

第五次作業「療癒你的森林元素」

在這個忙碌的都市生活中，尋找森林元素的體驗確實能為身心帶來一絲療癒。當我置身於樹木繁茂的森林中時，我開始細細觀察周圍的一切。首先，我聞到了樹葉的清新氣息，混合著樹木散發出的芬芳。這種清新的味道讓我感到放鬆和舒適，彷彿所有的壓力都隨著風飄散了。我踏進森林，沐浴在陽光下。那溫暖的陽光穿透樹葉，照耀在我的肌膚上，讓我感到一股溫暖和安心。這種溫暖不僅是物理上的，更是心靈上的，彷彿是大自然對我的慰藉和撫慰。我聞到了樹葉和土壤的芬芳氣息。樹木釋放出的清新氣息混合著泥土的自然味道，讓我心情愉悅，彷彿置身於一片清新的空氣中。這種芬芳氣息讓我忘卻了城市的喧囂和污染，讓我感受到大自然的純淨和美好。

接著，我用手觸摸了樹幹的質感，感受到了它們的紋路和溫度，粗糙與堅硬。樹幹的觸感帶給我一種安定感，彷彿我與大自然融為一體。樹木是大自然的守護者，保護著我免受外界的傷害。走在草地上，我感受到了每一根草莖輕輕摩擦我的腳底，帶來一種舒適的觸感。草地的柔軟與彈性使我感到輕盈和自在帶來一種愉悅和舒適。草地的柔軟和彈性讓我感受到大自然的活力和生命力，讓我感到充滿活力和能量。

最後，我感受到了微風輕輕吹拂在我的臉頰上，隨著微風拂過我的臉頰，我感受到了風的溫柔和涼爽。微風輕輕吹動我的頭髮，帶走了我內心的煩惱，讓我感受到一絲清爽與寧靜。微風的吹拂讓我心情愉悅，忘卻了生活中的煩惱和壓力，讓我感受到大自然的寧靜和和諧。

抬頭仰望天空，我看到了藍天白雲，陽光透過樹葉的縫隙灑落在地面上。這景象讓我感受到大自然的美麗和力量，讓我心情愉悅起來。在這個過程中，我感受到了身心被療癒的過程。森林中的每個元素都彷彿是大自然的治癒力量，讓我忘卻了生活中的煩憂與壓力，重新獲得了平靜與寧靜。

總的來說，這次與森林元素的接觸讓我深刻地體會到大自然的美麗與神奇。它不僅讓我的身心得到了療癒，更讓我對生活充滿了希望和活力。我決定要將這樣的體驗融入我的日常生活中，時刻保持對大自然的敬畏與感激之心。

第七次作業「期末回顧心得」

寫下這篇期末回顧心得，我將會依序探討以上三個選題，分享我的個人成長、學習經驗以及對未來的展望。

1. 回顧修習本課程前後的轉變與心得

在回顧修習這門課程前後的轉變時，我可以清楚感受到自己在課堂學習和作業完成過程中的成長。這門課程不僅教導了我相關的學科知識，更重要的是，它培養了我解決問題和分析能力。透過多次的作業，我學會了如何從不同角度來看待和處理問題，如何有效地組織和表達我的想法。

首先，課堂上的學習讓我明白到理論與實踐之間的聯繫。老師不僅傳授理論知識，還通過案例分析和實際應用來豐富我們的學習體驗。例如，我們經常進行小組討論和案例分析，這不僅加深了對理論知識的理解，還提升了我的團隊合作能力和問題解決能力。

其次，作業的完成過程讓我意識到持續努力和細心思考的重要性。每一次作業都是一次挑戰，需要我們深入思考和審慎處理。通過這些作業，我不僅鞏固了課堂上學到的知識，還鍛煉了我的獨立思考能力和解決問題的技巧。

總結來說，這門課程讓我在學術和個人成長方面都有了顯著的提升。我不再只是 passively 接受知識，而是能夠主動地去思考、分析和應用所學的內容。這種轉變不僅影響了我的學業表現，還深刻影響了我的生活態度和職業發展規劃。

2. 現在還有持續哪些練習？

目前，我依然堅持著一些學習和實踐的習慣，這些練習對我的生活和人際關係都有著積極的影響。

我每天都會保持一定時間的閱讀和學習。這不僅是為了擴展自己的知識面，還有助於提升我的寫作和表達能力。通過閱讀，我能夠更深入地理解世界各地的文化、社會和科技進展，這些對我未來的職業生涯和個人成長都具有重要意義。我會積極參與社群活動和志願服務。這不僅擴展了我的社交圈子，還培養了我的領導能力和人際交往技巧。通過與不同背景的人交流合作，我學會了如何有效溝通、理解他人的需求和解決問題。這些持續的練習不僅豐富了我的生活，還為我未來的職業生涯打下了堅實的基礎。我相信，這些習慣和技能將繼續影響著我的成長和發展，讓我能夠更加自信地面對未來的挑戰和機遇。

3. 你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？

在學習過程中，我經常會與身邊的親友或同學分享課堂上學到的內容和我對某些議題的看法。這種分享不僅讓我能夠更深入地理解所學知

識，還能夠檢驗自己的理解和思考方式。我通常會選擇一些我認為特別有趣或者具有啟發性的主題來分享，並且嘗試用簡單清晰的語言來表達。我發現，這樣的分享不僅能夠吸引聽眾的注意力，還能夠引發他們的共鳴和思考。我的朋友和同學們通常會就我分享的內容進行討論，提出他們自己的觀點和看法，這樣的互動對於我來說是極具價值的。他們的回應通常是積極的，他們可能會進一步提出問題或者尋求我的意見。這種交流不僅加深了我對所學知識的理解，還擴展了我的視野，讓我能夠更全面地看待問題和挑戰。

總結來說，這些分享不僅幫助我更好地理解 and 應用所學知識，還增強了我的溝通和表達能力。通過這樣的過程，我深信自己將能夠在未來的學習和職業生涯中繼續成長和發展。

結語

這篇期末回顧心得讓我有機會反思過去的學習歷程，分享我在課堂學習、持續練習以及與他人分享上課內容的收穫和成長。這些經驗不僅豐富了我的大學生活，還為我未來的發展奠定了堅實的基礎。我期待著在接下來的學習和生活中繼續挑戰自己，不斷成長和進步。