

第五次作業「療癒你的森林元素」

學校主顧樓旁邊有一塊空地，在那片空地上可以欣賞到一大片天空與不同的樹木與植物還有昆蟲動物，還可以聆聽到不一樣的鳥鳴聲，在欣賞聆聽的過程中感受到身體有不一樣的變化，例如思緒可以得到不一樣的變化，彷彿飄到了天空之中一樣，身臨其境般融入了大自然之中。

在感受的過程中微風徐徐吹來，閉上眼睛細細感受大自然給予我們的饋贈，觀察自然景觀時可以幫助我們放鬆，減少焦慮和抑鬱的情緒。閉上眼睛聆聽鳥鳴聲的時候，感覺自動屏蔽了外界的聲音，並且集中了注意力，因為專注在聆聽鳥鳴聲上，同時還可以提升因為要上早八而不濟的精神。在觀察主顧聖母堂周遭的大自然景觀時，我們還有撿取一些掉落在草地上的樹葉、花草，並且仔細觀察它們的特徵與顏色，我覺得從顏色可以判斷出它們的生命力，因為通常掉落的葉子大多呈現褐色，我覺得這表示葉子的一生已經走到了盡頭，而嬌嫩的綠色通常會在樹枝上看到，它們會向大自然展現他們鮮豔的綠色衣裳，進而吸引蝴蝶等昆蟲為它們佇足停留。

在撿取樹葉、花草的過程中還可以感受到它們的質地如何，我覺得花的花瓣較枯葉柔嫩，兩者各有各的特色。欣賞大自然的時候綜合了多種感官，通過視覺、聽覺、嗅覺、觸覺的參與使我們更了解並靠近大自然，讓我們知道透過觀察欣賞大自然可以讓我們的身體和心靈思緒得到放鬆與不一樣的感覺，讓我們了解到大自然的美好。在煩躁鬱悶時欣賞大自然能讓我們的心境感到平靜舒緩，有助於我們靜下心來好好思考。最療癒我的森林元素是鳥鳴聲，因為我覺得在我專注聆聽時感受不到外界的紛擾，我覺得這是一件很棒的事情，我感受到了身心上的滿足，並且上課時也更有精神了！現在有多少時候想專注在一件事情上都會感受到外界的干擾，真的是讓人有些困擾。

第六次作業「課外演講心得」

第一次參加此類型的演講活動，透過這次的活動讓我更加地瞭解了大肚山的生態系統與人文活動，講師在演講過程中甚至深入的說到大肚山的地質型態，大肚山是受到板塊擠壓而抬升所形成的，由於特殊的地形構造使大肚山擁有豐富的自然資源和多樣的生態系統。

但是如果我們沒有好好珍惜先人遺留下來的自然資源，而肆意的破壞，這些珍貴的森林環境，以及惡意的捕捉與殺害動物，那麼總有一天這些資源終將被我們消耗殆盡。復育生態並不是一件簡單的事情，當我們意識到物種即將滅絕時，通常已經為時宜晚，與其亡羊補牢般的挽救，不如一開始就好好守護這片我們所生活的土地。

要不是有參加這場演講活動與認真聽講師講解，我都不知道原來三顆石頭擺在一起就可以代表原住民的墳墓！

還好有這場演講，不然要是不小心做出不敬的舉動就不好了，由此可知這是文化上的差異，但我們仍然要保持尊重的心態，以免造成衝突。

講師的簡報有很多內容，其中令我印象深刻的是他的簡報上呈現了裨海遊記的部分內文，他以文言文的方式呈現簡報，配合講師的解說，讓我們更加了解作者當時遇到的情況與當下的心境，我覺得這是一個很好的呈現。

講師也有提到靜宜大學豐富的生態，讓我想到我剛來到靜宜的時候彷彿來到了森林般，豐富的樹木，以及隱密的小路，讓我有種來到森林的感覺，好像一不小心就會迷失方向一樣，我觀察到學校有很多鳥類，我最喜歡的鳥類是黑冠麻鷺，就是我們俗稱的大笨鳥，因為我覺得牠走路時脖子一扭一扭的很可愛。

第七次作業「期末回顧心得」

其實最開始看到這門通識課的時候不太了解課程名稱的意思，上課之後發現與我最初想的意思完全不一樣，在修習本課程之前，我對這門學科的知識是零散且表面的，但是透過這學期的課程，我深入了解了核心概念和應用方法，這不僅豐富了我的知識理念，也提升了自己的修養。課程中有提到的幾個正念練習的方法，讓我學會了如何在心浮氣躁以及不耐煩的時候如何處理自己的情緒，這些方法不僅能提升自我的涵養，在未來對我與人相處的方面上也是有幫助的。這個課程鼓勵我們多接觸大自然，感受大自然的美好，感受大自然的奧妙，感受大自然帶給我們不一樣的感覺，只要用心體會，一定會有收穫，此課程讓我懂得如何從不一樣的角度看待大自然，用不一樣的角度體會不一樣的感覺。隨著課程的深入，我發現自己能夠運用所學習到正念練習來穩定心態，這不僅大大的幫助我改善脾氣，也能提升我的人際關係，讓我自己更和善，盡量避免與人爭吵。回顧這段學習歷程，我感覺受益頗深，這門課程不僅豐富了我的知識素養，還讓我在其他方面有所提升，如果我能好好利用上課所學的知識，我相信這對我的未來會有很大的幫助。

我現在還有持續練習的是正念靜心與正念睡眠。正念靜心帶給我的幫助有 1. 減少壓力、2. 改善情緒、3. 增強專注力、4. 改善人際關係。1. 有時候要考試或是很多報告或是很多事情都堆在一起的時候壓力就會很大，這個時後我就運用上課所學的爬五指山來緩和自己的生活步調；2. 有時候心情沒有原因的不好或是發生了些事情就會導致我的情緒不穩定，這個時後我也會運用爬五指山來緩和自己的情绪，讓自己不要一直持續籠罩在心情不好的環境下；3. 如果有時候在做一件事情的時候一直分心，我也會利用爬五指山，來讓自己變得專注，因為爬五指山的時候會注意自己的呼吸頻率與手指移動的速度，所以沒辦法靜下心來的時候，我也會用這種方法；4. 有時候與別人有意見不合或是爭吵的時候，我會先離開現場，找個安靜的地方，練習爬五指山讓自己冷靜下來，並且想著「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，不要計較那麼多，意見不合的時候還有商量的餘地，吵架的時候，自己一定也有不對的地方，爬五指山可以讓自己冷靜下來，這樣才能與對方好好溝通，不然爭吵只會越來越劇烈。睡前進行正念睡眠可以改善我的睡眠品質，因為睡覺前一直看手機會導致睡不著，如果把手機放在手拿不到的地方就可以改善想玩手機的情況，因為我的睡眠品質屬於不太好的那種，看到時間也會有點焦慮，因為我會想只剩下多久可以睡覺，就會導致醒來看到時間的時候，會難以入眠，把手機和時鐘都拿走之後，發現睡眠真的有好一點，睡前的放鬆也能使身體不要那麼緊繃，放輕鬆可以幫助我們更好的入睡。我覺得以上的兩種練習對我的幫助真的很大，改善了我很多方面，也讓自己不那麼愛生氣與焦慮，適當的運用正念練習可以讓我不那麼緊繃與焦慮。關於山貓森林我的看法是，增設科技執法與限速，這樣才能有效的讓行車的人注意到此路段應該減速慢行，避免撞到突然竄出的山貓。我們要保育的動物不只有山貓而已，如果一直開發森林土地，那麼將會有更多動物受到危害，而且也會有很多植物遭到砍伐，我們應該好好反思這些行為會帶給動植物多大的危害。