The image shows a Zen drawing practice setup. At the top, a black Micron pen with a gold-colored cap is lying horizontally. Below it, a piece of light-colored paper is placed on a textured surface. The paper has a drawing of a sun with rays, drawn with a black pen. The text is overlaid on the paper. 

# 正念專注 × 禪繞畫創作

## 舒壓與心靈安定

### 用重複線條專注當下

顏苾盈(小邁)

# 猜猜小邁哪個沒做過？

每天都畫一張畫

開過個人禪繞畫展

作品超過  
3000張

用禪繞畫寫過論文

# 勵活手作家族講師介紹



小邁

創意手作  
雜貨店老闆娘

顏苾盈老師

“放膽去做，自找意義”

- > 生活思邁兒雜貨 負責人
- > 勵活課程設計中心 專案經理
- > 1766網路廣播電台 主持人
- > CZTASIA5亞洲中文禪繞畫 認證講師
- > 錠律保險經紀人 主任
- > 中華益師益友協會 理事



了解顏小邁  
關注BLOG



FOLLOW小邁  
手作課資訊





歡迎私訊來上節目  
全面徵求奇怪問題中

主持人  
顏小暹

小暹大哉問  
大家一起來討論



1766.today  
一起聊網路廣播電台

「人生是由大大小小的專案組成，  
而其中的意義與精彩度掌握在自己手裡。」

<贏在勝任力>專案管理 顏苾盈



□ 初識。凡事有開端  
□ 練習。與畫來對話



---

你是個怎樣的人？

---



你的第一眼



你的第一眼

斑馬 獅子

鳥

## 「一群斑馬」

表示天生團體感非常重，喜愛社交、集體行動！來自家人、朋友或同事的支持，是這類型人前進的一大動力。不過，選擇這個選項也指出了，當你面對獨自一人的時刻，會感到有些不安、孤獨，甚至開始胡思亂想！





## 「獅子」

代表極具自信，同時也是野心勃勃的！強烈的自我意識和決心，在團隊中多半是受上司賞識的人才。不過，也可能是過度突出、光芒太閃耀，會讓人在團體中，顯得有些格格不入，甚至被排擠，當邊緣人機率超過95%！不過，選擇這個選項的人，通常卻不太在意這種狀況。要知道，人是群居的動物，懂得團隊合作，是生活必學的一門課！



## 斑馬背上的「鳥」

第一眼就看見站在斑馬背上的「鳥」，多半是標準的完美主義者，十分重視事物的細節，有時，甚至到了「偏執」的狀態。完全無法忍受無條理、不按照規矩的做事方法或流程，有規律性、整齊一致、按部就班不出錯，是這類型人生命中，最在意的事情！



## 「獅子 & 斑馬」

代表天生的領導者！與生俱來的「多工」處理事務能力，並能輕易掌握大大小小的事務！這個測驗中，只有5%的人，能在「第一眼」就識別出兩種動物，這也象徵著，這些極少部分的人，會比一般人，更輕鬆關注到事物的各個面向、變化。

---

# PLAY GAME

---





「要了解一個人，觀察他玩一個小時的遊戲，勝過和他談一年話。」

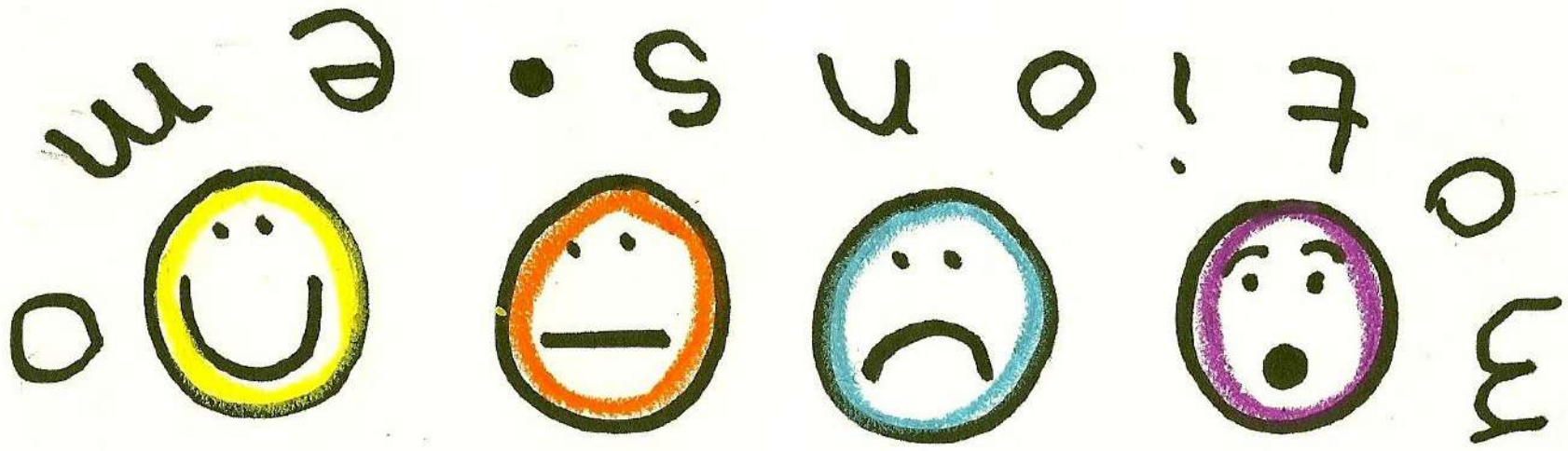
*哲學家柏拉圖*



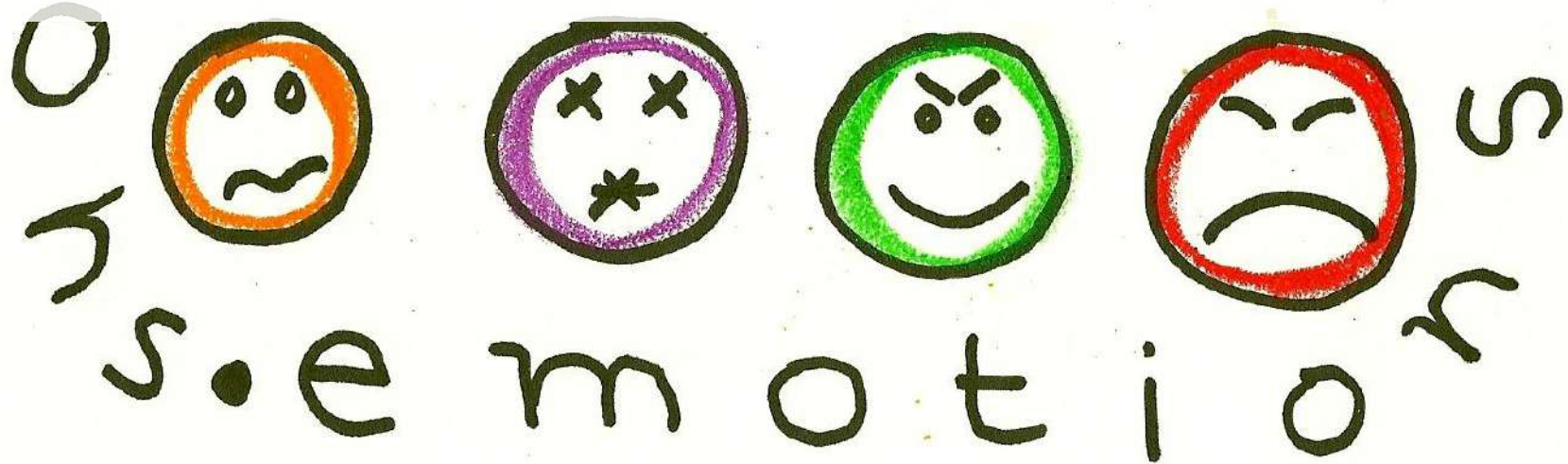
壓力要人幫

更要自己幫





你現在的情緒是哪種？  
為什麼？



支援前線

A collage of various British-themed items including travel brochures, maps, and posters, with a large text overlay. The items include a 'Beautiful Britain' brochure, a 'GRAND CIRCLE IRI' brochure, a 'DUTY FREE NEWS' brochure, a 'modern Britain' brochure, a 'Dickens Inn by the Tower' brochure, a 'Loot' poster, a 'Transport on Sightseeing Tour' poster, and a 'London' poster. The text overlay is in large, bold, black characters on a white background.

找出一面乾淨的紙

A collection of various colored pens and pencils scattered on a blue patterned surface. The pens are in various colors including blue, green, yellow, orange, red, and pink. Some are highlighters, some are ballpoint pens, and some are pencils. The background is a blue surface with a white geometric pattern.

**找出  
一支有水的筆**

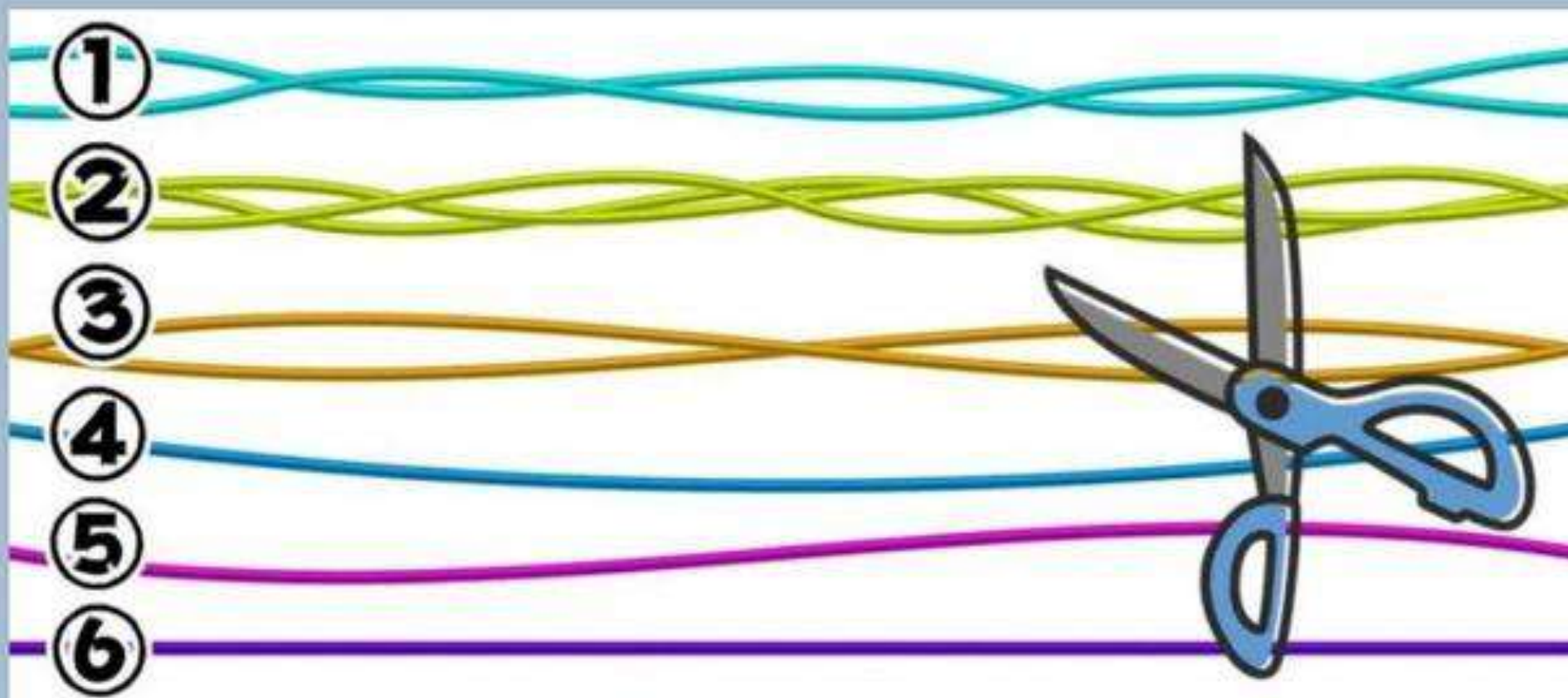
將左邊黑點與右邊連線  
自己選擇1~3條，看喜歡幾條線



線條

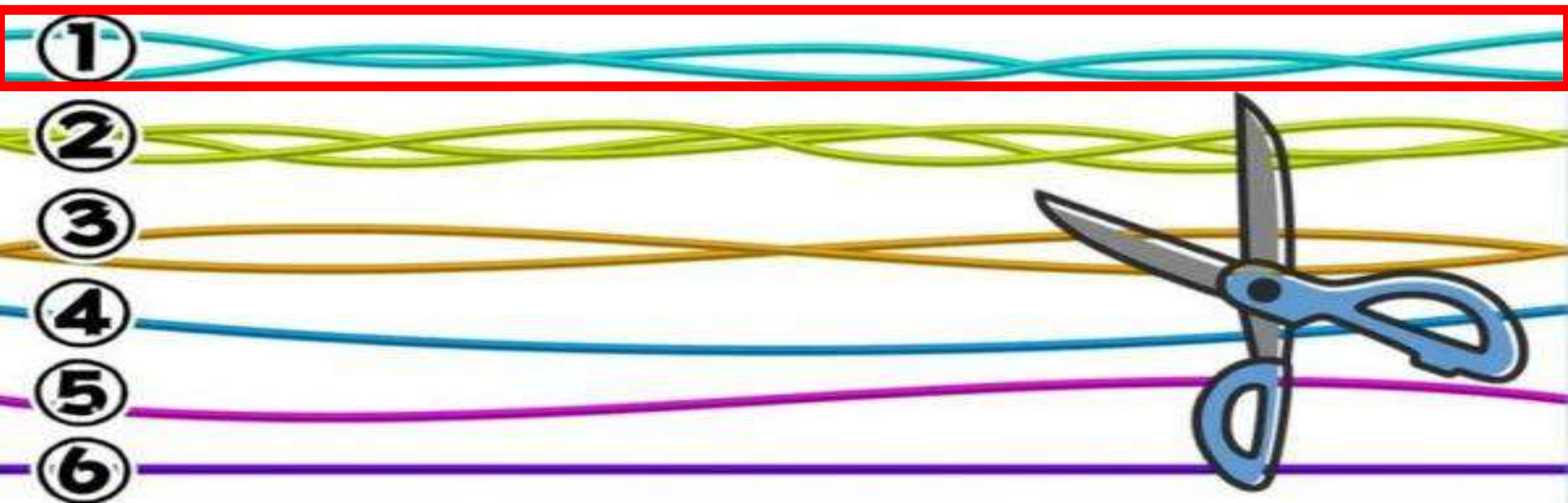
→ 情緒?

請直覺選出一條你想剪斷的線。



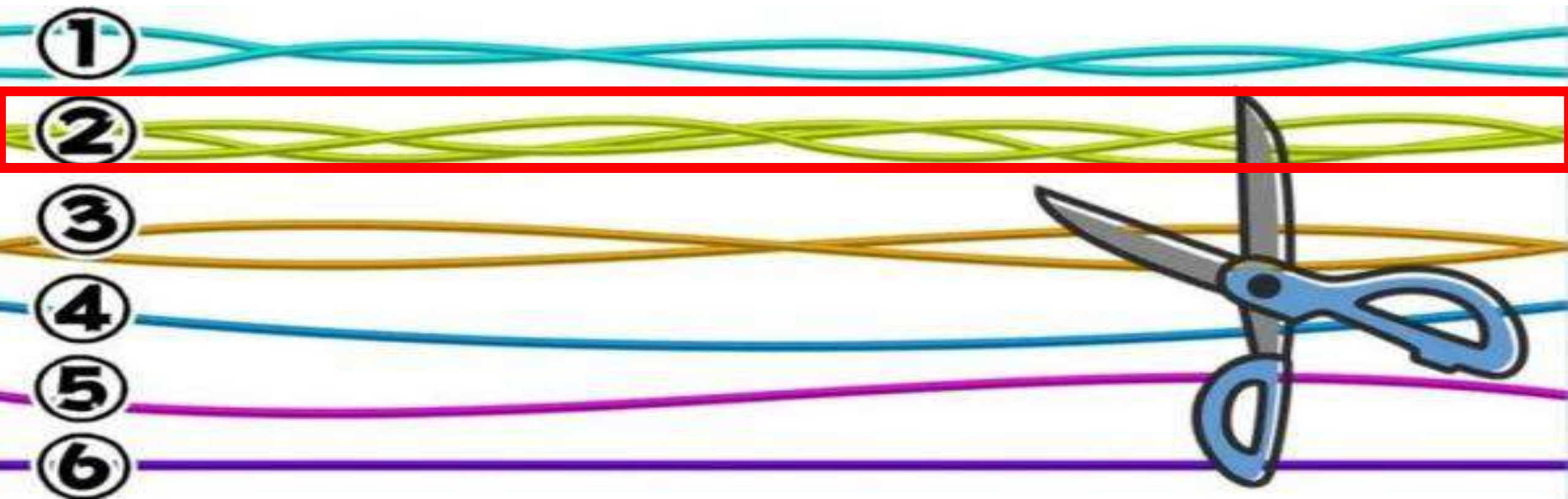
## 剪斷第1線：內心強大指數80%

你擁有很強壯的心態，即使犯錯、或是遇到不開心的事，你也能一笑而過，對你來說，幾乎沒有隔夜的煩惱。因為你的內心足夠強大，能夠調適、學習適應，即使外界的環境再糟糕，也不會影響你的心情。



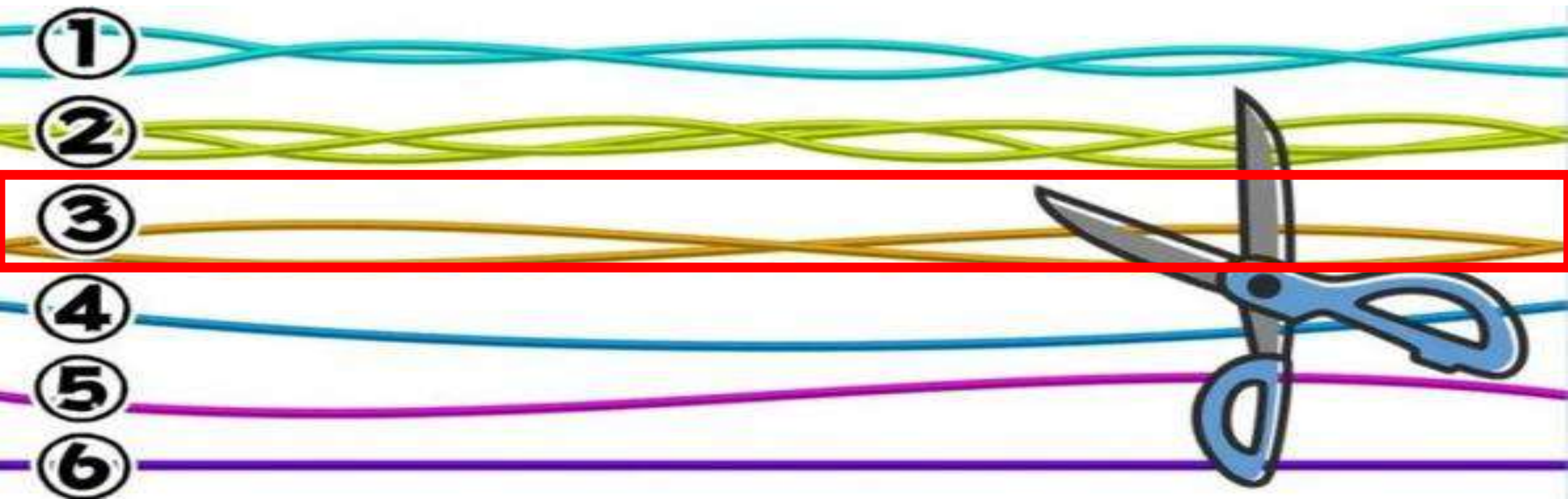
## 剪斷第2線：內心強大指數20%

你的內心比較脆弱，你很容易被打擊到，尤其是別人的批評的話語和眼光，你很在意周圍人的評價。因為不太擅長社交，因此不喜歡在公眾場合出面，更喜歡一個人獨處。



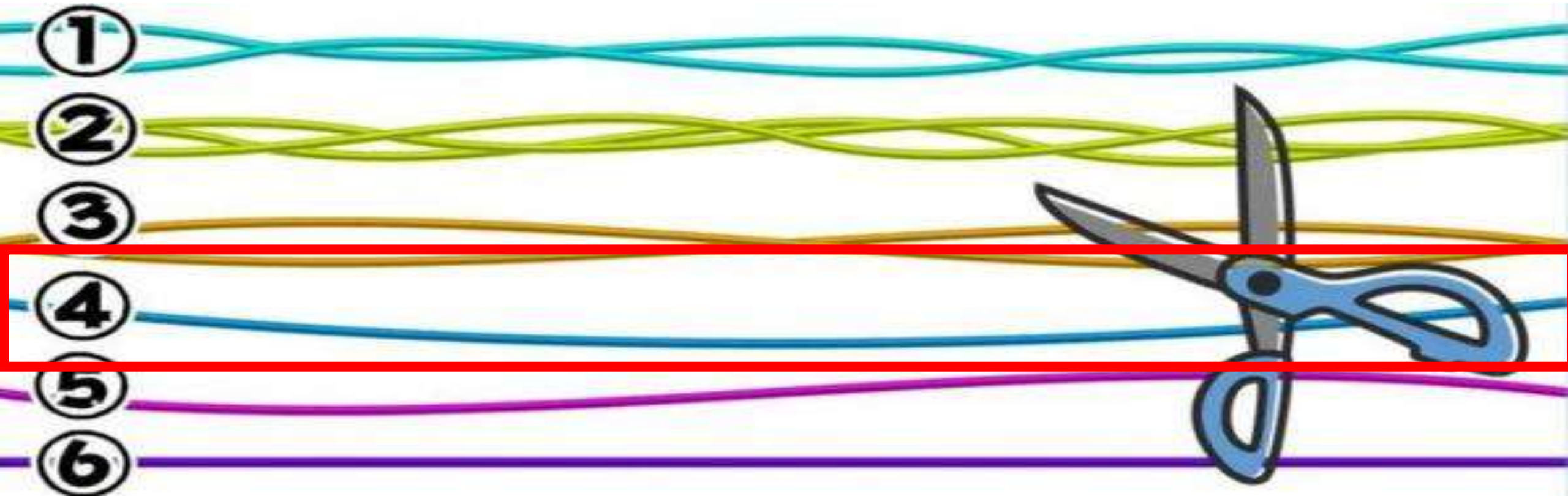
## 剪斷第3線：內心強大指數 0%

你的內心非常脆弱，就好像一塊豆腐一樣，很難承受打擊，稍微觸碰到就有可能碎掉。你是很容易受到外界環境影響的類型，任何外界的變化都會給你帶來很大的不安。就像在職場或是學校需要更換合作夥伴、甚至是座位時，就會讓你感到很有壓力。



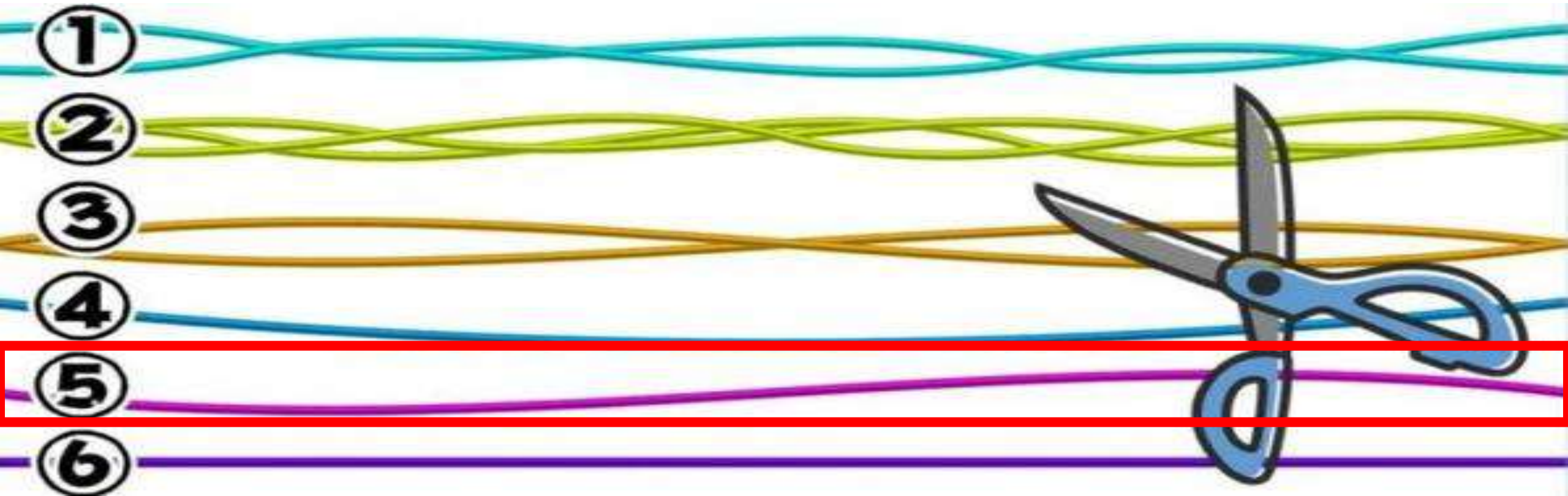
## 剪斷第4線：內心強大指數 60%

你的內心強大，不太在意別人對你的評價，也不會因此受到傷害。因為你這樣的個性，所以能夠很自由自在、隨心所欲地活著。



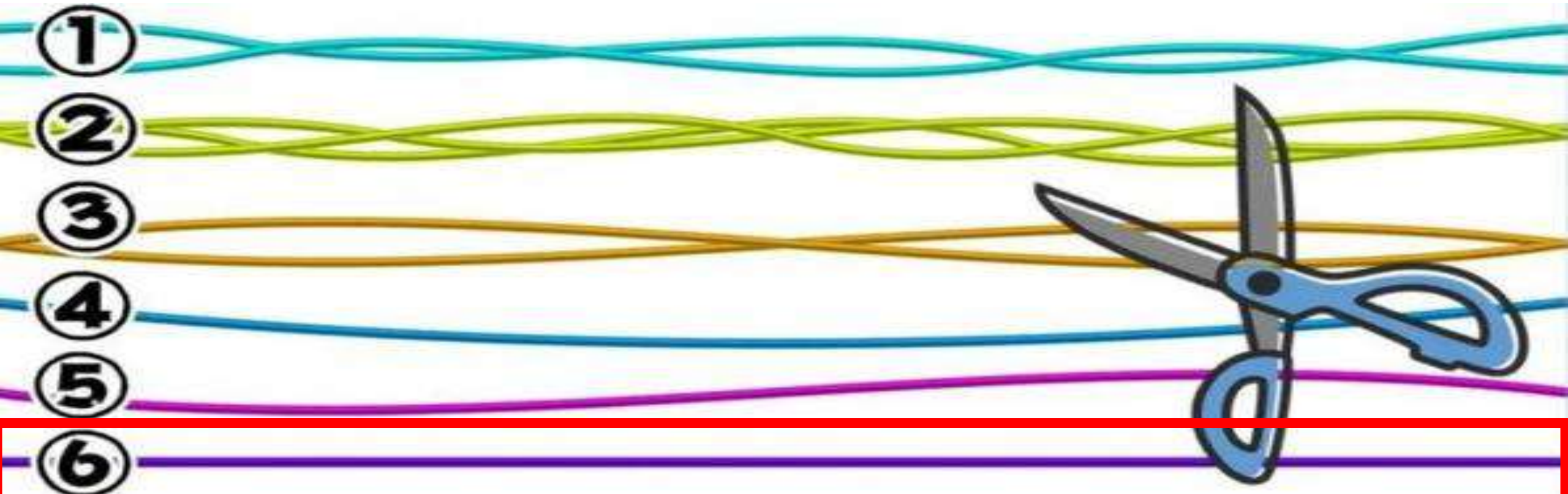
## 剪斷第5線：內心強大指數 40%

你的內心不算很強大，雖然不能說你脆弱，但是在很多事情上，你會變得猶豫不決，而且遇到挫折時也比較容易感到後悔、沮喪。



## 剪斷第6線：內心強大指數 100%

你擁有非常強壯的內心，就像鑽石一樣堅硬不摧。無論遇到什麼事情，你都不會被擊垮，即使面對挫折，你的心態也是不愈挫愈勇！



# 線條 感覺

不同線條有什麼不同感受？



點



直線



曲線



弧線



圓

# 東方-書法

龍

歐洲書協陳文彬書

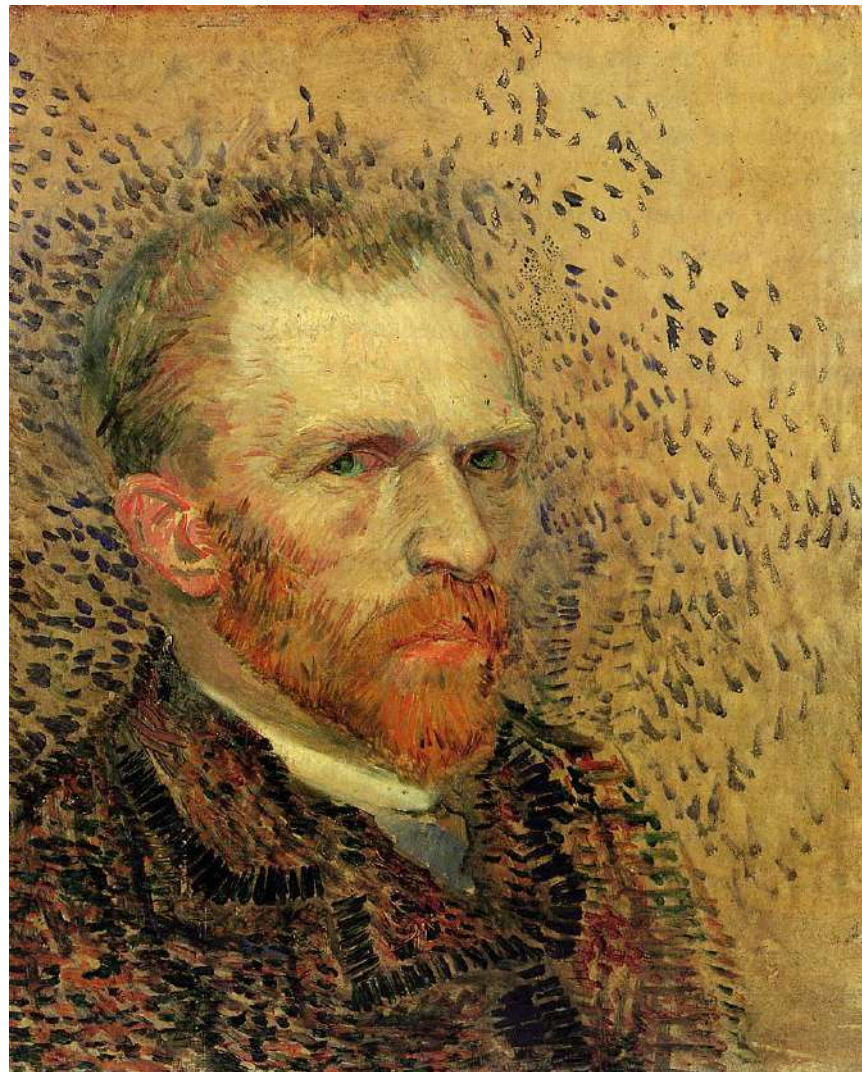
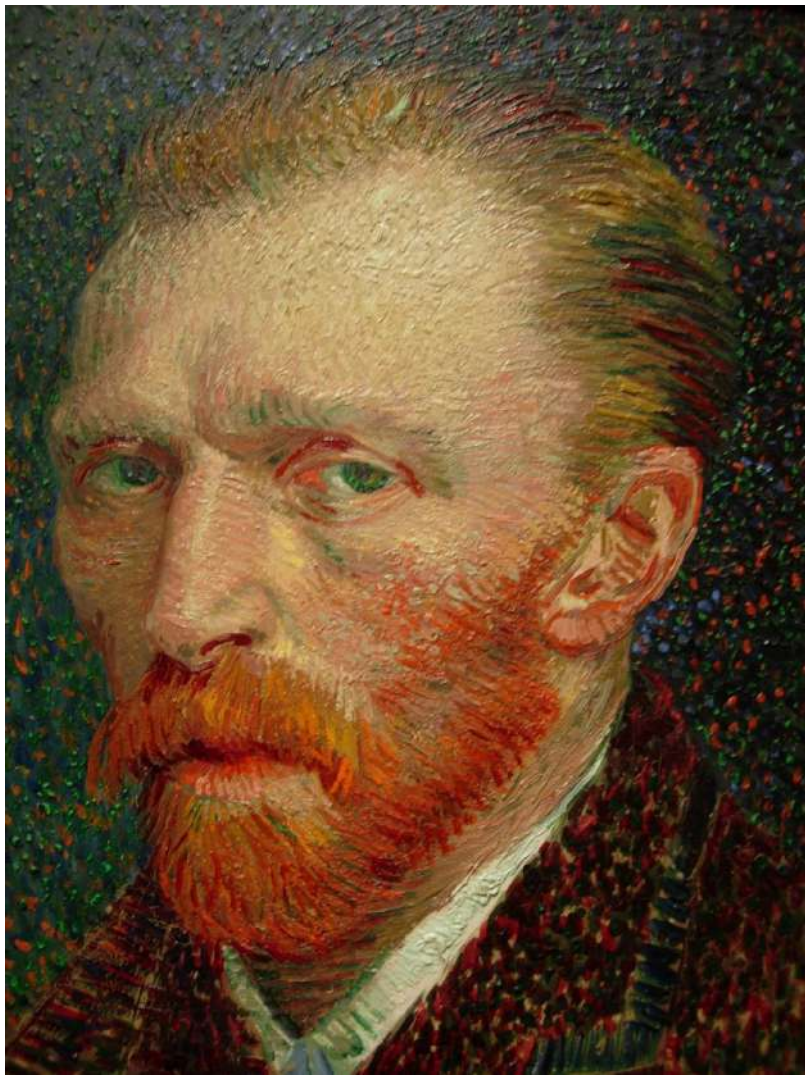
龍

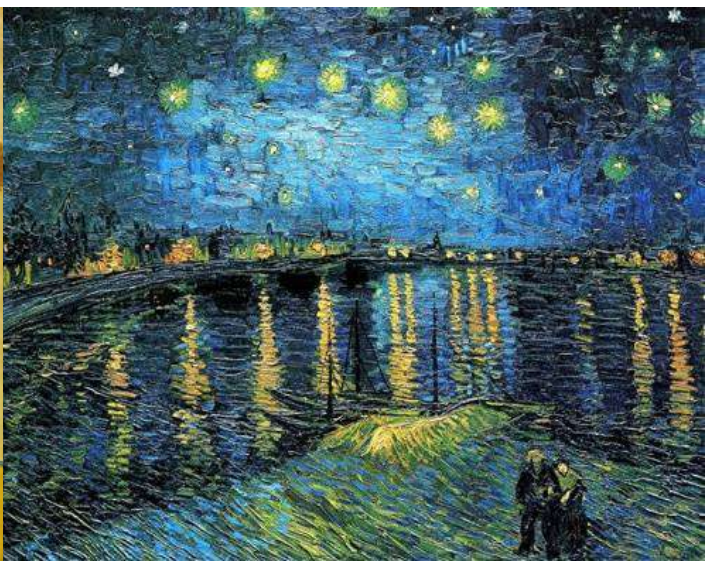
龍

龍

龍龍龍龍龍  
龍龍龍龍龍

# 西方-Van Gogh 梵谷







# 西方 Jackson Pollock

## 1. 傑克遜·波洛克

有影響力的美國畫家

( 1912年1月28日 -  
1956年8月11日 )

是抽象表現主義運動的主要力量。

2. 創立滴畫而著名。

3. 用「滴畫法」應用於無意識即興的「行動繪畫」。



創作中

透露各種情緒訊息



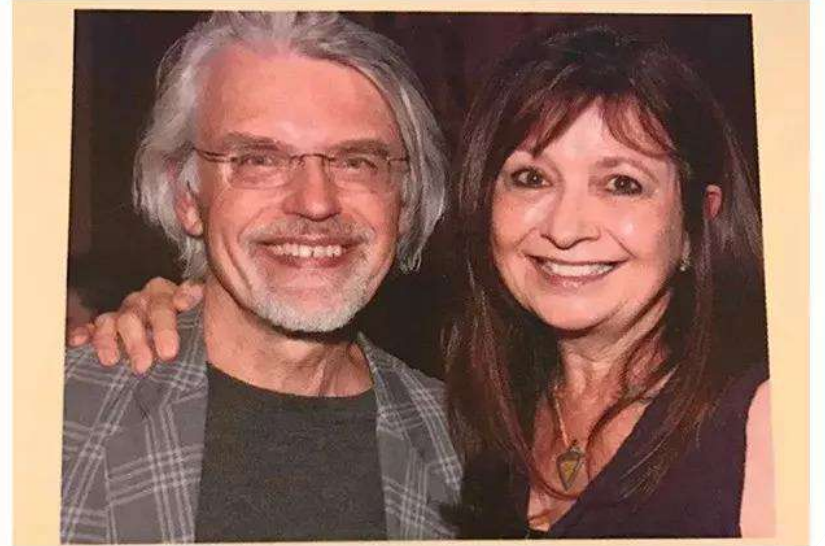
禪 繞

Zen Tangle

# Zentangle 禪繞的起源

Rick Roberts 他是「禪」

Maria Thomas 她是「繞」





# 禪繞畫是什麼？



*Yen-Bi-Ying*  
HAS SUCCESSFULLY COMPLETED THE  
5th Zentangle Teacher Training Program, ASIA  
TAIPEI, TAIWAN & 27-30 NOVEMBER 2017

*Rick Roberts + Maria Thomas*  
RICK ROBERTS + MARIA THOMAS  
FOUNDERS



zentangle®

*Sam L.*  
CREATED WITH LOVE INC.



說文解字

你的名字

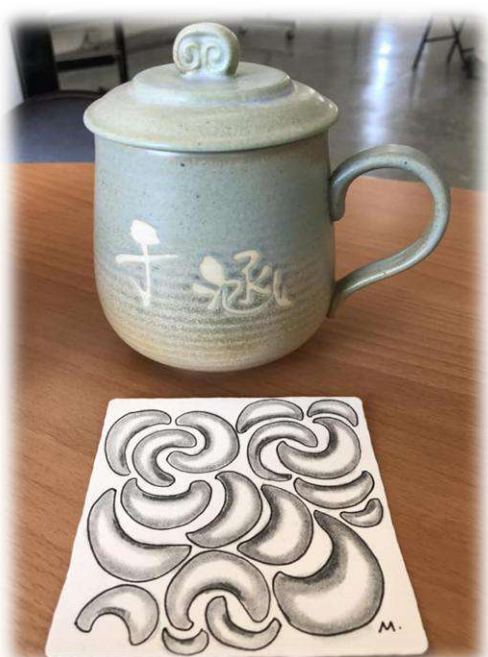
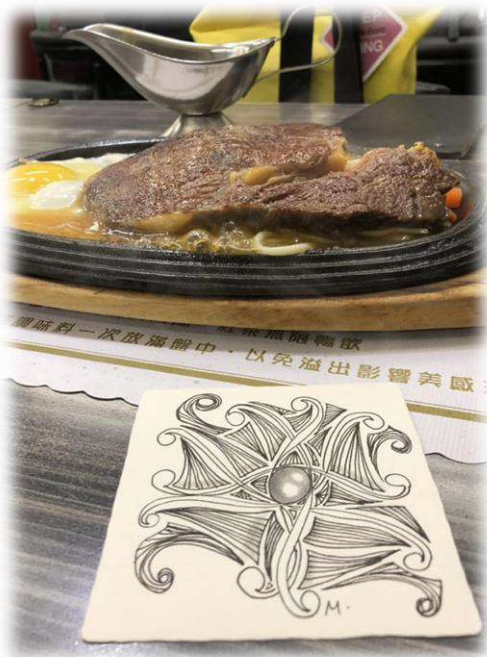


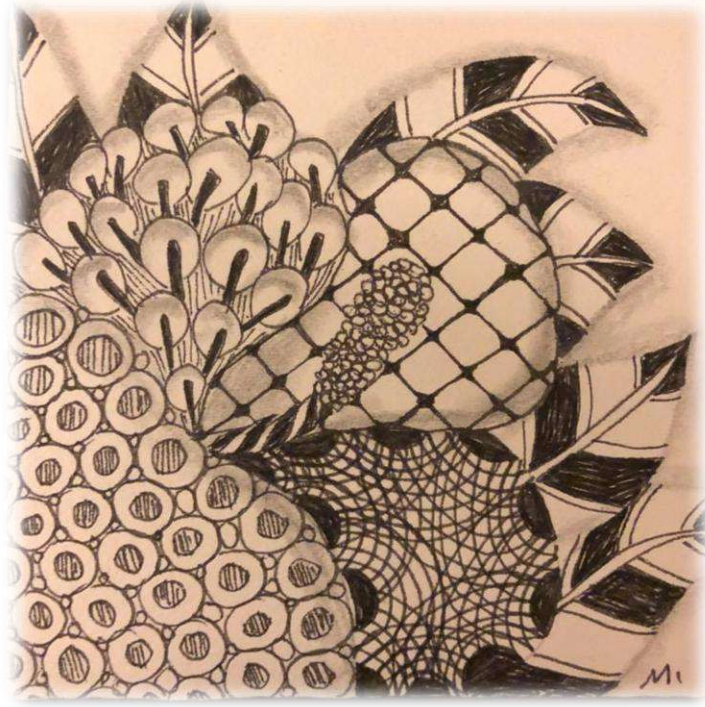
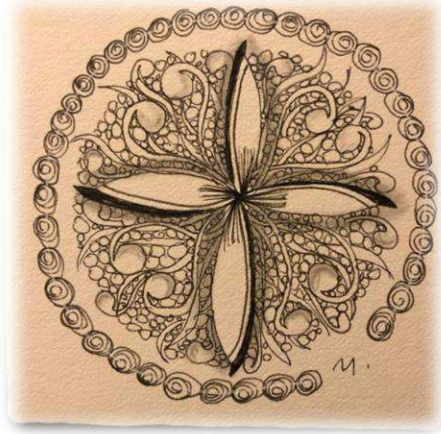
十全十美  
凡事上心



有容乃大  
堅持樂觀

>>滑动来解锁你的快乐





從  
你  
開始畫吧



# 對於入門禪繞畫的迷思

沒有足夠的時間

沒有場地/空間

太多器具

太貴

我不是藝術家

自卑

今天你就來對了！

你還沒有完成過作品

# 禪繞的特性

八大儀式

無關宗教

不需要插電

不分上下


自由轉向

不預先計劃

不具象

沉穩地專注

獨特的



**每個作品都是獨特的！**

我的第一張禪繞紙磚

STEP 1

感恩與感謝

STEP 2

在四個角落

畫上圓點

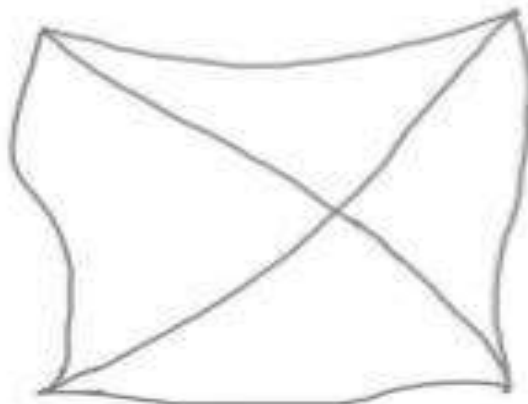
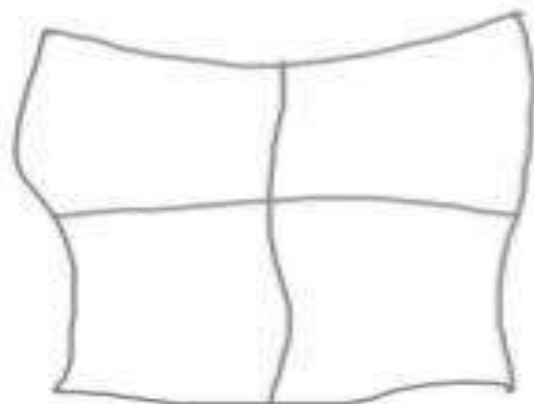
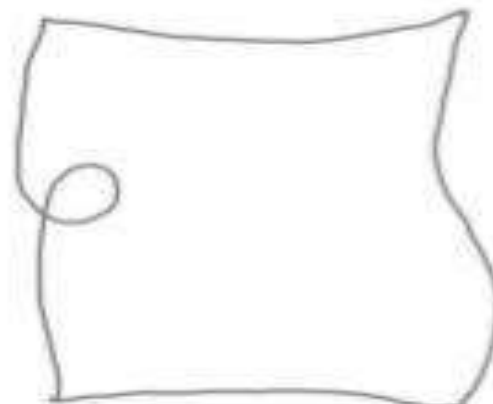
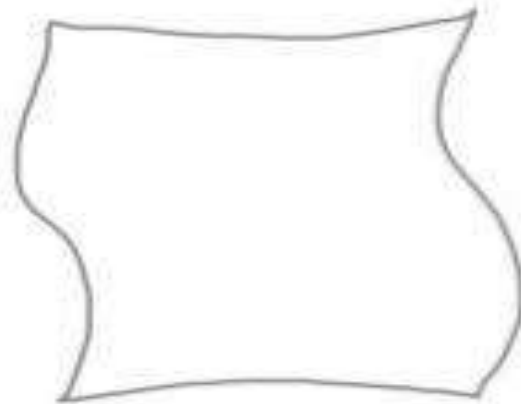
STEP 3

邊框

STEP 4

暗線

# 邊框→暗線



用鉛筆  
畫暗線

STEP 5

圖樣

STEP 6

陰影



文·圖 / 彼得·雷諾茲  
譯 / 黃銘茵



和英出版社

畫圖課結束了，蕤蕤卻還是無法離開。她的圖畫紙是空白的。



老師著紙說：「啊，有極！」  
「好！好！好！」  
「會！」  
「真！真！真！」  
「不！」  
「笑說：是呀！」





老師笑著說：  
「你就畫個幾筆，看他  
最後會變成什麼。」

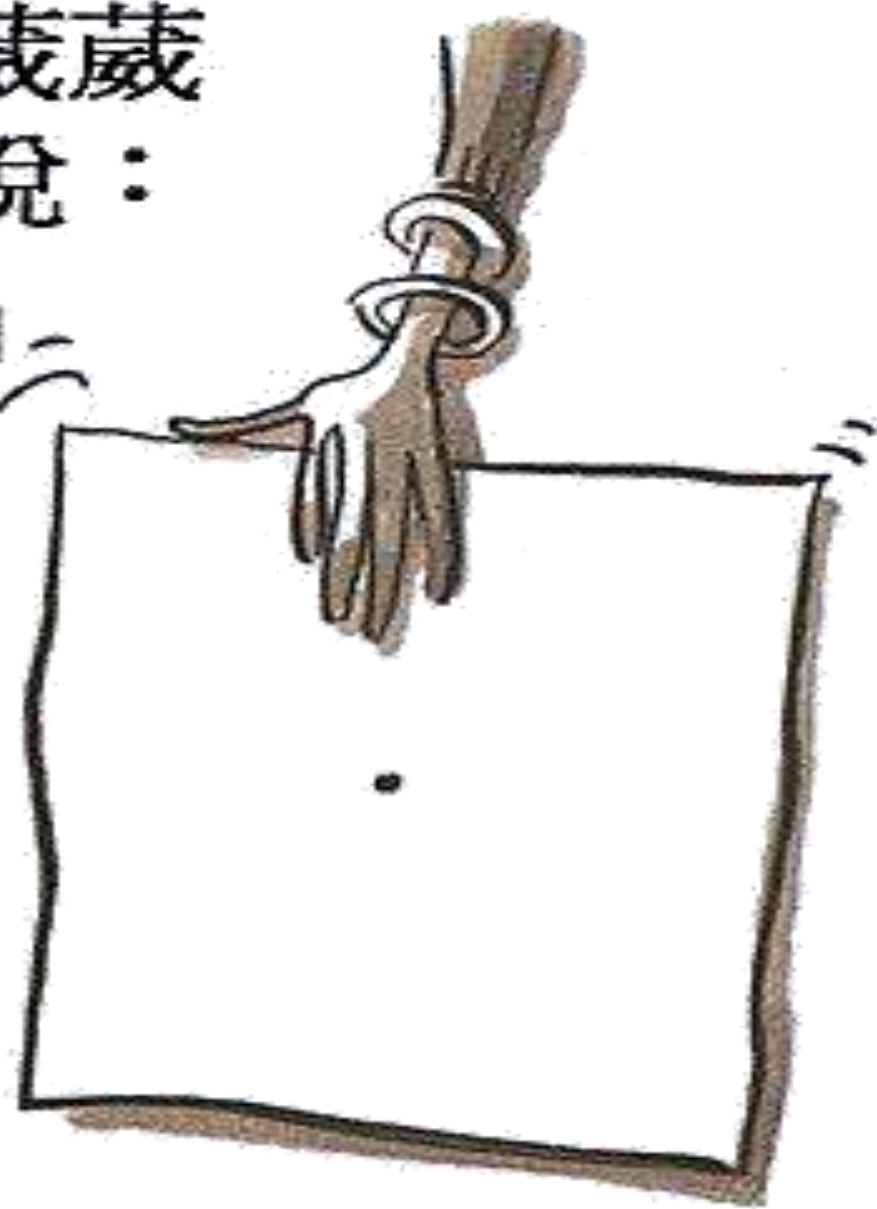


蕨蕨抓起一枝筆，用力在  
紙上點了一下。「啱！」



老師拿起紙來，仔細  
的研究。  
「嗯……」

她把紙推到葳葳  
面前，輕聲說：  
「請簽名。」



# STEP 7

姓名縮寫  
與落款

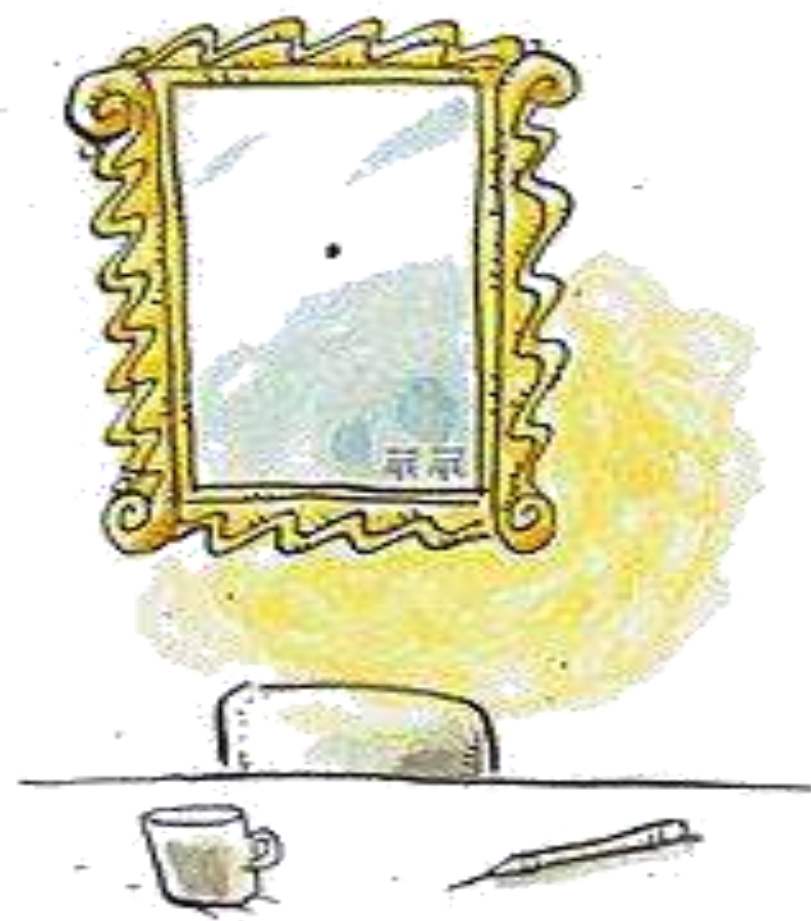


蕨蕨想了想  
：「好吧，  
雖然我不會  
畫圖，但是  
我會簽名。

」

一星期後，  
蕨蕨走進美術  
教室，看見  
老師座位上方  
掛著一個東西  
，她大吃一驚  
。

那是她畫的小  
點點！還配上  
了漩渦形狀的  
金色畫框！





「嗯！我可以畫得更好！」

她打開從來沒用過的水彩盒，開始工作。



葳葳畫個不停。

黃色的點點。

綠色的點點。

紅色的點點。

藍色的點點。



她還發現，把紅色加藍色，竟然可以畫出紫色的點點。葳葳不停的實驗，畫出各種顏色的小點點。

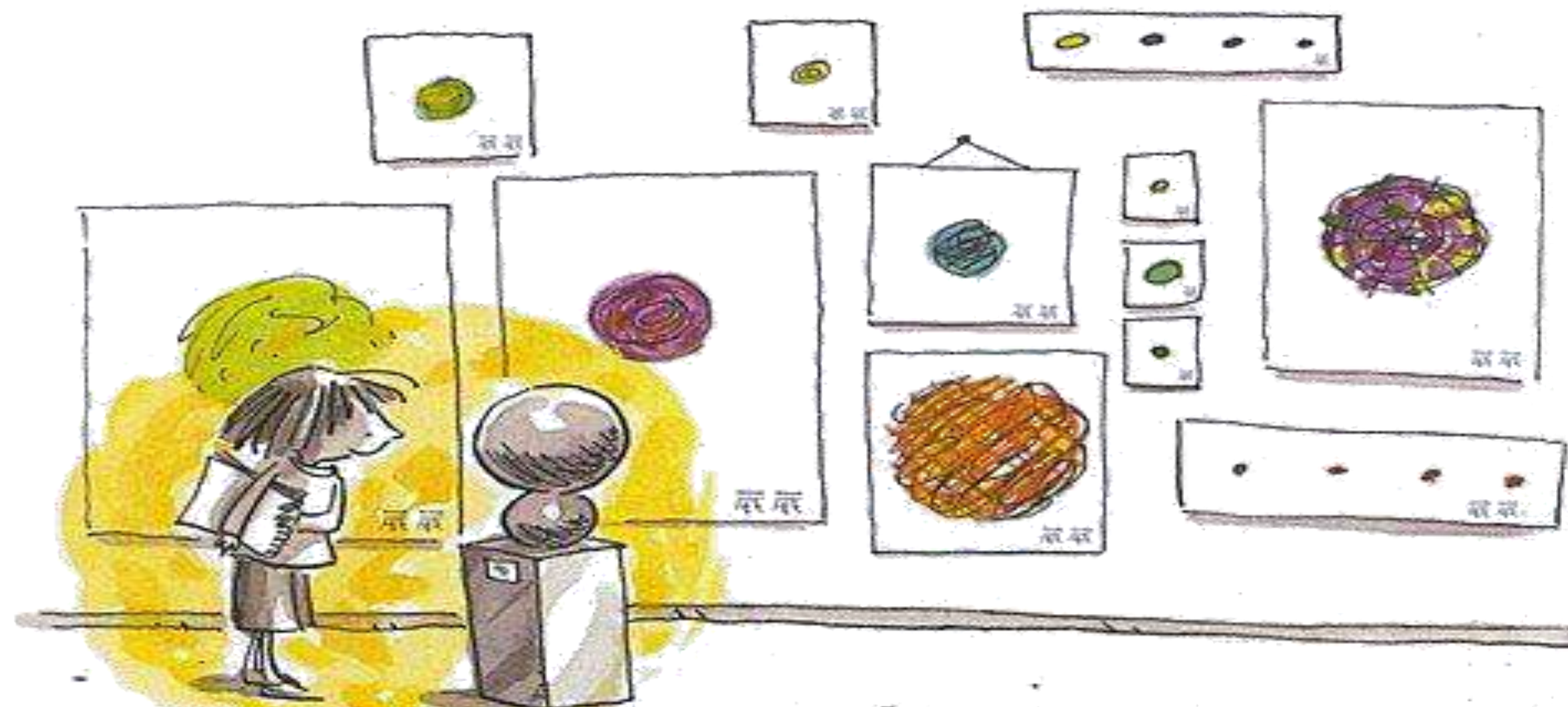


「既然我畫得出小點點，那我一定也可以畫出大點點。」  
蕨蕨用更大的畫筆，在更大的畫紙上揮灑色彩，畫出了許多大點點。

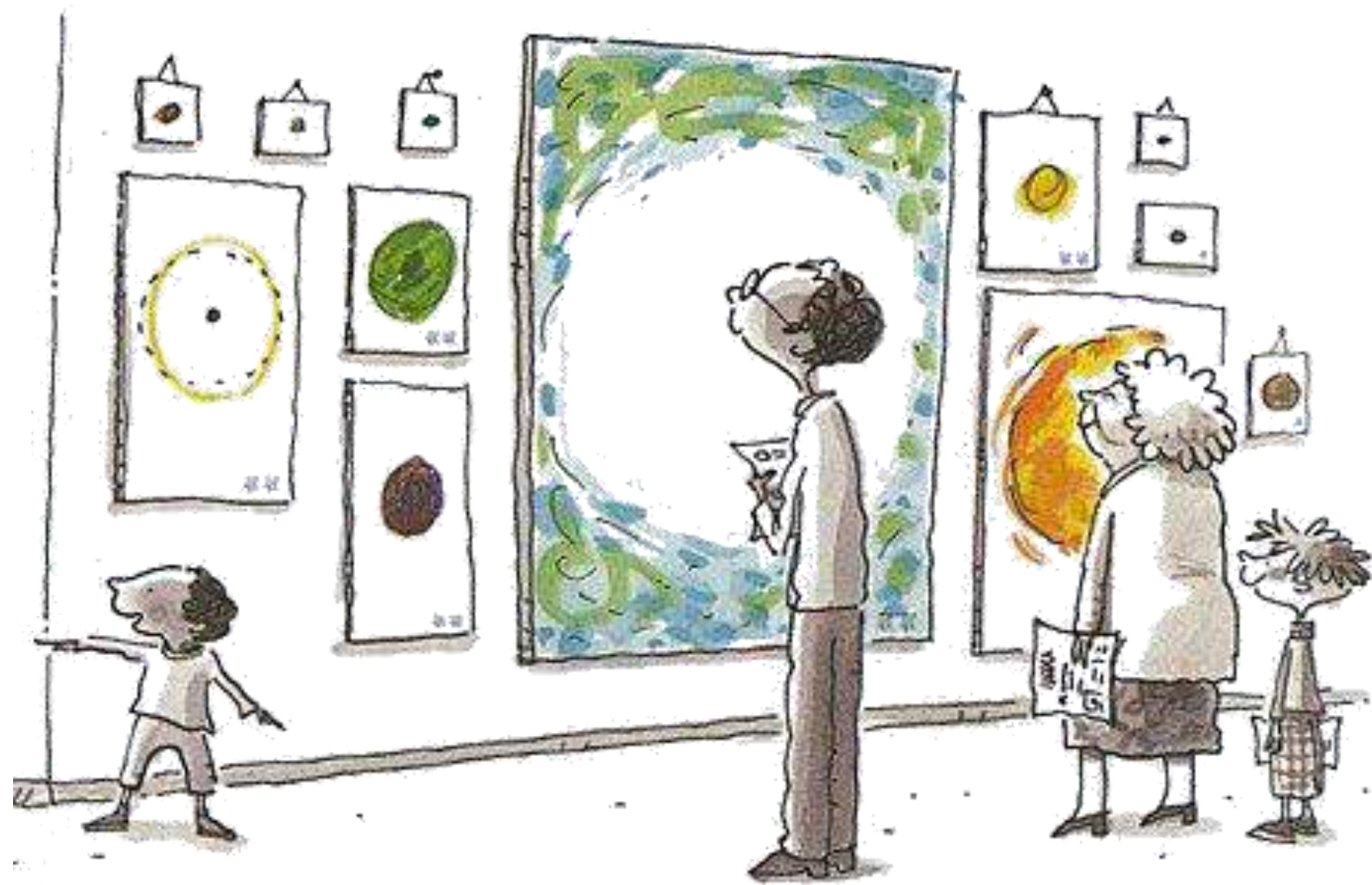


葳葳甚至  
還用留白  
的方式變  
出一個大  
點點。





幾個星期後，學校的畫展上，  
蕨蕨畫的那些點點非常轟動。



歲歲發現一個小男生抬頭盯著她看。他說：「你真是一個偉大的畫家！希望我也會畫圖。」歲歲說：「你絕對沒問題！」「我？不可能我連用尺畫直線都不會！」



葳葳笑了。  
她遞給小男  
生一張白  
紙。

「畫給我看  
看。」  
小男生畫線  
的時候，不  
停的發抖。





葳葳仔細瞧著那條歪歪扭扭的線，然後說……

「請簽名！」



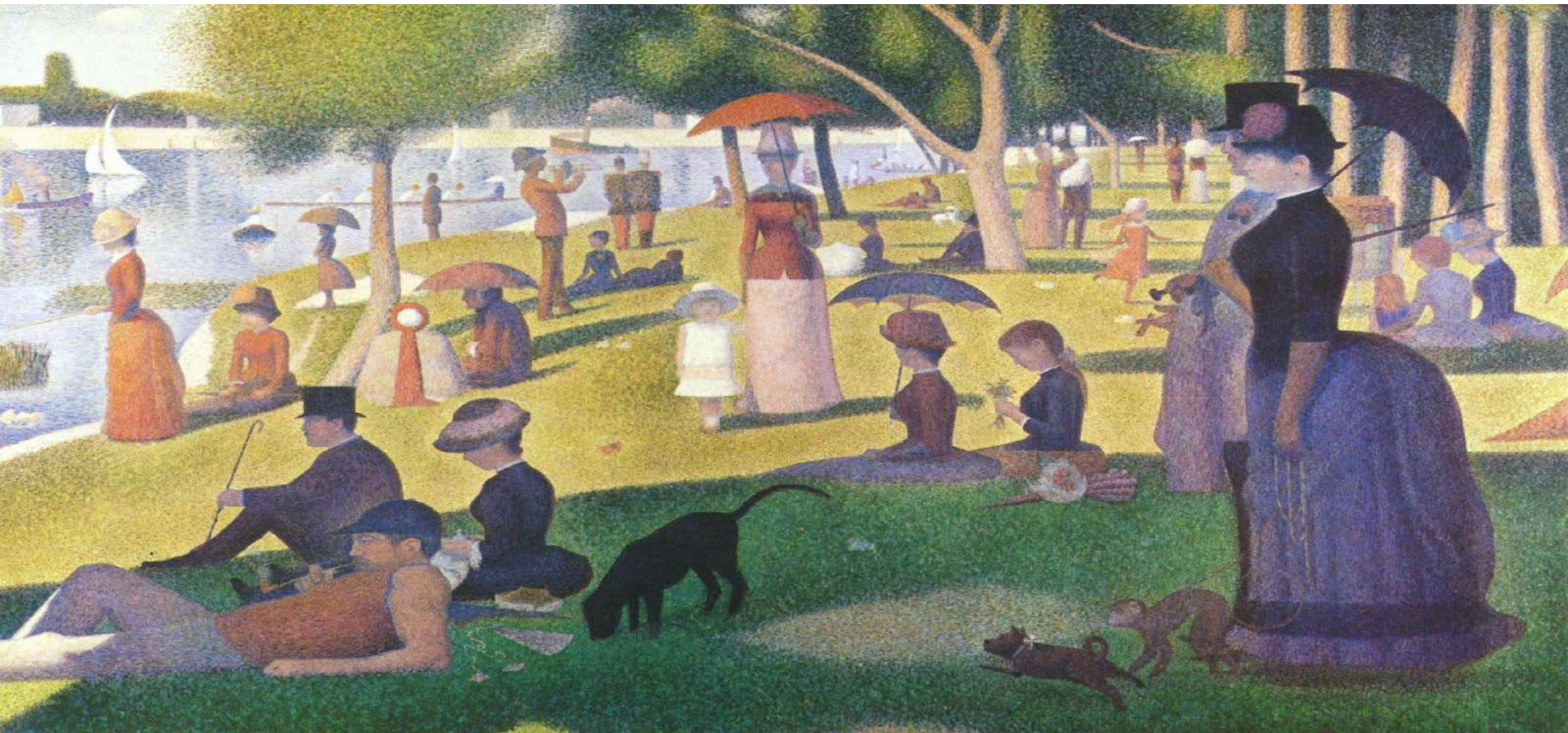
畫圖課結束了，蕙蕙卻還是無法離開，她的圖畫紙是空白的，蕙蕙說：「我就是不會畫圖呀！」

為了證明這一點，她拿著筆，往紙上一戳...

留下了一個再普通不過的「·」

但是這卻是一個  
帶來無限可能的點

# 秀拉是點描派的代表 1859 ~ 1891【大傑特島的星期日下午】



STEP 8

欣賞

現在請拿起你的作品  
舉起一個手臂的距離  
一邊轉動不同方向  
一邊好好的欣賞它



# 作品分享😊

讓我們愉快的拍照上傳我們的第一張禪繞畫吧

感恩與感謝

在四個角落畫上圓點

邊框

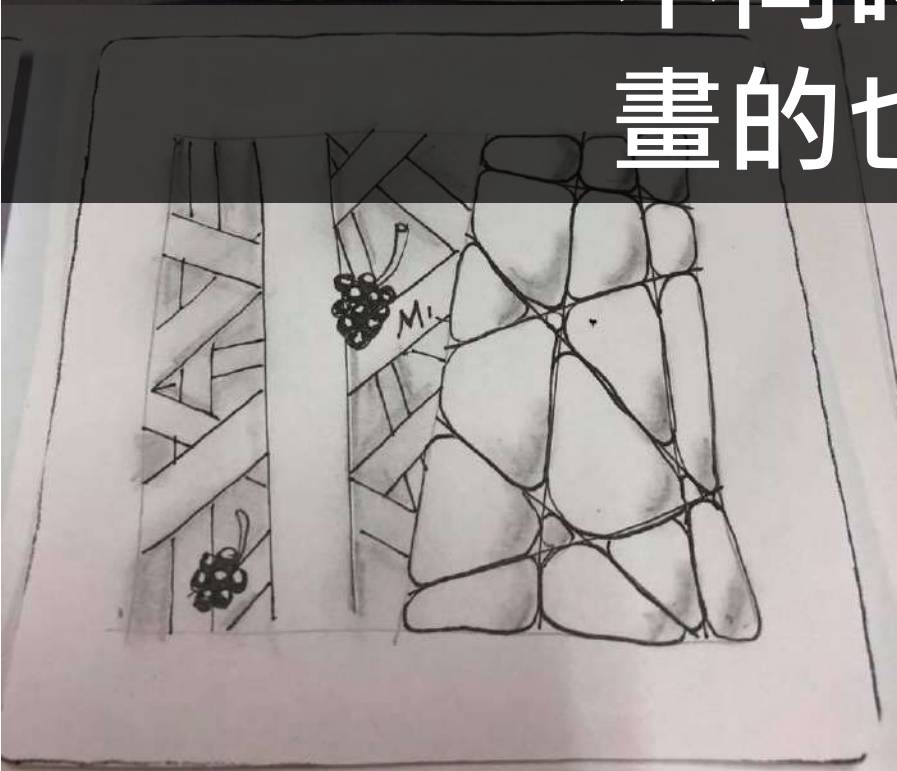
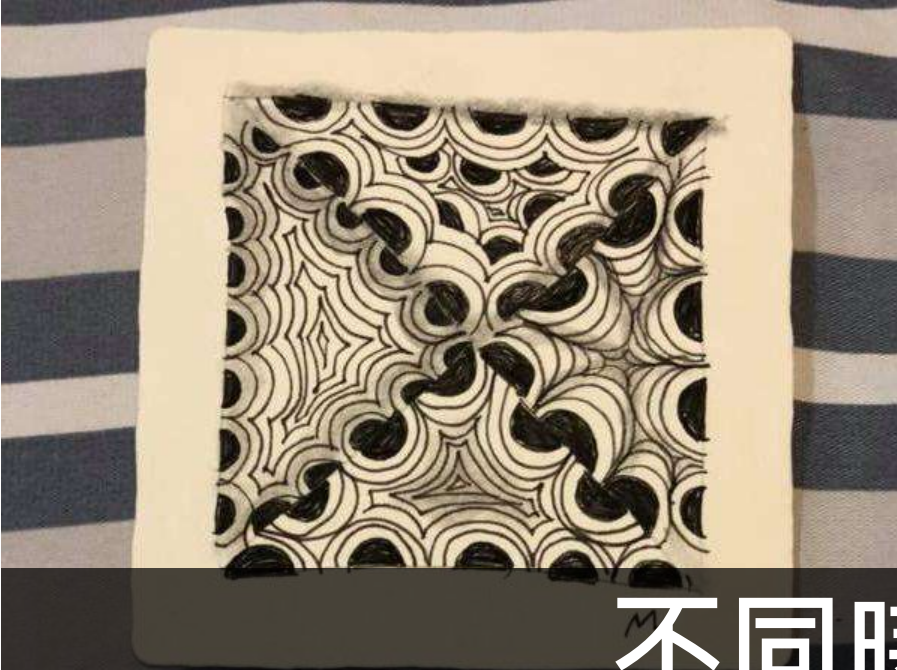
暗線

圖樣

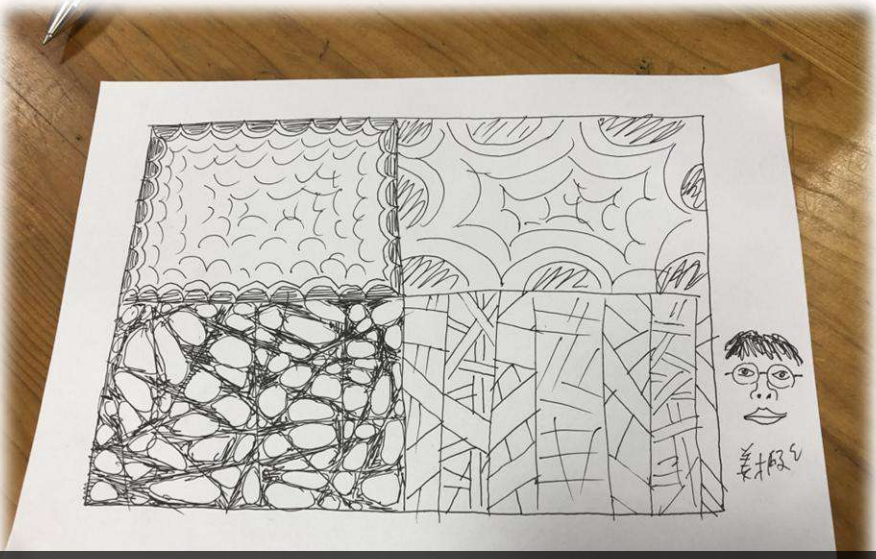
陰影

姓名縮寫與落款

欣賞

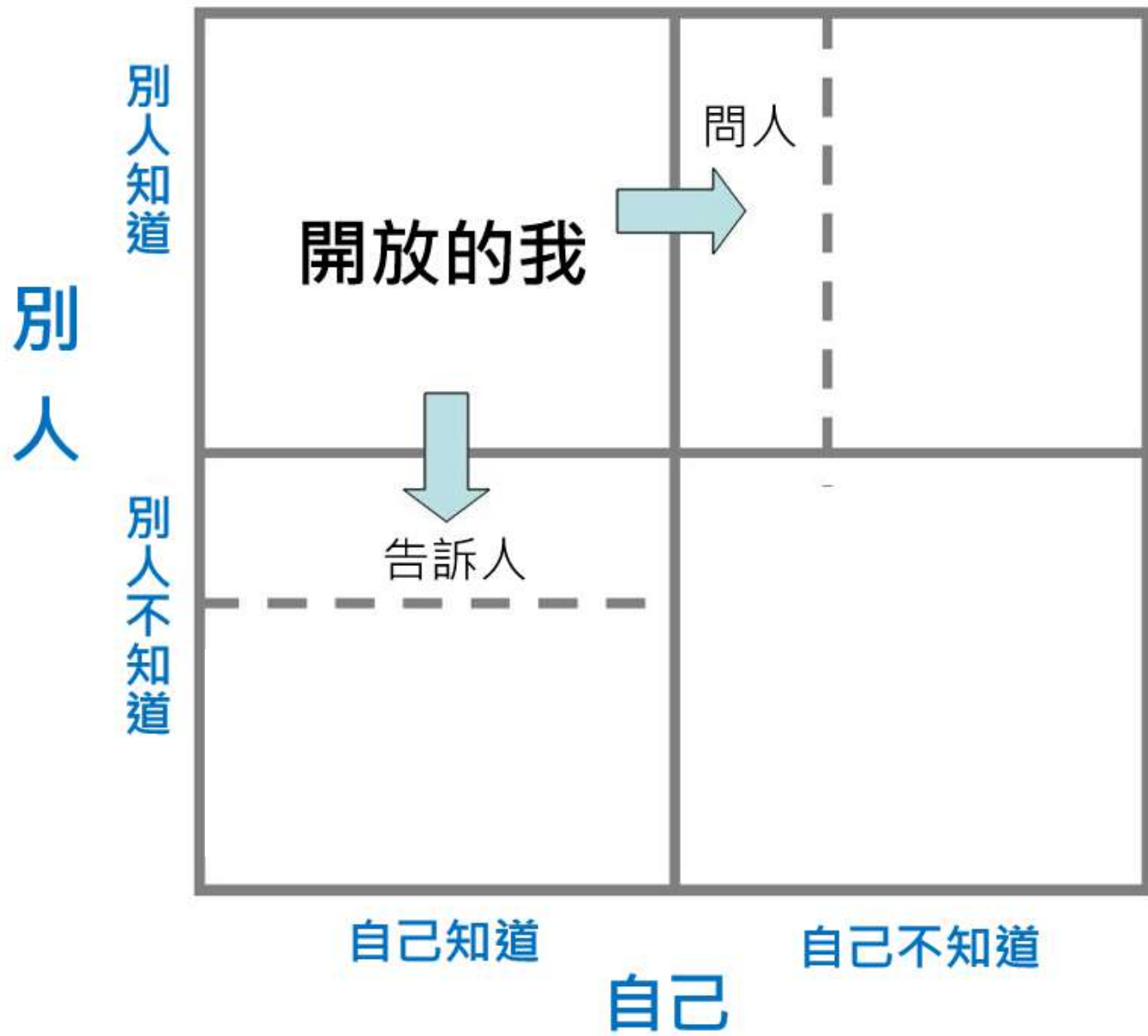


不同時間的我  
畫的也不一樣



同樣的步驟  
不一樣構圖風格





第二張  
走過人生旅途的紙磚

一樣的圖樣，練習七次

一樣的圖樣，七種不同大小或方向

一樣的圖樣，七種塗黑方式

選兩種圖樣，以七種不同方式結合

選三種圖樣，以七種不同方式結合

再簡單的事都要花時間練習

同樣的圖樣，就像我們同樣的五官

卻因為不同的個性而顯得特別

只要願意嘗試，任何形式皆可成立

只要找到方法，擁有越多助力越多

# 小邁與禪繞畫的故事



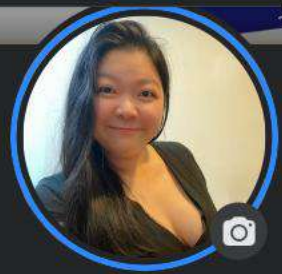
我非常喜歡禪繞畫



**1,901**

**106/12/2**

**58,000**



顏小邁

3,266 位朋友



新增到限時動態

編輯檔案

貼文 關於 朋友 相片 影片 打卡動態 更多

禪繞畫《邁向下一站》

#禪繞畫 #zentangle

1804則貼文 · 1901個項目 · 2位協作者

你、Lily Lee、Spring Chen和其他17人

網格檢視

摘要檢視

3則留言

讚

留言

分享

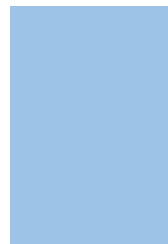
+ 新增到相簿





不要速食而要精緻堅持





自己的人生  
由自己決定  
顏小邁



# 勵活手作家族講師介紹



“放膽去做，自找意義”



小邁

創意手作  
雜貨店老闆娘

顏苾盈老師

- > 生活思邁兒雜貨 負責人
- > 勵活課程設計中心 專案經理
- > 1766網路廣播電台 主持人
- > CZTASIA5亞洲中文禪繞畫 認證講師
- > 錠律保險經紀人 主任
- > 中華益師益友協會 理事

了解顏小邁  
關注BLOG



顏小邁

FOLLOW小邁  
手作課資訊



I.M.O.S.  
吾懂你心聲

