

第五次作業「療癒你的森林元素」

今天放學後特地走到公園，在公園裡的某一處尋找一個安靜的角落，最後選在公園的草地上。這座公園位於城市的邊緣，擁有一大片綠油油的草地和一些古老的樹木，仔細看還會有許多剛開沒多久的花朵。而這次的作業是尋找森林的元素，並透過五感去體驗它們，然後觀察自身身心在這個過程中會有什麼樣的變化，我也好奇這會是一場怎麼樣的體驗。

首先，我仔細地觀察周圍的景象。這片公園充滿了各種綠色，有深翠的樹葉、嫩綠的草地，還有一些較淺的綠色植物。我看著樹木的樹幹，感受到它們的堅韌和歲月的痕跡，很奇妙，生命的向上力以及歲月的沈著相容著，一點都不違和。天空是湛藍色的，偶爾飄過一朵朵白雲，陽光透過樹葉的縫隙灑落在地上，形成斑斕的光影。

接著，我在草地旁撿起一片微微枯掉的樹葉，樹葉的紋路在我的眼裡打轉，陽光微微透過它，樹葉的影子印在我的臉上，接著，我閉上眼睛，深呼吸著這片大自然的氣息。在呼吸中，我能感受到清新的空氣進入我的肺部，然後再慢慢釋放出來。在讓自己放鬆下來的過程中，專注於感受身體的變化。我感覺到胸口的壓力漸漸減輕，呼吸變得更加深沉而均勻。

而在張開眼後，我覺得自己的思緒似乎變得更加清晰，壓力和焦慮似乎隨著風吹散去了，身體的疲憊感也逐漸消散，取而代之的是一股輕盈和活力。站在草地上，我能感受到大地的溫暖和活力，仿佛它正在傳遞著能量給我。

雖然手中撿起一片樹葉，但最療癒我的森林元素依舊是樹木。看著那些古老的樹木，仿佛能夠聽見它們在低聲訴說著生命的故事，摸著它們身上的樹痕，我喜歡去想像那些曾經可能發生過的事。而當我凝視著它們的時候，我不禁想起自己曾經歷過的一些挑戰和困難，但同時也意識到生命是如此堅韌和美麗。

今天過後似乎能理解為何人離不開大自然，身處於自然當中的我們，能夠保持內心的平靜和平衡。僅僅只是一個午後，卻讓人覺得特別和難忘，我喜歡這段時間和自己與大自然相處的片段。

第六次作業「課外演講心得」

今天聽的演講是《從禪海紀遊窺見大肚山的人文與生態》，演講內容吳金樹老師介紹了許多中部地區，特別是大肚山地區，包含沙鹿、鹿寮地區，也正是我家附近，所以聽的過程中特別有熟悉感，而一直以來生活在沙鹿的我，但似乎都沒有好好的去了解這個地區的歷史。

演講內容印象最深刻的莫過於提到郁永河所著的禪海遊記裡的其中一段，大致上的意思就是他從嘉義一路沿著大肚溪走，一開始看見的原住民女子都長的很白很漂亮，直到走到沙鹿地區開始，他覺得相比之前看到的原住民女孩子，沙鹿地區比較不好看。會覺得印象深刻是因為聽到這的時候覺得有趣，以前我常覺得這樣的古書應該是正經的無趣的，但此書確真的像是本日記，把自己的所見所聞平鋪直敘描寫出來，讓人腦海中能夠藉由文字產生畫面。

而老師還提及有次他去山上，突然很想上廁所，正當他打算找個地方解決尿意，突然低頭一看發現地上有三顆石頭，他便立刻穿上褲子並且表達歉意。原來那三顆石頭是原住民的墓碑，一開始我覺得驚訝，墓碑怎麼會如此簡易呢？後來想了想才有了新的答案，其實原住民才是真正的與天地共存，他們不曾把自己想的比自然還大，只是保有敬畏之心並且抱著感恩去使用資源，也因此墓碑從來不用多大多精緻，只有這世界的心裡有你的存在，那墓碑的大小就不是問題。

除此之外，老師還有分享許多小故事，每次聽到時嘴角都會不小心失守，因為每個故事都非常有趣。當然除了趣事，也有許多專業的生態資訊，包含介紹各種不同的花草樹木，還有許多專屬於大肚山才有的動植物，甚至展現了很多的圖片，還有介紹該地區的人文廟宇、習俗。這次的演講讓我開始想要做出改變，讓自己對於曾以為熟悉的場景，重新抱著好奇的心態和眼神看待自己的居住地。

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。

其實一開始知道要寫那麼多作業時，內心覺得很疲憊，對於通識課的想像一直是希望他是一門輕鬆的課程，而不是讓自己的負擔更加重，但當我真正開始按步去完成每一項作業時，我發覺比起稱之為是作業，更不如說是給自己一次又一次的機會，去和自己相處、明白現在此刻自身的狀態是怎麼樣，而每一篇心得也像是日記一般記錄著自己的身心變化。

其實每一項的作業和練習都擁有不同的收穫，但最讓我印象深刻的莫過於正念練習。在某一次的練習當中，我的腦海出現了許多大自然的畫面，蔚藍的大海，美麗的宇宙，像是走到世界的盡頭，很神奇，這也讓我想起之前曾在聆聽某一場音樂會時發生的故事。

那日聽完音樂會後的我在日記裡寫下：

「音樂只是一把鑰匙，帶來契機看見問題。面對和正視，方為解藥。

三月。聆聽至曲末，剎那間——眼前閃出一個畫面。獨自一人站在礁石上，雙眼安靜注視著凌晨三、四點的海，浪聲拍打，視線清晰卻不見太陽的身影，有點冷，有點孤獨，有點迷茫。一抹深卻也清澈的藍，成為畫面的永恆。

隨後，真實世界的我眼眶泛淚，臉頰，下巴，手背，一種循環，持續了幾分鐘。平靜流淌全身，內心的空並非空虛，而是清空後的放鬆和坦然。時機到來之時，聽不聽懂不再重要，而是全身心投入後的感受。真實的自我，內心的脆弱，不斷逃避的一面。

奇妙，這次經歷過後，內在的成長爆炸性體現於生活中。情緒的轉換，對事的理解，對人的態度，對愛的解讀，和家人朋友的關係，繪畫的技巧，各方面都有了很大的突破。有點不可置信，但相信與否，答案都在你的心中。

我想這也是生活的樂趣之一。」

其實一開始的自己聽音樂會聽到很想睡，甚至在終場十一度想要先行離開，可是如今也忘了是什麼原因，當時後的自己還是選擇留下，而在後半場的開頭正當我想再一次閉上雙眼睡去時，突然就被音樂所吸引，而後如同日記裡所寫的那樣，眼前出現一片深藍色的大海，礁石上的我所感受到的一切，正式那時真實的自己的狀態，很迷茫不知道自己該做什麼，對於未來總是害怕。那刻明白，或許這場音樂會從來不是解藥，但卻是一個讓我看見與正視自己的機會。而這門課每一次的作業也是如此，從詢問自身的價值，一路到不同的正念練習，為了都是讓我們去看見自己。

(2.) 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？

在正念的課程與練習結束後，我將自己的經歷和親密的朋友講述了變，我說我好像在練習的過程中重新看見自己，我的朋友聽完後也覺得不可思議，並說他也想要嘗試正念，看看是否也會有神奇的事情發生。

就在幾週後，我的手機傳來了一則訊息，那位朋友傳了一個小故事給我：

「女孩有一棵樹朋友。從她有印象以來，那棵樹就高聳而筆直地站在那裡。每當她有任何快樂或難關，只要回到這棵樹下，心就會緩下來、變得平靜。樹朋友不會說話，是她對它的依賴建立出了情誼。

慢慢長大後，女孩開始有能力和體力、有眼界和企圖，她開始會去到遠一點的地方，每當有高亢或低鬱的情緒，她還是會花點時間跑回這棵樹身邊，像小時候一樣依賴著它。

再後來，女孩跑得太遠了，回來的路途遙遙，她便開始尋找新的、可以給她同樣感覺的樹。她知道這很困難、甚至幾乎不可能，但是回程的成本越來越高，留在不同的、新的樹旁的時間就越來越長。就算沒有任何一棵樹能給她一模一樣的感覺，一點點相似的顏色或氣味都會讓她感到欣慰。

可是落差和想念一樣會累積，當女孩終於挪出時間和心理空間，想要回去找那棵樹時，她已經找不到路了。路在心裡，無人可訪；獨有的記憶在獨自回探時帶來了巨大的孤獨。

女孩於是停下兜兜轉轉的腳步，筆直地站著，然後第一次發現微風是如此公平，無論低頭或抬頭，都會撫過她滄桑的臉龐。她就這麼站著。站著、站著。

一念之間，女孩決定把自己站成另一棵樹。一棵高聳而筆直的樹。」

我的朋友說，之前的樹就像是他的朋友們，他很需要朋友們給依靠，而上了大學後，每個人各奔東西，突然間，他覺得身邊重要的東西不見了，甚至偶爾會出現焦慮的情況，可當他開始嘗試正念，真的把全身心的注意力放在自己身上時，的確一開始是痛苦的，但到後來反而越來越輕鬆，知道如何去排解焦慮，也像故事中的女孩那樣，最後決定活成一棵樹，一棵不用依靠他人，也能給足自己安全感的樹。正念對於我的朋友，或者對於我來說，除了是把念頭拉回當下，更多的是去看見自己，我很開心自己和朋友，都在這個過程中得到意外的收穫。