地支撐著因剛考完試的我疲憊的身軀；輕輕地吸氣、吐氣，感受胸膛輕微的起伏，一起、一落、一起、一落.....而同時，更感受到雨後空氣中的清新瀟灑整片大地以及全身的五臟六腑；看著路邊的小草、葉片以及花朵隨著微風自在地擺動著、搖曳著，它們的顏色是多麼清新、多麼令人感到放鬆；看著路旁的涓涓細流流動、流淌著，聽著咕嚕咕嚕的水流聲，而抬頭便可望見一大片綠蔭籠罩著我，緩緩張開雙手舒展全身，接著仰起頭並閉上雙眼，享受與大自然融合為一體的難得時光；凝視著遼闊且青綠的草皮，空氣中充斥著泥土的清香，忍不住輕輕地嗅吸了一大口氣；而看著鳥兒在草地上嬉戲著、玩耍著，讓我感受到更加地放鬆和愉悅的同時，也為這片些許空曠的土地增添了一點活潑的氣息；再一次地踩踏在堅硬的水泥製步道上，而同時我也邊踩踏於柔軟的草皮之上，不一樣的質地帶給我了不一樣的感受；而在漫步的同時我也抬起頭，凝望著灰蒙蒙的天空，與此同時，我看見了淡淡的陽光穿透過片片雲層，讓微光灑落大地，隨即我輕輕地蹲下，感受小石子堅硬、冰涼且充滿紋理的表面、感受小草光滑且細長的葉面，此時此刻我感受到無與倫比的自在與放鬆，使這段備考期間的沉重壓力煙消雲散.....。

### 心得

這次的森林療癒練習，我來到靜宜校園中幾處有著自然景物的地點，因為鄰近期末較沒有時間下山到更多地方，算是這次練習中最大的遺憾吧！

而透過這次的森林療癒練習，除了讓我們有機會步入、接觸及感受大自然之外，我也了解到大自然對我們來說是不可或缺的重要存在。

現代的我們總是長時間處在四周都是水泥的室內，手機、電腦等科技產品已幾乎完全入侵我們的生活，使接觸大自然的機會變得更加地渺茫、寥寥可數。而依稀記得老師上課曾經讓我們比較兩張圖片—放眼所及都為高樓大廈 v. s. 大自然，而我們都知道繁雜、堅硬的水泥高樓會使人更容易緊張、慌亂及壓迫感，反觀大自然，它使我們放鬆、愉悅與自在。因此我也藉著這次的練習踏入大自然，放鬆了前陣子積累了許多疲憊與壓力的身心。

而這次的作業中我同時也練習到了「正念」。在到達主顧聖母堂時，我發現遠處有畢業生正在拍攝大合照，不敢走得過近打擾到他們，不過這也並不影響我放鬆的心情，因為我知道我現在該做的是「靜心」以及「正念」，專注於自己身上、打開感官與知覺，享受與大自然的連結。

最後，期許自己一定要多多走入大自然，感受自然的奇妙與美好，並將其成為生活中的調適劑。

期末心得影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=-1PW1dHQ8M4&feature=youtu.be>

## 第六次作業「課外演講心得」

### 摘要

山貓協會主要在幫助台灣的生態保育，成立了山貓森林，主要在苗栗購買土地進行保育，同時可以進行環境教育、棲地營造等等。山貓森林已在一兩年前超過日本的龍貓森林，而現在是龍貓森林的兩倍大。

大肚山在大甲溪南岸，大肚溪北岸，台中市與彰化縣的交接處為大肚溪。大肚山(靜宜大學)往下挖是紅土礫石層，因為該地原本是河川、海底，這些卵石是從大甲溪與大肚溪上游被沖下來的，而後來形成山是因為地震(板塊運動)。大肚山並不是一次擠壓便形成山，而是經過多次的擠壓、充滿著斷層。而吳金樹老師說幾年前他在大肚山做研究時也發現一條道路，他將其命名為「台灣古道」，是後來的「台灣大道」。

吳金樹老師也談到大肚山的許多歷史，例如「郁永河」曾經來台灣採硫。1696年康熙年間一場大火將火藥庫燒了，福建省開始想辦法補足火藥(當時台灣隸屬福建所管轄)，因此從台南進入台灣一路向北到淡水採硫磺。而郁永河沒有直接從淡水進入台灣是因為有許多準備工作，他備了兩艘船以方便運送硫磺，以及購買許多蔗糖及布料，為了能夠雇用淡水當地的許多原住民。而吳金樹老師最關心的是郁永河在中台灣的狀況，郁永河一路向北來到半線(彰化古名)、現在的和美、沙轆社、牛罵社，再過大甲溪來到大甲社。

老師也談到許多大肚山的植物發現時的驚奇以及人為的破壞，例如他們第一次在大肚山的某個地方看到這麼多小果薔薇，卻因為開發商要建置工廠、房子需噴灑農藥除草，因而吳金樹老師開了記者會...等等故事。

### 心得

原本的我對於歷史並沒有太大的興趣，且原以為會聽到更多關於山貓的故事，因此多少有些興致缺缺。但在吳金樹老師的演說之下，我竟然沉浸其中。他在談種種珍貴的發現時，眼睛是發光、晶瑩剔透的，或許正是因為那種真誠語氣與真心的喜悅才深深地感動了我。而演講中最令我印象深刻的，是在談到環境受到破壞的部分，看著、聽著吳金樹老師說的動植物滅絕等嚴重後果，心中充滿著不捨與愧疚，當下的我開始省思自己生活中的種種行為，雖然沒有像開發商那樣地「最直接、大面積的開發以及破壞」，但生活中我所製造的垃圾、所浪費的水與電、吹冷氣，都會「間接」造成環境破壞，或許我能從日常中的小事做起，也為保護環境、動植物盡一份心力。

## 第七次作業「期末回顧心得」

### 上課心得(第 1~3 點)

這個學期很幸運修到老師的課程，剛開始會選擇「正向心理學與森林療癒」的原因，除了希望能夠透過學習相關知識，幫助自己在繁雜的生活中時刻保持正向的心，且好奇何謂森林療癒，更是因為對「心理學」相關的知識非常有興趣。

很喜歡老師的上課步調，除了有時會在講解課程的過程中，穿插一些令我很有感觸的短片，或是在課程的最後會帶領著我們做靜心呼吸、爬五指山與將食指想像為蠟燭等相關練習，讓我們放鬆休息的同時，觀察自我的呼吸，而讓我感到最特別的是「來到戶外做練習」這個部分，偶爾老師總是帶著大家來到戶外、享受大自然中的各種美好—微風輕輕拂過臉頰、蟲鳴鳥叫、傾聽樹葉溫柔的沙沙聲；閉上雙眼，平靜地吸氣吐氣、張開雙手，放下一切煩憂、正念走路，圍著一大圈，一步一步地感受腳底觸碰到水泥地、草地與石頭路.....從未想過還能夠有機會在頂著一片廣闊藍天、有鳥兒伴著與放眼望去是大面積綠蔭的大自然中學習。

而我認為上完這堂課後自己最大的改變是「更懂得如何在生活裡伸縮自如」，因為在老師的教導之下，我學習到了許多讓自己更放鬆、更正念的方法—幾乎每堂課都會練習的「正念呼吸」、「爬五指山」，讓我在各種緊張的時刻，有了一種安定心靈的方法，我不再懼怕上台說話，也更不容易緊張了；而透過每一天都寫下三句感恩語，我知道了佈滿荊棘的人生旅途中，依然充滿著許多看似微不足道，卻快樂、該感恩的人事物，而我更是從中體悟到了「轉念」，現在的我更容易感到滿足與愉悅，不再時時刻刻於心中羨慕、與他人比較；我也學習到了「正念」，知曉自己在做任何事時都應該專注於自身與當下、呼吸與感受，使我在讀書時更能保持專心與效率。

而我的媽媽本身是瑜珈老師，她最大的招牌、最自豪的就是「正念瑜珈」，因此從小媽媽會告訴我許多「正念」相關的觀念，因而當媽媽得知我有修習正念相關的課程時，她是非常開心且支持的。因此偶爾回家時，我都會與媽媽分享自己所學、練習了哪些方法，且持續練習能夠讓我得到哪些回饋與改變.....在分享的過程中，我能從媽媽的神情中感受到她的欣慰與開心，而我也知道自己正在做一件有意義的事情，因此我願意不斷的持續進行這些練習，讓自己變得更好、更有自信，且更有感恩心。

### 關於山貓森林(第 4 點)

在課程最後，老師提到並播放關於山貓森林相關議題的影片，現在為數不多的山林正在遭受開發與破壞著，正是因為人類的自私使山貓及其他生物必須面臨滅絕的危機。而我覺得吳金樹老師及其他熱心的人們非常令人敬佩，利用自己有限的儲蓄，買下山林中最重點的地帶，盡自己所能還給山貓及山中其他珍貴的動植物本該屬於牠們的家，而大家臉上發自內心愉悅、放鬆且充滿笑容的神情深深感動了我，因此在觀賞影片的同時，我也思考著我是否也能透過我微薄的力量幫助牠們?是否也能從日常生活中的小事開始，用自己微小的力量減少對於環境的破壞。