



藝術治療？

藝術治療是一種結合創造性藝術表達
和心理治療的助人專業。

—台灣藝術治療學會

https://youtu.be/5ckZFvtFX5Q?si=MYqDn3v5wI0jIN_8 15秒告訴你藝術治療

- <https://circlewelife.com/article/detail/170> [圈圈心理](#)

藝術治療的形式？

視覺藝術



表演藝術



書寫藝術



數位藝術



- <https://circlewelife.com/article/detail/170>圈圈心理

藝術治療的模式：

目前兩種主流方式如下：

藝術心理治療（Art Psychotherapy）

●以心理分析為基礎 ●非語言溝通 ●情緒和感受的表達

藝術即治療（Art as Therapy）

●以藝術創作過程為核心：

認為創作過程可以幫助人們達到心理上的平衡和放鬆。

創作過程中的療癒效果和提升個人的自我知覺。

- <https://circlewelife.com/article/detail/170>圈圈心理

A close-up photograph of a hand holding a paintbrush, applying blue paint to a canvas. The brush is a dark, slender paintbrush with a silver ferrule. The paint is a vibrant blue, and the brush is in the process of creating a textured, wavy pattern. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a studio or art space. The overall mood is artistic and creative.

藝術可以讓我們找到自己並失去自己，
同時也能讓我們在治療中獲得治癒。

- <https://circlewelife.com/article/detail/170>圈圈心理



禪繞畫

- 禪繞畫由[Zentangle](http://Zentangle.com)美國創辦人芮克·羅伯茲 (Rick Roberts) 與瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria Thomas) 所發現的簡單、有趣和放鬆的一種藝術形式。
只要使用一支筆，就可以創作出美麗的作品。當創意流動的時候，感覺非常奇妙，人們經常可以從這種奇妙的感覺獲得療癒。

禪繞畫的核心理念

- 禪繞畫的核心理念是接納和接受，無論是在創作的過程中還是最終的作品中，都沒有所謂的「對」或「錯」。
- 不需要事先的計劃或完美的技巧，請放下批判、評價和期望，專注於當下的創作體驗。
- 當我們放下對「錯誤」的概念，就能夠更自由地表達自己的創造力和想法，也才能真正的享受著無壓力和無拘束的創作。每一筆觸、每一個圖案都成為了獨一無二的表達，而不需要擔心是否符合某種標準或期望。

練習禪繞畫的3大好處！

1. 放鬆身心、減輕壓力

當我們專注於繪製重複細微的線條和圖案時，會進入一種專注且放鬆的狀態，這種狀態可以排除外界的干擾和煩惱，減少的雜念，感受到內在的平靜和安寧，使你能夠集中精神，進而減少焦慮和壓力。

2. 增加創造力

禪繞畫的創作過程充滿了自由和創造力，可以激發創意思維。因為所有圖樣皆可自由發揮、沒有對於錯。

3. 提升自我評價

禪繞畫是一種自由的創作過程，當你創造出美麗和獨特的禪繞畫作品時，就會產生自信心與正向情緒。



透過創作禪繞畫，你可以獲得一個平靜、
專注和放鬆的冥想狀態。

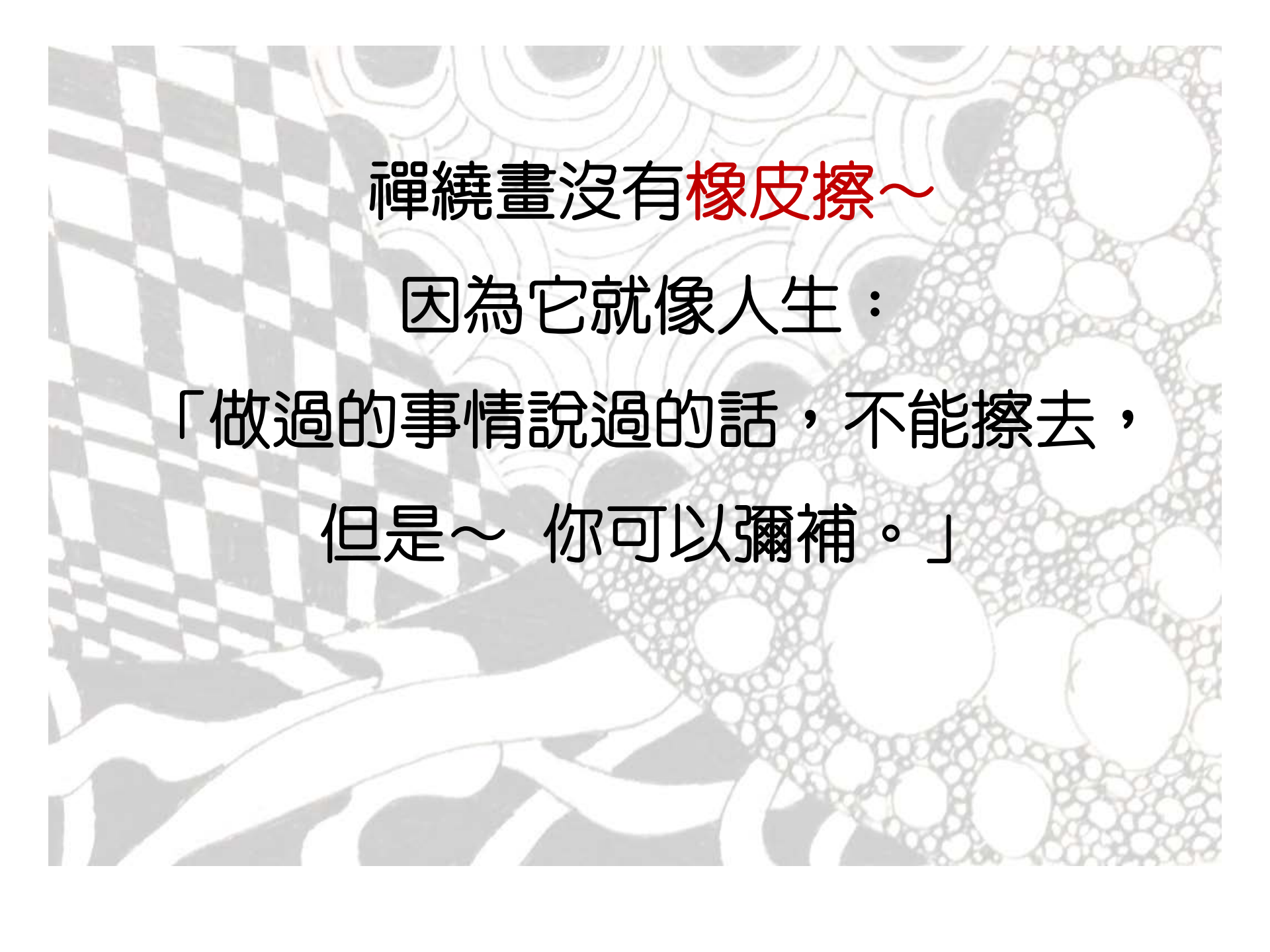
它幫助你放下思緒和壓力，
重新連接內在的和諧與平衡。

儘管只是短暫的創作過程，
但它對身心健康和心靈成長有著深遠的影響。



禪繞畫需要哪些工具？

- **筆**：在課程中通常使用「代針筆」，沒有帶針筆也沒關係，因為其實任何筆都可以畫禪繞！
- **紙磚**：大約9公分的正方形紙卡，禪繞紙磚都偏小張，原因是方便攜帶，還可以讓我們順暢地轉動紙磚畫畫！
- **鉛筆**：鉛筆是用來畫「暗線」和「陰影」，不是用來打草稿的唷！



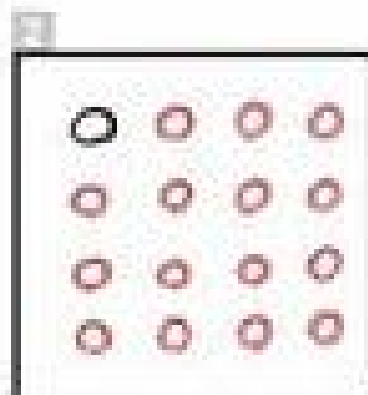
禪繞畫沒有橡皮擦～

因為它就像人生：

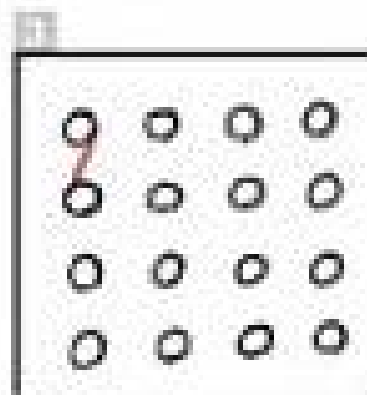
「做過的事情說過的話，不能擦去，
但是～ 你可以彌補。」



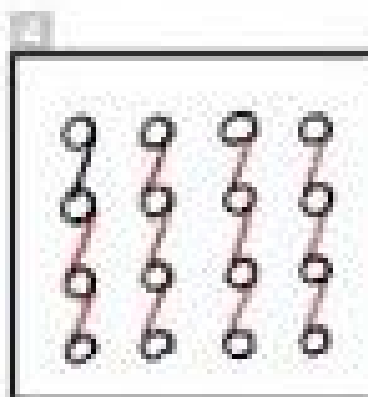
首先，請在紙上畫出一顆小珍珠大小的圓，並想像圓面高不高沒關係。



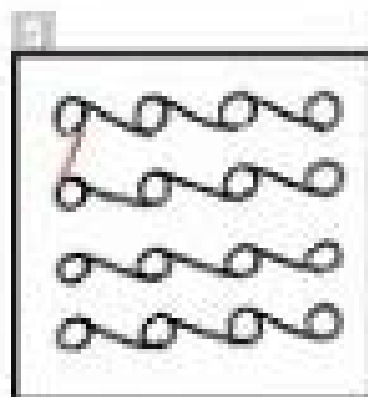
然後每顆圓在想像圓面的右邊面下畫空位式，再連續畫出橫排圓圓共 16 個圓，（再在兩端圓圓加入圓的足輪，不用畫成圓圓，只要圓的足輪好。）



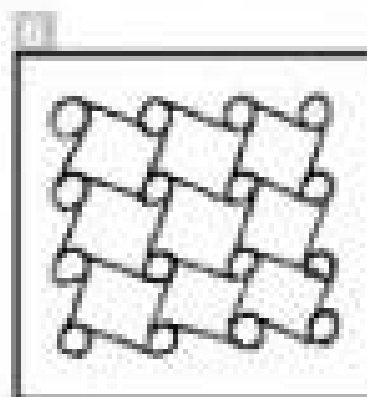
接著，請用一條斜線，從第一個圓圓的右下方，畫一條斜線到下面圓圓的左上方。



用以上的畫法，將每個圓圓的右下方，畫一條斜線到下面圓圓的左上方，直到畫到所有圓圓都連斜線連成起來。



現在，請將你的線圓向 90 度（再旋轉成向左轉都可以），然後從左邊第一個圓圓的右下方，畫一條斜線到下面圓圓的左上方。

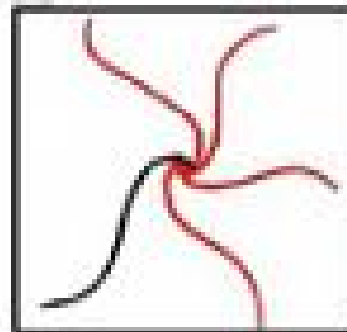


大家猜到了下一部步驟，對吧？將所有畫好的圓圓都用斜線連成起來。

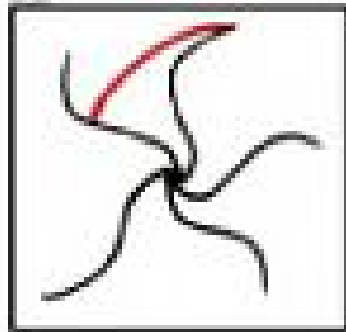
1



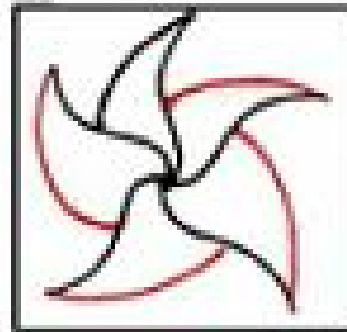
2



3



4



5



6





1 在紙磚上（局部也行）畫細細的雙實線。實線必須橫過紙面，彼此間距要相等。



2 在雙實線之間畫上鋸齒形。請盡量畫得平均，而且不要畫得太密，讓鋸齒形之間保留適當寬度。



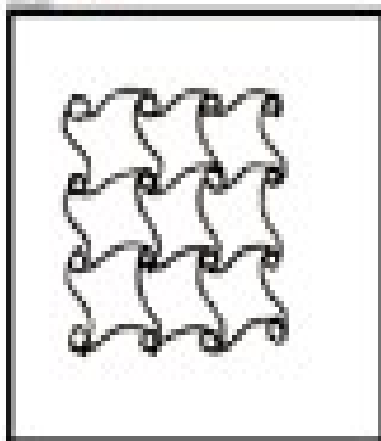
3 在所有頂點朝下的三角形內畫上圓形，並且塗滿。



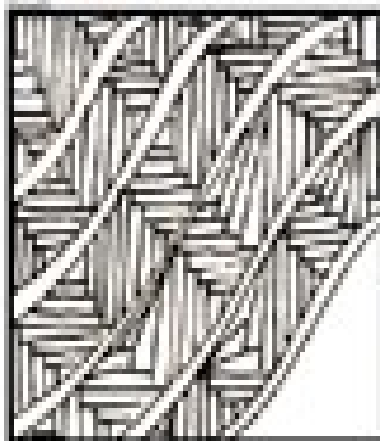
4 在所有頂點朝上的三角形內畫上圓形，但塗滿圓形以外的區域。

韻律 Cadent + 纖維 Hibred

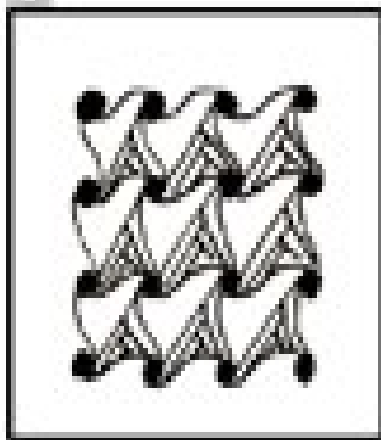
1 韻律



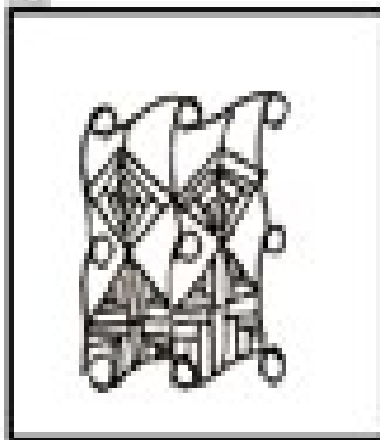
2 纖維



3



4

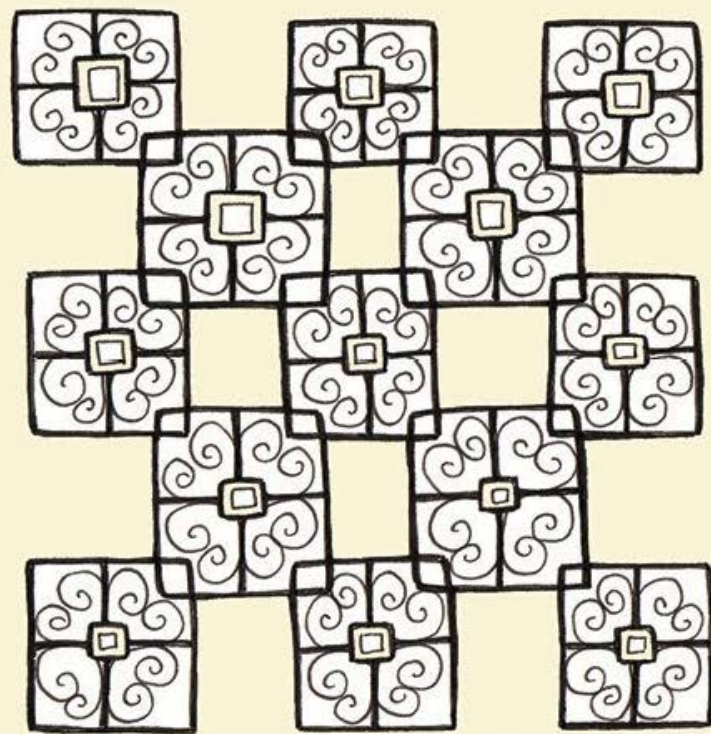
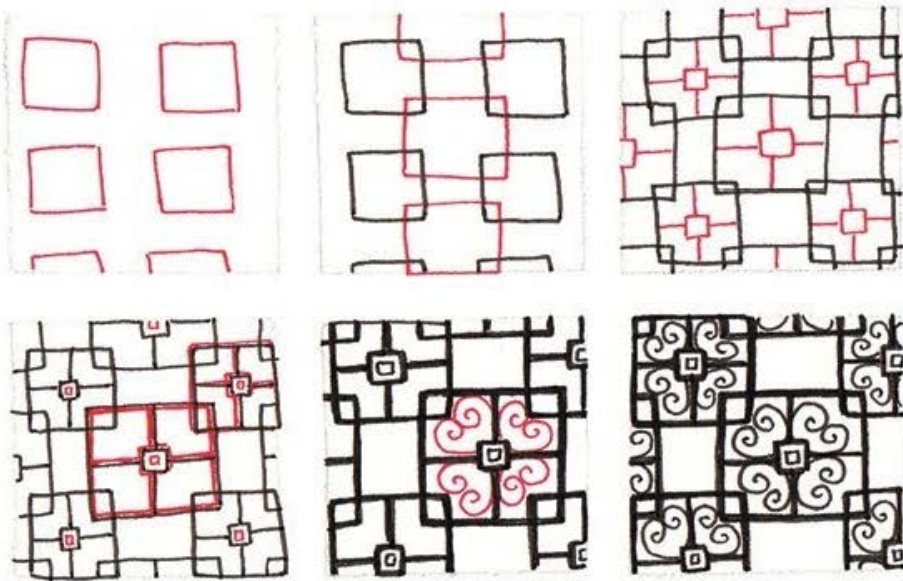


5



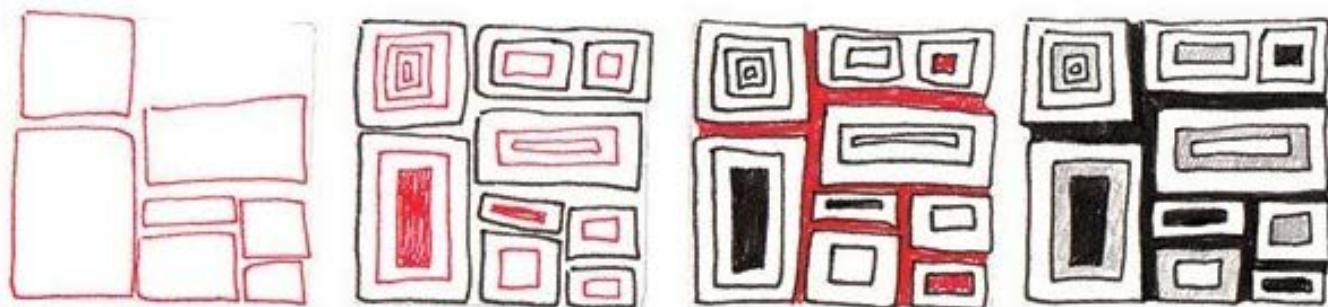
格子世界

地板格栅



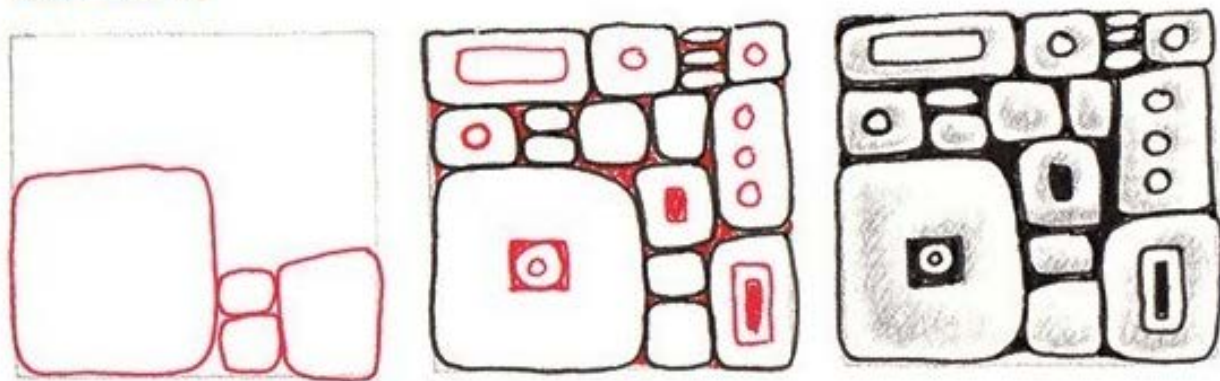
简单的格子可以变化出各种不同的禅绕图样……无穷无尽！

箱子

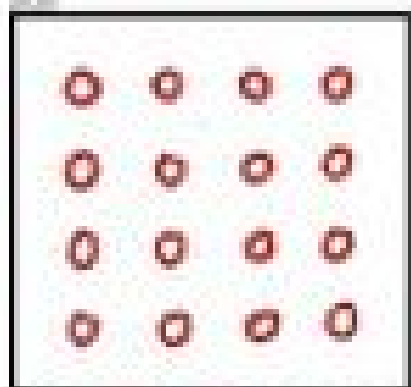


“箱子”和“克拉斯特”非常相似，只有一点区别。“克拉斯特”有着圆角和圆形阴影；而“箱子”则是平面的——灰色只是一种颜色，并非阴影。

克拉斯特



1



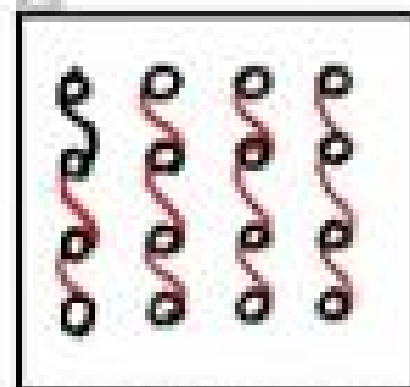
跟剛剛的練習一樣，先在紙上畫出 16 個像小字母 O 大小的圓圈。

2



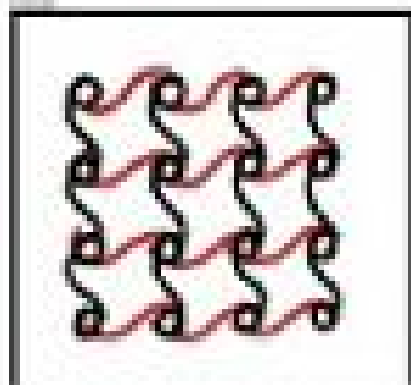
這次我們用一個英文字母 O 來連結兩個圓圈，從左上方第一個圓圈的外圈上方中間處，開始畫字母 O 的紅色刻划的圓圈，直到剛到下方圓圈的外圈下方中間處結束。

3



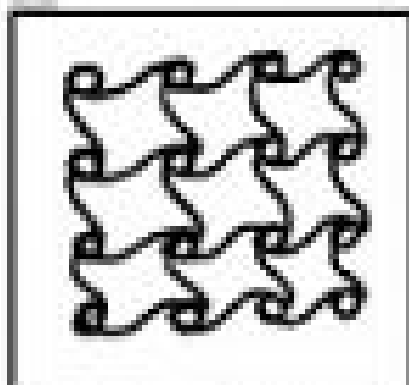
每兩個圓圈之間都是用英文字母 O 的刻划連結。

4

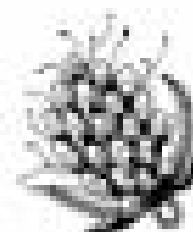


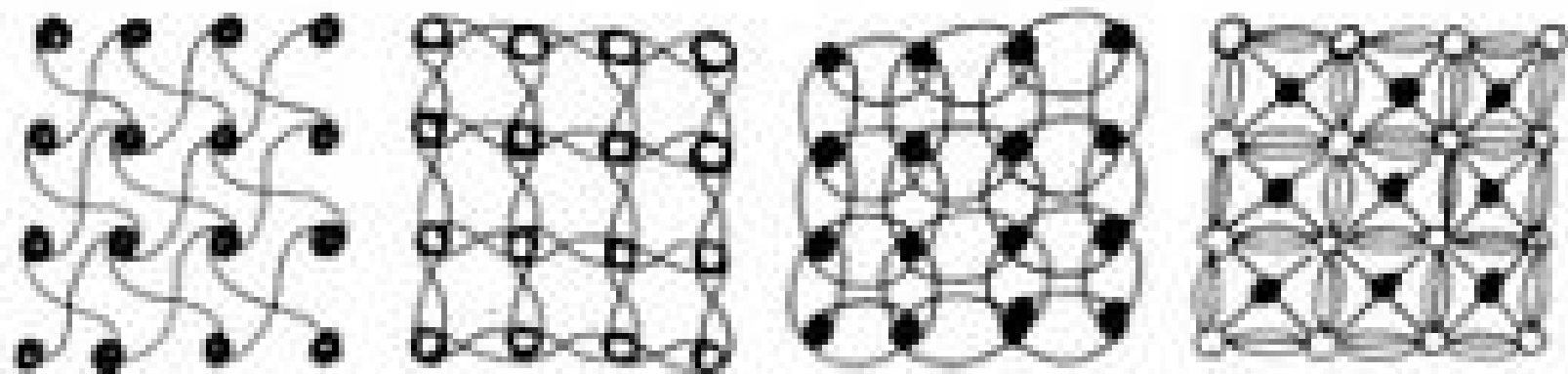
下一張動作就是將紙轉 90 度，繼續在兩個圓圈之間，用 O 連線起來，直到全部的圓圈都連線完成。

5



這個圖完成的時候，是 Zentangle® 官方所畫樣，名稱叫做「網球」，英文名稱是 Cabnet。



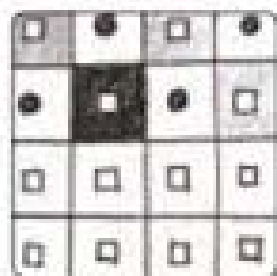


烧瓶 Flaske (SB)



南瓜 Punkin (SB)





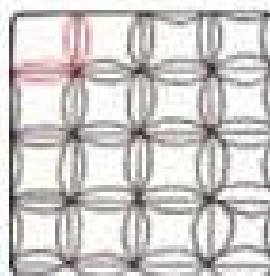
矩與圓 · P43



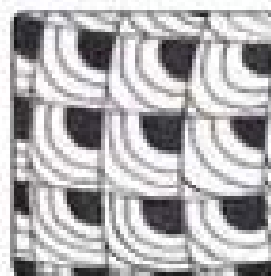
鸚鵡螺之殼 · P44



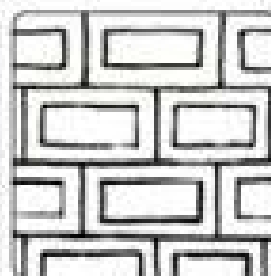
扇子 · P45



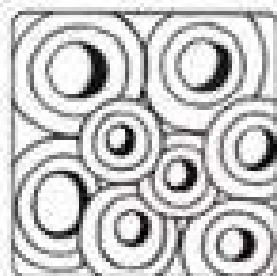
網籃 · P46



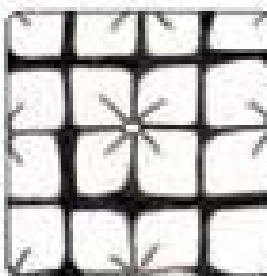
蜂巢 · P47



磚塊 · P48



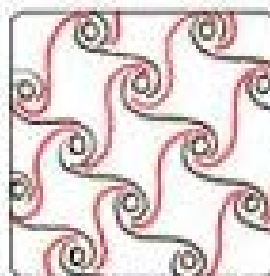
泡泡 · P49



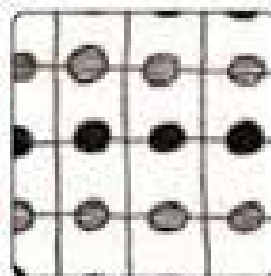
毛莨 · P50



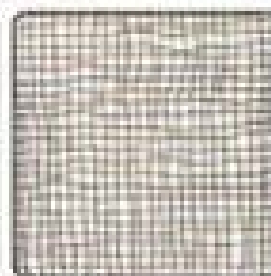
韻律 · P51



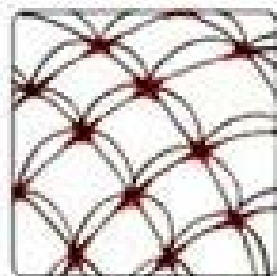
韻律變體 · P52



紙孔 · P53



薄紗 · P54



魚網 · P55



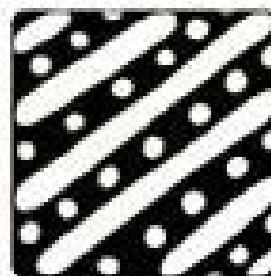
圓花 · P56



鏤空花格 · P57



頭蟲 · P58



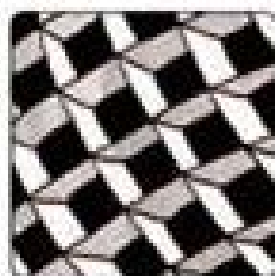
玉米田 · P59



新月變體 · P60



十字路口・P61



方糖・P62



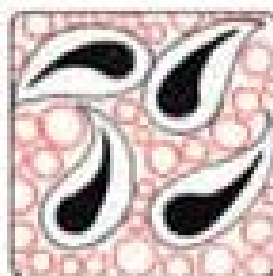
立方體・P63



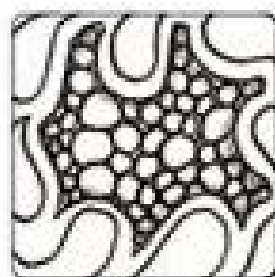
葡萄串珠・P64



蒲公英種子・P65



小水滴・P66



細胞壁・P67



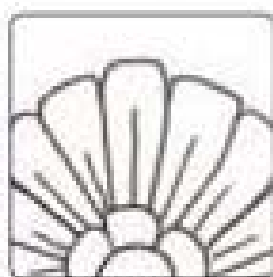
蝕刻・P68



雪花・P69



浮動碟盤・P70



花神・P71



鐵絲網・P72



鱗・P73



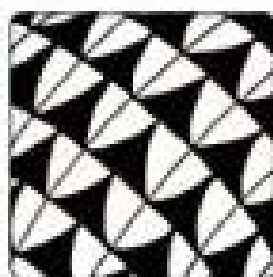
蝶翼・P74



蝶翼與磚頭・P75



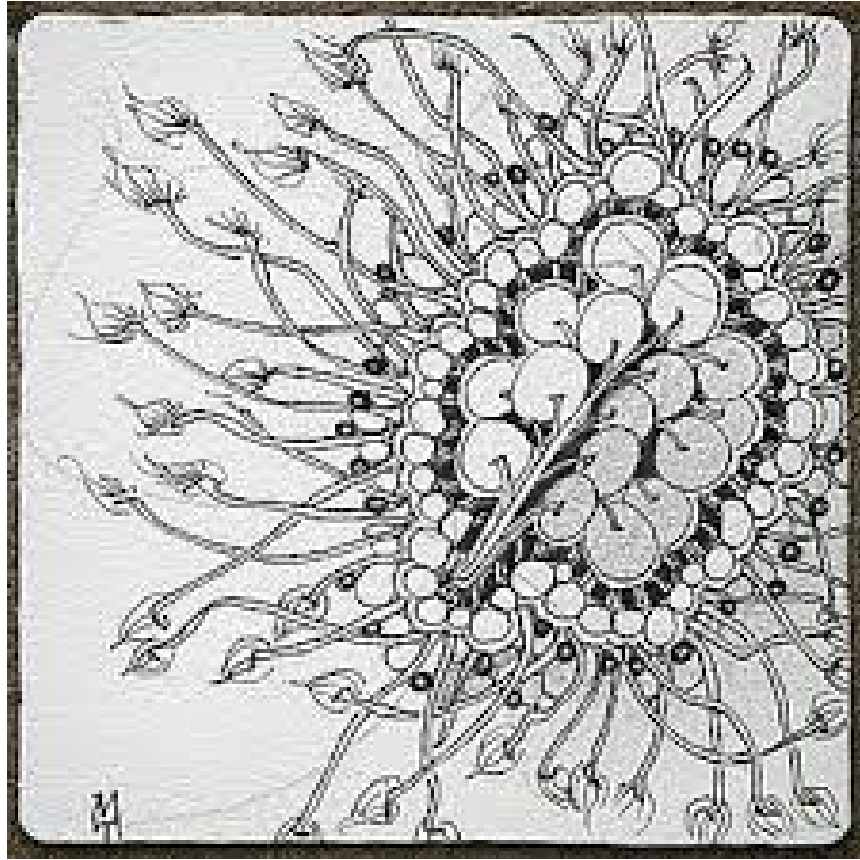
蝴蝶・P76

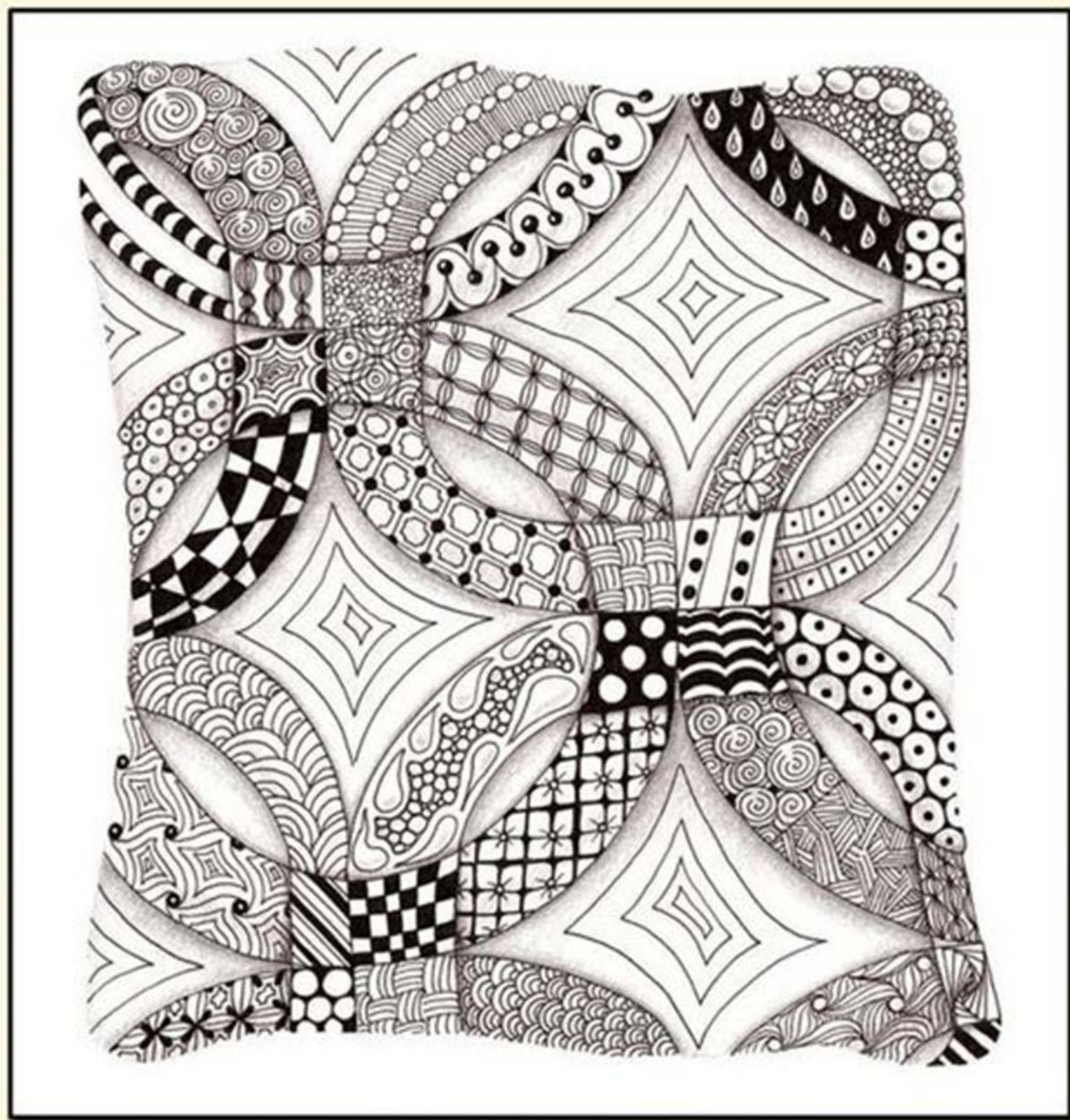


雁行・P77



腳印・P78







2014
April

S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30										



2014
March

S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					