

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

昨天下課的時候，我看到學校的森林令我很想去感受一下，當我踏入學校後面的森林時，我彷彿進入了另一個世界，被大自然的美景所包圍。首先，我的目光被樹幹所吸引。樹木高聳入雲，樹幹紋理清晰，展現著歲月的痕跡和生命的力量。我用手輕輕觸摸著樹幹，感受到它們的堅韌和溫暖，這種觸感讓我感到一種與自然相連的親切感。

接著，我注視著樹葉在微風中輕輕搖曳。樹葉各自展現著不同的形狀和顏色，它們隨風舞動，彷彿在為我表演一場自然的舞蹈。我聽著樹葉與風的交談，感受著這份和諧與平靜，這讓我心情變得輕鬆和愉悅。

天空是一片湛藍，偶爾有一兩朵白雲悠閒地漂浮著。陽光透過樹葉的縫隙灑落下來，投下斑駁的光影，使得整個森林顯得格外明亮和美麗。我仰望著蔚藍的天空，感受到陽光的溫暖和希望，這讓我感到一種無盡的寧靜和愉悅。

我深深呼吸著森林中的清新空氣，感受著大自然的氣息，這讓我感到一種身心的清爽和活力。我閉上眼睛，專心聆聽著風吹過樹梢的聲音，這種自然的音樂讓我感到寧靜和平和，彷彿所有的煩惱和壓力都被吹散了。

我踏著柔軟的草地，感受著草莖在腳下輕輕彈起的感覺。草地上長滿了各種不同種類的植物，它們的綠葉在陽光下閃著微光，散發著一股清新的氣息。我彷彿能夠感受到大地的活力和生機，這種連結讓我感到無比的寧靜和幸福。

在這片美麗的森林裡，我忘卻了所有的煩惱和壓力，心靈得到了深深的淨化和療癒。大自然的美麗和神奇讓我深深感動和感慨，我決定將這份美好的體驗記錄下來，以便日後回味和懷念。這段時間的感受讓我更加珍惜自然，並深信大自然擁有無盡的力量，能夠給予我們無盡的愛和溫暖。

這次與學校後面的森林的親密接觸讓我深深體會到了身心靈的療癒，我感到充滿了能量和動力，願意將這份美好延續下去，讓大自然的美麗永遠存在於我的生命中。

## 第六次作業「課外演講心得」

心得：探索森林療癒的力量

森林療癒這個概念在近年來逐漸受到關注，特別是在環境保護與心理健康日益重要的今天。通過觀賞三個關於森林療癒的影音片段，我深刻理解了這一新興領域的核心價值及其對人類身心的潛在影響。

### 片段一：綠醫療 啟動森林自癒力

首先，《綠醫療 啟動森林自癒力》這個片段帶我們了解了森林療癒的基本概念。影片中兩位專家——森林環境系教授余家斌和藥師劉軒慈——深入剖析了森林中的各種元素如負離子、芬多精等，如何對我們的身心產生正面的影響。他們指出，森林療癒不僅僅是接觸大自然或是爬山而已，而是通過科學的方式，利用森林環境來促進心理和生理的自我療癒。這讓我想到現代社會中，隨著生活壓力的增加，越來越多的人需要找到一種有效的方法來放鬆和減壓，而森林療癒正是一種極具潛力的方式。

### 片段二：【動畫作品：森林療癒知多少？】

接著，來自政大新聞與媒體實驗室的動畫作品《森林療癒知多少？》則提供了更多關於森林療癒的具體數據和背景資訊。影片中提到台灣有 60% 的面積被森林覆蓋，並設有八處國家森林遊樂區作為森林療癒示範場。這些數據讓我意識到，台灣在推動森林療癒方面已經有了相當的基礎。此外，影片提到自 2021 年起，台灣開始認證專業的森療師，並且成為森療師需要修習三大類課程。這些資訊不僅讓我對森林療癒有了更全面的了解，也看到了這個領域在專業化和規範化方面所做的努力。

### 片段三：【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋

最後，公共電視製作的《【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋》讓我更直觀地感受到了森林療癒的實際效果。影片中，跟隨著林務局認證的森林療癒師，參與者在溪頭柳杉林中進行了一系列促進身心健康的活動。觀察到學員在吸收芬多精後出現哈欠連連的情況，我深刻體會到了森林環境對於減壓和放鬆的強大作用。影片還探討了都市人是否可以通過公園樹木來取代森林的療癒效果，這引發了我對於城市綠化和公園建設的思考。

## 綜合感想

總結這三個影片，森林療癒的概念逐漸在我腦海中形成了一個完整的圖景。森林療癒不僅僅是讓人們走進森林，更是一種有計劃、有方法的療癒過程，涉及到科學研究和專業培訓。這讓我意識到，隨著現代生活壓力的增加，森林療癒不僅是一種個人休閒方式，更是一種潛在的公共健康策略。

此外，台灣在推動森林療癒方面已經走在了前列，擁有豐富的森林資源和完善的體系設置，為這一新興領域的發展提供了良好的條件。未來，隨著更多人了解並參與到森林療癒中來，這一領域將會對提升人們的心理健康和生活質量產生更加深遠的影響。

森林療癒，通過自然的力量，為人們帶來心靈的舒適和生理的健康，是一個值得持續探索和推廣的理念。希望在不久的將來，更多的人能夠走進森林，體驗這份來自大自然的療癒力量。

## 第七次作業「期末回顧心得」

謝謝老師，時間過得很快，很快又進入尾聲了，我們之後有緣再見。修習正向心理學這門課程，對我來說是一段充滿啟發和成長的旅程。課程開始前，我對心理學的理解主要局限於一些零散的理論和日常生活中的觀察。隨著課程的深入，我逐漸理解到心理學不僅僅是研究疾病和異常行為的學科，它更是一門研究如何提升人類幸福感和心理健康的重要學問。

首先，我了解到個人的快樂與悲傷、信心與自卑，都與我們的價值觀息息相關。在這個過程中，我進行了多次的心理測驗，這些測驗幫助我深入了解了自己的優勢與強項。透過這些測驗，我發現自己擁有一些未曾注意到的潛力，這讓我更有自信，也激發了我進一步探索自我的興趣。

在學習幸福的公式—PERMA 模型時，我認識到幸福並不是單一的快樂感，而是一種由多面向因素組成的綜合狀態。要達到真正的幸福，不僅需要減少不開心的事，還要積極增加能讓人快樂的事。這種對幸福的全面理解，改變了我對幸福的認識，讓我開始從不同的角度去建立自己的幸福生活。

正念的學習是整個課程中最具影響力的一部分。透過學習正念，我學會如何專注於當下，增強對自身感受和外界環境的覺察。這種專注和意識讓我在面對壓力和挑戰時能夠更加冷靜和從容。在實踐正念的過程中，我發現自己能夠更好地管理情緒，減少了許多不必要的焦慮和壓力，生活品質因此得到了明顯提升。

另外，課程中對身體與呼吸的覺察練習，也給我帶來了許多實際的益處。透過身體掃描和凝視，我學會瞭如何減輕身體的緊張和壓力，這對於日常生活中的壓力管理非常有幫助。特別是在忙碌的工作和學習中，這些技巧幫助我保持身心的平衡，提升了整

體的生活品質。

課程中自然療癒的部分，也讓我獲益良多。透過森林體驗和正念散步，我深刻體會了自然對心理健康的正面影響。在大自然中，我找到了內心的平靜和舒適，這在現代快節奏的生活中尤其寶貴。這種與自然的聯繫，不僅改善了我的心理健康，也讓我更加重視環境保護，並積極參與相關的活動。

此外，課程中對情緒共鳴和同理心的培養，使我學會如何更好地理解 and 關心他人。這種能力不僅提升了我的人際關係，也讓我在日常生活中更能感受到來自他人的關愛和支持。透過培養感恩心，我學會了在生活中發現和感恩那些微小的美好，這種積極的心態讓我每天都充滿了正能量。

在課程的最後，透過訪談親友並分享正念與森林療癒的方法，我進一步鞏固了所學的知識。這不僅讓我有系統地整理了整個學期的學習成果，也幫助我將這些知識應用到實際生活中，與身邊的人分享幸福和健康的方法。

總結來說，這門正向心理學課程不僅豐富了我的理論知識，更透過一系列的實踐活動，讓我真正體會到如何提升幸福感和心理健康。從課程開始的自我探索，到後期的自然療癒和正念實踐，我深刻感受到，幸福和快樂並不是外在環境決定的，而是源自於內心的平靜和滿足。這門課程帶給我的收穫和體悟，不僅改變了我的生活態度，也讓我更珍惜當下的每一刻。透過這些學習，我變得更有自信、自律，並且更關心自己和他人。這些改變不僅提升了我的個人幸福感，也讓我在生活和工作中表現得更從容和積極。

最後，必須要再次感謝老師在這段的期間的教導，令我獲益更，謝謝！