

第五次作業「療癒你的森林元素」

最能療癒我的森林元素是大自然裡的空氣、天空、風和大樹，為甚麼會是這四樣，當我感受到順暢的呼吸是來自於空氣，而呼吸毅然是支持我生存的力量，甚至是我吐出壓力的力量，天空呢則是讓我可以做一個仰望的動作，讓我可以享受那蔚藍的天空帶給我一望無際甚至是心情的平復感，那風呢，則是我可以讓感受到心情的波紋變得非常平靜，最後則是大樹，大樹可以讓我覺得，有一種保護的感覺，當我聽到微風吹拂著樹葉時，那個平靜感是我晚上無法體會到的，那種寧靜，那種感受，是大自然才能給我的恩惠，當我看到天空的雲在動時，讓我想到時間的流逝，讓我想到，那時候戀愛的感覺，那時候的青澀感，那時候的痛苦感，心理的滋味五味雜陳，不知道該說甚麼些好，今天最有感的是，這種靜坐在這個大自然裡的體驗感，讓我回想到很多是，甚至是體驗到一些從未有的體驗感，我會學著用畫圖的方式來表達我的這些感受，而畫圖的顏色則分為，綠色、藍色、白色這三種顏色分別代表我早上時開心的心情，而橘色紅色以及黑色，代表我即將進入下午的心情，代表為不開心以及壓抑的心情，則最為特別的是紫黑色，紫黑色代表我人格會不一樣的時候，早上的我以及晚上的我跟我來說是不一樣的，會極具代表脆弱以及不好的心情，也會比早上來說更為內向，而之後，我會運用這些色彩來充分安撫我的這個心情，比如說我今天會先觀察今天的天氣怎麼樣而使用那些元素做混和，說不定能混合出更能療癒我的元素！

第六次作業「課外演講心得」

淺山精靈演講

聆聽了由陳美汀博士主講的「消失中的淺山精靈」講座，我感受頗深，這次講座不僅增長了我的知識，還讓我對環境保護的重要性有了更深刻的認識。

首先，陳博士詳細介紹了淺山地區的生態特點和重要性。淺山地區雖然海拔不高，但擁有豐富的生物多樣性，是許多動植物的棲息地。這些地區的生態系統非常脆弱，任何細微的環境變化都可能對當地物種造成嚴重影響。陳博士透過生動的圖片和數據展示，使我對淺山生態系統有了更直觀的了解，也認識到這些區域在整個生態環境中的重要角色。

其次，講座中提到的「淺山精靈」讓我尤為關注。這些精靈指的是那些特有或瀕危的物種，它們在生態系統中扮演著無可替代的角色。然而，由於人類活動的干擾，這些物種正面臨著生存的威脅。陳博士詳細描述了幾種代表性的「淺山精靈」，如某些稀有的植物和動物，並解釋了它們的重要性以及面臨的困境。這些介紹使我深刻認識到，每一個物種都是生態系統中不可或缺的一部分，它們的消失將帶來不可預測的連鎖反應。

更令人印象深刻的是，陳博士提出了多種保護措施，並分享了許多成功的保育案例。她強調了科學研究在保護行動中的重要作用，介紹了如何通過監測和研究來了解物種的需求和威脅。此外，她還提到了社區參與的重要性，強調只有通過政府、非政府組織和公眾的共同努力，才能有效保護這些瀕危物種和它們的棲息地。這些措施和案例讓我看到，儘管挑戰重重，只要我們採取行動，仍然有希望改變現狀。

最後，陳博士還呼籲我們每個人都應該為環境保護盡一份力。她指出，環境保護不僅

僅是專家和學者的責任，每個普通人都可以從日常生活中的小事做起，減少對環境的負面影響。例如，節約用水、減少使用塑料製品、參與植樹活動等，都可以為保護我們的地球貢獻力量。這些具體可行的建議，讓我意識到環保並不是遙不可及的事情，而是可以融入到我們每個人的生活中。

總的來說，這次講座讓我深刻認識到淺山地區的生態價值和保護它們的緊迫性。同時，我也認識到，每一個人都可以成為環保行動的一部分，為保護我們的自然環境貢獻力量。未來，我將更加關注環保議題，並在日常生活中實踐環保行動，為保護我們的地球盡一份綿薄之力。

淺山精靈演講

聆聽了由陳美汀博士主講的「消失中的淺山精靈」講座，我感受頗深，這次講座不僅增長了我的知識，還讓我對環境保護的重要性有了更深刻的認識。

首先，陳博士詳細介紹了淺山地區的生態特點和重要性。淺山地區雖然海拔不高，但擁有豐富的生物多樣性，是許多動植物的棲息地。這些地區的生態系統非常脆弱，任何細微的環境變化都可能對當地物種造成嚴重影響。陳博士透過生動的圖片和數據展示，使我對淺山生態系統有了更直觀的了解，也認識到這些區域在整個生態環境中的重要角色。

其次，講座中提到的「淺山精靈」讓我尤為關注。這些精靈指的是那些特有或瀕危的物種，它們在生態系統中扮演著無可替代的角色。然而，由於人類活動的干擾，這些物種正面臨著生存的威脅。陳博士詳細描述了幾種代表性的「淺山精靈」，如某些稀有的植物和動物，並解釋了它們的重要性以及面臨的困境。這些介紹使我深刻認識到，每一個物種都是生態系統中不可或缺的一部分，它們的消失將帶來不可預測的連鎖反應。

更令人印象深刻的是，陳博士提出了多種保護措施，並分享了許多成功的保育案例。她強調了科學研究在保護行動中的重要作用，介紹了如何通過監測和研究來了解物種的需求和威脅。此外，她還提到了社區參與的重要性，強調只有通過政府、非政府組織和公眾的共同努力，才能有效保護這些瀕危物種和它們的棲息地。這些措施和案例讓我看到，儘管挑戰重重，只要我們採取行動，仍然有希望改變現狀。

最後，陳博士還呼籲我們每個人都應該為環境保護盡一份力。她指出，環境保護不僅僅是專家和學者的責任，每個普通人都可以從日常生活中的小事做起，減少對環境的負面影響。例如，節約用水、減少使用塑料製品、參與植樹活動等，都可以為保護我們的地球貢獻力量。這些具體可行的建議，讓我意識到環保並不是遙不可及的事情，而是可以融入到我們每個人的生活中。

總的來說，這次講座讓我深刻認識到淺山地區的生態價值和保護它們的緊迫性。同時，我也認識到，每一個人都可以成為環保行動的一部分，為保護我們的自然環境貢獻力量。未來，我將更加關注環保議題，並在日常生活中實踐環保行動，為保護我們的地球盡一份綿薄之力。

第七次作業「期末回顧心得」

期末回顧心得

引言

在本學期修習的這門課程中，我從一開始對正念和森林療癒的陌生，到逐漸理解其核心理念，再到親身實踐並感受到這些方法帶來的改變。課堂學習和多次作業的完成，不僅豐富了我的知識體系，還帶給了我深刻的內在轉變和寶貴的體悟。

修習本課程前的狀態

在修習本課程之前，我的生活節奏比較緊張，經常感到壓力山大，尤其是在面對學業和個人生活的雙重壓力時。我習慣於忙碌，總是試圖同時處理多項任務，但這樣的多線作業往往導致效率低下和精神疲憊。此外，我與他人的互動也缺乏耐心和理解，經常因為小事而煩躁不安。

課堂學習與心得

在課堂上，我們深入學習了正念的基本理念和實踐方法，包括正念呼吸、全身掃描和靜坐冥想等。這些方法看似簡單，但通過持續練習，我開始感受到其深遠的效果。特別是在課堂上，我們經常進行實際的正念練習，這不僅僅是一種理論學習，而是一種實踐體驗。

通過課堂學習，我了解到正念是一種無評判地關注當下的方法。這種理念對我來說非常新穎，因為我過去總是習慣於對自己的想法和情緒進行評判。正念讓我學會了如何接納自己，接納當下的每一刻，無論是好的還是壞的。

完成多次作業的收穫

在多次的作業中，我需要記錄和反思自己的正念練習經歷。這些作業促使我在日常生活中更多地運用正念方法。例如，我開始每天花時間進行正念呼吸練習，這讓我能夠在繁忙的生活中找到片刻的寧靜。

其中一次作業要求我們進行全身掃描並記錄感受。這次作業讓我第一次真正關注到自己的身體狀態。我發現，當我有意識地關注身體的每一部分時，我能更清楚地感受到緊張和放鬆的區別，並且能夠主動去調整自己的狀態。

另一個重要的作業是與同學分享自己的正念練習體驗。這次分享讓我更深入地思考了正念對我的影響，也聽取了他人的經驗和感受。我發現，每個人的體驗都是獨特的，但大家都在正念中找到了平和和力量。

帶來的轉變與體悟

經過一個學期的學習和實踐，我在多方面感受到了顯著的轉變。首先，我的專注力顯著提升。在學習和工作中，我能夠更加專注於手頭的任務，減少了分心和拖延。這使得我的學習效率和工作質量都有了明顯的提升。

其次，我學會了更好地管理情緒。以前面對壓力和挑戰時，我經常會感到焦慮和煩躁。通過正念練習，我學會了如何觀察和接納自己的情緒，而不是被情緒牽著走。這讓我在面對困難時更加冷靜和理智。

在與他人的互動中，我也變得更加耐心和包容。正念讓我學會了傾聽和理解他人的觀點，減少了不必要的衝突和誤解。我與朋友、家人和同學的關係因此變得更加和諧和融洽。

未來的應用與展望

這門課程不僅僅是一個學期的學習，它帶給我的影響將延續到未來的生活中。我計劃

將正念練習持續下去，並將其應用到更多的生活場景中。例如，在遇到困難和挑戰時，我會通過正念呼吸來調整自己的心態；在與他人交流時，我會更加關注對方的感受和需求。

此外，我也對森林療癒產生了濃厚的興趣。在未來，我希望能夠參與更多的森林療癒活動，體驗大自然的療癒力量。這不僅僅是對身心健康的一種呵護，也是對環境保護的一種支持。

結語

總結來說，這門課程帶給我的不僅僅是知識的積累，更是一種全新的生活態度和方法。正念讓我學會了如何關注當下、接納自己，並且提升了我的專注力和情緒管理能力。這些改變讓我的生活變得更加豐富和充實。我深信，這些寶貴的收穫將在未來的人生中繼續發揮重要作用，幫助我應對各種挑戰，實現更好的自己。