

## 第五次作業「療癒你的森林元素」



在課堂中，老師也帶著我們到了學校的主顧聖母堂，我低頭四處尋找著不同顏色的花草樹葉，只要仔細觀察，就能發現大自然創造出的這些花草，都有著不一樣的特色和色澤，平時我們無法觀察到的事物，都在這一刻讓我感受到大自然給我的力量，我也利用了這些，做出了一個圖案，他是一個笑臉，卻有著許多深褐色的色澤，代表著我笑容中卻藏著許多枯萎的情緒，上了大學很開心，卻也帶給我許多焦慮，讓我的心情逐漸枯萎，像這些原本充滿活力的樹葉一樣。（如第二頁附圖）

後來的假日，也常常與家人們去山上踏青，進了大自然後，整個人就開始 high 起來了！先是看到一堆綠油油的樹葉，形狀各種各樣的，有的大、有的小，有的像扇子，有的像心型，總之就是超有趣的！我忍不住就伸手去摸了一把，結果摸起來超軟超舒服的，完全讓人心情愉悅。

接著，我看到了各種各樣的樹幹，有的光滑得像玉一樣，有的卻長滿了斑駁的紋理。伸手摸了一下，有的冰涼滑溜，有的則是粗糙溫暖，感覺就像是在跟大自然打招呼一樣。

然後，我就踩著那片軟軟的草地，感受著草莖在腳底的觸感。每一根草莖都像是在跟我玩捉迷藏一樣，讓我感受到大自然的親切。我彷彿就是這片草地的一部分，完全融入了這個生態系統中。

突然，一陣微風吹來，樹葉發出沙沙聲，彷彿在跟我耳語一樣。這種自然的聲音讓我感受到心靈的寧靜和平靜，彷彿整個世界都安靜下來了。我抬頭看著天空，那一朵朵的白雲慢慢的飄過，太陽透過雲層，照下溫暖的陽光。陽光照在臉上，感覺超暖和，讓我感受到生命的力量和活力。我深深吸了一口氣，讓清新的空氣充滿我的肺部，讓我感受到生命的氣息。

接觸了這些森林元素後，我感受到了身心的療癒和平靜。大自然的美麗和

神奇讓我忘卻了生活中的種種煩憂和疲憊，重新獲得了內在的平靜和愉悅。我深深地感激這片大自然，它給予了我無盡的力量和勇氣，讓我能夠勇敢地面對生活中的挑戰和困難。

## 第六次作業「課外演講心得」

第一部影片：動畫作品：森林療癒知多少？

台灣擁有大約 60% 的面積被森林所覆蓋，這使得森林療癒在台灣有著廣闊的應用空間。為了促進森林療癒的發展，台灣設立了 8 處國家森林遊樂區，作為森林療癒的示範場地，提供給人們體驗大自然的機會。

而森林療癒師在台灣早在 2021 年就已經開始認證。成為一名合格的森療師，需要修習三大類課程：首先是有關自然環境的基礎知識，包括森林生態學、植物學和生物多樣性等相關科目；其次是心理學和健康相關知識，以了解人們與自然互動對心理和身體健康的影響；最後是學習森林療癒的技術和方法，包括森林浴、自然冥想、樹木療法等。

這些課程的學習讓森療師能夠獲得充分的知識和技能，以在森林療癒過程中有效地引導和協助參與者，讓他們從大自然中獲得身心靈上的療癒和平靜。透過這些努力，台灣的森林療癒行業正在逐步發展，為更多人帶來健康和幸福的生活。

第二部影片：How Forest Heal People

healingforest.org 團隊是由一群熱愛森林的志工所組成，他們致力於宣導森林對人們健康的益處，並以製作非常著名的森林療癒介紹影片而聞名。這些影片不僅提到了現代社會中人們所面臨的各種問題，還揭示了大自然是最好的治療方式，希望藉此讓觀眾找回森林的美好，並找到真正的家。

這個團隊的志工們對森林充滿熱愛和熱情，他們深知大自然對人們身心健康的積極影響。透過影片，他們向世人展示了森林療癒的力量，並分享了森林能夠提供的獨特體驗和療效。

影片中，他們不僅討論了現代社會中常見的壓力、焦慮和孤獨等問題，還提出了解決這些問題的最佳途徑——大自然。大自然的美麗和靜謐能夠讓人心靈獲得寧靜和安慰，讓人們重新與自然相連，找回內心的平靜和快樂。

這些影片激勵著觀眾去探索大自然，去尋找森林的美好，並發現自己真正的歸屬和家。通過這些影片，healingforest.org 團隊向人們傳遞了一個重要的訊息：大自然是我們最好的朋友，她能夠給予我們力量、安慰和治癒，讓我們重新找回內心的平靜和快樂。

### 第三部影片：森林療癒減壓實測數字驚人

本會的余家斌秘書長是國立臺灣大學森林環境暨資源學系的副教授，專長領域包括戶外遊憩與森林療癒。他擁有豐富的學術背景和經驗，致力於探索大自然對人們身心健康的正面影響。

2017年，余教授受邀參加了中天新聞人體實驗室節目，向觀眾介紹了森林療癒減壓的功效。他帶領觀眾進入森林，通過視覺、聽覺和觸覺等感官來放鬆身心，以此來體驗森林療癒的神奇效果。

在森林中，余教授教導觀眾們注視樹冠的美麗景色，聆聽清澈的水聲，並感受大樹的觸感，這些都是讓身體和心靈放鬆的有效方法。透過這些簡單而又自然的方式，人們可以重新與大自然連結，享受到森林所帶來的平靜和愉悅。

余教授的專業知識和親切引導，讓觀眾對森林療癒有了更深入的了解，並激發了人們對大自然的關注和熱愛。他的努力讓更多人意識到大自然對身心健康的重要性，並鼓勵他們積極融入自然，尋找平衡和幸福。

### 第七次作業「期末回顧心得」

不知不覺一個學期就這樣過去了，還記得剛開始會想選這個通識課的原因是因為覺得自己常常容易心情不好，有許多負面情緒在，剛好看到這門課的開頭名稱叫做正向心理學因此想說看能不能藉由這門課的課程內容來改善自己的心境，這門課讓我發現了許多平常我自己不會發覺到的事物，例如還記得槓開始上這門課時，老師用了一張芭蕾舞者的圖，一開始我以為他只有一個方向旋轉，沒想到每個人看出來的結果都不同，讓我知道我是屬於右腦的人，仔細看著老師的介紹圖，發現好像真的是這樣，不管看了幾次圖中的芭蕾舞真的都是向右旋轉，現在的我時常利用老師所教的，爬五指山，因為這是平時沒是最容易做的，在我焦慮時心情煩躁時，偶爾會突然想到老師曾經教過著個方法，來讓我自己的心情能夠靜下來放鬆，將腦海裡所有煩躁的雜事拋開，專注在我指尖和我的呼吸上，假日時曾經和家人去山上踏青，當時的我也利用老師上課所教的正念走路，漫無目的地走，把注意力放在腳底，感受著腳提起跟落地時的觸感，感受著全身移動的感覺，還有感覺風在皮膚上的流動，走路時察覺自己的呼吸，心裡默念著自己的部數，忘記所有煩惱。另外老師上課也教我了正念睡眠，無論是睡姿或是告訴我們將3C產品放在拿不到的地方，能夠有效的幫助我們睡眠，事實證明這是真的有用的，因為常常在睡覺時，毀想把手機拿起來看一下訊息，久而久之就變成了一種習慣，好像無聊沒事做的時候、就會想把手機拿起來看一下，自從我睡前把手機拿到遠一點的地方後，確實能讓我更快的入睡，以鬧鐘代替手機的鬧鐘雖然一開始很不習慣，但時間久了還是能慢慢地適應，讓我睡覺起來第一件事情不是看手機，而是享受睡醒時的那一刻，感受

與床和被子的接觸，把重心和生活回到自己的呼吸上面。另外也藉由第二次的作業，我的強項與優點，讓我去訪問了我周遭的親朋好友，有關於對我的看法還有我的強項與優點，因為這些是平時不會發現的，必須透過他人的觀察，才能讓我更加明確的瞭解自己，而且平常也不會特別去訪問周糟的人這種事，因此很感謝這個作業，讓我有機會了解自己，也讓我和家人的感情更加的深厚。一個學期不知不覺就這樣過去了，這門課確實讓我學習到了很多平時不會去注意的是，也確實改善了我的心境，讓我能夠和大自然連接，感受著蟲鳴鳥叫帶給我的加油鼓勵，感受著大樹數紋的觸感，給了我許多力量，看著地上的花花草草，像是在告訴著就算全世界空無一人依然有他們陪伴著我，告訴我這世界上的一切即使沒那麼的順遂，但同時的我也不是孤單的，謝謝這門課帶給我的力量，也謝謝老師教會了我如何正面思考，感受大自然給我的力量。