

第五次作業「療癒你的森林元素」

「療癒你的森林元素」對我來說，就像是一場神奇的自然冒險，走進平常上學不太會進入的草地，與大自然親密接觸。在另一方面也可以聆聽樹木的聲音，並感受風吹拂著的身體。當下能夠放鬆身心，把一切煩惱都放下，只專注於當下的感受。漫步於森林間，就像是與自然對話的一場心靈之旅，體驗完後，感覺到重新與自己和周圍的世界連結起來。

在第十三周的課堂上時間，老師上課時馬上就提到要去做療癒你的森林元素的這項活動，我不禁充滿了期待，因為每次老師帶的活動都非常有趣。老師上了一些課程之後，我們就前往到主顧聖母堂的那塊大空地，來進行活動。跟著老師的引導之後，我閉上眼睛感受到風輕輕吹向我的臉龐，慢慢感受到風一直在擁抱我的感覺，讓我覺得我自己並不孤單。當時老師希望我們能夠站在草地上來做呼吸練習，我在做完呼吸練習的時候，終於知道老師的用意，因為能夠更加地感受到自己就在森林之中。

透過反覆的呼吸練習之後，我發現我的身體變得很輕盈，慢慢地有聞到大自然的味道，那是一種無法用人工來製造的味道，一直在我鼻中停留了很久，也許這也是一種療癒。在眼睛睜開的那個剎那，我覺得比我之前完成正念睡眠的活動來的更加輕盈自在。接著老師就讓我們各自尋找森林的各種色彩的元素，我發現周圍出現的元素的顏色都是綠色，當下我非常慌張，但是我的夥伴發現了有黃色的元素，並跟我分享，這位夥伴的觀察力相當仔細，常常觀察到我沒有發現的事物，於是我和那位夥伴學習，並不疾不徐地找到了很多元素，仔細觀察之後，每個元素都長得獨特，會讓我不禁多看很久。



回到教室之後，老師給我們空白紙，讓我們把剛剛找到的元素，放到紙上來創作屬於自己的作品。經由我長時間的思考後，我才完成的作品，雖然我沒有什麼美術天分，但是我把我當下觀察到的情境大概，畫了出來。像是當天我有看到太陽，因為我是在草地上撿到這些元素，所以就畫了草地。當我在撿樹葉的時候，我看到有一隻蝴蝶在我旁邊飛來飛去，所以我決定邀請蝴蝶來當我的嘉賓，並把這些元素排成向在森林的感覺。並寫下「今天與我的相遇，第一次這麼認真觀察植物，謝謝今天陪伴我」，但是事後我覺得我好像每次都很認真觀察，可能因為當下在附近找找到相似的元素較多，

之後夥伴才跟我分享，其他地方有各種元素的植物，我才發現，對我來說非常驚喜。

在教室與夥伴分享的時候，我很感謝夥伴很喜歡我的創作，並很認真聽我的分享。在我分享完之後，換夥伴分享的時候，我覺得夥伴的創作是另外一個等級，連別的同学看到夥伴的作品都忍不住一看再看。夥伴分享了他的作品裡面放進了需多他對大自然的情感所在，我覺得夥伴相當融入在森林療癒之中。

第六次作業「課外演講心得」

1. How Forest Heal People

· 演講摘要:

這部影片主要宣導森林對人們健康的積極影響。這個團隊製作了極具知名度的森林療癒介紹影片，透過影片向大眾傳達了森林對身心靈的療癒效益。影片中涵蓋了現代社會人們所面臨的各種問題，並強調了最佳的治療途徑是大自然本身。這些問題可能包括壓力、焦慮、孤獨感、疲勞等，而森林被視為最好的治療方式，因為它提供了安靜、寧靜的環境，讓人們能夠放鬆身心，重新連結自然。這部影片呼籲觀眾跟隨著它，重新感受森林的美好，並在其中找到真正的歸屬感和家的感覺。通過這種方式，他們希望能夠啟發人們對大自然的尊重和欣賞，並鼓勵他們將自然融入日常生活中，以獲得身心靈的平衡和健康。

· 心得:

他們以熱愛森林的熱情和志願者的力量，向世界宣導森林對人們健康的重要性。他們製作的森林療癒介紹影片，將我們引領進入了一個充滿自然美好的世界。影片中深刻探討了現代社會人們面臨的各種壓力和挑戰，並強調大自然就是最佳的治療師。這部影片不僅是一場視覺上的享受，更是一次心靈的洗禮。它提醒我們，無論生活如何忙碌，我們始終可以在大自然中找到寧靜和平靜。大自然的美麗和奇妙將我們帶回真實的自我，幫助我們重新連結自己與自然的關係。

這部影片也呼籲我們共同行動，回歸大自然，重新尋找自己真正的家。在忙碌的現代生活中，我們往往迷失了自己，追逐物質的滿足卻忽略了心靈的需求。這部影片提醒我們，大自然就是我們最真實的歸屬地，它擁抱著我們，給予我們力量和安慰。這部影片讓我深刻體會到了大自然的美好和力量，也激勵著我們要更加珍惜和保護我們共同的家園。讓我們跟隨著這部影片的脚步，重新找回森林的美好，找到真正屬於自己的家。

2. 【動畫作品：森林療癒知多少？】

· 演講摘要:

台灣以其豐富的自然資源成為森林療癒的理想場所，擁有高達 60% 的森林覆蓋率和 8 處國家森林遊樂區供人們體驗。在這樣的環境下，森療師在 2021 年已開放認證，成為專業人士。要成為認證的森療師，學員需修習三大類課程：自然環境知識，深入了解生態系統和森林生態學；心理學基礎，理解人類心理健康與自然療法之間的關係；森林療癒實務技巧，學習如何在自然環境中引導參與者，促進其身心靈的健康。這些課程培養出具有豐富知識和技能的專業人員，致力於利用自然環境來改善人們的生活品質。

· 心得:

看完這部影片關於台灣森林療癒的資訊，我發現台灣擁有高達 60% 的森林覆蓋率，這讓我感到驚訝，也意識到台灣自然環境的豐富多樣性。現代人對健康的重視使得森林療癒越來越受歡迎。森林療癒被認為是最健康的自然療法之一，專業人士將其與森林規劃相融合，並有 8 處國家森林遊樂區作為示範場，為人們提供在自然中恢復身心健

康的絕佳機會。森療師的開放認證計畫顯示了對未來的前瞻性規劃，將有助於專業人士更有效地利用自然資源來提升人們的生活品質。這些資訊讓我深刻認識到了森林療癒在台灣的重要性和潛力，也引發了對自然環境對人們身心健康的深刻思考。

3. 森林浴提升免疫力

· 演講摘要：

李卿醫師的參與也使得森林療癒的概念更加廣為人知。他受邀至日本的綜藝節目上，向大眾推薦森林的好處，進一步擴大了人們對這一主題的關注度。在他的推廣下，更多人開始意識到森林對身心健康的重要性，並開始尋找機會在自然中進行療癒活動。根據他的研究，每個月只要到森林進行一次療癒活動，就能夠提升人體自然殺手細胞的活性與數量，進而有效增強免疫力。這項研究成果為人們提供了實際的行動指南，鼓勵他們融入自然環境，以獲得身心靈的療癒和增強免疫系統的好處。這種基於科學研究的宣傳不僅加深了人們對森林療癒的認識，也使得這一理念更加可信可靠。

· 心得：

看完影片讓我想起老師很常帶我們去主顧外面的那塊綠地上做森林療癒的活動，跟著老師的步驟完成之後，每次都覺得大自然對於人類來說相當重要，是不可或缺的角色。本影片透過李卿醫師的研究成果和推廣活動，我們更深刻地認識到大自然對於人類健康的重要性。森林療癒不僅是一種健康療法，更是一種生活方式的選擇。我們應該珍惜身邊的自然環境，並利用其提供的資源來維護自身的身心健康。在現代社會，隨著生活節奏的加快和壓力的增大，人們對於自然療法的需求日益迫切。李卿醫師的研究成果和推廣活動為我們提供了一個寶貴的參考和指導，激勵著我們去探索自然的奧秘，尋找與大自然的連結，並從中獲得身心靈的平衡和療癒。我們應該將森林療癒的理念融入日常生活，讓自然成為我們身心靈的庇護所，從而實現更加健康和幸福的生活。

第七次作業「期末回顧心得」

這學期是我在大學的最後一年，對我來說修習正向心理學與森林療癒的課程並不是必修的通識課，而是我想要更加認識心理學方面的一些知識。對於森林療癒的部分我原先沒有接觸過這方面的知識，於是我也抱著很大的期望修習正向心理學與森林療癒的課程。修習的時候，我發現正向心理學與森林療癒是一段充滿啟發與轉變的旅程，尤其是每次在在課堂學習及完成多次的作業後，我都能夠從中體悟到我是一個很重要的存在，也找到我自己的價值所在。

首先，正向心理學教導我們如何專注於個人的優點和能力，而不是僅僅關注缺點和問題。這種改變我一直以來的想法，讓我更加注重自己的優勢，並尋找利用這些優勢來實現自己目標的方法。我學會了更多地感恩和珍惜身邊的一切，從而提高了生活的幸福感。接著，森林療癒讓我重新與大自然建立了聯繫。透過上課時會到主顧外面的大草地作正念呼吸，在森林中漫步、沉浸在大自然的美景中，我感受到了內心的平靜和安寧。這種與自然的連結讓我感受到了身心靈的療癒，在完成老師的引導之下特別的感受身心輕盈自在，並幫助我擺脫日常生活的壓力和焦慮。

另外，在課堂學習和作業中，我也學會了如何跟夥伴分享我在活動中所感受到的一切和透過與夥伴和我分享夥伴的喜悅，在完成作業的時候，透過與夥伴的分享在寫作方面變得很好下筆，常常寫超出老師要求的字數。我想這也是運用正向心理學的原理和森林療癒的方法來幫助他人。這種能夠幫助他人提升幸福感和促進身心健康的能力讓我感到非常滿足和有成就感。

在修習正向心理學與森林療癒的課程時，我特別感受到正向及正念著重要性，所以老師所提供的方法，我有時間的時候，就會練習。首先在生活中，我經常都會進行感恩寫作。這個練習讓我專注於生活中的積極面，每天寫下幾件我感恩的事情。這不僅讓我更加注重生活中的美好和值得珍惜之處，也增強了我的幸福感和滿足感。這種正面情緒不僅對我的心理健康有益，也使我更有可能以積極的態度去面對生活中的挑戰。

在人際關係的部分，在跟家人與朋友之間的人際關係之間，我常常要求自己發現他人的優點，不要總是找到他人的缺點，長久之下，自我要求已經變成習慣，除了常發現他人優點之外，還會直接告訴本人，讓他知道他有這個優點我很欣賞，希望本人能夠欣賞自己所擁有的優點，因而增進了我們之間的情感聯繫。此外，我會把我的思緒多帶很多正向思想在裡頭。因為我本來不是一個很正向的人，但是經由慢慢地學習，讓我從負面想法改變為正向的思維模式，培養樂觀的心態和解決問題的能力。這不僅讓我更有信心地應對生活中的挑戰，也使我能夠更好地與他人合作，共同解決問題。

對於未來的我出了社會之後，可能不像學生時期壓力沒那麼大，這些練習也將產生深遠的影響。通過培養正向的心態和生活方式，我相信我可以更好地應對未來的挑戰，追求更有意義和充實的人生。這些練習讓我學會了如何在困難的時候還能夠正向思考，如何在成功時獲得成就感。

我常與家人分享正向心理學與森林療癒課程中所學到的內容。像老師上課第一次引導我們正念呼吸的時候，雖然對我來說是初次體驗，但是一點緊張的感覺都沒有，反而是相當放鬆，我會與家人分享我在做正念呼吸當下的心境及做做完當下心靈有什麼轉變，我家人曾經有上過正念的課程，所以我媽媽也跟我分享了正念課程所帶來的好處，透過彼此的分享在每次老師再帶正念呼吸時，我都會有不同的體悟。

此外，朋友情緒低落時，我會傾聽朋友的困擾，並引導朋友學習正向思考，也有提供一些技巧可以做反思練習給朋友，例如：每天寫感恩日記，學習如何正向思考。並我當我例子舉例說明這些方法如何幫助我改善生活品質、提高幸福感和滿足感。與親友和朋友分享正向心理學和森林療癒的內容是一個非常有意義和豐富的經歷。通過這種方式，我不僅能夠將我所學到的知識和技巧分享給他人，還能夠啟發他們對於心理健康和幸福生活的興趣，讓大家共同成長和發展。

石虎是一種瀕臨滅絕的珍稀物種，數量卻急劇減少，面臨著極大的生存威脅。面對這種情況，森林計畫的出現，石虎不再孤單的奮鬥下去，課程中最讓我驚訝的是我沒想到老師是石虎幫的成員之一，很感謝有石虎幫的這群夥伴，因而石虎被陸殺的機率下降了不少。這個計畫的核心是保護和恢復石虎的棲息地。採取森林保護、生態恢復和環境監測，來營造更適合石虎生存的環境。

老師在課堂中常提及到吳金樹講師花了不少資金買下整座山就為了石虎的生命安全，我覺得相當的偉大。這不僅有助於保護石虎的生存，還能夠保護和維護整個生態系統的完整性和穩定性。石虎作為一個頂級掠食者，它的存在對於生態平衡和生物多樣性非常重要。

上完老師的山貓森林計畫的課程，我認為我們身為人類有責任保護和維護我們共享的地球家園，我感受到了人類與自然之間的聯繫和相互依存。我們的行為和生活方式對自然環境有著直接的影響，而保護石虎的棲息地也是在保護我們自己的生存空間。因此，通過支持這樣的保育項目，我們同時也在為自己的未來創造著更美好的生活環境。