

第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是當我走進深山叢林裡，空氣中散發著泥土、青苔的味道和流水聲、蟬叫聲讓我到原本緊張的心情在這一刻放鬆下來。當我行走在深山裡，周圍只有我一個人導致我能夠聽見很細微的聲音如我的腳步聲、心跳聲。在這一刻，周圍的聲音似乎變得很慢。我才發現有好長的一段時間已經沒放慢步調和放鬆自己的心情專心地去完成一件事情。在大部分的時候，由於非常忙碌而在同一時間內處理很多事情。接觸大自然也治癒了我的身心，有些時候或許缺乏了勇氣而踏出那一步去做自己想要做的事情。暑假上完班後，我安排了一週的台北之旅，去到不同的地方爬山看風景挑戰自己以往沒有做過的事情。完成一週的旅行之後，後來無論遇到什麼事情我也有擁有了更多的勇氣。

還記得我的姐姐畢業典禮那一年，我和家人們去到居住於英國倫敦的表哥家，當天我們其樂融融的一起在院子裡吃晚餐。那時候，我很愛表哥後院裡的薰衣草。那些薰衣草不僅讓人心情愉悅，當天晚上我聞著薰衣草的香味入睡。凌晨時分，我聽見屋外下起了雨，於是坐在落地窗前，望著屋後的樹林，聽著雨滴落在樹葉上的聲音，這一刻顯得格外平靜。第二天早上，我被一陣香味喚醒，原來是表哥和表嫂在為我們準備早餐和野餐的食物。我和家人坐在院子裡，享用著他們精心準備的美味早餐。吃完後，我和表嫂在院子裡聊天，欣賞她種植的花卉，尤其是那一排我非常喜愛的薰衣草。自從那時起，我對綠植產生了濃厚的興趣，喜歡在房間陽台上種植多肉、狐尾竹等植物。此外，我也會在書桌上擺放洋甘菊和牡丹花，這些植物不僅能讓我心情愉悅，還有助於身心健康。在閒暇時間，我非常喜歡走進深山叢林中，閉上眼睛聆聽著叢林鳥叫聲。在那一刻，我的煩惱仿佛隨風而去，心靈得到了真正的平靜。

第六次作業「課外演講心得」

在此次校外講座中，吳金樹老師透過介紹不同植物的類型和特色，例如都會公園的芒草、北大肚山的琉球野薔薇、中大肚山的小果薔薇、狗花椒、雙面刺、菝契、豆梨、台灣野梨、魯花樹、華薔草樹、威靈仙、毛白前及洛石等。吳老師表示植物覆蓋了人的五感，使人放鬆，親近大自然。透過接觸植物也能讓人們反思自己是否有努力保護自然的環境。

令我印象最深刻的是吳老師分享他經常陪伴女兒接觸大自然的回憶。他展示了一張女兒用花朵在地上拼出名字的照片，並強調若因忙碌而將孩子交給保姆照顧，可能導致孩子心理不健康，即使後來花更多時間陪伴，也難以彌補。因此，吳老師在事業與家庭之間選擇陪伴孩子，寧可不賺大錢也要做自己喜歡的事。他認為父母應該鼓勵孩子探索世界，因此支持女兒小學六年級畢業時環島旅行，儘管女兒在旅途中曾哭著完成，但這經歷或許在她心中埋下了好的種子。這場講座讓我對植物與環境的議題有了更深的認識。儘管我對植物感興趣，並且家裡經營菜市場和果園，但過去只接觸到銷售和管理，對於植物的品種、生存條件和特性了解不多。吳老師讓孩子的童年接觸大自然的理念引起了我的共鳴。由於父母忙於生意，我從小是由外公外婆陪伴長大的。回憶起小學六年級的畢業歡送會時，我羨慕同學們有父母陪伴，而我只能默默地看著他們。這個經歷使我在中學畢業後，對家人參加我的畢業典禮不再抱有期望，同時，我也學會了在生活中獨立處理好自己的一切事務。

在一次聚會中，我和表弟表妹聊起童年的回憶，才發現自己童年時光其實是非常幸福的。那時我經常和朋友們一起跳格子、放風箏、玩彈珠遊戲，或者在外公家的後院追逐雞鴨、觀察蚯蚓等。傍晚回家時，我經常滿身泥土和泥漿，然後被家人訓斥一番。相比之下，表弟表妹們對這些童年遊戲一無所知，這讓我意識到現代的孩子似乎少了這種親近自然的經歷。現代的孩子大多待在室內，主要接觸電子產品和屏幕。他們或許安靜地坐在沙發上玩手機或平板，但卻缺少了在外奔跑、追逐、探索的自由和樂趣。

第七次作業「期末回顧心得」

(一) 回顧課程的轉變與心得

在這一堂課中也會遇見一些挑戰，例如像是會需要和一些同學去分享自己的感受，若得不到回應的時候會感覺很難過，就會先反思自己。後來透過與更多的同學去分享也能增加自己的自信心溝通與社交能力。還記得在第一個作業區回顧自己的回憶，去回想那些有價值的人和自己的價值，在許多時候或許我們曾經感到迷茫不知道自己所擁有的價值為何而懷疑自己的能力。最近也因為要寫履歷和面試經常感到焦慮，對自己的優點或是一些事情帶有不確定性。透過去回顧過去的回憶可以找到自己的價值和優點。

我的強項與優點 (作業二)

在第二個作業中，我和同學、朋友們聊到了彼此的優點。這時我才意識到，在他人眼中，我是一個細心且充滿熱情的人。雖然我習慣了自己的性格和做事方式，覺得沒什麼特別的地方，但透過和他人的交流，我發現了自己的許多特點。他們認為，無論在什麼場合下，我處理事情都非常細心周到。在完成任務時，我會以認真的態度去執行，即使遇到困難，也會勇敢地面對問題，並保持樂觀。我還記得有一次下大雨，我下課後從學校走回租屋處，雨傘被大風吹壞了，幸運的是遇見了一位不認識的同學為我撐傘回到租屋處。這次的經歷讓我更明白了幫助他人的重要性，因此當有人需要幫助時，我也會伸出援手。我總是認為，在我最需要幫助時，身邊總有人伸出援手，這樣的善意讓我感受到了溫暖，因此我也非常願意幫助他人且不求回報。透過我的強項與優點的作業練習，我不僅更了解自己的優點，還能回憶起過去美好的經歷，

感恩心 (作業三)

在這一作業中，對於許多幫助我的人非常感謝，其中包括了我的父母、兄弟姐妹、學長姐、同學和朋友們。每當我遇見瓶頸而氣餒時，他們都會鼓勵著我並陪伴鼓勵我和提供建議來度過難關。在許多時候，由於我的性格比較文靜害羞，不會主動地對身邊的人所感恩的話只會以行動去代替言語。

正念練習 (作業四)

在進行正念練習時，我發現自己似乎無法放慢節奏，這反而讓我感到更加緊張。我嘗試感受吹來的風，聆聽樹葉的聲音和鳥兒的鳴唱來調節自己的呼吸。後來，我發現每當感到疲倦、焦慮或有窒息感時，放下手邊的工作，走進大自然，能夠有效地幫助我平靜下來。我會觀賞花朵，聆聽流水聲和叢林中的鳥叫聲，這些自然的聲音能讓我的內心重獲平靜。

經過這樣短暫的放鬆，我的思路變得更加清晰，工作效率也得到了提升。享受大自然帶來的短暫寧靜，不僅讓我放鬆了身心，也讓我重新面對工作時能夠有更好的想法和表現。

療愈你的森林元素（作業五）

森林裡的許多植物能夠療愈我。記得那個暑假，我到台北遊玩，這次與以往不同，我選擇走進深山。慢慢地呼吸，感受當下的寧靜，聞著苔蘚的氣味，聽著瀑布的流水聲，原本壓抑的心情逐漸好轉。這次深山之旅後，我開始享受接觸大自然。閒暇時，我會和家人或朋友一起登山，無論是騎山地自行車還是徒步，這些活動不僅促進了我與家人、朋友之間的感情和有益身心。

課外講座心得

透過參加課外講座，我意識到自己對植物的理解還很不足，例如不同植物的種類及其特性。在這次講座中，吳金樹老師分享了一個讓我印象深刻的故事，他描述了與女兒一起接觸植物、親近大自然的場景，並提到植物能讓人放鬆，與自然建立聯繫。

在現今快節奏的社會中，我們經常無法放慢步伐，去感受生活中的人事物。尤其是新一代的孩子，他們很少有機會接觸大自然，不再會像我們童年時那樣，在泥地裡抓泥鰍，弄得渾身是泥後被家長責罵。這些珍貴的回憶是我童年的一部分，而新世紀的孩子們卻無法體會這些樂趣。透過這次講座，我重新認識到植物和大自然的重要性，並且我在忙碌的生活中也非常喜歡接觸大自然來享受平靜與快樂。

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

目前，我經常進行正念走路和正念睡眠的練習。這些練習幫助我在生活中放慢步伐，專注於完成一件事，而不是同時處理多項任務，從而減輕了我的壓力。考完期末考試和辦完畢業展覽後，我感覺自己需要更多的時間來休息，而不是被科技產品和大量的資訊所干擾。在課堂上進行正念練習時，我才意識到自己似乎已經很久沒有好好休息了。雖然只是閉目養神幾分鐘，但我感覺不再那麼疲倦，思考也變得更加清晰。

（三）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？

我有與通識課程余振源老師「綠色療愈與園藝治療」分享關於課程的練習。我認為人在透過接觸大自然可以療愈身心和我的看法。我來到靜宜大學的時候，沙鹿的空氣是非常清新的，但近期發現租屋處的窗口和校內植物的葉子上有著厚厚的灰塵以及天空有時候籠罩著煙霾，而這些也會對人類、動植物等造成不小的危害。然後，我說：無論是哪一份身份，人可以

做一些校外活動如種植、認識植物，這些活動不僅可以接觸大自然療愈身心還能為保護環境出一份力。



這張照片是上個月我和同學們一起到雲林的「廣溝社區生態池」和「四湖海濱長廊」進行校外參訪時拍的。那次參訪讓我們了解了植物的種類和環境的變化。我也留意到自己身體的變化。我感受著吹來的風，聞著植物的香味，覺得整個人都輕鬆了起來。透過課堂上的正念練習，我在其他場合中也能運用正念來舒緩自己。

（四）本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什么感受與想法？

我對森林療愈非常感興趣，而山貓森林計畫讓我意識到社會變遷對野生動物的危害。特別是老師提到的山貓路殺事件，這樣的事情經常發生。過度開發導致野生動物失去棲息地，人類應該換位思考一下，我們周遭的建築物原本是一片森林。