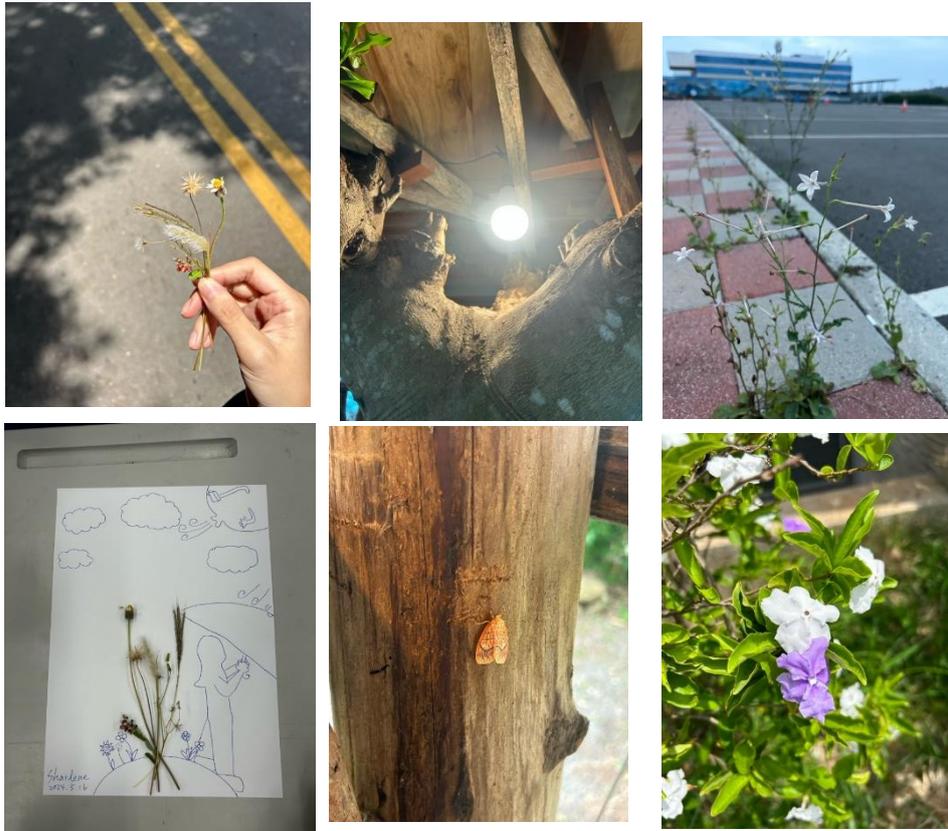


第五次作業「療癒你的森林元素」



我所附上的照片都來自於不同的地點，不過每一次的拍攝都是我在被療癒的時刻。其中一張，我把在學校聖母堂附近找到的植物排列成一束花的樣子，並在周圍畫上我當下的心情及想法。在找花的當下，有中強風及太陽，溫度不冷也不熱，非常舒適。我注意到腳邊的一小撮花，她們隨著風擺動，看似溫馴、嬌弱，實際上卻很堅強，不會輕易被風吹倒，讓我想停下腳步，蹲下來，仔細看看它們。看著他們，感受著風，聞著花香，我覺得很療癒、很舒服，漸漸地感到放鬆。平凡的小花小草，卻能帶給我這麼平靜的感受，我覺得很不可思議，同時也被它鼓勵到了。我覺得我們就像這些花草一樣，平時安安分分地做好自己的事、過好自己的生活，雖然平凡、渺小，但有一天也有機會能溫暖別人、感動世界。

最療癒我的森林元素是一個樹屋。從小，看著美國電影裡，許多小孩都擁有屬於自己的樹屋，我感到非常羨慕，也好奇待在裡面會有什麼感受。前幾日，與朋友出遊，終於有機會接觸到樹屋了，我興奮、好奇的向它奔去。小心翼翼的踩上一階階的階梯，輕柔的觸碰從主幹所延伸出的分支。階梯旁掛著一串風

鈴，我輕輕地晃動了它的繩，它傳出悅耳、輕柔的聲音，聽到後，我心情變得更加愉悅、快樂。接著往上爬，有一個能容納下兩個人的平台，我和朋友坐在木椅上眺望前方的森林，一覽無遺，在那裡沒有城市的喧囂、高樓大廈的阻礙，有的是能使人放鬆的蟬鳴、鳥叫及芬多精。我做了深度呼吸，讓整個胸口的悶氣都排出，讓腦袋裡的煩惱及糾結都暫時停止，只好好的享受當下。

第六次作業「課外演講心得」

我選擇的第一個影片是【森林如何療癒人類】，影片裡提到，無論你是誰或住在哪裡，總有面臨心碎或受傷的時候，也會有面對失敗與失去的那一刻。我感觸非常的深，我們都不是超人，都必須學會為如何療癒自己，這也是我提醒自己的話。它也提及經過科學證實，當我們身處在自然環境時，我們的頭腦會有不同反應，會使我們變得冷靜並紓緩我們的痛苦，這些是我大概知道的事，但令我驚訝的是，接觸自然居然還有可以增強免疫力、促進治癒能力，加速手術與疾病恢復速度，增加對抗癌症與腫瘤的細胞數，還能幫助睡眠跟降低血壓。看這個影片真的受益良多，我以後一定要多帶我的家人去森林走走。

第二個影片是【動畫作品：森林療癒知多少？】

原本以為森林療癒就是在森林裡散步、呼吸新鮮空氣，看完影片才了解，原來森林療癒還能融合生態導覽、環境教育、心理諮商、體能冒險等森林規劃或搭配瑜伽、頌鉢達到放鬆的效果。台灣居然有八個森林遊樂區作為森林療癒示範場。看完這支影片，我對森林療癒及森療師認證有更深入的了解了。

第三個影片是日本節目介紹「森林療癒」的功效【森林浴提升免疫力】只能說影片裡的李教授令我相當的佩服。他做了一個非常有趣的實驗，針對 37 位男性及女性進行為期 3 天 2 夜的森林浴實驗。過程中會抽血檢查測驗者的免疫力。發現這些嘉賓的免疫力在經過森林浴後都會提升，還會維持一個月！李教授也帶他們去飯店做實驗，發現他們的免疫力並沒有增加。如果我每個月都至少去一次森林做森林浴，我相信我就不會那麼容易感冒了。

心得影片：

https://youtu.be/T6u70g2A_n8