

第五次作業「療癒你的森林元素」

我找了家裡附近的運動公園，走到比較多樹林的區域，找了比較平坦的木板上席地而坐，我開始拉伸，讓自己的身體先適應環境的遷移，不再是電腦桌前，也不再是床上，那種轉變也隨之改變了我的情緒和狀態，我慢慢闔上雙眼，聆聽者旁邊小孩的嬉鬧聲，樹上小鳥的鳴叫，和老年人在旁邊伸展音樂聲，平時沒那麼注意的聲音，在我閉上眼睛之後，一一的烙印在我的腦海中，從美好的景觀、氣味來達到個人身、心、靈的舒緩放鬆，呼吸新鮮乾淨空氣，獲取大量的能量和來自樹木所散發出的芬多精，透過人的自己的視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺等「五感」體驗，直接感受具有寧靜的環境氛圍，從聆聽風聲鳥叫聲，如此便可以恢復身心的健康，我靜下心感受大自然，徐徐微風，划過我的皮膚，那一絲絲的觸感，彷彿讓我和宇宙融為一體，我把心放鬆下來，讓身體處在一個非常安定的狀態，我就這樣坐了二十分鐘，原本是五分鐘為目標，結果一坐下去感覺時間都變快了，舒服的環境可能會讓我忘掉時間的流逝，感受大自然的洗禮，站起身後，我回顧過往的人生，好像自從長大之後，和大自然漸行漸遠了，回到家，我想了想，當我們處在壓力緊繃的情況下，我們的思緒經常打結，沒辦法通暢，這時候若能走進大自然，從大自然中的聲音、氣味、和能量，也可以讓我身體恢復的不少，這是森林療癒所能帶給我的重要收穫，在平時的壓力沒辦法釋放，也可以多來森林看看，不一定要打坐，也可以慢慢散步，看風景，感受大地，人類本是大自然的一部分，回歸自然的懷抱，是否是我們人類最渴望的終點。

第七次作業「期末回顧心得」

同學回顧修習本課程前後的轉變與心得，在課堂學習與完成多次的作業後帶給你什麼收穫與體悟。

•觀察自己的情緒

從老師教導的正念練習，爬五指山、深呼吸等等的訓練，從內往外的穩定，讓我更有心思去觀察最近自己的情緒反應，為什麼會生氣；為什麼不高興之類的，從而讓我提升自己。

•自我反省

每天回家都會花點時間打坐，思考今天發生的大大小小的事，自己的行為、心情、價值觀、遇到的人事物等等，並讓自己能活得更快樂，不要有煩惱。

•專注意力

把情緒靜下來，聆聽心的聲音，心無旁騖，排除一切困難，將已經鎖定的目標也加以關注，不被外界所干擾，出淤泥而不染，濯清漣而不妖。

•與他人交流

和朋友、家人或專老師同學交流，分享你的感受、想法和困惑，別人的觀點和反饋可以幫助你更清晰地了解自己，並提供新的視角和啟示。

每個人都有面對高度壓力的時候，當壓力來臨時，壓力往往不是來自處境的本身，而是面對處交所產生的情緒；因此每天給自己一段靜心的小片刻，學校讓頭腦和心能平衡的地對話和共處，是每個人很需要的自我照顧，也讓我更純粹更細膩的體會自己此時此刻的情緒和感受，進而能活在真實的每個當下。

你現在還有持續哪些練習？練習帶給你在生活、人際關係的影響，甚至是對未來人生的影響是什麼？

正念睡眠、正念打坐

我覺得這兩項對我的生活有實際上的幫助，不管是人際關係，未來發展，和自我的保持，正念代表全心全意將注意力放在當下的心、身體，以及周遭的環境，並且抱持著好奇心以及開放接納的態度。

透過靜觀冥想的練習，能夠幫助我培養對想法、情緒、五感的覺察力。有了敏銳的覺察力，隨之而來的是當我們在遇到問題時，知道自己有絕對的自由選擇不同的方式回應。

正念能幫助我們有更清晰透徹的心去照料自己及周遭的人。尤其睡眠訓練頗為重要，對於我有點微微淺眠的人，只要有一點動靜，都可能被影響，學習了這種方法後，效果也明顯可見。

你有與身邊的親友或同學分享上課的內容嗎？如果有，你怎麼分享的，對方的回應是什麼？

我會分享正念練習，畢竟這是對我最有效果的訓練，從口頭上的傳述到實際帶我的親人體驗，我會與他們分享我自己的體驗和收穫，並告訴他們我是如此透過正念練習改善了生活品質，也減輕了壓力，增進了覺察力等等，對方可能會開始考慮並開始可以嘗試看看。

對於我的分享結果，對方的回應因人而異。有些人可能會感到好奇並想了解更多，有些人可能保持者懷疑態度並缺乏興趣，不管對方的回應如何，我們都必須尊重他人的想法，不能強求，並且還是會繼續提倡正念。

本課程在森林療癒的部分，最後提到山貓森林計畫，對此你有什麼感受與想法？

我認為山貓森林計畫是一個很有意義的保育計畫，旨在保護和恢復山貓（野生貓科動物）的棲息地。這樣的計畫對於生態平衡和生物多樣性的保護至關重要。我的感受和想法是：

山貓作為生態系統中的一部分，對於保持自然平衡至關重要。它們在生態鏈中扮演著重要角色，調節著其他生物群體的數量和行為。因此，保護山貓的棲息地不僅僅是保護這一物種本身，更是為了整個生態系統的健康。山貓森林計畫的實施需要人類與自然和諧共處。這需要我們意識到我們的行為對自然生態的影響，並且積極參與到保育工作中。只有通過人類與自然的共同努力，才能實現長期的生態平衡和可持續的發展。