



# 認證筆記

2021年08月

1. 關於你的禪繞 ZENTANGLE® 認證筆記 .....	3
2. 禪繞畫方法 .....	3
什麼是禪繞畫方法? .....	3
MOSAIC —— 禪繞經驗當中一個強而有力的部份 .....	5
團隊精神建立 .....	5
禪繞畫方法的特點 .....	6
禪繞的特性 .....	6
禪繞畫方法去除障礙 .....	8
禪繞是生活的隱喻 .....	11
「凡事皆有可能，只要一次一筆畫」 “ ANYTHING IS POSSIBLE, ONE STROKE AT A TIME™ ” .....	12
3. 暗線和圖樣 .....	14
暗線 .....	14
圖樣 .....	14
4. 禪繞學 ZENTOMOLOGY™ .....	16
5. 解構 DECONSTRUCTION .....	18
6. 網絡與片段 RETICULA & FRAGMENTS .....	19
7. 做為 CZT 的角色 .....	19
8. 教導禪繞畫方法 .....	21
9. ZENTANGLE® TILES 紙磚 .....	25
10. ZENTANGLE® BLACK TILES 黑磚 .....	26
11. ZENTANGLE® RENAISSANCE TILES 茶磚 .....	26
12. ZENTANGLE® GRAY TILES 灰磚 .....	27
13. BIJOU® 蝸牛紙磚 .....	28
14. ZENTANGLE® ZENDALA® 圓磚 .....	29
15. ZENTANGLE® 3Z 三角紙磚 .....	30
16. ZENTANGLE® OPUS 紙磚 .....	31
17. ZENTANGLE® PHI 紙磚 .....	31
18. ZENTANGLE® APPRENTICE® 初學者系列 .....	32
19. ZENTANGLE PROJECT PACKS .....	34
20. 基本之外——課程想法 .....	34

<b>21. CZT 資源.....</b>	<b>37</b>
<b>22. 銷售和使用禪繞產品.....</b>	<b>39</b>
<b>23. ZENTANGLE MOSAIC APP.....</b>	<b>41</b>
<b>24. 由聲音引導的禪繞畫課程 VOICE GUIDED ZENTANGLE CLASS.....</b>	<b>41</b>
<b>25. 更新版的法律規範.....</b>	<b>43</b>
<b>26. 禪繞官方圖樣 THE ZENTANGLE ZENTHOLOGY.....</b>	<b>43</b>

## 1. 關於你的禪繞 Zentangle® 認證筆記

下列筆記是特別為CZT的社群所製作而成。我們將認證中分享的資訊，收集並整理成筆記形態，作為CZT們的參考資料。使用這份筆記，再與紙磚、圖樣、手札以及【The Book of Zentangle®】和【Zentangle® PRIMER - Vol 1】這兩本書(中英文皆可)搭配，會是很棒的參考資料。這些筆記在認證之前都會更新。多年來大多數的資訊都維持不變。然而，就像我們人一樣，有些事情會改變，因此務必請到網站去查詢最更新的版本。

這些筆記是特地為CZT所製作的，不得與他人分享或是轉發。

希望你喜歡。

## 2. 禪繞畫方法

禪繞的起源

他是「Zen」而她是「Tangle」。Rick Roberts多采多姿的職業生涯，包括印刷、印地安笛子的設計與製作、攝影師、科技業經銷、錄音藝術家、作家、救生員、紐約市和洛杉磯的計程車司機、財務分析師、投資者、還有許多年的一僧侶。

Maria Thomas是一位花體字書法藝術家、插畫家和企業家，她創立了「Pendragon Ink」，這是一家客製化文具和設計的公司。她獲獎的作品已經在這個行業當中建立了新的設計傳統。

Zentangle就好比是由Maria的藝術背景加上Rick的冥想背景相結合而產生的「孩子」。

在觀看Maria畫一幅錯綜複雜的手稿的時候，Rick注意到Maria是如何專注地在她們的創作。兩人意識到當Maria在描述自己投入創作的當下，其實與Rick冥想時放鬆的專注是相同的。

我們強調冥想的「放鬆的專注」，因為我們瞭解每個人對於冥想會有不同的看法。所以有人提出疑問時，我們只要談談放鬆的專注就好。就如同我們的標語：「**禪繞畫是一種容易學習、能讓人放鬆並且有趣的方法，能夠藉由有結構的圖案，創造出美麗的作品。**」簡單的說就好比「冥想的藝術形式」。

兩位創辦人共同努力創造了這一系列的步驟，讓任何人都能輕易體驗放鬆的專注帶來的好處，同時又可以創造出美麗的藝術。你可以花一點時間來談談兩位創辦人。例如簡單地介紹一下他們的背景，以及他們如何發現禪繞畫方法。

我們非常歡迎各位將Rick & Maria的故事作為教案設計的架構之一，再融入自己的故事和經歷。重要的是，分享屬於你自己的故事與感動。聊聊是什麼樣機緣吸引你學習禪繞，它對你的生活有什麼影響？對別人的生活的影響？更是什麼樣的原因會讓你迫不及待想分享給更多人。

### 什麼是禪繞畫方法？

禪繞畫是一種容易學習、能讓人放鬆並且有趣的方法，能夠藉由有結構的圖案，創造出美麗的作品。(The Zentangle Method is an easy-to-learn, relaxing, and fun way to create beautiful images by drawing

structured patterns.)

## 8 個基本的禪繞步驟

### 1. 感恩與感謝

- 這個機會
- 這些材料
- 等等.....

### 2. 在四個角落畫上圓點

- 不再是一張空白的圖畫紙
- 用鉛筆畫

### 3. 邊框

- 定義空間
- 用鉛筆畫

### 4. 暗線

- 定義內部區塊內部（及其周圍）可以畫圖樣的結構
- 用鉛筆畫

### 5. 圖樣

- 一個先前被解構的圖案，讓你可以拿筆按照預先定義的元素筆畫次序「畫圖樣」
- 用代針筆畫
- 你不必將每個暗線區塊都填滿圖樣
- 為什麼使用黑色墨水——你可以使用任何顏色或媒材，但是「只用黑色」（在剛開始學習時很重要），你不必決定或分析該選擇哪種顏色，或是為什麼選擇它，到底哪一種才是所謂「正確」的顏色。我們的目標之一是盡可能避免讓左腦去做決策和分析。這也是我們放在禪繞藝術寶盒內的圖例和20面骰的同樣思維。

### 6. 陰影

- 增加圖樣的立體感
- 不必考慮光源
- 增加對比
- 光亮的部份會浮出往前，有陰影的部份會向後消退
- 重新詮釋圖樣和紙磚
- 使用鉛筆

禪繞紙磚畫陰影——人生不僅僅是黑與白。陰影增加了立體感和對比度。有些圖樣只是用了一點鉛筆就明顯的在紙磚上凸顯出來。我們教導學生用手指頭或是推色紙筆將石墨抹勻。這是一個很棒的技術—非常有「藝術感」，並且將畫圖的人和自己的紙磚密切連結起來。我們會提醒學生，不要用石墨覆蓋了整張紙磚。否則，就顯現不出對比的效果。

## 7. 姓名縮寫與落款

- 在紙磚正面像「蓋印章」一樣的寫下姓名縮寫
- 在紙磚背面簽名並且寫上日期
- 在紙磚背面寫下心得
- 藝術家都會在作品上簽名

珍貴的藝術作品——我們用最好的紙張、筆和初衷。我們教人們用自己的名字或是姓名縮寫來創造一個簽名「印章」，並且總是用這個簽名印章在禪繞紙磚的正面落款。留下簽名，這是一種榮耀的擁有感，也是一個藝術家對自己所創作的作品會做的。

我們所使用的代針筆和無酸紙可以保持數百年。想像一下，未來你的曾孫若是找到了你保存的禪繞紙磚，該有多興奮啊。這是多麼棒的寶藏！你不會保留你的填字遊戲卡，但是你會保存你的禪繞作品。你的後代也是一樣。記得提醒你的學生，把他們的姓名縮寫放在紙磚的正面，然後在紙磚背面寫上日期和簽名，也許還可以多寫一些類似「我的第一張禪繞作品」之類的話語。

## 8. 欣賞

- 用一臂之遙的距離拿起紙磚，轉動各個方向欣賞
- 放在Mosaic當中觀賞
- 好好欣賞
- 感激（再一次！）

## Mosaic ——禪繞經驗當中一個強而有力的部份

當大家完成禪繞作品時，是一個感覺非常好的時刻。特別是在課堂上，大家將作品和其他人擺成Mosaic觀賞的時候，每一個人都會發出「哇哦~」和「啊哦」的聲音。將個別的紙磚拼成Mosaic的時候，都是禪繞課堂中令人興奮的一刻。準備好你的相機，因為你會想要珍藏這些圖像的。也邀請學生拍照。

當你的學生正在欣賞他們的Mosaic，你剛好可以提示學生們：

- 即使每一個人聽到同樣的指示，每一個人的作品都不一樣。
- 儘管每個人都有不同的風格，所有的作品都美妙的融合在一起。
- 每個人都能認得出自己的作品。
- 「所謂的」錯誤，不再明顯－它們神奇的消失了。
- 在Mosaic裡，每個人的作品都同樣地重要與美麗。

我們再一次的提醒，這是課堂中重要的一部份，並且總是讓學生欣賞的，特別是對於新同學。可以用一個強大的隱喻來思考，每一個人的獨特藝術作品，為更大幅的作品做出貢獻。根據以上所說，有的時候能注意到許多有趣的現象，當你有一些紙磚要排Mosaic，你會有非常多種不同方式的排列。這可以引導至團隊激勵和群體互動的更多討論。

## 團隊精神建立

研究顯示，當人們一起做事情的時候，他們會傾向於合作，發展出一種忠於共同目標的熱情。當

一個團體一起創作禪繞藝術，然後將他們的紙磚擺成Mosaic，它是很棒的隱喻來讓我們知道個人創意如何在群體視角中展現。

無論年齡或是階級，都是獨一無二的，也都是在相似的3.5英吋紙磚上擺成Mosaic。每個人都做出獨特的貢獻，而成就團體的呈現。人們可以用不同的旋轉和配置來重新排列這些Mosaic紙磚的概念，即使是使用同樣的組件，可以欣賞不同的Mosaic擺法的表現（也就是說，因為同樣在一個房間（或團隊中）的一批人，可以有許多不斷變化的排列方式與驚喜）。

## 禪繞畫方法的特點

- 紙磚不大
- 用鉛筆畫暗線
- 用代針筆畫重複元素

### 界線的優雅

上面所說的三個特點就是界線。這樣的界線可以激發創造力。在自然界，界線激發向日葵的種子，有效率的密集擠在花朵有限的空間裡，因為種子按著費波那契數列交織在向日葵的頭部。就像在生活中，我們往往發現創意會在期限的最後一刻被激發！

在禪繞當中，邊框和暗線都是隨意的界限。你可以選擇留在界線裡面或是超越界線。生活中有許多這樣的隱喻。在圍籬內的花床種植花草的種子。為特定的物件設計包裝。只用冰箱裡的食材做晚餐。在禪繞的紙磚上也有一個絕對的限制，就是無法畫到紙磚以外（好吧，也許有的時候你可以）。

## 禪繞的特性

- 儀式，非教義
- 不分上下，畫圖的時候轉動紙磚
- 不預先計畫
- 不具象
- 每一張紙磚都是獨特的——擁抱它！
- 沉穩地專注在正在畫的筆畫上
- 不需要插電

### 以禪繞作為一種儀式

禪繞的步驟簡單易懂。每一個步驟引導下一個步驟，幾乎不需要規劃。人類是習慣和儀式的生物，一旦習慣或儀式建立，儀式本身就變得熟悉，安心和放鬆。我們將禪繞畫方法設計成為儀式。禪繞畫方法是一系列簡單的實用步驟，目的在幫助人們「一次一步」創造美麗的藝術，而不用擔心結果是什麼。儀式的另一個目的就是儀式的本身。一旦重複的儀式在建立並養成練習的習慣之後，會令人非常安心。人們將禪繞成功地用於容易產生焦慮的狀況，例如在搭飛機或是看醫生前藉由畫禪繞來靜心。人們也使用禪繞畫方法作為取代他們想要停止的另一種儀式（習慣）的儀式（例如用畫禪繞來取代吸煙的這個習慣）。

不是教條

它可以行得通。簡單的說，禪繞畫方法並不需要建立或符合任何信仰系統才能進行。當人們根據禪繞畫方法將筆畫在紙上時，無論人們相信或者不相信，他或她可能會藉由禪繞方式創造出美麗作品並且體驗到「Zentangle Method」所帶來的美好。

不分上下——沒有方向性

禪繞不分上下左右。我們鼓勵人們在創作禪繞的時候要轉動紙磚。有些圖樣，像是悖論，如果不旋轉你的紙磚，幾乎是不可能做到的。

不知道結果會如何

這是禪繞一個重要而獨特的層面。禪繞是一種少數讓你不必專注結果的藝術形式。這就是為什麼我們可以享受這個過程的主要原因了，因為沒有具體的目標或期望它應該是呈現什麼樣子。因此，不用比較的情況下，對於作品的期望，就會產生很少或是完全沒有失望的風險。因為沒有憂慮，你能體會每一個筆畫的片刻。你可以自由地享受一次一筆畫的過程，並且對結果感到驚訝。

不預設結果，可能會帶來意外之喜。每當我們試圖「計畫」一幅禪繞時，作品看起來都會變得很做作，並且把我們自己弄得很緊張。我們也錯過了享受這個過程的自發性和樂趣。禪繞本身對於創作者來說就是一個驚喜。它展開了一次一筆畫。通常在這種展開的情況下，就營造出一個容納美麗新圖案和圖像浮現的「空間」。這使得有意識的心靈可以獲得新的見解和理解的空間。

不具象——不是要看起來像什麼具體事物

禪繞不是用來表示具體的事物。這樣可以讓那些覺得自己「不會畫」或是害怕怎麼畫都「畫不像」的人，可以藉由禪繞畫方法緩解焦慮，或者是降低他們的擔憂。我們鼓勵抽象並且沒有事先規劃的結果，這是禪繞獨特的特性之一。

這並不表示人們不能將禪繞作為具象形式的元素，例如字母、臉孔、花朵等等，它只是我們的教學方法，符合我們原來設計的基本意圖——至少在前幾堂課程是這樣做的。讓自己專注在有結構的重複模式—這不是一般的畫圖。因為禪繞並不是要看起來像別的事物，我們只是將每一次沉穩的筆畫，轉換到專注的當下。

獨特性——每個人有不同的風格

我們在課堂上經常強調這一點。在大家創作第一張禪繞紙磚時，我們會給予無比的支持與鼓勵。而在巡堂中，我們總是可以每張禪繞作品當中找到很棒的不同特性，像是風格，對比度，熱情，漂亮，動態等。我們鼓勵學生忽略他們旁邊的人在做什麼。我們從來不會對任何人說他們的作品是錯誤的。我們希望每個人的禪繞都是不同且獨特的。

我們的教學只是提供學員一個開始下筆的建議。重要的是學員畫的是什麼，而不是我們想讓他們畫什麼。相較於填字遊戲只有一個正確的答案，禪繞的藝術作品是無限的，而這作品完全取決於你自己。

**建議：**

- 在課堂上要多巡堂幾次，並且讚美學員。對於學員是非常強大的支持。並讓學員知道，我們（CZT）隨時都在身邊支持他們。
- 提醒學員不要將創作和其他人的比較。

- 鼓勵學員隨時以一臂之遙的距離拿起禪繞作品轉動不同的方向，並且欣賞它。
- 如果有人對自己的禪繞作品感到不滿意，鼓勵他們繼續畫，稍後再看一次（通常學員會再持續創作中意識到覺知的變化以及沒有所謂的錯誤，特別是當作品放在大幅的Mosaic當中的時候會更明顯）。
- 慢慢畫（在課堂上放慢是不太容易，在跟自己對話時，盡可能地放慢）。
- Maria會告訴學生「有Rembrandts，也有Picassos，不管哪種畫風都很棒」。
- 記得保持微笑。

## 沉穩的筆畫

我們強調所有的筆畫都是非常專注與有覺知的。這是一個很好的隱喻，以專注的方式採取生活中的其他行動。在談論筆畫的時候，我們真的強調「專注」這個形容詞，指示個人沉穩的畫出每一個筆畫。專注於每一個筆畫，不去考慮畫出來的結果。

這不是在畫素描，或是塗陰影（這跟用鉛筆畫暗線是不一樣的，畫暗線可能非常快，而且不是專注的）。我們允許自己（呼吸……放鬆……微笑……）去體驗白紙上出現的黑色墨水。你可以將這種「專注」與「正念」或「存在」的類似概念聯結起來。鼓勵你的班級學員在此時此刻，盡情地享受他們最美麗和有意識的每一個圈圈，每一個筆畫，或是圖案——不論當時對他們意味著什麼。

## 不需要插電——不受限於科技

您不需要一部電腦去創作禪繞。關於這一點，禪繞是不需要任何技術培訓或電力，它的活力不需要插電。讓自己重新連接自己把筆畫在紙上的體驗。我們已經擺脫了人類原本眼睛協調的經驗，特別是眼睛會實際看手在做什麼的能力。

我們打字、移動滑鼠或是觸控筆，拇指打著簡訊時眼睛看著螢幕，而不是用我們的手。於是手眼協調的精細運動技能無法發展，也無法享受操作的樂趣。用筆的方法很少被教導。但是禪繞可以提供這種體驗。

## 禪繞畫方法去除障礙

Rick和Maria在一開始創立禪繞的時候，歸納了許多人想要創作藝術但是卻步的原因：

- 沒有足夠的時間 Not enough time
- 太貴 Too expensive
- 太多器具 Too much equipment
- 沒有能力（我不是藝術家）No Ability (I am not an artist)
- 害怕失敗 Fear
- 沒有場地/空間 No place/space
- 從來沒有完成過作品 Never finish what is started
- 沒受過訓練 No training
- 自卑感（我永遠不可能做到）Low self-esteem (I could never do that!)
- 太嚇人了 Too intimidating



當設計禪繞畫方法和組成元素的時候，Rick與Maria將這份列表謹記在心。

### 隨處可畫

許多活動可以達到專注且放鬆感覺，但往往需要裝備、一個特定的場所、或是穿著規定服裝。禪繞不需要瑜伽墊、太極鞋或是釣魚桿（更不需要湖泊）。

### 便於攜帶

禪繞紙磚可以很容易就放入你的口袋/錢包。每當你想讓自己感受畫禪繞的專注，便可很容易取得所有你需要的用具。即使用手拿著紙磚，也可以輕鬆創作禪繞。在某個地方排隊的時候？一樣沒問題！

禪繞畫方法可以展現我們內在的藝術家

- 展現：去發現（一直都在每個人的心裡）
- 從容的作者

不需要「藝術的」天分或是背景

禪繞並不要求大家必須成為一位著名的藝術家才能創作這個美麗的抽象藝術。你只需要按照禪繞畫方法簡單的步驟，這種渾然天成的藝術形式在當你使用專注的筆畫來創作時，就會自然而然的呈現。事實上，每個人都會發現，一旦瞭解了一個圖案的基本公式，就很容易辦得到「一次一筆畫」。我們喜歡和一些認定自己不是藝術家的人合作（我們相信每個人都是一個藝術家。任何活動都可以作為一種藝術形式進行，用這樣的心態面對，你會感受到更多的喜悅）。

當我們問到幼兒園的孩子們「這裡有多少藝術家？舉起你的手！」，每一隻手都熱情地舉向天空。到了三、四年級，大約有一半的人會肯定的回應。到了高中階段，也許會有一隻手開始往上舉，而其他學生都在四處張望。諷刺的是，專業藝術家反而較慢開始創作禪繞，因為他們期望自己必須做得很好，因為他們是藝術家，傾向於「用力的不斷嘗試」。這樣反而阻礙了他們。如果你的班上有「藝術家」，輕輕地告訴他們暫時放下心中所有預想，就讓禪繞盡情發揮。

### 減少對失敗的恐懼

有時，一個學員在創作禪繞的過程中感到不舒服，因為他的作品看起來不像示範板上的作品，或者是原本希望作品呈現另一種風格。但是，當他們完成這個作品時，這個問題要麼不那麼明顯，要麼完全消失了！當個人作品被放在一幅Mosaic當中更是明顯，大家只會看到自己的作品恰如其分的展現它的美麗卻又不違和地融入共同的Mosaic創作。

另一個禪繞的特點——**沒有錯誤！No Mistakes!**

- 將「錯誤」轉化成機會
- 禪繞寶盒內沒有橡皮擦（在生命當中也沒有橡皮擦！）

### 錯誤

禪繞就只是一幅禪繞，你不會失敗。如果有人發生了一個「錯誤」，我們會認為這是一個機會，建議他們即使畫了一些意想不到或是預期外的筆畫，因為沒有橡皮擦，反而給了他們一個機會，使用這個「錯誤」作為一個重新開始，和意想不到的圖案基礎。

此外，紙磚只有3.5英吋的正方形大小，所以你可以稍後再畫一幅。在談論「錯誤」的時候，我

們經常轉述，一個教導Rick製作印地安笛的人所講述的一個事實。他經常開玩笑，刀柄上沒有橡皮擦。沒錯！你無法在不發出聲響情況卻期盼被聽見，也無法不開口說話就能表達心意。但是，你可以隨時隨地從此時此刻重新開始。事實上，這是唯一你可以開始的地方——就在此時當下。既然「沒有錯誤」，這就是為什麼「禪繞寶盒裡沒有橡皮擦」。就像生命當中沒有橡皮擦一樣。然而，你可以總是從開始（或停止）的地方構建一個新的圖案，即使這是無意中出現的情況。確實，你只能從你所在的地方移動（而不是你希望的地方）。

### 禪繞練習的好處

- 培養自信
- 保持覺知
- 啟發靈感
- 輕鬆愉快
- 全新體悟
- 消除負擔
- 全新觀點
- 相信自己

### 將禪繞作為練習

禪繞畫方法在定期練習時，更能體會它所帶來的好處和改變。鼓勵學員找出固定的時間創作禪繞紙磚，並且參加禪繞工作坊。人們喜歡上課的指導和課堂的結構。大家喜歡與同好在一起學習的能量。有時候，人們會為了交誼去上課，很自在的一起分享作品，有些人只是想待在一個可以集中注意力的地方，而不被打擾。禪繞課程就是能吸引大家相聚，不管是什麼出發點。一位CZT的角色，不僅只是指導圖樣；同時也是分享你的禪繞經驗，為你的學員提供指導和支援，讓他們持續的練習禪繞；啟發新的觀點、想法和鼓勵。向你的學員介紹他們可能從未想過的探索路徑。持續進行的禪繞工作坊，所提供滋養和支援的氛圍，是支援你的學員持續練習的重要支柱。

### 正念

禪繞畫方法可以看作藉由專注練習，進而重新調整自己內心的方法。一般來說，想要單純透過自己的意念，是很難轉移你的注意力，因為你會傾向於更關注你不想專注的東西，就像有人告訴你，「不要想粉紅色的大象」一樣的狀況。

禪繞畫方法會讓你透過有結構的重複步驟，將眼睛和手協調的運作，專注於觀看你的圖樣展現，你忘記要去「忘記粉紅色的大象……」，有意識地轉移專注力是很重要的技能。但是，在緊張的情況下想要轉移你的注意力並不是容易的。

禪繞提供了一系列的步驟，讓你的眼/手協調，並讓你創作不需要規劃或在意結果。你的焦慮或者擔憂的心靈已經被吸引到創作圖樣的過程中。透過注意新的事物，比較容易集中注意力，而不是不去注意你不想要的東西。我們一直重覆的說，就是因為這是一個重要的概念。想要推開某些東西，或者想要擺脫某些東西的時候，反而「你更付出注意」在你不想要的東西，矛盾的是，你經常有這樣的經驗，你經常因此取得更多的東西。

### 自信

許多人喜愛手作創造，但卻遲疑在自己的作品上放入自己的專屬簽名。禪繞畫方法及其明確的步驟和圖案提供了美妙的下一步，給了許多人信心，他們以前沒有被賦予能力和激勵，把簽名和圖

案放在自己的作品藝術上。禪繞也接受各式各樣的風格和方法，實際上它也可以激發你從未考慮或是預期的新風格和方法。

### 發現新的設計靈感

準備體驗從筆尖傳遞來感動和喜悅。我們回到（其實是「再次欣賞」）之前畫的禪繞紙磚。你會注意到原來以為無意識地畫在紙上的創意，現在可能輕鬆地從不同觀點欣賞或是藉由不同媒材盡情展現。就像做了一場夢一樣，當你注視著作品的同時，夢裡的感覺就不會消失。

### 完成某件事的習慣/經驗

只是3.5英吋的正方形大小。完成一張，再畫一張。不是完全滿意嗎？有啟發你想做別的事嗎？再畫一張！以比較小而漸進的進行某些工作，隨著時間的推移，你會發現你已經創作了大量的工作，可以用許多種方式組合起來，並且講述不止一個故事。似乎每個人都喜歡重新檢視和欣賞自己以前的禪繞作品—很像懷舊的家庭照片帶給我們安慰（我們一直都這麼做！）。

一張你原本討厭的紙磚，可能經過一週再看到時反而會覺得像是曠世巨作。也許你只是把它轉了90度來觀賞。特別是對於那些不認為自己是藝術家的人，當他們看到很多自己的紙磚被放在一起的時候，他們會感到十分的驚訝。

### 信任自己直覺的習慣

當你創作越來越多的禪繞藝術，你會變得很舒服，不需要知道你下一步要做什麼……什麼暗線？什麼圖樣？什麼筆畫？禪繞的創作不像是字謎遊戲，已經有了預設好的正確答案。創作禪繞藝術你會擁有信心知道下一步該做什麼而不會感到焦慮，同樣地這也會讓你意識到，你在生活的其他方面也是具有相同的能力，因為當你遇到那個時刻的來臨，你會有信心知道下一步該怎麼做。

### 不需要知道結果的習慣

我們並不是不重視所謂的預先計畫，而是預先計畫可能會帶來一些躊躇：

- 因為你不確定是否這個計畫的走向，所以你不會開始行動。
- 因為你沒有完成規劃，所以你不會啟動這個計畫。
- 當你開始行動，一旦達到預定的目標或者保持在預先計畫的界線之內的時候，你就會受到約制而停頓下來。
- 當不可預見的機會來臨時，你可能還沒有準備好可以好好利用它。

達到一個預定的目標對你而言可能是有意義的，但是一旦你進展到一個新的優勢，卻是更具有意義。藉由禪繞來訓練自己，在面對未知的結果能以坦然的方式去接受。

## 禪繞是生活的隱喻

禪繞是一個隱喻，讓我們意識到阻礙和侷限時，可以超越或是在其中創造出美麗。生活是一種藝術型式。這是禪繞在傳達許多美好訊息當中，所提供的其中之一。我們相信每一個人都是藝術家，以藝術形式來接近一切，增強了人生的體驗。無論是鏟雪還是洗碗，或是去度假——任何事情都可以用藝術般的優雅來完成……一次一個沉穩的步驟。像生活一樣，禪繞總是一個正在進行的工作—總是另一個筆畫，另一個圖樣，另一張紙磚和另一個Mosaic。如果一個考試沒有完成，你該如何評分？你如何評判正持續進行中的生活？無論何時何地，你永遠可以好好的選擇下一個筆

畫。

瞭解你的觀眾，並考慮你所使用的語言和隱喻是否對它們是有意義的。禪繞畫方法的優點，很容易適用於廣泛的不同群體，產生不同隱喻（在我們看來）卻有著基本相似的經驗。例如，在瑜伽課上，你可能會說「創造神聖的空間」，抑或對群體或體育場所而言，你可能會用「進入某種特殊狀態」來形容。如果你的觀眾中有個人對冥想有負面的看法，那麼你可以說是放鬆的專注。

## 「凡事皆有可能，只要一次一筆畫」 “ Anything is possible, one stroke at a time™ ”

禪繞畫方法可以幫助人們克服實際和感知的障礙。由於禪繞提供了許多肯定的隱喻和訊息，這些可以從藝術形式推廣到生活的應用。禪繞提供了許多肯定的隱喻和訊息。註冊的標語「只要一次一筆畫，凡事皆有可能」就是一個好例子。當我們在學校教禪繞的時候，我們向學生展示其他人創作的禪繞紙磚。

「不可能！我們不可能辦得到！」大部分的學生都是這麼說的。但是大約半個多小時以後，每個人都將完成他們所說的不可能的事情。然後我們就會問「還有什麼你認為不能做到的事？」，只要一次一筆畫，凡事皆有可能。

我們喜歡展示禪繞紙磚，讓人們在到達工作坊的時候就看到它們。展示一些你的禪繞紙磚，印出一些你工作坊的Mosaic的照片，這是展示其他人在你的工作坊上完成作品的良好證明。這些視覺效果也開啟了對話模式。在查看展示的禪繞紙磚後，有些人會覺得他們無法辦到像他們所看到的一樣。工作坊進行到一半的時候，學員就會意識到他們可以並且實際上已經創作了他們的第一張禪繞紙磚。經驗讓他們認知，他們不僅完成了一些他們原來認為無法辦到的事情——而且他們在學習的過程當中很容易，也很有樂趣的辦到了。這通常是一個工作坊很有效果的部分，並且是一個棒的教學隱喻。

### 禪繞延伸藝術——Zentangle Inspired Art (ZIA)

禪繞和禪繞延伸藝術之間的差別是什麼？這個問題牽涉挺多的。我們盡量不要在這個話題上成為員警，因為有的時候是與不是相當模糊。使用禪繞畫方法創作藝術才是重要的。許多人把筆放在紙上，開始創作藝術才是重要的。話雖如此，澄清還是重要的。

在3.5英吋的白色紙磚上使用禪繞畫方法的八個步驟，用黑色墨水和灰階陰影創作非具象的圖像，是禪繞最簡單的形式。從這種原始形式發展了許多變化，我們仍然認為是禪繞。由於這個藝術開始採用其他定義或是使用了其他媒材或是技巧，但仍然是使用禪繞畫方法，我們就開始將它稱為禪繞延伸藝術 (Zentangle Inspired Art)，或是許多人稱為ZIA。

有太多的地方，你可以使用你的禪繞技巧。其他媒材和應用幾乎是無止境的。我們仍在學習人們所發現和創作令人驚喜的新應用。但是無論是多麼令人興奮的ZIA探索或是完全不同的方向，我們總是建議多少要花些時間，停留在基礎。

### 禪繞藝術不只是「塗鴉」

禪繞是讓你感受到一種自然而愉快的藝術形式。這不再是「只是塗鴉」，這是藝術。這是禪繞。這種藝術形式是跨文化和跨時代人類視覺和藝術經驗的詞彙。我們避免使用「塗鴉」，這個字眼通常是帶有輕蔑與鄙視的用語。塗鴉行為有它的地位。它經常被提及，是屬於一個比較無意識的

活動，而使用禪繞畫方法創作卻是一個意識集中的活動。我們創造了一個新的詞彙來驗證這種藝術形式的重要性和組成部分：

- 圖樣
- 暗線
- 繪製圖案
- 各種圖樣名稱
- 以及「禪繞」

我們總是以名稱來稱呼圖樣。我們決定為圖樣命名，因為我們使用一個獨特的詞彙，創造了一個團體情誼的歸屬感。同時這樣稱呼也很實用。「你試畫過悖論了嗎？」、「哇，看看他是怎麼畫這個新月的！」。

### 療癒和治療的好處

禪繞畫方法對於療癒有很多的應用。在我們一開始的時候，我們並沒有強調這一點，因為我們不希望人們認為這是使用禪繞的唯一原因（「哦，你正在畫禪繞，你怎麼了嗎？」）。我們不會對別人所畫的禪繞藝術做太多的「詮釋」（像是解釋夢境象徵的書籍）。

我們認為人們使用禪繞作為個人自我發現和有成就感的工具就夠了。也就是說，這裡有一個簡短的列表，根據過去事件的回饋顯示出巨大的好處。

- **減輕焦慮**—— 我們收到許多電子郵件，描述他們正處於壓力狀態，像是正在醫師的候診間。有一位女士提到自己的故事，她正在忙著畫禪繞而沒有注意到她的醫生遲到了。通常遇到遲到這樣的情況，她會很不高興，然後醫生就會開始道歉。她說這次她根本就沒注意到這種情況。當醫生量她的血壓，比起之前低了許多。醫生問：「妳做了一些不尋常的事嗎？」，她回答說：「沒有啊，只不過在等待你的時候，我畫了這些禪繞。」。
- **飛行恐懼**—— 有一位女士（很害怕飛行，但又不得不去搭飛機）當飛機離開登機門的時候，她就開始畫禪繞；同樣的當飛機快降落的時候，她也開始畫禪繞。這麼做把她對於飛行的注意力轉移。她還是意識到飛機的起飛和降落，只是原先被恐懼佔據的心思，轉換注意力到禪繞上。
- **失眠**—— 睡覺前創作一張禪繞，比吃安眠藥還有效，而且還不會產生副作用。有一位母親自從她的兒子被派遣到伊拉克以後，她就無法入眠。她告訴我們說只要在睡覺前畫一張禪繞，她就可以一夜好眠。
- **情緒管理**—— 我們去一所學校教所有的人畫禪繞，校長跟我們分享一套有趣的處理技巧。有兩個怒氣沖沖的孩子因為發生衝突被送進校長室，校長就拿出三張紙磚，三個人一起畫禪繞。大約15分鐘以後，他們三個人把紙磚放在一起，再開始討論原本爭論的事情。這麼做不但讓腎上腺素有機會消退，同時也產生了一個隱喻，三張紙磚放在一起，是一個很大的象徵意義，代表支持著一起共同處理問題。
- **注意力不集中的問題**—— 有一位女士參加了我們的一個工作坊，有一天遇到我們就很興奮的攔住我們，告訴我們她是如何使用禪繞畫方法的。她說自己一向有「難以實現」的問題，就是無法坐定聽一場演說或是講道，即使聽了也無法記得內容。她的腦袋會一直

亂想並且走神。於是她試著在聽演講的同時畫一張禪繞。居然她可以記得演講的所有內容。

- **自我否定**——我們已經談過有關禪繞的強大力量，會讓原本認為不是藝術家、不會畫圖、不會創作的人們，開始相信自己有能力創作出美麗的作品，同時也很享受創作的過程。
- **自閉症**——我們聽聞曾有不同類型的自閉症孩已連續或者重覆的觀點來看，在創作禪繞時，能從過程中感受到放鬆的效果。

### 3. 暗線和圖樣

#### 暗線

暗線：用鉛筆畫出一條或是多條線，將畫圖的表面分成幾個區塊可以填入（或是不填！）圖樣。

##### 「暗線」的起源

我們試著用一種有趣的方式來解釋暗線的起源。一條暗線不僅看起來像是有一條線，Rick的祖母在做冰糖的時候，她在糖水裡面放一條線，糖水會順著這條線形成結晶（就像圖樣一般）。

你會變得對周遭世界的圖案和「暗線」更有覺察力－甚至在信仰結構、社會結構等個方面的覺察也是如此。你會注意到通常在完成的禪繞當中看不到暗線。然而，當你知道如何創作禪繞的時候，你就可以解構這個過程，並且想像得到它原來是畫在哪裡的。暗線總是用鉛筆繪製，而不是用代針筆。如果完成一幅畫之後，還看得到暗線，就失去了畫作的魔力。同時也會限制你如何處理（或忽略）暗線的選擇。

##### 暗線的特性

- 用鉛筆很輕很快地畫
- 最後會消失
- 是個建議但不一定需要
- 提供了圖樣創作的結構、指引和方向
- 不需事先計畫、非具象

##### 使用暗線

- 忽略暗線的線條
- 結合不同區塊
- 增加暗線
- 將區塊留白
- 沒有所謂「完美」的暗線

#### 圖樣

圖樣：用一枝筆將一個預先解構的圖案，使用預先定義的元素筆畫畫出圖樣。

元素筆畫：



我們周圍充滿了圖案，無論是在衣服上、建築物、大自然、還有在我們日常生活當中。禪繞鼓勵人們更加覺察自己所處環境當中的圖案。人們開始認識到這些圖案的基礎結構，以便他們能夠專心地重新創造它們。我們鼓勵個人提出自己的圖案或是圖案的組合，鼓勵學員在歷史和各種文化當中尋找圖案。

你們都去參觀過博物館吧？隨著人們創作禪繞藝術，他們傾向於更加有意識和欣賞周圍的美麗（所有跟我們談論過的人都有發生這樣的情況！）。我們發現在禪繞世界，當一個人理解一個圖樣的「公式」時，整個過程是愉快的，而結果是美麗的。我們發現最簡單的圖案與自然界中所發現的物體是相似的。

### 圖樣當成顏色

就像顏色可以混合出更多的顏色一樣，禪繞圖案也是如此。把圖案想成（當我們教導圖案的時候）「從顏料管擠出各種顏色」，你可以隨意的混色，做出各種不同變化的組合。

### 分解步驟

以預先定義的順序，組合元素筆畫的一種視覺化步驟系列。通常會包括陰影。

### 圖樣的特性

- 通常用代針筆完成
- 盡可能用比較少的步驟
- 3個以內的元素筆畫
- 沉穩的筆畫（和暗線不同）
- 圖樣名稱和原本的圖案不一定有聯結

### 基本圖樣原則和技巧

- 光環 Aura-ing（新月）
  - 我們通常都會先教新月（crescent moon）這個圖樣
  - 加光環是禪繞中很基本的技巧（例如：static 雜訊、diva dance 舞蹈天后、auraknot 光環結……等）
  - 以禪繞畫方法來說，這是個很好的例子：當你在畫圖樣的時候，你不需要去擔心下一筆（甚至在有些時候你根本沒辦法知道！）
- 從後面畫 Drawing Behind（立體公路）
  - 我們第二個圖樣通常會教hollibaugh 立體公路
  - 從大自然的圖樣當中，會發現許多和hollibaugh 立體公路相似的形式（例如：草叢、樹枝……等）
  - 增加立體感
  - 有趣的陰影方式
  - 這是個很好的技巧，讓你學習到有些地方可以用想像去完成

- 舉例：auraknot光環結、fife生命之花、haze黑曾、pokeroot商陸根、mooka慕卡、IX九……等等
- 起飛降落 Take off and land（韻律）
  - 用平滑的方式將線條與圖形無縫的連接起來
  - 這和下一個技巧「重新定義線條」有關聯
  - 舉例：cadent韻律、huggins哈金斯、well魏爾……等等
- 重新定義線條 Redefine the line（尼澤珀）
  - 這是一個很神奇的技巧，會帶來意想不到的效果。
  - 舉例來說像是'nzeppel 尼澤珀和betweed 錯落線。
  - 這和接下來要談到加強技巧中的「圓化」有緊密的關連。
- 加強技巧 Tanglenhancers（圓化、閃爍、光環……等等）
  - 光環 Aura：順著圖形畫出一條等距離的線，像是池塘上的漣漪
  - 閃爍 Sparkle：在一筆畫當中提起筆來，創造出一個亮面
  - 珍珠 Perfs：排成一系列的小圈圈，就像是光環一樣
  - 圓化 Rounding：在角落或隙縫的地方，用筆塗滿
  - 陰影 Shading：用鉛筆加強立體效果

## 4. 禪繞學 Zentomology™

禪繞學是分類圖樣特徵以及與其他圖樣關係的一套系統。

「禪繞學」對應「圖樣」就像「昆蟲學」對應「昆蟲」一樣。

禪繞學有許多的類別重疊，帶給我們太多的樂趣，幾乎有無限的方式可以分類圖樣。

你可以使用有些圖樣的類別和主題如下：

- **有機 Organic**：mooka 慕卡、fescu 牛毛草、diva dance 舞蹈天后、pokeroot 商陸根
- **幾何 Geometric**：flukes 鯨尾、paradox 悖論、hollibaugh 立體公路
- **來自自然靈感 Nature inspired**：aquafleur 水之花、tortuca 陀特卡
- **來自建築靈感 Architecture inspired**：dex 戴克思、flukes 鯨尾、cubine 立方藤

你看到我們經常使用的圖樣類別是：

- **邊框圖樣 Border Tangles**：很適合填滿邊框的圖樣。這些圖樣的例子有vega 織女星、hibred 海柏瑞、ING 進行式、shattuck 沙特克、zenith 頂點。
- **格狀圖樣 Grid Tangles**：首先用代針筆畫出一個基本格狀的結構。我們粗略的使用「格狀」的字眼，因為格狀可以是傳統的方格狀，或是稍微抽象一點的格狀，像是使用三角型的格狀、圓型、螺旋、圓點、或是隨意組成的形狀或是線條。  
一旦你畫出你的「格狀」，你就可以在每個空間內填入另外一些組合的筆畫。當這些空間被填滿之後，圖案就變得生動起來。也請參考網絡與片段。圖樣的舉例有flukes 鯨尾、bales 乾草網、florz 弗羅茲和cubine 立方藤。



- **戲劇性圖樣 Drama Tangles**：畫這些圖樣可以增加紙磚畫作的對比。通常需要比較多的塗色，對畫圖者是很好的練習。加上一個有戲劇性的圖樣，不僅可以創造驚奇，同時也可以讓其他的圖樣「跳出來」，因為他們有更多的個別完整性。  
戲劇性圖樣的例子有 knightsbridge 騎士橋、striping 條紋、bunzo 邦佐、aqualfleur 水之花、gneiss 片麻岩、hollibaugh 立體公路（你可以將背景塗滿）、jonqal 江闊、peeper 胡椒和 beeline 捷徑。
- **展開圖樣 Blossoming Tangles**：這些圖樣會自己說話哦！他們在紙磚上先把自己種植成一個島嶼或是一朵「花」，然後向內或是向外擴展。它們用重複的筆畫構建，但卻是組合成一種孤立的形式。這個類別中的圖樣是aqualfleur 水之花、auraknot 光環結、arukas 花櫻、fengle 芬格、molygon 茉莉根和waybop 迴。
- **藤蔓圖樣 Vining Tangles**：以線性方式延伸的圖樣，例如ING 進行式、chainging 鎖鏈、rixty 芮克思地和punzel 滂佐。
- **紋理圖樣 Texturing Tangles**：包括筆畫或是線條的圖樣，產生一致性或表面紋理的錯覺。舉一些例子：tipple 烈酒、nekton 遊行生物、keeko 奇多、static 雜訊、printemps 春天、amaze 驚奇、msst 米絲特和orlique 重力線。

還有一些：

- **初學者圖樣 Beginner**：我們建議在初學者的第一張紙磚教導crescent moon 新月和hollibaugh 立體公路有兩個原因。  
第一，它們很容易完成，並且讓初次學習的學員有一種「我可以辦得到」的感覺。  
第二，它們是實施兩個基本圖樣原則的主要方法：「加光環」aura-ing（新月）和「從後面畫」drawing behind（立體公路）。  
我們透過使用簡單和寬容的圖樣來建立初學者的信心基礎，像是knightsbridge 騎士橋、printemps 春天、static 雜訊、florz 弗羅茲、tipple 烈酒、bales 乾草網、cubine 立方藤、munchin 芒琴、和shattuck 沙特克。你會發現最適合你的圖樣。
- **網絡與片段 Reticula & Fragments**：在【Zentangle® PRIMER - Vol 1】說明一個概念，首先創造一個圖樣的結構，然後重複填入一系列特定的筆畫或是特定的順序。這種有層次的過程創造了一個新的圖樣或是圖樣的變體。所有這個過程的步驟都是用代針筆完成的。這就是由網絡和片段組合成的圖樣。  
這個概念打開了無窮的課程機會和想法。可以參考【Zentangle® PRIMER - Vol 1】做進一步的研究。
- **高度專注圖樣 High Focus**：這些圖樣不建議介紹給初學者，因為它們需要多一些的專注力或是已經適合有禪繞畫方法基礎的人。「paradox 悖論、punzel 滂佐、pea-nuckle比納扣、auraknot光環結、和assunta 愛順他」都是高度專注圖樣。  
鼓勵學員並讓他們安心是好的做法，如果他們的筆畫與預期的方向不同，是沒有關係的。讓他們知道可以擁抱這些新的筆畫，看看它們會往哪裡發展。這可能不是他們原本的想

法，但卻可能是一個美好的發現。

然後，這聽起來可能很傻，有點太簡單，但是我們最喜歡的兩個類別是：

- 彎曲的
- 直線的

它們有一種彼此互補的方法。

其他圖樣術語：

- **圖樣變化 Tangleation**：一個圖樣的變化。  
在許多情況下，非凡的圖樣變體就會自成為一個圖樣。有個很好例子就是芒琴成為Vein（Amy Brody，CZT），立體公路成為TINK（Carol Ohl，CZT）。
- **混合圖樣 Hybrid Tangle**：兩個圖樣的交錯組合創造一個新的圖樣，就好比把油漆的顏色混一樣。
- **單一圖樣 Monotangle**：一張禪繞紙磚只畫一個圖樣。  
任何圖樣都可以是單一圖樣，只是有些圖樣更適合這種技巧。試試看使用munchin 芒琴、indyrella 印蒂芮拉、pokeroot 商陸根和IX 九。對於比較有經驗的畫圖者，試試看tripoli 黎波里、paradox 悖論和mooka 慕卡。

## 5. 解構 Deconstruction

解構是將圖案還原到元素筆畫，讓使用禪繞畫方法的人，可以透過簡單的結構化次序，一次一筆地重複這些筆畫，重新創作成為圖樣。

我們在哪裡可以找到圖樣的靈感？

- 我們看到的圖案。
- 我們想像的圖案。
- 隨著我們探索不同的可能性，所演變的圖案。

基本圖樣概念——圖樣可以受到某些事物的啟發，但是圖樣的目的並不是去重新創造或重現什麼啟發。

解構一個圖樣會有更多的圖樣概念

- 保持簡單
- 3個以下的元素筆畫
- 可重覆
- 尋求一個驚奇的展現
- 不需要用格狀輔助
- 如果它有一個好玩且不具像的名稱，那就更好了

## 6. 網絡與片段 Reticula & Fragments

網絡：是由很多的片段所組成的方格

片段：在網絡裡面的空間畫上許多小圖案

網絡與片段：在禪繞畫方法中使用的一種系統，用於創建以「格狀」結構開始的圖樣。我們使用網絡而不是格狀，因為它涵蓋許多非傳統形式的術語，例如條紋梯形、三角形、圓形、橢圓形、螺旋形等等的結構。

使用這套系統所創造出來的可能性真的是永無止境。

【Zentangle® PRIMER - Vol 1】是開始使用網絡與片段極好的資源。請同時參考書中的第七章節。

## 7. 做為 CZT 的角色

### CZT特質

- 對禪繞充滿熱情
- 瞭解禪繞背後的哲理
- 提供一個成長的空間讓創意得以展現

### CZT比喻：

- 翻譯者
- 教練
- 導師
- 嚮導
- 指導員
- 朋友
- 指揮
- 列車長

### 課堂主題：

- 感恩
- 讚美
- 鼓勵
- 放心
- 不預先批判
- 沒有批評
- 沒有比賽
- Mosaic
- 欣賞
- 慢下來

- 呼吸
- 定期練習
- 玩得開心！

## CZT基礎課程

- 保持不具象（抽象），特別是在開始的時候。
- 以黑白及灰階陰影開始
- 建議重覆練習圖樣
- 不發放講義
- 期待驚喜
- 發掘每個人的作品值得讚賞的地方

## 沒有錯誤是什麼意思？

這絕對會在你的課堂上出現。會有那些「唉喲」的時刻。這並不是代表你不能畫一條你原先不打算畫的線，或者在不該出現線條的地方做了標記。這絕對是會發生的。更重要的是當它發生的時候，你是如何看待的，然後你會如何將它視為燃料來製作，或是發現別的東西。

學員剛開始學習禪繞發生這種情況，他們可能真的需要有人來指導他們。作為CZT，有助於幫助那些發現自己陷於困境的學員。鼓勵學員改變觀點，而不是看到所謂的「錯誤」，要把它們視為機會。示範給學員幾種不同的方式來處理這些情況，會是一個很好的方式，緩解他們經歷這個過程。根據情況，你可以提出各種建議。

- **多給點時間：**如果一個學員看來似乎對紙磚或是紙磚的某些部分產生情緒、沮喪或是焦慮，那麼有的時候，最好的辦法就是把它放在一邊，先做一些別的事情。等他們稍後重新檢視時，他們的觀點可能已經改變，他們緊繃的神經也得到緩解。用嶄新的眼光去看著，也許會看到一個以前看不到的機會。
- **順其自然：**如果你或你的學員沒有得到想要的結果，請花點時間來沉澱所發生的事情，也許會是走向另一個很棒的方向，所以為什麼不去試試看呢。你知道嗎，芒琴的圖樣實際上是所謂嘗試失敗的一個悖論的圖樣呢？
- **提供一個覆盆子！：**這個有趣的圖樣之所以得到它的名稱，只是為了能夠掩蓋一些畫面。我們喜歡看到這個圖樣然後就會咯咯笑，「我不知道這個美麗的圖樣蓋住了什麼東西？」。
- **多用點墨水！：**如果一切的嘗試都失敗，就把墨水塗黑在那個區塊，然後等到墨水完全乾燥，就用白色水漾筆畫在黑色墨水上。有一位CZT稱這種技巧叫做，重新改造紙磚表面。這絕對是一個……「新的機會」。

## 記得要給……你自己一些時間！

我們覺得這件事很重要，所以我們把它放在這裡談論。我們鼓勵你保持住當初學習禪繞的熱情。你練習禪繞畫方法越多，你就越能連結到當時的熱情。

同時你也會成長，終究會成為一位好老師。你應該為這個藝術形式所帶來的獨特之處而感到自豪。雖然學員可以從書籍和線上學習禪繞，但是他們來面對面的上課，可以獲得無法從書中取得的體驗。禪繞畫方法所教導的，遠遠超過於只是圖樣分解以外。一邊讓你的學員探索，一邊觀察、引導和支持他們，實在是太棒的經驗了！

## 8. 教導禪繞畫方法

### 禪繞工作坊的考慮事項

- 課程類型
- 學員的特徵
- 地點和場地
- 視聽設備
- 是否要販賣商品
- 是否有茶點

### 禪繞工作坊簡報選項

#### 現場課程

- **畫架和示範板：**一個堅固的落地畫架與方形繪圖板和方形紙。你會想要決定最合適的尺寸，但是針對一個比較大型的班級，你會需要大約24英吋（61公分）的正方形尺寸。我們使用過許多不同的紙張，但布裡斯托爾（Bristol）或是新聞紙就很好用。你可以用膠帶或是夾子固定紙張在紙板上。只要確保它是固定的，並且能夠在示範的期間可以被提起來旋轉。我們喜歡使用Permapaque櫻花牌雙頭馬克筆，因為它有兩種不同尺寸的筆頭和畫起來生動的黑線。它也是無毒和沒有討人厭的氣味，當你長時間近距離拿著筆，強烈的氣味就會成為一個問題。我們建議一支無木鉛筆或是一支石墨棒畫鉛筆線和陰影，一般普通鉛筆在比例上並不合用。
- **在桌子上使用紙磚：**如果只有幾位學員，而有夠大的桌子，可以跟學員坐在一起是很好。如果是這種情況，你就容易使用比較大的紙張，大約8英吋到12英吋的正方形。如果只有一位學員上課，你就使用跟學員一樣的紙磚就好。
- **實物攝影機：**（與投影機、筆電或電視螢幕搭配）參考的教學連結－ [如何使用你的iPad當成實物攝影機](#)。

#### 線上課程

2020年絕對是線上課程活躍起來的一年，而且它對我們社區的必要性也變得非常明顯。面對面的授課絕對是理想的，也是能夠令人專注和彼此交流的絕佳方式。然而，並不是只有這一個選項。有這麼多人呆在家裡，生活創造了這麼多挑戰，同時也帶來了機遇。網上CZT課程有顯著增長肯定是其中之一。因為有了我們可以利用的技術，禪繞畫教學得以繼續前進。

- **線上直播課程：**找到您想要使用的數位平臺。利用你的CZT社區來結合使用這項技術，

因為有許多方法可以做到這一點。我們的線上論壇和CZT FB小組是想其他CZT諮詢他們不同看法的好地方。

- Face Time
- Face Book Live
- Instagram Live
- Zoom
- Microsoft Teams
- Other 其他
- 預錄課程：預先錄製一堂課程，分發或出售它與面對面授課有不同的法律規範。

在教授您自己的線上課程之前，請閱讀我們CZT資源頁面上關於線上教學的法律細節的文檔：

### 線上教學和預錄課程指南

線上教學給了我們在舒適的家中教學和學習的機會，也使世界各地的聯繫成為可能。日本的CZT可以給加州的學生教課，而身處自西班牙的CZT可以和南美的CZT一起聯絡，等等。我們很感激科技打開了這些大門。然而，在開始之前通讀這些細節是很重要的。作為CZT，線上教學可以是一個很好的促進、聯繫和成長的方式，但是你要確保你做得是對的，並且你要確保你做的的方式不會干擾或侵犯到Zentangle的智慧財產權或你自己的智慧財產權。

### 準備你的 Lesson Plan

- 把你認為你需要的一切都列成清單。(每節課結束後，重溫列表，基於每一次經歷中所學到的對其進行添加和修改。)
- 要畫哪些圖樣?(記得練習!)
- 課程型態?
- 使用教材?
- 什麼樣的主題?
- 課程紀錄
- Lesson Plan——我們網站上的CZT資源專頁有無限的資源供你一再的使用。花點時間閱讀所有的資料並且常常回頭複習內容或是查看新增的項目。我們在網站上有越來越多 Lesson Plan的收藏，這些是由Zentangle Inc.和像你一樣的CZT們所貢獻的。使用這些Lesson Plan當作你上課的想法與指導。如果你有自己的Lesson Plan想要分享，可以寄給我們。在CZT資源中心可以找到Lesson Plan的模版。可以使用模版創作自己的計畫給自己使用，或是分享。有任何問題，請寄送電子郵件到info@cwline.com.tw。

### 工作坊教學提醒

- 放慢說話節奏
- 重覆提示重點
- 感恩
- 深呼吸
- 提醒手部放鬆

- 期待驚喜
- 巡堂並適時給予有幫助的建議
- 記得排成Mosaic
- 照相
- Have Fun!
- 收集電子郵件準備以後的課程通知

## 學員體驗

由於傳統評估或是預先計畫的結果通常和禪繞畫方法的練習沒有關聯，因此我們使用「體驗」而不是「評估」或是「結果」。雖然禪繞藝術在大多數的時候會帶來令人驚喜、美麗而美好的結果，但是我們的重點應該更多放在過程。重要的是去看和探索使用禪繞畫方法可以創造和發現的許多不同的路徑。重要的是在學員對自己產生懷疑或者是不確定的時候，可以提供鼓勵和支援，引導他們瞭解在差異當中仍然有各自的美麗。即使不是我們預期的結果，對於學員的詮釋還是要支持並表現熱誠。從不是預期的旅程當中，我們反而學習的最多。在所有的事物當中找到美麗……禪繞。

建議閱讀：在教課之前，我們確實需要閱讀某些特定的內容，但是還有更多的資訊可以幫助你的教學帶來更多的深度和理解。

- **禪繞官方圖樣**：沒有要求知道每個圖樣的名稱和分解步驟。也許有些圖樣你並不喜歡也不打算使用。我們會建議你要研究打算在課堂上教學或是參考的圖樣。比較好的做法是至少要熟悉禪繞官方圖樣(Zentology)中的大部分圖樣。
- **認證筆記**：這個部分顯然你已經讀過了。(好心藝將不定期提供更新。)
- **Rick和Maria寫了兩本書，【The Book of Zentangle®】和【Zentangle® PRIMER - Vol 1】**。我們並沒有要求CZT要購買或是閱讀這兩本書，但是我們會建議如果你有機會，可以仔細地閱讀它們。我們覺得這兩本書的內容會讓你更加認識禪繞的方法、根源和在幕後的人員。特別是【Zentangle® PRIMER - Vol 1】是非常便利的教學參考工具。可以跟學員分享這本書，也可以自己使用這本書做為技巧的參考、術語的解釋、當然還有網絡與片段這個章節的資源。
- **禪繞 newsletter**：看到禪繞世界當前精彩的發生會感覺很好。裡面充滿豐富的資訊參考和靈感啟發。
- **CZT newsletter**：newsletter是我們主要和CZT家族直接聯絡的方式。我們經常先發佈新產品、圖樣和提示給你們，並且告知在禪繞世界所有發生的事情。

## 第一堂課的教學

大多數人將通過教授「認識禪繞」開始你的禪繞教學生涯。你總是會遇到新學員，因此這堂課很

可能一直會是你所提供核心內容教學的一部分。「認識禪繞」通常是建議課程，但不要求所有的學員在上其它禪繞之前一定要先上。這堂課不僅是介紹禪繞的基本技巧，同時也介紹了禪繞哲理、禪繞畫方法的基礎元素，同時也介紹你是一位CZT。大部分「認識禪繞」的進行時間大約是兩小時，不過會因為老師、教室地點或是活動要求種種細節不一樣而有所不同。有些課程會持續3到4個小時，也會有很短的半小時課程。

以下是這類說明的一個例子：

### 認識禪繞

這堂兩小時的工作坊是禪繞畫方法的基本介紹。課程會涵蓋禪繞的歷史、禪繞的應用和完成一張禪繞紙磚所需要的基本步驟。凡是對禪繞有興趣的人都歡迎參加這堂課，不需要具備藝術經驗。這是一堂很棒的入門課程，讓你渴望瞭解更多禪繞。

每位老師可以規劃這堂課的教學版本。可以用這個基本結構來設計你自己的課程內容。隨著時間，這堂課有了你自己獨特的教學方法，會越來越豐盛。比起教其它的課程，你很有可能會最常教這堂課，隨著你的教學經驗，這堂課也會跟著演化進步。

更多提示：

- 微笑。
- 無論是使用小的示範板或是實物投影機，要練習一邊畫圖同時一邊說話。這可能會有一些挑戰而必須花時間多練習。
- 練習用口語描述一個圖樣。
- 說話慢一點，不要擔心自己重複說已經說過的話。
- 要多鼓勵。找出每張紙磚美妙的地方。
- 保持開放的心去發現。
- 呼吸、也提醒你的學員記得呼吸。（有位CZT在課堂上會定時敲鐘，提醒學員們隨時要記得呼吸和放鬆。）
- 鼓勵學員們畫圖的時候要記得轉紙磚。
- 慢慢來。這不是一場競賽。確認你的學員都瞭解這一點。你做到哪裡算到哪裡。
- 要把擺好的作品Mosaic照相！這不僅對你是一個很棒的紀念，同時也是日後課程宣傳很棒的資料。也要鼓勵學員們拍照留念。
- 分享你的故事！學員喜歡聽你和禪繞相關的故事。

### 如何收費

如何收費是沒有設定標準的。事實上，如果你只想貢獻自己的時間免費教學也沒有關係。在許多情況下，這將是非常幫助他人並且令人讚賞的。然而，許多人會想要以教學賺取報償，而這些課程是值得付費的。

制定課堂價格時要考慮下列幾點：



- 地理位置
- 學員年齡層
- 教學經驗
- 課堂或是工作坊的類型
- 包含的材料
- 課程進行的時間
- 場地

舉例來說，在一個著名的藝術中心的3小時工作坊，很可能花費超過一個小時在課輔班教孩子們的費用。有太多不同情況的課程，這就是為什麼很難有一個標準的定價。我們建議在你的所在地區進行一些研究，可以查看其他人對類似課程或服務的收費情況，以便瞭解該從哪裡開始。

你也可能和原本就有學員的機構合作，就要和該機構分享利潤，或許該機構會付你一個總額的課程費用。

確定查核上述的所有要點，找出適合你的方式。你不想收費太低而貶低了自己，但你也不想收費太高而沒有人想要參加，或是覺得太貴了就不再參加課程。

**重要的是勇敢的踏出去，做就是了！**

你需要的就是開始去做！別緊張！你必須從某個地方開始。你不必有最完美的設置。就是簡單的開始。一旦你有了啟動第一堂課的經歷，你就不會再經歷第一次的教學了。你會從每一堂課學到一些東西。你也會從學員身上有所學習。每堂課結束以後要做筆記，做為下一次課堂調整的參考。但最重要的是，在課堂中找到樂趣。

如果我們只能傳達一件事情，那就是「要有信心！」，即使你以前從來沒有上過課，不要看輕自己。人們喜愛禪繞，而且會感謝可以上課！有個老生常談的說法，你教的第一堂課，就像許多人創作第一張禪繞紙磚一樣—首先你會認為你辦不到，然後你會很驚訝其實很容易也很有趣，以及你的學員是多麼感謝。

## 9. Zentangle® Tiles 紙磚

禪繞畫方法的設計是使用3.5英吋的白色紙張、黑色墨印和灰階陰影。從一開始的理論就是提供給你最好的材料。舉例來說，這可能是用一根棍子去畫沙子。在這種情況下，我們會建議你找到最好的棍子。

我們認為，基於我們的立場，我們將嘗試使用我們可以找到的最優質的材料來製作產品，並把它們提供給可能從未考慮使用此類工具的人。能在美麗的紙上創作是多麼美妙啊？可以使用精細的筆墨是多麼好的機會啊？只是因為紙張變小，我們使用這麼小的紙張，價格就變實惠了。

透過我們觀察他人和自己的經驗，當人們使用精細的工具時，他們對自己的工作有非常不同的對待方式。想想看用塑膠杯和使用玻璃茶杯喝茶的區別。你的總體經驗和你進行禪繞儀式的方式會有很大的不同。

我們使用Fabriano紙張製作我們初期的紙磚。在早期作決定的時候，或者說我們意外地發現（稍後可以說的好故事），紙張會有一個不規則的邊緣和些許的圓角。這樣消除了紙張所有的尖銳邊緣，有了一種非常特別與獨特的表面外觀。現在我們的紙磚都是用模具切割，以獲得這種獨特的

外觀。一開始我們稱呼這種紙張就是叫做「紙磚」。我們使用這個名詞是為它們在在禪繞Mosaic當中扮演著重要的角色。雖然現在我們有許多不同的形狀、尺寸和顏色的禪繞系列產品，我們還是把它們歸屬於「紙磚」類別。然而，我們從「Fabriano」紙張製作的3.5英吋正方形紙磚，是我們最原版的做法。

## 10. Zentangle® Black Tiles 黑磚

一旦你有一些學員已經習慣了禪繞的技巧，並且熟悉了一些圖樣，你可以開始提供黑磚的課程。這是一個很好的透視改變，也提供了一些稍微不同的工具讓他們實驗。

我們的禪繞黑磚是由可長時間保存、百分之百的全棉紙製作，可以提供比一般黑色紙張非常不同的體驗。筆的色墨會滲透到美麗的棉質纖維裡。輕輕地塗上白碳筆的層次，創造煙燻的色調和耀眼的強調效果。經過一段時間使用黑磚，你會開始瞭解如何緩慢地在紙磚上畫出層次。看到有三維立體的作品呈現是非常有趣的。

這是黑磚課程的其中一個例子：

### 黑磚介紹

這是角色轉換的時刻。這個課程教你在黑磚上使用白色筆的有趣技巧。學員將學習如何使用水漾筆以及用白碳筆完成並搭配層次的技巧。在黑磚上作畫時我們使用的一些圖樣，將會呈現有趣的結果。使用黑磚是創造一個禪繞藝術有趣的面貌。（[參考CZT資源的Lesson Plan](#)）或是創造自己的教案。

提示：

- 將推色紙筆準備要推白碳筆的一頭做個記號，才不會意外的推到黑色色墨上而筆頭弄髒。
- 使用白水漾筆對於用筆的輕重是很好的練習。如果你用筆越輕，畫出來的效果越好。通常我們會傾向於握筆很緊，造成畫圖很用力。使用白水漾筆可以幫助學員專注在放鬆握筆並且輕輕的畫。示範給學員看白水漾筆畫出來的表現。試著提高白水漾筆而不是用力去壓筆。讓學員先在紙磚的背面試畫看看。建議學員先簽上自己的名字，去感受畫出來的效果。
- 先教導學員一些已經熟悉的圖樣，這樣學員就可以專注在新的用具和技巧上。
- 在比較進階的黑磚課程，你可以開始探索使用黑色代針筆，畫在白碳筆和白水漾筆墨色上的技巧。

## 11. Zentangle® Renaissance Tiles 茶磚

### 茶磚 (Renaissance)

從黑磚轉移到茶磚 (Renaissance)是很大的一個演進。雖然我們並沒有要求一定的前後順序，但是讓學員按照這樣的順序是很好的學習方式，因為技巧和使用的材料都是逐漸建立的。

我們的茶磚 (Renaissance)也是由百分之百可長時間保存的全棉紙張所製作的。同樣提供了美好的使用經驗。這種紙張的紙質柔軟，筆和鉛筆幾乎可以畫進到纖維裡面。我們教導一個經典禪繞的畫圖方式，逐漸建構在白色紙磚上的一些技巧，然後轉移到黑磚上。禪繞的茶磚 (Renaissance)提供了另一種新的體驗。茶色的紙張提供了一個中性的表面，於是你可以同時把玩光亮和陰影的技巧。添加棕色代針筆的細緻筆觸，提供另一個層次的選擇畫上圖樣。就像使用黑磚一樣，你會漸漸地迷失在代針筆和鉛筆建構層次的世界裡。

這是茶磚 (Renaissance)課程的其中一個例子：

### 茶磚 (Renaissance)介紹

時光倒轉回到達文西和米開朗基羅的時代。花點時間研究這些大師們的繪圖特徵，我們可以運用一樣的技巧，讓作品有可以辨識的藝術感。使用黑色和棕色的代針筆畫在棕褐色的紙張上，讓禪繞回到那個年代。（[參考CZT資源的Lesson Plan](#)）或是創造你自己的教案。

提示：

就像第一堂黑磚課程一樣，茶磚 (Renaissance)也是先使用學員熟悉的圖樣，能夠讓學員更容易吸收新用具和技巧的運用。

- 畫圖樣之前，先讓學員拿起紙磚觸摸感受一下。也許讓學員閉上眼睛，專注在紙張的質料。這樣會在學員開始畫圖樣前和紙張有所連結，並且激發他們用輕柔的筆觸，緩慢的把圖樣仔細雕琢在紙磚上。
- 要經常重複說明你正在使用哪一枝筆。因為同時使用兩種顏色的代針筆會感到混淆。也要讓學員知道如果用錯顏色的筆是沒有關係的。用錯顏色只是有了不同的作品效果，有的時候還是會帶來很棒的結果。
- 提醒大家要等上色的區塊完全乾了以後，才能用手觸摸紙磚或者是在紙磚上加上陰影。

## 12. Zentangle® Gray Tiles 灰磚

禪繞灰磚目前由淺偏中灰色的紙張製成，這些紙張皆可長時間保存，且為百分之百的全棉紙。我們提供3.5英寸方形、Bijou、圓形、Phi和Opus尺寸的灰色紙磚。

灰磚特性

- 灰色是一種中性顏色，讓您可以使用淺色和深色。
- 白磚的巨大轉變
- 運用黑色和白色來保持創作的簡單
- 非常適合呈現高亮和陰影
- 查看Project Pack No. 07瞭解更多

灰磚創作是在中性顏色表面創作的第一步。灰色的紙張為探索和學習陰影提供了極好的條件。保持使用黑白兩色創作的簡單性，同時在探索層次和深度方面提供了成長空間。

※備註：2019年發行的Project Pack No.07中包含有灰磚和藍色代針筆。這是一套非常有趣的主題，可以使用其中的內容作為一堂課程或組成系列課程。

灰磚課程發想

- 陰影與高光
- 色彩的學習
- 鉛筆遊戲(石墨和白炭)
- 導入或探索彩色鉛筆的使用
- 水漾筆的趣味
- Layering 層次
- Zenbossing (由CZT Maria Tovar發明的技巧)
- 探索！還有更多有待發現。幾乎任何課程都可以在灰色紙磚上完成。非常百搭。這是一個玩石墨和白炭的好機會。

## 13. Bijou® 蝸牛紙磚

有些人一開始可能以為Bijou指的是我們幫最小的2英吋方形紙磚取的名字。是的，的確是這樣。但是，Bijou這個名稱所代表的意義不只是一張小紙磚，它是一隻蝸牛，已經概念化的進入禪繞的世界，溫暖了我們的心。Bijou代表一個禪繞哲理，已經深深埋入我們所創造出來的圖樣裡面。它能夠為許多滋養禪繞畫方法的事物帶來光亮。

有關更多Bijou的資訊，請查詢以下網址：[zentangle.com/bijou](http://zentangle.com/bijou)。你可以在網址上透過文字和影片的內容知道更多Bijou的故事。你也可以查看Bijou生活態度卡的內容。Bijou生活態度卡是優雅地提醒我們有關禪繞畫方法的思維和字句。你可以在每一套的Bijou盒裝套組內，找到隱藏的Bijou生活態度紙磚。

Bijou是可愛並且令人喜愛的，吸引每個年齡層的人們。用不同的方式，將一張比較小的紙磚結合進課程是很有用的。我們提出一些建議：

- **單一圖樣：**這張小畫布對於一次探索一個圖樣是很完美的。
- **快速圖樣：**如果沒有時間完成一張方形紙磚，就使用一張Bijou紙磚。用同樣的步驟，只是作品小一點。
- **課堂集體創作：**將一些空白Bijou紙磚排成Mosaic，然後在Bijou紙磚上畫上一條穿越每張紙磚的暗線，把這些小紙磚串連在一起。然後在紙磚後面做上記號再分開。發給學員

們畫圖樣，畫完再放成Mosaic，一起欣賞這幅神奇的集體創作。

- **個別創作組合：**讓學員使用Bijou紙磚設計自己的集體創作。收集一些空白的Bijou紙磚排成Mosaic，然後讓每位學員自己畫一條暗線穿越過所有的紙磚，將紙磚連結起來。在紙磚後面做記號，然後在個別的紙磚上分別畫圖樣。最後像拼圖一樣的重組，看到一幅傑作出現了。
- **小作品：**沒有太多的時間，或是只是想畫一小幅畫。Bijou就是最完美的帆布。試試看使用細一點的筆。
- **練習：**Bijou紙磚非常適合練習圖樣，或是在畫比較大的紙磚之間插入探索。
- **鑲嵌：**在方形紙磚上先畫上一個邊框，然後切開線條插入一張Bijou紙磚，成為一個有趣的層次作品。
- **創造你自己的Bijou生活態度卡：**花點時間討論Bijou生活態度卡的概念。讓學員選一張和自己有連結，或是自己想一個屬於自己的生活態度卡。以這張卡當作起點來完成一張紙磚。
- **裝滿圖樣的錫盒：**拿出一個Bijou錫盒。創作一堂課或是一系列的課程，引導學員製作一套迷你圖樣參考圖書館的過程。每一張Bijou紙磚代表一個不同的圖樣。在正面畫上一個圖樣的單一圖樣，然後在紙磚背面寫上這個圖樣的名稱。
- **網絡與片段：**用Bijou紙磚來探索網絡與片段的概念是最合適的紙面。用不同的排列試畫片段，也試著使用多種的網絡。

## 14. Zentangle®Zendala®圓磚

禪繞的圓形紙磚，採用一個非常古老的藝術形式，是一個使用禪繞技巧的美妙練習。曼陀羅藝術廣受許多文化的歡迎與採用。有些文化會定義它或是調整它來符合他們獨特的文化特徵。禪繞擁抱了這個圓形的形式並且納入了禪繞畫方法。在圓形裡畫圖有著一個美麗的韻律。我們有空白和畫好暗線的圓形紙磚。你可以像使用方形紙磚一樣的方式開始畫圓形紙磚，或是去探索用同心圓的方法，用有節奏感的方式將圖樣填入紙磚。我們通常會先介紹白色壓線的圓形紙磚。

### 禪繞圓形紙磚介紹

古老的曼陀羅藝術形式，可以追溯回西元前700年。曼陀羅在歷史上被許多文化廣泛的使用。現在我們用禪繞畫方法來使用曼陀羅。畫圓形的圖案是很放鬆和有趣的。畫出來的結果是令人驚訝的，學習的過程卻是容易的。這堂課會欣賞許多不同類型的曼陀羅，並且使用不同的形式過程來創作屬於自己的圓磚。你會愛上這些紙磚以及圓形的形狀。

提示：

- 在畫壓線圓磚的時候，跟學員保證即使他們原本想要畫對稱的佈局，結果出現意想不到的路徑，還是有機會發展出另一種畫面的。如果他們把圖樣畫上一個原本不是想要畫的

空間裡，還是要鼓勵他們繼續畫下去，然後再看看會出現什麼結果……幾乎總是會有一些特殊的畫面出現。

- 即使你有些計畫性的佈局你的圖樣，也不要太強調每一個圖樣都按照你的想法有一致性……事實上有點小變化反而會帶來作品的生命力。
- 增加塗黑的空間。我幾乎每次開始畫圓磚都是先把圖案中的某些空間塗黑。這樣做是一個很棒的方式讓筆和紙舒適的接觸，也製造出一個很棒的基礎來填入圖樣。同時它也讓你的紙磚有了很好的對比。另外這樣也提供了一個機會，讓你在畫完紙磚之後，再回頭使用白水漾筆畫在黑色的區塊上（要先讓黑色色墨完全的乾透。）。
- 比起方形紙磚，需要雙倍的時間完成圓形紙磚。因為圓形紙磚有比較多的空間需要填入圖樣，因此也需要比較多的時間。
- 考慮使用學員已經知道或是不太複雜的圖樣。使用熟悉的圖樣可以使學員專注於新的技巧。
- 告訴你的學員在畫紙磚的同時要轉動紙磚。圓形紙磚非常適合拿來示範如何讓學員可以輕鬆地享受畫圖的經驗，並且藉由圓形紙磚可以強化禪繞的概念，禪繞是不分上下左右的方向。
- 參考我們Lesson Plan當中的[圓形紙磚的介紹](#)。

## 15. Zentangle®3Z 三角紙磚

我們對幾何感到非常興奮，「tripoli黎波里」恰好是一個我們經常探索的圖樣，並且享受它的片段是如何創造出無限的可能性。這就是創造禪繞3Z三角紙磚的靈感來源。

我們花了相當多的時間來研究和開發這種紙磚的尺寸和比例。還有3Z紙磚之間和其他紙磚的相互關聯。這是我們想出來的：

- 禪繞3Z三角紙磚是一個3.5英吋x3.5英吋x3.5英吋的等邊三角形。
- 它被切割成不規則的邊緣和圓角非常類似我們其他的紙磚。
- 3Z三角紙磚可以優雅地結合在一起，也可以和我們的3.5英吋方形紙磚搭配結合。
- 有提供三種顏色，白色、黑色和茶色。
- 用這種紙磚擺出來的Mosaic是非常特別的。

我們提供三種顏色的三角紙磚，分別是白色紙磚的Fabriano紙張、黑磚的Rives BFK紙張和茶磚(Renaissance)的BKF紙張。它們都有空白以及壓線的設計。

3Z三角紙磚是一個非常有趣的紙面。可以個別使用或是和許多三角紙磚併用，創造出令人驚豔



的Mosaic。

## 16. Zentangle®Opus 紙磚

10.5英寸正方形的紙磚是相當大比例的紙磚。我們開發這種大型紙磚是為了已經準備好大型作品的人。禪繞大型紙磚有著美麗的表面，可以讓圖樣在完美的畫面上盡情表現。對有經驗的圖樣繪者來說，這是一個很恰當的表面，讓他們可以多花點時間在紙磚上畫圖或是實驗更大型筆頭的畫筆。禪繞大型紙磚在課程設計上有許多種作法，大部分會採用幾堂課來進行，或是延長成一天的工作坊。

這裡有一些想法可以探索：

- **大範圍創作：**透過系列課程引導學員用圖樣完成一張大型紙磚。帶領他們一次畫一個圖樣，慢慢地畫滿整張大紙磚。隨機選取暗線和圖樣，或是選擇一個主題來畫作。
- **集體創作：**在大型紙磚上畫暗線，然後把紙磚裁切成正方形的一些小紙磚。讓一個班級的學員分別在小紙磚上畫圖樣，或是讓一位元學員畫全部的小紙磚。畫完把全部小紙磚拼回來，像是拼圖一樣。這是一個建立團隊的好活動，或是一個有趣的個人作品。
- **鑲金字母：**使用大型紙磚創作一個鑲金字母。繪製或是描出一個你選擇的字母或是符號，然後在外圍畫上圖樣。
- **加上一些噴灑的色彩：**把加上水的顏料滴在大型紙磚上。等到紙磚完全乾透以後，在色彩自然成形的有機形狀外畫上圖樣。
- **書籤：**在大型紙磚的背面，用鉛筆畫出四到五條等份的長條形。然後反覆的沿著鉛筆痕跡摺疊，直到可以容易地並且小心地把長條形撕下來。在正面空白處畫圖樣然後在紙條的一端打個孔，再穿一條緞帶。你瞧！這是你看過最漂亮的書籤了。

## 17. Zentangle® Phi 紙磚

這種 5 英寸×3.1 英寸(12.7cm×7.8486cm)的矩形紙磚是按照黃金比例設計和切割的。Phi，也被稱為黃金比例或神聖比例，是一個常見於圖案、自然、藝術、音樂、建築等的幾何公式。黃金比例已經被研究了數千年。禪繞畫方法的創始人 Rick 和 Maria 非常熱衷於研究和發現他們周圍世界中的黃金比例和斐波那契數列。這段旅程與早期開發禪繞畫方法有很多重疊的時光。當他們明確想要設計一個中等大小的矩形創作空間時，便自然而然地想到了向禪繞歷史的這個部分致敬。這張紙磚確實讓人們認識到了黃金比例，在上面創作出禪繞傑作的可能性是無窮無盡且充滿期待的。我們對這個矩形紙磚的潛力充滿興奮與激動之情。不斷畫禪繞，創作有趣的馬賽克，參與不同的禪繞系列進行練習只是開始。Zentangle Phi 紙磚是由 100%棉紙模切而成的，為館藏級別。共有白、黑、茶、灰四色。

Phi紙磚介紹

- 形狀：黃金比例矩形 3.1英吋x 5英吋 (78.7 mm x 127.4 mm)
- 表面的總面積接近於圓磚
- 安排更多的時間
- 不建議初學者使用
- 查看Project Pack No.11系列材料包
- 可結合[Markus Operandus II](#)一起創作

### Phi紙磚課程發想

- 學習重複的圖樣 - William Morris
- 賀卡
- 撲克牌
- 塔羅牌
- 在背面畫圖樣
- 創作分解步驟
- 有機的藤曼圖樣和邊框圖樣
- 做一個關於神聖比例的輔助研究
- 從自然界的神聖比例中獲得靈感

## 18. Zentangle®Apprentice®初學者系列

禪繞初學者系列一開始是為了創造適合學校和學童使用的解決方案。禪繞初學者系列使用比一般3.5英吋紙磚要大一些的紙磚，是4.5英吋的尺寸。這種紙磚是用白色的布裡斯托爾的封面紙所製造的。它們比原來的系列要經濟實惠。配合這些紙磚，我們提供了一枝不同的筆，稱作Pigma™ Pen學習筆，和代針筆有著一樣的色墨。這種筆的代號是05，有著耐用的塑膠筆頭，同時也有10代號比較粗筆頭的學習筆。這枝筆對於兒童以及那些手勁特別「重」的人士來說是最完美的筆。

你可以選擇將我們原本的規劃和初學者系列的材料用具做組合。例如有一群青少年要上課，你真的很想讓他們使用原本的紙磚，但是卻有預算的考量，你就可以為他們準備05的學習筆。每一種教學情況都是不同的。要找出最適合自己的。許多成年的學員也很喜歡使用這種學習筆。最好每



一堂課都預備幾枝學習筆。

「初學者教室套組」是特別為了想介紹禪繞畫方法給孩童的學校和機構所設計的。套組裡面包括有練習紙磚、學習筆、鉛筆和一片教學用DVD。CZT不一定需要這片DVD，因為你就是指導老師。然而，我們有許多CZT喜歡這片DVD作為參考。還有因為這片DVD裡面有Rick和Maria的部分宣傳片段，他們喜歡播放給學員看。基於這些理由，我們也提供單獨的DVD產品，只銷售給CZT。（[參考CZT資源的Lesson Plan](#)）。

禪繞初學者系列也可以被使用在需要比較大的紙張、比較耐用和比較經濟實惠的用途。

## 兒童課程

- **方法還是一樣的：**雖然在教導孩子時可能會考慮一些事情，但是方法的核心仍然是一樣的，很少需要改變。
- **考慮到注意力廣度：**大多數孩子天生就是好動的，注意力要比成年人短。你可能希望把課堂的時間縮短一些。也許是半小時的課程適合很小的孩子，一個小時的課程適合7-12歲的孩子。所有的孩子都不一樣，很難做出理想的一般判斷。可以事先做一些研究，或者只是猜測，然後從中學到什麼是可以，什麼是不行的。
- **開始畫禪繞的年齡：**我們無法推薦一個確切的年齡可以開始使用禪繞畫方法。我們通常會說，「如果你可以寫你自己的名字，你就可以練習禪繞」。當一對一，或是一對二的教學，我們曾經教過3歲或4歲的孩子。但是，這是很少見的。我們發現，特別是跟一群孩子一起上課的時候，七歲會是一個很好開始畫禪繞的年齡。
- **適合孩子的圖樣：**我們對於幼小心靈對圖樣所關注的焦點感到驚訝。我們有幾次感到很尷尬，因為我們假設學員不會畫某些圖樣。我們會把它留給你來感受你們班級的專注度。和往常一樣，一個好的指導方針是建立一種享受和樂趣的基礎，然後再加以利用。有一些圖樣對孩子來說很適合。crescent moon 新月、holibaugh 立體公路、rain 雨、tipple 烈酒、bales 乾草捆、florz 弗羅茲、nipa 尼巴椰子、jonqal 江闊、printemps 春天、fescu 牛毛草、rixty 芮克思地、ING 進行式、pokeroot 商陸根和static 雜訊，都是很好的起步，但是有太多其他的圖樣也是合適的。
- [zentangle.com/apprentice](http://zentangle.com/apprentice)：這是只要有購買初學者套組的人都可以登入的網址，CZT透過CZT資源中心都可以免費取得。這裡面有實用的Lesson Plan以及可以下載的內容。
- **禪繞練習的好處**— 我們從教導孩子們的老師們那裏得到了很好的反饋，同時老師們看到使用禪繞畫方法的好處。一個拔掉電源的絕好機會、增加平靜感、更好的專注能力、成就感、提高精細運動技巧、提高自信心等等。
- **各種應用**— 孩子和大人一樣可以享受禪繞畫方法。你可以發現禪繞被用在家庭、學校、課輔班、醫院的治療單元等等。

## 19. Zentangle Project Packs

Zentangle Project Packs 是一系列的材料套組，並會有相對應的線上示範影片。每一個系列都有其特定的主題。每個系列在影片公佈前，大家就能先行購買到 Project Pack。藉由手中的 Project Pack 配合線上影片，你就能享受與 Rick、Maria 以及其他 Zentangle HQ 的夥伴共同創作的樂趣。

Project Pack 同時也是套很棒的教學套組。CZTs 可以帶領學生一起跟著影片創作，並在過程中給予學生們引導與支持，試著從原本的主題中激發出學生更多的創意。

## 20. 基本之外——課程想法

發展你的禪繞利基：

- 說你自己的故事
- 結合你其他的優勢和興趣
- 重要的是扮演自己的角色，不要試圖成為別人。

一旦你教了禪繞的介紹之後，在大多數的情況之下，整個教室的人都想要知道下一堂課的內容是什麼。有些事情像是個人的教學風格、應用、學員年齡、教室地點和許多其他的考慮會影響你帶領課程的方向。這就是你身為一位CZT可以開始發展你自己的「利基」的時候了。

許多老師選擇專注在基礎禪繞的技巧和材料，有的老師原本就有興趣或是某些專長，他們會使用禪繞畫方法搭配或是加強原有的其它練習、技巧、風格或是應用。也許要花些時間去找到你自己的「利基」。事實上這很可能是你旅途中常態的一部分。保持原本的自我，對禪繞畫方法的熱情是真正引導這個旅程的關鍵。

向學員介紹禪繞畫方法的時候，我們建議停留在基礎的範圍內。給他們一個吸收方法的機會，建立好基礎，然後再把它帶到另一個方向，或是繼續堅持使用禪繞畫方法純粹的形式。有趣的是，這種方法遠遠沒有限制，事實上，在這個類別的課程似乎有無限的想法。這個想法是把筆放在紙上開始創作。沒有錯誤或是正確。只使用基本步驟、技術和材料，就能探索出如此多的練習、研究和主題。

隨著你的教學進展，要考慮某些事情：

- 堅守基本原則至少在一開始要堅持基礎，並且要經常回頭複習。
- 專注於禪繞畫方法堅持方法的構成組件，是什麼因素讓你被禪繞吸引？什麼部分對你很重要？
- 可以重複圖樣那就是你如何真正探索和發展禪繞練習的方法。
- 查閱官網的教案
- 發展多元課程同樣的學員一次又一次的來上課，是發展彼此關係並支援他們持續練習的好方法。

- 合作教學和另一位CZT一起合作教學是很棒的方法。你有更多的內容可以提供和輪流……也許就是好玩。

#### 維持動力

- 從你的學員身上學習
- 保持自己禪繞的練習
- 參與禪繞社群（newsletter、Mosaic APP、部落格、論壇、活動）

#### 課程想法：

- **暗線理論**：全部是與創造暗線有關。（[參考CZT資源的Lesson Plan](#)）或是創造你自己的暗線。
- **灰階**：玩陰影，用禪繞的方式。（[參考CZT資源的Lesson Plan](#)）
- **圖樣到圖樣**：堂課只專注在一個圖樣帶到下一個圖樣。
- **單一圖樣**：每張紙磚只畫一個圖樣。（indyrella 印蒂芮拉、munchin 芒琴、aqualfleur水之花、auraknot 光環結、fengle 芬格…等等）
- **格狀圖樣**：探索由格狀開始的圖樣。（knightsbridge 騎士橋、florz 弗羅茲、bales 乾草網、tortuca 陀特卡、cubine 立方藤…等等）
- 前往 tripoli黎波里的旅行：一個值得上整個單元的圖樣。
- **其它也很適合上一整堂課的圖樣**：hollibaugh 立體公路、paradox 悖論、auraknot 光環結、bales 乾草網、rixty 芮克思地、'nzeppel尼澤珀…等等。
- **起飛與降落**：在cadent 韻律、huggins 哈金斯、well 魏爾、betweed 錯落線…等等，背後的技巧。
- **光環**：如此簡單卻強而有力。crescent moon新月、IX 九、sampsom 桑普森、divadance 舞蹈天后…等等。
- **圖樣變化**：探索圖樣的許多變化。
- **混合圖樣**：結合兩個或是兩個以上的圖樣，創造出另一個圖樣。
- **就像烏木和象牙**：討論和探索用戲劇性的圖樣在紙磚上增加對比。
- **【Zentangle® PRIMER - Vol 1】**：探索這本書當中，我們列了8個單元系列。（[參考CZT資源的Lesson Plan](#)）
- **網絡與片段**：這個部份有無盡的樂趣。使用Bijou紙磚或是探索大一點的紙磚，運用這種非傳統的格狀方式，創造出圖樣或是變體的有趣系統。參考以上系列的第6個單元。

- **邊框圖樣**：用zander纏線、snail蝸牛、vega織女星的圖樣做出美麗的邊框。讓學員帶照片來放入框內。
- **每週挑戰**：由「我是天后 “I am the Diva” blog」部落格裡面超過100週的挑戰當中，選出其中一個來做為課程內容的靈感，或是自己設計一個來做為課堂上的挑戰。
- **大自然圖樣**：pokeroot 商陸根、pokeleaf 嫩葉、aqualfleur 水之花、squid 烏賊…等等。
- **手笥分錄**：為一個群組設計一系列的課程，重心放在不必用言語表達的手笥分錄。禪繞是非口語手笥表達的很棒的方法。這是一個在你的紙磚背面寫上日期和寫一個簡短的感想的好處。當一個人使用語言來記錄事件時，這些事件在寫入時就被「鎖定」了當時的詮釋。每次你重新閱讀你的記錄，都是在加強你在寫作時所做的解釋。但是當你是用禪繞創建手笥的時候，你給了自己一個機會，返回到你所寫的內容，並在記錄的內容當中看到新的內容。當你旋轉你的紙磚時，你可能會看到一些新的東西，而當時你創作時的心態並不允許你察覺到。試著引導學生用一系列的課程進行這一個過程。
- **讓音樂打動你**：播放不同的音樂，看看是如何影響學員們畫圖。
- **節慶主題**：想想看復活節的蛋、裝飾、南瓜、生日卡、情人節和更多主題等等。
- **情人圖樣**：非語言的情書。當你想對你所愛的人說些話。「我愛你比言語表達得更多。我為你畫了這張禪繞，我腦海裡一直都只是想著我和你在一起是多麼的幸運」。或者只是圍繞著一顆心的主題的一堂Lesson Plan。有太多可以開發課程的方向。
- **禪繞冥想**：著重在正念的冥想或是其它類似禪繞的課程。這種類型的課程可以用很多種方式進行，但是它們都集中在設置一個舒緩的環境和一個極簡單的結構，以便可以真正關注該方法。
- **聲音引導的課程**：一堂只有「聲音」引導而沒有視覺輔助的課程。（參考CZT資源的Lesson Plan）
- **靜默的課程**：一個完全沉默或是有平靜的音樂播放，但是完全沒有聽到或說話的聲音。課堂只有以示範為引導。
- **色彩的輕觸**：可以在一些圖樣上加上一些色彩，或是直接在色彩的紙面上畫上圖樣。
- **解構**：去博物館、城市當中或是大自然裡追尋圖樣。看看會激發你什麼靈感。
- **畫錢包圖樣工作坊**：（參考CZT資源的Lesson Plan）
- **母與女的課程**：或是其他不同世代混搭的課程。
- **圖樣和丹寧**：一個好玩的夜間課程，可以同時喝點酒。
- **非慣用手**：這是一個很棒的大腦整合練習，或者只是為了找出使用你的非慣用手的差異

體驗（身體和精神上）。畫圖案比起信件格式要容易得多，因為你對其結果的判斷力較低。越來越多人相信還有證據表明，對於右撇子的人，使用左手會增加右腦活動。建議這是在家裡練習的事情。這可能在進階課程或是特殊目的的課程才會使用，不屬於初學者課程。

- 畫圖樣在布織品
- 等等……

#### 提示：

- 將你的課程創意列出一張清單。花點時間研究它們並且在上課之前先完成符合主題的紙磚作品。確定你對於要教的圖樣是感到舒心和有信心的。
- 熟悉你的創意點子並且收集想法，並且對於如何在課堂上討論和探索主題做筆記。
- 給自己一個寬鬆有彈性的Lesson Plan，幫助自己找出在課堂上要強調的重點。
- 開始上課前要確定已經測試過所有的材料和用具。
- 就像一張禪繞，要有心理準備，因為課程的發展有可能走向你完全沒有預料到的方向。
- 如果你沒有完成所有準備的課程內容，或是超過一點點內容，都不要擔心。這些都是過程，你不會想要匆忙的趕進度的。

## 21. CZT 資源

### CZT支持和數位資源

- 與Zentangle官方聯繫
- 與CZTs連繫
- 與你的禪繞連繫
- 與社群連繫

### 與Zentangle官方連繫

- 一般大眾 newsletter
- CZT newsletter
- Zentangle部落格
- Zentangle Mosaic App

- CZA (Chinese Zentangle Association)：Zentangle唯一授權亞洲官方組織
- Facebook
- 電子郵件
- 電話

### 與好心藝聯繫

- 好心藝Facebook[粉絲專頁](#)
- 好心藝官網暨網路商店 ([www.cwline.com.tw](http://www.cwline.com.tw))
- [CZTs in Asia](#) 不公開社團(僅限CZT申請加入)
- 微信公眾號：[CZTAsia](#) (亞洲中文禪繞師資機構CZTAsia)
- 電子郵件

### 與CZTs聯繫

- zenAgain
- Zentangle Mosaic App
- [CZTs in Asia](#) 不公開社團(僅限CZT申請加入)
- CZA舉辦的活動

### 與禪繞社群聯繫

- Zentangle Mosaic App
- CZT個人資料頁面
- 故事專欄
- 對newsletter的貢獻
- CZT家族樹部落格的訪談

### zentangle.com：公眾的網站

- 一般資訊
- 尋找CZT個人資料
- newsletter

- 故事專欄
- 零售店
- 服務條款
- Bijou和初學者系列

zentangle.com：以CZT姓名登錄

- Lesson Plan
- 常見問題
- CZT newsletter
- Logo電子檔（僅供教學使用）
- 禪繞認證筆記
- CZT商店與價格
- 下載

透過你在認證上獲得的[Web FAQ](#)，瞭解有關CZT資源的更多訊息。

## 22. 銷售和使用禪繞產品

我們提供的產品：

- 設計的目的是啟發
- 使你的課堂體驗不同凡響
- 沒有要求一定要使用，也沒有義務購買，但是……
- 建議使用，特別是初學者
- 對Zentangle官方提供的禪繞商品有進一步的瞭解

禪繞商品的種類

**專有產品：**這些產品目前只能由Zentangle官方和CZTs專賣。Zentangle官方和CZTs同意只能以零售或高出零售價格銷售。專有產品包括我們的禪繞寶盒、初學者套組和大部分的紙磚等等（初學者紙磚除外）。我們所有的專有產品，都可在CZT目錄上看到專有的價格。某些情況下，這些產品可以根據托售協議出售。專有產品可能通過協力廠商（如亞馬遜或Etsy）出售，只要它們是零售價格並且CZT不表示自己是代表Zentangle官方。



- 授權產品：這些產品是透過經銷商銷售。CZTs可以從Zentangle買到有折扣的優惠價格，也可以向經銷商購買。這些商品不是固定的價格。CZTs如果願意可以用折扣優惠出售。但是，Zentangle只會以零售價格銷售。這些產品包括和櫻花牌公司共同開發的（日本、歐洲和美國的櫻花牌）；筆的套組、初學者課堂套組和學習紙磚。
- CZT Only產品：這些產品是為CZTs特製的，只銷售給CZTs。這些產品包括大宗包裝項目和某些有商標的項目。這些大宗包裝項目可以以零售價格轉售。其它項目不是為了轉售而設計的。
- ZB&C：這是Zentangle Inc.的姊妹公司，是Rick和Maria兩本書、禪繞手筭和Zentangle Mosaic APP的出版商，ZB&C直接銷售書籍給Zentangle和其他的經銷商。禪繞書籍和手筭可以有折扣轉售，但是ZB&C和Zentangle兩家公司都是以零售價格銷售。
- 禪繞商標的藝術品和配件：這些產品可能有或是沒有給CZT的優惠價格。有些項目同時也是專有產品。如果它們有標示屬於專有產品，我們要求你以零售價格出售。如果沒有標示屬於專有產品，就可以打折扣出售。這些品項包括禪繞鉛筆盒、用具盒、和有品牌的服飾。許多這些品項是隨著時間的推移而產生的。
- 我們購買和轉售的商品：這些項目是可以從其他經銷通路購買的商品。包括大多數的筆還有其他商品。Zentangle會給CZT提供這些商品的折扣優惠，但CZT沒有義務從Zentangle購買或以任何特定的價格出售它們。Zentangle會以零售價格銷售這些商品。
- 請參考網站CZT資源欄位的下載區查詢最新的[CZT產品目錄](#)，你可以找到產品屬性的詳細分類清單。

銷售商品也會因為場地不同而有不同的做法。一些教學情況不允許或不適合銷售商品，但是有的教學情況則會邀請或要求你提供銷售服務。要確認你是合法銷售產品的個人或企業，並包括當地的銷售稅。要瞭解如何以及什麼是你接受付款的最佳方式。你可以接受現金和支票，或是你有能力接受信用卡付款。只攜帶你和客戶覺得會需要的商品數量。別害羞。當人們對他們想要購買的東西感興趣的時候，他們就會買東西。課堂上有產品庫存，可以更容易地進行銷售。如果人們必須另外訂購，他們通常會改變對購買的想法。對你所攜帶的產品有深入的瞭解和熱情，才能容易地回答問題。如果你愛這些產品，學員們也可能會喜愛它們。準備一些樣品或是準備使用你想推廣的產品來示範。

如果你決定銷售產品，我們建議你準備禪繞藝術寶盒、【The Book of Zentangle®】、【Zentangle® PRIMER - Vol 1】和額外的紙磚、筆、鉛筆和推色紙筆作為起點。當你獲得經驗以後，你將會學到需要攜帶那些產品給你的學員。依據經驗法則，如果你沒有攜帶任何商品到課堂上，你也不會有所銷售。

你可能對於銷售產品沒有興趣，這是沒有關係的。只要有所準備當學員有興趣想購買產品時，你可以回答如何購買。

CZT資源中心有兩個價目表。其中一個同時列有CZT only和零售價格，另一個只有零售價格。你可以使用後者向學員展示可銷售的品項。



## 23. Zentangle Mosaic App

Zentangle Mosaic APP是由 Zentangle, Inc.和 ZB&C 所出版的。這是任何禪繞愛好者都可以觀看、搜索、學習和分享禪繞藝術的一個絕佳平臺。這也是教師分享自己的作品和學生創作任何禪繞藝術的好方法。做為CZT，你可以選擇在Mosaic的名稱使用CZT來標示你是一位認證教師。你還可以決定為你的課程和特定項目創建井號標籤，以便學員可以使用這些井號標籤上傳他們的作品。學員可以重新創建課堂Mosaic，再次查看並與其他同學互相溝通。

在教學中有幾種使用Mosaic APP的方式。創建一個與任何課程中完成的作品相同的井號標籤。例如像是#classwithmollyholibaughczt或者如果你有企業的名稱，你就可以使用企業的名字做為井號標籤。例如天后的挑戰使用井號標籤做為人們發佈紙磚的平臺。對於為天后挑戰完成的任何紙磚，她使用#dc加上挑戰編號和#zentanglechallenge。

你也可以提出特定課程的標籤公式，甚至可以在課堂所完成的特定課程或是項目的標籤。例如，對於你在” National Jugglers Convention” 上參加的課程，你可能會想出一個像 # jugglerstangle2017 這樣的標籤。對於在該活動當中完成的特定紙磚作品，你可以創建一個像 # jugglerstangle2017tile1 的標籤。

在上課之前要先想出井號標籤的名稱。在上課期間選擇一個恰當的時間，告訴學員如果他們想要，可以加入他們的作品。你不會希望這個話題佔據了課程的時間，所以盡量尊重那些沒有應用程式的學員，或是選擇不使用任何形式的社群媒體的學員。在學生簽名的時候介紹井號標籤是最好的時機。你可以建議學員在紙磚背面寫入井號標籤，然後稍後再上傳。這將會把科技留在教室之外，也不會佔用到上課的時間。

## 24. 由聲音引導的禪繞畫課程 Voice Guided Zentangle Class

### ● 課程準備

- 瞭解你的聽眾……即使你還不認識（他們）。你的學業會影響你如何選擇教學詞彙，使用什麼圖樣。

在紙磚上練習你準備教授的暗線和圖樣。當你在畫這個圖樣時，想想你將如何描述每一個步驟。把你正在做的每件事用語言表達出來，就好像你正透過電話向他人解釋一樣。

- 一旦你的手熟悉了這些圖樣，請花點時間用自言自語的方式引導自己在腦海中「畫」出圖樣來。

### ● 課堂準備

- 舒適的座椅
- 充足的照明
- 沒有視覺或聽覺干擾
- 確保您教學時學員能夠聽到您的聲音。考慮是否需要準備麥克風？

- 音樂：如果你決定使用音樂，請確保它是平靜且沒有歌詞的。音量可以輕鬆調節，以便你可以根據需要行調整。

## ● 為學員做好體驗準備

- 開始之前。
- 幫助學員，讓他們感到舒適。
- 邀請他們除了必要的工具外，徹底清理掉桌面上其他東西。
- 現在請他們調整身體，使其處於舒適的姿勢。
- 感激，欣賞並保持呼吸。
  1. 邀請學員閉上眼睛或找一個視覺焦點，選擇自己感到舒適的方式。
  2. 首先讓你的學員專注於他們的呼吸。這是一種很好的過渡。
  3. 當學員進入有節奏的呼吸時，他們會開始對即將到來的事情建立起一些信心。告知並說明這是一個有趣的探索。這只是一個練習，會有無限的可能。這裡沒有錯誤。任何時候，當你覺得困惑或挫敗，都可以暫停一下。如果你需要什麼，只要舉手，有人可以幫助你。你的紙磚作品不需要和你鄰居的一樣。相信你自己。正是彼此的差異讓我們閃耀！
  4. 最後，在你開始畫畫之前，設定一個感恩與感謝的環節。也許當你說這些的時候，你的學員手中正拿著他們的紙磚。

## ● 引導並觀察學員創作

- 指導學員完成你準備的紙磚。
- 慢慢完成。
- 一遍又一遍地重複。
- 多準備一些類比來描述每個步驟。
- 期待意外。
- 巡堂以瞭解學員的創作進程。
- 提醒學員保持呼吸，輕鬆握筆。讓他們知道，有需要時，隨時都可以停下來休息。
- 如果有些學員的進度看起來比其他人快很多，只要他們願意，邀請他們選擇使用一些其

他的圖樣加強技巧。

- 對創作的展開保持積極和支持的態度。
- 請學員在紙磚上簽上自己的簽名式。

### ● Mosaic 展示

和往常一樣，這是使用禪繞畫方法進行創作時神奇的一部分。這種方法有非常獨特的意涵。花點時間把紙磚拼成馬賽克，讓學員們評論和欣賞他們一起走過的旅程。

## 25. 更新版的法律規範

禪繞法律對話

或是

法律與權益

[參考CZT資源中的更新版本](#)。

## 26. 禪繞官方圖樣 The Zentangle Zenthology

禪繞官方圖樣規範：

- 沒有電子檔
- 不可以外流或是重製（你可以自己畫步驟分解圖的版本）
- 還有更多圖樣
- 你也可以教非官方圖樣（重點只不是圖樣，而是禪繞畫方法）

Enjoy.

Do good things!