

## 第五次作業「療癒你的森林元素」

### 森林元素的五感體驗與療癒過程

森林，是大自然的奇蹟，充滿了讓人心曠神怡的元素：葉子、樹干、草地、風、天空、陽光。每一個元素都與我們的五感密切相關，讓我們在接觸這些元素前後，感受到身心的變化和療癒。

視覺：葉子與草地

站在森林的入口，眼前是一片綠色的海洋，葉子和草地交織在一起。各種形狀和顏色的葉子在陽光的照耀下，顯得格外生動。草地上的每一片綠葉似乎都在輕輕地搖曳，仿佛在向我招手。在接觸這些綠色之前，我的眼睛疲勞，心情煩躁。但當我注視着這片綠色時，我感到眼睛舒緩，心情也隨之平靜。綠色本身就具有治愈的力量，讓人感到寧靜與舒適。

觸覺：樹干

走近一棵大樹，伸出手輕輕觸摸樹干，粗糙的樹皮傳遞出一種古老而堅韌的力量。這種觸感讓我意識到大自然的力量與生命的頑強。在接觸樹干之前，我的手常因使用電腦而感到僵硬，但過這種觸摸，我的手得到了放鬆。樹干的堅硬與粗糙仿佛在告訴我，無論生活多么艱難，我們都應該像樹一樣堅定不移。

聽覺：風

微風穿過樹林，樹葉發出沙沙的聲響，仿佛大自然在低語。這種聲音平靜而柔和，與城市的喧囂形成鮮明對比。在進入森林之前，我的耳朵充斥着各種的噪音，內心感到煩躁不安。但當我閉上眼睛，靜靜的聆聽風的聲音時，我感到耳朵得到了淨化，內心也變得寧靜而祥和。

嗅覺：空氣

森林中的空氣格外清新，充滿了植物的香氣和泥土的味道。每一次呼吸，仿佛都在吸入一股的能量。在接觸森林空氣之前，我的呼吸沉重，肺部感到壓抑。但當我深深吸入這新鮮的空氣時，肺部得到了徹底的放鬆，呼吸也變得順暢起來。森林的氣息仿佛在清洗我的肺部，帶走了所有的疲憊和壓力。

味覺：陽光

陽光撒在我的臉上，溫暖而不炙熱。雖然陽光沒有直接的味道，但它通過皮膚傳遞的溫暖讓我感到幸福和滿足。在接觸這溫暖陽光之前，我的心情沒有很舒暢，身體也感到悶。但當陽光溫柔的照在我的臉上時，我感到一股溫暖從內心升起，陽光給我帶來了快樂和安寧。

通過五感體驗森林的元素，我發現自己的身心得到了極大的療癒。視覺上的綠色帶來了平靜，觸覺上的樹干傳遞了力量，聽覺上的風聲帶來了寧靜，嗅覺上的空氣清新了呼吸，溫暖的陽光帶來了幸福感。在森林中，每一個元素都像是大自然的禮物，幫助我擺脫城市的喧囂與壓力，回歸內心的寧靜與祥和。這種大自然的療癒力量，是任何藥物和治療方法都無法比擬的。

## 第六次作業「課外演講心得」

心得：

動畫作品：森林療癒知多少？

現代人因為高齡化，所以更注重身體健康，再加上前幾年疫情，所以國內旅遊興盛，森林療癒就成為其中之一，森林療癒就是應用森林環境增加健康的療法，然後融合生態導覽、環境教育、心理諮商等能冒險等森林等森林規劃，還可以搭配瑜伽、頌鉢來達到放鬆效果，我覺得有時候出去玩不只是玩而已，還得讓自己的身心靈放鬆，所以森林療癒就能達到這種效果，而且森林療癒是藉由五感來去體驗自然，所以也能體驗平常在城市體驗不到的感受。

癌症最奪命！研究：森林療癒有助增加「自然殺手細胞」強免疫！

這篇報導在講述森林療癒有助於增加自然殺手細胞來增強免疫力，這項研究還證明三天兩夜的森林浴體驗免疫力的提升，這個免疫力還可以長達一個月，而且體驗的方式有很多種，但是目的都是能夠利用自然環境來放鬆身心，心情變好之外，身體也會變好，這篇報導還有舉例五感的體驗方式，視覺的話就是觀察森林去尋找顏色，觸覺是抱著樹木碰觸樹皮然後感受數目的粗糙，聽覺是閉目靜聽周遭自然環境的聲音，嗅覺是靜聞森林的氣味，嗅覺則是品嚐森林季節食材，這些其實都是老師上課教過的然後帶我們去做過的，所以這些都是真的能讓自身放鬆的方法。

人體實驗室 森林療癒減壓 實測數字驚人

這部影片說到壓力會讓人生病，然後研究證實走進大自然可以平衡我們的自律神經跟釋放我們的壓力，裡面的主播也實際走進大自然，然後儀器上確實也有顯示他的壓力在下降，裡面也實行了很多關於五感的方式來放鬆，所以森林療癒是真的對壓力還有心情有所影響。

## 第七次作業「期末回顧心得」

在修習本課程之前，我對於森林療癒這個概念並不是很了解。只是聽說過森林能夠給人帶來寧靜和平靜，但具體的原理和方法卻不甚清楚。通過這門課程的學習，我不僅深入了解了森林療癒的理論基礎和實踐方法。老師也出了很多作業，這些作業是我完全沒有體驗過與寫過的，因為了這些作業，不僅讓我更認識自己，也讓我體驗到作業不是作業的感受，而是用作業來讓我更認識自己，利用作業來教會我們正念的過程，要如何去感受以及體會大自然。

課程安排的多次作業讓我有機會親身體驗和應用所學到的知識。特別是一些實地考察和體驗活動，比如在森林中進行五感的體驗、呼吸練習和步行等，讓我深刻感受到自然對身心的撫慰作用。這些經驗讓我體會到，森林療癒不僅僅是理論上的學問，更是可以實際操作的生活方式。每次的實踐活動後，我都能感受到心情的放鬆和身體的舒適，這種從內而外的愉悅感受是無法用語言完全表達的。

我在與同學的交流中受益匪淺。我們分享彼此的體驗和感受，討論不同環境下的療癒效果，這種集體學習的方式讓我不僅學到了更多實用的方法，也增進了與同學之間的情感交流。這種共同成長的經歷，使我更加理解了集體療癒和支持的重要性。

回顧這一學期，我最大的收穫莫過於內心的寧靜和對生活態度的改變。過去的我總是忙於學業和生活中的各種事務，很少有機會靜下心來與自然接觸。然而，通過這門課

程，我學會了在繁忙的生活中找到平衡，通過簡單的森林療癒方法來舒緩壓力，提升生活質量。現在的我，更加注重心靈的健康和內在的平和，這不僅讓我在面對壓力時能夠更加從容，也讓我生活中找到了更多的快樂和滿足感。

老師上課播放的山貓計畫，我在其他課其實已經有聽說過，最沒想到的是老師是計劃中的成員，我在其他課有趣火炎山去認識了解石虎，發現這個物種對台灣的重要性，重要在於它是台灣僅存不多的特有種，也知道其實台灣很多人士也是很注重環境培育的，如果有機會或是能力，我希望我也可以為台灣特有種盡一份心力，讓台灣原生物種能繼續安心生活在他們原本生活的地方。

總結來說，這門課程帶給我的收穫是多方面的。不僅在知識層面上讓我深入了解了森林療癒和實踐方法，更在心靈層面上帶給我深刻的變化和成長。我學會了如何在忙碌的生活中找到寧靜，如何通過簡單的方法來提升自己的身心健康，這些都是我在未來生活中將不斷受益的重要財富。同時，這門課程也啟發了我對未來的思考和規劃，讓我對自己的發展有了新的方向和目標。這種知識與心靈的雙重成長，正是我在這門課程中最大的收穫與體悟。