

第五次作業「療癒你的森林元素」

在尋找森林元素的旅程中，我選擇了大自然中的幾個元素來體驗，並記錄下了我身心的變化。我找到了一片郊外的小森林，在那裡，我開始了我的體驗之旅。首先，我選擇了一顆大樹作為我的焦點。閉上眼睛，我深吸一口氣，讓自己完全沉浸在大樹的存在中。我可以感受到微風輕拂樹葉的聲音，樹幹帶來的穩固感，還有陽光透過樹葉間的光斑。這一刻，我感到自己與大自然融為一體，心靈變得寧靜而安詳。接著，我轉移了視線，開始仔細觀察周圍的植被。蜿蜒的小路兩旁，長滿了各種綠色的植物。我仔細端詳每一片葉子，每一根枝幹，感受著它們的生命力。這些植物散發出的清新氣息填滿了我的呼吸，讓我感到彷彿置身於一片生機勃勃的森林中。隨後，我決定坐在一塊開闊的草地上，感受著草地軟軟的觸感。陽光從雲層之中撒落，溫暖而柔和，陽光照耀在我身上，彷彿在輕撫我的肌膚，閉上眼睛，聽著草地上微弱的昆蟲聲，享受著大自然的生機勃勃。在這個過程中，我注意到自己的身體和情緒都發生了一些變化。我的呼吸變得更加深長，心跳也逐漸平穩下來。內心的焦慮和緊張逐漸消散，取而代之的是一種輕鬆和愉悅的感覺。我感受到了大自然的療癒力量，它帶給我身心的平靜和舒適。這個體驗讓我想起了童年時在家鄉的田野上玩耍的場景，那時的我也是如此放鬆自在，與大自然和諧相處。今天，我學到了放慢腳步，聆聽大自然的重要性。我意識到，在日常忙碌的生活中，停下來感受大自然的美好是多麼重要。未來，我會經常利用這種放鬆身心的方式來幫助自己緩解壓力，保持內心的平衡與寧靜。

第六次作業「課外演講心得」

隨著現在社會快節奏生活和技術的普及，帶來了許多壓力和焦慮。人們常常處於長時間的工作壓力下，與電子設備保持連接也使他們難以放鬆和休息，也因為高樓大廈越來越多，人們在都市生活可能得不到喘息的空間，這時候就凸顯了森林療癒的重要性，森林療癒被證明可以降低焦慮和抑鬱情緒，提高情緒穩定性和自我認知能力，這使得它成為一種受歡迎的自然療法。因此，人們越來越需要森林療癒。

心血管系統：走進大自然時，相較於在都市，血壓以及心跳都會下降，間接代表人是處在放鬆的狀態；神經系統：走進大自然時，交感神經會被抑制，副交感神經會提升，避免太亢奮、緊繃的狀況；免疫系統：可以透過三天兩夜得森林之旅，提高自己的免疫系統；心理健康：會感受到較放鬆跟愉快。

澳洲昆士蘭大學 3MT 學術短講競賽的影片利用短短的時間講解了什麼是森林療癒，以及透過真實做實驗的 128 份案例去推測森林療癒對於減輕壓力有一定的功效。

森林療癒可以降低壓力、對抗憂鬱，增強免疫與自癒能力（加速手速與疾病恢復速度）、增加對抗癌症與腫瘤的細胞數、幫助睡眠、降低血壓，壓力已經是一種全球流行病，有的人可能透過酗酒或吸毒解決問題，也有的人透過吃藥或報名昂貴的療程減緩症狀，只有少數人願意去找出問題發生的原因。

生活智多星 第 912 集-綠醫療 啟動森林自癒力

<https://youtu.be/rUsiVhqWg0k?si=7cieCYC9sKcCDNbX>

Forest Therapy , the Healing Power of Nature

<https://youtu.be/rhtVRQTsDDE?si=BeMjvwRb9Kf4Toxi>

How Forest Heal People

<https://youtu.be/0mM7TkMjdE8?feature=shared>

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。

一開始對於這堂課，更多的想法可能是了解如何去幫助別人，在上課時講解一些實作的方法之類的而已，但在真正接觸過之後，發現跟想像中落差蠻大的，老師在課堂上會帶著大家做正向的各種練習，像是正念靜心的五指山練習、正念走路的練習以及正念瑜珈的立姿瑜珈等等內容。透過每次的練習都讓我更加的了解自己，比如呼吸時感受自己身體的反應，觀察不同建築物內心的感受會是如何等等，是很特別的經驗以及感受，如果不是因為這門課，我不會接觸這麼多的練習方法，讓自己好好的放鬆。雖然作業在通識課之中算是比較多的，但也透過這些作業，好好檢視自己的練習成果，算是另類更加了解自己的一種，透過寫作業的過程，好好檢視自己的內心感受。

2. 你現在還有持續哪些練習？練習帶給你生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？

我目前還有持續在做正念走路的練習，在走路的過程中放下手機，把注意力放在自己身上，去感受每次踏出的步伐，身體感受到的反饋是什麼。練習帶給我在生活中放下手機的機會，好好去感受自己，也好好去觀察大自然周遭等等，或許這些練習對我未來有壓力時，可以讓自己好好放鬆，不再是與科技相處，增加壓抑感。

3. 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？

有與同學分享過上課的內容，我跟同學說：「這堂課很酷，除了在課堂上教我們正向心理學相關的一些科學依據、實例等等，也會在課堂之中做不同的練習，有需多正念的練習，像是正念呼吸、正念走路等等，是很讓人放鬆舒服的一堂課。」同學則是說：「真的嗎？那聽起來超酷的！我一直對正向心理學很感興趣，但以前沒有機會真正深入了解。這堂課不僅提供了科學依據和實例，還有這麼多的實踐練習，聽起來真是太棒了！我特別喜歡你提到的正念練習，像是正念呼吸和正念走路，這些聽起來可以幫助我們放鬆身心，對應付壓力和焦慮。我很期待能參加這樣一堂充滿啟發性和實用性的課程！感謝你分享，我會考慮的！」

4. 本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

我認為山貓森林的出發點很棒，為了保護野生動物有足夠的生存空間，不讓土地被大肆開發，大家集資購買各種野外地。這個計畫可以保護野生動物的生存環境，還可以保護整個生態系統的穩定性。這樣的計畫不僅能夠減緩野生動物棲息地的破壞和人類活動對其造成的影響，還能夠提高人們對野生動物保護的意識和關注度。同時，這也是一個很好的社區參與項目，可以讓更多人參與到野生動物保護的事業中來，共同為地球上的生物多樣性和自然環境做出努力。