

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

最療癒我的森林元素是枯葉，以下是在校園裡跟我很有緣的枯葉，為甚麼說很有緣呢？畢竟它是好幾百個之中其中一個我最看得順眼的枯葉。

為甚麼我那麼喜歡這片枯葉？是因為我看到它在陽光底下被照射的模樣，枯葉的空隙被陽光所填滿，沒空隙的地方也微微的透出點光，在我眼裡那是它最美麗最動人的模樣，一陣風吹過我的身旁聽到葉子沙沙作響的聲音，還有不同種類的鳥兒們，唱著彼此輕快悅耳的歌曲，而之後我試著用雙手去感受這片葉子的紋路，摸起來是粗糙的，可能是因為它經過風雨交加，歲月的磨練，由光滑的模樣變成現在這樣，這個紋路我非常喜歡，會一直不經意的去碰它。而我的心情由焦慮轉為放鬆，接觸大自然使我的心境和自然融合為一，情緒變得很穩定隨著風吹起伏，身體跟著樹葉慢慢地擺動。

當我觀察它的時候，讓我想到都會有生離死別，當一片樹葉從萌生到枯萎，一夕之間事情，就像人們從出生到死亡一樣，一寸光陰一寸金，讓我想起需要及時行樂的態度去面對每一天，不要虛度光陰，把握能跟身邊朋友相處的時光，做一個充實且快樂的人。

今天學習最有感的是自我心境的變化，由原本的緊張焦慮，轉換為輕鬆平靜的心情，大自然真的能夠帶給我很大的力量，達成所謂療癒森林的效果，管道又督了一種，不再僅限於聽聽音樂、看看小說了。之後若是有這個榮幸，我將會運用今天所學習到的技巧，來協助身邊壓力大的親朋好友們，帶領著他們親近、接觸、傾聽大自然，療癒自己並放鬆心情。

## 第六次作業「課外演講心得」

當壓力很大的時候，有許多種方式可以紓壓，而今天要探討的是「森林療癒」的方式。

森林療癒是指應用森林環境，增加健康的自然療法，有時會融合生態導覽、環境教育、心理諮商，體能冒險等森林規劃，或搭配瑜珈、頌鉢等。

而它又帶來哪些益處呢？它能提升免疫系統力、改善心情和情緒、增強專注力和創造力、促進身體健康等。

看完相關森林療癒的短影音後，觀察記者實測走訪森林前後壓力的變化，發現接觸大自然真的能使我們身心靈達到一種放鬆的狀態，看完那麼多種森林療癒的方法後，而最令我感到興趣的活動是在森林裡做瑜珈，因為瑜珈不僅能讓我維持完美的體態，也能讓我更認識自己，同時也能達到放鬆的效果，一邊聽著蟲鳴鳥叫，一邊跟著自己的步調伸展，簡直是人間享受，除此之外，我還想跟一群要好的朋友們去野外露營，在接近大自然的同時，也能跟朋友培養彼此的默契，一起去較陰暗的樹林裡探險、去尋找能生火的木材、光著腳丫踏進冰涼的河床，躺在綠意盎然的草地上，聽著我們一起唱的歌，傍晚用最生疏的方式，熬出美味的晚餐，有說有笑的，是令人多麼嚮往的行程啊！因此當我壓力逐漸變大之後，會嘗試著用森林療癒的方式，讓自己放鬆心情。

## 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。

上第一堂課時，覺得老師會在課堂上問同學們問題，導致內向的我非常的緊張，不確定自己是否該舉手回答老師的問題，有點害怕自己被老師點到名，但還好我坐的座位沒有很前面，老師幾乎都是點前排的同學，所以我才放下心防，也會舉手答應老師，上課時老師也會帶領者我們一起練習正念靜心、正念瑜珈，當只要一關燈一播放音樂，身體從緊繃的狀態轉而成放鬆，感覺整個人都要像雲朵一樣飄了起來，感覺身體已經不是我的了，我的靈魂基金就要跟這個肉體分離了，在這短短的時間內，我不知道已經飄過哪幾個地方了，靜心結束後，我才發現原來我已經睡著了，我身體竟然可以透過靜心放鬆到達這種程度，心也跟剛踏進教室匆匆忙忙找位置坐下的我，分判兩人啊。經過了作業多次的練習，慢慢掌握了靜心的訣竅，再也沒有壓力大到讓我喘不過氣的問題了。

2.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？

現在還有在進行的練習有正念靜心、正念瑜珈、正念睡眠，因為我在睡前都會養成靜心的習慣，以防自己在床上輾轉難眠，靜心之後呢我就能快速入睡，整個睡眠品質就提升了許多，原本很重很大的黑眼圈也揮之而去，人際關係倒是沒什麼影響，因為我的心境裝滿不會去帶到朋友或是家人的面前，在他們面前我會克制自己的情緒，不讓他們被我的情緒帶走，也不會帶給他們負面的情緒，未來的影響則是，我終於可以找到一個可以讓我舒壓的方法了，不再是自己承擔者壓力而喘不過氣。

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？

我會分享一些正念練習給身邊需要紓解壓力的親朋好友們，因為他們跟我遇到同樣的狀況，在床上睡不著覺，找不到任何可以放鬆的方法，於是我跟他們說完正念睡眠的練習後，他們跑來跟我傳達感恩之心，說我對於他們的幫助極為龐大，長年來睡不著的問題，透過這簡單的練習就解決了，他們開心不已。

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？

我覺得人們要極為尊重大自然，給野生動物們一個完整的家，因此不要一昧的說著熱愛大自然，卻做出會傷害到大自然的事情，像是開著越野車在溪谷河床，就為了去深山裡面溯溪，在溪流邊搭起帳篷，將砍來的木柴生火烤肉，也不將帶來的垃圾帶走，久而久之，大自然就被這些人為的活動給破壞侵襲，因此不要在以崇尚大自然為目的，來破壞大自然這個環境，要做的事情反而是想著要怎麼復育和保護它。