

# 禪繞畫

黃怡婷 吳雅玲

 <p>禪繞畫</p> <p>內壠國小一年級報告 報告人:黃怡婷</p>	 <h3>目錄</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>1、禪繞畫由來</li><li>2、基本介紹</li><li>3、作品欣賞</li><li>4、禪繞畫體驗</li></ul>
	
 <p>より高く</p>	 <h3>誰適合玩禪繞畫？</h3> <p>禪繞畫沒有對錯、好壞、美醜， 人人都可以嘗試！ 只要想畫、手有握筆能力，6歲到 88歲的大人小孩都可以畫！ 曾有美國專家透過實驗發現，透 過禪繞畫可以減緩壓力、提升專 注力、增進腦部功能，甚至幫助 睡眠哦！</p>
 <h3>1、禪繞畫由來</h3>	 <p>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， 他們是一對夫妻，先生曾經是僧侶的身份， 妻子則是一名植物插圖藝術家兼書寫體藝術家， 兩人一同發展這種具有心靈療癒力的創作方式。</p>

荷克·羅伯茲 (Rick Roberts) 與  
瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria Thomas)



## 2、禪繞畫基本介紹

### 需要什麼工具？畫在哪裡？

一張紙、一支筆就可以開始了。

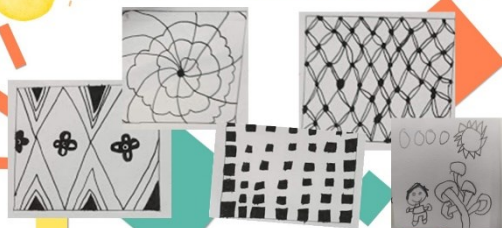
創辦人荷克·羅伯茲(Rick Roberts)和瑪莉亞·湯瑪斯(Maria Thomas)夫妻一開始發展禪繞畫的時候，希望是「一杯咖啡的時間」就可以隨手完成畫作，因此發展出和「咖啡杯墊」一樣的8.9cm×8.9cm的專用紙磚，便於攜帶，讓每個人都可以隨時隨地玩禪繞。  
當然不只如此，你手邊的便條紙、餐巾紙、回收紙，都是隨手可得的材料。

### 為什麼適合親子一起畫？

禪繞畫可協助孩子培養專注力，發展手部抓握能力與聽想表達能力，發揮無限創意之外，親子共玩禪繞畫的另一個好處，就是「解構」家庭中原本的權威關係。  
禪繞畫沒有對錯，在輕音樂的催化下，大人可以放鬆，讓孩子自由揮灑，除了一方面獲得歇息的時刻，大人自己也透過禪繞畫得到靜心的效果。學習彼此欣賞，享受新的親子關係，讓人大小孩的身心發展更為圓滿和諧。

## 3、作品欣賞

### 一年級學生作品欣賞



### 一年級學生作品欣賞

