

第五次作業「療癒你的森林元素」

療癒你的森林元素



最療癒我的森林元素是夕陽與海，今天我自己一個人去看夕陽，當夕陽緩緩落入海平線，我看到金色的陽光映照在波濤之上，創造出一幅絕美的畫面。夕陽的餘暉和溫暖的光線可以讓我感受到溫暖和舒適，帶給我一種放鬆和舒緩的感覺，而夕陽照射在海面上的反射光，營造出一種舒緩和安詳的氛圍，讓我感受到平靜和和諧。當我看到夕陽時回憶起和曾經的戀人一起觀賞夕陽的情景，這樣的回憶往往充滿浪漫和溫馨，在夕陽下，我們分享了彼此的心情和想法，一起欣賞大自然的美景，感受到相互之間的支持和愛意。這樣的經驗是充滿溫暖和深刻的。我與愛人共享夕陽時光，不僅是一段美好的回憶，更是情感交流和共鳴的時刻。這樣的回憶讓我能珍惜當下，感恩過去與愛人共度的美好時光，這些回憶不僅是過去的情感印記，也是對愛情和美好時光的珍視和回憶。透過欣賞夕陽，我深刻感受到珍惜當下的重要性。夕陽的美麗在於短暫而短暫的美麗讓我更加珍惜眼前的每一刻。這美景讓我意識到生命中的美好瞬間也許轉瞬即逝，所以要及時停下腳步，用心感受眼前的美好。珍惜當下讓我學會感恩，感激身邊的人和事。看著夕陽慢慢消失在地平線上，我明白生活中的每個瞬間都值得珍惜，每個人都值得被愛和珍惜。這份體悟讓我更加珍惜身邊的親人和朋友，珍惜他們的存在和陪伴。這次夕陽觀賞讓我領悟到，珍惜當下就是珍惜生命。每一個美好的瞬間都是生命中的寶藏，要用心感受，用心珍惜。希望我能將這份感悟帶入生活中，讓珍惜當下成為生活的一部分，讓每一刻都充滿感恩和幸福。

第六次作業「課外演講心得」

我這次聽的演講是吳金樹老師的「從裨海紀遊窺見大肚山的人文與生態」。吳金樹老師是臺中社區大學的講師，他致力於環境保護和生態保育工作。吳金樹也是大肚山學會的創立者，積極參與環境守護行動，並推廣生態保育觀念。此外，他在地方文史和自然生態方面有著豐富的知識和興趣，長期關注大肚山的生態環境與人文歷史，吳金樹老師以「紅土上的夢想家」自許成立了「大肚山學社」，藉由教育以及舉辦音樂會、論壇、記者會、攝影展、小旅行等方式，期盼讓民眾和公部門都因大肚山豐富的生命與文化，構築出屬於這片紅土上的夢想家園。也因著這份熱情與執著，吳金樹老師始終堅持守護著大肚山，眼看著工業區、中科等不斷開發與加重汙染，吳老師除了心急之外，長期以來憑著自己與夥伴的力量，在決策前已擋掉幾個開發案，使之沒有造成更大的傷害。近年來，吳老師與夥伴們更邁力推動「大肚山國家自然公園」，希望這片珍貴的生命與文化，能被妥善的保護下來，使台中市民在都市近郊能享有豐沛的心靈聖地，也能成為生態萬物的庇護所。我很佩服吳金樹老師對於生態保育和地方文史的熱情，很值得欽佩，他的演講內容不僅深入探討了重要議題，也激勵人們更積極參與保護環境的工作。生態保育是一個關乎我們未來和地球生態平衡的重要議題。讓更多人關心並參與生態保育的工作至關重要。希望吳金樹老師的心得能夠啟發更多人關心生態保育，共同守護我們珍貴的自然資源，一起行動起來，為生態保育盡一份心力，也為子孫後代留下一個更美好的世界。

期末回顧心得

正向心理學與森林療癒課程是我人生中的一次寶貴經驗。透過學習正向心理學，我學會了如何將焦點轉向個人的優勢和幸福感。這讓我意識到，積極思考和樂觀的態度可以改變我對生活的看法，讓我更有自信和勇氣應對挑戰。學習正向心理學不僅是一種學習，更是一種生活態度的轉變，讓我更珍惜每個當下，並學會感恩和滿足於自己擁有的一切。這次的作業雖然有很多，但在完成的過程中，讓我更深入地了解自己的優勢和價值觀，透過反思和寫作，我意識到自己的潛能和成長空間。另一方面，參與森林課程的作業讓我有機會深入感受大自然的美好和治癒力量。作業讓我更加了解自己的內在需求和價值觀，並教導我如何從正向的角度看待生活和環境。這些寶貴的經驗將伴隨著我未來的成長和發展，讓我更加堅定地走在追尋幸福與心靈平靜的道路上。作業雖然繁重，但我從中學到的東西是無價的，這次課程將成為我人生中一段難忘的旅程和學習經歷。森林療癒課程讓我重新與大自然建立聯繫，森林療癒讓我學會放慢腳步，深呼吸清新空氣，放鬆身心，釋放壓力與煩惱。在這樣的療癒環境中，我找到了內心的平靜和安寧，重新連結自己與自然的和諧。這兩個課程的結合為我帶來了全面的成長和轉變。正向心理學讓我學會如何樂觀地看待事物，從困難中找到成長；而森林療癒則讓我學會尊重和珍惜大自然，並在自然中找到心靈的寧靜。通過這些課程，我不僅瞭解到自己的內在需求和價值觀，也發現了內在的力量和平衡。在現代快節奏的生活中，這樣的學習和體驗讓我更加懂得珍惜當下，維持身心健康，並尋找生活中的美好和意義。這次課程的學習讓我深深感受到，正向心理學與森林療癒不僅是一種知識的學習，更是一種生活的體驗和態度的轉變，讓我在成長的路上更加堅定和自信。我平時上完課程會與是有分享老師今天讓我們做了何種運動，如何放鬆身體與心靈，這樣不僅有助於加深自己對今天所學知識的理解，還可以啟發他人，一起探討和感受課程帶來的正面影響。通過與室友分享正向心理學與森林療癒課程的內容，不僅可以豐富彼此的學習體驗還可以幫助室友學會放鬆和紓解壓力的方法，也可以一起探討如何在日常生活中應用這些技巧來提升自己的心理健康和幸福感，建立更緊密的連結和共同成長的氛圍。在忙碌的生活中，學會放鬆和紓解壓力是非常重要的，我會推薦室友修這門課程。在未來，我會繼續運用正向心理學的知識和森林課程的體驗，豐富自己的生活，讓自己更加快樂、平衡和充實。正向心理學和森林課程不僅是一種學習，更是一種生活態度和心靈修行，讓我更好地面對生活的挑戰，享受生活的美好。