

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

### 療癒你的森林元素

在一片靜謐的樹林中，我找到了一個適合的地方，坐下來與大自然連結。我將目光投向樹梢，看著枝葉在微風中搖曳，聆聽著樹葉與風的交談。天空湛藍無雲，陽光透過樹葉的縫隙灑下斑斕的光影，彷彿一幅自然的畫作，我深吸一口氣，讓新鮮的空氣填滿我的肺部。在呼吸的過程中，我感受到身體的放鬆和輕盈。胸口的壓力似乎減輕了，心情也隨之變得更加寧靜。

隨著我與自然的連結加深，我開始感受到大自然帶來的療癒力量。每一個樹葉、每一片蔚藍的天空都在向我傳達著平靜與和諧的訊息。在這個瞬間，我感受到自己與周遭的一切都是如此緊密地連結在一起，我們彼此之間相互支持、相互滋養，在這段短短時間的凝視和連結讓我重新獲得了內心的平靜和安寧。我感謝大自然給予我的療癒力量，並決心將這份平靜與和諧帶回到我的日常生活中，與身邊的人分享這份寶貴的禮物。



深綠色的樹葉：我注意到公園裡樹木茂密，樹葉呈現出濃郁的深綠色。這種顏色讓我聯想到生命的活力和茁壯成長。站在樹木下，我感受到一股慰藉和安心，仿佛樹木的穩固和生命力在不斷地傳遞給我。



鮮綠色的葉子：有些樹木的葉子呈現出明亮的鮮綠色，散發著生機和活力。我仔細觀察葉子的紋理和色彩，感受到自然的奇妙和美麗。這種綠色讓我感到愉悅和興奮，讓我對生活充滿了期待和希望。



公園裡有許多不同種類的小花朵，其中一些呈現出明亮的紅粉色。這種顏色讓我聯想到春天的氣息和生機勃勃的景象。我走近花朵，聞著花香，感受到了一種愉悅和喜悅，仿佛整個世界都被點綴得更加美好



一些老樹的枝幹呈現出墨綠色，散發著沉穩和成熟的氣息。我走近樹木，摸索著枝幹的質感，感受到了一種穩固和堅強。這種綠色讓我感到安心和安全，讓我知道無論發生什麼，我都能夠堅強地面對。



草地上的綠色較為柔和，呈現出一片清新的感覺。我坐在草地上，感受到草蓆的柔軟和涼爽，彷彿被自然的擁抱包圍著。這種綠色讓我感到放鬆和舒適，讓我忘卻了日常的煩惱和壓力。



在公園的中心，有一個湖泊，湖水呈現出寧靜的碧綠色。我靜靜地坐在湖畔，凝視著湖面，感受著湖水的平靜和安寧。這種綠色讓我感受到一種內心的平靜和寧靜，讓我忘卻了外界的喧囂和嘈雜。



在公園的一角，我發現了一片茂密的草叢，呈現出濃綠色的色調。這些草叢綠油油的，生命力旺盛，讓我感受到自然的生機和活力，讓我感到一種與大自然親近的愉悅。

最療癒我的森林元素是草地。當我踏入草地時，我感受到一股柔和的清新氣息，彷彿自然的擁抱。躺在柔軟的草地上，我感受到地面的溫暖和安慰，彷彿被大自然溫柔的懷抱所包圍。草地上的綠意濃郁，讓我忘卻了城市的喧囂和繁忙，讓心靈得到了釋放和放鬆。在草地上散步，我可以隨著微風輕輕擺動的草葉，感受到一種與自然和諧相處的美好。而草地上生機勃勃的生命，如蟲鳴鳥叫，也讓我感受到生命的活力和充滿希望。因此，草地是我在森林中最療癒的元素，它讓我與大自然更加親近，為我的心靈帶來了平靜和愉悅。

今天在接觸大自然學習最有感的是學會了專注於當下。當我靜靜地坐在草地上，聆聽著公園裡鳥鳴風聲，感受大自然的氣息，我意識到了專注於眼前的每一刻的重要性。這讓我放下了心中的煩擾和焦慮，享受當下的美好。大自然教會了我珍惜眼前所擁有的一切，並懂得感恩與平靜。

之後，我會運用今天學習到的珍惜當下，更加注重身邊的美好和價值。無論身處何地，我都會停下腳步，感受周圍的環境和氛圍，珍惜眼前的每一個瞬間。我會學會放下過去的煩憂，不去憂慮未來的不確定，而是專注於眼前的當下，享受當下的平靜與美好。這樣的態度將成為我生活中的一部分，為我帶來更多的平靜和幸福，能幫助我擺脫焦慮與不安，享受當下的平靜與美好，並提醒自己專注於眼前。這種態度使我更加滿足與快樂，並讓我更有效地應對生活中的挑戰。

### 第六次作業「課外演講心得」

首先，演講者對山貓森林保育的熱情感染了我。他們對這個議題的深入研究和了解使我深信山貓森林保育的重要性。他們用生動的例子和故事向我們展示了山貓是森林生態系統中的關鍵成員，而森林生態系統則是地球生命的命脈。這讓我意識到，只有保護好山貓的棲息地，我們才能確保整個生態系統的平衡和穩定。

其次，演講中提到的山貓所面臨的威脅讓我深感擔憂。森林砍伐、生境喪失、獵殺和氣候變化等因素對山貓造成了極大的影響，使其生存環境日益惡化。演講者的這些描述讓我深深感受到了保育工作的迫切性。我意識到我們每個人都應該盡自己的一份力量，為山貓的保育盡一份力量，以確保它們的生存和繁衍。

另外，演講中提到的保育措施和成果也讓我深受鼓舞。通過科學研究和保育項目的實施，一些地區的山貓數量已經得到了穩步增長，棲息地的品質也有所改善。這些成果表明，只要我們付出努力，就能夠實現山貓保育的目標。我被這些積極的成果所鼓舞，並深信我們可以共同為山貓的未來做出積極的貢獻。

最後，演講中提到的參與保育的方式和方法也給了我許多啟發。我們可以通過支持相關的保育項目、參加志願活動、宣傳保育信息等方式，來為山貓的保育盡一份心力。演講者呼籲我們每個人都要關注山貓保育這個議題，並行動起來，這讓我感到非常振奮和鼓舞。我決心成為山貓保育的一份子，為這個美麗的物種的生存和繁衍盡一份心力。

總的來說，這場山貓森林保育的演講讓我受益匪淺。我深刻了解到山貓保育的重要性，並被呼籲行動的號召所打動。我將繼續關注並參與山貓保育工作，為我們共同的地球家園盡一份心力。

2. 森林療育是一種利用大自然的環境來促進身心健康的療法。在快節奏的現代生活中，人們常常感受到壓力和焦慮，而森林療育提供了一個與自然連結的機會，幫助人們放鬆身心、減輕壓力，走進森林，呼吸著新鮮的空氣，聆聽著風吹過樹梢的聲音，觸摸著大自然的細微之處，這些都能帶給人們一種寧靜和放鬆的感覺。森林中的氧氣和芬芳的氣味有助於調節人們的情緒，讓心情變得更加穩定和愉悅，除此之外，森林

療育也有益於身體健康。在森林中漫步，活動身體，有助於增強免疫力、改善睡眠品質、調節血壓和心率等生理功能。森林中的負離子還能清淨空氣，減少空氣中的有害物質對人體的影響。

森林療育不僅對個人有益，也有助於社會和環境的健康。通過讓人們重新與自然建立聯繫，提高對自然的尊重和保護意識，促進可持續發展，是一種簡單而有效的健康療法，它通過讓人們與自然相連，幫助人們緩解壓力、提升身心健康，同時也有助於促進社會和環境的可持續發展。

### 第七次作業「期末回顧心得」

1. 同學回顧修習本課程前後的轉變與心得，在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟。

在學習此堂課之前聽名字以為是一門很死板無趣的課，只是因為剛好通識課選到所以來上，但沒想到上了一節課以後整個打破了先前我先入為主的印象，從第一堂課開始聽了許多老師說的故事以及老師上課也會分享許多所見所聞，播的影片也都是老師自己拍攝的影片，是個很用心的老師，覺得很榮幸能上到這麼一堂課，之後我們還到了戶外去撿落葉、觀察花朵，更親近了大自然也發現了許多微小平常根本不會注意到的小植物，還有我覺得老師每次出的作業不是那鐘為了出作業而出，所以我也不會是為了作作業而敷衍老師的那種，作業都是有點讓我們放下身邊的事情，與自己大自然互動，體驗生命的美好大自然的奧妙，例如正念練習或是各種瑜珈，又或者是在走每一步去好好的感受走路時的腳步，讓我們能藉由做作業的方式，更加了解自己走路的感觉，這些都是平常忙碌的我們所無法注意到的小細節。

2. 你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

常常會跟身邊的朋友分享我上課完的內容，有時候會在下課後馬上分享，有時候是在做作業的時候，下課後分享通常是遇到朋友就跟朋友隨口分享一下剛剛上課的內容，我其中一個室友也跟我同門課但時段不一樣，我們也會互相討論課程內容、互相提醒作業、互相討論要怎麼完成老師交代的作業，在做作業時我們也會拉著我們其他兩位室友一起做像是瑜珈或是正念練習，最印象深刻的就是爬五指山，室友們跟著我們一起爬五指山，一起慢慢放鬆，跟著彼此呼吸的節奏爬，覺得些許有趣，有時回家也會分享給家人，因為我認為老師教給我們的很適合讓各種忙碌的現代人一個喘息的機會，透過各種放鬆與自己相處更能讓未來每一天的自己加一點力量，像是我都會把老師播的影片連結傳給我的媽媽，因為他自從我跟她分享完以後也覺得蠻有興趣的，然後平時在家中她也會自己找這種影片邊看邊跟著做，所以我覺得也很適合傳給媽媽。

3. 本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

山貓森林計畫是一個非常令人振奮和令人鼓舞的計畫，它旨在保護和恢復山貓棲息地，這對於保護生態系統的健康至關重要。首先，我對這個計畫的感受是欣喜的。生態平衡對於我們地球上的每個生物都至關重要，而山貓作為一種頂級掠食者，在生態系統中發揮著關鍵的作用。因此，保護山貓的棲息地不僅有助於保護這種迷人的野生動物本身，還有助於維持整個生態系統的平衡。

此外，我認為山貓森林計畫的成功還可以帶來其他額外的好處。例如，通過保護森林和其它自然棲息地，我們也在保護許多其他物種的棲息地，從而維護了生物多樣性。此外，這個計畫還可能帶來社會經濟方面的好處，比如吸引生態旅遊和提供就業機

會，從而促進當地社區的發展。

然而，實現這個計畫並不容易，它需要各方共同努力和長期的承諾。這可能包括政府、非營利組織、科學家、當地社區以及企業界的合作。同時，我們也需要對人類活動對山貓棲息地造成的影響加以關注，比如森林砍伐、城市化和氣候變化等。只有通過採取綜合的措施，我們才能確保山貓及其棲息地得到有效的保護。

總和來說，我對山貓森林計畫持積極樂觀的態度。這個計畫不僅有助於保護一種珍貴的野生動物，還可以為整個生態系統的健康和人類社會的可持續發展做出貢獻。通過我們的努力，我們可以實現保護山貓及其棲息地的目標，同時為未來的世代留下更美好的地球。