

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

大自然有一種神奇的力量，在大自然中，我可以放下疲憊，與身心連結，重新回歸內心平靜。很幸運的是，我外婆家位於嘉義縣太平雲梯附近，每次回去就會順便去外婆家陪伴奶奶。在外婆家，可以好好享受大自然帶給我的放鬆，以下我要說明當時我一個人走在茶園道路上的五官感受。

1. 視覺上，我看見大自然的色彩豐富多樣，有湛藍的天空、滿目翠綠的樹木、五彩的花朵，斑駁的陽光。
2. 聽覺上，我聽見有鳥兒在嘰嘰喳喳、茶園採茶人們的閒聊聲，有時下雨還可以享受淅淅瀝瀝的雨聲。
3. 嗅覺上，大自然的芬芳氣息撲鼻而來，有花香、草香、泥土的氣息，這些氣味讓我心曠神怡，彷彿置身於一個清新的世界。
4. 味覺上，雖然我不是吃什麼樹葉或者喝雨滴，但我知道大伯開的餐廳有一些餐點是用茶葉、山上的食材去烹飪的。所以大自然也為我們提供了豐富的食材，有甜美的果實、鮮嫩的蔬菜，每一口都充滿了大自然的味道，給我們身體提供營養。所以在味覺感受上，這應該也算大自然給我的享受。
5. 觸覺上，我觸摸到大自然的草木、土壤，以及一片片茶葉紋路的不同，那種細膩的觸感彷彿能傳遞給我們溫暖和生命力。

平時在大學生活中充滿壓力，所以在空閒時間打開感官，深入到自然中，去和那些不思考、也不說話的生命在一起。當我也不思考、不說話，只是靜靜地呼吸觀看感受，以生命觸碰生命，以生命陪伴生命。那樣的時刻，我會感覺到放鬆、療癒，它讓我忘卻了城市的喧囂與繁忙，只想沉浸在這片大自然的懷抱，感受它的溫柔與力量。

## 第七次作業「期末回顧心得」

1. 同學回顧修習本課程前後的轉變與心得，在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟？  
→ 在選修這門課之前，因為缺宗教學分，剛好看到這門課也順便看了網路上的評價，發現學長姐們都很推薦這門課。因為在這個時代大家無時無刻都拿著手機，沒辦法適時的讓身心靈放鬆，有一門課能教我們如何放鬆、冥想，記錄生活，我覺得很有興趣也一直想嘗試不被手機綁架。從第一堂課到最後一堂課之間，老師帶我們體驗許多事，例如：調整呼吸、森林療癒等。也跟我們分享許多正向心理學，在課堂上也讓我們與其他同學有互動，讓我這個社恐人勇敢跨出第一步。唯一缺點就是，我當初不應該選早八，因為我覺得早起起來正向一下應該挺不錯的。我發現我錯了，任何東西還是敵不過睡意，就算前一晚早睡也一樣，可能「早八」這個詞就有一個特殊魔力，這其實蠻影響我前半堂課的專注力，精神一定是恍惚的，所以這是在選課上面的小疏忽，不然其他課堂上老師教的內容特別好，學到許多。
2. 你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？  
→ 最近接近要選課的時候了，我朋友會來問有什麼推薦的課，我真心向朋友推薦這門正向心理學。因為這門課是真的會學到東西，而且老師很有原則也有敬業精神，是個好老師，值得敬佩。再來，我認為我的朋友們都應該去選修這門課，因為他們絕對有重度手機成癮症，他們時常拿著手機，一看到他們的身影，一定也會有手機。所以我覺得他們應該要學習好好放鬆身心靈，不要再被手機綁架了，至少朋友之間聚在一起的歡樂時光不要滑手機才對。
3. 你現在還有持續哪些練習？練習帶給你在生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？  
→ 老師在有一節課向我們推薦一個軟體「潮汐」，我內心非常激動，因為我用這個軟體已經四年了，很開心有人能向大家分享它的好。這四年期間，我常常利用它的冥想功能以及睡眠品質檢測。我其實是個超容易煩躁的人，每次煩躁時都會冥想個十分鐘，特別有用。讀書的時候也會播個白噪音讓心靈與精神集中，我發現這對我讀書效果很好。自從學到如何冥想後，我比以往更友善、更能微笑看待每件事，即使那件事有多麼奇異。在未來我也想將這個軟體推薦給朋友們，也可以分享如何冥想。

總之，在這學期的課堂中，我最喜歡這門課，如果要更清楚的比喻的話，其他課的知識像是強行灌進我腦中，而這門課是讓我的心得知到：「有新知識來囉！」我的心再讓大腦知道，有個緩衝時間去體會，這樣才能更記得住。最後想跟老師說：「謝謝您，您辛苦了。」

