




# 為生活增加一抹色彩

# 日常紓壓的探索與實作



HI!



商二甲 林郁珊 指導老師 陳芳嬪

# 目錄

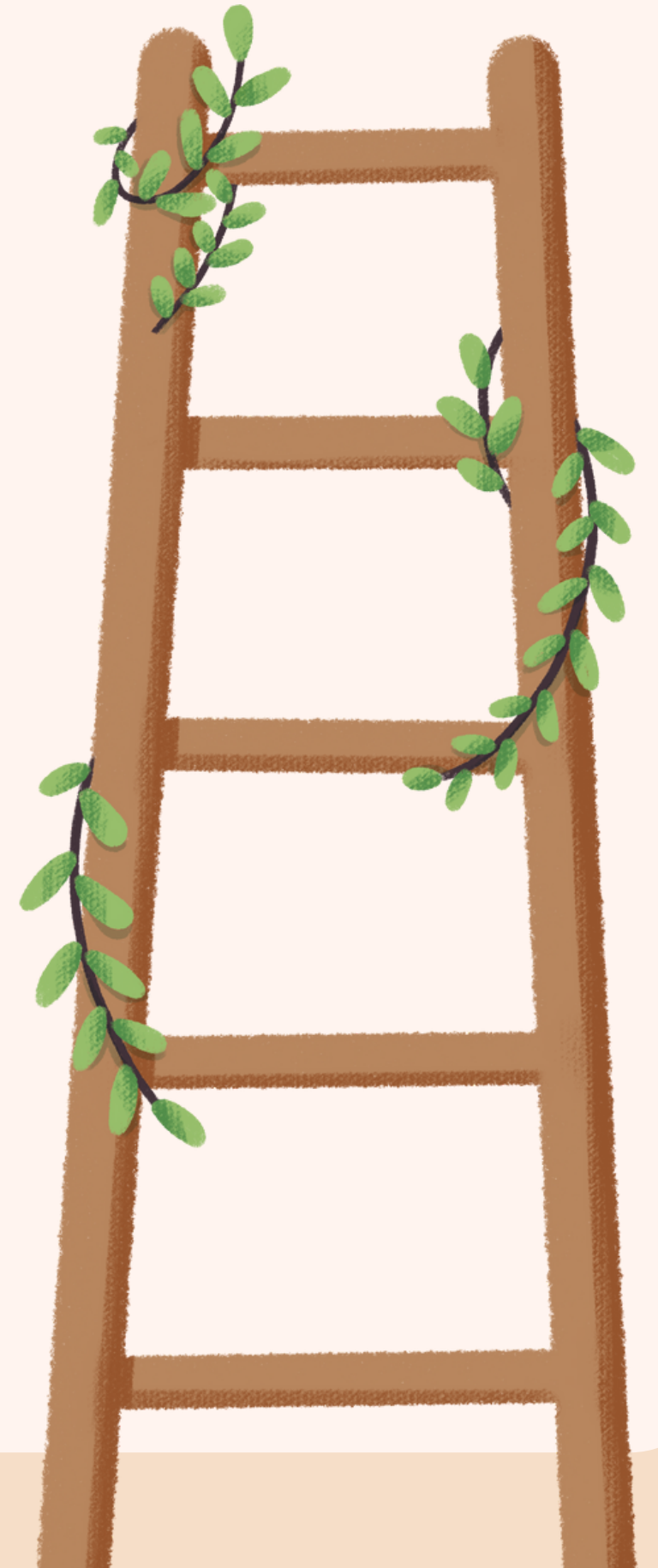
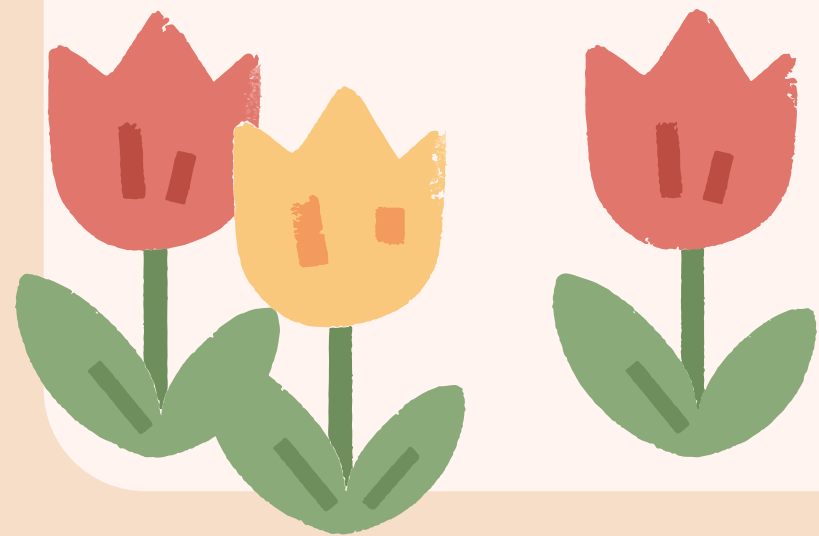
1. 前言

2. 時程安排

3. 學習方法

4. 成果實品展示

5. 省思

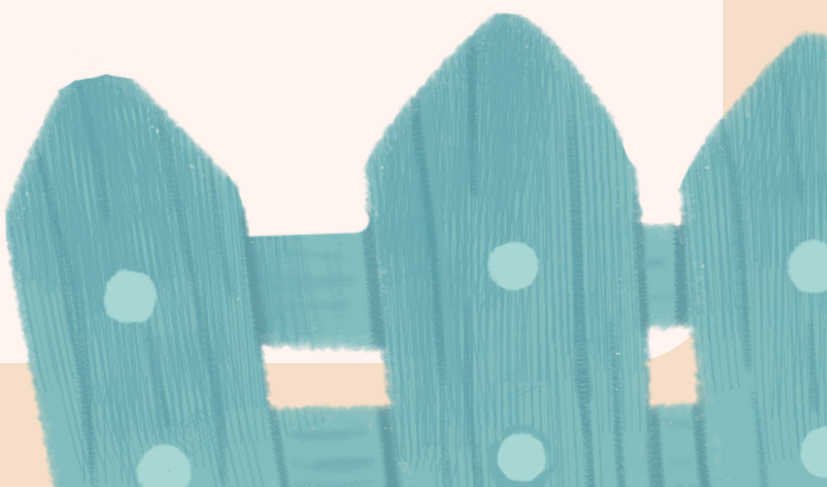





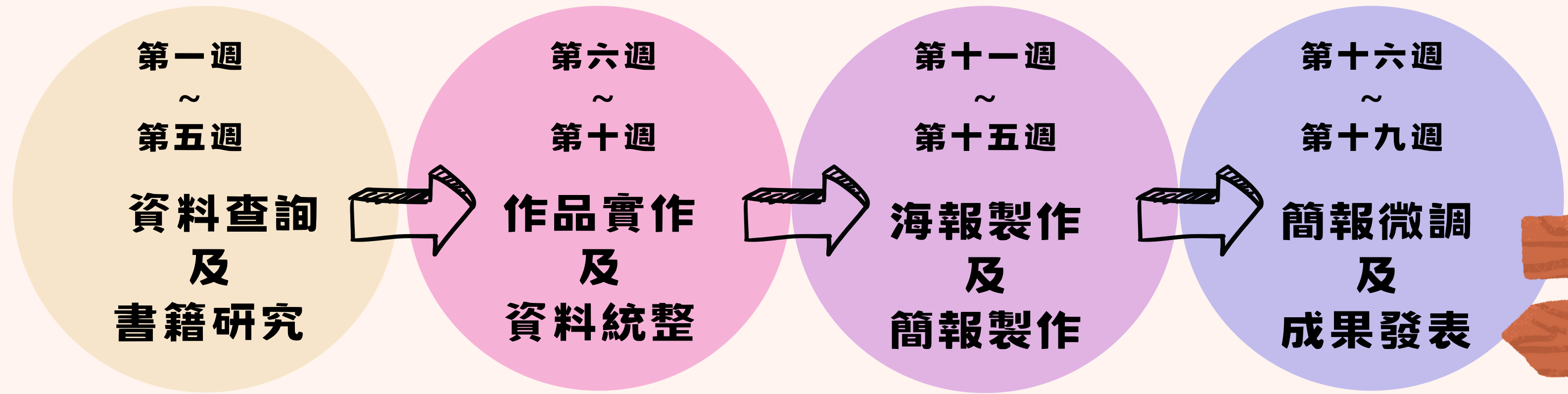
# 學習動機(前言)

現代社會帶給人們的壓力越來越大,枯燥乏味的生活也導致人們患上精神疾病的機率越來越高,運用正確的方式緩解情緒,培養一些興趣。

希望這次的自主學習成果可以讓有來參展的不管是老師或是同學們,知道適當的釋放壓力、紓壓是好的,希望這項研究可以引導大家以正確的行為抒發情緒



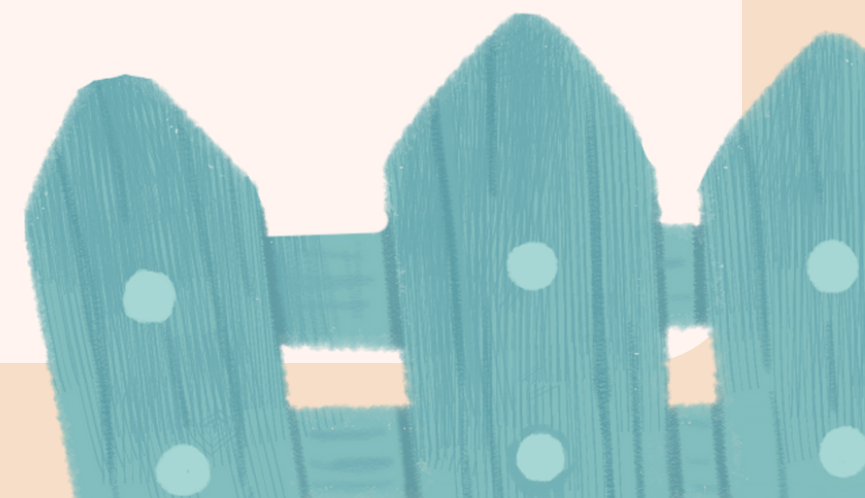
# 時程安排





# 為什麼要紓壓

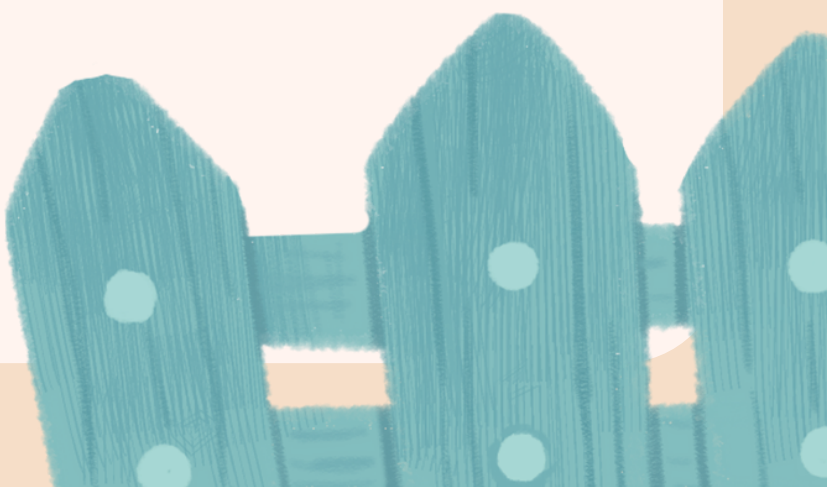

**我認為紓壓是每個人都需要的，而且正確的  
紓壓方式可以帶動壓抑的情緒找到正確的出  
口，降低情緒方面的病症發生**

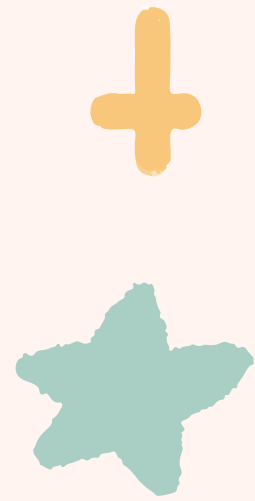




# 案例分享

一名國三女學生因不敵會考高壓下的模擬練習，加上各項校外競賽及檢定大量測驗來襲，心理防線崩潰罹患輕度憂鬱經友人介紹後開始學習**禪繞畫**及**粉彩畫**並逐漸走出情緒的陰霾





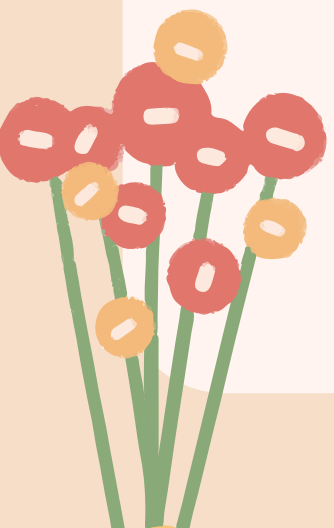
# 學習方法 禪繞畫

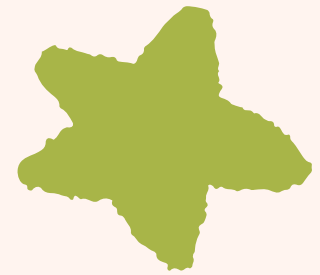
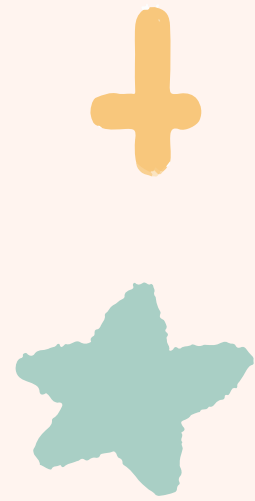
資料查詢



## 禪繞畫發明來源

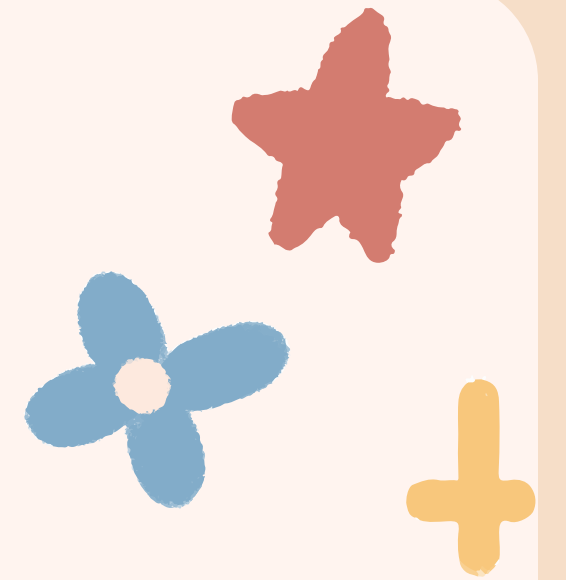
美國字體藝術家 Maria Thomas（瑪利亞 湯瑪斯）和伴侶 Rick Roberts（芮克 羅伯茲）於2005年創立發佈的。有一天，Maria 進行着她的字體創作，在一個大型的字母輪廓中描繪着簡單的、重複的圖案，全神貫注，當她繪畫字母內的背景時，感到專注、愉悅和放鬆。





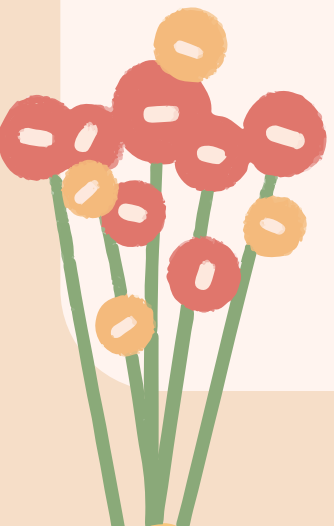
# 學習方法 粉彩畫

資料查詢



## 和諧粉彩發明來源

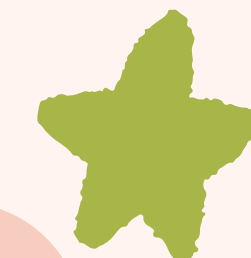
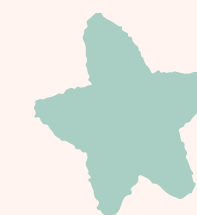
「和諧粉彩」(Pastel Nagomi Art) 是由日本 細谷典克先生於2002年創立，「和諧粉彩」是以乾粉彩柔和材質的特徵，將其製成粉末狀，並以手指頭及簡單的工具，將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢上色，最後製成一幅美麗動人的作品。





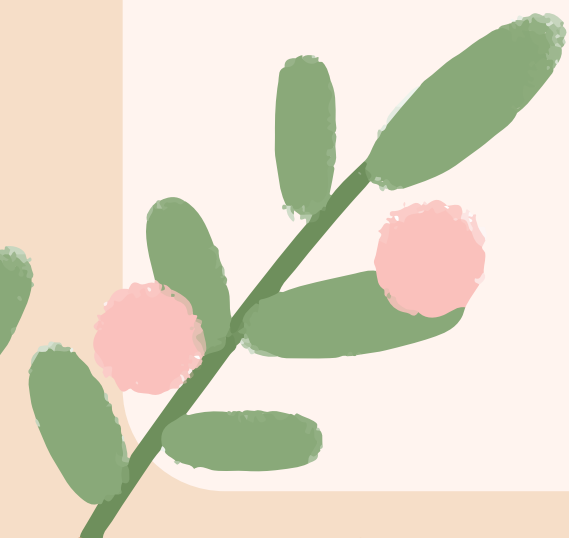


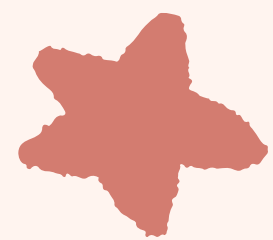
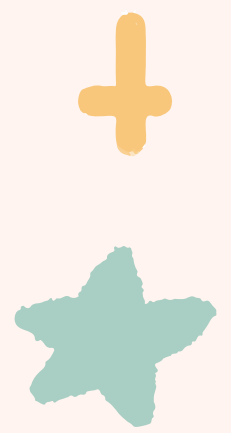
# 學習方法



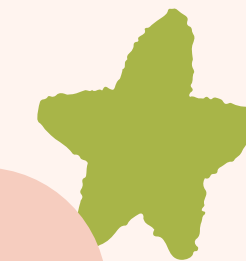
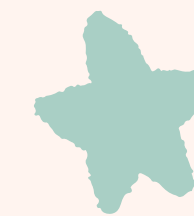
# 禪繞畫 & 粉彩畫

作品繪圖練習

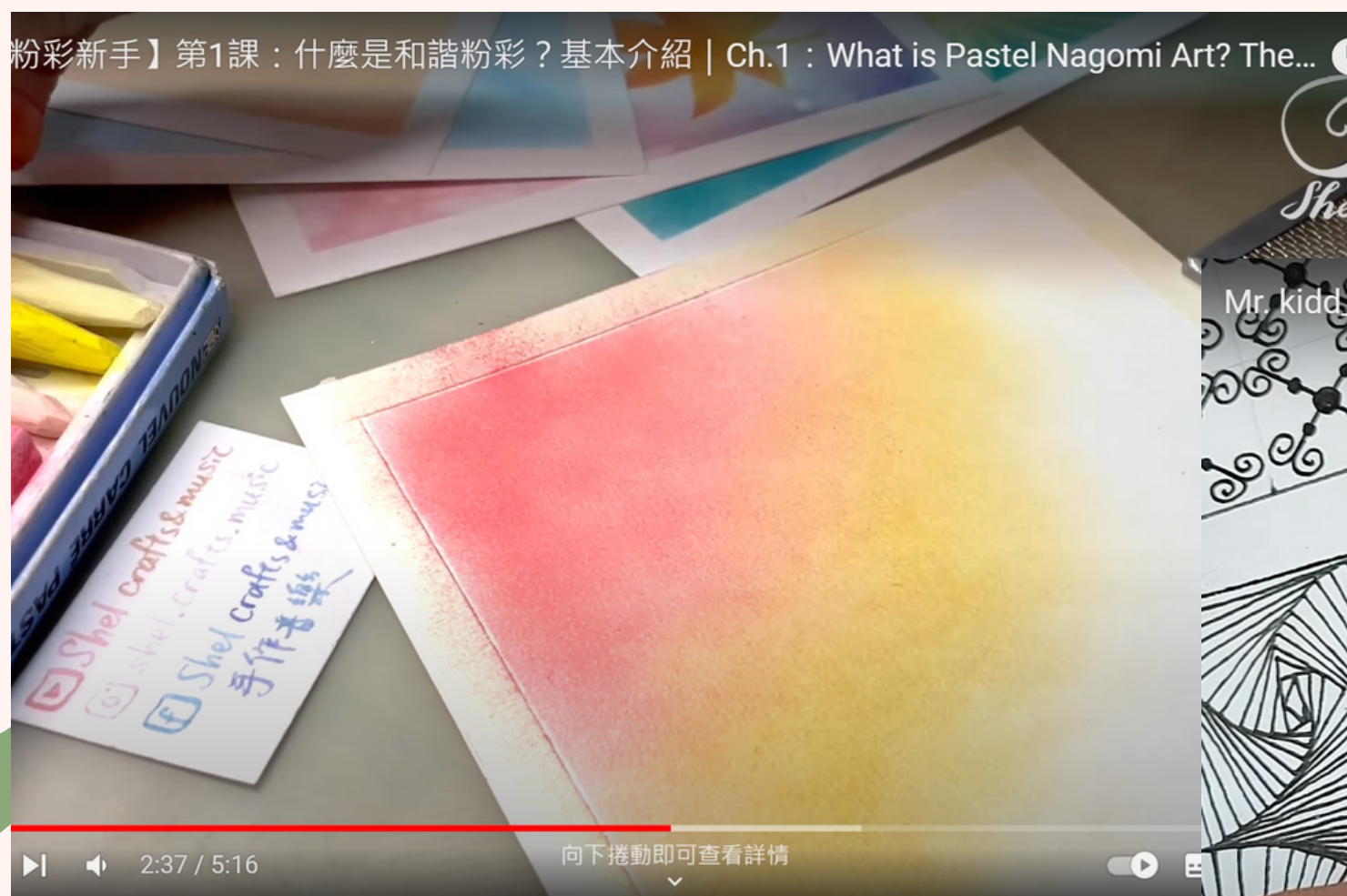




# 學習方法 禪繞畫 & 粉彩畫

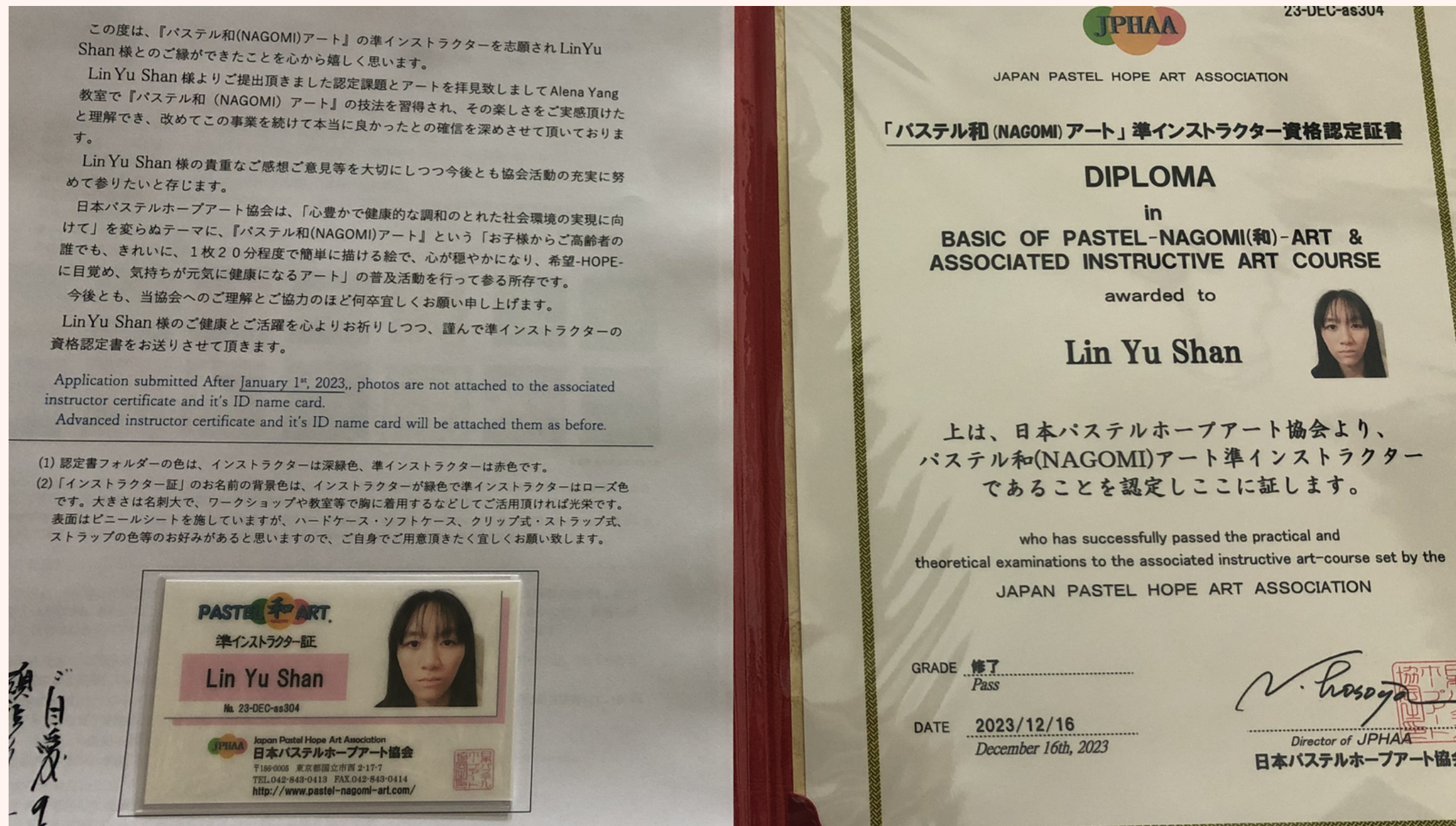


影音學習



# 學習方法 粉彩畫

## 準指導師證書




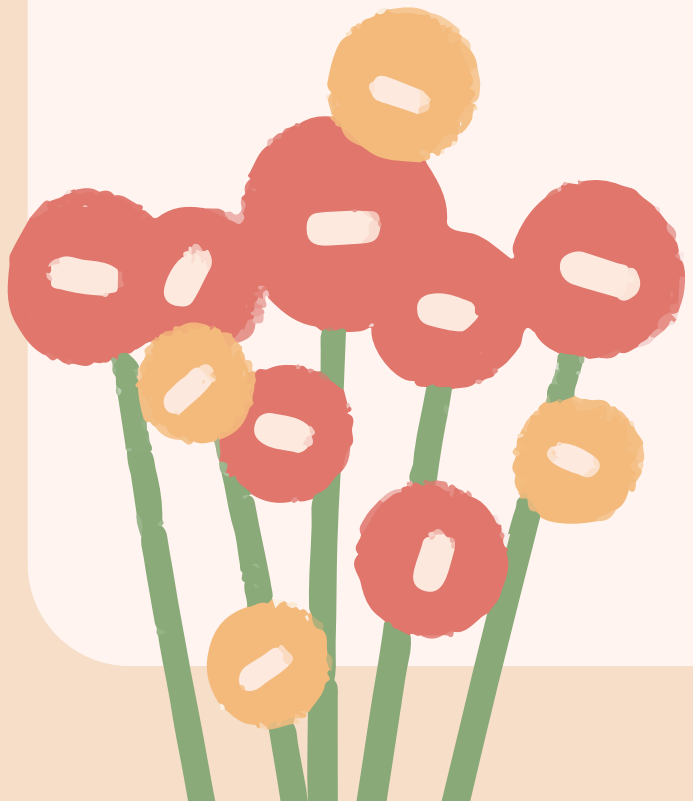


# 作品實品展示



# 省思

在自主學習這門課中，學習到如何管理時間，因為前期花比較多時間在查找資料及作品實作上導致，製作海報還有簡報的時間被壓縮到，而且太晚發現大部分的作品都是紙本的，最後展示的時候只好以實品呈現，並且希望下學期會更能管理好時間



謝謝觀賞

HI!

