

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

我想分享的是我跟家人一起露營的一次經驗，那天的我完全被一種感覺控制住，那種感覺很美好、很奇妙、很清淨它讓我身心愉悅，我現在才知道原來這就叫做森林療癒。第一次感受到森林療癒是在白天的時候，涼風徐徐吹來，我情不自禁的閉上眼睛感受著大自然帶給我的一切，其中包括青草地清新的味道、枝頭處傳來的蟬鳴鳥叫聲、風拂過臉頰的觸感，而睜開眼就能看到藍天白雲的天空、遠處盛開的花朵，這讓我內心感到莫名的平靜，這次能說是讓我感觸最深的一次森林療癒，這次的經驗也讓我記住了這個美好的時刻，我想以後如果再看到這麼美的早晨美景，我必定會想起如此美好的這一天。

第二次則是隔日下午，那是一個下過雨的傍晚，我坐在帳篷內仔細體會著大自然帶來的感受，有別於白天的是，涼涼的空氣中瀰漫著一股雨後才會出現的特殊氣味，聲音也從蟬鳴鳥叫聲變成蟾蜍與蟋蟀的聲音，而景象取而代之的是一片灰濛濛的天空，這樣的體會不禁讓我感到震撼，悲傷的情緒也不知不覺在我腦海中不見，我的共感能力很強，莫非這就是我與

大自然之間的默契嗎？不知道。相對的，我會比較喜歡白天的大自然但給我的感受，因為這讓我覺得我正在與和平共處，可以拋下一切的煩惱專注在大自然帶來的一切。

## 第六次作業「課外演講心得」

這次的演講我覺得非常精彩，其中也包含講師賣力的演講，並且有幾個片段都讓我深刻感受到大自然帶來的震撼能量，也讓我獲得了許多我意想不到的知識。例如：

1. 以前沙鹿其實是在海裡的，是因為地震不斷抬高這片地才導致陸地逐漸浮出水面，我就覺得很酷，我們現在生活的土地以前居然在海裡，所以特地去查了許多相關資料，但我卻找不到什麼相關的資料，所以非常慶幸自己有來聽這場演講，讓我獲得了意想不到的知識。另外還有大甲斷成兩半的故事，我親戚家在大甲所以我們家也常常跑大甲，但沒想到大甲有這麼一個歷史，從今以後去大甲玩都會忍不住想到很久以前的大甲有經歷過這一天。另我印象深刻的還有葛瑪蘭人利用芭蕉絲編織衣服，我很佩服他們的智慧，沒有科技發達的網路，甚至沒有學校的教學也沒有書本的參考，他們是怎麼知道芭蕉絲可以拿來編織衣服，又是怎麼知道編織的方法的呢？這是我非常好奇的一點。除此之外，老師還有介紹到非常多種植物，甚至有一個植物是靜宜的老師發現的，但具體的內容我有點不記得了，但聽講師說了許多，我發現很多人對植物的熱忱非常令我佩服，可以花很多的時間在研究植物觀察植物上，並從中得到成就感與知識，感覺是一項非常不錯的興趣，這也讓我想要參加有關研究植物的團隊，能夠對花花草草的世界增廣見聞，我覺得我會非常喜歡，雖然沒有足夠的知識去認出每一朵花每一株草、樹的名字，但我相信如果我有願意花時間心力去認識大自然，我一定也能在這方面獲得滿滿的成就感，並且更加熱愛。

## 第七次作業「期末回顧心得」

1. 我覺得我的個性偏悶騷，就算只是雞毛蒜皮的小事都能挑起我的情緒，但我不會表現出來，再不開心都會忍著不打算像他人傾訴，很嚴重的事情就更不用說，我會感到很無奈，卻又找不到方式去抒發自己的心情，久而久之這就變一種習慣，有情緒就憋在心裡。後來我的心態接近快崩潰的程度，剛好選課的時候看到了「療癒」這兩個字我就選了，殊不知這對我的生活帶來什麼極大的幫助，課堂上學到的自我認同方式其實對我非常有幫助，一開始我沒有發覺，是在每一次寫心得作業的時候才發現，原來我在不知不覺中已經學會敞開自己的心房，同時也感覺到自己格局在慢慢的擴廣。另外，森林療癒也是我很喜歡的部分，最喜歡的就是閉上眼睛感受大自然帶給人們的喜悅，閉上眼睛聽到風聲、蟬鳴鳥叫，都跟張開眼睛感受到的不同，這會讓我內心感到平靜，所以我以後情緒上來的話我會想採用這種方式去舒壓自己的心情，至少先讓自己的心靈放鬆，心態正確，再來好好考慮要怎麼解決事情。以上是我這學期獲得最多的收穫！
2. 我有持續在練習正念瑜珈，之前就有接觸過一些瑜珈的技巧，在經過老師放的正念瑜珈影教學影片後我更加確定自己喜歡瑜珈這項運動，因此買了一個瑜珈墊，每天起床都會拿出瑜珈墊做正念瑜珈，對我的生活有頗大的幫助，如果有伸展筋骨，那一整天都會神清氣爽，特別有精神的感覺，如果有精神我就可以把所有事情都做得很好，並且能從中獲得成就感，就讓生活這樣一直重複好的循環，未來所有事情都能變得更好，例如：人際關係。
3. 我都會說這是一堂很特別的課程，教的都是平時很少會接觸到的知識，老師會教許多方法讓你懂的如何在繁忙之際療癒自己的身心。