

## 讓思緒慢下來 丁皓恩以禪繞畫引導學生調適壓力

學校要聞

【林品瑜淡水校園報導】特殊教育資源中心4月8日下午3時，在B302F研討室舉辦「舒心禪繞畫，讓思緒慢下來」工作坊，邀請芝心工作室臨床心理師丁皓恩主講，期望透過禪繞畫，引導學生體驗零壓力創作與放鬆身心。

丁皓恩從網路成癮切入，指出在現代社會中滑手機常被視為快速紓壓的方式，因其能提供即時回饋，帶來短暫的放鬆感。然而，長時間沉浸於短影音的碎片化內容，反而會增加視覺與大腦負荷，使人難以真正休息，甚至影響情緒與健康。他進一步說明多巴胺與腦內啡的差異，多巴胺多源自滑手機、遊戲抽卡等即時刺激帶來的預期性短暫快樂，容易使人陷入停不下來的循環，同時伴隨著空虛與疲憊感；腦內啡則是在專注與努力後所產生，能讓人感到穩定且持久的放鬆與滿足。

「壓力在適度的情況下能轉化為前進的動力。」丁皓恩表示，壓力過大與過小皆不利於身心發展，但適度壓力有助於激勵個人成長，關鍵在於強度與持續時間。他也強調「手機並非全然負面」，根據其碩士論文觀察到，對國小學生而言，手機使用確實可能影響情緒狀態，因此更需引導與管理，建議可透過讀書、與他人交流等方式紓壓與調適情緒。

活動中，丁皓恩介紹「禪繞畫」作為放鬆練習，引導師生從觸摸紙張、感受筆觸開始，透過描繪重複且規律的線條，使注意力回到當下，進而穩定自律神經。他強調，禪繞畫無對錯，也不需預設構圖或使用橡皮擦，鼓勵學生將「錯誤」轉化為創作的一部分，在過程中學習放下追求完美，找到屬於自己的節奏。

歷史四江明翰認為，現代生活步調快速，課業壓力繁重，利用零碎時間滑手機已成習慣，若要進一步培養興趣並作為長期紓壓方式，對多數人而言仍有一定難度。對於禪繞畫體驗，他表示自國中美術課後已有多多年未接觸繪畫，讓他回憶起童年時期單純作畫的時光，感受到久違的放鬆與愉悅。

