

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是一望無際的藍天和白雲，每當我覺得心情煩躁或者無法靜下心做事時，我就會走出陽台或家門，抬頭望望天空，我的全身上下就會放鬆下來，心跳也會變得比較平穩，當看到藍天和白雲後，我的心情就會在那瞬間變得很好、也會在那瞬間感到很放鬆，情緒也會變得較穩定，欣賞完美麗的天空之後再去做事，會讓我自己變得更有效率的去完成。

每當我抬頭望著天空時，我都會回想起小時候住在鄉下阿嬤家的回憶，以前都跟阿公、阿嬤、弟弟還有堂哥和堂姊一起住，那個時候應該是這輩子最純真的年紀了，什麼事情都不用去煩惱，還記得那時的我們總是把草蓆鋪在三合院的正中間，全部人一起躺在草蓆上面，曬曬午後即將下山的太陽，一起欣賞那無際的藍天，以前的我們無論何時都能玩耍再一起，現在大家都長大了，有自己的目標和生活，就不能常常聚在一起了，現在想想我們家裡的感情真的很好，好到我都能拿出去跟常常跟附近的人炫耀的程度了，雖然現在的我們聚少離多，但見到面的時候我們偶爾還是會一起欣賞那漂亮的藍天，在藍天底下訴說著彼此的煩惱、分享彼此的生活，藍天也就像是我的傾聽者一樣，每天無時無刻的待在我的身邊，承包著我所有的喜怒哀樂，希望之後的我們能夠一起常常回去那個藏了我們很多回憶的三合院，在一起漫無目的地躺在草蓆上，安靜的欣賞藍天和白雲，一起沉靜在藍天溫柔的擁抱裡，或許不同年紀的我們在進行同樣的事情時會有不同的感受，藍天對我來說真的很重要，是個能讓我得到放鬆、讓我心情穩定和讓我心跳平穩的元素，更是能讓我增進家庭情感不可或缺的元素之一。

## 第六次作業「課外演講心得」

我覺得這次的生態演講很酷，講師讓我們認識了好多以前人類的歷史，讓我們認識了好多有關大肚山的植物，讓我們知道老師去做土地探勘的過程，也讓我們知道了好多以前上自然課或者在高中生物課時完全沒有接觸過的植物，讓我們認識那些植物的習性，植物的別名、植物生長的地方，因為平常自己是一個不會很認真去觀察植物的人，但聽完這個將近兩個小時的演講之後，希望自己可以走在路上時多多觀察路邊的植物，說不定會有新的發現，也說不定會有很多在這次講師在台上所介紹的植物。

印象深刻的一部分是老師說他遇到他去做田野調查的時候，突然想要上廁所，結果看到三顆石頭，就轉移陣地，不再那裡上廁所，老師說那個是原住民的墳墓，我覺得超級酷也覺得老師超級厲害，因為一般的人根本就不會知道那個是墳墓，可能就只會覺得那三顆就只是普普通通的石頭。

覺得以前的人真的很厲害也很佩服他們，他們大遷徙的時候都可以搬到習慣或者地形完全不同的地方而且看起來還不費力，感覺他們都能很快就能適應當地的生活，和他們融入成一團，完全不害怕新地方的感覺，平埔族從宜蘭

搬到埔里在搬到東里，最後搬到豐濱新社，現在離家出門在外讀書，因為自己是花蓮人，花蓮這兩個字就好像是刻在我的血液裡，只要每次聽到有關花蓮這兩個字，我都會覺得非常的親切，1853年平埔族人從宜蘭遷徙到花蓮豐濱，無論豐濱距離我家有多遠，我都覺得有一種哇！他們好像離我很近的感覺，覺得他們好像就住在我家附近的感覺。

老師介紹了一種植物叫做菝葜，山歸來，農曆過年前果實成熟，紅紅的，我覺得他看起來好可愛，小小一顆，但它的果實成熟之後，聚在一起卻能變得像煙火一樣綻放，看起來很美。

在老師所介紹的所有植物裡，他們的名字永遠都不會只有一個，不同的人對於他們也有很多種不同的名字來稱呼他們，就好像有種能套用在人類身上的感覺，你不會只有一個身份，在這個世界上你會同時擁有很多身份和稱呼，你的定義不會只有一個，別人對於你也会有很多的想法，無論好或著壞，你只要做好你自己就好，因為你就是你。

### 第七次作業「期末回顧心得」

在經歷過一個學期的正向心理學課程後，覺得自己好像又比之前更了解自己一些了，印象很深刻的兩項作業是自己的「優點和強項、感恩的心」，在寫這優點和強項這一份作業之前，其實我不知道自己在身邊的親朋好友眼中是個可以擁有這麼多優點的人，這些優點都是我自己平常不會發現的事，能讓身邊的親朋好友覺得我有這麼多優點，真的是一件很快樂的事，至少知道自己在別人眼中是個擁有很多優點的人，讓我自己知道我不是個一無是處的人，這些是我自己以前從小到大沒有發覺的事，知道自己擁有這麼多優點之後，自己也多多少少增進了一些自信，不會在像之前一樣，對自己很沒有自信，覺得自己什麼都做不好。

這一學期紀錄了感恩的心持續二十一天，透過這一次感恩的心的作業，才讓我知道，其實身邊每天都有很多大大小小的事需要感恩，生活中沒有人替你做都是理所當然的，必須抱著感恩的心過生活，也要學習該如何對那些幫助你的人表達自己心中的感謝，透過感恩，讓自己更享受生活，成為一個有內涵，還有懂得和身邊的人到感謝的人。

在上完這學期的正向心理學之後，也讓我自已增加了一個習慣，就是睡前會爬五指山，讓自己煩躁了一天的心以平靜來結束，睡前留個五到十分鐘的時間來爬五指山對自己的睡眠有很大的幫助，因為自己在爬五指山的同時，我能讓自己的心平靜下來，心平靜之後，腦海裡也就不會胡思亂想了，大腦不會再亂運作，所以現在的我因為多了這個舉動，讓自己每天的變得很好入睡，讓自己就算再累也會有很好的睡眠品質。還有以前的我其實沒有什麼耐心，脾氣也沒有很好，但可能是因為現在每天都有靜心的關係，讓我現在沒有那麼容易生氣，也多了一些耐心。

平常都沒有邊走路邊玩手機的習慣，每天也都是走路上學，所以我覺得我每天

都在進行正念走路，從宿舍走到上課教室需要將近十五分鐘的時間，每天都會慢慢地走路上山，感受著小腿和大腿肌肉鬆緊的變化，以及腳與地板接觸的感覺，偶而還會一直觀察地板上的小昆蟲，觀察牠們爬行的習慣、身上的顏色，會讓自己走路時小心一點，小心不要踩到牠們，以前很不喜歡走路，但現在覺得慢慢地走路還有調整呼吸，會覺得走路其實也沒有那麼地累，甚至還會覺得有時走路能讓自己好好的放鬆，讓自己安安靜靜地與大自然接觸，享受著陽光照在身上還有風輕輕吹過皮膚的觸感。

有的時候上完這一堂課，都會跟好朋友分享今天這堂課發生了什麼很有趣的事，還記得有一次老師讓我們到外面走走，跟大自然相處，也順便讓我們知道老鷹是如何跟彼此打招呼，就開始讓我們張開肩膀，漫步遊走，跟對方展現友好的姿態，那天下課之後與朋友見面，我就跟朋友這樣打招呼，展現這個姿態給朋友看，他還一臉莫名其妙地問我說我在幹嘛，我就跟他分享說我在用老鷹的方式跟你展現友好的姿態啊，這是我今天在通識課上學到的，他就覺得很有趣，也這樣回應我，也讓他學到了新的知識，有的時候跟好朋友分享彼此不同課的上課內容，都會讓彼此多多少少學到一些知識，我覺得這個很棒。

在最後一堂課，老師介紹了「三貓森林計畫」，但在還沒上這堂課時我就已經知道有這個計畫了，因為在閱讀與書寫課中也有課文是專門介紹這個計畫的內容，很小的時候就知道石虎是保育類的動物，也知道牠快要瀕臨絕種了，雖然自己沒有真正見過石虎，但自己非常喜歡小動物，對於牠要絕種的事實感到很遺憾也很難過，所以知道有人要維護石虎的生態時覺得很開心，希望這個計畫能夠讓石虎好好地生活在這個世界上，希望這個世界對於所有野生動物都善良一點，也希望這個生態能讓石虎好好的活下去，真心覺得這個計畫很棒，能夠保護野生動物的生態，希望這個計畫能夠被更多人看見，讓大家都知道，也讓大家為石虎的生態共盡一份心力。