

臺北市立敦化國民中學 105 年度生涯輔導知能研習「心境畫禪繞」

實施計畫

一、依據：本校 105 學年度生涯發展教育計畫

二、活動緣起：

標榜釋放壓力的「禪繞畫」，是由 Maria Thomas 及 Rick Roberts 合力研發的繪畫減壓方法。透過重複的畫點、線、圓，有結構的成為一幅幅有造型的圖畫。即使直線不夠直、圓形變橢圓、弧線不夠彎都沒有關係，「只要有一支筆和一張紙」就能輕鬆畫禪繞。

因此，期待透過禪繞畫工作坊，透過學習禪繞畫而體驗放鬆的感受，在圖像中探索與認識自己，進而協助學生應用此媒材進行壓力管理。

三、活動目的：

(一)透過禪繞畫的教學，學習中國剪紙與西方禪繞畫的完美結合並進一步使參與者靜心放鬆及探索自我。

(二)協助教師透過禪繞畫教學並具體運用於學生課程中，藉此活化教師教學技巧協助學生減壓學習。

四、活動日期：9/29(四)及 10/6(四)上午 9:00-12:00，合計 6 小時。

五、活動對象：以本校教師為主，限額 30 名，若未額滿則開放校外教師參加，參加者須全程參與。

六、活動內容：

日期	時間	活動內容	主講人	地點
9 月 29 日 (四)	09:00~12:00	紙藝禪繞 (請參與者自備剪刀)	Vivian Huang (黃珮吟) 中華禪繞藝術學會 美國第 17 期禪繞藝術認證 教師	校史室
10 月 6 日 (四)	09:00~12:00	PURE ZENTANGLE		

七、報名方式：請於 9 月 26 日前逕上至臺北市教師研習護照報名，全程參與者核予研習時數 6 小時。

八、注意事項：本校腹地有限，恕不開放停車，歡迎搭乘大眾交通工具前往。

九、本計畫奉核後實施，修正時亦同。