

第五次作業「療癒你的森林元素」

我覺得最療癒我的森林元素是陽光，因為每次天氣很好的時候，我的心情也會變得很好，有時候比較早起看到日出，精神就會變得很好，心情也隨之愉悅，好像太陽就是我的動力來源。有一次上課老師帶我們去找療癒自己的元素，當時讓我感到最療癒的是陽光，因為在陽光下我感受到身體暖暖的，好像有人在擁抱我一樣，很有安全感，頭頂熱熱的，身體軟綿綿的，很舒服整個人都很放鬆。有時候教室冷氣太冷，下課時我就會跑到有陽光的地方，去曬曬太陽，讓我的手腳不那麼冰冷，心也有種被舒展開的感覺，所以壓力太大的時候我喜歡去曬曬太陽，讓自己的壓力減輕一點，讓自己的頭腦放鬆不要那麼焦慮。

當我看到太陽的時候，我就會想到我的朋友，他們每個人都像小太陽一樣，會在我不開心的時候安慰我，因為我是一個很容易緊張的人，有時候會很焦慮，但他們都會陪我一起想辦法，也很照顧我的情緒，就像小太陽一樣把我身邊的烏雲趕走。讓我印象很深刻的是，有一段時間我的情緒不是很好，我的朋友安慰我說我也是一個小太陽，我很細心每次都能觀察到身邊人的情緒，很會照顧別人，也是大家的開心果，只是有時候不開心會自己躲起來，就像天氣一樣，會有天氣不好的時候，聽到這裡的時候我覺得很感動，心理暖暖的，覺得自己有被重視。

那天的練習不僅讓我們找到療癒自己元素，還做了一些正念練習，讓我最有感覺的是，把手打開慢慢呼吸的那個動作，它讓我感覺到我的背沒有那麼緊繃了，肩頸也比較放鬆，呼吸也更順暢了；我覺得大自然好像真的有一種魔力，只要用心去感覺，它就能幫助我們放鬆。透過這次練習，我找到放鬆自己的辦法，讓我在身心疲憊的時候找到一個正確的紓壓方式，我也會運用練習學到的方式，來協助自己在以後遇到壓力、心情不好時好好運用。

第六次作業「課外演講心得」

這場演講讓我了解大肚山的歷史、生態、建築等，但我覺得最精彩的是吳老師介紹了許多大肚山的植物，有雙面刺、菝葜、豆梨（瀕臨絕種）、台灣野梨...，而在介紹雙面刺的時候讓我印象深刻，這個植物年輕時是充滿著刺，但在中年的氣候卻開滿了花，他讓我聯想到以後的我們是否會像雙面刺，經過社會歷練後逐漸磨平，並長出茂密的花；還有大肚山威靈仙，這是老師特地介紹的，因為這是靜宜大學副校長發現的。讓我了解大肚山上有許多我們不知道的植物，甚至有些瀕臨絕種，也讓我知道了不同植物的習性，了解大自然的奧妙。

其實我很佩服研究植物的人，因為我本身是一個不太喜歡親近大自然的人，因為我很害怕蟲，但完老師的介紹，我發現大自然其實沒有我想像中的那麼恐怖，反而很有趣，也能透過觀察植物中，領悟到許多道理。而老師在介紹原住民時，讓我因印象深刻的是，老師有次在研究時因為尿急而沒有廁所，所以想在草叢解決，但他突然發現腳下有 3 顆石頭，他立馬把衣冠整理好，因為他知道那是原住民的墳墓，要表示尊敬。當老師分享完這個經歷後，我覺得老師觀察的很仔細，也讓我覺得老師真的很專業，能立馬觀察出那是歷史遺跡。

演講完後，有一位同學提問，他問老師：「會不會覺得現在社會因為科技很發達，現在的小孩越來越不了解大自然，甚至連花的種類都認不出來？」，聽完這個提問我意識到，我們應該把注意力從手機轉到大自然，我們可以在上學的路上多觀察花花草草或在走路時多感受來自大自然的聲音，例如:鳥的叫聲、雨水聲音...，放下手機多與大自然接接觸，如果一直盯著手機，不僅傷身還可能會錯失觀賞大自然的機會。

我覺得這場演講很特別，是因為我是一個沒有很喜歡讀歷史的人，總覺得歷史很枯燥乏味，但老師透過講故事的方式講解，也會分享他遇到了特別的經歷，讓我不會覺得無聊了。這場演講也提醒我要好好愛護環境，因為現在瀕臨絕種的動植物越來越多，不能在破壞下去了，因為大自然不僅僅是動植物的家，它能療癒我們的身心靈，更是我們疲憊生活中免費的解藥。

第七次作業「期末回顧心得」

一開始聽到有正向心理及森林療育這堂課的時候覺得很酷，所以就想說來試試看，在第一節上課的時候老師就有帶著我們做正念練習，當下我就覺得這堂課上起來應該滿有趣的，感覺壓力也不會那麼大，所以決定繼續修這堂課。

在上課堂課前我是一個很容易焦慮並有點沒自信的人，但經過第二次的作業，"我的強項與優點"後，我發現我身上有很多優點是自己沒有發現的，其實不用那麼不自信，因為在別人眼中的我其實很多優點，加上這個作業是要透過訪問別人的方式來完成，需要跟朋友以及家人好好聊天才能完成的，所以我覺得它給我的收穫是讓我跟我所珍惜的人越來越親近了，也讓我找到自信，所以這項作業對我來說是印象最深刻的。

第三次作業"感恩心"，讓我察覺到平時生活中微小的事物，因為我是個不怎麼記錄生活的人，所以一開始覺得這個作業有點難，但是我發現只要用心觀察就會發現每天都有值得感恩的事情，我也因為這項作業而開始觀察身邊的小事物，這項作業給我的體悟是多用心去觀察身邊的人事物，儘管那天過得在怎麼不好，還是有值得感恩的事情。

再來是第四次作業"正念練習"，這個作業對我的影響是最大的，也是對我最有幫助的一項作業，因為在過程中我體會到了四項正念練習，其中對我最有幫助的是正念睡眠，因為平時的我常失眠，但經過兩次練習後有改善，讓我睡眠品質變好，而這個練習我到現在還有持續在做；正念靜心是在我感到很焦慮，或者考試前會做的練習，他能讓我好好靜下來，不去想這麼多，能做好當下的事情，例如：複習功課時、報告打不出來很焦慮時，我都會用到。這項作業帶給我的收穫是，學到讓自己靜下來的辦法，當我感到很急躁時，它就可以幫助我靜下來；而它給我的體悟是，在做正念走路時，我會去感受我身體的感受，做了這個練習我才知道我平時都忽略了身體的感受，以後的我在走路時不要只顧著看手機，也要多感受身體帶給我的變化。

雖然有時候覺得作業有點多，但後來回想起來，好像每項作業都有幫助到我，不管是身靈還是心靈，它改變了我從一開始的不自信，到後來跟別人自我介紹時能講出自己的優點，也讓我從一開始的情緒不穩定，到後來能調節自己的情緒，甚至改善了睡眠跟找到療癒自己的辦法，還會觀察每天身邊的小事物，並記錄生活。現在的我還有持續做正念靜心、睡眠的練習，因為正念睡眠練習，讓我的生活作息越來越好，也變得比較有精神，而且睡好心情也會變好，讓我跟朋友的相處越來越愉快，做事情時也比較不容易焦慮，複習功課的效率也變快了；正念靜心對我最大的幫助是，在我緊張且呼吸亂掉的時候，找回規律，且放鬆我的神經，讓我放鬆下來，讓我最有感覺的是英文期末報告時，因為我英文不是很夯，加上我們又抽到第一組，當下我真的很緊張，心靜不下來，一直在想如果等下忘詞了要怎麼辦，那時候腦袋一片空白，後來我慢慢深呼吸讓自己放鬆，到我演講時我發現我能看著老師的眼睛報告，且不會那麼緊張，也被老師說報告得不錯，當下覺得很有成就感，也慶幸自己有好好運用老師教的靜心，讓我在重要時刻好好發揮自己。

在課程的最後老師有給我們看「山貓森林計畫」的影片，我覺得吳金樹老師為了保護這些野生保育動物做出了很大的貢獻，這讓我很佩服，也讓我知道了更多生物的品種及他們的生活方式，也讓我現在知道人為的傷害真的很嚴重，而吳金樹老師現在也在持續經營，甚至發展成民間國家公園，讓這些野生動物有一個完整的家，而我覺得我們能做的就是好好愛護環境，不要再讓更多保育類生物受到傷害。

我也有跟家人分享這堂課學到的內容，分享了我在課堂做了正念練習，也有分享老師帶我們出去感受到自然，他們聽完之後覺得這堂課很有意思；而家人都知道我是個很容易緊張的人，所以他們在聽到我在報告時不會手抖，還能看著同學們的眼睛報告，覺得我有進步，也覺得這堂課上的很值得。