

第五次作業「療癒你的森林元素」

我想寫校園風景，學校的政中心有一個很漂亮的教堂甚至是觀光景點，由時候出門吃晚餐的時候都會經過那邊，但都沒有提下腳步認真觀察四周的環境，教堂的旁邊有一個很大片的草地，最近接近畢業季很常看到學長姊在草地上拍照，可能是因為草地給人一種充滿著生機勃勃的感覺在加上學長姐們看起來都很開心，坐在教堂附近的長椅上，感受微風，看看周圍的風景，整個人感受到一份涼爽和舒適，學校的樹很多白天的時候整個學校都綠樹成蔭，高聳的樹木在陽光下搖曳生姿，樹葉在微風中沙沙作響，帶來了一種悠然的氛圍，學校的花草植物也為整個環境增添了色彩和生氣，經過這次慢下腳步在學要漫步，讓我感受到了一份平靜與愉悅，學校有一條校路，櫻花步道每次走那裏都會聞到花香，但四戶沒有看到過櫻花，但是那裏給人的感覺很明亮晚上階梯旁邊的燈也很亮部會那麼恐怖，學校的樹真的很多充滿著生機和活力，感覺上了大學給自己的壓力太大似乎都沒有時間真的靜下來好好休息，學校給我的感覺一直是述很多所以蚊子也多，晚上走夜路很恐怖因為路燈沒有很亮但這都是晚上的時候，白天原來不一樣如果沒有那些樹學校看起來光禿禿的沒有活力的樣子，學校的花花草草也很多，隨處可花圃，似乎這些都是在為稱滿綠色的學校添加一點色彩，不同種類的花朵也在各個季節盛開，繽紛綻放，散發花香，能感受到大自然的美好與豐富，學校的風景充滿生機和活力，不管是在餐廳外、教室外、還是操場上運動，都能感受到大自然的恩賜和校園的美好，讓人忘卻塵世的紛擾，尋找內心的寧靜與滿足。

第六次作業「課外演講心得」

在現代快節奏的生活中，人們越來越感受到城市生活對身心健康的壓力。然而，日本的一項健康概念——「森林浴」，為我們提供了一個與自然連接的機會，同時也為我們的免疫系統注入了新的能量，影片首先強調了自然療癒的力量，森林中擁有豐富的植物、微生物和負離子，這些元素能夠調節我們的免疫系統，使其更具活力。與此同時，森林的寧靜和自然景觀也有助於降低我們的壓力水平，進而減少免疫系統受損的風險，研究表明，經常參與森林浴活動可以增加自然殺手細胞的數量，這是免疫系統的重要組成部分，有助於對抗疾病。因此，森林浴不僅是一種放鬆身心的方式，更是一種增強身體防禦力的有效方法。最後，影片強調了森林浴對身心健康的綜合影響，除了提升免疫力外，森林浴還有助於改善心理健康，減輕焦慮和抑鬱情緒，使人們感到更加平

靜和幸福。這種與自然環境的親密接觸能夠重拾我們與大自然的連接，帶來身心的平衡和愉悅。

心得

在現代社會中，我們常常陷入忙碌的生活節奏中，忽略了與自然環境的連接，影片提到了森林浴對壓力的減輕和免疫力的提升，過度的壓力可能會對身體造成傷害，而通過與自然的接觸，可以找到一種有效的方式來減輕這種壓力，同時增強身體的抵抗力。現代社會中，抑鬱和焦慮等心理健康問題日益嚴重，而這部影片提出的解決方案似乎是如此簡單而有效，我們可以找到內心的平靜和安寧，讓自己更加健康快樂地生活。

癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免

疫！

影片探討了森林療癒對於增強免疫系統、尤其是增加「自然殺手細胞」數量的潛在效果，以此來對抗癌症的侵害，深入探討了癌症對人類健康的威脅，癌症是一個複雜而具有挑戰性的疾病，它不僅對患者的身體造成嚴重影響，同時也給患者和其家人帶來了心理和情感上的壓力，影片介紹了森林療癒這種源自日本的健康概念。森林療癒通過在自然環境中漫步，與大自然親密接觸，來提升身心健康。這種療法已被證實能夠降低壓力、改善心理健康，並增強免疫系統的功能。影片中提到的最新研究成果發現，參與森林療癒活動可以明顯增加「自然殺手細胞」的數量，這些細胞是免疫系統的主要組成部分，能夠直接對抗癌症細胞，增強身體的抵抗力。

心得

影片以真實的數據和研究成果證明了森林療癒對提升免疫力的重要性，讓我們知道，身體本身就有抵抗疾病的能力，而森林療癒可以幫助我們喚醒這種自癒力量，對抗疾病的侵害，影片提醒了我們與自然的連接很重要，只有與自然和諧共處，我們才能找到身心的安寧和健康，對癌症等嚴重疾病，我們常常感到絕望和無助。然而，這部影片告訴我們，我們並不孤單，我們有大自然這個強大的盟友。通過接觸自然，我們可以啟動身體的自我康復能力，為健康而戰。

森林如何療癒人類

影片介紹了森林療癒的概念和歷史。從古代的自然崇拜到現代的醫學實踐，人們一直在尋找自然環境對身心健康的治癒效果。這種對自然的敬畏和依賴貫穿了歷史的長河，成為了人類追求健康的重要一環。科學家發現，森林浴可以降低壓力水平、提升心理健康，甚至增強免疫系統的功能。這些發現不僅是對古老智慧的肯定，更是對現代醫學的挑戰，提醒我們不要忽視大自然的治癒力量。最後，影片呼籲觀眾們重新與大自然建立聯繫。

心得

通過影片，我了解到森林療癒不僅是一種古老的智慧，更是一種經過科學驗證的有效方法。在森林中漫步可以降低壓力、改善心理健康，甚至增強免疫系統。這些發現讓我意識到，與大自然親近不僅能夠獲得身心健康的好處，還能夠提高生活品質，讓人感受到內心的平靜和安寧，部影片不僅是一次愉快的觀影體驗，更是一次生活態度的改變和提升。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 修習正向心理學與森林治療這門課程前，我對於心理學其實有很大的興趣，之前有聽說過心理犯罪系，心理學系等等，那時候覺得心理學很酷，又剛好聽朋友說有這門課所以選了這門課，我對正向心理學的理解很淺只知道一點點而已，剛開使覺得學心理學可以了解別人內心再想什麼，但我發現要學心理學最難的一門是要先了解自己內心的想法，正向心理學跟心理學不一樣的地方很多，對於如何運用正向心理學的理念也不是很清楚，後來在課堂上，通過老師的講解我明白了些許正向心理學的核心觀念，比如感恩、樂觀、自我實現等，在完成多次的作業後，我也開始意識到自己的思維方式和行為模式對於生活的影響有多大。透過反思和寫作，我更加了解自己的價值觀和信念，並且學會了如何運用正向心理學的工具來應對生活中，我也開始更加重視自己的心理健康，注重培養正面的心態和情緒管理能力，關於森林治療，我了解到大自然對於人們心理健康的積極影響，走入自然可以減輕壓力、恢復精力，這些體驗讓我深受感動，修習這門課程讓我不僅增加了對心理學和自然療法的認識，更重要的是，它改變了我的思維方式和生活態度，讓我更加積極地面對生活中的挑戰。
2. 目前，我還有持續進行感恩練習、樂觀思考和自我反省等正向心理學的練習。每天寫下三件感恩的事情，讓自己保持對生活的感激之心，也在尋找自己每天的成長和進步，並定期反省自己的行為和想法，這些練習不僅在我的

生活中帶來積極影響，也加強了我對人際關係和情緒管理的能力，我也更加注重與他人的溝通和理解，並樂於分享，增進了我的人際關係，也讓我感受到了更多的支持，讓我更好的應對生活中的挑戰，我也積極尋找機會走入大自然，感受森林治療的益處，不僅讓我感到放鬆和舒適，也讓我更加珍惜與自然的連結，慢下腳步讓自己有休息的空間，認真感受大自然帶給自己的治療，讓自己不要總是在急躁，與大自然的連結則會為我的生活注入更多的能量和活力，讓我有更加堅強的動力。

3. 我曾經和身邊的朋友分享過上課的內容，他們對於正向心理學和森林治療的概念都表現出了很感興趣，我跟他們討論和分享，然後跟他們介紹正向心理學的基本原理，並且分享了我自己在課程中的收穫和體悟，朋友都對於這些概念表示理解和認同，並且表示想了解更多相關的知識和技巧，甚至表示有意試試這些練習，看看是否能夠改善自己的生活品質，幫助自己更好地應對生活中的挑戰和壓力。他們也對於我的成長和改變表示了支持，並且表示願意和我一起共同學習和成長，這些交流和分享不僅讓我更加堅定了自己的信念，也讓我感受到了身邊人的支持和關愛。
4. 山貓森林計畫，我非常支持，這個計畫不僅保護自然生態系統，為我們提供森林療癒體驗的寶貴機會，山貓森林計畫的保護工作對於維護生物多樣性和生態平衡至關重要。保護森林不僅可以保護各種動植物的棲息地，對於地球的生態系統也有著不可替代的重要性，計畫提供我們與大自然親密接觸的機會，這對於心理健康和幸福具有很大的影響。走入大自然，感受森林的氣息和自然的美好，不僅可以減輕壓力、放鬆身心，還可以幫助人們建立與自然的連結，提升幸福感和生活品質，計畫的宗旨包括推廣森林療癒的概念和實踐，這對於現代社會中心理健康問題的處理具有積極的意義。越來越多的人們面臨著壓力、焦慮和抑鬱等心理健康問題，而森林療癒作為一種自然、有效的療法，將為人們提供一個全新的心靈療癒之道。