

第五次作業「療癒你的森林元素」

在日常生活中，最療癒我的森林元素是太陽，我感受著太陽給我溫度，那種無形的能量觸及到我的心靈，讓我的內心保持平靜，太陽總是帶給我舒適和滿足，並且成為我內心深處的一種慰藉和力量的泉源。

我找了一天有空的時間，坐在家裡陽台上，那個位置很好，不管在哪個時間點太陽都可以照進來，所以我決定躺在太陽椅上面去靜靜的感受陽光。

在躺著的過程中，因為陽光非常到溫暖跟舒適，所以我也就慢慢的閉上雙眼，在原本就很舒服的狀態下又加上了蟲鳴鳥叫，讓我更享受現在的感覺，不久之後我睡著了。

等我醒過來時，太陽仍高高的掛在天空中，當下的身體狀態覺得有些輕盈，有別於在房間關在黑黑的地方睡覺，感覺更有體力。

休息一下，感覺現在體力充沛，於是我就先去看要考試的書，差不多過了一個多小時快兩個小時，我的頭就開始有點脹脹的了，一下子吸收過多的知識。

所以我決定再去一次陽台，但這次跟上次不一樣的地方是，太陽沒有下午的時候這麼亮了，但我覺得這或許是一個好機會，看看在不同的時間點，太陽給我的感受是不是有些不同。

於是我又回到那張躺椅，這一次沒有之前那麼溫暖的感覺，但由於接近晚上，開始有點涼風，微微的陽光加上微微的風，怎麼說呢？感覺真的非常不同，但是心情上都是愉悅的、舒適的。

因為我感受到風吹到我的肌膚上，弱弱的陽光穿透我的眼皮，心靈層面有種穿梭在不同的次元。

最後我覺得太陽作為森林元素的一員，我覺得它是一個很浪漫的元素，不僅帶給我溫暖，也使我的心靈平靜，彷彿是在安慰我的感覺。

第六次作業「課外演講心得」

《消失中的山貓森林》是一部關注環境保護的紀錄片，其主要內容聚焦在全球森林資源的減少和對石虎棲息地的影響。這本書或影片通過詳細的敘述和生動的影像，展示了山貓這一物種面臨的生存困境以及森林消失對生態系統的重大

影響。

其中有森林資源的減少，因為現在一直在開發，所以也造成很多自然資源消失，而這樣是會造成連鎖反應的，自然資源消失也就代表山貓的棲息地被迫改變，在繁殖方面也因此有困難，生態系統也因此會被打亂。

現在不僅只有石虎受到影響，還有更多的保育類動物為此所苦，如台灣黑熊、長鬃山羊等等

保育類動物面臨的問題日益嚴峻，解決這些問題需要綜合多方面的努力，包括法律保護、生態保護、科學研究、社會教育和國際合作。

首先必須強化法律與政策，制定和完善相關法規，嚴格懲罰非法捕獵、貿易和棲息地破壞行為。應建立和管理更多的自然保護區，確保保育類動物有足夠的棲息和繁殖空間。

然後保護和恢復棲息地是關鍵。防止棲息地破壞，進行生態修復，控制保護區內的開發和旅遊活動，以減少對野生動物的干擾。通過科學研究了解保育類動物的生活習性和棲息地需求，為保護措施提供科學依據，並建立長期監測系統，收集和分析數據(像山貓森林這樣的組織)

提高公眾意識和社區參與同樣重要。通過教育、宣傳和公眾活動，增強人們對保育類動物的認識和保護意識。鼓勵和支持當地社區參與保護工作，使其了解保育的重要性並從中受益。

整體提如實呈現的話就像台灣黑熊和綠蠵龜的保育工作，通過建立保護區、生態研究和教育宣傳活動，有效減少了人類對其的威脅。綜合採取這些措施，就可以有效地保護和恢復保育類動物的種群，促進生物多樣性的維護和生態系統的健康發展。

我覺得要呼籲公眾和各界人士關注森林保護，採取實際行動來減緩和逆轉森林消失的趨勢，很感謝影片中的團隊喚起人們對森林保護的重視，並激勵大家為保護環境和生物多樣性貢獻力量。

第七次作業「期末回顧心得」

我在來修正向心理學之前，我是一個容易胡思亂想的人，會因為一點小事就影響自己的情緒，但我上了正向心理學後，我的心思有小小的轉變。

在正念靜心的部分我受益良多，從這裡我獲得如何讓自己的內心靜下來，以前總是很愛亂想的我，現在我可以透過正念走路或正念睡眠來放鬆，並且有效率的解決事情，畢竟沒有靜下來過程中很容易出錯，所以我很慶幸找到屬於自己的方法。

這樣的轉變使我成長許多，感覺以往的一些疑難雜症，現在的我可以輕鬆看待，我還有很多進步的空間，雖然這堂課快要結束了，但我仍會繼續練習老師上課所教的方法來精進自己。

我現在仍會繼續練習的，除了上面所說的各種正念練習，我還會練習感恩心的部分，說這是練習有點奇怪，我覺得我是秉持著感恩心的想法，因為人要懂得感恩，這是一種態度。

做這些練習讓我領悟到很多事情，古人說過一句我蠻喜歡的話「不如意事常八九，可與語人言無二三」，人生中大部份事情往往都是不如意的，但能與人訴說的煩惱卻很少。

那既然人生有很多不如意的事情，那我們就應該接受事實。懂得感恩能讓我們在面對困難時保持平和的心態，感恩那些仍然存在的美好事物和善意，而對我來說最最重要的是，懂得感恩能夠讓我們在面對困難時，有勇氣去面對，在生活中感謝各種點點滴滴，這種心態會轉換成能量來使我們應對不如意的事情。

我平常抱持著這樣的想法也讓我不容易陷入不如意的泥濘當中，可以坦然面對各種事情。

我有把我上課所學的正向心理的一些小撇步跟女友分享，因為我女友現在的煩惱很多，她最近開始打工，但因為這是她第一次工作，所以有遇到很多的挫折，被主管罵、遇到奧客等等之類的。

所以我決定先帶她去接近大自然，也就是上課所學的「療癒你的森林元素」這一單元，我跟她晚上八點半的時候，去逢甲那邊的中央公園，

然後找一塊草皮坐著，我們有先打地鋪，不然那邊的蟲蠻多的，接著就閉上雙眼聆聽蟲鳴鳥叫，感受風吹到肌膚上面的感覺，結果我女友嘆了一口氣，我想

說怎麼了，她跟我說這種感覺真好，我內心感到很欣慰一方面覺得這個方法有效，一方面發現她心情好了許多。

我覺得山貓森林這個團隊很偉大，為台灣付出很多，而且他們都很有耐心的去觀察動物，每個動物的特徵及習性他們都瞭若指掌，也添購很多可以間接幫助到動物的設備，台灣的保育類動物也因此有了相對安全的棲息地。

我認為這個活動很具有意義也很重要，是每個台灣人都必須要關注的，因為那些動物是只屬於台灣的，我們更加要去呵護及愛護牠，希望在每個人的努力下，保育類動物能越來越多。

