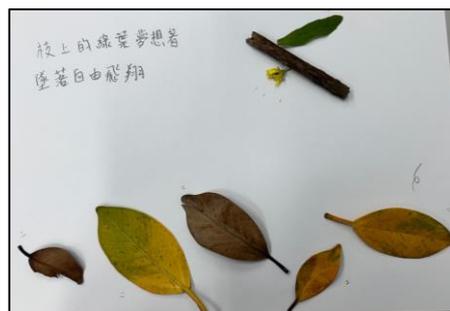


## 第五次作業「療癒你的森林元素」

以前從來沒有聽說過森林療癒，以為森林的好處只有吸收二氧化碳及釋放氧氣，原來森林的好處不只如此，原先也不解為什麼森林和療癒能扯上關係，在某一堂課的練習中才真真的體會到森林真的很療癒，那一天和同學們一起到主顧樓外面觀察盯著建築物和盯著植物的差別，我可以很明顯地感覺到盯著植物看能感到心情愉悅，換言之是非常特別的實驗。在上完課之後我變得很喜歡觀察學校的樹林，只要有時間我都會在學校慢慢地走，慢慢地散步，四處觀望四周的樹林，我覺得心情特別好，也可能是因為只剩幾天就要離開學校了，我總會拿起手機對著綠意盎然的學校拍照。我想這也是學校要種滿綠色植物的原因。此外，有一天的課程是到聖母堂撿拾樹葉，這是令我印象很深刻的一堂課，我本身就喜歡和樹葉不期而遇的感覺，我覺得能到我手中的葉子都是一種緣分，我很精心地挑選了葉子後回到教室創作，我發現我的創作總是和自身有關。我也能反思自己究竟有什麼問題，什麼煩惱。像是我的創作理念是「枝頭上的綠葉希望自己趕快長大才能離開樹枝和大人一樣自由自在地飛翔」可是問題是墜落到底面的葉子都變成什麼樣子了？枯黃的枯黃甚至還有被慘踏殘缺的。也許這個創作就是在反觀我自己內心的問題，我一點都不想變得枯黃，甚至被踩踏的遍體鱗傷，如今我才知道自己究竟在掙扎、焦慮什麼，不過我告訴自己未來也並不一定只會佈滿荊棘，放輕鬆做好自己不要去擔心還沒發生的事。雖然我十分喜愛葉子但是在創作完之後我便將它歸還大自然，因為不忍心讓它在我的手中枯黃，希望讓這些葉子待在適合他們的地方，療癒更多需要被治癒的人類。



## 第六次作業「課外演講心得」

在看森林療癒相關影片之前，我不知道真的有森林療癒此類的事物，只知道爬山有助於身體健康，關於有什麼幫助一無所知，原本也以為爬山就跟其他運動沒什麼差別，有時候甚至覺得去爬山讓膝蓋酸不如多打些球，不曉得原來多接觸森林有這麼多的益處，也不知道原來樹木不單單只能被做成紙張，有些適合用來舒壓，有一些適合做成家具。我覺得森林療癒就是讓人類回歸大自然，古時候的人根本沒有什麼 3C 科技產品，在森林中生存打滾，最後是人類背棄了森林，但是森林卻又努力的在拯救人類，人們不該忘恩負義，為了開發而讓樹木倒下。樹也就像我們從不喊累的父母，在影片中提到韓國也有類似森林療癒的機制，每個年齡層都有需要多接觸森林，樹木根本是人們不可或缺的好夥伴，只要有需要它都會矗立在哪兒支持著我們，即便是到了臨終也有樹木相伴。一支影片中有提到，人們接觸森林就會心情好，心情好身體也會跟著好起來，我也很好奇究竟為什麼森林能帶給人快樂，或許是因為綠色使人放鬆、森林間獨特的味道又或者是鳥兒在枝頭上的吱吱叫聲，甚至是因為樹木不會對我們惡言相向。對於森林療癒我是相信的，在課堂上的實驗就能得知，看著自然景物能感到放鬆，也許打從一開始人類就不應該有科技，在森林中和睦共處就是首要的事。在看完一支支影片之後，接觸森林對於人類的健康不勝枚舉，到了假日不要想著要去哪兒逛街買衣服，倒是可以想想要去哪一座山走走，練習呼吸。我也想將影片分享給親朋好友，邀請大家一起去爬山，甚至是到森林遊樂區一同玩樂，一起健康生活長長久久，別忘了影片中余教授交代大家要攜帶的東西及應該做的事。例如：穿著長褲、登山鞋、攜帶行動電源、糖果甚至是塑膠袋。

## 第七次作業「期末回顧心得」

我很喜歡這一堂課的每一項正念練習，當我在報告前很緊張我就會想起老師教的五指山練習，我覺得是有效解決緊張的辦法，我原本一直是不相信這些的。我覺得老師給予的作業都是為了我們設計的，因為在完成感恩心得的過程中是快樂的，我的腦海中不斷的找尋美好的記憶，整個人都能變得開朗。再來正念練習作業，不實際去做練習心得根本無法完成，雖然是不情不願的情況下做了練習，不過練習後的結果卻是正面的。在上完課之後，我覺得光是走在校園就好快樂，校園中綠意盎然的草原、高大茂密的大樹，每次用心觀察後都會覺得心情很好，放慢腳步好好的欣賞學校的美麗。還有我的優點這項作業，我才知道原來大家是這麼看待我的，原來我也有能讓人喜歡的地方，老師簡直是變相的在鼓勵大家每個人都有值得被稱讚的地方，前提是要認真的做作業。在結束這一學期的課程之後，我覺得我變得開朗了許多，不跟壞事糾纏，專注在當下的自己。有一堂課老師要我們為自己評分是最印象深刻的，一開始只幫自己評了四分，因為我好像什麼事都做不好，後來經過老師的提問，我可以幫自己加分到十分，一直為了賺不到多少錢的工作付出真心認真上班，不給自己十分說不過去。其實有時候早起上課的動力是因為老師都會在上課前和大家說早安，我特別喜歡跟老師說早安，總覺得給老師一些回應是我僅能為老師做到的，老師曾經問過如果這堂課沒有學分我們還會不會每天準時到校上課，我的答案非常確定是會，如今大四的我學分早在大三修完，大四的課都只是為了想修而選的，我還是會盡我所能的每天到教室，說真的老師您的課即便今天下大雨我還是要到達教室，這就是我多麼喜歡這門課的程度。天下無不散的宴席，這堂課正好是我在靜宜大學的最後一門課和老師說了再見之後，離開教室我的眼淚也隨即滴了下來，我也很為自己的感性感到困擾，即便眼淚掉下，我依然會勇往直前，努力的追尋理想中的自己，最後謝謝老師帶來如此令人難忘的課程，祝您平安健康、事事如意。後會有期。