

第五次作業「療癒你的森林元素」

在繁忙的現代生活中，能夠擁有一段時間深入森林，無疑是一種珍貴的體驗。在這段時間的體驗，不僅讓我身心得到放鬆，更讓我深刻感受到大自然的療癒力量。以下是我在這次森林體驗中的整體觀察與感受。

首先，視覺上的體驗是最直觀的。當我步入森林的那一刻，四周的景色立即讓我心情豁然開朗。高大的樹木、繁茂的枝葉、偶爾閃過的野花，腳下踩著的野草，這些畫面彷彿一幅幅美麗的自然畫卷。在這樣的環境中，城市的喧囂和學習的壓力通通都被遠遠拋在腦後，心裡只剩下寧靜與平和。這些自然景象，讓我感受到生命的美好和大自然的無限可能。

其次，聽覺的體驗帶給我極大的安慰。在森林中，沒有車流的噪音、擾人的鳴笛聲，取而代之的是風聲、鳥鳴和樹葉的沙沙聲。這些聲音組成了一首自然的交響樂，讓我感到無比放鬆。在這樣的聲音中，我忍不住的躺在地上，感受著我的心緒變得平靜，焦慮和煩躁逐漸消失。這種聆聽自然的過程，讓我重新找到內心的平衡。閉上眼睛，能夠聞到森林中泥土的氣息、樹木的清香以及花草的芳香，這些自然的氣味讓我感受到清新和愉悅。每一次深吸一口氣，彷彿都能洗滌我的心靈。這些氣味不僅讓我放鬆，更讓我感受到一種與大自然親密接觸的幸福感。

觸覺的體驗則讓我與大自然產生了更深的連結。用手觸摸樹皮，感受它粗糙的紋理；撫摸葉子，感受到它的柔軟和光滑；踩在大地上，感受腳下的彈性。這些觸覺體驗讓我真實地感受到大自然的存在，與自然融為一體。這種感覺讓我內心感到安定和平靜，身心都得到了放鬆。

整體而言，這次森林體驗給我帶來了深刻的感受和啟示。通過使用五感來體驗森林，我不僅更深刻地認識到自然的美好，還重新找回了內心的平靜與和諧。在繁忙的生活中，這種與自然的親密接觸對於我來說，無疑是一種寶貴的療癒過程。大自然有著強大的療癒力量，只要能夠用心去感受，就能從中獲得無盡的能量。

這次體驗讓我明白，我們與自然的關係是那麼緊密和不可分割。透過這種與自然的親密接觸，我們能夠找到內心的平靜，釋放壓力，重新找回生活的動力和熱情。未來，我會更加珍惜這種與自然親密接觸的機會，並在日常生活中融入更多的自然元素，讓自己保持身心的健康和平衡。

第六次作業「課外演講心得」

我看的第一個影片是【動畫作品：森林療癒知多少？】，這部影片由政大新聞與媒體實驗室製作，影片內容主要是介紹了森林療癒的基本概念。影片中強調台灣 60% 的土地被森林覆蓋，以及森林療癒的科學原理，包含芬多精對人類健康的影響。它提到，台灣已經在八處國家森林遊樂區設立了森林療癒示範場，並且從 2021 年開始進行森林療癒師的認證。影片還詳細介紹了成為森林療癒師所需修習的三大類課程，分別是核心課程、活動課程及實習課程。

心得：

這部影片提供了對森林療癒的全面介紹，讓我了解它的理論基礎和實際應用。特別是影片中提到的芬多精，它被證明對人類的免疫系統有積極影響，這使我認識到自然對健康的潛在好處。此外，了解台灣在森林療癒方面的實踐和發展，也讓我對這個新興領域產生了濃厚的興趣。

第二部影片我觀看的是《森林療癒：我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋》，這部影片由公共電視-我們的島製作，記錄了一群人在溪頭森林的療癒體驗。參與者在森林療癒師的帶領下，通過森林浴和吸收芬多精，體驗到深度的放鬆和身心的舒緩。影片還探討了都市人是否可以通過城市公園中的樹木來獲得類似的療癒效果，並提供了一些實用的建議。

心得：

這段影片展示了森林療癒的實際過程和效果，讓我更直觀地了解其如何促進身心健康。參與者在森林中的放鬆反應，如哈欠連連和心情平靜，使我更加相信自然環境對於舒緩壓力的重要性。同時，影片對都市生活中的應用建議也非常實用，讓我了解到即使身處城市，也可以通過接觸自然來獲得類似的療癒效果。看了這部影片之後，讓我有一種想要馬上到森林中體驗的衝動。

最後一部影片我選擇的是《癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！》由年代新聞台 50 頻道【聚焦 2.0】製作，這部影片邀請了台大森林環資系副教授余家斌分享森林療癒對免疫系統的影響，特別是對增加自然殺手細胞的作用。影片介紹了三條推薦的森林療癒路線，並探討了如何通過視覺、聽覺和觸覺來進行五感療癒。影片還提到，日本研究發現，住在森林中三天可以顯著提升自然殺手細胞的活力，從而增強免疫力。

心得：

這部影片從科學的角度深入探討了森林療癒對健康的具體好處。特別是自然殺手細胞活性的提升，這樣的科學證據讓我對森林療癒的效果更加信服。此外，影片中余教授的建議和推薦路線，提供了具體可行的操作方法，使我有實際體驗森林療癒的強烈意願。

第七次作業「期末回顧心得」

在修習這門課程之前的我，生活常被壓力和焦慮所困擾。學習的壓力和各種社交活動使我難以抽出時間來關注自己的內心需求和心理健康。

學習這門課程之後的轉變：

課程中，我學習到了如何通過日常生活中的小事來培養積極情感，如寫感恩日記，紀錄每天感恩的事件、人物，還有正念冥想，透過正念冥想，讓自己在遇到疲憊，分心的時候，能夠放輕鬆，提升注意力。這些活動幫助我在繁忙的生活中能夠有短暫的休閒時間，增強了我的情緒韌性。

在森林療癒的部分中，老師帶領著我走進自然，讓我了解在平時也能透過與自然的接觸來促進身心的平衡。在與自然的聯繫過程中，我感受到大自然的治癒力量。森林中的新鮮空氣、綠色植物和鳥鳴聲讓我感到放鬆和平靜。這種經驗讓我體會到，自然環境中的活動可以有效減少壓力和焦慮。此外，我還學會了通過感官來深入體驗自然，像是閉上眼睛聆聽鳥鳴，觸摸樹皮的質感，嗅聞花草的香氣。這些感官的開放讓我更能專注於當下，並在平日的生活中應用這種專注力來提升生活品質。

修習正向心理學和森林療癒的課程，使我在心理和生理上都發生了積極的轉變。

1. 身心健康的提升：這門課程使我在生活中會更注重身心健康的重要性，並學會了多種促進身心健康的方法。透過積極情感的培養和與自然的接觸，我的壓力水平明顯降低，情緒也更加穩定。
2. 情緒管理的提升：修習正向心理學使我學會了如何更有效地管理情緒。通過感恩日記和積極冥想，我能夠更快地轉換心情，從而減少負面情緒對我的影響。這種情緒管理能力讓我在面對工作和生活中的挑戰時，能夠保持冷靜和樂觀的態度。
3. 積極心態的養成：正向心理學的學習使我養成了積極的心態，並學會了如何在困境中尋找積極的一面。這種心態幫助我更好地應對生活中的挑戰，並提升了我的幸福感。
4. 與自然的聯繫：森林療癒讓我重新認識到自然對人類的重要性。通過與自然的接觸，我的身心獲得了充分的放鬆和修復，這種經驗使我更加珍視大自然，並養成了定期親近自然的習慣。
5. 生活品質的提升：這門課程使我的生活品質有了顯著提升。我不僅學會了如何更好地管理情緒和壓力，還找到了許多提升幸福感的方法。這些改變讓我在工作和生活中更加自信和滿足。

結論：修習正向心理學和森林療癒課程為我的生活帶來了深遠的影響。這些學習不僅豐富了我的知識和技能，更促使我在日常生活中做出了積極的改變。通過這些轉變，我的身心健康和生活品質有了顯著提升。我相信，這些學到的知識和經驗將持續影響我的未來，幫助我过上更健康、更幸福的生活。