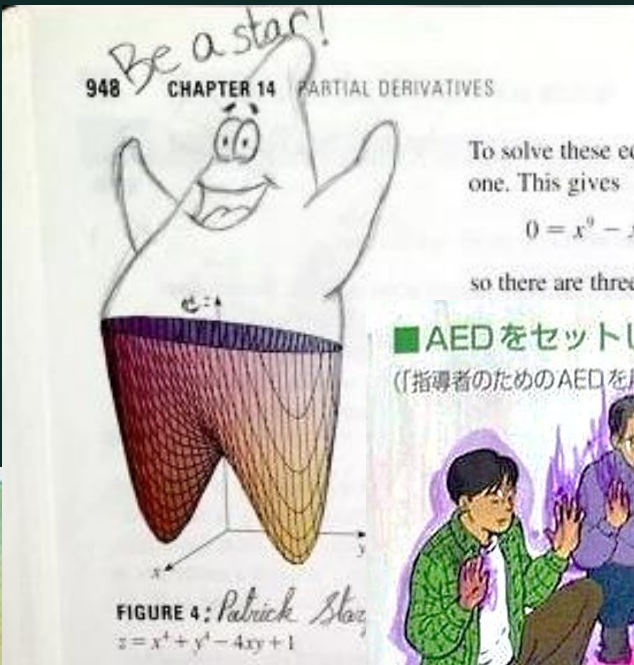


心情禪繞

塗鴉

途經壓力



To solve these equations, we first find the critical points. This gives us the system of equations

$$0 = x^3 - y$$

so there are three

■ AED をセットした状態

(「指導者のための AED を用いた救命処置法の指針 一般市民用」へるす出版より)



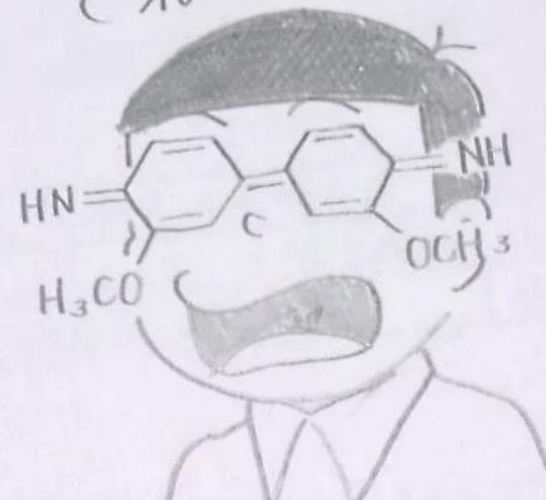
■ AED 設置例 (千葉県野田市体育館)

巧 聯 十 首



▲關漢卿（今藏于北京中國歷史博物館）

酸化型オルトシアニン・のびた
 (オレンジ色ののびた)



1

緊張/屁股痛

煩躁不會寫

擔心/寫不完

想到這周末的會考

害怕/人群恐慌

無聊/犧牲周末

你會有什麼不好的感覺？

生氣/浪費青春

委屈/屁股痛

2

除了會考之外

最近還有什麼事情在困擾著你？

讓你感覺心情如何？



請寫下會考後你最想做的一件事情
並畫一個喜歡的圖案或線條來代表這件事情
(簡單即可)

準備幾支喜歡的深色筆

並封印橡皮擦、立可帶或任何能塗改的文具

請在1、2的內容中挑選一個
最不順眼、最讓你心情不好的字

把紙翻面(直、橫都行)

將這個字的注音大大地寫在畫面正中間
接著注視它五秒，好好面對它帶給你的感受

在畫面的四個角落各點一個點

然後將四個點連成一個方框

將注音筆劃無限延伸，直到碰到方框

延伸時可以朝向任何方向或轉變任意角度

格子一

用曾經考過最高的分數等級 (A,B,C)

重複書寫直到填滿這個格子

格子二

用代表會考後想做的事件的圖案

重複繪畫直到填滿這個格子

其他格子

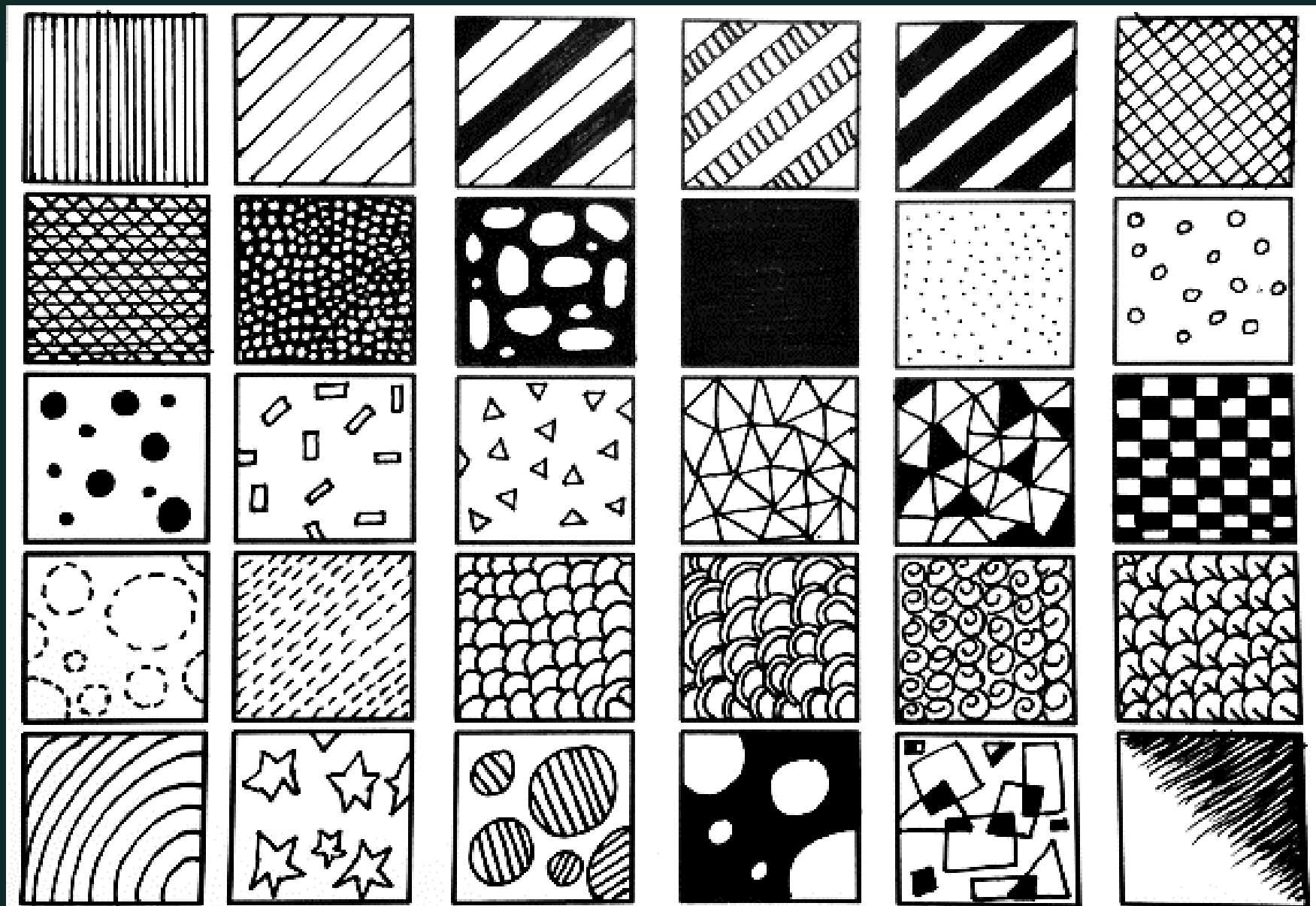
放鬆腦袋不需要思考

用喜歡的任意線條或圖形花紋

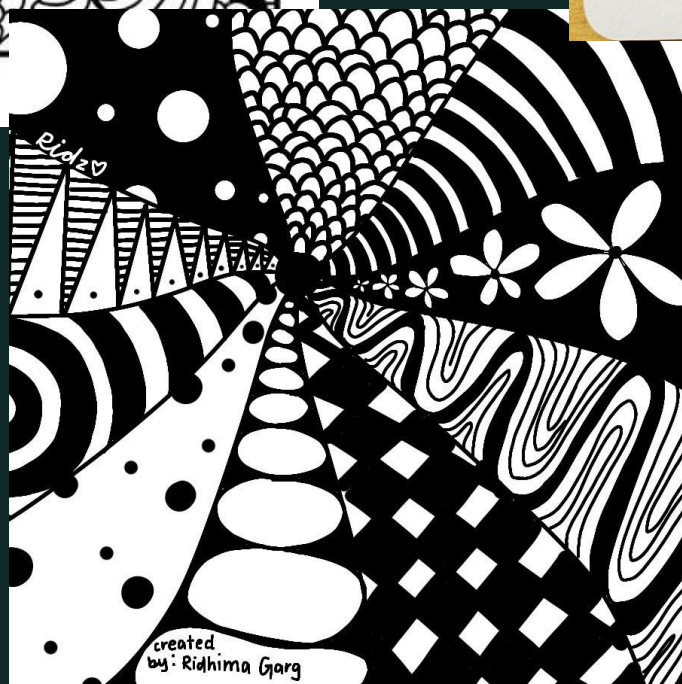
按照自己的節奏重複繪畫直到將格子填滿

每換一個格子變換一種填滿方式

可以運用的
線條圖形參考



作品欣賞



手伸直將紙拿在面前一段距離欣賞
還看得出那個令你厭煩的字嗎？

當成績等級變成一種花紋
它代表的意義還相同嗎？

有些事情始終會在
不如用不同心態面對它
轉化成自己能接受的樣貌

成績不是全部

只是用來點綴人生的一個小格子

盡力了

那就好