

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

看著眼前一望無際的大草坪和晴空万里的天空，我大口大口的呼吸著沁人心脾的好空氣，感覺全身的細胞都在呼吸，心靈仿佛被洗滌一般，讓人感覺到心曠神怡，不好的情緒都一掃而空，當我走進大自然，身體感受這片寧靜與和諧，一種難以言喻的舒適感便會油然而生。

在空曠的草地上我席地而坐，閉上了眼睛，雙腿自然伸展，我身體感受到了溫暖的陽光輕輕地灑在我身上，驅散了身上寒冷的氣息，暖暖的光束讓人感到溫暖和舒適；用雙手輕輕撫摸著周圍的草葉，感覺刺刺癢癢，甚至還有點濕濕的；耳朵聽到周圍樹上的小鳥和禪的聲音，像是在為我演奏一場專屬於我的音樂會，讓人感受到心裡的平靜。睜開眼睛，環顧四周，草地上點綴著五顏六色的野花，蜂蝶在花間飛舞，一瞬間，這一切都充滿了生命的氣息。坐在草地上，感受到大地的脈動，彷彿自己也是這自然中的一部分，草地上的每一片草葉，每一朵花，都在向我傳遞著自然的力量。

我覺得最療育我的是萬里無雲的天空，看著它我感受到了前所未有的平靜，在這繁忙的生活中，偶而停下來，抬頭看一看這湛藍的天空，會感覺到這個世界變的安靜，一整天的陰霾都一掃而空的感覺，當然也不是只有天空療育我們這受傷的一天，只要是大自然，都會有著神奇的治癒能力，畢竟大自然是我們人類心靈的歸宿，它一直用最原始的力量撫慰著我們，讓我們在忙碌的生活中找到片刻的寧靜，每一次用身體感受大自然，都是一次心靈的淨化，一次與自我和諧相處的機會，放慢腳步，靜靜的感受這美好的世界，讓自己的身體和心靈都得到滋養。

## 第七次作業「期末回顧心得」

在上這堂課之前，我常常因為日常生活中瑣碎的事情莫名感到心情鬱悶、煩躁，又不知道該怎麼能解決，才能讓自己的心情。

回歸平靜隨著課堂的進程，我逐漸發現正向心理學不僅僅是一些抽象的理論，而是包含了許多實用的方法和技巧，首先是增加幸福感，通過學習正向心理學的概念，我學會了如何在日常生活中主動尋找和創造幸福，搭配課程中教授的感恩日記和積極反思等練習，幫助我培養了更積極的心態；再來是強化人際關係，正向心理學強調了人際關係在個人幸福中的重要性，我學會了如何更有效地傾聽、共情和支持他人，這使我與家人、朋友之間的關係更加和諧；最後是

自我實現與目標設定，這堂課程還涉及到如何設立具有挑戰性但可實現的目標，並強調自我實現對幸福感的影響，我學會了設立更具意義的目標，並在達成這些目標的過程中獲得滿足感。

在完成正向心理學課程後，我感受到顯著的個人轉變和生活質量的提升，像是我覺得我提升了自己情緒管理能力，以前遇到困難時，我超級容易陷入負面情緒，但現在的我，能更好地調整自己的情緒，並以更積極的態度面對挑戰；這堂課程還教會了我定期進行自我反思，這有助於我更清晰地了解自己的優勢和不足，並不斷改進。

學習正向心理學是一個充滿啟發和收穫的過程，這門課程不僅改變了我對幸福和成功的看法，還提供了許多實用的方法來提升生活質量，正向心理學讓我更懂得如何在日常生活中保持積極心態，如何應對挑戰，以及如何與他人建立更深厚、更有意義的聯繫，未來，我將繼續應用這些學到的知識，並持續的練習，讓自己的生活可以變得更加豐富和美好。

台灣的山貓森林計畫是一個旨在保護台灣山區生態系統和瀕危物種的保育計畫，這個計畫涉及生態保護、森林復育以及生態旅遊等多個方面，目的是確保台灣獨特的生物多樣性和生態系統的可持續發展。

自山貓森林計畫實施以來，已經取得了一些顯著的成果，例如，通過保護和恢復森林棲息地，山貓的數量逐漸回升，生物多樣性也有所改善。此外，環境教育和生態旅遊的推廣，提升了公眾的環保意識和參與度，當地社區也從生態旅遊中獲得了經濟收益，實現了經濟發展與生態保護的平衡。

儘管山貓森林計畫已經取得了一些成功的進展，但仍有許多方面面臨挑戰，如資金不足、非法活動監控困難和氣候變遷的影響等，未來，計畫需要加強跨部門合作，增加資金投入，並進一步提升公眾的環保意識和參與度，台灣的山貓森林計畫是一個綜合性、生態保護和社會發展相結合的成功案例，通過這個計畫，台灣展示了在保護生物多樣性和推動可持續發展方面的積極努力和成果。