

第五次作業「療癒你的森林元素」

在一片空曠的草地裡，我坐下來，凝視著茂密的樹木和草地，深呼吸著新鮮的空氣，欣賞樹木的綠葉和陽光穿過樹葉的光影，在這片綠意盎然的空地裡，我開始用五感去感受身邊的一切。

我慢慢閉上眼睛，將注意力轉移到呼吸上，感受著空氣在鼻孔進出的溫度和流動。一段時間後，我注意到自己的身體感受到了變化，開始意識到自己的身體變得更加輕鬆，肩膀下垂，心跳平穩，呼吸更深沉，身體的疲憊感似乎在慢慢消散，仿佛所有的壓力和煩惱都被大自然所洗滌和療癒。

聽覺方面，我聽到了風吹拂樹葉的聲音，樹葉在微風中輕輕的搖擺，以及鳥兒在林間歌唱的悅耳鳴叫，這些聲音彷彿在向我述說著森林的生機勃勃和寧靜祥和，我感受到每一個聲音都像是大自然的一部分，讓我無比舒適和放鬆。

嗅覺方面，我感受到大自然的氣息，清新而濃郁，彷彿能滲透進我的每一個細胞；我嗅到土壤的沉穩踏實，樹木的清香厚實，讓我感到心曠神怡；我伸手觸摸著草地，感受著大自然的質感。

在與大自然的交流中，我漸漸感受到身心的放鬆和平靜。我的呼吸變得更加深沉，帶來了一種內在的安定感。我的心情也隨之變得輕鬆開朗，遠離了煩惱和壓力，充滿了對生活的希望和感激。我從大自然中學會了如何與周圍的環境建立連結，並將自己融入其中。在這片草原中，我感受到自己與樹木、草地和大地之間的聯繫，這讓我感到十分自在。

這片草原也讓我想起了童年時在草地的許多美好回憶，那時我常常和朋友一起在草地中玩耍、追逐和探險，那段美好的回憶讓我感到溫馨和愉悅，同時也讓我更加珍惜眼前這片草地所帶來的平靜與安寧。

這次學習最有感的是，大自然的力量是如此神奇和治癒，我意識到與大自然的連結不僅可以帶來身心的放鬆和平靜，還能夠激發我內在的喜悅和感恩之情。之後，我會多運用大自然的元素搭配呼吸法來協助自己在忙碌的生活中保持平靜和平衡



。

第六次作業「課外演講心得」

數位新思維不僅僅是一種技術，更是一種全新的思考方式，是適應這個時代的必要素養。透過數位新思維，我們能夠更靈活地應對變化，更有效地解決問題，並開創出更多可能性。它影響著我們的生活、工作和社會結構，對個人和組織的發展都具有重要意義。

在演講中，強調 ChatGPT 的三個重要特徵：創新性、多樣性和速度。

首先，創新性是指不斷地尋找和探索新的解決方案，勇於嘗試新的思路和方
法；多樣性是指在各個領域都有廣泛的應用，從企業管理到教育、醫療、社會
服務、企業等各個方面。透過數位技術和思維方式的應用，才能夠創造更多價
值，提高效率和質量。例如，在企業管理方面，數據分析和人工智慧技術可以
幫助企業更好地了解市場和客戶需求，制定更精準的營銷策略和產品方案；最
後，速度是指我們需要快速的答覆和反應。在這個快節奏的數位時代，我們需
要快速的取得資訊，才能有效率不斷的學習與成長。

想法：

1. 適應變化與時俱進：數位化時代變化迅速，我們必須具備適應變化的能力。舊有的思維模式和方法可能無法應對新的挑戰，我們需要不斷地學習和創新。
2. 技術與人心的平衡：雖然數位技術帶來了許多便利和效益，但我們也需要維持該有的人情人暖，保持人性化的思維。

心得感想：

這場演講讓我了解數位化時代的重要性和該面對的改變。作為一個現代人，我們不能被固有的思維框架所限制，而是要勇於創新、靈活適應，不僅如此，這場演講還打開了我的新思維和視野，我相信通過不斷地學習和成長，我能夠在數位化時代中抓住機遇，運用在自己的生活中，並且不斷探索和學習，跟上時代的腳步，應對未來的任何挑戰與困難。

這場演講中，演講者引導我們實際操作，讓我對 ChatGPT 有了更深入的認識和了解，也知道如何善用 ChatGPT，讓我收穫良多，希望未來它能幫助我解決所有困難與挑戰。



第七次作業「期末回顧心得」

在上正向心理學課程前，我認為心理學就是深入了解對方、或自己所被困住的心魔，再尋找對應的方式解決心中的坎，突破心中的陰影，且在我還沒上課前，我對心理學毫無興趣，覺得課程只是讓我們認識心理學歷史由來，知道心理學是什麼，又或者再帶我們練習如何解決自己與對方的心中陰影，以上就是我還沒上課前對這堂課的錯誤認知；上了正向心理學課程後，我對這門課大改觀，我發現不單單只是認識心理學的歷史由來、知道心理學是什麼，還帶我們練習許多放鬆減壓的正念技巧，如：正念呼吸、正念走路、正念睡眠等等，不僅如此，還有生活實用的正向心理學，如：同理心、感恩心、價值反思等等，且上課內容豐富、充實讓我會一直想深入了解更多。這堂課的每項作業我都有認真練習與記錄心得，後來我發現做完每項作業後都有不少收穫與體悟，如：正念呼吸讓我尋找到對自己最有效放鬆壓力的呼吸方法，只要壓力大，感覺自己快撐不住時，就用身體掃描呼吸法。

目前持續有練習正念睡眠與正念呼吸，正念睡眠對我的影響是大幅提升我的睡眠品質，讓我較早入睡，不受手機吸引，專注於自己的呼吸上讓自己慢慢入睡，隔天起床精神比沒有使用正念睡眠前好很多，也較不易疲勞，做事情較有精神和效率；正念呼吸則是幫助我放鬆心情、減少壓力，或者與人要爭執前能讓我減緩怒氣，不易與人爭吵，間接影響我的身體健康、人際關係與人際互動，我想這兩項練習一定會持續下去，因為對我的生活、健康、人際關係等方面都有很大的幫助。

我有一位朋友他長期壓力大、睡眠品質不好、容易與人爭吵，我教導他使用正念呼吸與正念睡眠，我帶領他使用身體掃描呼吸法，慢慢引導他的呼吸流動到身體每個部位，從鼻子進腳底出，重複呼吸練習了幾遍，也讓他隨時壓力大時都做這個練習，一陣子後，他說各項方面都變好了，像是感覺放鬆很多，壓力不再像之前壓的不能喘息等等的改變。後來我還教導他練習正念睡眠，告訴他睡前要將3C產品放到手觸碰不到的地方，不被手機吸引，接著調整呼吸，注意力集中於呼吸，感受枕頭、棉被、床的存在，且不用刻意讓自己一定要睡著，也不要看時間，慢慢享受當下，漸漸的就睡著了，他跟著我的步驟練習了一個星期，他發現睡眠品質大大提升，且隔天精神非常好，做事也特別有勁，他還說會持續做正念呼吸與正念睡眠練習。

這堂課真的帶給我很多收穫，不只學習到基本的心理學知識，還練習了許多幫

助自己減輕壓力與提升睡眠品質與人際關係的方式，還能帶領朋友和同學一起練習，能藉由這堂課所學習到的幫助其他人真的非常開心。