

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

在繁忙的都市生活中，尋找一片自然能帶來意想不到的平靜與舒適。我選擇了家中窗外的一棵樹，陽光透過樹葉灑下斑駁的光影。凝視著這棵樹，心中的喧囂漸漸平息下來。我開始專注於自己的呼吸，深吸一口氣，感受空氣進入肺部，然後緩緩呼出。隨著呼吸的節奏，我感覺到胸口的緊張逐漸放鬆，身體也變得輕盈起來。大自然的氣息仿佛注入了我的每一個細胞，帶來了莫名的療癒力。這種與自然的連結讓我覺得心靈被撫慰，整個人變得更為平和、充滿能量。短短的一分鐘，仿佛讓我重獲新生，心境也變得更加開闊。大自然的力量，讓人感受到無比的美好和安寧。

最療癒我的森林元素是一片靜謐的松林。我看到松樹高聳入雲，樹葉隨風搖曳，發出沙沙的聲音。聽著這些聲音，我感到全身的緊張逐漸消散，尤其是肩膀和頸部的壓力得到釋放。我的心情變得平靜而愉悅，彷彿找到了心靈的避風港。當我觀察這片松林時，腦海中浮現出童年時與家人一起在森林中野餐的美好回憶，那時的歡聲笑語和無憂無慮的感覺再次湧上心頭。這片松林讓我重新體驗到那種純粹的快樂和安心，仿佛時間倒流，讓我回到了那段無憂無慮的時光。大自然的力量讓我感受到深深的療癒和內心的平和。

今天學習最有感的是大自然對身心靈的療癒力量。通過觀察和連結自然元素，我體會到內心的平靜與舒適感。這種簡單而強大的療癒方式讓我明白，不需要太多的外在條件，只要靜下心來，專注於身邊的自然環境，就能獲得深層次的放鬆和愉悅。在當今繁忙的生活節奏中，我們常常忽略了內心的需求，而大自然正是我們可以輕易觸及的心靈港灣。當我凝視著窗外的樹木時，陽光透過樹葉灑下的斑駁光影就像是大自然的撫慰之手，輕輕拂去心中的煩惱。專注於呼吸的過程中，感受到空氣進入肺部，隨著呼氣排出體外，這一吸一呼之間，彷彿將身體內積壓的壓力和緊張一併排出。這讓我意識到，身體的輕盈和心靈的平和是可以通過這樣簡單的自然連結來實現的。

特別是當我回憶起松林的療癒經驗時，那種全身心的放鬆感尤為深刻。松樹高聳入雲的景象，樹葉隨風搖曳的聲音，都帶給我無與倫比的舒適感。這些自然的元素彷彿有著魔力，可以輕而易舉地消除我肩膀和頸部的壓力，讓我的身心得到充分的放鬆。每當我閉上眼睛，聆聽這些自然的聲音，腦海中便會浮現出童年與家人在森林中度過的快樂時光。這些回憶再次提醒我，大自然的力量是多麼強大而溫柔，它能夠將我們帶回那些無憂無慮的美好時光，讓我們重新感受到純粹的快樂和安心。

未來，當我面對生活中的壓力和挑戰時，我會運用今天學習到的這些方法來協助自己應對。我會抽出一點時間，找一片自然，專注於呼吸，讓自己重新連結自然，獲得內心的平靜與力量。這不僅有助於身心的健康，也能提升我的學習效率和生活質量。透過與自然的連結，我相信我能找到更多的內心平和與幸福感。

大自然的療癒力量讓我重新認識到內心的需求和如何滿足這些需求。只要我們願意停下腳步，花一點時間與自然連結，就能在繁忙的生活中找到屬於自己的平靜和舒適。這種簡單而有效的療癒方式將成為我未來生活中的一部分，幫助我更好地應對生活中的各種挑戰，提升我的整體生活質量。透過這樣的學習和實踐，我相信自己能夠在都市的喧囂中找到一片心靈的淨土，讓生活變得更加美好和祥和。

## 第六次作業「課外演講心得」

這三支影片分別探討了森林療癒的不同面向，從森林療癒的概念、具體案例，到其科學基礎和實際效益。

第一支影片 (<https://youtu.be/ywk5B34Zi90>) 介紹了森林療癒的基本概念。森林療癒是一種透過與自然接觸來促進身心健康的方法。影片中提到，日本是推動森林療癒的重要國家，稱之為“森林浴”(Shinrin-yoku)。這種方法強調通過在森林中漫步、呼吸新鮮空氣和接觸大自然來減輕壓力、提高免疫力和改善整體健康。影片還指出，現代人常常生活在壓力和污染的環境中，缺乏與自然的接觸，森林療癒正好提供了一種自然的、無副作用的療癒方式。

第二支影片 (<https://youtu.be/0mM7TkMjdE8>) 則展示了實際案例，說明森林療癒如何在不同國家和地區應用。影片中提到，在韓國，政府推廣了多個森林療癒中心，專門為城市居民提供放鬆和康復的場所。這些中心不僅提供靜謐的自然環境，還有專業的指導員，幫助參觀者進行深呼吸、冥想和其他放鬆活動。此外，影片還介紹了一些具體的療癒方式，例如芳香療法和森林中的瑜伽，這些活動都證實了自然環境對心理和生理健康的積極影響。

第三支影片 (<https://youtu.be/DwamSxtBGdM>) 則深入探討了森林療癒的科學基礎。研究表明，森林環境中的負離子和植物揮發性有機化合物(如芬多精)對人類健康有顯著益處。影片引用了一些科學研究，指出經常參與森林療癒活動的人群，其壓力水平顯著降低，免疫功能增強，甚至有助於減少心血管疾病和其他慢性病的風險。此外，影片還提到，接觸大自然可以促進心理健康，減少抑鬱和焦慮，提升幸福感和生活滿意度。

綜合這三支影片，可以看出森林療癒是一種行之有效且科學支持的健康促進方式。它不僅適合那些生活在高壓環境中的現代人，也對慢性病患者和心理壓力較大的人群有顯著的療癒效果。隨著城市化進程的加快，人們與自然接觸的機會越來越少，森林療癒為我們提供了一種重新連接自然、恢復身心健康的重要途徑。

結論，森林療癒的核心在於利用大自然的力量來促進健康。這三支影片分別從不同角度探討了這一主題，讓我們了解到森林療癒的多樣性和廣泛應用。無論是通過漫步森林、深呼吸還是參加專業的療癒活動，我們都可以從中受益，找到內心的平靜和身體的健康。隨著越來越多的科學研究支持這一方法，相信未來會有更多的人認識到森林療癒的價值，並將其融入到日常生活中，成為提升生活品質的重要一環。

## 第七次作業「期末回顧心得」

這段時間的寫作經歷讓我進一步思考了自己的價值觀和人生追求。我深刻意識到精神上的富足對我來說是至關重要的，因為它不僅能使我的情緒更加穩定，還能夠提升我的自我肯定和成就感。我明白了價值的確立應該源自內在，而不是外在的評價或肯定。這次的反思讓我更加堅信，只有通過內在的探索和承認，我們才能實現真正的自我肯定和幸福。

在整個蒐集優點和強項的過程中，我經歷了一段充滿驚喜和成長的時光。透過親友的真誠回饋，我發現了自己以前忽略的優點和潛力。這不僅增強了我的自信，也讓我更謙虛地面對自己的不足之處。我學會了珍惜自己的獨特之處，也更加感激身邊每一位支持我的人。這個過程讓我更堅定地相信，成長需要勇敢面對自己的優點和缺點，並不斷努力改進。我相信這樣的成長與學習，將會為我未來的路上添上更多光彩。

這段時間寫的感恩日記充滿了感謝之情，讓我深刻體會到身邊人的溫暖和支持。從家人的餐點準備到朋友的陪伴和幫助，每一個細微的行動都讓我感到被在乎和被理解。在忙碌的生活中，這些小小的感動成為了支撐我前行的動力。回顧這段時間，我更加珍惜與家人和朋友相處的時光，也明白了人與人之間的情誼是多麼的珍貴。因此，我希望未來能夠更加珍惜與他人的相處，並且用行動回饋身邊的關愛和支持。

透過正念練習，我深刻體會到呼吸與身體的連結，以及專注於當下的重要性。從嘆息循環呼吸到正念走路，每種練習都讓我更加和諧地與周圍環境相融合。在瑜伽練習中，我發現專注力和穩定性的重要性，並學會了如何在挑戰中保持冷靜。正念睡眠讓我學會了放鬆身心，享受當下的寧靜。這些練習不僅提高了我的身心健康，也讓我更好地與自己連結，享受每一個當下的瞬間。

在寫療癒我的森林元素作業時，我透過觀察窗外的大自然，尤其是一棵樹和一片松林，重新認識到自然對身心靈的療癒力量。感受到陽光、樹影和風聲，讓我心靈平靜，身心放鬆。特別是回憶童年在森林中的美好時光，讓我深刻體會到大自然的魔力。未來，我會利用這些簡單而有效的方法，與自然連結，獲得內心的平靜與力量，提升生活質量。大自然的療癒力量讓我重新認識到內心的需求，並學會在繁忙的生活中找到屬於自己的平靜和舒適。

最後，課外演講看到的這三支影片從不同角度探討了森林療癒的概念、實際應用和科學基礎。從日本的森林浴到韓國的森林療癒中心，再到科學研究的支持，都顯示了森林療癒對身心健康的積極影響。隨著城市化進程，人與自然的距離越來越遠，森林療癒成為重新連接自然、恢復身心健康的重要途徑。透過漫步森林、深呼吸和專業療癒活動，我們可以找到內心的平靜和身體的健康。隨著更多科學研究的支持，森林療癒將成為提升生活品質的一種重要方式。