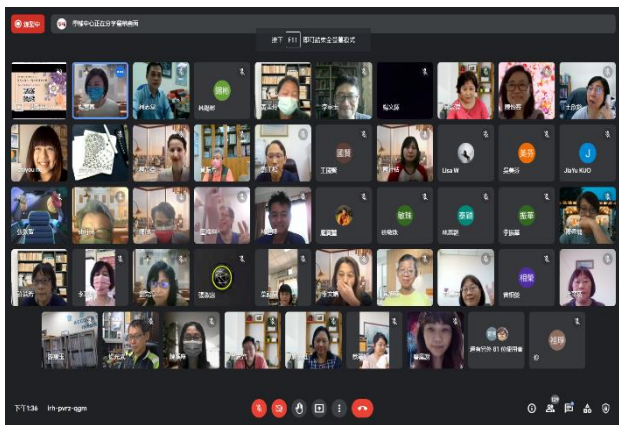


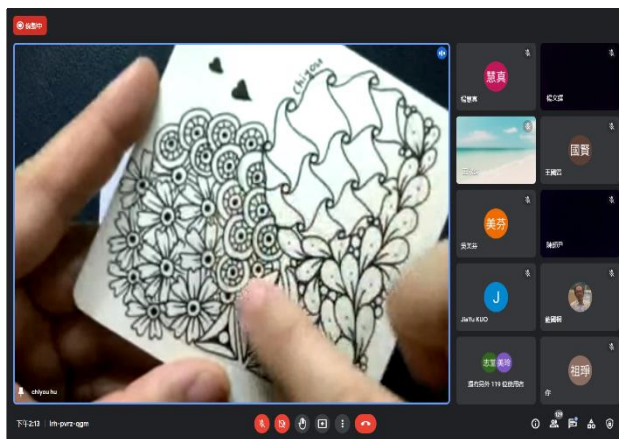


德明科大辦理導師輔知工作坊（三）

藝術心釋放～禪繞畫紓壓體驗



圖：德明科大導師踴躍參與線上研習



圖：講師示範禪繞畫創作的基本圖樣

為協助導師在繁忙之餘，能自我覺察並調適自己的狀態，進而自我照顧、獲得能量，以應對各種工作負荷。德明財經科技大學學輔中心特以「導師的身心安頓」為主軸，規劃系列輔導知能工作坊。第三場於5月18日辦理，邀請美國第25期禪繞認證教師胡綺祐諮商心理師擔任講師，引導該校導師體驗禪繞畫創作，並透過禪繞畫紓解情緒與壓力。本次活動因COVID-19疫情嚴峻，為降低群聚之風險，特調整為線上研習之形式，總計有129位教師參與。

演說一開始，胡心理師介紹「禪繞 (Zentangle)」是透過基本圖樣，以重複、重複、再重複的技法進行創作，並指出禪繞畫中專注、投入於藝術創作的過程，與心理學中的「心流經驗」(Experience of flow)相似，可以促使個人全神貫注投入一件事，在過程中渾然忘我，且享受其中的愉悅及滿足。此外，胡心理師提到禪繞是紓壓、靜心的繪圖，無關於宗教信仰，而是藉由解構的技巧，將大自然、建築的圖像，拆解為簡單的元素，包含：圓點、直線、弧線、曲線、圓圈等，並鼓勵與會老師可從日常生活中去挖掘禪繞的圖像。

接著，胡心理師逐一示範如何運用禪繞畫中五個基本元素，構成 Cadent、Soluna、Tripoli、Flux、Henna Drum 的幾何圖形與有機圖案，帶領導師們進行禪繞畫的創作。鑑於近期疫情延燒，導致人心惶惶，胡心理師鼓勵導師們將邊框畫成心型，以在創作過程觀照內在，進行自我照顧。胡心理師提醒導師們創作是自由且彈性的，禪繞畫藝術的精神，沒有方向、無須特別的具象構圖，作品更無好壞對錯，重要的是讓自己享受過程，並感受自己在創作中經驗到了什麼，留意



握筆的力道、坐姿、呼吸的氣息...等，是否有一些對自我的提醒，從創作中連結自我。活動最後，胡心理師鼓勵導師們透過旋轉及不同遠近觀看自己的創作，找到個人喜歡的欣賞角度，從祝福自己再出發！

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230