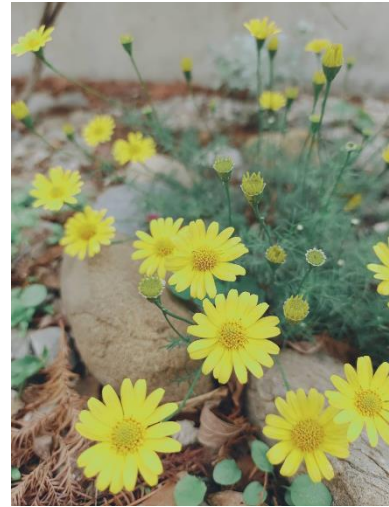


## 第五次作業「療癒你的森林元素」

例 1:

我會在空閒時間觀察我家庭院，我喜歡在一團蒲公英花叢中觀察，看這一朵朵鮮艷亮麗的小黃花，我的心跟著雀躍起來。眼睛凝視著一分鐘，回到呼吸，與自然連結，感覺胸口慢慢擴張，深深的吸一口氣，胸腔堆滿新鮮空氣，再慢慢呼出去，感受混濁的空氣從體內排出，心靈變得放鬆、愉快，好似身上的重擔隨著呼吸一點、一點釋放，重複動作直到壓力釋放完畢。



例 2:

在公園尋找不同綠色時，我突然發現，原來綠有那麼多種，有深、有淺，好像每一個都是上帝為他們量身訂製的，每次看著做完的療癒圖我感覺自己好像與自然融為一體，我的想法與自然一起體現，沒有你我之分，這張圖就是我的內心，我希望這些綠色能永遠保存，不會退色。

例 3:

在大自然席地而坐的過成中，我感覺自己得釋放，每一次的呼吸都在與自然連結，大自然包容著我的一切，我感受風吹過我的頭髮、衣服與皮膚，感受著風吹過樹葉的聲音，樹葉隨著風在空中搖擺，發出沙沙沙的聲響，樹上的昆蟲也發出悅耳的歌聲，我就像是一個觀眾，感受著大自然為我編織的歌曲，每一次體驗都是大自然為我量身訂製的，我坐在地上，久久無法忘懷，我不自覺地躺到地上，想感受土壤的濕潤與草地的柔軟，想要更深入的體驗這一切，我慢慢地放下煩惱與壓力，只想永遠沉靜在這之中。我最喜歡在夜晚席地而坐，這個時候少了很多白天繁忙的聲響，全世界彷彿只有我在聆聽這美妙的交響樂，無人打擾，我更能釋放自己的內心。

例 4

療育我的自然元素是風，風無所不在，總是時時刻刻圍繞在我身邊，只要我靜下心來感受，就能感覺到他對我的安撫與鼓勵，我感受身上的壓力，隨著風飄出體外，讓我感受到自己的存在，我利用風來協助自己放鬆、舒展壓力。

## 第六次作業「課外演講心得」

### 課外演講心得 吳金樹老師－從禪海紀遊窺見大肚山的人文與生態

#### 一、摘要

介紹苗栗、台中、彰化和南投這一帶的人文與生態，並深入講解大肚山的生態和地質，不論是保育類動物或是植物，講師藉由結合親身經歷的故事，帶著大家認識大肚山和靜宜大學，讓聽眾能對自己讀的學校有更深入的了解。

#### 二、心得

我覺得這是一場很棒的演講，講師藉由親身經歷帶我們了解大肚山的地質與生態，還和我們分享很多故事，其中讓我印象最深刻事是講師提到靜宜這裡以前在海底，後來因板塊擠壓而抬升，經過長時間的變化，靜宜大學校園裡也演化出特有種，由前副校長發現，取名「大肚山威靈仙」。我覺得這名子很好聽，而且這是我第一次對靜宜產生不一樣的情感，我覺得靜宜大學就像一座秘境，校園裡的一草、一木等自然生物都在等待有緣人發覺，讓我學會靜下心來感受，聆聽校園裡的蟲鳴鳥叫和葉子隨風搖擺的聲音，讓我在上學的路途中不會因天氣而心浮氣躁，反而學會沿途觀察四周，發覺石頭縫裡新開的小花，聆聽小鳥悅耳的歌聲和感受風吹過身體的感覺，讓我想深入探索未知的環境。在演講過程中，藉由講師的講解，我才知道三顆石頭擺在一起代表原住民的墳墓，如果沒有講師的介紹，我完全想不到原住民的墓長這樣，也可能無法發現，還有可能在無意中對原住民做出不敬的舉動，由此可知無知有多可怕，可能因不了解，有可能造成對方無法消滅的傷害，因此我覺得這堂演講很有意思，不僅能知道靜宜大學的生態，還能認識大肚山上即將消失的植物，更能了解這附近的地震帶和各種有趣的小故事，如果有機會，我還想知道更多這裡豐富的人文與生態知識。

## 第七次作業「期末回顧心得」

這堂課讓我轉變最多是我的內心，因為這堂課讓我感覺我的壓力逐漸變少，我終於有喘口氣的感覺，以前的我把自己繃得很緊，一直在累積壓力，身心完全無法放鬆，我感覺每天壓力都在增加，卻找不到方法釋放，我就像一條被拉緊的橡皮筋，如果學不會放鬆和釋放，終有一天會斷裂，但聽完老師的課讓我發現，原來有那麼多方法可以釋放自己的壓力，不只有五指山練習和正念瑜伽，還有腹式呼吸等多種方式，這些練習對我的身心放鬆都有很大的影響。除此之外，我到現在才知道原來我有那麼多優點，有時身體健康就是一項優點或是長得高也是優點，在自己眼中微不足道的特點，在他人眼中有可能變成閃亮的優點。

2. 在這些課程中，我最喜歡尋找療育我的森林元素，我原本就喜歡在大自然中走走看看，尋找一些小趣事，比如：毛毛蟲吃了粉色的花，身體也變成粉粉嫩嫩的，在尋找過程中能放鬆還能釋放壓力，讓我每次可以很快的進入內心自我療癒。因此我現在還在持續尋找療育我的森林元素，這些練習讓我學會釋放，讓壓力藉著風，流出體外，打開雙耳聆聽大自然悅耳的交響曲，每次練習都讓我獲益良多，感覺不只有心裡被淨化，我整個人看上卻也更有活力，知道背負太多壓力對身體不好，也讓我有勇氣面對未知的挑戰，因為我知道過去之所以害怕是我想得太多，給自己太多壓力卻不懂得釋放，只會渾渾噩噩的過日子，但自從學會釋放，我整個人也變得輕鬆很多，能面對未知，知道自己想要什麼，有勇氣追求自己的心願。

3. 一學完這些課程，我就迫不及待地跟家人分享，因為我知的這些方法能有效釋放壓力，對身體很好，我希望我的家人不會被壓力所困擾，能自由的生活，就算有壓力，但也懂得釋放，不會一直累積。有天假日我就問爺爺，要不要跟我去庭院走走，我建議爺爺可以跟我憶起感受風的吹拂，感受風吹過身體的每個角落，打開耳朵聆聽電線杆上白頭翁的叫聲，閉上眼感受大自然的一切，結束後我問爺爺有甚麼感覺，他跟我說：「很久沒那麼放鬆，最近這幾年身體越來越糟，大大小小的病不斷找上門，有時身體會很不舒服，今天跟你在外面走走，感受這些讓我內心放鬆很多，感覺身體又充滿活力，果然多出來感受大自然就是舒服。」現在只要我有回家，我就會找家人一起走進庭院，看看花草，感受大自然的一切，一起放鬆和釋放壓力，坐在陽光底下享受大自然。

4. 老師課堂上介紹山貓計畫讓我感覺很自責和難過，這些山里的動物逐漸消失，如果沒有這群愛心人士，牠們可能早就絕種了，身為人類我感覺無地自容，雖然常在電視上看到一群愛心人士抗議開發商沒考慮到這些越來越少的動植物，但我卻冷眼旁觀，覺得我還小這些事跟我無關，但現在我長大了，有能力為牠們做點甚麼，如果有遇到一些捐錢活動，我會盡我微小之力幫助牠們。我覺得

山貓幫真的好偉大，牠們為淺山動物做的無法單以善良來形容了，我相信不只有他們，世界上還有很多善心人士組成的團體，在為這些動物盡一份心。