112年上半年

中華民國全國總工會

禪繞畫美學繪圖實務班

講師學員數位作品集

禪

目錄

全總簡介

課程簡介

講師簡介

學員成果

課程活動照片

全總簡介

中華民國全國總工會為全國性工會聯合組織，本會以「增進全國勞工知識技能，發展生產事業，改善勞動條件，保障勞工生活，提高勞工地位，及加強國際勞工聯繫」為宗旨。

本會持續辦理【產業人才投資方案勞工自主學習計畫】在職訓練課程長達10年以上，已連續6年獲得TTQS銀牌、銅牌肯定，辦訓品質持續獲得學員、政府肯定。

本會目前共有40個會員工會，會員人數約3,000,000餘人，本屆理事長為溫國銘先生。

課程簡介

教育部推行美感教育，強調「美感即生活」，落實美感教育，以提升國民美感素養與文化發展。隨著國人生活品質提升，藝術美學日趨受重視。 本會認為，美感素養也應落實在職勞工訓練。勞工具備生活美學與素養概念，將美學素養放入自身所處之產業類別、工作項目、採購選擇及企業經營規劃。文化創意並不僅屬於創作者或藝術團體，更應屬於全體勞工。透過課程學習，每位學員皆能發展並實踐自身生活美學。因此本會蔡玲娟處長力邀張老師，實踐禪繞課程，造福中部地區勞工朋友。

禪繞畫(Zentangle)發源於美國，由芮克羅伯茲（Rick Roberts）與瑪莉亞湯瑪斯（Maria Thomas）創辦，發展具有心靈療癒力的創作方式。禪繞畫的重點是在有規律以及一筆一畫構成圖樣的過程中，讓人們透過創作達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。畫禪繞圖案是一個高效率助人培養正向思維的方法，它不僅對心理層面有幫助，其中包含減少沮喪、降低焦慮、減緩壓力。在現代高壓社會，民眾透過執行禪繞畫，有助於日常職場與家庭壓力之釋放，並且能成為在職勞工接觸文化創意之開端，培養自身美學素養，提升區域產業美學能量。

講師
張卉青簡介



張老師原本從事健康管理相關行業,幾年來利用下班之餘自學禪繞畫，

藉由閱讀書籍及上網查詢來研究，並結合各式媒材，發展出別於坊間禪繞畫的“青式禪繞畫”。教學對象幾乎以都是無繪畫基礎 ，她的教學流程從基礎到進階，深入淺出的繪畫步驟，提升了學員學習效率，讓學生作品完成度達到百分百。

自109年起每年舉辦創作個展，來勉勵及督促自己不斷的創作, 她的作品突破坊間慣用的紙磚尺寸(約9x9公分)，挑戰了大尺寸的創作，畫心最大尺寸達到80x50公分。創作大尺寸的禪繞畫是需要更多耐力、穩定的繪畫技巧和構圖巧思，她的每幅作品皆是慢工出細活，真是細膩又美麗。

張老師說禪繞不僅僅是禪繞，其實禪繞圖案就在您的身邊，可能出現在陶瓷、花磚、 鐵窗花、甚至在大自然中，我們的身邊到處都是充滿禪繞創作題材。

講師經歷

創作個展-展覽經歷

109年

禪繞花非花~臺中市市立葫蘆墩文化中心(展覽室V)

禪繞花非花~臺中市立圖書館大雅分館

禪繞花非花~臺中市群復中醫診所(1-2F)

禪繞花非花~臺中市大雅區戶政事務所(藝文空間)

110年

禪繞花非花~臺中市南屯區公所(1F文化藝廊)

禪繞花漾年華~臺中市大雅區戶政事務所(藝文空間)

111年

禪繞花漾年華~臺中市南屯區公所(1-2F文化藝廊)

禪繞花漾年華~臺中市立圖書館神岡分館(神韻藝廊)

禪繞景泰藍~臺中市大雅區戶政事戶所(藝文空間)

112年

禪繞卉質蘭青~臺中市立圖書館外埔分館(2-3樓閱讀區)

禪繞花漾年華~臺中市立圖書館豐原分館(B棟2F藝文空間)

教學經歷

勞動部產業人才投資方案-禪繞畫課程講師
(中華民國全國總工會特聘)

臺中市巷弄長照站-樂齡禪繞講師

臺中市圖書總館及分館-禪繞畫講師

臺中市葫蘆墩文化中心-禪繞畫體驗營講師

2023年度學員成果

禪繞畫美學作品







朱淑琳

松果菊(左)、水晶花(中)、繡球花(右)

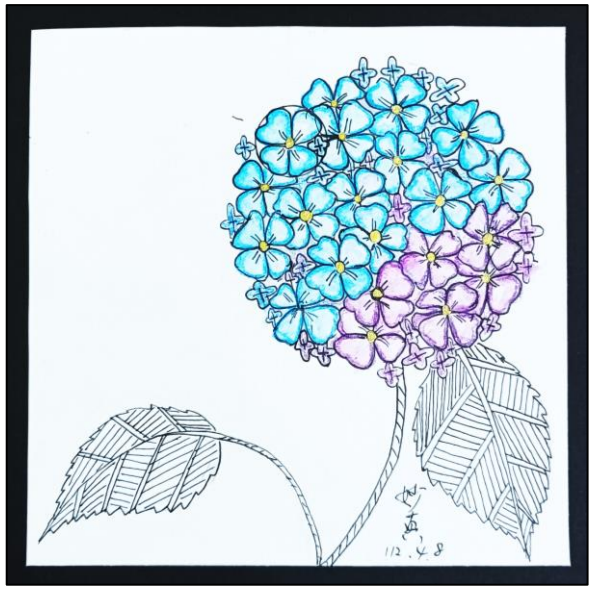




吳芷薰eve　曼陀(左)、繡球花(右)

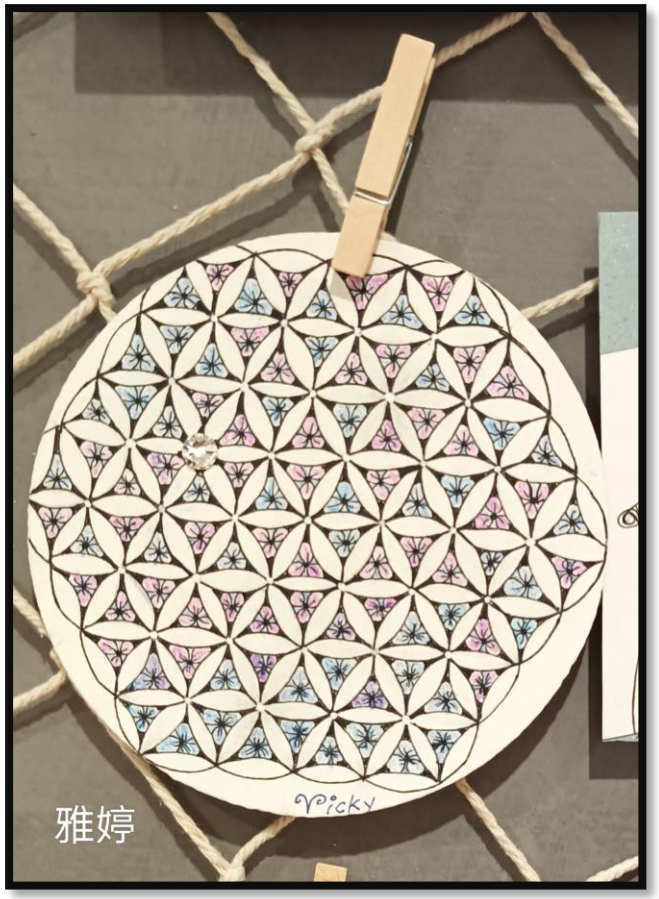






楊妙真

捕夢網(左)、圍牆上的風景(中)、繡球花(右)

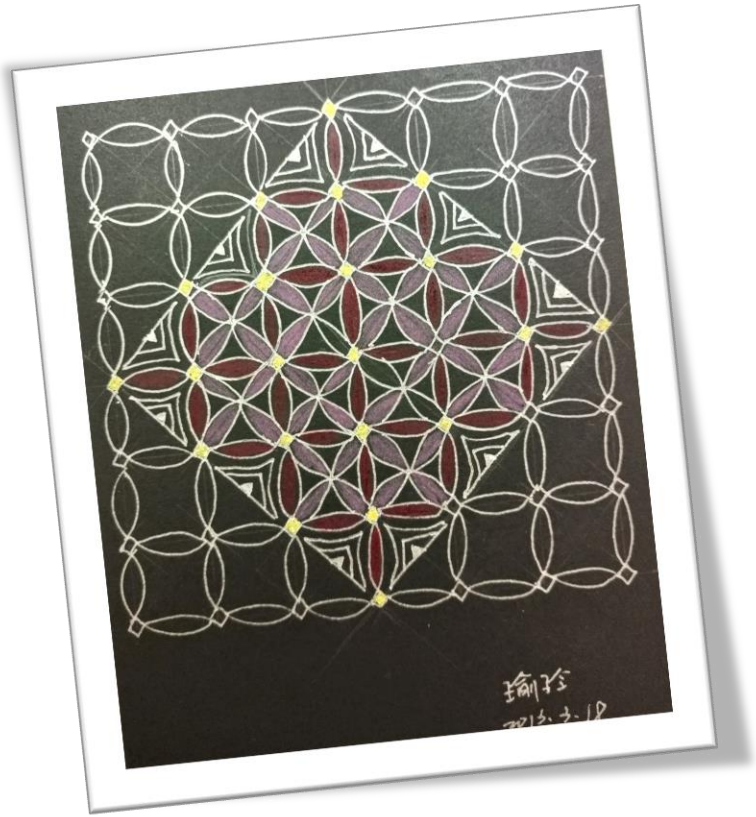






楊雅婷viky　　生命之花(左)、曼陀羅(中)、松果菊(右)

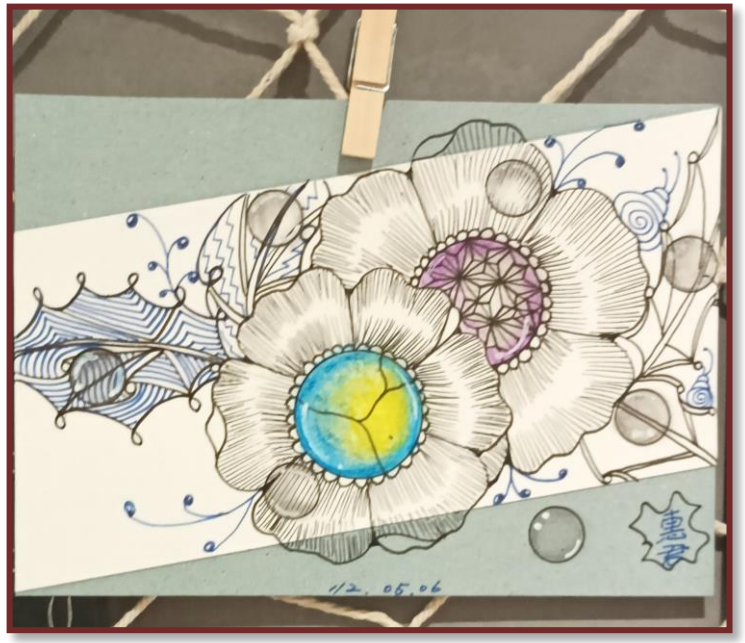






賴瑜玲

水晶花(左)、鐵窗花(中)、繡球花(右)





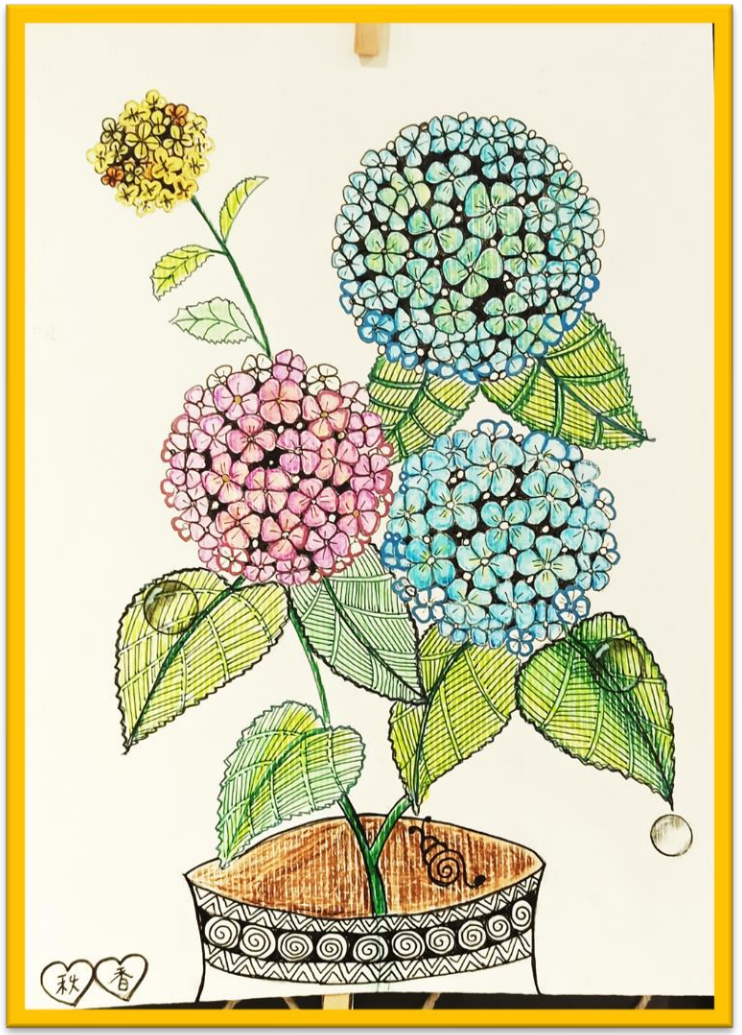


嚴惠君

水晶花(左)、繡球花(中)、松果菊(右)

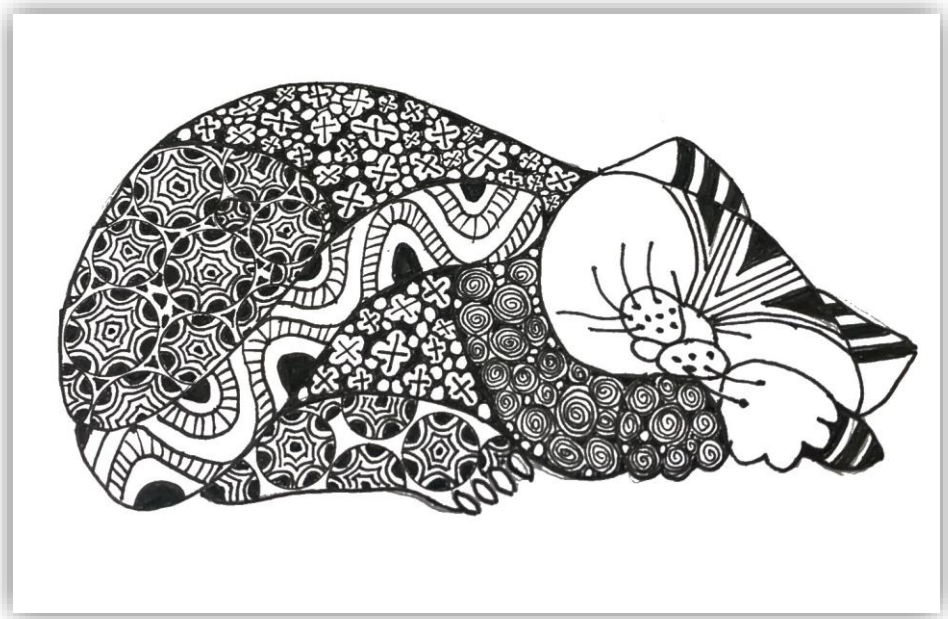






石秋香

花草繪(左)、當我們同在一起(中)、繡球花(右)







林婉慧

貓咪(左)、黑貓(中)、花草繪(右)



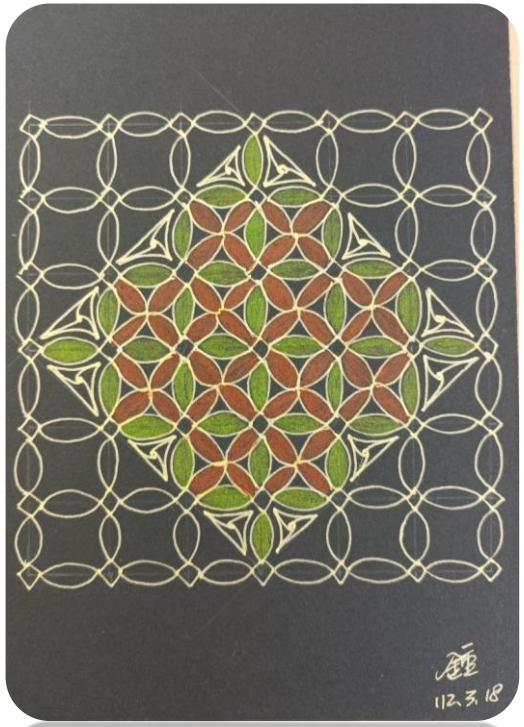




葉美齡

玫瑰(左)、松果菊(中)、向日葵(右)







鍾秀瓊

繡球花(左)、鐵窗花(中)、花草繪(右)







劉雅玲

捕夢網1(左)、捕夢網2(中)、寶石花(右)







張凱婷

松果菊(左)、捕夢網(中)、花草繪(右)







詹美娟

曼陀羅(左)、花草繪(中)、繡球花(右)







田明珠

蝴蝶自來(左)、松果菊(中)、花草繪(右)



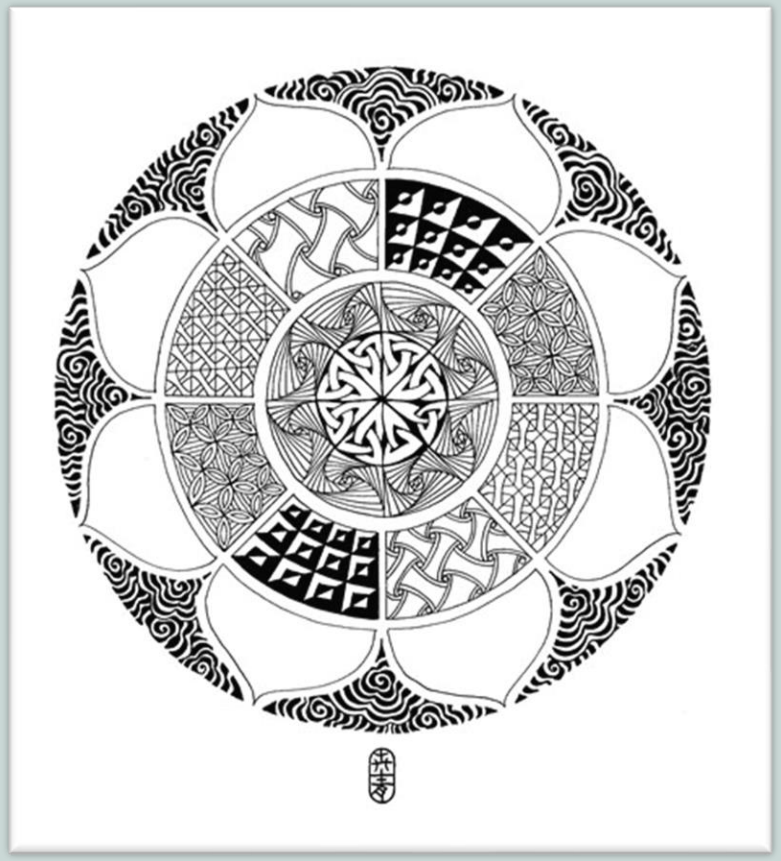




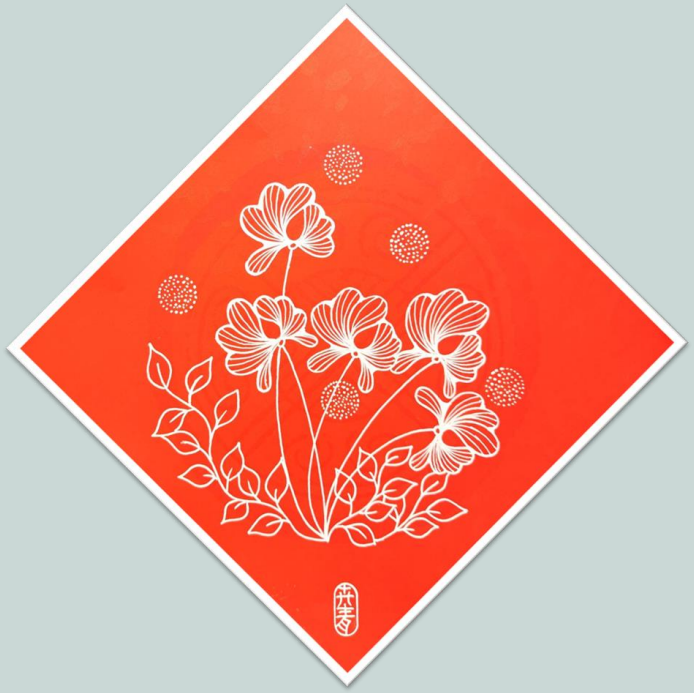
陳美惠

繡球花(左)、花草繪(中)、捕夢網(右)

講師作品



曼陀羅
2020



迎春花
2023



伸懶腰的貓
2021

課程活動照片





課程活動照片







感謝您

中華民國全國總工會

教育訓練委員會

cfl.roc@gmail.com

https://www.cfl.org.tw/

發行：温國銘
課程統籌執行：蔡玲娟
編輯：謝貽安
版權由中華民國全國總工會、本次課程學員及講師所有