

藝術陪伴微學分課程 透過攝影學習正念

學校要聞

【記者吳沂誼淡水校園報導】通識與核心課程中心4月21日在T314舉辦「藝術陪伴—手機攝影」微學分課程活動，邀請講師郭詠珍，分享關於「攝影」的主題內容，逾10位在校師生參與。

「雖然人對於每個景象的內在感受皆有所不同，但『正念』才是自己當下最真實的察覺！」郭詠珍一開始即以這段話開場，希望參與師生們能夠以不同的心情面對該課程。首先講解攝影方面最基本的構圖和光影，再來介紹「攝影」和「正念」之間的關聯，說明「正念」一詞意旨我們心無旁騖地專注面對當下所發生的一切；而「攝影」是一個能夠帶領我們進入正念狀態的活動，因為可幫助我們專注於當下，察覺眼前景色所帶來最真實的感受和情緒。

除了課堂講解，郭詠珍也邀請在座師生一同實際練習攝影，並各自和身旁夥伴分享看法。練習前，郭詠珍帶領大家透過冥想的方式進入心流，保持心情上的平靜，接著透過課堂上發下的樹葉，以及實際到宮燈教室周遭進行攝影，讓大家實際體會，如何透過「正念」建立自己與攝影間的橋樑，學習如何與作品「對話」，只見眾人拿著手機在宮燈教室附近，各自尋找感興趣的景物並進行拍攝，並在返回教室後分享自己挑選出來的作品。

水環三巫柔萱分享：「我認為這門課程和自己想像的不太一樣，原以為只是純粹學習攝影相關技能和知識，沒想到竟然融入了心靈層面，從課堂中學習如何用心地感受和了解自己。」至於練習用手機攝影的部分，巫柔萱也有著不一樣的感受，「這堂課告訴我如何透過攝影傳遞正念，能夠讓自己對外物產生更多想法，而不僅只是表面看到的一片樹葉，或是一處風景而已。是一堂蠻不錯的課程！」



