

第五次作業「療癒你的森林元素」

療育的森林元素

對我而言最療育的森林元素是在靜宜校園裡面是鳥鳴，因為有許多的鳥類聚集，而有時走路的時候，都能聽到他們悅耳的聲音，我觀察到我身體在接受此聲音過程中，有一點點的放鬆，以及心情隨著鳥的叫聲慢慢好轉，我有時會吹著徐徐涼風，躺在草坪上，慢慢地閉上眼睛去感受鳥叫聲音，及聞到淡淡的草味，太陽光照在我的身體上，每一滴的陽光，彷彿陷入一個溫暖的懷抱一般，有時太過舒服，我也會在此小睡一下，有時候一睡就睡了一個多小時，而在我家鄉中最讓我療癒的森林元素是走在油桐花盛開的挑水古道中的風，因風拌著油桐花的味道撲面而來，我觀察到身體走在步道的步伐，變得輕鬆許多，讓我不會太累，心情舒暢許多，每一年的油桐花盛開時候，我都會準時去走，挑水古道欣賞花的英姿，在這段期間內我的心情是最讓我舒心的，壓力整個釋放開來。

今天學習最有感的是放鬆和專注力的提升，在大學校園生活中，我們常常處於高壓和快節奏的環境中，因為剛開始我高中升大學的時候，是我第一次離開家裡生活，在這裡過了將近一年的時候，我能感受到學習的壓力，有許多科目要讀，壓力日積月累難以放鬆，接觸森林元素如鳥叫聲，是一種有效的方式來放鬆自己，重建內心的平衡和寧靜，可以深深體會到自然的療癒力量，這不僅提升了心理健康，還增強了身體的健康和生活的滿足感，專注力也隨著放鬆，沒有任何干擾提升許多。以後，我會運用到今天學習到的方式，來調節我的壓力釋放，讓我身體不會太過緊繃，來協助自己有效率的學習。

第六次作業「課外演講心得」

友善田區與它的動物朋友們 李璟泓老師

今天參加這個講座中，我看到李璟泓老師對於觀察這些在台灣已經很久不見得到動物，擁有很濃烈的興趣，他會因為要觀察灰面鵟鷹，而大費周章的跑去日本去欣賞，只為了能夠看到他飛翔的英姿，也跟我們介紹台灣的一些地形，重點的里山是指環繞在村落周圍的山、林和草原，因為台灣很多的環境都被人類破壞，所以那些在以前隨處可見的動物慢慢變少，而李璟泓老師因一些因緣際會，為了找大田鰲台灣四處找尋蹤跡，而有一次朋友告訴他，去到深山中的稻田裡看到大田鰲，直接開車過去觀察，最後居然還買了一塊地在那邊，一邊種田一邊觀察呢，架設影像監測系統，還真的給李璟泓老師照到，許多現在很少看到的動物，有白鼻心、石虎、台灣麝香貓、食蟹獾、鼬獾、霧峰黑翅鳶、大田鰲、灰面鵟鷹等…，在講時聲音高亢分享，讓我第一次了解到台灣還有這些動物的足跡，也要如何的愛護台灣生態，不要再讓這些動物再次消失，不然之後還想見到這些動物，只能從書中去翻閱才能找到牠們了，我很敬佩老師的信念，能夠不懼困難的，朝自己的興趣前進，花了數年最終達成自己的夢想，老師給我們看那灰面鵟鷹一整群的往南洋飛去，十分壯觀大飽眼福，在這些動物中讓我最印象深刻的是石虎，因為是對於我而言，相較於其他得動物來說最常聽到的，以前時常聽到新聞說哪裡哪裡車撞到石虎了，以及要怎麼保護台灣瀕危物種石虎，但認識的都過於片面，而又聽老師講到他買的那塊地的主人，跟石虎的愛恨情仇真是過於搞笑和有趣，讓我想在更進一步了解石虎的資訊。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 剛開始我選修正向心理學和森林療育，是因為好奇心理學和森林療育有何種關係，選修後我才發現正向心理學，原來有如此背景，而在選修的這段期間內，讓我對於正向心理學有更深入的認識，而在多次課堂學習和作業下，讓我發覺什麼才是正向，每一項的練習，都能讓我發現新的體驗，像是你很特別這本書中，每一個人都是特別的，不要因為他人的評斷，而讓自己不開心，在某一個角落，有一個愛你們的人，正念練習的每一步驟，都能讓我心情回到最初的平靜，身體慢慢的休息，不在接受外部的干擾，注意力直線上升，到最後身體充滿了活力，而森林療育讓我發現在接觸大自然的時候，我們能感受到不一樣的情緒，明明只是安靜地注視下，卻能讓我深入投入，大自然真的很神奇，讓我無比倫比的放鬆，感受徐徐微風，身體上的觸感，聞到淡淡的味道，一種說不出的感覺，整個人要陷進去其中。
2. 我還持續的練習嘆息循環呼吸法和攀爬五指山，每一次心情煩躁，注意力下降的時候，我都會停下現在正在做的事情，讓自己回歸到最初平靜，身體緩慢放鬆，等到練習結束時，我能更快速有效的解決目前手上的難題，之後我每一次的精神不振、焦慮或者注意力沒法維持，我都會繼續練習，這對於我而言是一種大大的突破，不會在此焦頭爛額了，讓我效率能提升好幾個檔次呢。
3. 我有向我的室友和朋友分享，因為這些活動能讓我清楚感受到變化，想讓我身邊的人，也能感覺的到，我首先讓他跟著老師給我們的影片教學試著做一遍看看，試試看效果如何，因為我說再多也沒用，用身體體驗是最佳的分享了，每一個朋友和室友幾乎都說，剛開始無法很快的進入此狀態，但隨著老師的聲音下，會不自覺的慢慢放鬆，說老師的聲音很有感染性呢。
4. 在看完森林療育德最後影片，讓我對於吳金樹老師的山貓森林計畫，感到震驚、疑惑、共情，從最開始的不理解，更甚至好奇他為何會如此執著，但在他講出「日本有龍貓森林，台灣有山貓森林」，讓我整個人被震撼住了，從剛開始集資購地，要想保護台灣的石虎決心，到後來的每一個山貓社團的一員，都被想保護環境生態的吳金樹老師所折服，更甚者有許多人參與進去購地活動，讓我整個人被其氣魄所感染，吳金樹老師還通過實際的種植和保護行動，讓人們更深刻地體會到綠色生態的重要性，不同年齡層的人通過參與計畫，許多人重新發現了大自然的美麗，從而增強了對環境的熱愛和保護意識，這種對美的感受促進了人們自發地參與環保行動，吳金樹老師的山貓森林計畫不僅是一個環保項目，更是一個深具教育意義的社會活動，它讓我們認識到，每個人都能為環保出一份力，並且這種力量會對未來產生深遠的影響。