

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

因為這項作業所以我特別將今天下午空下來帶著野餐墊跟室友一起到勤美大草原，他們野餐而我則是先利用時間完成這項功課的體驗。

我躺在野餐墊上感受草皮的味道，太陽曬在身上的感覺，之前有空的時候我每個月都會找時間跟朋友野餐，但是因為現在學校附近沒什麼大草原或公園所以就變得很少做這件事，也因為很多報告功課要做所以更少做這件事，有空幾乎都是逛街走路很久沒有慢下來好好觀察生活中一直都在陪伴我們的東西。

最療癒我的森林元素我覺得是陽光跟草皮，我蠻喜歡草皮在太陽下面被曬的味道，但是其實除非坐在草皮或躺在草皮上不然基本上是聞不到的，陽光的話我最喜歡冬天躺在草皮上曬太陽因為會很溫暖，夏天只能選下午的時間，我也發現只要什麼都沒有想閉上眼睛什麼都不做就靜靜的躺在草皮上，會聽到一些平常根本不會注意到的蟲叫聲或鳥叫聲。

我其實也不知道要怎麼說這個感覺，我覺得躺在草皮上曬太陽感受太陽給的熱度好像是一件非常奢侈的事情，有的時候都會希望時間可以停留在每一個我躺在草皮上曬太陽的時候，很多時候都覺得享受這個時光十分鐘就好時間不多還有好多事要做，但是如果沒設鬧鐘等我回過神都已經可能躺十到二十分鐘了，有時候會覺得這樣好像又浪費了很多時間在放鬆自己上，到現在我還是找不到平衡，會覺得我真的可以浪費這麼多時間在心靈的放鬆上嗎，放鬆玩都會莫名的覺得罪惡感覺還有很多事情在等著我去做，真的希望自己有一天能把這個放鬆的過程當成是一種 routine。

## 第六次作業「課外演講心得」

我選了綠醫療啟動森林自癒力、動畫作品：森林療癒知多少？、森林如何療癒人類這三部影片來看。

這三部影片基本上都是講到走進森林對身心靈的影響，以及國外對於森林療癒這件事做了多少努力，還有森林療癒師這個工作。

之前看很多人分享家人確診癌症，因為多去戶外走走調適心情，然後在治療的路上走得更順利等等案例，我都覺得可能只是時間還沒到他在這一生可能還有其他任務要完成之類的，但是透過這個影片我蠻驚訝沒想到根據研究顯示走進森林對於病情是真的有幫助的，而且竟然只要三天兩夜在對抗癌細胞上竟

然這麼有幫助我看到真的大嚇到，影片也有提到韓國、日本、德國、芬蘭在關於森林療癒上做的一件事情，其中我覺得最酷的是芬蘭因為他們竟然把療養院蓋在森林裡我覺得這個超級酷的，就像影片說的很多人可能會怕遇到危險所以不敢這麼做怕失智老人會跑出去，但是因為人都有一個本能基本上只要遇到危險都會自己回來而且透過這樣也能讓他們透過森林的方式治療，還有就是關於森林療癒對小朋友學習上或是情緒上的幫助，我也蠻慶幸自己小時候是那種回阿嬤家是可以跟親戚脫鞋子在土上面跑來跑去玩到髒兮兮也不會被罵的那種，但是我也是現在才知道原來是有幫助的。在德國基本上如果跟家庭醫生說壓力大，醫生基本上也不會開藥給你吃而是用自然處方簽的方式，意思就是說利用一些活動像是森林瑜伽或是水療的方式當成處方簽在這段時間裡必須按表操課，我覺得這個超酷的而且還有健保給付，通常在台灣這種方式可能是需要自費甚至花更多錢的，看完這些影片的介紹讓我真的會想要多花時間到大自然走一走。

### 第七次作業「期末回顧心得」

在這學期結束後，我覺得很印象深刻的是到戶外走路，我覺得走在石頭上很舒服，也說不出是為什麼，也發現大自然的風吹很舒服，而且吹起來感覺比電風扇還涼，所以我發現到戶外走走好好感受大自然帶給我們的東西很舒服我也很喜歡。

這堂課帶給我的心境轉換大概就是在一開始我一直不明白為什麼要花時間或是浪費時間去大自然感受那些鳥叫聲、風吹拂的感覺、草地踩起來的感覺等等…覺得自己還有很多事情要做，像是讀書都不完了，功課、報告都快做不出來了，還要花時間到戶外去感受這些，前面一兩次都是這樣感覺的，但是後面轉念覺得竟然都已經出門了，那乾脆就給自己三十分鐘的時間好好放空好好感受大自然帶給我們的東西，也在那幾次後發現其實偶爾花一些時間到大自然裡放空、野餐、感受大自然，是一件很舒服很開心的事，也因為這樣我發現到大自然去放空休息以後，回到宿舍做功課會更有動力，因為會開始期待下一次到大自然被洗禮，也感覺自己好像也值得擁有這一點點忙裡偷閒的時間，我本來就是一個非常喜歡去海邊的人，但是在我認知裡我總是告訴自己到反正到了暑假連假就可以去了，但是我卻忘記平常也很需要這種稍微放鬆一下的時間，能到公園裡的大草原帶著野餐墊，躺在草地上感受鳥叫聲、被風吹拂著現在已經變成了我很期待也非常喜歡的放鬆方式，很感謝有這一堂課要我們去體驗這些大自然帶給我們免費的舒壓方式，不然在平常我的舒壓就是窩在房間裡看

劇，現在想一想發現其實看劇的過程可能會很開心但是看完其實沒什麼感受到身心靈放鬆到感覺，看完只覺得啊好累喲要去睡覺了，所以這堂課我對親近大自然這件事大大改觀，現在對我來說不是只有海邊能帶給我舒壓了，而是連公園裡的大草皮這麼簡單很多地方都會有的場所都能讓我放鬆。

因為這幾次功課都是到勤美的大草原完成，所以都會約朋友一起去，跟朋友分享這些體驗跟感受是這堂課的功課時，朋友說也很想修這堂課，但是因為需要打的報告太多及每個報告字數也需要六七百個字以上甚至一千而打退堂鼓告訴我沒關係我有上就好，但是最後他也是從覺得這個功課很無聊很沒必要到他也愛上了到草皮上躺著被太陽曬被風吹的感覺，很開心有人也跟我一樣愛上了這個消遣，因為這樣未來如果想去耍廢放空就能夠有人陪了。

這堂課我覺得學到最多的是學習如何讓自己有些適時的放鬆休息，在這堂課之前，握從來不會讓自己有這種時間，因為我是一個沒做完什麼事就會焦慮到不行的人，但是透過這個活動我學會了偶爾稍微的休息，時間的安排具體化，不拖延。