

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

我觀察了葉子。這些小小的綠色生命在樹林中隨風搖曳，散發出清新的氣息。我輕輕觸摸葉片，感受到它們的質感和生命力。葉子的紋理細膩而柔軟，帶著微微的濕潤。接觸葉子之前，我感到心情有些煩躁，但當我聚焦在葉子上時，我的心情漸漸平靜下來。葉子帶來了一種舒緩和放鬆的感覺，彷彿我也成為了大自然的一部分。

接著，我感受到了風的存在。微風輕輕吹過我的臉頰，帶著花草的芳香和樹木的氣息。我張開雙臂，讓風穿梭在指間，感受它的輕柔和清涼。風的陪伴讓我感到自由和舒暢，彷彿我能夠飛翔在藍天之上，忘卻一切煩惱和壓力。

天空是我下一個觀察的對象。我抬頭仰望著蔚藍的天空，看著白雲悠悠地飄過，陽光灑落在我的臉上。天空的無垠和寬廣讓我感到開闊和自由，彷彿我能夠盡情地展翅高飛。我感受到陽光的溫暖和光芒，它溫暖了我的心靈，照亮了我的未來。

最後，我沉浸在陽光中。陽光溫暖而柔和，灑落在我的身上，給予我無盡的能量和活力。我閉上眼睛，感受陽光洗滌我的身心，讓我充滿了希望和活力。陽光的存在讓我感到幸福和滿足，我深深地吸一口氣，感謝大自然賜予我的一切。

而最療癒我的森林元素是樹幹。我看到樹幹，它們高聳入雲，古老而有力。它們的紋理交錯著，彷彿講述著一個個古老的故事。當我凝視著這些樹幹時，我的心靈也隨之平靜下來。我觀察到身體，我的呼吸變得更加深長而均勻。站在樹幹旁邊，我感受到自己彷彿成為了大自然的一部分，與這些古老的生命共鳴。我的肩膀感到放鬆，壓力似乎隨著風一同飄散。我的感受是平靜與寧靜。在樹幹的陰影下，我感受到了一種被大自然擁抱的溫暖，所有的煩憂似乎都隨風而去。我感到自己重新連結到了自然的節奏中，這讓我感到非常幸福和平靜。當我觀察樹幹的時候，讓我想到了童年時在爺爺家的回憶。那時候，我常常在樹林中奔跑嬉戲，每當我靠在樹幹上休息時，我都能感受到一種安全和溫暖的感覺。今天學習最有感的是重新感受到了大自然的療癒力量。之後，我會運用今天學習到的放鬆技巧來協助自己應對生活中的壓力和挑戰。

## 第七次作業「期末回顧心得」

石虎是一種珍貴的野生動物，生活在我們的大自然中。作為生態系統的一部分，它們在維護生態平衡和生物多樣性方面扮演著重要的角色。石虎的存在不僅豐富了我們的自然景觀，也提醒著我們人類與自然的聯繫。保護石虎不僅是對自然生態的負責，也是對我們後代子孫的責任。我們應該通過保護其棲息地、減少人類活動對其生存的威脅，以及加強對其生態習性和行為的研究，來確保石虎的生存和繁衍。讓我們共同努力，讓石虎和其他野生動物在我們的地球上繼續生存下去。

而在看完山貓森林的幾個影片後，我對於保護石虎的計劃，感到非常支持和鼓舞。石虎是一種珍貴的野生動物，但它們的棲息地受到了人類活動的威脅，導致其生存環境受到了破壞。因此，實施保護石虎的計劃是非常必要和重要的。

而山貓森林在這一方面都做的非常好，他們針對其生存環境進行保護和恢復，包括保護其棲息地的完整性和多樣性，以及減少人類活動對其棲息地的破壞。同時，也可以透過科學研究和監測來了解石虎的生態習性和分佈情況，從而制定更有效的保護措施。

在影片中有些有時候會放一些錄影機錄到石虎出沒的畫面，對我來說我覺得是非常寶貴的一些資訊，因為石虎還有出現，就代表山貓森林做的保護非常好，而且雖然只是在影片上看到，但我還是覺得非常感動。

其中還有提到其中還有提到，山貓森林的每個成員都是自己買下山中的其中一塊地，用來保護石虎，我很敬佩這件事，購買土地來保護石虎是一個非常積極和值得欣賞的舉措。這樣的行動可以直接保護石虎的棲息地，防止其生存環境被開發或破壞。透過私人購買土地，可以確保這些地區能夠長期保持石虎的棲息環境，為其提供安全的棲息地和食物來源。

除了直接保護石虎的棲息地外，這樣的行動還可以起到示範和激勵的作用。當人們看到有人願意出錢購買土地來保護野生動物，他們也許會受到啟發，意識到保護自然生態的重要性，進而加入到保護工作中來，也能確保保護工作的長期持續和效果。因此，對於山貓森林的成員們來說，購買土地保護石虎是一個非常有價值的投資，可以為自然生態保護事業做出寶貴的貢獻。

此外，保護石虎還需要進行公眾教育和宣傳，提高人們對於野生動物保護的意識和重視程度。透過教育，可以讓更多的人了解石虎的價值和重要性，以及人類活動對其生存的影響，從而促進人與自然的和諧共處。

總的來說，保護石虎的計劃是一項重要的保育工作，需要政府、學術界、非政府組織和社會大眾的共同參與和努力，才能夠實現石虎及其棲息地的永續發展和保護。