

第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是天空。

當我仰望蔚藍的天空，我感受到一股深深的寧靜和放鬆。這時候，我會停下手上的事情，走到戶外，專注地觀察天空的變化。在那一望無際的天空中，我仿佛能看到自己的靈魂在飛翔，離開了塵世的束縛，與宇宙融為一體。

我看到的不僅僅是一片蔚藍的天空，還有飄逸的白雲，有時是像羊群一樣悠然自在地漂浮，有時是像奔騰的馬匹在天際翻騰。這些雲朵的變化，仿佛在給我講述著一個個美麗的故事，讓我心靈得到撫慰。當我看到天空中飄動的白雲時，心情仿佛也隨之輕盈起來，好像所有的煩憂和壓力都被吹散了。

我聽到微風拂過樹葉的聲音，這種聲音就像是大自然對我的低語，傳遞著安撫和寧靜。這些微風讓我感受到生命的活力，也讓我忘卻了日常生活中的瑣事，只專注於當下的美好。

我觀察到身體的呼吸變得更深沉，每一次呼吸都像是在吸收大自然的能量，讓我感受到充滿活力。這樣的呼吸讓我感到自己和整個世界連結在一起，彷彿成為了大自然的一部分。

我的心情也隨之變得更加平靜安詳，任何的焦慮和不安都被擺脫了，取而代之的是一種內心的寧靜和平和。我感受到自己的心靈被淨化了，好像所有的負能量都被洗去，只留下了一片清澈的湖水，讓人心曠神怡。

當我觀察天空的時候，讓我想到過去曾經在海邊散步的時候，仰望星空的情景。那時候，我也感受到了同樣的寧靜和美好，好像時間停滯了一般，只有我和大自然的對話。

今天學習最有感的是如何將心靈與自然聯繫，以及如何透過自然元素療癒自己的心靈。我學到了專注當下的重要性，以及如何透過觀察天空和聆聽大自然的聲音來平復內心的波動。之後，我會運用今天學習到的方法，來協助自己在日常生活中保持平靜和快樂，並且更加珍惜與大自然的連結。

第六次作業「課外演講心得」

陳美汀博士的「消失中的淺山精靈」演講讓我深受啟發。她以生動的語言和生動的例子，向我們介紹了淺山精靈這一概念，以及它們在現代社會中的消失。

淺山精靈是指生活在山區的小型生物，如青蛙、螢火蟲、小鳥等，它們在生態系統中扮演著重要的角色，維護著生態的平衡。然而，隨著城市化進程的加速和人類活動的擴張，淺山精靈的棲息地逐漸被破壞，它們的數量急劇下降，甚至面臨著滅絕的危機。

演講中，陳博士提到了一些引人深思的例子。比如，城市建設對淺山精靈的影響，例如，高樓大廈的建造導致了原本的棲息地消失；城市光污染讓夜間無法看到星星，進而影響了螢火蟲的繁殖和生活；大量使用農藥對昆蟲的生存造成了威脅，進而影響了整個生態系統的平衡。

在演講中，陳博士呼籲我們重視淺山精靈的保護。她提出了一些解決方案，例如加強對森林的保護，限制城市化的擴張，減少農藥的使用，建立生態保護區等。同時，她也呼籲大眾的參與和努力，每個人都可以通過改變自己的生活方式來保護這些可愛的生物，例如減少使用化學產品，支持環保組織的工作，或者參加志願者活動。

這場演講讓我意識到，淺山精靈的消失不僅僅是一個環境問題，更是一個文化和價值觀的問題。我們應該尊重自然，珍惜生命，努力保護這些生物的家園。只有這樣，我們才能保護地球上的生態平衡，為未來的世代留下美好的生活環境。

總而言之，陳美汀博士的演講讓我深刻地意識到了淺山精靈的重要性和保護的必要性。我將會積極參與到保護環境的行動中，為保護這些可愛的生物而努力。

第七次作業「期末回顧心得」

隨著本學期即將結束，不禁回顧起修習本課程前後的種種轉變與心得。首先，在課堂學習中，我學會了更有效地組織思緒，更深入地理解所學內容。這堂課的課程設計與內容讓我受益良多，不僅在課堂學習中獲得了知識，還透過多次的作業與練習，深刻體悟到了許多價值與收穫，及培養了更強的問題解決能力和分析能力，也更加了解到與他人合作的重要性。

首先，我想談談在課堂學習與作業完成中的收穫。這門課程涵蓋了許多有趣且實用的主題，從心理學到人際關係，再到自我成長，每一堂課都為我打開了新的視野。透過老師的講解和討論，我深入了解了人類行為背後的原因與心理機制，這讓我更有能力理解自己和他人。在完成課堂作業的過程中，我不斷地思考和反思，從中學到了如何分析問題、提出解決方案，這些技能在日常生活和未來的職場上都將大有用處。

其次，談談我現在持續進行的練習。這堂課程教會了我許多實用的技巧和方方法，例如情緒管理、溝通技巧等，我現在仍然在日常生活中持續地應用這些練習。這些練習不僅使我更加理解自己的情緒和行為，還幫助我改善了與他人的溝通和互動。我發現，當我更加冷靜和理性地處理問題時，與他人之間的關係也更加和諧。這些練習不僅影響了我的生活，還在人際關係中發揮了積極的作用，讓我更加深刻地體會到與他人建立良好關係的重要性。

關於與親友或同學分享課程內容的經驗，我發現這對雙方都有很大的收穫。我常常會在和朋友聚會或與同學交流的時候分享我在課堂上學到的知識和觀點，他們也會分享他們的看法和經驗。我發現這樣的分享不僅讓我更加理解課程內容，還加深了我與他人的交流和理解。我的朋友們也對我的分享給予了積極的回應，他們表示很感興趣，並且在日常生活中也開始應用這些知識和技巧。這樣的互動讓我感到非常滿足，因為我不僅在學習中成長，還能夠與身邊的人分享這份成長。

最後，我想談談在本課程中最令我印象深刻的部分——山貓森林計畫。這個計畫讓我深深感受到了大自然對人類的療癒力量，也讓我意識到了保護環境的重要性。在課堂上了解到這個計畫的運作方式和目標後，我感到非常振奮和激動。我認為這樣的計畫不僅可以幫助人們重拾與大自然的連結，還能夠保護生態環境，讓我們的子孫後代也能享受到美好的自然資源。我希望能夠積極參與到這樣的計畫中，為環境保護盡一份力量。

總而言之，這堂課程帶給我了許多收穫與體悟，從課堂學習到日常生活的應用，再到對未來的展望，我都感到非常滿足和感激。我相信這些知識和經驗將會在我未來的人生中發揮重要的作用，讓我成為一個更加成熟和有能力的人。