

第五次作業「療癒你的森林元素」

- 我認為森林、海洋、微風、落雨等大自然的元素，真的可以帶給我們前所未有的放鬆與療癒。比起使用 3c 產品或睡覺，親身體驗大自然，用腳踩在草地上；用心感受外在的一切，才是真正令我們感到舒適與放鬆的。
- 我與我一位非常要好的摯友，就十分享受大自然帶給我們療癒，每次見面時，最舒服的時光不是美食與景點，而是我們擁有彼此與大自然，我們時常帶著野餐墊，到附近的公園或沙灘，一坐就是一下午。或許我們不會聊天，卻享受著微風吹過頭頂的感覺，還有感受著太陽隨著時間的流動而移動，從黃昏到日落。我們也喜歡在沙灘上，聞著海水帶來的鹹味，還有腳上的沙子。這一切的一切就是這個世界啊！
- 當然，除了白天我們也享受傍晚以後的世界。太陽下山以後時間的流逝，更加令人難以掌握，與白天的喧囂不同，彷彿整個世界被靜音了，明明上一秒，耳邊還有蟲鳴鳥叫，下一秒，只有風吹過樹葉時發出的刷刷聲。就好像整個世界都隨著太陽般慢慢謝幕了一樣。夜晚的大自然顯得更加曖昧不明了，少了太陽的照亮，取而代之的是人照路燈的朦朧美，就好像微醺了一般，帶給我另類的療癒，看著天上的星星、月亮、路燈的微光、一切都是這麼的剛剛好。
- 下面附上一些我們得到療癒的照片！



這張照片是去年的跨年，也就是今年的第一天！2024/1/1 在台南的巴克禮紀念公園，我們在這個特別的一天沒有選擇去人擠人跨年，而是選擇了一個偏僻、寧靜、舒服的地方待著，一待就是 5-6 小時，現在回想起來，只覺得好冷喔！那時候真的冷到發抖。而且我們前方剛好！就這麼剛好有人放煙花。當下我們真的真的很開心，算是得到一種驚喜的感覺。



這張照片是今年寒假我們最後一次見面時所拍的！在高雄衛武營的大草地，還記得那時候我們從下午兩三點坐到五六點，看見了許許多多形形色色的人類。有人在拍婚紗、有人在拍畢業照、還有很多很多的毛小孩。而我們就是這其中的一員，一起沐浴在此刻的大自然中！



這張是去年中秋連假在台南奇美博物館的大草原所拍的！我們時常這樣，聊著聊著就躺下了，漸漸的就安靜了，享受著當下所有一切！

第六次作業「課外演講心得」

這次的課外生物多樣性講座我是選擇 4/25 由吳金樹老師所演講的「從裨海紀遊窺見大肚山的人文與生態」，原本是抱著認證人文素養加上本課程需要，才報名的，卻沒有想到收穫了很多，首先吳金樹老師真的是一個很偉大的人，他將人生的很多時間都拿來貢獻給台灣這片土地，更不要說他還是山貓幫的召集人，從他一開始的介紹，我們完全可以感受到他對於這片土地的感恩心，所以才會致力於此吧！介紹完自己後，便進入了本次講座的重點！從裨海紀遊進入大肚山的人文與生態，裨海紀遊又稱北投採硫記，有出現在高中的課文中，我還記得當時老師就有說，這是一篇充滿著個人所見所聞的日記，由清朝官員郁永河所著。沒想到今天還有機會透過第三方的吳金樹老師，帶著我們一同透過文字窺探當時的人文、生態，真的十分有趣。像是郁永河來台採硫時，在彰化時看見了很多原住民說：很白很漂亮，過了大肚溪後來到沙鹿卻覺得這邊的原住民很醜，還有就是分享他到當地去實地訪查的所見所聞，像是超有趣的小插曲，吳老師差點尿尿在原住民的墳墓上（三顆石頭）。但因為他有相關的知識，也因此避免了，也透過了裨海紀去解惑了很多事，像是大肚山不如學者所說都是森林，而是多樣化的，有莽原、小山等。就是透過當時的文字與實地訪查，所得知的。中間還有介紹非常多種植物：雙面刺、花椒、菝葜、豆梨等。就不一一贅述了，反正都很有趣，也有提到，訪談要小心，以訛傳訛錯誤資訊是最可怕的！最後的最後，吳老師也分享很多自身的價值關係是老師的女兒是我們的同學！確實現在的小孩缺乏與大自然的接觸與了解，但他依然希望我們多多與大自然相處與接觸，還有他自己的想法是；比起賺大錢卻不怎樣的生活；沒這麼多錢卻幸福的生活。生活由我們自己選擇。聽完後讓我也更熱愛生活了，怎樣的人生該由自己去選擇，吳老師選擇了後者，並熱愛它、致力於它。真的真的很值得學習。

第七次作業「期末回顧心得」

收穫與體悟	<p>這學期說很慢卻也很快，一眨眼大一的時光就結束了。首先這堂課真的讓我學習到很多東西，並且學以致用，我還記得老師多次強調的正念並不是正向思考，而是現在當下我的想法，也包括正念冥想、正念睡覺、正念飲食。都讓我印象滿滿，其中我最最最喜歡的課程一定是感恩心，我真的很喜歡老師在感恩心傳達給我們的東西，或許只是每天一點點，卻可以讓我們發現內心缺少的那塊，感恩其實很簡單，但要有感恩心很困難，經過這次的課程，讓我更容易發現日常生活中的小小美好。其次我也很喜歡的課程是靜心，我是一個很容易浮躁、分心的人，但經過課程中一次又一次的爬五指山，我發現當你的心靜下來，你真的會多很多時間的感覺，接觸前，我平時可能讀書 15 分鐘心就飛走了，想一直關心有沒有傳訊息給我，但自從我在讀書前花五分鐘靜心，真的讀書時注意力在書本上，而不是一心想著手機。</p>
持續成長	<p>直到現在、以後我都還會持續練習的就是靜心和正念睡眠及正念飲食。首先靜心前面有提到，我認為它真的讓我在做事時，把心靜下來的感覺，專注力、持久力都跟著變好了，所以我以後一定還會持續堅持！至於正念睡眠及正念飲食也是改變了我好多好多，首先睡眠方面，自從我改善了睡前後使用 3c 的習慣，相較於之前的淺眠，進入深度睡眠的頻率變長了！以前可能醒過來一次就很難再入睡，而現在幾乎很少半夜醒來。飲食方面真的是連身旁的朋友都覺得我有改變！以前真的是有點狼吞虎嚥的吃每一餐的感覺，而現在我會慢慢一口一口去感受、品嚐食物的美味！</p>
分享與反饋	<p>以外的我跟身旁的朋友、家人們分享完這堂課的學習過程與經驗，他們給我的反饋都是很正向且感興趣的！首先他們看得見的改變就是我的學習效果、吃飯速度真的有明顯變化，特別是吃飯速度比起之前，再來是我有將正念睡眠的技巧傳遞給我媽，她也嘗試改變睡眠姿勢與不使用 3c，他給我的回饋是，比起之前睡覺起來可能全身疲勞，現在一覺起來很放鬆的感覺。</p>
講座	<p>直到現在我還記得吳金樹老師所要傳達給我們的，用自己的能力來守護這片土地，這片只屬於我們的土地！山貓幫真的是一群很棒很棒的人類，願意透過自己，召集其他人來參與活動。感覺的出來每個人都是真心的愛著這片土地，以及土地上的一切，樹、河、動物以及植物。以及吳金樹老師自己的想法是；比起賺大錢卻不怎樣的生活；沒這麼多錢卻幸福的生活。生活由我們自己選擇。聽完後讓我也更熱愛生活了，怎樣的人生該由自己去選擇，吳老師選擇了後者，並熱愛它、致力於它。也感動了我</p>