

第五次作業「療癒你的森林元素」

老師曾在上課間帶領我們到戶外感受大自然，雖然校園裡的戶外環境與深山中的森林有差別，但戶外環境與室內環境還是有很大的差別的。

第一次到戶外老師讓我們根據指令感受當眼睛注視在鋼筋、水泥牆、樹木、樹葉、天空、微風、鳥叫聲及地上小草時，哪一個會讓我感覺到呼吸最緊繃，哪一個會讓我感受到呼吸最順暢，在以上這些中，讓我感覺到呼吸最緊繃的是鋼筋，有此推斷在室內鋼筋圍繞的空間裡呼吸會比較緊繃；而最讓我感到呼吸順暢的是眼睛閉起來感受鳥叫啾啾聲，聽到這鳥叫彷彿置身在森林裡頭一樣。感受完後，老師還教我們一種呼吸方式，把兩隻手臂延展開來，跟著呼吸中的吸氣慢慢把手臂抬起來，深深吸一口富含芬多精的清新空氣，再跟著呼吸中的吐氣把手臂慢慢往下放，把身體中的二氧化碳往外排出，做完幾組呼吸後，身體毀感覺到舒爽、放鬆及輕盈。

第二次到戶外同一個空間，老師一開始叫我們觀察周遭環境並拍附近的花朵及撿取一片自己覺得吸引到我的葉子，完成後，老師請我們倆倆一組分享為什麼會想要撿這片葉子的理由，而我撿這片葉子的理由是葉片顏色大都以黃綠色為主，黑棕色為點綴色，且陽光照下來黃色的地方會看起來像在發光一樣亮亮的，老師還請我們把自己的生命經歷與這片葉子做連結，看到這片葉子我聯想到「獨特」兩個字，每片葉子都長得不大相同，也都有自己獨特的地方，與自己的生命歷程一樣，老天創造出的每個人都不同，也有自己擅長且獨一無二的一面，我們應該要發揮出自己擅長的地方，並好好發揚光大，製造出自己耀眼的一面。

第三次去聖母堂旁的草地，那天天氣很舒服，老師請我們撿五種不同的花草並與自己的生命歷程做結合，回到教室後要把自己撿的花草擺在紙上，而我以一枝雜草為基底，並把其他四種花草擺在四肢雜草的盡頭，象徵著生命歷程中有許多選擇或岔路，每條路都會有不同的結果再等著我去探索。

爸爸每周周末都會到附近爬山，以後我只要有時間一定會去山裡面走走，看看山裡的綠色植物、聽聽蟲鳴鳥叫、呼吸新鮮的空氣，並把身體的負能量及壓力釋放出來，讓身體達到放鬆的狀態，並遠離城市的喧囂、汙染及生活壓力。

第六次作業「課外演講心得」

在我們的生活中總是會遇到讓我們心碎、受傷、心情高低起伏的事，也會有失敗和失去的時候，而我們可以透過了解自己的頭腦及讓自己處於自然環境中來解脫低潮時期並使自己在痛苦中恢復，經科學證實，當身處在自然環境中，大腦會有不同的反應，會讓我們降低壓力、對抗憂鬱、增加免疫及促進治癒能力、加速手術與疾病恢復速度、增加對抗癌症及腫瘤的細胞數、幫助睡眠及降低血壓，在現代社會中，我們常常會過度使用大腦，並沒有讓大腦得到適當的休息，但我們常常會忽視這個問題，而導致壓力變成全球病、罹患憂鬱症人數上升、焦慮、憤怒及慢性病持續上升，我們只須花費時間及心力找到讓我們感到壓力的問題及原因，再透過親近大自然的方式來緩解，並不需要透過喝酒、吸毒、吃藥、報名昂貴課程來減輕。

當我們進入到森林中時，可以透過躺臥在草地上看看天空及樹梢、聽聽水聲及風聲、接觸大自然的材質來紓壓，也可以跟大樹說一些委屈的事情及情緒或開心的事情來舒緩，經測試腦波及唾液澱粉酶，發現進入森林前及森林後會有很明顯的改變，所以我們只需要多親近大自然就可舒緩，不用花錢就可以享受並紓解壓力。

台灣陸地有 60% 被森林覆蓋，我們只需花費 1~2 小時的車程就可到達，現在有越來越多人開始重視自己的身體健康，使得森林療癒等相關活動慢慢活絡起來，然而進入到森林及竹林裡，不僅可以透過躺在安靜竹林上來放鬆，還可以結合芳香療法聞聞周遭樹木及其精油的香氣達到舒緩，像是溪頭森林遊樂區裡有種植大量的柳杉，柳杉的精油香氣有種柑橘類的味道，其芬多精也能達到鎮靜及助眠的效果，會讓人在森林裡頭感到舒服，甚至打哈欠想睡覺，在森林中會吸收到芬多精及負離子，芬多精是樹木產生的揮發性氣體，有幫助樹木抗菌的效果，而樹木的精油也有類似的功能，像是香料植物馬告其葉子的揮發性氣體會使睡眠時間變長，其果實的揮發性氣體有抗焦慮的作用，在森林中，會使我們心跳加速、呼吸加速及肌肉緊繃的交感神經安靜下來，副交感神經則會活絡起來，所以我們要讓自己多多接觸森林及大自然，讓腦波及神經得到轉換，並讓身體的壓力痛苦及大腦得到適當的舒緩，讓自己的身體狀況得到改善。

第七次作業「期末回顧心得」

在我大一大二的時候就很想修老師的課，還記得那時候的課名是正向心理學，沒有加上森林療癒這四個字，在每次的選課期間都有好多人要選老師的課，我怎麼樣都選不到，直到這次的加退選終於選到了老師的課，非常的開心，儘管開課時間是在早八時段，但我依然很願意起個大早來上老師的課，因為我認為上完這堂課後，我能從老師身上學到很多正向心理學的知識及紓壓方法。

在剛開始上這堂課時，老師先講述了心理學的緣起、興起、理論及以前&現在的正向心理學理論，雖然這個部分比較枯燥乏味，但這畢竟是這堂課的基礎，是一定要教的部分；接下來是讓我們知道人類的大腦結構組成、左右腦分別掌管哪些部分、了解自己是左腦或右腦思考及男女生腦差別，我們女性思考點及想的事情真的比較多，處理情緒及緩和情緒也會比較慢，導致每天用腦的頻率很高，就容易要花費比較多時間讓腦袋休息；再來是讓我們了解什麼是幸福、幸福的公式及元素是什麼及搭配作業讓我們更了解自己的強項、優點及價值觀反思，讓我們從作業慢慢思考自己的價值觀是什麼及在朋友及家人眼中自己的強項及優點是什麼，並從中知道我自己覺得的強項優點家人朋友是否也有提到或有什麼是我自己沒有覺察到而家人朋友卻有提到呢？

每個人都有自己獨一無二的地方，老師播放的繪本影片恰好說明了這一點，上天會創造出每個獨一無二的個體，每個人一定都有自己擅長的地方，或許是你沒有去發掘而已，甚至是朋友及家人沒有花心思去了解你罷了，現在的人都會先從眼睛看到的第一眼去定義一個人的行為，甚至是在我們身上貼標籤，這會讓我們感覺到自己一敗塗地、做什麼事都做不好，但我們要懂得欣賞自己，我們一定有自己擅長的地方，不是他們形容的那樣，不要一味聽取他人的意見就否定自己，我們要相信並欣賞自己的好，活出屬於我們的一片天。

每次參與課堂老師您都有教各種呼吸法讓我們練習，讓我現在只要覺得有壓力或遇上什麼煩心事我都會透過呼吸把專注力拉回到呼吸上，隨著呼吸讓自己放鬆及緩解情緒，也可以透過接觸大自然讓我們遠離城市或繁瑣的事情，讓自己腦波、血壓、心跳及呼吸產生變化，把精力都放在感受大自然的風、鳥叫聲、天空白雲變化、樹葉隨著風隨意飄搖等，甚至可以透過在戶外正念散步感受腳步、腳的肌肉、腳的輕重等等，讓自己充充電並把不好的情緒釋放掉。

老師在上課時有教導一種讓肩膀斜方肌放鬆的方式，這對我來說幫助很大，我只要坐在書桌前用電腦用太久我的肩頸肌肉就會變得很緊繃、甚至會有點痠痛感，但我只要確實做老師教給我們的動作，我的肩頸肌肉緊繃及酸痛感就會得到蠻多的改善，讓我隔天起床都沒有感受到肌肉不適感，以後我會繼續使用老師教導的方式來改善我的肩頸肌肉不適感。

我有時候在晚上睡覺時會翻來翻去很久才睡得著，即便睡著了也會很淺眠，隔天睡起來感覺好像沒睡一樣，黑眼圈及眼皮超重，但自從學到了正念睡眠的失眠吸氣4秒、閉氣7秒、呼氣8秒步驟後，我只要一遇到失眠做完這步驟維持一至兩分鐘我過一會兒就會睡著，我睡覺還有一個壞毛病，就是會一直看時間，但上課老師說睡覺不要一直看時間，即便還沒睡著，但身體其實已經在休息了，只是我們還有意識而已，我從那以後就補較少看時間了，好好享受這睡覺的時間。

整體上完這堂課後真的從老師身上學到好多，不辜負我每周四都起了個大早來上老師的課，學到的知識及放鬆的方法不僅可以自己活用，還可以分享給家人和朋友知道。說說這堂課的整體安排，我認為有安排戶外體驗我覺得很好，讓我們可以離開教室在室外正念散步、找到適合自己的森林元素，最重要的是可以感受到自己相比在室

內呼吸更順暢、心跳更穩定及心情更愉快，希望以後這堂課可以多多去戶外做體驗；再來，課堂上的課程內容安排也很好，不僅可以學到心理學理念、大腦結構、幸福元素及計算公式、正念定義等理念知識，還可以學到像是呼吸練習、正念散步、正念飲食、正念睡眠、正念瑜珈及森林療癒這種實用型知識，課程內容裡還會搭配播放影片讓我們更加認識、了解，並加速知識吸收，而不是只有文字敘述，最後，很謝謝老師那麼用心的安排整學期的課程，讓我不僅僅只是學到知識，還能把上課所學活用到自己的生活裡，是一堂知識及學習成就感滿滿的一堂課。