



心輔組 廖聆岑臨床心理師

過勞的大腦

在繁忙的現代生活中，我們的自律神經系統常常處於緊繃的狀態，當我們經常處在壓力之下，又沒有適當的休息與放鬆時；我們交感神經系統會忘記要如何放鬆，久而久之就慢慢失衡了。

很多人所謂的休息常常是滑手機、追劇或是大睡一場，但這些對於大腦的休息放鬆，幫助其實很有限。人腦並非不會累的機器，大腦是很容易疲勞的。若是放慢腳步，停止瑣碎的工作，看看美麗的自然環境，不僅能恢復元氣，也能增進腦力。

大自然的神奇魔力

已經有越來越多的研究證據顯示，大自然能給人們心理健康帶來許多有益影響。心理學家史特雷耶在一群野外求生訓練參與者身上證明了這一點，三天的荒野背包旅行後，這群人用創意解決問題的能力提升了 50%。他說，三日效應就是，當我們身處在大自然中的時間夠長，就會好像我們的心智擋風玻璃被洗乾淨了一樣。

另一個研究也發現，壓力荷爾蒙、呼吸、心率與排汗的測量結果顯示，短暫接觸大自然，甚至只是看看自然環境的照片，可以使人平靜並且表現更好。日本大學的研究讓 84 位受測者到七座不同的森林裡散步，同時有 84 位受測者在市中心閒逛，漫步森林的人大為放鬆；整體而言，他們的壓力荷爾蒙皮質醇降低 16%，血壓降低 2%，心率降低 4%。英國埃克塞特大學的懷特博士說，即使接觸大自然 10 分鐘，例如感受微風拂面或是沐浴在陽光中就能降低人體的壓力。

大自然如何影響我們的大腦與心理？

大自然對我們大腦與心理的影響，主要來自幾個層面：

1. 提升認知功能：

- 在大自然中散步，可以減少與負面情緒相關的大腦區域活動，有助於減輕壓力、焦慮和憂鬱。
- 研究顯示，接觸大自然能夠增強我們的注意力、記憶力和創造力。

2. 促進大腦健康：

- 森林中的芬多精 (Phytoncides) 能夠活化免疫細胞，增強免疫系統。
- 接觸自然環境有助於調節神經系統，促進身心放鬆。

3. 減輕壓力與焦慮：

- 大自然的寧靜與美麗，能夠幫助我們放鬆身心，減輕壓力與焦慮。
- 研究發現，身處大自然中能夠降低皮質醇（壓力荷爾蒙）的水平。

4. 提升情緒與幸福感：

- 接觸大自然能夠促進正面情緒，提升幸福感和生活滿意度。
- 大自然的聲音、氣味和景象，都能夠帶來愉悅和放鬆的感受。

5. 增強心理韌性：

- 在大自然中挑戰自我，例如登山或健行，能夠增強我們的心理韌性。
- 與大自然互動，能夠培養我們對生活的感恩和敬畏之心。

在日常生活與大自然共舞

1. 多到戶外走走：

- 進行戶外運動，例如登山、健行、騎自行車或游泳、攀樹等。
- 利用午休時間或週末，到公園、森林或海邊散步；成大校園有許多樹木，是很棒的自然場域喔！也可以利用課間或午休在校園走走，或是找個角落坐下，看看周圍樹木，享受陽光與微風吹拂，聽聽鳥叫聲。練習打開五感，專注在當下的感覺，會讓大腦變得平靜喔！

2. 在家中營造自然氛圍：

- 在家中擺放綠色植物，增加室內綠意。
- 播放大自然的聲音，例如流水聲、鳥鳴聲或海浪聲。
- 儘量讓家中可以有陽光進入。

心輔組特別在 4、5 月規劃了三場「綠色心靈療癒」系列活動，讓全校教職員生有機會接觸自然，並將綠意帶回家中。誠摯邀請你與我們一同

踏上療癒之旅！

參考資料

1. 當大腦遇見大自然，國家地理雜誌中文網，
2013。

2. 讓大自然成為撫慰和改善你心情的良方，
BBC，2020。
3. 融入大自然，心腦立馬舒緩—淺談森林療癒的奧秘，心腦學誌，2023。



04/17(四) 15:00-17:00
為生活創造一點綠意~鹿角蕨上板 DIY



04/30(三)
09:00-12:00 在自然的冒險中
看見自己~攀樹體驗(上午場)
13:00-16:00 在自然的冒險中
看見自己~攀樹體驗(下午場)



05/02(五) 14:00-17:00
自然與心靈的對話~自然的心靈體驗