

第五次作業「療癒你的森林元素」

我記得有一堂課老師先讓我們在教室裡看著天花板然後調整呼吸感受教室中的氣味，感受完後老師帶著我們去主顧旁邊的樹下坐森林療癒，那時候老師說要凝視著天空、樹葉、樹枝、地板，還有做韻律呼吸，然後感受完老師問我們大家覺得在教室跟在外面的感受有什麼差異，我的感受是教室是一個被建築物圍起來的空間，所以沒有那種可以看很遠的感覺氣味可能是冷氣的味道，會有一種我是來上課的緊張感，但我去戶外後感到看著天空可以看很遠沒有被限制住的那種感覺，且我放空完全不想任何事情，還隱約聞到了花草味，心情變得比較愉悅，感覺不被受到束縛很自由自在。

第二個活動是老師帶我們去主顧生母堂附近撿一些花草草並感受那些花花草草的氣味，並把那些花花草草帶回教室創作成一幅圖且寫下當下的感受與觀察到的事物，我寫我聞到葉子香香甜甜的有點像百香果的味道但花我忘記是什麼味道了，我有發現這個葉子跟這朵花明明是從同個地方摘下的也是曾經相連在一起的，但他們的味道不一樣我覺得超酷的，然後我摸到的感覺是葉子沙沙的觸感，我還擺了一個簡單的造型，我認為把花跟葉子擺開可以清楚地看到那個東西的完整體不會被任何東西擋住，也可以好好欣賞它的每個部分。

而這些花花草草的味道都能勾起我很多印象中的回憶，像是我聞到那個葉子有百香果的味道我就很想吃奶奶種的百香果，而其他味道也會讓我想到老師帶我們去戶外上課的場景，做這些活動能讓我暫時放下忙碌來場跟大自然短暫的約會，並讓大自然療癒我的身心靈。



第六次作業「課外演講心得」

大肚山講座心得：我參加這個演講聽到了很多我在國小、國中、高中都沒學到的一些歷史，說了很多關於大肚山的歷史包括大肚山的居民生活型態與風俗文化，也說了關於大肚山附近的生態、地貌、河流，他說了大肚山那邊的人多為原住民，居住的房子大多為木頭蓋的，而且我覺得最酷的一點是老師說他們搬房子是整個把房子架起來然後抬走搬到新的地方，我覺得很厲害因為那時候就有那種技術，而大肚山附近的地形部分老師也有跟我們介紹，他說大肚山是台地，山的高低起伏不大是適合人居住的而且那邊有河流經過，有烏溪、大肚溪、後里溪，這些溪可以幫助人們開拓農業，這裡的植物主要以森林、灌木叢和草地為主，部分地區是種植農作物利於開發人類的活動，然後也有不少野生動物在這個自然環境中自由自在地生活，有各種鳥類在枝頭鳴唱還有可愛的鹿群們，這些生物的存在豐富了這片土地的生命力，經過這次聽這個演講後讓我更加了解大肚山的歷史文化與生態地形，我覺得這些是我來台中沙鹿讀書後需要了解的，因為沙鹿也所屬在大肚山，我聽完演講後有再上網查資料，想了解更多大肚山的資訊看看還有什麼有趣的地方，我發現還有大肚山觀景台、大肚山步道、原住民文化村、大肚山風力發電區等等……，我會想去大肚山景觀台可以俯瞰整個台中市區和台灣海峽，風景超漂亮，可以去看夜景，我還想去大肚山步道，因為那邊有很多自然景觀跟生態環境，可以在假日去那邊散散步擁抱大自然，且看到大肚山的優美環境。

第七次作業「期末回顧心得」

在這堂課我學到了很多療癒自身心靈的一些做法，例如：爬五指山、正念瑜伽、戶外靜心等等……，這些活動可以讓我緩解課業壓力，去到戶外上課也很有趣，我們出去上課讓我感受到了大自然的風，不是一直坐在教室吹冷氣風，而風中夾帶一些花草味，聞到那些清新的花香，會使我們心情愉悅放鬆，另外也感受到太陽的陽光灑在大地上跟我身上，溫暖而不炙熱的溫度非常的舒服，在這快節奏的現代生活中，大自然會讓我可以逃離壓力和煩惱。我現在還有持續做正念睡眠，因為我最近還是有一點失眠的情況，自從我開始做正念睡眠這個練習後我有慢慢的改善失眠和做惡夢的情況，雖然改善的不多但是我認為我有持續做這個練習睡眠還是會變好的，而我也會分享給我朋友他試過這個練習後他給的回饋是他有改善，他說做完那個練習的那晚他睡得特別好隔天早上起床精神也很好，他說他已經很久沒有睡得那麼好了，我很開心我跟他分享我上課所學到的東西可以幫助到她。感恩心是我覺得非常有趣的功課，因為我每天過完生活後是不太會去回想一天過了什麼的人，而這個作業讓我可以回想我每天充實的生活，而不是過完就忘記一天的生活這樣生活會過得很沒有意義，我認真記錄每天的生活後我發現每天其實有很多很可貴的事，即使可能是很小很小的事我也會感到感謝，做這個作業也讓我回想到一些美好的回憶。我的同班同學有一個跟我一起上這堂課，但他是上一、二節課，我是上三、四節，雖然我們的上課時間不一樣但我們對這堂課有很多的共鳴，有時候也會一起討論課程的練習，也會互相分享上課學到的內容，我跟他分享我們去戶外撿一些樹葉跟花草回來做療癒我的森林元素，我跟他說我都不知道原來學校有那麼多種花，而且那天我採的花很香我很喜歡我還去查它是什麼品種的花，他說確實是因為這堂課才會去了解學校的花花草草，不然每天都趕著去上課根本不會去看那些花花草草，他說他也覺得這堂課去戶外上課很讚，因為可以感受大自然，我跟他都會跟班上沒有修過這堂課的同學推薦很值得去上。課堂中的這些活動讓我的心境轉變了很多，我原本不會正視自己內心的壓力而導致我睡眠跟心靈越來越不好，但上完這整堂課程後我學會了去正視自己心裡的想法，也有慢慢的在做改善，而這堂課也會跟原本不認識的同學變熟，也算是一個訓練我社交的課程，因為我本身是很不喜歡跟陌生人說話的人，我有一點社恐，但這堂課是以做活動的方式來跟同學互動並且分享一些想法，以這樣的方式來社交就不會不知道要聊什麼話題，也會讓我跟不熟的同學能更輕鬆的做對話，並且更好的能延伸到別的話題而變成朋友跟朋友的輕鬆聊天。