

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

### 花園裡的雞蛋花香

在家裡的庭院裡，有一顆高大挺拔的雞蛋花樹。這棵樹不僅是庭院的一部分，更是我心靈的避風港。每當我感到疲憊或心情低落時，這棵雞蛋花樹總能給我帶來溫暖和安慰。

清晨，我來到庭院，輕輕地坐在雞蛋花樹下。樹葉在微風中輕輕搖曳，陽光透過枝葉灑在地上，形成斑駁的光影。我閉上眼睛，深深地吸了一口氣，感受到空氣中淡淡的花香。這種香味不濃烈，但非常沁人心脾，彷彿能夠滲入到我的每一個細胞，帶來一種前所未有的放鬆感。

睜開眼睛，我仔細觀察著這棵雞蛋花樹。樹幹粗壯而結實，樹皮上有著歲月留下的痕跡。這些痕跡彷彿在訴說著這棵樹的歷史和故事。樹葉呈濃綠色，在陽光下閃閃發亮，顯得生機勃勃。最引人注目的當然是那美麗的雞蛋花。花瓣潔白如雪，中心帶有一抹淡淡的黃色，就像是一個小小的太陽，給人以溫暖的感覺。每一朵花都那麼純淨、優雅，仿佛是大自然的精靈。

聆聽著周圍的聲音，我能聽到風拂過樹葉的沙沙聲，鳥兒在枝頭鳴唱，偶爾還有昆蟲在草叢中發出輕微的聲音。這些聲音彷彿是一首動聽的自然交響樂，讓我感到心情愉悅、內心寧靜。我閉上眼睛，專注地聆聽，讓這些聲音洗滌我的心靈，驅散我心中的陰霾。

用手輕輕觸摸樹幹和樹葉，感受到樹幹的粗糙和樹葉的光滑。每一個觸感都那麼真實，彷彿在告訴我這棵雞蛋花樹的堅韌與生命力。我輕輕撫摸著一朵花瓣，花瓣柔軟而細膩，帶給我一種溫暖的感覺。這種觸覺的體驗讓我感受到自然的美好和生命的奇妙。

再一次深深地吸了一口氣，感受那淡淡的花香滲入心扉。我感覺到整個人變得輕盈起來，所有的煩惱和壓力似乎都被這花香帶走了。這種嗅覺的享受不僅讓我感到愉悅，更讓我感受到內心的平靜與安寧。

不僅如此，這棵雞蛋花樹還帶給我味覺上的享受。每當花瓣飄落在地上，我總是會小心翼翼地撿起，將它們泡在茶中。花瓣的香氣融入茶水中，帶來一種獨特的風味。每一口茶都充滿了花香，讓我感受到大自然的慷慨與溫柔。

這次與雞蛋花樹的接觸，讓我感受到身心的療癒。最初的疲憊和壓力在這棵樹的陪伴下逐漸消散，取而代之的是內心的平靜和愉悅。我發現，這棵雞蛋花樹不僅是一棵普通的樹，更是我心靈的朋友。它用自己獨特的方式，給我帶來了無限的安慰和溫暖。

這次的體驗告訴我，自然的力量是無窮的。即使是在家裡的庭院裡，只要我們用心去感受，依然可以從中獲得無盡的療癒和快樂。在快節奏的生活中，給自己一些時間，與自然親近，是一種極為珍貴的生活智慧。這棵雞蛋花樹，將永遠是我心靈的港灣，帶給我無限的溫暖與力量。

## 第六次作業「課外演講心得」

### 1. 【森林療癒】我在森林裡，呼吸 | 尋找自然處方箋

參加溪頭森林療癒活動後，我深刻體會到森林的治癒力量。溪頭柳杉林的芬多精讓人放鬆，學員們在吸收後頻頻打哈欠，這正是森林療癒效果的體現。身處森林中，身心皆得到了極大的放鬆和舒緩。然而，對於住在都市裡的人來說，雖然公園樹木的療效不及廣闊的森林，但依然可以起到一定的替代作用。經常在公園散步、靜坐，接觸綠地、呼吸新鮮空氣，仍能夠有效地減少壓力、提升心情。利用城市中的綠地資源，同樣能夠感受到大自然的舒暢與平靜。

### 2. 癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

參加了台大森林環資系副教授余家斌的節目後，我深刻了解了森林療癒的科學基礎。研究表明，短短三天的森林之旅，就能顯著提升自然殺手細胞的活力，強化免疫系統，對抗癌症等疾病。余教授推薦的三條登山路線各具特色，並教導我們如何用五感體驗森林療癒，從視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺全面感受自然的治癒力量。余教授展示的「保命包」也讓我印象深刻，裡面包括急救用品、防蚊液、能量補給等，為登山活動提供了全方位的安全保障。這次體驗不僅增強了我的健康知識，也讓我對森林療癒充滿了信心和期待。

### 3. 中天新聞人體實驗室「森林療癒減壓實測數字驚人」

觀看中天新聞人體實驗室節目後，我對森林療癒減壓的效果感到驚訝和興奮。余家斌教授，國立臺灣大學森林環境暨資源學系副教授，詳細介紹了森林療癒的多種方法及其減壓效果。他帶領我們透過視覺觀賞樹冠、聽覺聆聽溪水潺潺、觸覺擁抱大樹等方式，全面感受大自然的治癒力量。這些方法不僅簡單易行，而且科學研究證明其有效性。節目中的實測數據顯示，這些療癒方法能顯著降低壓力水平，讓我對森林療癒的實際效果充滿信心。這次體驗讓我深刻體會到，利用自然的力量來提升身心健康，是一種簡單而有效的方法。