

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是「從高處往下看樹」，我喜歡在任垣樓五樓的橋那邊，往下或往遠處看去，讓人覺得心曠神怡，心情愉悅。在那裡我可以不用在乎別人的眼光，因為很多人也會這樣做，而且那裡的景色非常漂亮，黃昏時更是能看到將天空染紅的夕陽，在我上完一整天的課之後，會去那裡提升精神，使我更有動力去面對更多挑戰。

我在那裡的時候，可以讓思緒逐漸清楚，也會讓浮躁的情緒慢慢冷靜下來，感受著風的吹拂、樹葉的沙沙聲、偶爾飛過的小鳥，一切都是那麼美好，讓人有力氣去迎接接下來的挑戰。

在那裡放空時，會讓我想到了時候的我，不會因為小事而糾結，而是去盡力做自己能做到的事，去成為我所崇拜的自己，不知道現在算不算成為理想的自己，但還是要繼續努力，畢竟這還不是終點，還有更多我能做的事，或是在努力就可以做到的事，這些事等著我去完成，當然不能在這裡停下，希望自己在好好休息後能走更遠。

我發現在凝視著大自然時，呼吸會漸漸平穩下來，心臟也會轉為舒緩的跳動，在樹林中散步更能感受到大自然的回饋，讓清新的空氣進入肺之中，感覺血液在全身流淌，讓身體都暖和起來了。在心情不好的時候，我會到附近的山中漫步，我覺得被樹木包圍時，非常有安全感，偶爾也會將煩惱說給樹木聽，雖然知道不會有回應，但說出來就輕鬆許多，有時候還會因此得到靈感，不過更多是舒暢，人還是要適當紓壓，不然事情一直藏在心中，會對身體有害的。我有時也會將夢想說給它們聽，就像是希望它們見證我的成長，並且給我更多努力的動力。

## 第六次作業「課外演講心得」

台灣有百分之六十的面積被森林覆蓋，不論從哪裡出發，一到兩個小時就可以到達山林。因疫情、人口高齡化等，人們開始注意健康，森林療癒成為森林遊憩的熱門關鍵詞之一，森林療癒是應用森林環境來增加健康的自然療法，有時會融入生態導覽、環境教育、心理諮商、體能冒險等森林規劃，或搭配瑜珈來達到放鬆效果。目前台灣有八處作為森林療癒示範場的森林遊樂區。

2021年林務局首度與台灣森林保健協會合作，開辦森林療癒師認證，需修行三大課程，首先核心課程，包含森林療癒、心理健康和解說、森林科學、身體健康與戶外安全等，活動課程，包含持杖健走、植物識別以應變特殊的森林環境，所有課程修習完畢可獲得森林療癒師證照。森林療癒是藉由五感體驗自然，獲得靜心以達到療癒的效果。

千百年來，我們身體和頭腦在自然環境中成長，科學證實你的身體有一部份在自然生活很自在。與自然產生連結時，大腦會有很大的改變，讓人冷靜並舒緩痛苦，可降低壓力、對抗憂鬱，進而增加免疫與促進治癒能力。在忙碌的生活中，我們過使用頭腦，卻沒有給予頭腦適當的休息。與自然重新連結，就像是將大腦重啟，雖不能解決問題，但能使頭腦平靜，得到放鬆的機會。

透過看影片來了解森林療癒，感覺收穫良多，現代生活人們總是很忙碌，根本沒有休息的時間，導致憂鬱症、失眠等壓力症狀出現在越來越多人身上，所以我們需要一些療癒的方式來讓自己放鬆、休息，森林療癒就是一種很好的方法之一，藉由走入森林，感受森林的生命力、吹來的風、土壤的鬆軟，各式各樣的事物都可以使人平靜下來，不仿在忙碌的時間中，抽出些時刻，讓自己可以真正休息，也會有更好的狀態來面對生活的事。

## 第七次作業「期末回顧心得」

上完這學期的課，才發現原來之前所做的「休息」不能成為休息，之前以為玩手机、看漫畫之類的就能得到放鬆，上完課才知道，真正的休息會讓自己精神變好，更有動力去做其他事，讓全身都得到放鬆。老師帶領我們做呼吸練習、爬五指山、觀察大自然，這些事物可以讓我感到真正放鬆，心情也能很快沉靜下來。

現在還持續在做吹蠟燭和爬五指山的呼吸運動，以一個輕鬆的姿勢，深深吸一口氣，然後再慢慢呼出，會讓我覺得很像將心中的空間重新充滿新鮮空氣，能讓心情變好。這帶給我很大的改變，不再有很多悲觀想法，能漸漸變得不那麼厭世，遇到困難時，不會再先想失敗怎麼辦，而是先想怎麼做，再來是怎麼做得更好，沒有再像之前會先否定自己，反而會想先嘗試，也不會再輕易放棄。我希望未來我可以將學到的這些運用得更好，知道自已的需求、情緒，來選擇要用哪個方法，能讓自己快速恢復狀態。我相信未來肯定會有更多更困難的挑戰，所以我更需要將這些紓壓的方式學起來，讓自己可以在忙碌之餘，得到一些放鬆的機會。

還有我也常常去附近的山林，無論是觀察植物、動物的變化，會讓我暫時忘記現實的煩惱，偶爾沐浴在樹下野餐，感受被自然包圍的感覺，或是注意風吹拂在臉上的感覺、踩在草地上，草發出的沙沙聲、停在樹上的小鳥發出的叫聲，種種大自然的聲音，彷彿聽了一場演奏會，讓人覺得放鬆。

向身邊的朋友推薦這些方法，藉由影片以及我的描述分享給他們，每個人給我的回覆都是好的，甚至說要是早點發現這個方法就好了，幫助改善有些失眠的人，讓他們更容易入睡，醒來時也更精神，呼吸法讓心情時常爆走的人能夠快速恢復理智，森林療癒讓大家更容易放鬆，精神比較不會一直緊繃，讓我們所有人感到舒適，約定好要再一起做森林療癒。

關於課程最後提到的「山貓森林計畫」，我認為這是需要大眾一起參與的活動，因為少數人能做到的事有限，如果能越來越多人加入，勢必可以擴大範圍，更能守護台灣瀕臨絕種的動物。我不知道學生能做到些什麼，但我會從環保開始，減少使用一次性餐具、攜帶環保杯等之類的小事，還有去參觀自然環境的時候，不隨便亂丟垃圾，避免去破壞到自然生物的棲息地。

總得來說，我認為這堂課對我影響重大，教會我要讓自己好好休息、才能做好做到每件事，還有環境保護很重要，人類一直擴大自己的領域，導致自然生物被限縮活動範圍，或是在道路上被殺害，如果不想辦法改善的話，自然生物會越來越少，甚至絕種，就算只是簡單的事也能幫助到自然，為何不試著去做呢？以後我會盡自己的力量去減少對環境的傷害。