

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

### 一、自我覺察與轉化

本學期在「自我覺察與轉化」上，我在探索自我價值與生命力方面最有收穫。通過繪製家庭圖與冰山隱喻的練習，我深刻地理解了自己內在的情感和價值觀。特別是在繪製家庭圖時，我發現自己對於家庭成員的期望和需求經常未被察覺，這些潛在的需求經常影響我的情緒和行為。透過冰山隱喻，我了解了自己在壓力下常常表現出的防衛姿態，這些姿態掩蓋了我內心真正的情感和需求。

這些發現讓我意識到，只有當我能夠坦然面對自己的需求和情感時，才能真正實現自我轉化。因此，我開始在生活中進行更多的自我反思，尤其是在感到壓力或情緒波動時。我設立了一個每天寫日記的習慣，記錄下自己的情緒變化和內心的真實感受，這讓我能夠更好地理解和接納自己。這種自我覺察的過程讓我變得更加平和，也更能夠以真誠的態度面對他人。

### 二、與人互動、連結、溝通

在「與人互動、連結、溝通」上，我在一致性的對話練習中收穫最多。通過學習核對的核心概念，我明白了在溝通中保持一致性的重要性。以前，我經常因為害怕衝突或希望取悅他人而壓抑自己的真實感受，這導致了溝通中的誤解和矛盾。

在練習中，我學會了如何坦誠地表達自己的感受和需求，同時也更加重視傾聽他人的真實想法。這不僅改善了我與家人和朋友之間的關係，也讓我在工作中更能有效地溝通和協作。我開始在生活中積極應用這些技巧，例如在與同事討論項目進展時，我會主動表達自己的觀點，並且真誠地詢問對方的意見，這樣的溝通方式大大提高了團隊的合作效率。

### 三、綜合以上的學習歷程與收穫

綜合以上的學習歷程與收穫，我覺得在面對與人互動、溝通的三個面向（自我、他人、情境）時，可以通過以下方式來實踐，以創造更多的幸福感：

自我：持續進行自我反思和情感覺察，保持內心的平和與真誠。每天記錄情感變化，並在面對挑戰時，回顧自己的真實需求和價值觀，確保在溝通中不失真。

他人：積極傾聽，尊重他人的感受和需求。在溝通中，使用一致性的對話技巧，坦誠表達自己的意見，同時也給予他人表達的空間。避免在壓力下採取防衛姿態，保持開放和包容。

情境：根據具體情境靈活調整溝通策略。針對不同的情境，例如家庭聚會、工

作會議等，設立具體的溝通目標和行動計劃。事前準備，確保自己在溝通中能夠冷靜、清晰地表達。

以家庭聚會為例，我會事先思考自己希望達到的溝通效果，例如加強與家人之間的情感連結，並計劃一些有意義的話題。在溝通過程中，保持真誠和開放，並且及時核對彼此的理解，避免誤會。這樣的行動方案讓我在與家人的互動中能夠更加愉快和諧，創造了更多的幸福感。

### 第六次作業「課外演講心得」

2023年5月7日，陳美汀博士在通識中心主講了「消失中的淺山精靈」的講座。陳博士介紹了台灣淺山地區的生物多樣性，特別是那些特有的動植物。她指出，這些地區正面臨棲地破壞、都市化和污染的威脅，導致許多物種數量急劇下降。陳博士強調了物種之間的相互依賴性，並提出了保護這些生態系統的具體建議，如建立保護區、推廣可持續土地利用和加強社區參與。

### 心得

參加陳美汀博士的講座使我對台灣的生物多樣性及其面臨的威脅有了更深入的了解。「淺山」這個概念對我來說是新的，但陳博士的解釋讓我認識到這些地區的重要性以及其生態系統的脆弱性。物種間的相互依賴讓我意識到生態平衡的微妙，一個物種的消失可能會引發連鎖反應，影響整個生態系統。

講座還讓我反思自己的環境影響。生活在城市中，往往會忽視我們的行為對自然的影響。陳博士提到的棲地破壞和污染問題，讓我更關注如何在日常生活中做出更環保的選擇。尤其是她提到社區參與在保護環境中的重要性，讓我認識到集體行動的力量。這激勵我考慮參與本地的保護活動，無論是志願服務、支持相關政策還是提高周圍人的環保意識。此外，陳博士的講座強調了教育在環境保護中的作用。通過教育和公眾參與，我們可以培養出重視並積極保護自然資源的文化。這進一步鞏固了我對教育和溝通作為環境管理工具的信念。

總的來說，陳美汀博士的講座不僅信息豐富，而且激勵人心。她讓我認識到保護台灣獨特生物多樣性的緊迫性，並激發了我思考如何成為解決問題的一部分。「淺山精靈」是自然之美和脆弱性的生動象徵，我們都有責任保護這些寶貴的生態系統，為未來世代守護這片土地。

### 第七次作業「期末回顧心得」

## 修習本課程前的期待與初步印象

在選修這門課程之前，我對於森林療癒這個概念並不十分熟悉。當初選擇這門課程，主要是因為對大自然和心理健康有濃厚的興趣。我期望透過這門課程能夠深入了解如何利用自然環境來增進心理和身體健康，並希望能夠學到一些具體的方法和技巧，應用在日常生活中，提升個人的生活品質。初次進入課堂時，課程的結構和內容設計給我留下了深刻的印象。老師以循序漸進的方式介紹了森林療癒的基本理論，包括其歷史背景、科學依據以及在全球不同地區的應用實例。此外，老師還透過影片、案例分析和實地考察等多種教學方式，讓我們能夠身臨其境地感受和體驗森林療癒的魅力。

## 課堂學習與作業帶來的收穫

課堂上的理論學習讓我了解到，森林療癒的核心在於通過自然環境的特性，如植物的芳香、自然的聲音以及視覺上的美感，來促進人們的心理放鬆和生理健康。例如，植物釋放的芳香分子可以直接影響我們的神經系統，從而減少壓力荷爾蒙的分泌；自然界的聲音，如鳥鳴和流水聲，能夠幫助我們進行深層的放鬆和冥想。

在實踐部分，課程安排了多次戶外活動，讓我們能夠親自體驗森林療癒的效果。例如，我們曾經前往一處自然保護區進行了一次深度的森林浴。在那次活動中，我們學會了如何通過呼吸練習和專注冥想，來充分感受大自然帶來的寧靜與舒適。這種親身體驗讓我深刻認識到，森林療癒並不是紙上談兵，而是需要在實際生活中不斷實踐和體驗的過程。

## 作業中的反思與成長

每次的作業也是一個重要的學習過程。通過撰寫心得報告和進行案例分析，我不僅加深了對課程內容的理解，也促使我反思自己在日常生活中的行為和態度。例如，有一次的作業要求我們記錄一周內的自然接觸經歷，並分析這些經歷對自己情緒和身體狀況的影響。這個作業讓我意識到，原來每天花一點時間與自然接觸，可以顯著提升我的情緒和工作效率。

總之，這門課程帶給我的，不僅僅是知識的提升，更是心靈和生活的全面改變。通過課堂學習和實踐活動，我深刻體會到自然對人類心靈的療癒力量，也重新審視了自己與環境的關係。希望在未來的日子裡，能夠繼續保持這份對自然的熱愛，並將森林療癒的好處分享給更多的人。