

第五次作業「療癒你的森林元素」

當我走進了森林，我立刻感受到了一股清新的空氣，充滿了樹木和植物的芬芳味道。這種清新的氣息讓我感到充滿活力，仿佛每一口呼吸都讓我充滿能量。這股清新的氣息深深地吸引了我，讓我忍不住深呼吸，感受著自然的美好。

我開始仔細觀察周圍的景色，第一件事情是觀察樹木。我看到高大的樹木，它們的樹幹筆直地伸向天空，樹葉在微風中輕輕搖曳。這些樹木給人一種堅強和穩定的感覺，仿佛它們是大自然的守護者，保護著這片森林的一切生命。

接著，我注意到了地上的草地。草地上長滿了各種不同的植物，有嫩綠色的小草，還有野花在陽光下綻放著美麗的色彩。我蹲下身子，用手輕輕觸摸著草地上的植物，感受它們的柔軟和生命力。這種觸感讓我感到放鬆和舒適，仿佛我和大自然融為一體。

在森林裡，我也能感受到微風輕拂在我的臉上。微風帶來了樹木的清香，讓我感到清涼和舒爽。我閉上眼睛，專注地感受微風在我身上流動的感覺，這種感覺讓我感到心情愉悅，仿佛所有的煩惱都隨著微風一起飄散了。

除了微風，我還能感受到陽光的溫暖。陽光穿過樹葉的縫隙，灑落在我身上，溫暖而柔和。我伸出手臂，讓陽光曬在皮膚上，感受它溫暖的觸感。這種溫暖讓我感到安心和幸福，仿佛大自然在給予我無盡的愛和關懷。

最後，我抬起頭，仰望著天空。天空湛藍而純淨，偶爾飄過幾朵白雲。我凝視著天空，感受著它的廣闊和寧靜。在這片寧靜的天空下，我感到心靈得到了淨化，所有的煩惱和壓力都消失了，只剩下平靜和寧靜。

在接觸了森林元素後，我感到身心得到了極大的療癒。清新的空氣讓我的身體充滿了活力，樹木和草地給予了我安寧和舒適，微風和陽光讓我感到愉悅和幸福，而天空則給了我平靜和寧靜。這次與大自然的親密接觸讓我感受到了生命的美好，讓我重新找回了內心的平衡和寧靜。我深深地愛上了這片森林，希望能夠常常來到這裡，感受大自然的美妙和神奇。

第六次作業「課外演講心得」

森林療癒，作為一種融合自然與醫學的療法，起源於植物中的殺菌物質——芬多精的發現。1930年，俄羅斯生物化學教授 Boris Petrovich Tokin 首次發現並命名了這種具有殺菌能力的物質。芬多精的抑菌功能以及其對人體健康的潛在益處，逐漸被科學界和民眾所認識和接受。1982年，日本林野廳長官秋山智英氏提出了「Shinrin-yoku」（森林浴）這一概念，強調在森林中通過呼吸和接觸植物散發的芬多精來增強身心健康。

隨著時間的推移，森林療癒的定義和應用範圍逐漸擴大。日本學者如大井玄、宮崎良文和平野秀樹等人，從科學角度對森林浴的健康效益進行了系統的研究，證明了其功效。Tsunetsugu 等人（2010）進一步將森林療癒定義為在森林環境中進行的各種活動。而上原巖（2013）則強調了森林療癒的多樣性，包括森林散步、心理諮商、環境

教育等。

韓國在其法律框架內也對森林療癒給予了明確的定義，強調利用森林中的各種元素來促進免疫力和健康。在中國，森林療癒被翻譯為「森林康養」，這一名稱更直接地表達了其康養功能。

在臺灣，學者林一真等人（2010）提出「森林益康」的概念，強調這一活動對身體、心理和靈性健康的多重益處。森林益康既包含廣義上的親近自然、觀賞森林帶來的身心健康促進，也包括專業訓練人員針對特定對象進行的有目標、有計劃的療癒活動。

總的來說，森林療癒作為一種結合自然與科學的健康促進方法，具有多樣化和廣泛應用的潛力。無論是在促進個人身心健康，還是增強社區文化和環境保護方面，森林療癒都展示出其獨特的價值和前景。通過進一步的研究和推廣，森林療癒有望在全球範圍內得到更廣泛的認同和應用。

第七次作業「期末回顧心得」

在完成正向心理學課程後，我深感這門學科對個人幸福感和生活品質提升的巨大價值。正向心理學強調個體潛能的開發，幫助我們不僅僅是解決問題，還要在日常生活中尋找和創造幸福。這種理論基礎的改變，使我從以往對於壓力和困境的被動應對，轉向更加主動地追求個人價值和意義。

首先，我學會了如何運用感恩日記、優勢辨識和目標設定等技巧來提升日常的幸福感。感恩日記讓我更加關注生活中的積極面，即使在困難時期，也能找到讓人心存感激的瞬間。這種習慣不僅提升了我的情緒狀態，還改善了我的睡眠質量和整體健康。

其次，了解自己的優勢並善加利用是正向心理學的一大核心。通過這門課程，我識別並確認了自己的優勢，例如創意和堅韌。這些優勢成為我面對挑戰時的重要資源，讓我在困難面前能夠更堅定和自信。此外，目標設定不再僅僅是完成任務，而是與個人的核心價值和長期願景緊密結合，這使得目標的實現過程充滿意義和動力。

正念練習對人際關係、生活和未來的影響

正念練習，作為一種關注當下的技巧，對於人際關係、生活質量和未來的展望都有深遠的影響。通過正念練習，我變得更加自覺和專注，這不僅提升了我的工作效率，還大大改善了我與他人的互動。

在與他人交流時，正念讓我更能傾聽對方，減少了無意的打斷和自我中心的表現。這種專注的傾聽使得對話更加有深度，也讓對方感受到被重視和尊重，從而增強了彼此間的信任和親密感。此外，正念還幫助我在面對衝突時能夠保持冷靜，不急於反應，而是先觀察自己的情緒和思維，這有助於做出更理智和建設性的回應。

生活中，正念練習提高了我對日常活動的滿意度。我學會在簡單的日常事務中找到樂趣，例如在吃飯時全神貫注於食物的味道和質感，或者在散步時仔細觀察周圍的景色和聲音。這些練習讓我更加享受生活中的每一刻，減少了對過去的悔恨和對未來的焦慮。

對於未來，正念讓我能夠更清晰地看到自己的目標和方向。它幫助我不再被未來的不可確定性

所困擾，而是集中精力於當下可以控制和改變的事情。這種心態轉變讓我在規劃未來時更加實際和有效，並且在面對挑戰時能夠保持平和和穩定。

山貓森林計畫的感想和想法

山貓森林計畫是一個結合自然保育和社區發展的創新項目，旨在恢復和保護森林生態系統，同時促進周邊社區的可持續發展。參與這個計畫讓我對環境保護和人類發展之間的關係有了更深入的理解和反思。

首先，這個計畫強調了生態保護的重要性。通過重建森林，恢復當地的生物多樣性，不僅有助於改善環境質量，還對氣候變遷起到了積極作用。在參與過程中，我親眼見證了自然界的恢復力，也更加認識到人類行為對環境的深遠影響。這讓我意識到，每個人都應該在日常生活中採取環保行動，無論是減少塑料使用、節約能源還是支持環保政策。

其次，山貓森林計畫也展示了如何將環境保護與社區發展相結合。通過培訓當地居民參與森林保護工作，提供就業機會和教育資源，計畫不僅保護了自然環境，還提升了當地居民的生活質量和社會經濟狀況。這樣的雙贏策略讓我看到，環境保護並非單純的自然問題，它同時也是社會和經濟問題的解決方案之一。

總的來說，參與山貓森林計畫讓我更加堅定了保護環境的信念，也看到通過共同努力，我們可以創造出一個更加和諧的世界。在未來，我希望能夠繼續參與類似的項目，並將這些經驗應用到其他領域，推動可持續發展和生態保護。這不僅僅是一種環保行動，更是一種生活態度和責任。