

第五次作業「療癒你的森林元素」

我要闡述的是我上次與我們家人去爬后里毘盧禪寺後山的經歷，剛到寺廟，因為我的長輩大多都是受到我外公的影響，所以對於佛教較尊敬，所以我們在參拜一番後我們就往登山步道的路上前進，在剛到步道前，就能感受到附近的鳥鳴和樹葉被風吹的沙沙聲，並且在起點還有一顆盛開的非常茂密的櫻花樹，彷彿就是在門口迎賓一樣，而剛踏入步道，採在掉落的樹葉上，能很明顯的感受到一開始清脆的感受後來慢慢地堆疊達到支撐腳掌的作用，並且慢慢地越來越深入步道，會發現每一片土地的樹葉堆積都不同，帶給腳掌的感受都有所不同，有些如同濕泥巴地，有些如同柏油路一樣，路上的每一種樹木所善發的木頭香味也有所不同，所吸引來的各類小動物也不同，其中看到最多的就是蜜蜂，但是就是因為蜜蜂，所以我一路上都膽顫心驚的，而快速通過後進入了幾乎沒有任何現代科技所踏足的區域，能感受到的就是蓊鬱的樹枝屋頂和樹葉所鋪的紅毯，並且還有大自然的冷氣徐徐的吹來，路邊的石塊也如同家中的沙發給客人休息一樣，也令很久沒有踏足自然的我感受到了自然的美好與平靜，我和家人慢慢的往前行走，慢慢地山間的野溪加入了我們的途中，帶給我們一絲涼快的氣氛，慢慢地行走中，我嘗試放空我的思想讓腦中只存在著當下所見到的環境和感受，讓自己能夠透過環境的聲響來推斷是哪個方位所發出的聲音，而感受最深的我只能說是空氣了，基本沒什麼時間到山區來的我，但於山中的空氣可說是非常享受，沒有人工排放的廢氣，我彷彿覺得呼吸像是在吃糖果一樣讓我感受到甜膩的感覺，雖然我覺得是浮誇了，但是我當下的感受就是非常的強烈，所以我認為大自然真的是很美妙的東西，但是對於資本主義的現在，能保留這種環境的機會只能說是越來越少了，所以機會實在不容易，我很珍惜這次踏青，讓我感受大自然的餽贈



第六次作業「課外演講心得」

森林療癒是為了給予現代人一個放鬆的課程與活動，以都市人來說，生活步調快再加上生活在都市環境，生活壓力會相較生活在郊區人大，所以常常會悶出病來，所以才衍生出森林療癒這個活動產生，也藉由此機會來宣導保育環境的理念和森林科學的知識。

森林療癒，或稱森林浴，是一種利用大自然環境來促進身心健康的做法。其起源可以追溯到日本的「森林浴」概念，由日本學者櫻川洋博士於1980年代提出。他觀察到在大自然中漫步能夠降低壓力、減輕焦慮、提升心情，甚至增強免疫系統。這些觀察成為森林療癒的基礎，後來在全球各地廣泛發展。

森林療癒的核心理念是通過在自然環境中的活動來增強身心健康。這種活動可以是漫步、靜坐、觀察樹木和動植物，或是進行冥想和瑜珈等身心調和的練習。這些活動有助於放鬆身心、減輕壓力，並提升對生活的幸福感。

森林療癒所帶來的幫助可以從多個方面來理解：

1. 減壓放鬆：在自然環境中活動能夠降低身體的壓力激素水平，讓人感到更加放鬆和平靜。這有助於緩解焦慮和壓力，提升情緒健康。
2. 提升免疫力：一些研究表明，與大自然接觸可以增強免疫系統的功能，使身體更具抵抗力，減少疾病的發生。
3. 改善注意力和集中力：在自然中活動可以幫助人們減少注意力分散，提高集中力和工作效率。這對於應對工作和學業壓力很有幫助。
4. 增強情感連結：與大自然接觸能夠增強人與自然的情感連結，促進對自然環境的保護意識，進而促進環境可持續發展。
5. 促進身心健康：森林療癒有助於平衡身心，提升整體健康水平，有助於預防和治療一些與壓力和生活方式相關的疾病，如高血壓、抑鬱症等。

總的來說，森林療癒通過提供自然環境中的身心體驗，幫助人們達到身心平衡，提升生活質量。這種做法不僅可以應用於個人生活中，還可以在醫療和心理輔導等領域中發揮作用，成為一種有效的健康促進方式。

第七次作業「期末回顧心得」

一開始會選擇這堂課是因為我高中升學時其實想選擇的科系是心理系，但是奈何成績不理想，而且對於台灣未來的心理學願景並不太看好，所以並沒有往這方面前進，所以在通識課程出來時我看到課程標題就勾起了我的興趣，進入課程後，才發現心理學並不只是包括諮詢病患或開導，更多的是教導人們如何正向的想法和方向去對於人生的問題，就比如老師的課程中包括的森林療癒，這這讓我很有感觸，畢竟雖說我不是一個專業的心理諮商師，但是我能說我開導過有反饋給我的朋友，一定大於現在很多的大學生，其中很多次的開導過程我都會希望他們能夠去看看外面的世界，開闊自己的心靈，很多時候並不是想不明白，只是過不去自己的那道坎，有時候出外走走不要去想那些煩心的事情，其實大多時候就會看淡了，所以對於老師的課程我可以說是非常有認同感。

老師對於森林療癒內所講的課程內容，用感官去感受世界感受大自然，這是我從未去體會過的感受，多半出門都是透過生命之窗去感受周圍，畢竟眼睛是最主觀的感官，但是學習後發現如果需要治癒更內部的心靈，需要更深的感觸，在體會過後才發現任何的風吹草動，透過其他的感官感受會變得十分的清晰和清楚，彷彿進入一種空靈的模式，講比較直觀一點就比如六根清淨般，世間的事件在那一刻都十分微不足道，但是回過頭來還是需要面對，但我認為效率和想法都會有所提升，所以可以說是一個很不錯的體驗。

我也和我的家人分享過上課的內容，多半都是以稱讚的口吻去敘述上課的內容，很讓我意外的是我媽媽也認識老師您，我媽媽是社會局的人員，在一次的聊天當中有提及到老師您的名字，我媽媽就有印象老師這個人，然後我才知道老師的課程和身分十分的不簡單，雖然說我原本就對於課程內容有一定的興趣，加上我所得知的資訊，我在後續的課程當中可以說是十分認真的在聽講，雖然說有些內容有些苦澀也有些難懂，常人就不會想了解下去，但對於我的視角來看，這也和我原本的目標相關連，我為何不要多多的去了解，並且我所就讀的科系並不是依據興趣所去選擇的，我反而認為現代的社會，真的要以興趣去找尋工作的人，少之又少，基本都是為了生活薪水再打拼，所以說能透過自己喜歡的工作去賺錢，是一件很幸運的事，畢竟社會並不是照你自己的規劃在走，未來的走向和興趣相符合的事，基本上是少之又少，我也很羨慕這種人，我也希望能在我的學習的方向找到我所感興趣的內容來扶持我前進，但是目前看來我需要充新規畫我的生活跑道，也希望我能成為和老師您一樣能改變很多人的人。