

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

當我跟著老師和同學們輕慢步伐，一起從主顧慢慢地沿著街邊草地走到聖母堂，路上輕輕的微風吹過我臉龐，是溫柔的、清爽的，像是下過雨後的微風清爽迷人。我看到太陽當空照著，暖暖的陽光撒在我們的肌膚上，給人一種無比舒適的感覺。耳邊不時傳來不停鳴叫的鳥叫聲和蟲鳴聲，彷彿不小心的闖入了仙境，那麼的特別。這是我第一次，那麼親身地體驗大自然。之前，我總是在書本上讀到大自然的美好，卻從未真正去感受過。現在，我發現原來大自然是如此的美好、美妙。微風輕撫著我的臉龐，讓我感到一種無法言喻的寧靜和愉悅。陽光透過樹葉的縫隙灑在地面上，形成斑駁的光影，讓我彷彿置身於童話世界中。鳥兒們在枝頭歡快地歌唱，蟲兒們在草叢中輕聲細語，這些聲音交織在一起，形成了一曲美妙的自然交響樂。走在這條小路上，我感受到前所未有的放鬆和平靜。大自然的美景讓我忘卻了平日的煩惱和壓力，心靈得到了極大的釋放和淨化。我開始思考，為什麼我們平時總是忙於生活和學習，卻很少停下腳步去欣賞身邊的美景。其實，大自然就在我們身邊，只要我們願意停下腳步，細心觀察，就能發現它的美麗和神奇。這次的經歷讓我深刻地體會到，人與自然應該和諧共處。大自然給我們帶來了無盡的美好，而我們也應該珍惜和保護它。我決定以後要多抽出時間，走進大自然，去感受它的魅力，去發現更多的美好。同時，我也希望能夠影響身邊的人，讓大家一起來保護我們賴以生存的環境，共同守護這片美麗的天地。這次走到聖母堂的經歷讓我重新認識了大自然，也讓我明白了生活中有很多美好的事物等待著我們去發現和體驗。拼湊著撿回來的樹枝和花草，心裡想著一朵花並且把他塑造出來，是多麼有趣，我還在花兒周邊畫了蝴蝶和我最喜歡的花，代表著大自然的美麗。

## 第六次作業「課外演講心得」

### 消失中的淺山精靈

我出生於嘉義，但從幼稚園開始就搬往苗栗居住。一直以來，我知道石虎這種可愛的動物，就生活在我們周圍，卻並不容易接觸到。從國中開始，我對石虎有了更多的認識，參加過與石虎相關的展覽和活動。在苗栗縣政府的活動中，經常會提到石虎的保育知識，教導我們如何保護石虎，不傷害動物。除了上學讀書，保育動物生態也非常重要。地球上沒有了物種，生物的多樣性也不會多姿多彩。

陳美汀博士在「消失中的淺山精靈」講座中，深入探討了保護石虎的具體措施。她強調要保護石虎的棲息地，防止森林砍伐和開發，並建設野生動物專用通道以減少道路傷害。此外，加強巡邏和執法力度，防止非法捕獵也是保護石虎的重要手段。為了呼籲大眾參與，陳博士提議通過教育和宣傳提升公眾的環保意識，鼓勵參與志願者活動，並支持保護組織。

在個人方面，我們可以減少塑料製品的使用，避免污染自然環境，間接保護石虎的棲息地；參加當地的環保活動，如植樹和清潔活動，以增強環保意識；在社交媒體上分享有關石虎保護的信息，喚起更多人的關注和參與；並在日常生活中注意節能減排，減少碳足跡，減緩氣候變遷對石虎生存環境的影響。

總結來說，陳美汀博士的講座不僅讓人了解了石虎面臨的生存危機，更提供了具體的行動方案，鼓勵每個人從自己做起，雖然現在我沒有更多能力去做對石虎幫助更大的事情，但我相信透過我小小的力量，和身邊的家人朋友的力量，會有更多人去關注石虎，懂得如何怎麼樣愛護他們，保護他們，保育生態本來就是人類該做的事，地球給了我們很好的環境，我們則應當保護這個世界，每個動物都有生命，都有呼吸，要去行動，保護他們，也是保護自己！

## 第七次作業「期末回顧心得」

藉由這次正念的課程，讓我深深的體會到正念是一種需要持續練習的能力，他可以提升我們的心理韌性，也是生活當中的一種態度，更可以幫助我們更好的理解自己，和接納自己的情緒和思想，讓我們在情緒激動壓力大的時候快速平靜，甚至可以提升我們平時在工作上或課業上的專注力和細心度，在這個課程當中我更是學會了如何更有意識的關注當下，無論是在這當中的冥想活動、還有呼吸練習，還是出去主顧旁空地體驗大自然的奧妙，透過這一些練習，我發現我的心靈狀態變得越來越平順，更能清晰的清楚自己的情緒和想法，不被不必要的人左右，也幫助我建立一個更加積極和開放的心態，讓我可以更加的從容的生活，特別是在冥想活動中，我學會了如何靜下心來，觀察自己的內心世界每次冥想，我都能感受到內心的寧靜和平衡，這種感覺讓我在日常生活中更加從容不迫，呼吸練習則教會我如何在壓力大的時候，通過簡單的呼吸調節來放鬆自己，這在面對工作和學業的壓力時尤為有效。此外，課程中的自然體驗活動讓我重新認識到大自然的美好和力量。走在森林中、感受微風拂面、聆聽鳥兒的歌唱，這些都讓我覺得生活是如此的美好，心中充滿了感恩和喜悅！這些練習不僅幫助我建立了一個更加積極和開放的心態，也讓我能夠更加從容地面對生活中的各種挑戰。我深感這些正念練習已經成為我生活的一部分，它們將不斷引導我走向一個更健康、更平衡的生活方式，正念課程讓我學會了如何在忙碌的生活中找到內心的平靜，並從中獲得力量，這對我的身心健康有著深遠的影響。我相信，通過持續的正念練習，我將能更好地應對未來的挑戰，並享受每一刻的美好。除了提升心理健康，正念還教會我如何在與他人的互動中保持冷靜和同理心。當面對人際關係中的困難時，我能更理性地處理衝突，並以更加理解和包容的態度對待他人。這不僅改善了我的人際關係，還讓我感受到更多的支持和關愛，回到家中我也會和自己的家人朋友一同分享在這個課程當中學習到很多不一樣的東西，並且也會教他們什麼才是好的正念，很值得開心的事，是他們都很願意和我一起探索正念的奧妙，並且也有很好的回應，所以正念課程對我而言是一段深具意義的旅程。透過持續的練習，我深刻體會到正念不僅是一種技巧，更是一種生活態度。它教會我如何靜下心來，觀察內心世界，並以更開放、接納的態度對待自己和他人。除了個人成長，我也將這些正念練習帶入我的人際關係中。與家人和朋友分享我的體驗，並教導他們正念的重要性，這不僅加深了我們之間的連結，也促進了彼此的成長與理解。我感到非常開心，看到他們願意和我一同探索正念的奧妙，並且對這些練習有著積極的回饋。這次課程的收穫遠遠超出了我最初的期待。我相信，隨著時間的推移，我將能夠在生活的各個層面中持續受益於正念。這不僅是一項技能，更是一種生活的智慧，能夠幫助我們更加從容地應對生活。

了解了石虎面臨的生存危機，鼓勵每個人從自己做起，雖然現在我沒有更多能力去做對石虎幫助更大的事情，但我相信透過我小小的力量，和身邊的家人朋友的力量，會有更多人去關注石虎，懂得如何怎麼樣愛護他們，保護他們，保育生態本來就是人類該做的事，地球給了我們很好的環境，我們則應當保護這個世界，每個動物都有生命，都有呼吸，要去行動，保護他們，也是保護自己。