

第五次作業「療癒你的森林元素」

在上課期間出去讓我們找自己想要的六種森林元素，所以我找到了六種不同的森林元素，並利用提供的紙張，將那些我收集到的六種不同的元素放在紙張上，並排列出我自己認為好看的樣子，在紙張上我排列出來的樣子很像是一艘竹筏，我用樹枝和一根青草用來當作竹筏的兩側，就像是古代人在坐竹筏時旁邊的兩根竹子一樣，有一種保護裡面的安全的一種意思，而在樹枝和青草的裡面我利用了兩片不同的葉子並且在上面放了兩朵不同的花，這個樣子很像是古代人在遊湖時與其他人工划一個竹筏時的情景甚至我還聯想到了一種滄桑的感覺，這個樣子讓我覺得那兩片葉子代表著板凳之類的坐墊而花朵代表的是古代人坐在坐墊上的樣子。

這六種森林元素我個人認為比較療癒我的森林元素是那一節樹枝，因為樹枝並不像是青草那樣薄薄一片讓人覺得沒有安全感的樣子，反而是覺得很厚實，所以我認為那一節樹枝帶給我的是一種比較偉大和堅強的樣子，讓我覺得坐在這個竹筏上的時候，會給我一種安慰的力量，這五種森林元素組合成的樣子在我自己看到的時候，讓我聯想到了人生隨波逐流的心情，裡面的樣子讓我自己覺得隱含了我自己剛上大學時需要離開家鄉去到外地讀書的那種隨風飄蕩的一種孤獨的感覺，那一根情草甚至帶給我無依無靠很弱想沒有家庭保護的感覺，所以我認為不晚是五中森林元素單獨分開，又或者是這五種元素組合成的樣子讓我覺得自己其實是很孤單的，雖然有同學們和朋友陪伴在我的身邊，但是我自己還是覺得很孤單，甚至有思念家鄉感覺。

課外演講心得

自從我參加了4/25的「從裨海紀遊窺見大肚山的人文與生態」講座後，我的心情格外振奮，因為我對大肚山的印象有了很大的變化。一開始，我對大肚山的認識僅限於它是台灣中部的一座山，對於它的自然景觀和植物種類一無所知，但這場講座讓我對大肚山有了更深入的認識。

這場講座主要是在介紹大肚山上的各種自然景觀、植物和花卉。透過主講人的描述和好看圖片，讓我們能夠從中了解到在大肚山上常見的植物和花卉，包括它們的名稱、特徵以及生長環境，透過豐富的圖片和生動的描述，我仿佛置身於大肚山的自然奇觀之中，深深感受到了大自然的美妙和神奇。這些植物和花卉的種類分成了很多種，而且其中有些植物可能在我們的日常生活中很少見，但是在大肚山上卻生長的很茂盛，讓我了解到了在日常活中，有許多在我們看不見的地方還有我們不認識的植物和花卉，透過這場演講也讓我認識到了更多的植物和花卉。

透過這場講座，我認知到了大肚山不僅僅擁有一個美麗的自然景觀，更擁有一個大自然的生態系統。每棵樹、每朵花都承載了來自生命的力量，向我們展示著大自然的偉大和神奇之處。經過這次講座，我深深地被這片山區的生態多樣性所吸引，也更加地珍惜和關心自然環境的保護與維護。

參加這樣的講座，不僅僅可以增加我們的知識，還可以提升我們對自然的欣賞能力。如果有機會的話，我可能會再次參加類似的講座，並親自前往大肚山感受這片自然景觀，這不僅是一個學習的機會，還是一場愉快的踏青活動，可以讓我們與大自然親近，感受著大自然的美妙。

期末回顧心得

回顧這學期的課程其實帶給我許多我之前不願意或是不知道的事，不管是在課堂上亦或者是課堂作業都讓我們學習到了許多相關的知識，我覺得學習這樣的課程帶給我一種受益良多的心情，也讓我更願意接觸相關的事，並且學習更多的相關知識，在課堂中的許多陌生的知識，帶給我認知到這個課程的開端。這個課程我認為比較偏向於自身心境的課程，這個課程教授我們許多關於心境問題的解決之法，甚至教我們應該要怎麼樣做才能夠去放鬆心情，我覺得這個課程很不錯，在我們現在注重心理問題的時候，這個課程的開設我認為很有必要，因為我認為心理問題就是因為自己的情緒積壓在心裡已久才能產生的問題，所以我認為這個課程教會我們的心裡的提升方法，其實是很有必要的。

我現在還有持續進行練習的是正念靜心，我認為這個練習對於我們來說很重要，因為無論是在學業上、大學生活中，亦或者是在社會工作中，我們都難免會面臨各種的壓力與挑戰。這種練習方式在當初剛認識的時候就覺得這個練習對於紓解壓力非常有效，這個練習讓我們可以在壓力的環境中保持自己內心的平靜與放鬆。透過這樣的實踐，我能夠更好地處理壓力，並且在日常生活中保持著穩定的心態。我對於這種練習感到很滿意，因為它不僅幫助我應對壓力，更是提升了我的心理健康和整體幸福感。我覺得這樣的持續練習將會為我帶來更多的益處和平靜。

分享這門課程給身邊的親朋好友之後，他們都給予了正面的評價和肯定。因為他們認為這門課程不僅能夠增加我們面對自己和周遭人時的信心，還能夠幫助我們減輕自身的壓力，還可以降低我們罹患心理疾病的風險。這樣的反饋讓我更加覺得這門課程的價值和意義在哪裡，也讓我更入的了解到這門課程帶給我們的價值與意義是什麼，並且鼓勵了我繼續的學習相關的知識和實踐相關的技巧的動力。透過這樣的分享，我認為可以讓我們彼此之間更加的深入了解其中的知識，並互相給予支持和鼓勵，共同成長，這樣的分享不僅能夠激勵我們自己，也能夠影響身邊的人，形成一個良性的學習和成長循環。

關於在課程最後所提及的山貓森林計畫，我覺的這個計畫還不錯，因為山貓身為瀕為的物種，他們的生存地區肯定不會很好，所以我認為這個計畫不只是能夠維護山貓的生存地區，還能夠照顧到其他的動物，雖然沒有到很照顧，但是我認為可以幫助到他們的生活地區還時很不錯的，因為我認為我們臺灣的許多動物棲息地，因為我們人類的濫捕或者是亂砍伐已經言中的微些到動物的生存了，所以我認為這個保護棲息地與其他物種的計畫還不錯。