

第五次作業「療癒你的森林元素」

在這個晴朗的天氣裡，我漫步在靜宜校園內，眼睛凝視著蔚藍的天空和校園的景象。站在高處往下看，可以看到一道道曲折蜿蜒的樓梯蜿蜒，樓梯的兩邊是教學樓和圖書館，中間則有一個寬闊大廣場。而樓梯兩側環繞翠綠的樹木、開闊的草坪和美麗的花園，增添了校園的生機和色彩。感受著陽光的溫暖，在這片自然中，我感到一股悠然的寧靜。

我開始專注地呼吸，感受空氣在身體中流動，微風輕拂著臉龐，讓我感受到大自然的溫暖和活力。我的呼吸變得深沉和平穩，身體逐漸放鬆，壓力漸漸消散。這一刻，我與自然建立了一種深刻的連結，感受到身心得到了療癒和平靜。在這樣的狀態下，我開始注意到我的呼吸變得更加深入，更加自然，彷彿與大自然的節奏融為一體。我能感受到胸口的壓力減輕了許多，身心得到了完全的放鬆和釋放。這樣的感受讓我感到驚訝和喜悅，我深深地感受到了大自然的療癒力量。

在這個過程中，我想到了過去一些經驗。在忙碌的都市生活中，我常常忽略了身邊的美好。然而，這次的體驗讓我意識到，其實大自然就在我們身邊，只要我們願意停下來，仔細感受，就能夠找到療癒和安寧。這讓我更加珍惜身邊的一切，並且決定以後要多花時間在大自然中，感受它的美好和力量。明白了即使在忙碌的生活中，也要保持與大自然的聯繫，這對於身心健康非常重要。我以後會更加注意這一點，並且把這份療癒的力量帶入我的日常生活中，來幫助自己更好地應對生活中的挑戰。這樣的體驗也讓我意識到，大自然的力量是如此的強大且神奇。身處於自然中，我感受到了身心得到了真正的放鬆和釋放，彷彿所有的煩憂和焦慮都被大自然所吸收，讓我的心靈獲得了淨化和平靜。這樣的體驗對我的心靈產生了深遠的影響，讓我明白到大自然的力量是如此重要且不可或缺的。

回顧這次的經歷，我深深感受到了大自然對我的療癒力量。它不僅讓我放鬆身心，還讓我重新認識到生活的美好和意義。從現在開始，我將更加珍惜與大自然的每一次相遇，並且積極地將大自然的力量帶入我的生活中，讓身心得到真正的療癒和平靜。無論是在繁忙的都市生活中，還是在寧靜的自然中，我都將保持著與大自然的聯繫，讓自己的生活變得更加豐富和美好。

第六次作業「課外演講心得」

講題：從禪海紀遊窺見大肚山的人文與生態

講者：吳金樹老師

演講摘要與心得：

這場演講主題是“從禪海紀遊窺見大肚山的人文與生態”，目的是深入探討靜宜大學所在的大肚臺地，這片土地上不僅擁有壯麗的自然景觀，還承載著豐富且悠久的人文歷史和文化底蘊。原本我只知道大肚山僅是一個自然景色優美的地方，但透過這次的演講，我對大肚山有了更加全面的了解。

其中最讓我印象深刻的是大肚山的豐富生態。大肚山位於臺中市，因為在地理學上被歸為臺地，所以又被稱為大肚臺地。大肚山的南北夾於大甲溪和大肚溪之間，是一個面積大約 145 平方公里的臺地地形，且經由板塊推擠而抬升地層所形成的，其獨特的地形和氣候條件孕育了相當驚人的生態系統。這片土地上生長著各種珍貴的植物，像是絡石、台灣野梨、豆梨及雙面刺等。而每一種植物都在生態系統中都扮演著不可或缺的角色。這些植物不僅為這片土地增添了自然美景，更為動物提供了棲息和覓食的場所，對生態系統的平衡和穩定有著很大的貢獻。此外，大肚山還保留了許多原住民與漢人的文化遺產和歷史軌跡。原住民在這片土地上與自然和諧共處，他們的生活方式、信仰和傳統都與大肚山的自然環境密切相關。而漢人的開墾歷史則帶來了農業、手工藝和都市發展等多元文化元素，豐富了大肚山的人文景觀。

總的來說，這場演講讓我對大肚山有了更全面和深入的認識，也讓我意識到自然、文化和歷史是如此緊密地相互關聯和影響著我們的生活。我希望能夠進一步了解和保護這片美麗的土地，並與更多人分享這些難得的知識和體驗，並共同守護和傳承大肚山的美好。

第七次作業「期末回顧心得」

現在社會中，人們通常身兼多重角色，生活在忙碌而高壓的社會競爭中。這種環境使得我們往往忽略了自我，進而失去了自信，甚至與大自然的聯繫也逐漸疏遠。這門課程便是要帶領同學探索自我與價值，發現自己的美德與強項，且運用正念技巧與森林療癒活動，開發覺察力，發展與個人、他人和大自然正向和諧的連結關係，來邁向美好生活的實踐。

這門課教導的東西很多樣，課程的最初先是說明正向心理學的興起、幸福的公式，到正念的核心概念、刻板印象和優點欣賞等。在課程的中段，我們學習了如何調節自律神經，進行瑜伽伸展、培養正念睡眠和正念飲食、感受美感經驗，以及在森林中散步並展現由衷的同理心。最後，我們學習了認真與心流體驗、主動與正向思考及浪漫與希望。

在上這門課程之前，我覺得自己處於一種迷茫和疲憊的狀態。課業上的壓力和做不完的報告讓我感到相當疲倦，情緒也變得冷淡，對任何事情都提不起興趣。我意識到自己需要一種改變，以找回內心的平靜。我希望找到一種能夠幫助我探索自己、重新建立與自然和他人的聯繫，並且提升自己心理健康和幸福感的的方法。上這門課之後我對自己有了新的了解也學會了發展屬於自己的強項，這讓我更加自信地面對生活中的挑戰。透過正念技巧和森林療癒活動，我學會了如何放鬆身心，提升自己的覺察力，並且重新建立了與自然和他人的聯繫。在課程的最後階段，我學會了如何認真面對生活，並且擁有一個正向的思考模式。這讓我能夠更加堅強地面對生活中的挑戰，並且擁有更多的希望和勇氣去追求自己的夢想。

通過課堂學習和作業的完成，我得到了許多收穫和體悟。我先是更深入地了解了正向心理學和森林療癒的理念和原理。這讓我能夠更好地應用這些概念來提升自己的心理健康和生活品質。作業的完成也讓我有機會實踐所學的技巧，如正念練習、瑜伽伸展、森林散步及正念睡眠等。這些實踐讓我感受到了身心的放鬆和平靜，並且有助於我更好地應對生活中的壓力和挑戰。通過作業的完成，我更清楚地了解自己的需求、價值觀和優點。我開始意識到自己的美德和強項，並且學會了如何更好地應對自己的情緒和需求。作業的完成也讓我與其他同學和教師建立了良好的互動關係，這些互動讓我學會了如何與他人建立支持和理解的關係，並且提升了我的人際交往能力。最後，通過森林療癒活動，我重新發現了與大自然的連接。我意識到大自然對於我的身心健康有著重要的影響，並且開始珍惜自然資源並享受與自然的互動。總的來說，課堂學習和作業的完成讓我得到了一場深刻的內在轉變和啟發。我感謝這個機會讓我能夠成長和改變，並且邁向了更加美好和充實的人生。