

204 舒心怡情禪繞畫

授課教師：張惟芳 老師

學經歷：Metropolitan Business College, Sydney, Australia; 中華郵政訓練所禪繞畫研習講師；星辰銀行禪繞畫研習講師；康泰醫療教育基金會禪繞畫課程講師；內湖社區大學講師[舒心怡情禪繞畫]/中山社區大學講師[輕鬆創意畫禪繞]

現任：新店崇光社大講師、美國禪繞藝術認證教師、日本和諧粉彩正指導師，日本 TOMBOW 蜻蜓彩繪認證教師

Blog： <https://www.facebook.com/cher.1001/>

課程時間：週三下午 1：30～4：20

課程理念：禪繞畫方法容易學習，令人放鬆而覺得有趣，藉由結構性圖樣，創造出美麗的圖像。

課程效益：運用禪繞畫方法，老師在課堂上以深入淺出的方式帶領學員一步一步領略禪繞畫的精神與美感，專注又放鬆，過程中帶領學員團體學習享受禪繞畫，創造出屬於自己獨一無二的作品，也欣賞別人的作品，自然而然將禪繞帶入生活風格，人人都可以成為生活藝術家。

課程進行：講師親自示範與實際操作，學員實際操作及創作；團體觀摩分享。

成績評量：學員出席率 70%、課堂參與 30%

選課要求：無須任何基礎，只要願意提筆，有興趣的朋友皆歡迎。

推薦書目：<禪繞畫之書 The Book of Zentangle> 作者: Rick Roberts & Maria Thomas

學分費：(三學分)、水電費 100 元

其他費用：禪繞畫專用進口紙磚、卡紙、講義等和禪繞畫專用筆類，估 800 元以內，「開學後由班代統一收取」。

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	禪繞畫畫看/ 以 PPT 介紹禪繞畫的精神與禪繞畫方法，講解過程中，和緩進入課程序曲
第二週	禪繞畫書籤/ 體驗禪繞畫步驟循序進入禪繞畫的世界
第三週	我的第一張禪繞畫/ 體驗禪繞畫精神
第四週	界線的優雅/ 界線不是限制，而是一種支持，因為界線與暗線更能感受創作流程的美好~
第五週	禪繞畫的小鑲嵌/ 利用方形紙磚和小蝸牛磚繪製一張祝福的鑲嵌作品
第六週	禪繞戲劇性圖樣/ 利用戲劇性圖樣讓作品更出色
第七週	禪繞的花草小森林/ 森林系圖樣讓禪繞變得更浪漫
第八週	禪繞骰子同樂趣/ 運用禪繞骰子骰出禪繞畫，體現禪繞精神
第九週	【公民素養週】禪繞馬賽克/ 大家一起來!分工合作，齊心協力，集體創作
第十週	塗黑與留白/ 體驗禪繞獨有的”塗黑靜心術”
第十一週	和諧的二重奏/ 當圖樣遇到圖樣，會譜出如何美妙的樂章呢
第十二週	禪繞黑白配/ 你一半我一半，你儂我儂
第十三週	靜心禪陀螺/ 從心出發，禪繞五元素運用，繪製出靜心禪陀螺
第十四週	生活風格 ZIA-來點顏色/ 當禪繞遇上色彩幫禪繞來點妝
第十五週	生活風格 ZIA-髮型設計師/ 結合雜誌圖樣媒材，讓自己當上禪繞髮型設計師!
第十六週	生活風格 ZIA-禪繞杯墊/ 畫一個禪繞杯墊，靜靜享受午茶時光
第十七週	生活風格 ZIA-禪繞環保袋/ 無論是媽媽包、便當袋或是化妝包給自己給家人繪製自家風格的禪繞環保袋
第十八週	課程回顧