

第五次作業「療癒你的森林元素」

今天老師帶我們走到學校的聖母堂旁邊，一開始走出來的時候我感覺好像回到高中，在參加畢旅，一群人走到教室外面，然後一起前往同一個目的地，到了聖母堂後太陽非常的大，我們全部都在找樹蔭或是太陽沒那麼強的地方，直到老師說希望我們尋找五種不同顏色的樹葉或是樹枝和花，我也發現這個季節尋找這些東西相當的快，很容易就完成了。

當天的風也相當的大，還好我平常沒有怎麼整理自己的髮型，不然應該會非常的麻煩，但其實我坐在樹蔭下吹風還蠻舒服的，我也拍了一張聖母堂的景色傳給家裡看，他們也認為挺美麗的，之後就回到了教室。

老師希望我們用剛剛蒐集的樹葉、樹枝和花做一個圖案，或是當下想做的東西，我剛好拿了兩片枯葉和兩片泛黃的葉子，還有樹枝以及幾片小葉子，我當下就聯想到了我們剛來靜宜每天爬山的想法，我就把兩片枯葉當作腳，兩片泛黃的葉子當作手，枯葉代表每天爬山的我們腳受到的辛苦越來越多，慢慢的變老，但是我也認為這能夠讓我們的身體越來越健康，腿的部分越來越精壯，而手的部分我則用了泛黃的葉子，我當下並沒有想到太多，只覺得我們的手和手臂應該也用的不少吧，就直接放上去了。

而我的同學用兩個樹枝和幾片葉子做了一個笑臉，他說這是小丑，是我們在大學中尋找另一半但是又失敗的經歷，說完我們都覺得很好笑。

這次的療癒我認為很有趣也對我來說很成功，最喜歡的部分其實是坐在樹蔭下吹風，我認為那個時候真的很放鬆也很舒服，雖然風是真的蠻大的，但是感覺自己很久沒有好好的坐在室外曬太陽和好好吹風，讓我每天緊繃的身心慢慢的放鬆，感謝這堂課帶給我的舒壓。

第六次作業「課外演講心得」

余家斌教授（森林環境系教授）

1. **森林中的天然物質:**森林中存在許多植物分泌的揮發性有機化合物，如芬多精，這些物質具有抗菌、抗病毒及增強免疫力的作用。
2. **減少壓力:**森林環境可以有效降低血壓、心率及皮質醇等壓力指標，自然的聲音、清新的空氣和綠色景觀助於舒緩緊張情緒，提升心理健康。
3. **提高注意力和認知功能:**研究顯示，經常接觸自然環境的人，其專注力和認知功能會有所改善，對於現代人長期處於高壓、信息過載的狀態尤其有幫助。

劉軒慈（藥師）

1. **增強免疫力:**森林療癒過程中吸入的植物揮發物和花粉能夠提升免疫細胞的活性，如自然殺手細胞的數量和活性，進而提高免疫力。
2. **改善心情:**與大自然接觸能夠促進腦內神經傳遞物質如血清素和多巴胺的分泌，這些化學物質與情緒調節密切相關，有助於改善抑鬱和焦慮症狀。
3. **增加運動量:**在森林中進行活動，如爬山、散步，不僅能促進身體健康，還能增加與大自然的親密接觸，進一步增強身心療癒效果。

• 森林療癒的免疫增強效果：

- 日本研究發現，到森林中住三天可以顯著提高自然殺手細胞（NK細胞）的活力，這種效果能持續一個月。

• 夏季避暑選擇：

- 今夏熱浪席捲，許多民眾選擇前往郊山避暑，森林療癒成為熱門選項。

• 專家推薦路線：

- 台大森林環資系副教授余家斌分享了他最推薦的三條森林療癒路線，供民眾參考。
- **五感療癒：**
 - 跟著專家進行五感療癒，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺，來全面體驗森林療癒的好處。
- **余家斌老師的「保命包」：**
 - 余家斌老師現場開箱他的登山必備「保命包」，展示其中的法寶，提供登山安全及舒適的小技巧和裝備建議。

森林療癒不僅是簡單的接觸大自然或爬山活動，而是一種科學上得到支持的方法，通過與森林環境的互動，促進身心健康，森林中的天然物質、安靜的環境和適度的運動量相結合，能有效減少壓力、提升免疫力、改善心情和增強認知功能，因此，將森林療癒融入日常生活中，可以作為一種綠色醫療方式，幫助現代人獲得更好的身心靈平衡。

第七次作業「期末回顧心得」

1. 多次的作業和實踐練習使我能夠將理論應用到實際情境中，這不僅鞏固了我的知識，也提高了解決實際問題的能力，還有就是作業的規律性要求我必須有效管理時間，提高了我的自律性，而且完成多次作業並獲得較好的成績，使我對自己的學習能力和應用能力充滿了信心，老師也會在課堂中讓我們有和同學互動討論的機會，藉此認識同學，我也認為很有趣，課程結束後，我意識到學習是一個持續的過程，不能停止在課堂上，課程中學到的知識和方法是我未來學習和工作的基礎。
2. 我發現我還在持續的只有對睡眠有幫助的練習，這對我的幫助真的很大，雖

然我是能夠深度睡眠的人，但是入睡困難，自從做了這部分練習後我睡覺的時間越來越早了，真的很有用，持續的練習使我更加自律，能夠更好地管理自己的生活 and 時間，也形成了良好的習慣，並且助於保持積極和健康的生活方式，我覺得對我的未來人生影響只有小小的部分，不過持續的反思和總結，幫助我明確了自己的目標和方向，更好地規劃未來的人生道路，也培養了學習的習慣，這將使我在未來能夠不斷適應變化，持續成長和進步。

總之，這些持續的練習不僅使我在學習和工作中受益匪淺，也在生活和人際關係中產生了積極的影響，為我未來的人生道路奠定了堅實的基礎，感謝老師的細心教導。

3. 我有和朋友跟同學分享過我們上課的內容，他們都認為很新奇也像是第一次聽到，不斷的問我作業是什麼還有上課在做些什麼，我都跟他們說作業雖然不少但是都跟生活有關，很有趣，上課做的事情馬上可以寫進作業裡面，我也認為分享課程內容除了能幫助我加深對上課內容的理解，也促進了與朋友和同學之間的交流，他們的積極回應和支持讓我更加堅定了持續學習和分享的信心，同時，這些互動也為我提供了不同的視角和新的啟發，讓我在學習過程中獲得更多的收穫和樂趣。
4. 我覺得震撼跟感動是最先的，影片展示了山貓及其他野生動物在森林中自由生活的畫面，這讓我感受到自然之美和生態保育的重要性，而且看到志願者和相關人員為了保護森林生態所做出的努力，讓我感動，體會到他們對大自然環境的熱愛，我認為有很強烈需要保護的必要性，山貓森林計畫強調了保護森林生態的重要性，這不僅是為了保護山貓等野生動物，也是為了維護整個生態系統的健康與穩定，計畫通過影片和其他媒體形式向公眾展示保護工作的意義，這是一種非常有效的教育方式。提高公眾環保意識，是保護行動成功的重要一環，總結來說，山貓森林計畫讓我深刻認識到環境保護的重要性，也激發了我對生態保護的熱情。希望更多的人能夠關注並支持這類計畫，共同為保護我們的地球家園而努力。