



Zentangle：靜心，放鬆中的專注

微煦心靈診所特約心理師 胡綺祐

- 現任微煦心靈診所特約心理師、馨思身心精神科診所特約心理師
- 現任中國文化大學學生諮商中心兼任心理師、新生醫護管理專科學校心理諮商中心兼任心理師
- 曾任長庚科技大學諮商中心專任心理師、國立台灣科技大學諮商輔導組輔導老師

- 國立彰化師範大學輔導與諮商研究所
- 諮商心理師執照：諮心字第001869號
- CZT#25美國第25期禪繞認證教師
- 美國加州專業催眠治療學院PASH認證催眠師
(催眠師執照：CHt D2833C)
美國催眠師協會ABH認證催眠師(催眠師執照：H30938)

- 表達性藝術媒材與自我探索工作坊講師
- 新竹生命線員工協助服務中心合作講師
- 台灣心靈藝術圖卡《心願卡》創作者

表達性藝術媒材是指**多元形式**的藝術創作，例如：
繪畫、曼陀羅、**禪繞藝術**、音樂、舞蹈/肢體動作、
戲劇、心靈圖卡、園藝、手工藝、詩詞/書寫等過
程，並透過**多元感官知覺**，經驗、探索自己的生
命故事。

由於人類與生俱來「表達」的能力，透過自發與創
造，可以表達心中最原始的感受與意念，進而形
成溝通、心理宣洩及自我認識，並達到自我探索
之效果。

- **禪繞 (Zentangle) : 「zen」 + 「tangle」**
透過基本圖樣，以重複、重複、再重複的技法，進行創作
- **Maria Thomas & Rick Roberts (2004)**
凡事都能達成，只要一次一筆畫

- 藝術治療學者研究指出，人們在從事重複的動作時，會進入一種放鬆的境界。
- 心流經驗(flow experience, Mihaly Csikszentmihalyi)

一個人全神貫注地投入一件事(或一個活動)，過程本身就是一種享受，達到忘我、忘記時間、忘記其他不相關的東西，全然地沉浸，且產生愉悅感、滿足感。

成果具有創造性，過程中具備與能力相當的挑戰性，最能達到Flow！

發現生活中的禪繞圖樣...

- 禪繞畫圖樣及精神

源自於已出現過的圖形與大自然的
世界，以及視覺上所看到的東西。禪繞
教給你的是為什麼去畫，和如何去畫，
而非絕對該畫什麼



• Zentangle的特性

- 直覺地
- 有趣且放鬆 - 無限制，提升專注力和洞察力
- 超乎預期的結果 - 不預先思考作品最後的樣子
- 小儀式 - 重複、簡單的步驟，完成後的感謝與欣賞
- 跨越時空 - 進入Zen的境界
- 易於攜帶- 工具介紹
- 超越對錯，培養彈性
- 多元的角度，欣賞自我





• | (S o