

112年度高等教育深耕計畫

主軸計畫成果報告書

社群名稱：情緒療癒牌卡（互動式教材-APP）

指導單位：教育部技職司

主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學通識教育中心

活動日期：中華民國 112年 4 月 11 日~112年 12 月 24 日

目 錄

壹、活動檢核.....	2.
貳、活動經費.....	6.
參、活動時程表.....	7.
肆、活動議程表.....	7.
伍、活動簽到表.....	19.
陸、活動海報.....	29.
柒、活動照片.....	31.
捌、專題講座內容.....	38.
玖、回饋單統計.....	56.
拾、成果產出.....	74.

壹、活動檢核

1-2-A 跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	健康照護療癒卡幸福（桌遊教材）		
社群執行起迄日期	112年4月11日至112年12月24日	社群人數	7人 （本社群之成員）
核定經費	60000元	實際執行經費	60000元
社群活動執行內容重點概述	<ul style="list-style-type: none"> 4月專家諮詢確定執行技術：以「情緒療癒牌卡」為基礎，專家諮詢相關執行技術 5月專家指導牌卡繪製製作：排定相關教師社群研習細節與繪製指導：發揮同理心，站在使用者角度思考（Empathize） 6月療癒牌卡數位化：邀請繪製團隊，開始數位牌卡與輸出製作：清楚定義，確認關鍵問題點（Define） 7月療癒牌卡實務製作：完成療癒牌卡數位及文件稿修正；並由社群教師試作排練：腦力激盪，快速發想解決方案（Ideate） 8月專家檢核校正：邀請專家進行檢核修正：製作半成品，模擬新服務的流程（Prototype） 9月療癒牌卡打樣試作：打樣輸出後於<u>創意與溝通</u>課程中進行試作：反覆測試，根據使用者回饋做修正（Test） 10月療癒牌卡定稿APP完成 11月完成APP製作：經兩次鑽石型修正確定APP定稿並完成操作說明 12月公開發表：12月14日（四）~24日（日）於梅嶺美術館發表 		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	創新教材(具)之開發或數位化教材之設計	執行成效	<ul style="list-style-type: none"> 本社群以111學年健康照護療癒卡幸福（桌遊教材）跨校/跨領域教師增能社群，完成〈情緒療癒桌遊牌卡〉及〈榮格原型人物桌遊牌卡〉兩套牌卡；根據運用於「藝術與人生」、「創意與溝通」、「創造性藝術」、「服務設計」等課程的反覆操作後實際的回饋數據，進行文本內容及APP運用模式的調整；以利廣泛應用於

		<p>心理健康照護及兒童藝術教育等對象。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 順利完成設計一套以情緒療癒牌卡為基礎之互動式數位教材 APP，並於經運用於「藝術與人生」、「創意與溝通」等課程實施，獲得良好成效。 • 除實體牌卡已廣泛應用於學生、長者及兒童等對象，達到創造性藝術實務的目標，獲得肯定外；APP 也順利發表於縣級梅嶺美術館，對於增進學校校譽與教育推廣已達初步成效。 • 社群活動按服務設計的鑽石架構規劃執行，療癒牌卡 APP 的程式架構於9月份完成；除開始進行(APP 文本內容)打樣試作，並開始運用於「創意與溝通」課程中修正。所以，10月份完成療癒牌卡 APP 文本內容定稿後；在11月份完成 APP 反覆測試後，並已順利於12月14日~24日於梅嶺美術館完成發表。 • 本社群透過創造性藝術的健康照護課程；結合產業界專家以表達性藝術治療的元素跨校與護理教師合作：目的在豐富健康照護人員的美感經驗，認識並欣賞多元文化；並培養健康照護人員對自我環境與文化的投入與認同。不僅成員可以充分合作發揮專長，且社群活動規劃嚴謹，除了能了解該教材開發的理念與重要性外，更能結合各跨域社群老師的專長，強化整個互動式教材的產出。未來可以能承先啟後開放同仁參與分享寶貴經驗！也能提升學生的藝術與人文素養；是創新教材與數位化教材設計的先鋒。
<p>量化指標</p>	<p>規劃藝術療癒活動及推廣相關成果</p>	<p>執行成效</p> <ul style="list-style-type: none"> • 辦理<幸福在手_曼陀羅牌卡創作>系列線上課程： • 1.10/03(二) PM7:00~9:00 文本、曼陀羅與牌卡結構 • 2.10/12(四) PM7:30~9:30 PPT 簡報式曼陀羅創作

		<p>3.10/19(四) PM7:30~9:30 色彩設計與心理動力</p> <p>4.10/31(二) PM7:00~9:00 牌卡 App 一點都不難</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4月11日~12月04日；辦理<跨校/跨領域教師增能社群：<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 20場次共60小時。 • 12月14日至24日於嘉義縣梅嶺美術館發表「戲夢人生」黃椿昇療癒牌卡創作展」一場次；配合大學社會責任實踐課程辦理藝術服務活動六場次。藝術服務活動參與人次251人次；館方統計入館人數450人。整體活動參與人次達1263人次。 • <幸福在手_曼陀羅牌卡創作>系列線上課程：小計239人次。 • 4月11日~12月04日；辦理<跨校/跨領域教師增能社群：<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 21場，次共63小時：小計344人次；共計583人次。 • 課程實施對象： • 111學年第二學期 APP 開發應用對象：藝術與人生、服務設計、健康教育設計與應用等課程共346人。112學年第一學期 APP 應用階段：「藝術與人生」、「創意與溝通」、「創造性藝術」、「服務設計」等課程共326人。APP 教材有已充分應用於教學，並有充分的實務操作經驗。
<p>是否與其他主軸活動進行成效倍增？</p> <p><input type="checkbox"/>是，主軸__執行策略____ <input checked="" type="checkbox"/>否</p>		
<p>辦理此活動較著重之面向？</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>教學面 <input type="checkbox"/>公共面 <input type="checkbox"/>社會面 <input checked="" type="checkbox"/>特色面</p>		
<p>檢討與建議</p>	<p>本社群團隊有十年以上的團隊合作默契；自111年開始考量全校教師的共同成長及療癒牌卡的廣泛應用，特地邀請林口校區諮商專長的老師加入團隊，如諮商專長雅君老師運用表達性藝術治療於輔導及課程中有豐富的經驗；牌卡完成後嘉義及林口校區已充分應用於創造性藝術等相關課程，對於學生有明顯的幫助且有良好的教學成效。</p> <p>實體牌卡有取得的限制，但開發療癒牌卡 APP 更可以擴展照護的對象：本校特色為健康照護，未來健康照護領域的老師也可以運用牌卡及 APP 形式</p>	

開發教材，並充分運用於教學。

療癒牌卡 APP 的開發除了應用於創造性藝術活動外，期待未來更配合健康照護老師專長擴及延緩長者失智預防為對象。不過，APP 開發牽涉健康照護領域教師較不熟悉的資訊領域；即使是具資訊及藝術背景的開發者，在開發 APP 的過程還是會因為教學研究等校務工作備感壓力。

感謝教學發展與資源中心提供機會讓教師們得以有機會跨領域成長，未來我也希望能持續與不同領域教師合作，共同開發更多元的健康照護 APP 及其他藉由 AI 技術的創新媒介。

未來，若能配合中心資源成立其他更多元的開發團隊，也能更落實數位教學的便利；特別是目前的 AI 發展快速，教學媒材多元豐富；創新教材(具)之開發或數位化教材之設計也可以更多元豐富。

承辦人(簽章)： **黃椿昇** 經辦主軸主管(簽章)：

教學發展與資源中心查核日期： 年 月 日 單位簽章：
查核人簽章：

貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	0/個	0	0 元	0 元	
2	印刷費	0/份	1	0 元	0 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時	0	0 元	0 元	
		2,000/小時	4	2000 元	8000 元	
4	交通費	0/趟	0	0 元	0 元	
5	材料費	1/份	1	14400 元	14400 元	
6	教學業務費	1/份	1	35200 元	35200 元	
7	雜支	1/份	1	2400 元	2400 元	
總計					60000 元	

承辦人：

(親簽) 經辦單位主管：

主軸計畫主持人：

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。
5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

參、活動時程

- <幸福在手_曼陀羅牌卡創作>系列線上課程：
 1. 10/03(二) PM7:00~9:00 文本、曼陀羅與牌卡結構
 2. 10/12(四) PM7:30~9:30 PPT 簡報式曼陀羅創作
 3. 10/19(四) PM7:30~9:30 色彩設計與心理動力
 4. 10/31(二) PM7:00~9:00 牌卡 App 一點都不難
 本課程採用 WEBEX 線上平台授課，請夥伴們於上課時間(請注意星期二、四上課時間不同)登入數位教室
 Webex(<https://cgust.webex.com/meet/cshuang>)。
 課程討論<創造性藝術療癒方案>於
<https://www.facebook.com/groups/art.intervention>。
- 4月11日~12月04日；辦理<跨校/跨領域教師增能社群：<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 21場次共63小時。
- 12月14日至24日於嘉義縣梅嶺美術館發表「戲夢人生」黃椿昇療癒牌卡創作展」一場次；配合大學社會責任實踐課程辦理藝術服務活動六場次。

肆、活動議程 (不足請自行增列)

活動場次	●<幸福在手_曼陀羅牌卡創作>系列線上課程 文本、曼陀羅與牌卡結構
活動時間	起：2023/10/03 19:00 迄：2023/10/03 21:00
主持人	講師：黃椿昇 現職：通識教育中心副教授/兒童藝術文教基金會常務董事
活動內容	<文本、曼陀羅與牌卡結構> 10/03 (二) PM7:00~9:00_黃椿昇 這是一堂讓你設計屬於自己曼陀羅牌卡的 App 課程 透過曼陀羅創作與自己的意識和潛意識的對話 透過圖畫創作來滋養能量 牌卡是什麼？ 聽聽 CHATgpt 怎麼說？ 牌卡是什麼？CHATgpt3.5 牌卡（或稱為卡牌）是一種印刷或製作的扁平卡片，通常用於各種目的，例如遊戲、教育、娛樂、收藏或信息傳遞。 牌卡可以以各種形式出現，包括紙質、塑膠或其他材料製

成。它們通常具有圖像、文字或圖形，用於表示不同的信息、角色、價值或功能。

以下是一些常見的牌卡類型：

1. 撲克牌：撲克牌是最常見的牌卡類型之一，通常用於各種紙牌遊戲。一副撲克牌包括 52 張牌，分為四種花色（紅心、方塊、梅花和黑桃），每種花色有 13 張牌。
2. 集換式卡牌遊戲 (CCG)：這是一類流行的卡牌遊戲，玩家可以購買、交換和收集卡牌，然後在遊戲中使用這些卡牌來與其他玩家對戰。著名的集換式卡牌遊戲包括魔法风云 (Magic: The Gathering) 和爐石傳說 (Hearthstone)。
3. 教育卡片：教育卡片通常用於教學和學習目的。它們可以包括數字、字母、圖形或其他教育內容，以幫助學生學習新的概念或技能。
4. 收藏卡片：某些卡片被設計成具有收藏價值，例如體育明星的交換卡片、漫畫書中的特別版卡片或其他流行文化相關的卡片。這些卡片通常會有限發行，因此成為了收藏家的珍品。
5. 信息卡片：一些卡片被用作信息傳遞的媒介，例如名片、廣告卡片或旅遊指南中的信息卡片。

總之，牌卡可以根據其設計和用途多種多樣，廣泛用於不同領域和活動中。

諮商牌卡有哪些？CHATgpt3.5

諮商牌卡是一種工具，用於提供情感支持、啟發和自我探索。它們通常是一套包含多張卡牌的卡片，每張卡片都包含有助於思考、反思和解決問題的信息、引導、或問題。

以下是一些常見的諮商牌卡類型：

1. 情感支持卡：這些卡片的主要目的是提供情感支持和安慰。它們可能包含鼓勵性的訊息、正面的陳述或自我接納的引導，以幫助人們應對情感挑戰。
2. 自我探索卡：自我探索卡通常包含引導或問題，旨在幫助人們更深入地了解自己、探索內在感受和價值觀，並促進自我成長。
3. 啟發卡：這些卡片的目的是啟發和激勵人們，提供正面的啟示、引導或勵志語句，以幫助他們激發動力、目標和希望。
4. 冥想卡：冥想卡用於冥想和放鬆練習。它們可能包

含冥想引導、身心靈練習或冥想主題的圖片。

諮商牌卡有哪些？CHATgpt3.5

5. 心理學卡：這些卡片提供了心理學和情感健康方面的信息，可以用來增加人們對自己的心理健康的理解，以及如何應對情感困擾。

6. 關係卡：這些卡片關注人際關係，包括友誼、家庭和戀愛關係。它們可能包含關於溝通、沖突解決、愛情和支持的信息。

7. 創意表達卡：這些卡片可以用於藝術和創意表達活動，例如繪畫、寫作或手工藝，以幫助人們表達情感和想法。

8. 目標設定卡：這些卡片用於幫助人們設定和達成目標，包括職業、個人和學術目標。

每套諮商牌卡可能具有不同的主題和目標，以滿足不同人的需求。諮商牌卡可以作為自我幫助工具，也可以由專業諮詢師或治療師在諮詢過程中使用，以促進對話和自我探索。無論用途如何，這些卡片的目標都是提供支持、鼓勵和啟發。

找到所愛

熟悉各種不同的牌卡了嗎？

你認識了那一套牌卡？

甚麼？

沒有？

想想，你想解決甚麼事？

想想，你想解決甚麼事？

想想，你想解決甚麼事？

為什麼選擇曼陀羅？

聽聽CHATgpt 怎麼說？

曼陀羅是什麼？CHATgpt3.5

曼陀羅（梵文：मण्डल），繁體中文常稱為曼陀羅，原意指印度教和佛教中的神聖符號或圖形。曼陀羅通常呈現為幾何形狀、花卉或幾個圓環組合而成的圖案，常具有複雜而對稱的結構。它不僅是一種圖案，也象徵了宇宙的結構，靈性的意義和神聖的能量。

曼陀羅在佛教、印度教、瑜伽和密宗等宗教和靈性實踐中都有特定的用途，每種宗教或流派可能對其含義和用法有所不同。一般來說，曼陀羅用於冥想、修行、祭祀、祈禱或冥想，旨在幫助靈性修練者達到心靈、身體、靈魂和宇宙的平衡和和諧。

在佛教中，曼陀羅經常用於護摩法會、修行和冥想，有助於專注和提升修行者的靈性境界。在密宗（尤其是藏傳佛教）中，曼陀羅則扮演更為重要的角色，被視為各種佛教神聖能量和靈性實踐的象徵。

總的來說，曼陀羅是一種具有宗教和靈性意義的特殊圖形或符號，被廣泛應用於東方宗教和靈性實踐中。

大綱

認識曼陀羅 (Mandala)

榮格與曼陀羅

【曼陀羅圖觀想法】

表達性治療層次架構

療癒牌卡文本

戲夢人生〈夢在人間牌卡〉

Q AND A

【認識曼陀羅】Mandala

榮格與曼陀羅

在西方，瑞士心理學家榮格首先探索曼陀羅的圖像在人類心靈重要性，也將曼陀羅創作運用到心理分析之中。

他在與病人的工作中，觀察到自發性出現的曼陀羅圖像；他亦長期投入曼陀羅創作，進行自我分析。他認為曼陀羅圖像是集體潛意識的原型之一，它是心靈的圖像化表徵，也反映了個人追求個體化 (individualization) 的歷程。曼陀羅 (Mandala) 創作在藝術治療中被廣泛運用為一種心靈探索與自我整合的方法。

【曼陀羅圖觀想法】

曼陀羅的原義

曼陀原義是本質或精髓，羅就是所有格，曼陀羅即為「表現其本質之物」、「擁有本質之物」。

曼陀羅 (mandala) 的涵義就是：「當許多事物聚集，會產生一個中心，再由此中心衍生出某種有意義的世界；從一些有限的事物創造無限的力量，成就一個有本質、有精髓，十分完美且充滿生命力的宇宙體。」

曼陀羅的運轉

向上門，向上運轉，由外向內運轉，代表人類追求真理的轉動，意謂著人類對於幸福的追尋。

向下門，向下運轉，由內向外運轉，代表佛尊向下傳佈教義的方法，意謂著自然引導人類的力量。

曼陀羅是自然與人類之間的來往圖，也是兩者之間的溝通橋樑，要成為實際的力量，必須反覆將智慧轉化成日常行動，曼陀羅牌卡可以把單純的現象，化作無限的重複；這是人類吸取智慧的精髓之後，切實去身體力行的一種方法。

世界的觀想法

透過創作曼陀羅：

透過創作曼陀羅：

曼陀羅序曲

曼陀羅繪畫是在以圓為架構下繪成的圖畫。使用很簡單的原理，在圓裡面畫出，就可以發掘內在的豐富和探索自己。畫曼陀羅將自己淨空，這是另一種平靜自己、找回原來的自我的方法；不去管他畫的好不好

憑自己的第一個直覺，想用哪個顏色、什麼線條；跟著心走就對了

畫曼陀羅對情緒的轉換是一種很好的方法

彩繪曼陀羅

尋找你想創作的曼陀羅

彩繪；直至你覺得完成為止。

表達性治療層次架構

(the Expressive Therapies Continuum, ETC)

表達性治療層次架構

表達性治療層次架構說明不同複雜度藝術治療表達和介入可能涉及之大腦結構和功能 (Lusebrink, 1990, 1991)

架構基礎為發展階段模式

藝術治療中媒材和表達之間三種不同互動複雜層次：

動覺/感覺 (Kinesthetic/Sensory, K/S) 層

知覺/情感 (Perceptual/Affective, P/A) 層

認知/象徵 (Cognitive/Symbolic, C/Sy) 層

第四層為跨越其他層次之創造力層次 (Creativity, Cr)

凡功能正常者，皆可企及此四層次，但亦可強調某特定層次。

表達性治療層次架構 (ETC)

ETC--基本動覺和感覺歷程

K/S 層指基本動覺-運動和感覺-觸覺和與媒材之互動。凡藝術經驗皆涉及肌肉運動和動作，但肌肉運動本身可視為某種刺激以及復健工具，並可透過藝術媒材表達能量或活力而達治療效果 (Lusebrink, 1990)

動覺與媒材之交互作用，透過視覺回饋之修正形成線條，

因而涉及主要視覺皮質之定向性 (directional) 細胞柱活動。因此我們能知覺到直線即來自主要視覺皮質特定區中細胞柱之校對 (Zeki, 1999)。

ETC--知覺和情感歷程

視覺完形 (知覺) 之形成

「知覺」指所有各種不同複雜層次之感覺模式之總和。

P/A 層之知覺端指視覺表達中如形狀、顏色、和線條形式元素。與藝術媒材互動時，能促進不同的表達，不是形式元素就是空間層面 (Lusebrink, 2004)。

情緒歷程和其功能

ETC 之情感部分乃透過藝術媒材表達和引導情緒，以及情緒對訊息處理之影響。情緒影響如注意力、記憶、知覺、和訊息處理等多種認知層面 (Heller, Koven, & Miller, 2003)。

ETC--認知和象徵歷程

C/Sy 層一端為認知，說明藝術治療經驗和與藝術媒材互動，有助延伸概念性和抽象性思考，和問題解決。在藝術治療中，人、事、物間之空間和時間關係，透過藝術媒材以具體或抽象方式表現之心象創造，得以具體呈現。

C/Sy 層認知端另一重點為口語化和創造心象之命名行動。

象徵歷程與其功能

在藝術治療 ETC 象徵部分處理象徵形成之不同層面，和象徵之情感解析 (affective resolution)。Fuster 將象徵定義為「衍生之完形 (derivative gestalts)」，因其乃在知覺皮質中「重複經驗自己所提供之多元完形或其他象徵 (如：文字)」而形成。

ETC--創造力歷程與其功能

創造力之探索會出現於任何 ETC 層次，並涉及兩邊大腦互動。

創造性活動重點之一為參與時之興奮感和愉悅感，本身即具療效。

你是自己的主人~

你是自己的主人~

透過你的雙手，灌溉需要的養分和肥料。

你是自己的天使 ~

透過你的雙手，卸下身上不需要的壓力和情緒。

你是自己的治療師 ~

透過你的雙手，開闢一個屬於自己的神聖空間。

	<p>療癒牌卡文本 聽聽 CHATgpt 怎麼說？ 戲夢人生〈夢在人間牌卡〉</p> <p>文本 例：〈夢在人間牌卡〉創作分享 夢_A 人間_B 〈夢在人間牌卡〉創作分享 牌卡的選擇 〈夢在人間牌卡〉創作分享 夢在人間 The dream underneath the horizontal line 使用說明 A=夢>庫洛牌= 52 撲克牌+希望(紅 JOKER)+無(黑 JOKER)=54 B=人間>神諭卡=B*(黑桃+紅心+梅花+方塊)1~11+希望(紅 JOKER)+愛(黑 JOKER)=46 八卦卡=(黑桃+紅心+梅花+方塊)Q+K=8 等等 找到你的牌卡文本了嗎？ 考慮好要用曼陀羅還是其他圖片？ 甚麼？ 還沒有？ 那麼〈找出自然平衡的規律〉！ Q AND A</p>
--	--

活動場次	●〈幸福在手_曼陀羅牌卡創作〉系列線上課程 PPT 簡報式曼陀羅創作
活動時間	起：2023/10/12 19:30 迄：2023/10/12 21:30
主持人	講師：陳昇悅 現職：繪本故事/插畫/教具設計創作·樂齡五感療癒故事/生命故事/防跌健腦體適能/故事志工培訓講師·兒童藝術/戲劇/繪本創作老師·景文科技大學擔任兼任講師
活動內容	如捌、講座/授課內容附件一

活動場次	●〈幸福在手_曼陀羅牌卡創作〉系列線上課程
------	-----------------------

	<u>色彩設計與心理動力</u>
活動時間	起：2023/10/19 19:30 迄：2023/10/19 21:30
主持人	講師：陳昇悅 現職：繪本故事/插畫/教具設計創作·樂齡五感療癒故事/生命故事/防跌健腦體適能/故事志工培訓講師·兒童藝術/戲劇/繪本創作老師·景文科技大學擔任兼任講師
活動內容	如捌、講座/授課內容附件二

活動場次	●<幸福在手_曼陀羅牌卡創作>系列線上課程 牌卡 App 一點都不難
活動時間	起：2023/10/31 19:00 迄：2023/10/31 21:00
主持人	講師：黃椿昇 現職：通識教育中心副教授/兒童藝術文教基金會常務董事

<p>活動內容</p>	<p><牌卡 App 一點都不難> 10/31(二) PM7:00~9:00_黃椿昇 這是一堂讓你設計屬於自己曼陀羅牌卡的 App 課程</p> <p>何謂 App? 何謂 App? App 其實是英文 Application(應用程式)的簡稱，原來電腦上可執行的應用程式均為 Application，但從智慧型手機出現後，現在通常泛指智慧型手機(平板電腦)的 第三方應用程式，如同平時我們電腦上的應用軟體。</p> <p>APP 通常可以從市集下載，最有名的兩大市集為 Apple 的 App Store 與 Google 的 Play 商店市集。總之，牌卡可以根據其設計和用途多種多樣，廣泛用於不同領域和活動中。</p> <p>App 的應用 App 的應用非常廣泛，一開始大家最先接觸的可能是遊戲類的，隨著智慧型手機的普及，各式各樣的應用也隨之開發出來，如通訊類的 Line、運動類的 Nike Run Club、商業類的行動網銀等數百萬個 APPs。</p> <p>程式設計 程式設計(Programming)是運用某種程式語言或工具解決特定問題或開發應用程序的過程。正規的程式設計過程包括分析、設計、編碼、測試、除錯等不同階段，專業的程式設計人員則被稱為程式設計師。對於某些類別系所學生，程式設計是必然需要的技能，如資訊工程系、資訊管理系、電機電子系等工業類科。</p> <p>程式設計 一般人 是否有需要學習程式設計? MIT Media Lab 團隊的計劃執行長 Mitch Resnick 曾表示對於學習程式語言的目的重點並非是要將所有年輕人培訓成程式設計師，而是透過學習程式語言，開拓更寬廣的學習途徑。他認為當你學會閱讀，你便能藉著閱讀學習更多知識，程式設計也是一樣的道理；如果你會撰寫程式，你能透過程式語言學習到的事物將更為多樣。(引用自：TEDx Taipei 網站)</p> <p>程式語言種類 應用程式是由一連串的機器指令所構成，電腦或是智慧型手機的指令處理單元按照指令進行運算或是工作，這些機器的開關訊號是讓人很難直接理解或看懂，因此有各種高階語言的出現，讓程式設計變成較容易的工作。常見的高階語言有 C、C++、JAVA、Python、PHP 等等。這些高階語言的樣貌往往類似數學表示式的型態，例如下列一段 Python 語言所撰寫的程式，將兩個數值相加後輸出。</p> <p>程式語言種類</p>
-------------	--

程式語言種類

對於非資訊相關的學生來說，上列的程式語言往往需要熟悉指令，避免因為打錯字導致程式出現無法執行的窘況，也因為文字式的描述容易產生隔閡，所以有了圖像化程式設計語言（Visual Programming Language）的出現，其中較為有名的為由美國麻省理工學院媒體實驗室（MIT Media Lab）終身幼稚園團隊（Lifelong Kindergarten Group）所開發的創意程式工具，只要有網路和瀏覽器，就能寫程式！雖然主要是為 8 到 16 歲的孩子所設計，但也適合任何年齡層的人使用（引用自：Inside 網站）。

程式語言種類

程式設計畫面如下，設計者可以在未記住指令的情況下，編寫應用程式。

程式語言種類

就 Apple iOS 來說，官方的程式工具為 Xcode，使用的語言為 Objective C（類似 C++）或 Swift（類似 JAVA）。開發樣貌如下圖：

程式語言種類

除了少部分的介面可視覺化的拖放位置外，大部分的動作均由文字指令所構成。另一個開發的限制為 Apple 的環境較為封閉，主要開發工具 Xcode 只能在 Apple 生產的 Mac 系列主機上執行，對於想了解 APP 開發程序的初學者而言有一定的門檻。

程式語言種類

就 Google Android 而言，官方程式開發環境為 Android Studio，使用語言為 JAVA。開發樣貌如下圖範例：

程式語言種類

開發者除了須熟悉 JAVA 語言外，對於 XML 也必須有所涉獵，為文字式指令描述方式進程式撰寫。但相較於 Apple iOS 的 App 程式設計而言，因為採開放式架構，可在多種作業平台上安裝，如 PC 上的 Windows 或 Apple MAC OSX 上均可安裝開發工具。此外，發展的程式不需經過 Play 商店的上架程序即可進行安裝與散佈。

APP Inventor 簡介

原始 App Inventor 是由 Google 提供的程式開發應用軟體，它可以讓任何熟悉或不熟悉文字式程式語言的人來設計應用軟體。它所使用的圖形化界面，非常類似 Scratch 和 StarLogo TNG。

程式開發者可藉由拖放拼圖式方塊表達程式的運作邏輯，以撰寫能在 Android 系統上運作的應用程式。目前 App Inventor 由麻省理工學院(MIT)持續維護及營運，並於 2013 年 8 月改版後稱為 App Inventor 2。

APP Inventor 簡介

程式撰寫範例畫面如下圖：

APP Inventor 簡介

相較於 Android Studio 而言，學習者能專注於 App 的應用發想，並可藉由各項拼接圖像工具的使用學習到完整的程式語言觀念。此外，由於開發介面透過瀏覽器即可操作，所有的設計均存放於雲端系統，學習者可透過網際網路隨時進行設計或學習，是相當方便的工具。

App Inventor 2 來了

MIT 行動學習中心已發表 App Inventor 2 (本文後簡稱 AI2)，省略了需要使用 Java 才能開啟的 Blocks Editor，將其整合在網頁中即可使用，可說是與 Scratch 愈來愈像了。

在操作上也將各指令藉由下拉式選單大幅簡化，使用者應該可以更快找到所需的指令。

1. 原有的 App Inventor 將更名為 App Inventor Classic，已於 2015 年 7 月關閉。

2. 程式設計概念不變，一樣是在 Designer 頁面初步決定好畫面元件配置之後，再到 Blocks Editor 新增指令來決定程式的行為。

3. App Inventor Classic 的原始檔格式為 .zip，AI2 則是 .aia，兩者不通用。您可使用 MIT 開發團隊的轉換網頁將 .zip 轉為 .aia，但可能會有一些轉換上的錯誤，但絕大多數狀況下都是無痛轉換喔！

4. Blocks 頁面可輸入正體中文！不會再出現可怕的框框了

5. 請先安裝 MIT AI2 Companion 才能進行無線同步。

總結

參考文件

MIT App Inventor

<https://appinventor.mit.edu/>

AppInventor 中文學習網

<https://www.appinventor.tw/ai2/>

開始嘍！

App Inventor 開發環境介紹

繁體中文介面

設計基本 mock-up 草圖

製作使用者介面

程式在開始製作我們的使用者介面之前我們先規劃我們整個 App 的功能，整個應用程式流程如下：

1. 點擊馬上計算按鈕後計算出 <我的幸運牌卡>
2. 提供輸入框讓使用者可以輸入 (情境)、(期待)
3. 顯示結果於畫面上

匯入圖檔
等等
這樣會不會太慢了！
換個方法好了？
戲夢人生〈夢在人間牌卡〉
文本
下載附件
匯入專案
打開檔案
開啟 SCREEN2
手機安裝測試軟體
直接在手機測試
完成_手機 aPP 程式安裝
*電腦安裝模擬器 aiStarter
有時候我們沒有手機可以用來測試 APP Inventor 編寫的手機 APP 應用程式，沒關係，只要沒有牽涉到手機的感應器，還是可以利用電腦作業系統上提供的模擬器來測試。但是要使用這個功能之前，要在你自己的電腦中安裝 aiStarter 這個模擬器才行。
aiStart 網址為：
<http://appinventor.mit.edu/explore/ai2/setup-emulator.html>，
進入之後的畫面如下：
安裝模擬器 aiStarter
安裝模擬器 aiStarter
等等
找到你的牌卡文本了嗎？
考慮好要用曼陀羅還是其他圖片？
甚麼？
還沒有？
沒關係，開心就好！
我的專題
進入 Login to Gallery…
找 App Inventor
.AIA 範例來繼續做練習…
選擇你的
.AIA 範例來繼續做練習…
Q AND A

• **伍、活動簽到表**

- <幸福在手_曼陀羅牌卡創作>系列線上課程：小計239人次。
- 4月11日~12月04日；辦理<跨校/跨領域教師增能社群：<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 20場次共60小時。小計323人次。共計562人次。
- 12月14日至24日「戲夢人生」黃椿昇療癒牌卡創作展成果展期間配合大學社會責任課程辦理六場次藝術服務活動參與人次251人次；館方統計入館人數450人。整體活動參與人次達1263人次。
- 1. 10/3(二) PM7:00~9:00 文本、曼陀羅與牌卡結構
<https://cgust.webex.com/recordingservice/sites/cgust/recording/30a02d8c4409103cbddfde9aa7db3d95/playback>
 密碼_Np7EJUvM
- 2. 10/12(四) PM7:30~9:30 PPT 簡報式曼陀羅創作
<https://cgust.webex.com/recordingservice/sites/cgust/recording/playback/ceb31ald4ble103c9ffd568b61ffd07f>
 密碼_Sbq2TPmD
- 3. 10/19(四) PM7:30~9:30 色彩設計與心理動力
<https://cgust.webex.com/recordingservice/sites/cgust/recording/fl9989f2509e103c8e9f720df2cbcba9/playback>
 密碼_hW4xEQq7
- 4. 10/31(二) PM7:00~9:00 牌卡 App 一點都不難
<https://cgust.webex.com/recordingservice/sites/cgust/recording/playback/75daddcc5a08103ca7b7a6acfef02f96>
 密碼_xUFs3st4

• **【參加者】**

10/3(二)	10/12(四)	10/19(四)	10/31(二)
78 人	70 人	39 人	52 人
參加者	參加者	參加者	參加者
加入/離開	加入/離開	加入/離開	加入/離開
黃椿昇	黃椿昇	黃椿昇	黃椿昇
18:54 / 21:04	19:17 / 21:32	19:16 / 21:44	18:44 / 21:04
林庭君	趙妍柔	廖芸誼	Zeng yi xing
18:54 / 20:58	19:17 / 21:31	19:16 / 21:17	18:47 / 21:01
p111045	蔡佩芸	蔡佩芸	黃椿昇的個人會議室
18:54 / 18:55	19:18 / 21:32	19:16 / 21:40	18:55 / 21:03
張淑貴	田佳靈	戴家玉	簡伊翎
18:54 / 20:58	19:20 / 21:26	19:17 / 19:34	18:56 / 19:30

愛畫畫的小孩	長庚科大嘉義分部 _護理系_鄧志娟	劉欣頤	朱 May
18:54 / 21:04	19:22 / 21:31	19:21 / 21:44	18:56 / 21:02
周沛臻	陳昇悅	劉欣頤	蔡佩蓁
18:54 / 20:44	19:22 / 21:32	19:17 / 19:18	18:56 / 21:02
易宛儀	曹家齡	蔡松鐔	蔡佩芸
18:54 / 20:58	20:12 / 21:27	19:19 / 21:42	18:57 / 21:01
曾儀馨	曹家齡	雷雅竹	戴家玉
18:54 / 20:58	19:22 / 19:39	19:19 / 21:41	18:57 / 21:02
戴家玉	張雅君	長庚科大嘉義分部 _護理系_鄧志娟	邱翊庭
18:54 / 19:02	19:22 / 21:31	19:20 / 21:40	18:57 / 19:04
蔡旻吟	雷雅竹	趙星然	吳美姝
18:54 / 21:01	19:23 / 21:28	19:20 / 21:44	18:57 / 21:04
陳冠蓉	林庭君	李資敏	黃潔欣
20:14 / 20:59	19:24 / 21:28	19:21 / 21:40	18:57 / 21:01
陳冠蓉	陳玉娟	昇悅	李苑甄
20:13 / 20:15	19:24 / 21:28	19:22 / 21:44	18:58 / 21:02
陳冠蓉	藍又勤	蔡佩芸	林沁穎
18:54 / 20:09	19:24 / 21:31	19:23 / 21:41	18:58 / 21:01
方念慈	李苑甄	陳昇悅	吳蒞惟
18:54 / 20:59	19:24 / 21:32	19:23 / 21:44	18:58 / 21:02
溫鈞霆	溫鈞霆	趙妍柔	長庚科大嘉義分部 _護理系_鄧志娟
18:54 / 20:58	19:24 / 19:26	19:23 / 21:41	18:59 / 21:03
趙星然	許雅婷	沈盈慈	廖芸誼
18:54 / 20:59	19:25 / 21:32	19:24 / 21:41	19:01 / 19:36
許雅婷	易宛儀	楊芝榕	朱婕瑀
18:54 / 20:59	19:25 / 21:28	19:25 / 20:19	19:01 / 19:56
吳蒞惟	吳美姝	劉沅葦	李宛蓉
18:55 / 21:01	19:25 / 21:31	19:25 / 21:41	19:21 / 19:54
李姝霆	沈盈慈	林庭君	李宛蓉
18:55 / 20:58	19:26 / 21:28	19:25 / 21:41	19:01 / 19:02
陳語涵	李資敏	劉怡廷	蔡孟娟
18:55 / 19:40	19:26 / 19:35	19:25 / 21:41	19:01 / 21:02
林沁穎	溫鈞霆	張雅君	趙妍柔
18:55 / 20:58	19:26 / 20:18	19:26 / 21:44	19:02 / 21:03
陳玉娟	蔡佩蓁	林沁穎	趙星然

18:55 / 20:59	19:26 / 21:32	19:26 / 21:41	19:11 / 21:04
p111045	蔡孟娟	蕭雅翎	趙星然
18:55 / 21:00	19:27 / 21:31	19:26 / 21:44	19:02 / 19:10
吳嘉真	劉欣頤	蔡孟娟	陳昇悅
18:55 / 20:58	19:27 / 21:31	19:27 / 21:40	19:03 / 21:01
趙妍柔	朱婕瑀	吳美姝	張淑貴
18:56 / 20:51	19:27 / 21:31	19:28 / 21:42	19:03 / 19:46
翊庭	李宛蓉	朱婕瑀	lz
18:56 / 21:01	19:27 / 19:28	19:28 / 20:27	19:05 / 21:03
林嫻瑩	黃潔欣	黃潔欣	陳苗靜
18:56 / 20:51	19:28 / 21:25	19:28 / 21:40	19:07 / 21:03
郁婷	黃郁婷	李宛蓉	陳苗靜
18:56 / 19:27	19:29 / 21:30	19:29 / 19:58	19:06 / 19:07
郁婷	吳蒞惟	蔡怡平	121072
19:24 / 19:26	19:29 / 21:31	19:30 / 19:36	19:06 / 19:20
雷雅竹	蕭雅翎	藍又勤	陳語涵
18:56 / 21:01	19:29 / 19:31	19:30 / 21:41	19:06 / 21:02
張雅君	林沁穎	簡伊翎	戴宇婕
18:56 / 20:58	19:29 / 21:31	19:30 / 19:38	19:06 / 21:01
S111002	王若珊	田佳靈	蔡怡平
18:56 / 19:39	19:29 / 21:26	19:30 / 21:40	19:08 / 21:02
蔡佩蓁	李宛蓉	徐郁荏	溫鈞霆
18:57 / 20:58	19:30 / 19:53	19:31 / 21:42	19:09 / 19:41
吳美姝	徐郁荏	陳冠蓉	張雅君
18:57 / 20:49	19:30 / 21:32	19:32 / 21:41	19:10 / 21:02
蔡巧萱	劉怡廷	高佳旋	沈盈慈
18:57 / 20:58	19:31 / 21:31	19:33 / 21:41	19:11 / 20:36
Yi-Ling	劉沅芬	戴家玉	李資敏
18:57 / 20:59	19:31 / 21:31	19:35 / 21:41	19:29 / 19:31
祺	蔡怡平	許雅婷	李資敏
18:57 / 20:58	19:31 / 19:35	19:36 / 19:39	19:11 / 19:29
朱婕瑀	高佳旋	戴宇婕	高佳旋
18:58 / 20:59	19:31 / 19:44	19:37 / 20:13	19:11 / 21:02
陳逸庭	陳逸庭	蔡怡平	李姝霆
18:59 / 20:58	19:31 / 21:30	19:37 / 21	19:20 / 21:02
黃潔欣	陳語涵		Yi-Ling
18:59 / 19:07	19:32 / 21:31		19:29 / 21:01
蔡松鐔	蕭雅翎		李資敏

18:59 / 20:49	19:32 / 21:25	19:30 / 19:30
田佳靈	朱彥美-May	李資敏
19:00 / 20:57	19:32 / 21:30	19:30 / 19:31
李宛蓉	蔡旻吟	李資敏
19:00 / 19:03	19:32 / 21:27	19:31 / 21:01
王若珊	陳苗靜	黃雅祺
19:00 / 20:58	19:34 / 21:32	19:31 / 19:34
朱彥美-May	楊芝榕	雷雅竹
19:21 / 21:00	19:34 / 21:31	19:34 / 21:00
朱彥美-May	李資敏	廖芸誼
19:00 / 19:19	19:35 / 21:27	19:36 / 21:02
蔡佩芸	林佩瑩	張淑貴
19:07 / 20:58	19:35 / 21:28	19:46 / 21:02
蔡佩芸	121072	邱小鳳
19:00 / 19:07	19:35 / 20:26	20:08 / 21:03
陳苗靜	May	邱小鳳
19:01 / 21:00	19:36 / 19:37	19:56 / 20:04
莊佳芸	易宛儀	陳麗櫻
19:19 / 20:57	19:36 / 21:30	20:09 / 20:51
莊佳芸	簡伊翎	朱婕瑀
19:01 / 19:16	19:37 / 21:27	20:25 / 21:01
lz	張淑貴	李宛蓉
19:01 / 21:01	19:40 / 21:32	20:37 / 21:01
戴宇婕	黃雅祺	
19:02 / 21:00	19:40 / 21:30	
戴家玉	陳冠蓉	
19:02 / 20:58	19:42 / 21:31	
鄭涵仔	蔡怡平	
19:03 / 20:58	19:42 / 21:31	
李宛蓉	高佳旋	
19:04 / 20:58	20:45 / 21:31	
蔡孟娟	高佳旋	
19:04 / 20:58	19:44 / 20:44	
蕭雅翎	蘇如意	
19:04 / 20:58	19:47 / 21:31	
陳昇悅	昇悅	
19:05 / 19:10	19:51 / 21:31	
陳昇悅	鄭涵仔	

19:07 / 19:10	19:52 / 19:54
蘇如意	Zeng yi xing
19:05 / 21:01	19:53 / 21:31
徐旭玫	許翠華
19:28 / 20:58	19:54 / 21:27
徐旭玫	邱小鳳
19:06 / 19:27	19:56 / 21:30
胡茹	戴宇婕
19:06 / 19:29	20:14 / 21:30
黃潔欣	溫鈞霆
20:01 / 20:44	20:18 / 21:27
黃潔欣	胡茹
19:23 / 19:35	20:19 / 21:15
黃潔欣	U
19:07 / 19:20	20:26 / 21:30
許翠華	吳嘉真
19:17 / 19:33	20:39 / 21:27
陳昇悅	李宛蓉
19:21 / 20:58	20:41 / 21:31
郁婷	Iz
19:26 / 21:01	21:19 / 21:31
胡茹	
20:54 / 20:58	
胡茹	
19:29 / 20:42	
黃椿昇的個人會議	
室	
19:33 / 20:16	
曹家齡	
19:38 / 20:58	
陳語涵	
19:39 / 20:58	
謝沅廷	
19:45 / 20:58	
Fuen	
19:47 / 20:58	
邱小鳳	
20:07 / 21:00	

- 4月11日~12月04日；辦理〈跨校/跨領域教師增能社群：〈幸福在手_曼陀羅牌卡創作〉 21場，次共63小時：小計344人次；

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 8 月 11 日(三)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	楊芳蓉	
2	李雅婷	
3	陳佳昕	
4	吳昭蓉	
5	趙麗	
6	劉淑玲	
7	吳心怡	
8	陳嘉佳	
9	張麗珍	
10	林淑敏	
11	林心潔	
12	張麗珍	
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 8 月 11 日(三)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	李雅婷	
2	李海潔	
3	吳昭蓉	
4	吳昭蓉	
5	吳昭蓉	
6	吳昭蓉	
7	吳昭蓉	
8	吳昭蓉	
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 4 月 28 日(三)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	陳嘉佳	
2	林淑敏	
3	林淑敏	
4	陳佳昕	
5	趙麗	
6	李雅婷	
7	吳昭蓉	
8	吳昭蓉	
9	陳嘉佳	
10	張麗珍	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 4 月 28 日(三)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	陳嘉佳	
2	李雅婷	
3	吳昭蓉	
4	吳昭蓉	
5	吳昭蓉	
6	趙麗	
7	陳佳昕	
8	陳嘉佳	
9	張麗珍	
10	張麗珍	
11	張麗珍	
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情誼聲聲牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年7月1日(一)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部1樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	胡志宏	
2	吳晉尹	
3	洪淑晴	
4	張麗	
5	李雅芳	
6	林麗佳	
7	李淑瑛	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情誼聲聲牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年7月1日(一)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部1樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	吳晉尹	
2	張麗	
3	洪淑晴	
4	李雅芳	
5	林麗佳	
6	李淑瑛	
7	張麗	
8	張麗	
9	張麗	
10	張麗	
11	張麗	
12	張麗	
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情誼聲聲牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年7月1日(一)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部1樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	胡志宏	
2	吳晉尹	
3	洪淑晴	
4	張麗	
5	李雅芳	
6	林麗佳	
7	李淑瑛	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情誼聲聲牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年7月1日(一)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部1樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	吳晉尹	
2	張麗	
3	洪淑晴	
4	李雅芳	
5	林麗佳	
6	李淑瑛	
7	張麗	
8	張麗	
9	張麗	
10	張麗	
11	張麗	
12	張麗	
13	張麗	
14	張麗	
15	張麗	
16	張麗	
17	張麗	
18	張麗	
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情誼聲聲牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年7月1日(一)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部1樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	吳晉尹	
2	洪淑晴	
3	張麗	
4	李淑瑛	
5	胡志宏	
6	張麗	
7	李雅芳	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情誼聲聲牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年7月1日(一)：18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部1樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	張麗	
2	李淑瑛	
3	胡志宏	
4	吳晉尹	
5	洪淑晴	
6	張麗	
7	張麗	
8	張麗	
9	張麗	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單	
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作	
活動時間：112年 7 月 25 日(一) 18:00至21:00	
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室	
序號	備註
1	胡德志
2	胡正堂
3	吳維秀
4	陳麗佳
5	黃品芸
6	連家慧
7	鄭煥榮
8	沈心怡
9	李心寧
10	黃可美
11	李敏宗
12	許之蘭
13	陳鳳卿
14	李煥堯
15	陳嘉涵
16	郭品宏
17	蔡文淑
18	林允雅
19	葉國美
20	張淑芬
21	張何美
22	黃品慧
23	林日慧
24	張淑芬
25	張淑芬

長庚科技大學 活動簽到單	
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作	
活動時間：112年 9 月 27 日(三) 18:00至21:00	
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室	
序號	備註
1	楊仁欣
2	李遠輝
3	李文秀
4	李芳玲
5	黃品慧
6	黃可美
7	王台鎮
8	戴仁祥
9	陳卓強
10	鄭品宏
11	連家慧
12	陳煥榮
13	陳煥榮
14	連家慧
15	郭品宏
16	陳煥榮
17	陳煥榮
18	陳煥榮
19	陳煥榮
20	陳煥榮
21	陳煥榮
22	陳煥榮
23	陳煥榮
24	陳煥榮
25	陳煥榮

長庚科技大學 活動簽到單	
跨校跨領域教師增能社群：情緒療癒牌卡 活動：牌卡創作	
活動時間：112年 10 月 2 日(一) 18:00至21:00	
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室	
序號	備註
1	張琦琦
2	張琦琦
3	張麗佳
4	張麗佳
5	張麗佳
6	張麗佳
7	張麗佳
8	張麗佳
9	張麗佳
10	張麗佳
11	張麗佳
12	張麗佳
13	張麗佳
14	張麗佳
15	張麗佳
16	張麗佳
17	張麗佳
18	張麗佳
19	張麗佳
20	張麗佳
21	張麗佳
22	張麗佳
23	張麗佳
24	張麗佳
25	張麗佳

26	張麗佳
27	張麗佳
28	張麗佳
29	張麗佳
30	張麗佳
31	張麗佳
32	張麗佳
33	張麗佳
34	張麗佳
35	張麗佳
36	張麗佳
37	張麗佳
38	張麗佳
39	張麗佳
40	張麗佳
41	張麗佳
42	張麗佳
43	張麗佳
44	張麗佳
45	張麗佳
46	張麗佳
47	張麗佳
48	張麗佳
49	張麗佳
50	張麗佳

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 07 月 04 日(一)，18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	吳月吉	
2	李台吉	
3	簡作富	
4	李欣柔	
5	胡芳	
6	安雅芸	
7	翁正宏	
8	李雅琪	
9	陳家恩	
10	陳子瑋	
11	陳明軒	
12	王鈺	
13	王其達	
14	何淑玲	
15	潘玉瑛	
16	張麗敏	
17	劉正宏	
18	許仁志	
19	林文豐	
20	徐朝吉	
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 07 月 04 日(一)，18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	黃朝彬	
2	許可喬	
3	侯錦云	
4	張嘉鴻	
5	劉昭平	
6	吳神璇	
7	曹欣真	
8	張佳佳	
9	陳宇翰	
10	吳明水	
11	吳雅芳	
12	洪身如	
13	劉正宏	
14	劉麗華	
15	許仁志	
16	許仁志	
17	何雅琪	
18	林俊賢	
19	吳心誠	
20	邱明佳	
21	吳廷暉	
22	徐朝吉	
23	徐朝吉	
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 07 月 04 日(一)，18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	吳麗敏	
2	楊敏	
3	簡淑娟	
4	蔡美華	
5	林文豐	
6	胡明雲	
7	洪身如	
8	張嘉鴻	
9	劉昭平	
10	侯錦云	
11	吳雅芳	
12	胡芳	
13	潘玉瑛	
14	徐朝吉	
15	林文豐	
16	許仁志	
17	蔡美華	
18	簡淑娟	
19	蔡美華	
20	劉正宏	
21	蔡美華	
22	林文豐	
23	劉正宏	
24	侯錦云	
25	簡淑娟	

26	李芳儀	
27	林文豐	
28	侯錦云	
29	劉正宏	
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 07 月 06 日(一)，18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	李芳儀	
2	林文豐	
3	侯錦云	
4	李芳儀	
5	侯錦云	
6	侯錦云	
7	林文豐	
8	侯錦云	
9	侯錦云	
10	侯錦云	
11	侯錦云	
12	侯錦云	
13	侯錦云	
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單		
跨校跨領域教師增能社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作		
活動時間：112年 07 月 06 日(一)，18:00至21:00		
活動地點：嘉義分部F樓5樓美術教室		
序號	姓名	備註
1	侯錦云	
2	李芳儀	
3	侯錦云	
4	李芳儀	
5	侯錦云	
6	侯錦云	
7	侯錦云	
8	侯錦云	
9	侯錦云	
10	侯錦云	
11	侯錦云	
12	侯錦云	
13	侯錦云	
14	侯錦云	
15	侯錦云	
16	侯錦云	
17	侯錦云	
18	侯錦云	
19	侯錦云	
20	侯錦云	
21	侯錦云	
22	侯錦云	
23	侯錦云	
24		
25		

長庚科技大學 活動簽到單	
跨校/跨領域教師增進社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作	
活動時間：112年11月24日(一)，18:00至21:00	
活動地點：嘉義分部F棟5樓美術教室	
序號	姓名
1	許雅志
2	藍錫治
3	蔡幸基
4	張仲璇
5	朱冠廷
6	劉自謙
7	謝子儀
8	李芳儀
9	蘇柏賢
10	林文瑜
11	戴嘉軒
12	吳瑛
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

長庚科技大學 活動簽到單	
跨校/跨領域教師增進社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作	
活動時間：112年11月24日(一)，18:00至21:00	
活動地點：嘉義分部F棟5樓美術教室	
序號	姓名
1	許雅志
2	藍錫治
3	劉以平
4	李附青
5	李芳儀
6	謝子儀
7	李芳儀
8	蘇柏賢
9	張仲璇
10	戴嘉軒
11	吳瑛
12	戴嘉軒
13	林文瑜
14	蘇柏賢
15	李芳儀
16	劉以平
17	謝子儀
18	吳瑛
19	吳瑛
20	王博羣
21	戴嘉軒
22	戴嘉軒
23	張仲璇
24	吳瑛
25	許雅志

26	劉子謙
27	劉子謙
28	李瑞芳
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	

長庚科技大學 活動簽到單	
跨校/跨領域教師增進社群：情緒障礙牌卡 活動：牌卡創作	
活動時間：112年11月24日(一)，18:00至21:00	
活動地點：嘉義分部F棟5樓美術教室	
序號	姓名
1	吳瑛
2	吳瑛
3	張仲璇
4	戴嘉軒
5	吳瑛
6	吳瑛
7	吳瑛
8	劉自謙
9	李芳儀
10	李芳儀
11	吳瑛
12	吳瑛
13	謝子儀
14	吳瑛
15	蘇柏賢
16	蘇柏賢
17	謝子儀
18	謝子儀
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

陸、活動海報(若無，空白即可)

長庚科技大學

戲夢人生 黃椿昇療癒牌卡創作展

展覽日期：2023年12月14日至24日
 展覽地點：嘉義縣 梅嶺美術館 二樓展覽廳
 展覽時間：週一至週日 09:00-12:00 13:30-17:00
 休館時間：週一及國定假日

嘉義縣 縣長 翁章梁
 嘉義縣 文化觀光局局長 徐佩鈴 敬邀
 長庚科技大學 黃椿昇

「戲夢人生」以《夢遊紅樓》療癒牌卡作為媒介，引導您進入一個充滿夢幻和情感的世界。這場展覽不僅僅是一個藝術展，更是一场關於夢想和人生故事的精彩遊戲。

「夢遊紅樓」系列代表著創作者對經典文學《紅樓夢》中人物的深刻理解和藝術表達。這些牌卡將經典角色轉化為原型人物，每張牌卡都充滿了療癒和啟發的魔法。它們不僅僅是視覺藝術，更像是一场深入心靈、充滿魔幻色彩的冒險旅程。療癒牌卡的創作充滿情感和智慧。無論您是否熟悉《紅樓夢》，這些牌卡都將為您帶來嶄新的視角和深刻的感受。我們誠摯地邀請您與您在「戲夢人生」相遇，這將成為您與藝術、情感和夢想連結的難忘時刻。我們一同啟程，讓您的心靈在其中得到滋養，夢想在其中綻放。

教師 Teacher

黃椿昇 長庚科技大學 通識教育中心副教授
重要展覽

<夢遊紅樓系列> The dream of the Red Chamber

- 112年 1月【怡紅快綠—黃椿昇創作展】
- 110年10月【大觀遊園—黃椿昇創作展】
- 108年10月【靜觀自得—黃椿昇創作展】
- 108年10月【全嘉藝起來—多元文化師生成果展】
- 107年 9月【偶然與巧合—黃椿昇創作展】
- 107年 9月【我是誰多元文化實驗教育展】

<夢在人間系列> The dream underneath the horizontal line

- 106年 9月【夢在人間—黃椿昇創作展】
- 106年 9月【護理藝情—師生聯展】
- 105年12月【如夢似真—黃椿昇創作展】
- 104年12月【與你相遇—黃椿昇創作展】
- 103年11月【曼陀羅—療癒創作展】
- 103年10月【家族肖像—黃椿昇創作展】

<遊戲系列> The play underneath the horizontal line

- 102年 7月【遊戲—黃椿昇創作展】
- 101年11月【像由心聲—黃椿昇療癒藝術創作展】
- 99年 6月【大音希聲—黃椿昇創作展】
- 97年 3月【遊戲森林—黃椿昇創作展】
- 96年 1月【探索—長庚技術學院師生聯展】

梅嶺美術館 電話：05-3795667 長庚科技大學嘉義校區 電話：05-3628800
 嘉義縣朴子市山通路二之九號 嘉義縣朴子市嘉朴路西段二號

戲夢人生

黃椿昇療癒牌卡創作展

展覽日期：2023年12月14日至24日

展覽地點：嘉義縣 梅嶺美術館 二樓展覽廳
 展覽時間：週一至週日 09:00-12:00 13:30-17:00
 休館時間：週一及國定假日

嘉義縣 縣長 翁章梁
 嘉義縣 文化觀光局局長 徐佩鈴 敬邀
 長庚科技大學 黃椿昇

黃椿昇
 嘉義縣朴子市山通路二之九號
 電話：05-3795667
 <懸辭 花籃 盆栽>

Instagram

<幸福在手_療癒牌卡>藝術服務活動

時間：12/24日 下午1:30-4:00
 地點：梅嶺美術館2F

幸福任務一：幸福牌卡自己來_牌卡創作
 幸福任務二：幸福來敲門_牌卡遊戲
 幸福任務三：幸福隨身燈_ADD
 幸福任務四：星砂夢想瓶_星砂瓶

*秘密任務_猜一猜

<https://www.facebook.com/groups/art.intervention/>
 #長庚科技大學教學發展與資源中心 #創造性藝術療癒方案
 8,888 likes #大學社會責任實踐課程
 #財團法人兒童藝術文教基金會

view all 1111 comments

<戲夢人生>情緒療癒牌卡

「戲夢人生」情緒療癒牌卡創作展是以牌卡形式為主題，融入榮格的原型人物，並以情緒療癒桌遊牌卡作為媒介，引導您進入一個充滿夢幻和情感的世界。

這場展覽不僅是一個藝術展，更是所有參與者關於夢想和人生故事的精彩遊戲。

在創作者以鏡面金屬版創作的黑白影像中，觀賞者在鏡面的金屬畫面中投射自己的影像。同時也投入自己的夢幻的牌卡世界中。

除此之外，藉由互動的「戲夢人生」APP 程式；參與者也可以利用這樣的媒介與自己對談，隨時照顧自己。

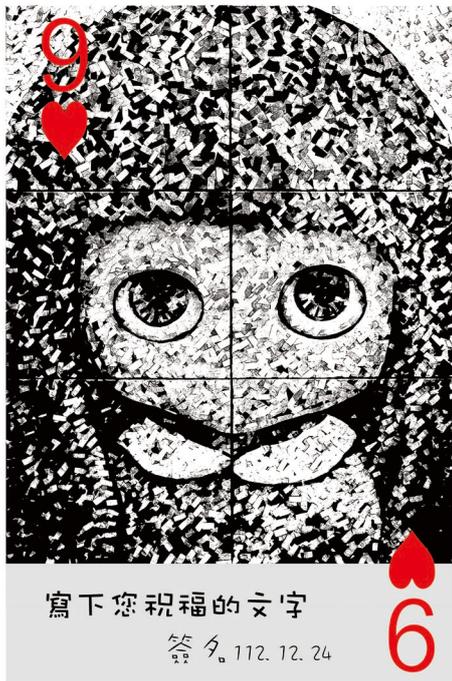
感謝您與我們一起進入「戲夢人生」，這將成為您與藝術、情感和夢想連結的難忘時刻。

<戲夢人生>情緒療癒牌卡

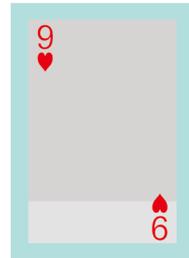


此為提供給安卓 (Android) 系統的APP 安裝包 (APK是Android Package縮寫)，無病毒；可以放心安裝。

*本APK檔案包不支援iOS或iPhone系統。



一、
確定紙張與牌卡定位
選擇牌卡點數及花色
鈴印



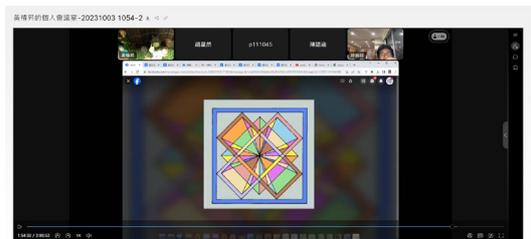
二、
選擇原形人物及媒材
(可以直接手繪創作歐)
彩繪、拓印

三、
寫下您祝福的文字
簽名 112.12.24

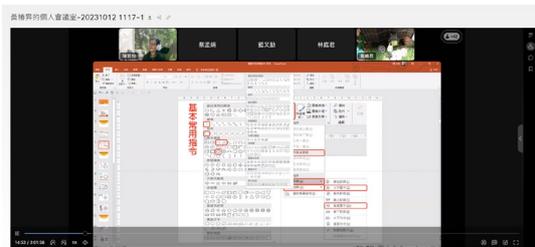
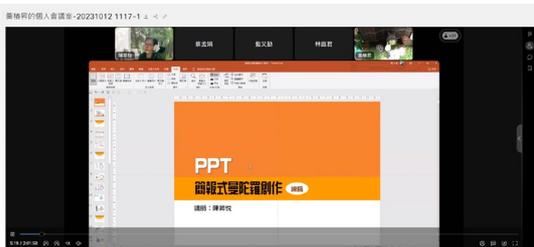


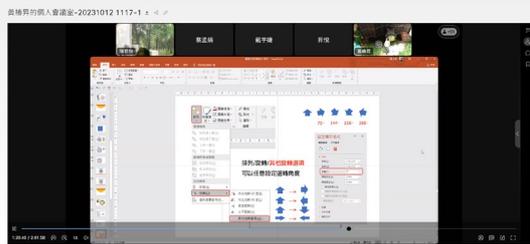
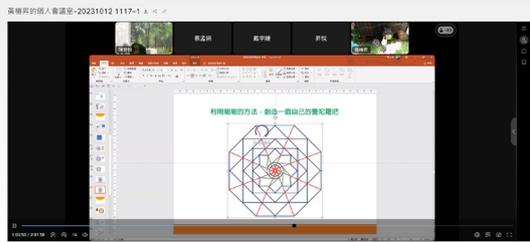
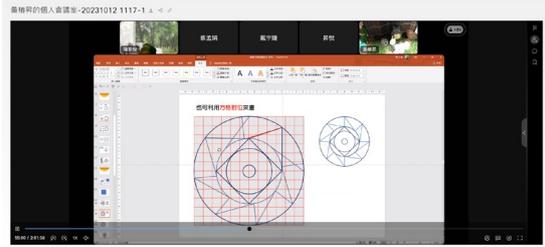
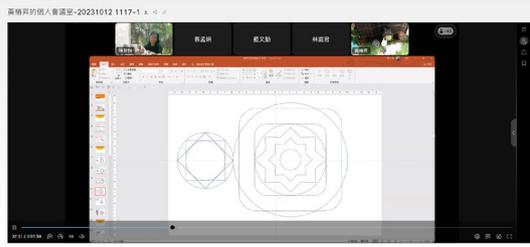
柒、活動照片

1.10/03(二) PM7:00~9:00 文本、曼陀羅與牌卡結構

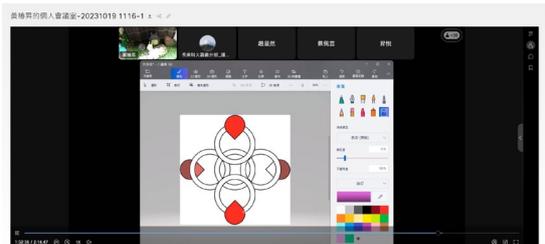
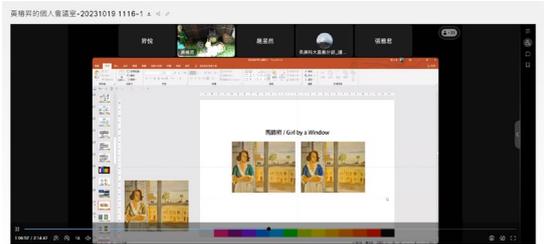
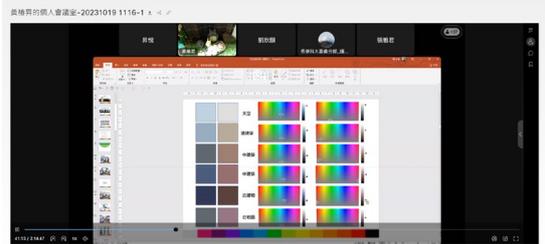


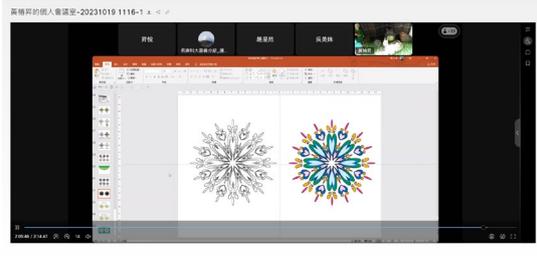
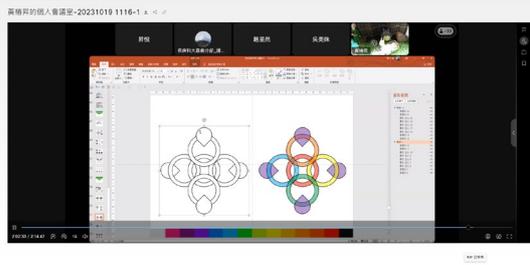
2.10/12(四) PM7:30~9:30 PPT簡報式曼陀羅創作



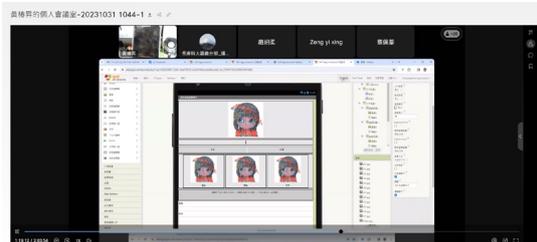
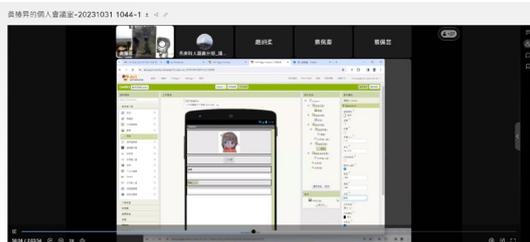
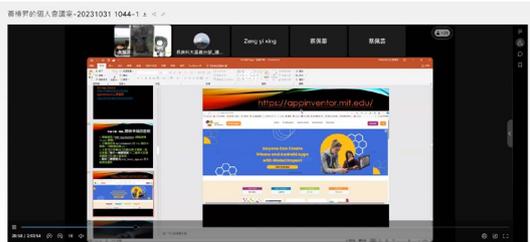


3.10/19(四) PM7:30~9:30 色彩設計與心理動力





4.10/31(二) PM7:00~9:00 牌卡App一點都不難



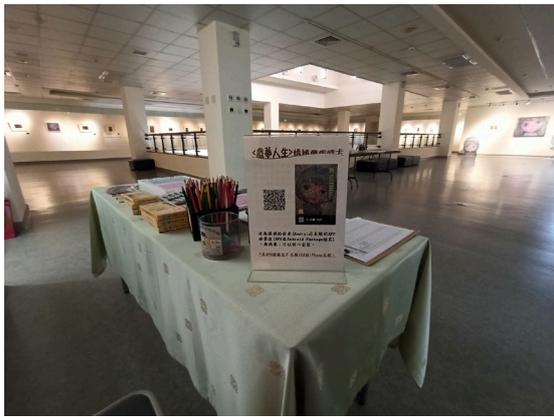
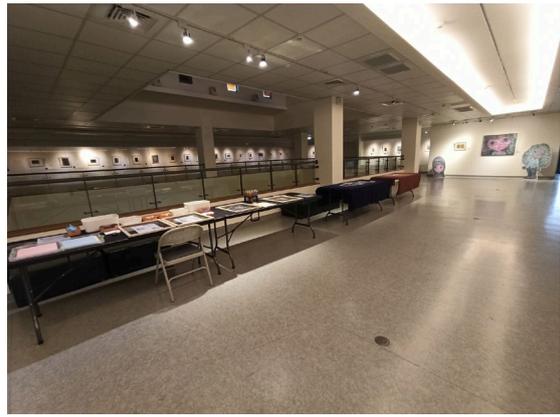
4月11日~12月04日<幸福在手_曼陀羅牌卡創作>







12月14日(四)~24日(日)於梅嶺美術館發表

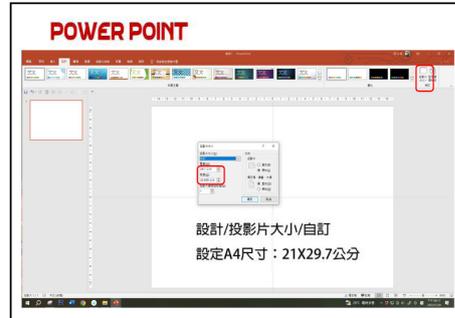


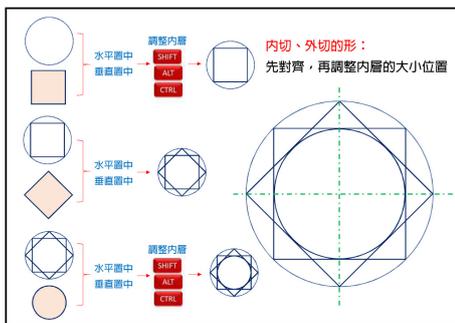
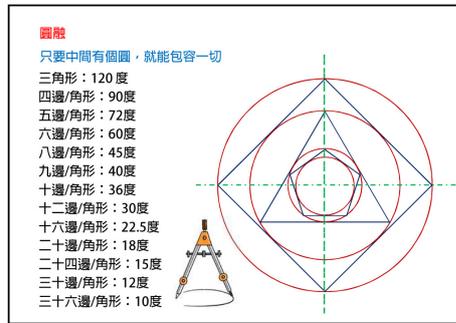
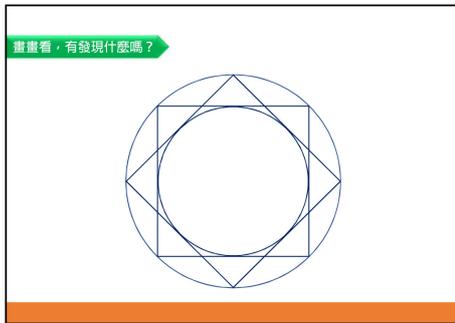
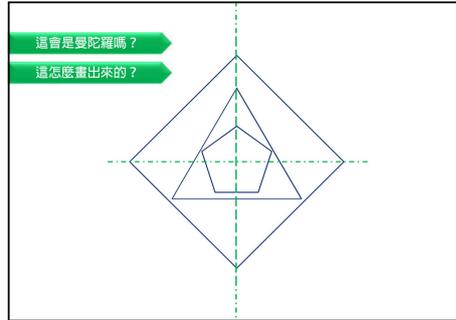
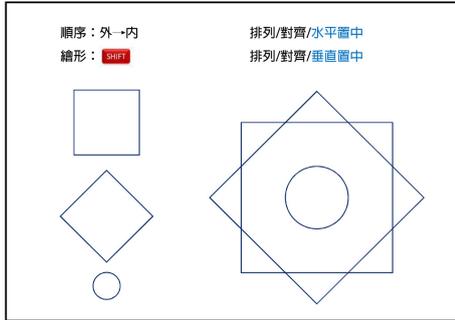
捌、講座/授課內容(含諮詢內容等)

陳昇悅簡歷

陳昇悅	女	0952161822	北市文山區景豐街 62 巷 11 號 5 樓
60.1.22	A226922791	國語、台語	aqrcat@gmail.com
	學歷	國立臺灣科技大學設計研究所碩士 稻江科技暨管理學院 幼兒教育研究所碩士 國立台灣藝術專科學校美工科工藝組畢	
	現職	中和多元智能社區關懷據點衛服部延緩失能失智方案指導員 愛關懷居家服務機構照服員 台北榮總日照中心五感療癒故事講師 聰明運動家助理講師	
經歷	中山日照/大安日照/北榮日照五感療癒故事講師 新店美城里社區關懷據點衛服部延緩失能失智方案指導員 中和多元智能社區關懷據點衛服部延緩失能失智方案指導員 國立台灣科技大學樂齡大學課程講師 北市文山區興豐里 樂活健康講師 大衛健康體適能樂齡體適能指導員 台灣體適能健康促進協會 理事 愛關懷居家服務機構失智運動陪伴講師 愛關懷居家服務機構照服員 大專視傳系、幼教系講師 高職、小學美術社團老師 幼兒園戲劇老師 兩岸幼兒園師資專業增能培訓講師 國立台灣科技大學推廣教育中心經理 現代視覺活動公關公司企劃經理 水瓶貓創意個人工作室(藝術教學、演講、創作、活動企劃) 舞台劇演員(橘子泥、紙風車、風姬劇團) 中華民國亞太地區創作藝術推廣協會講師 城邦集團濱海小學堂遠距故事志工培訓講師 萬福國小故事志工培訓講師 展臂閱讀協會志工組長/講師 繪本/插畫創作者		

<p>專業 訓練</p>	<p>衛服部照護方案指導員： 【CL-01-0049】銀髮族預防失智失能延緩老化體適能健康促進運動 【CL-01-0496】有球必硬-樂齡極球 衛服部長照專業人員 LEVEL1 課程結訓 衛服部預防及延緩失能指導員結訓 長照復能活動設計與實作中階結訓 全適能運動健身教練 全適能樂齡體適能檢測員 全適能樂齡繩梯教練 全適能樂齡創意音樂律動教練 中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員 台灣體適能健康促進協會桌遊指導員 樂齡桌遊健康促進講師進階結訓 中華民國照顧服務員證 中華民國教保員、保母技術士 中華人民共和國高級育嬰師證、職業技能鑑定考評員 BLS 基本救命術(至 2024/10/15) 財團法人兒童藝術文教基金會藝術輔療陪伴員認證 宮本氏音樂照顧初階 台灣國際全人身心靈健康協會 HBMAS 活力唱跳遊體適能輔療指導師初階 果陀活化歷史長者帶領人結訓</p>
<p>出版</p>	<p>繪本文字作者：松鼠塔塔的感謝/巧比真討厭/怪物好朋友 書籍漫畫作者：遺囑信託大未來 書籍執行編輯：淡水河生命筆記 雜誌企畫編輯：移民路雜誌/新新南非雜誌</p>



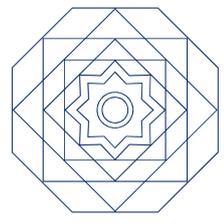


對位方格製作

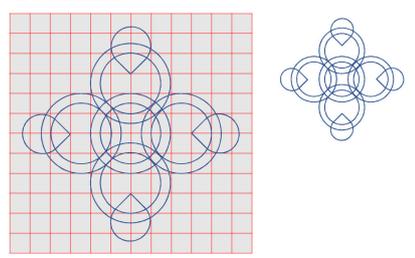
- 1.先畫一個正方形
- 2.使用插入表格：設定12列X12欄
- 3.把表格放在圖形上拉成正方形
- 4.調整表格線條與底色



利用剛剛的方法，創造一個自己的曼陀羅吧

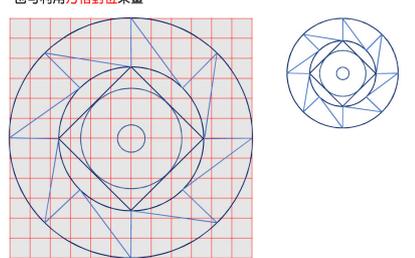


也可利用方格對位來畫

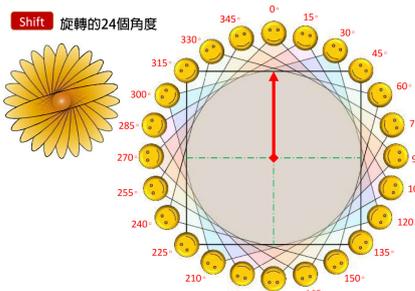


複製旋轉法

也可利用方格對位來畫



Shift 旋轉的24個角度



偶數形(以六為例)

- 1.輔助圖：要旋轉的軸心圖
- 2.算出六的每個角度
- 3.將圖形複製一個，**垂直翻轉**
- 4.兩個圖形與輔助圖一起**水平置中**
- 5.將二個圖形分別放在輔助圖上下的位置
- 6.將二個圖形**群組**，複製2組
- 7.將另2個群組分別旋轉60度與120度
- 8.將3個群組與輔助圖一起**水平/垂直置中**

複製+縮放組合

複製+縮放
+旋轉20度組合

排列/旋轉/其他旋轉選項
可以任意設定旋轉角度

72° 144° 216° 288°

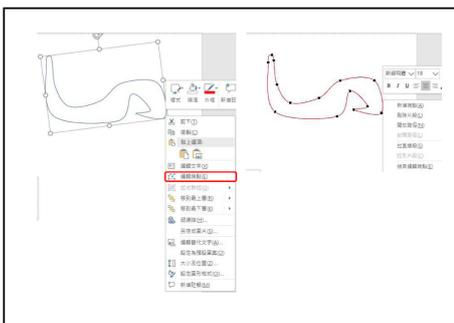
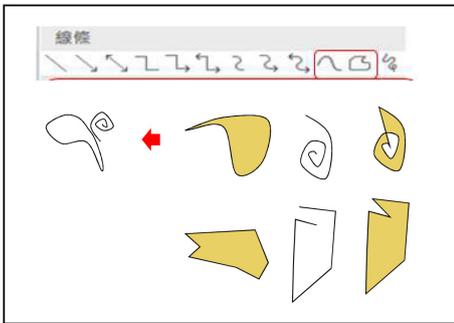
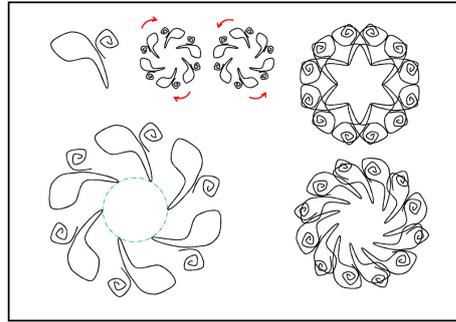
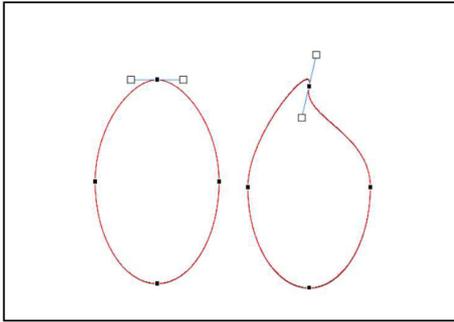
奇偶曼陀羅圖中組合

組合再複製+旋轉30度

奇數形(以九為例)

- 1.輔助圖：使用十字圓圖形作為軸心圖
- 2.輔助線：9條一樣長度的線
- 3.將圖形**複製成9個**
- 4.將輔助線與圖形各旋轉成9個角度
- 5.將輔助線的一端都放在最新十字中心
- 6.將9個角度圖形放在輔助圖與線上

個人化造形方法





◆ 人類每隻眼球視網膜有視桿細胞(12000萬個)與視錐細胞(600萬個)，中央小凹處為視錐細胞，周邊為視桿細胞。視桿細胞主要與暗視覺有關(對光線的明暗變化、形態與移動特別敏感)。視錐細胞主要與光視覺有關(用來辨別色彩，並適合偵測各種細節)。

◆ 錐狀細胞依光色素分為三種受器，分別接收光譜中的紅、綠、藍三主色。人眼所見的物體顏色即依此三受器細胞所接收光能量的相對強度，組成我們看到的色彩範圍。因此當錐狀細胞功能不良即導致色盲。

光的建築師

Thomas W. Schaller 是美國紐約建築師和建築插畫家。作品以對光的敏銳處理、自然和人造景觀的動態相互作用而聞名。將對建築和說故事的熱情融入水彩畫，期待自己的創作可以充當一個世界與另一個世界之間的橋樑。他認為只有故事才有我們想講的繪畫。

色彩產生的要素

◆光源 ◆被照射物體 ◆眼睛 ◆大腦

當光進入雙眼，會轉換成電脈衝，通過處理情緒的腦部區塊。無論是否有自覺，每種顏色的色調與色澤都有特定的心理作用。

說說你看到這幾張作品的感受

1.你看到什麼？ 3.他讓你想起什麼故事？
2.他帶給你什麼感覺？ 4.把最喜歡的那張命名？為什麼？

A B C

天空			
遠建築			
中建築			
近建築			
近地面			

色彩學就是一種試圖以量化的方式來表示你我對顏色的知覺和感受

鮮艷度 純度 色度 飽和度 彩度 亮度 明度 高度

色相 明度：顏色的深淺 距離白與黑的位置

彩度：一個顏色的純度

色彩與心理

POWER POINT 標準色盤和自訂色盤的差異？

色彩與性格

日本網站hoyme.jp的色彩心理測驗，依直覺選出自己的最愛，就能分析出自己的性格！

1. 紅色	6. 天空藍	11. 灰色
2. 粉色	7. 藍色	12. 黑色
3. 橘色	8. 紫色	13. 白色
4. 黃色	9. 靛藍色	14. 銀色
5. 綠色	10. 咖啡色	15. 金色

小畫家

色彩與性別

性別色彩學

最愛的顏色

最不愛的顏色



心理四原色

紅、黃、藍、綠稱為心理四原色，紅、黃、藍、綠加上白和黑，就成為心理顏色視覺上的六種基本感覺。

- 與基本生存有關，會激發生理反應，與生命力有關。紅色愈深會有愈強烈的情緒，對生理的刺激也更大。
- 波長相當長，能刺激情緒，與情緒與神經系統相關，關係著包容力，是心理學上最強烈的顏色。
- 影響我們的理智思緒，與連結關係與照顧、養育能力相關。愈暗沉飽和愈能刺激腦部專注集中。
- 和諧與均衡，代表身心靈皆平衡。

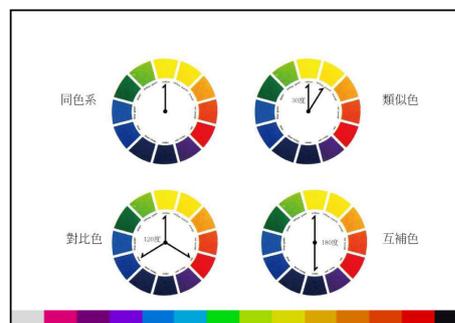
色彩心理

顏色不只跟藝術美感有關，現代心理學家認為顏色與人的大腦有著某種聯繫，能反映我們的心理情緒和生理狀態。不同的顏色在個人經驗與社會文化中被賦予不同的情感記憶和象徵意義，我們喜歡、不喜歡的颜色都會喚醒深埋的記憶，進而引起情緒和生理反應。因此顏色不僅可以用來傳達情感和意義，也能影響我們的行為和生活。

- _____ 色的安眠效果較佳。
- _____ 色較能促進食慾，_____ 色降低食慾。
- _____ 色的燈光冷靜的效果較佳，還能降低犯罪率和自殺率。
- _____ 色可以激發速度和力量。



- ◆ 色彩心理是客觀世界的主觀反映。
- ◆ 不同波長的光作用於人的視覺器官而產生色感時，會導致人產生某種帶有情感的心理活動。
- ◆ 色彩生理和色彩心理的過程是同時交錯進行，兩者之間既相互聯繫又相互制約。當有一定的生理變化時，就會產生一定的心理活動；在有一定的心理活動時，也會產生一定的生理變化。
- ◆ 比如，紅色能使人生理上脈搏加快，血壓升高，心理上具有溫暖的感覺；但長時間的紅光刺激，會使人心理煩躁不安，在生理上就會尋求綠色來平衡。





常用配色手法

補色 相似色 三分色 補色分割 矩形



色調協調

應用色彩心理學家凱倫·海勒(2019)提出，認為自然界的每種顏色皆可歸類到四組色調之一；位在同組色調的顏色一定彼此和諧，不同組的顏色放在一起就會起衝突。

春天性格 夏天性格 秋天性格 冬天性格

色彩性格測試

1.你喜歡哪個顏色？ A.綠 B.藍 C.黃 D.紅	2.你通常喜歡什麼社交活動？ A.和親友一齊圍坐在爐火旁，聊天聊到深夜 B.欣賞芭蕾舞或古典音樂會 C.打檯球、參加其他的體育活動 D.與舞廳舞、遊戲會、或郊遊派對
3.你通常的體態如何？ A.平瘦削的形狀與風格，有著自然有機的外觀，材質為鋼、木或是琥珀 B.圓滾、胖乎乎或結實，不要說鋼、陶瓷或玻璃的 C.這你的秀髮金、藍寶石、祖母綠、蛋白石；那些亮晶晶、華麗且繁複的飾物 D.個性化飾物、鑽石、紅寶石、黑珍珠、或鈦金	4.朋友少或不交，你常怎麼看？ A.你感到同情，投入所有精神與時間，確定朋友安舒好才肯離開 B.你感到解開鎖匙方法幫助他們 C.試著讓他們留存，關心起來 D.專注於解決眼前的問題你會怎麼形容自己？
5.你通常怎麼度過閒暇時光？ A.在大自然中散步或遠眺時鐘時鐘 B.靜靜地坐在寧靜的湖畔 C.你通常會參加團體活動 D.懶在這些靜寂的咖啡館	6.一個家中對你最重要的？ A.舒適、溫馨的傢俬 B.珍貴與比例 C.宏大的燈光 D.簡約與秩序
7.你最近看哪種類型的電影？ A.歷史、傳記片或自然紀錄片 B.經典浪漫白話劇 C.喜劇、喜劇喜劇喜劇 D.黑色電影或驚悚片	8.你如何解決一件工作上的問題，你會怎麼做？ A.詢問人們怎麼想，並考慮每個人的看法 B.找尋完美解決方案時，保持冷靜冷靜並要獲得體 C.相信你的直覺，你一直相信你的直覺 D.按著事實，專心一意找出好的結果
9.你通常聽哪種類型的音樂？ A.響亮與強勁音樂、民謠、獨立音樂 B.古典樂 C.流行樂、音樂 D.歌劇、音樂劇	10.你會怎麼形容自己？ A.富有同情心對他人感到興趣 B.安靜的觀察者 C.幽默外向 D.有組織、決心，也具有行動力

◆ 若有多個顏色，選擇第一個浮上腦海的。
◆ 若經常變換顏色，找當下的感覺。
◆ 若會依用途變換，回憶該顏色在該用途的事件連結。

找出最喜愛的顏色

↓

找出明確的色相

↓

檢視該顏色對自己的意義

找出最抗拒/害怕的顏色

↓

找出明確的色相

↓

檢視該顏色對自己的意義

一、探索這個顏色和自己的一段回憶。
二、探索這個顏色對於自己的文化意義。
三、探索這個顏色讓自己產生的感受和行為。

利用喜歡圖卡之配色 為自己的曼陀螺上色




藝術創作療癒

◆ 不要為了取悅他人，要表達真實的自己。
◆ 以較慢的步驟來看待事物，注意自己有意或無意，在環境中選擇觀看視覺符號，(顏色、形狀、圖案、質地)因為它們傳達了許多關於自己重視什麼，及重視程度的訊息(重複出現的意象)。
◆ 老子：「練習無為，則凡事自然有序。」創作時要放鬆，無知無念，不預設圖案，隨著單純意識下浮現的意念走，作品就能反映個人的當下狀況。
◆ 禪宗：「欲浮者陳，欲沉者浮。」故意畫難看的圖、不喜歡的色彩，反其道而行，有時會帶出自己真正想要的訊息。
◆ 將創作當成幫助自己的修行工具。

色彩療癒

◆ 療癒是一種內在的過程，透過這個過程讓個人變得更完整。
◆ 直覺是一種發現問題、解決問題與做決定的方式。
◆ 直覺是一種與生俱來的能力。當進入直覺模式時，表達和理解的規則會改變。當我們自發且用真實的角度工作時，就是培養直覺的重要來源。
◆ 色彩是一種無意識的語言，可以用來找尋並了解個人的真相。顏色會喚醒、揭露自己從未意識到、關於自己的深層記憶，同時觸發這記憶相關的情緒。
◆ 若能將這記憶描繪出來，有助於產生更多對這事件的細節與情緒，幫助我們整理自己的故事。

進入圓宇宙

曼陀羅圖宇宙

- ◆ 宇宙力量運行的一切，四季循環、生老病死都是周而復始，都在圖內執行。
- ◆ 「萬法唯心造」。不同的心理狀態，會產生不同感受的曼陀羅圖像。曼陀羅代表了心靈的小宇宙。
- ◆ 創作曼陀羅是一種專注當下，動態的靜心。請放鬆心情，讓直覺去引導選擇曼陀羅的圖形與色彩，不停的畫，畫到自己認為已完成該作品為止。
- ◆ 把創作完成的曼陀羅放在稍遠處，專注凝視。
- ◆ 想像自己在這個曼陀羅中步行的感受。

原色-基本的內驅力

- 與基本生存的生命力、欲力有關。
- 與包容力有關。
- 與連結關係及照顧、養育能力有關。

補色-面臨的衝突

- 能量 ↔ 控制
- 自律 ↔ 依賴
- 獨立 ↔ 依戀
- 養育 ↔ 奮鬥
- 親密關係 ↔ 功名名就

間色-綜合3種顏色討論

- 綠色 = 藍色 + 黃色 + 紅色
- 紫色 = 藍色 + 紅色 + 黃色
- 橘色 = 藍色 + 紅色 + 黃色

解讀曼陀羅

- ◆ 為自己的曼陀羅作品命名-名稱涵蓋遠觀該曼陀羅的第一印象。
- ◆ 逐一列出(從主色到最不起眼的顏色)曼陀羅作品中的顏色，並列出這些顏色對自己產生的感覺、詞彙、事件等影像或記憶。
- ◆ 逐一列出曼陀羅內圖形的數目。並列出這些圖形對自己產生的感覺、詞彙、事件等影像或記憶。
- ◆ 這些自己對於曼陀羅內顏色、圖形、數字的種種聯想，就是自己個人的寫照。解讀這些符號時，若這聯想讓自己有「這就對了!」的小小興奮，即表示這個聯想，對此刻的自己是適用的。
- ◆ 絕對無法百分百解讀曼陀羅內符號的全部真相。

顏色揭露的資訊

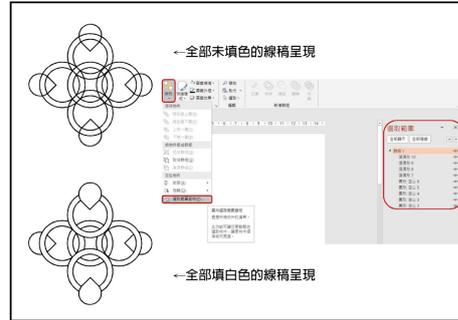
- ◆ 紅色：正面意義，表示內心有一股想騰躍衝效、提握生命力的意念，是成功意願的指標。負面意義，則代表著焦慮、暴怒、舌蕪與生氣。
- ◆ 藍色：平靜、沈穩、舒緩、放鬆，象徵傳統、奉獻與永恒的價值，與母性慈惠相關，所以淡藍色則意味著無條件的愛、寬容及同情心，深藍色則意味投入是非、真誠之意。深藍色顯指內在的脆弱面、曾經歷過危及生命的事件，意味著看透了生死輪迴。
- ◆ 黃色：意味寄望未來，已準備好將開展人生新頁。若成為主色或色調過於明亮，則意味著自負、得意。
- ◆ 綠色：是自然之色，充滿了成長的意味，具創造、治療及自行更新的力量。暗綠色則指養育會令人備感威脅壓力的層面。
- ◆ 棕色：意味著關心本身的力量或根本欠缺的力量，指示健康的自信心、努力的奮鬥，有時也是象徵任意弄權、對威權心存敬意或缺自律的修養。
- ◆ 紫色：象徵著個體的認同，也意味著活潑的想像力與創作力，同時具鼓勵、興趣、激情，或者吸引注意力的能力。當紫色比例過重時，則代表著自私、霸道或不切實際。
- ◆ 青綠色：意謂心靈逐漸控制了苦惱的記憶。正面意義象徵自己的心靈有自行衝合衝撞的能力。負面意義則象徵壓抑情緒、壓力與情感。

我們對顏色的選擇，就算是有心規劃的慎選，但潛意識仍會深深影響最後的結果，所以顏色可以直接到達內心狀態。

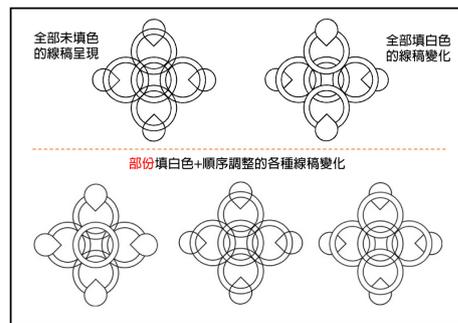
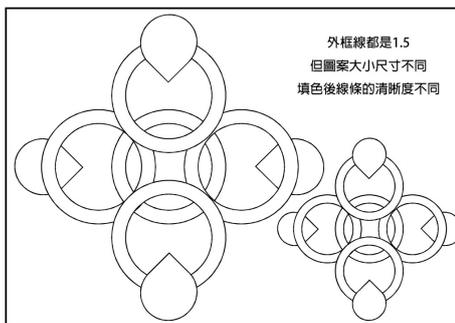
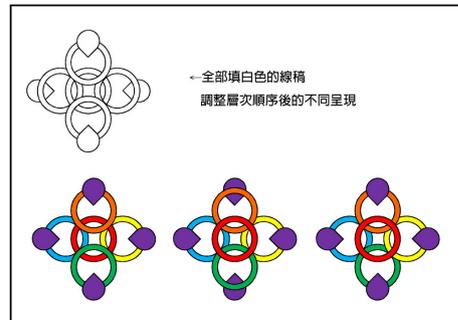
- ◆ 若整體有主色，表示全部的注意力都在此顏色身上。
- ◆ 特別濃或淡(顯眼)的顏色，會加強該顏色的象徵意義。
- ◆ 圖的上半方代表意識與思維，左腦的理性層面。
- ◆ 圖的下半方代表心理狀態與情感，右腦的潛意識層面。
- ◆ 正中央為當下自己的狀態和核心色彩，也是表達自己最重要的心理顏色。
- ◆ 第一圈色彩為自我的界線，顯露於外的面向。

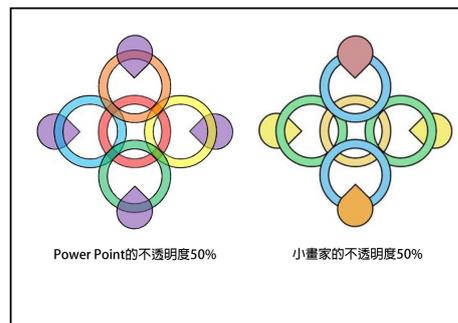
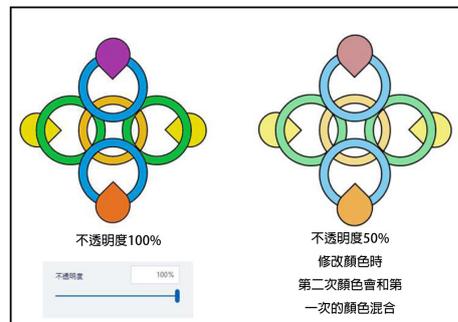
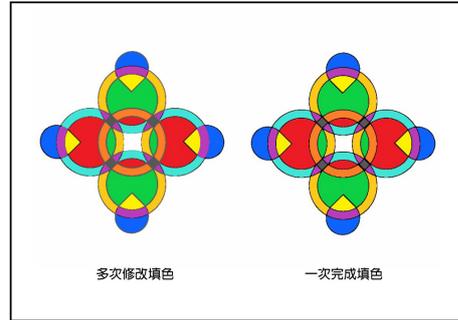
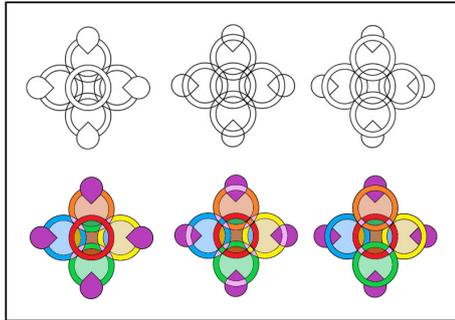
- ◆ 黑色：象徵憂鬱、失落或悲傷的情緒，失落的可以是人、地位或是想法。象徵將個體黑暗面進行整合，可以更加明白自己是誰的過程，也意指潛意識的無限創造或未知之事的誘惑力。
- ◆ 白色、銀色、珍珠白：指若是潔白，具有制止的意思，表示某些事物被掩藏或被忽略。若是潔白，尤其是正中心的潔白，象徵已準備好隨時面對改變的彈性。
- ◆ 灰色：正面意義是在對立之間取得平衡、協調。負面意義代表著沮喪、消沉、消失，喪失感情與情緒的意象。
- ◆ 淡紫色：象徵著正經歷程、正面的心靈發展過程。如果比例過重，則意味著偏好幻想及逃避現實，有時則暗指導致破壞的身體病狀。
- ◆ 粉紅色：為人性、肉體之色。正面意義象徵與自己的感情生活有關，負面意義象徵可能渴求內在的孩童性格或要注意健康。
- ◆ 棕色：與成年人的性有關，表示正準備沉浸一段有意義的性關係。正面意義可以是吾家有女初長成，或隱內心渴望生福，負面意義可能是縱情性事。
- ◆ 紫紅色：被視為兼具行動力與女性特質的現代女性。正面意義包括激勵、專注、活潑與熱誠去參與課程、活動、發表企劃等。負面意義包括個性急躁、自私任性，或過度情緒化而精神不集中。
- ◆ 棕色：意謂情緒上需要安全感，或身體上感到不舒服的意思。若在中央出現棕色，代表不重視自己，感覺自己一無是處。棕色代表一個過程的結果，因此也象徵未來的新契機。

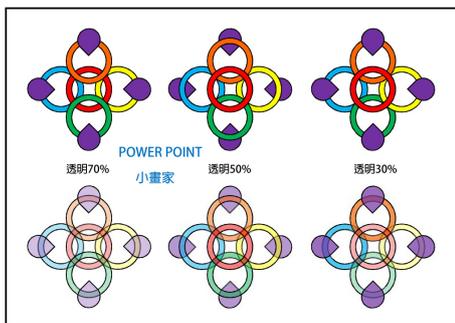
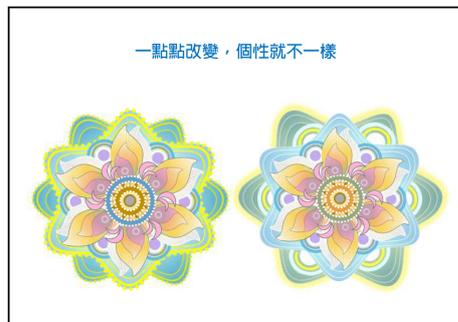
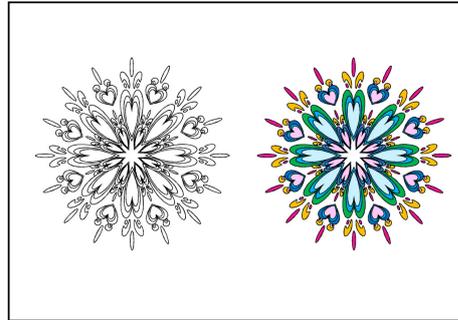
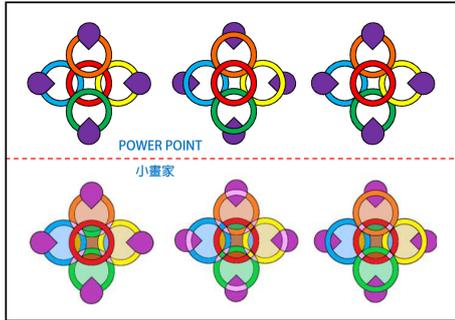
調整檢查線稿

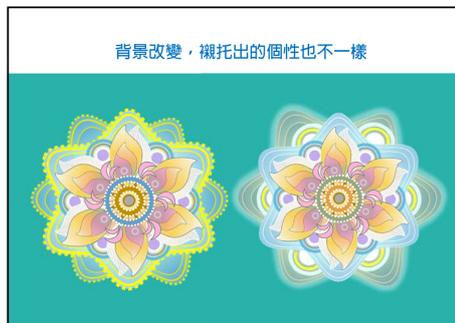


- ### 填色前的檢查
1. 放大曼陀羅，用排列/對齊功能檢查。
 2. 曼陀羅線稿放大時，線條要加粗。
 3. 確保每個曼陀羅線稿的大小尺寸/線條粗細/線條色彩都一致。
 4. 決定曼陀羅的每個元件，那些是要先填白色的。
 5. 圖案要群組起來





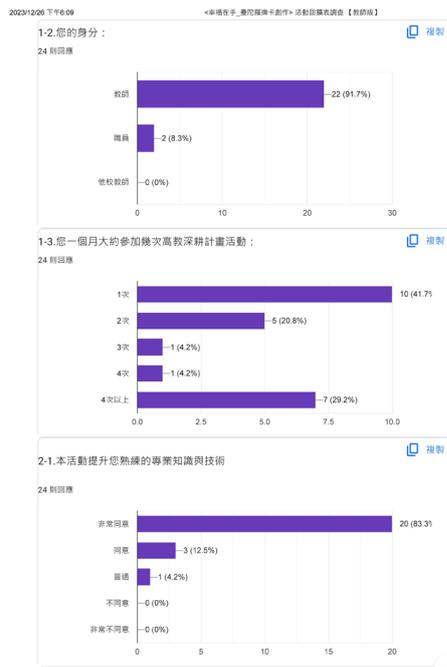


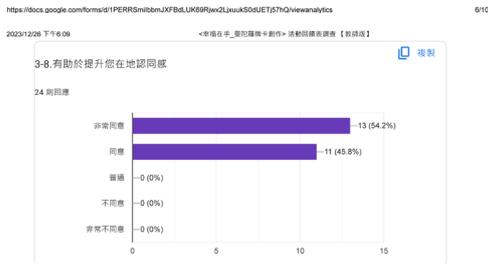


玖、回饋單統計

長庚科技大學 112 度_情緒療癒牌卡 (互動式教材-APP) _回饋評值表

活動回饋表調查【教師版】





2023/12/26 下午6:09 <學場在手_學吧課程卡創作> 活動回饋表調查【教師版】

4.建議與回饋

24 則回應

無

辛苦了

帶給世界更良善的力量！！

辛苦了，內容充實。

謝謝老師

第一次上此類課程覺得很有趣●

獲益良多，非常感謝講員的用心！

課程助益很大

實用有趣

獲益良多，希望能多辦幾場！

很棒的學習經驗！感謝講員及主辦老師的用心！

卡庫與APP結合很有趣,但因為對於程式部分本身沒有學過,所以這個部分對沒學過的人感覺較為困難了一點,其他的都很棒!

非常感謝講員的用心！帶領大家不斷地成長與前進！

對課程對藝術療癒都能增加有極大的幫助

老師教授的內容非常有助益

很有助益

課程實用、老師教學循序漸進、很好。

老師具備專業，因為學習者沒有相關背景經驗，會希望老師教學速度可以放慢一點或示範至少兩次，感謝

辛苦了！！

4.建議與回饋

24 則回應

無

辛苦了

帶給世界更良善的力量！！

辛苦了，內容充實。

謝謝老師

第一次上此類課程覺得很有趣😊

獲益良多，非常感謝講員的用心！

課程助益很大

實用有趣

獲益良多，希望能多辦幾場！

很棒的學習經驗！感謝講員及主辦老師的用心！

卡牌與 APP 結合很有趣,但因為對於程式部分本身沒有學過,所以這個部分對沒學過的人感覺稍為困難了一點,其他的都很棒!

非常感謝講員的用心！帶領大家不斷地成長與前進！

對課程對藝術療癒智能增加有極大的幫助

老師教授的內容非常有助益

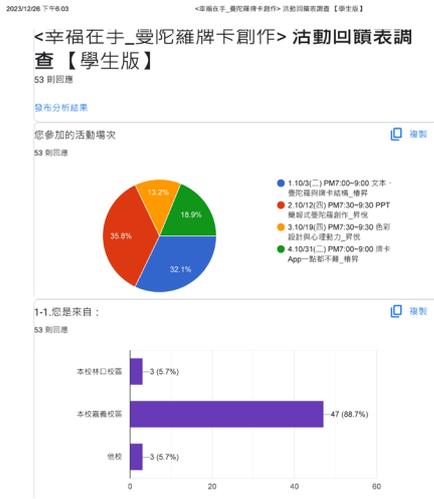
很有助益

課程實用、老師教學循序漸進、很好。

老師具豐富專業，因為學習者沒有相關背景經驗，會希望老師教學速度可以放慢一點或示範至少兩次，感謝

辛苦了！！

活動回饋表調查【學生版】



https://docs.google.com/forms/d/1y7XUgU2W_XuBqj0m5AqHmgab0tEE3CYXk/viewanalytics

2/11

https://docs.google.com/forms/d/1y7XUgU2W_XuBqj0m5AqHmgab0tEE3CYXk/viewanalytics

1/11



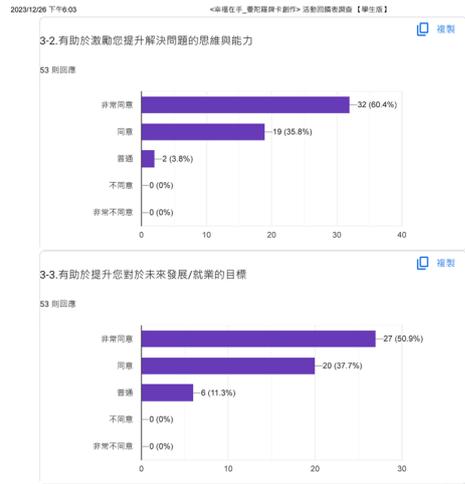
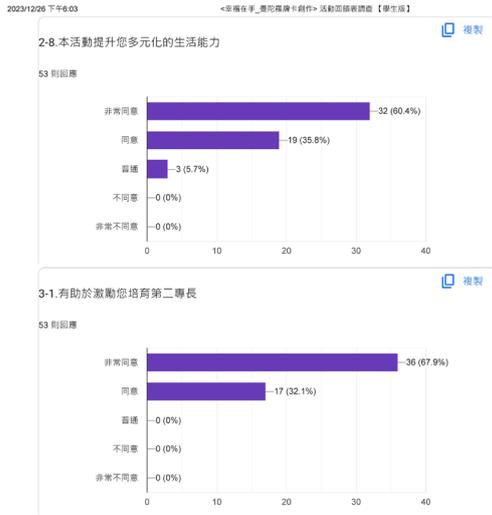
https://docs.google.com/forms/d/1y7XUgU2W_XuBqj0m5AqHmgab0tEE3CYXk/viewanalytics

3/11



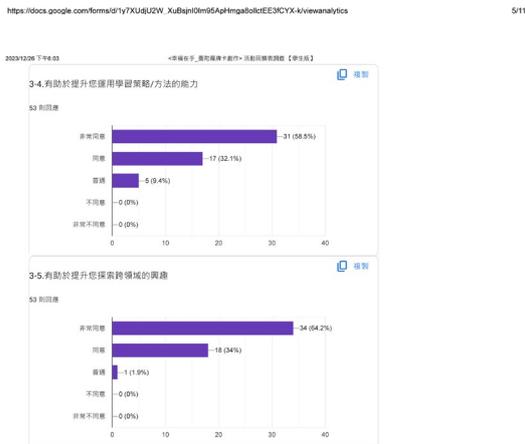
https://docs.google.com/forms/d/1y7XUgU2W_XuBqj0m5AqHmgab0tEE3CYXk/viewanalytics

4/11



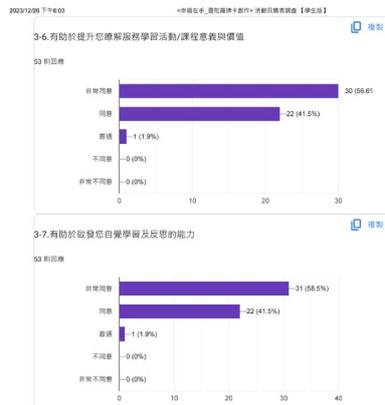
https://docs.google.com/forms/d/1YXU6UZW_XuBsp0m5AqHmpaBoltE3C3YX-k/viewanalytics

6/11



https://docs.google.com/forms/d/1YXU6UZW_XuBsp0m5AqHmpaBoltE3C3YX-k/viewanalytics

7/11



https://docs.google.com/forms/d/1YXU6UZW_XuBsp0m5AqHmpaBoltE3C3YX-k/viewanalytics

8/11

2023/12/26 下午6:03

<幸福在手_靈陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【學生版】

4. 建議與回饋

53 則回應

無

沒有！這個課程很棒！可以學習到以前沒有接觸到的東西，所以覺得很新奇又可以學習的新知識

老師辛苦了~

謝謝老師

靈陀羅牌的過程很有趣

希望卡牌畫質可以再清晰一點~~~

很感謝老師認真講解，有更認識靈陀羅一些，更重要的是提升自己對話和療癒自己的能力。

很棒!

很有趣的課程

老師上課講得很仔細！

感謝老師用心安排課程與耐心指導，今天的課程是第一次接觸，很驚喜，手忙腳亂中完成2個圖案，原來自己也能完成，開心呀！不過老師無私教很多，學生自己也抽空練習畫看看，才能更有收穫~謝謝老師群！幸福呢！

老師一開始上課速度很快，後來有人反應後有在重新講解，讓我更聽懂如何操作，謝謝老師

老師非常厲害，可以用ppt繪製靈陀羅，技術非常的專業，有學習到很多以前不會的技能。

No

老師用心教學，也學到以前沒過的PPT用法，感覺學到新東西的很有趣，謝謝老師。

課上的很有趣！只是有些部分會有點跟不上，會用的有點吃力

太抽象以至於我的思緒在藝術與科技中交雜，希望老師再投入課程的其中可以注意一下時間

謝謝老師辛苦講解

謝謝黃老師辦理此課程，謝謝昇悅老師溫柔的教導與重點提醒。

https://docs.google.com/forms/d/1y7XU4U2W_XuBqj0Im95AqHmg80kctEE3CYX-k/viewanalytics



9/11

2023/12/26 下午6:03

<幸福在手_靈陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【學生版】

謝謝黃老師規劃此系列課程，讓我們有機會接觸與學習牌卡，感謝~

老師辛苦了，很精彩的活動。

Google 尚未認可或建立此項內容。 繪圖畫冊進度、設置進度、隱私與政策

Google 表單

https://docs.google.com/forms/d/1y7XU4U2W_XuBqj0Im95AqHmg80kctEE3CYX-k/viewanalytics



10/11

4.建議與回饋

53 則回應

無

沒有！這個課程很棒！可以學習到以前沒有接觸到的東西，所以覺得很新奇又可以學習的新知識

老師辛苦了～

謝謝老師

畫曼陀羅的過程很療癒

希望卡牌畫質可以再清晰一點～～～

很感謝老師認真講解，有更認識曼陀羅一些，更重要的是提升和自己對話和療癒自己的能力。

很棒!

很有趣的課程

老師上課講得很仔細！

感謝老師用心安排課程與耐心指導，今天的課程是第一次接觸，很驚喜，手忙眼亂中完成 2 個圖案，原來自己也能完成，開心呀！不過老師無私教很多，學生自己也得抽空練習畫看看，才能更有收穫～ 謝謝老師群！幸福呢！

老師一開始上課速度很快 後來有人反應後有在重新講解 讓我更聽懂如何操作 謝謝老師

老師非常厲害，可以用 ppt 繪製曼陀羅，技術非常的專業，有學習到很多以前不會的技能。

No

老師用心教學，也學到以前沒過的 PPT 用法，感覺學到新東真的很有趣，謝謝老師。

課上的很有趣！只是有些部分會有點跟不太上，會用的有點吃力

太抽象以至於我的思緒在藝術與科技中交雜 希望老師再投入課程的其中可以注意一下時間

謝謝老師辛苦講解

謝謝黃老師辦理此課程，謝謝昇悅老師溫柔的教導與重點提醒。

謝謝黃老師規劃此系列課程，讓我們有機會接觸與學習牌卡，感謝～

無

老師辛苦了，很精彩的活動。

活動回饋表調查【民眾版】

2023/12/26 下午6:14

<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【民眾版】

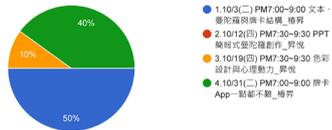
<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【民眾版】

10 則回應

發布分析結果

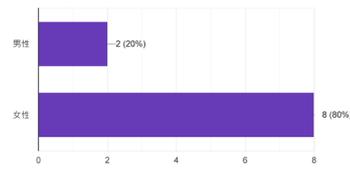
您參加的活動場次

10 則回應



1-1.您的性別：

10 則回應

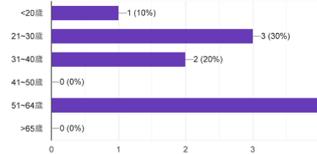


2023/12/26 下午6:14

<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【民眾版】

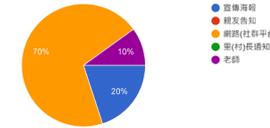
1-2.您的年齡：

10 則回應



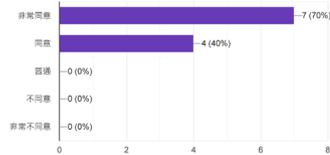
1-3.您從何得知此活動？

10 則回應



2-1.您瞭解本次活動的目的

10 則回應



https://docs.google.com/forms/d/14RkF5gD0hmq19bOT0t1xk5x2fmmUe8qZ2e8u/viewanalytics

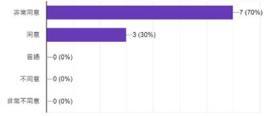
15

2023/12/26 下午6:14

<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【民眾版】

2-2.透過此活動能更讓您提升認同及支持在地學校的服務精神

10 則回應



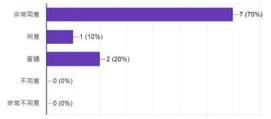
2-3.您認為本次活動立意良好，值得持續推廣

10 則回應



2-4.本活動提高社區居民的認識與互動

10 則回應



https://docs.google.com/forms/d/14RkF5gD0hmq19bOT0t1xk5x2fmmUe8qZ2e8u/viewanalytics

35

https://docs.google.com/forms/d/14RkF5gD0hmq19bOT0t1xk5x2fmmUe8qZ2e8u/viewanalytics

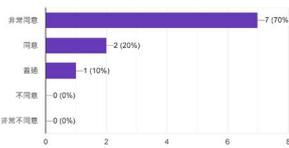
25

2023/12/26 下午6:14

<幸福在手_曼陀羅牌卡創作> 活動回饋表調查【民眾版】

2-5.本活動提升您參與地區發展活動的意願

10 則回應



3.建議與回饋

10 則回應

無

沒問題

很充實的課程內容

謝謝老師讓我們參加課程!

今天老師對色彩的講解使我收穫良多

希望下次可以進教室做實際操作課程

很好的課程

很棒的活動，線上加上實體課程很豐富。

Google 並未認可或建立此項內容，變更範圍包括：假造連結、隱私權政策

Google 表單

https://docs.google.com/forms/d/14RkF5gD0hmq19bOT0t1xk5x2fmmUe8qZ2e8u/viewanalytics

45

3.建議與回饋

10 則回應

無

沒問題

很充實的課程內容

謝謝老師讓我們參加課程!

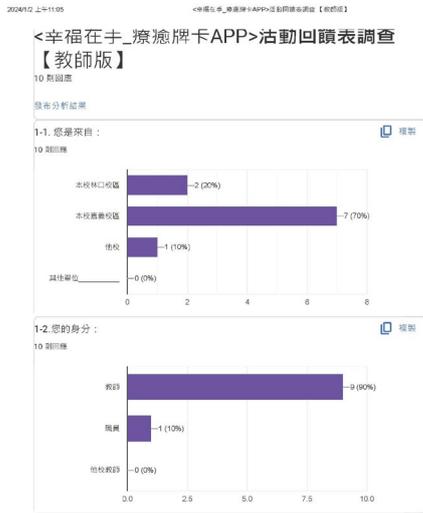
今天老師對色彩的講解使我收穫良多

希望下次可以進教室做實際操作課程

很好的課程

很棒的活動，線上加上實體課程很豐富。

APP 活動回饋表調查 【教師版】



<https://docs.google.com/forms/d/1P2QqWVjRVEEqv02by4moG1H42p8d4zBj85R8d4/viewanalytics> 16



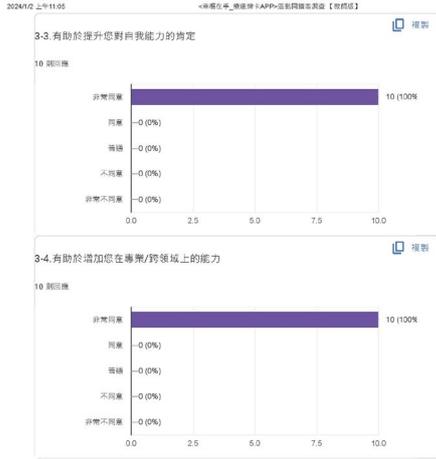
<https://docs.google.com/forms/d/1P2QqWVjRVEEqv02by4moG1H42p8d4zBj85R8d4/viewanalytics> 26



<https://docs.google.com/forms/d/1P2QqWVjRVEEqv02by4moG1H42p8d4zBj85R8d4/viewanalytics> 36



<https://docs.google.com/forms/d/1P2QqWVjRVEEqv02by4moG1H42p8d4zBj85R8d4/viewanalytics> 46



https://docs.google.com/forms/d/1P2CqWVj8VEE6Rv02Dy4m0G1K23p80wzEj8B5R8u/viewanalytics 59

https://docs.google.com/forms/d/1P2CqWVj8VEE6Rv02Dy4m0G1K23p80wzEj8B5R8u/viewanalytics 60



2024/12 上午 11:05 <非傳統專業課程APP>活動問卷調查【數據區】

4. 建議與回饋

10 個回應

展覽活動中安裝這個APP，很神奇也很療癒，貴校學生很幸福。

不常用的APP，值得推廣。

很療癒，我也來支持。

太有趣了，應用於教學。

學習很多，可惜資訊載具有些地方要慢慢弄清楚。

好棒的展覽簡介，APP也很好玩。

努力學習了，還是很多不懂；我愛多用學習。

這個APP超療癒。

很實用，若有需要把這個APP學會。

It's a great program

Google 並未認可或建立此網頁內容。 您管理您的資料、隱私與安全。 隱私權政策 條款與服務

Google 表單

https://docs.google.com/forms/d/1P2CqWVj8VEE6Rv02Dy4m0G1K23p80wzEj8B5R8u/viewanalytics 79

https://docs.google.com/forms/d/1P2CqWVj8VEE6Rv02Dy4m0G1K23p80wzEj8B5R8u/viewanalytics 80

4.建議與回饋

10 則回應

展覽活動中安裝這個 APP，很神奇也很療癒；貴校學生很幸福。

不錯用的 APP，值得推廣。

很療癒，我也來支持。

太有趣了，應用於教學。

學習很多，可惜資質駑鈍有些地方要慢慢弄清楚。

好棒的展覽創作，APP 也很好玩。

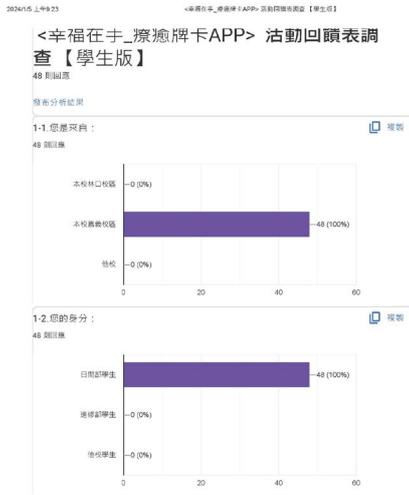
努力學習了，還是很多不懂；我要多用功學習。

這個 APP 很療癒。

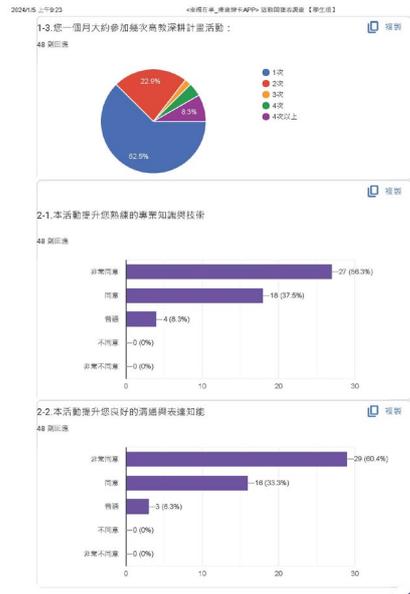
很實用，若有空要把這個 APP 學會。

It's a great program

APP 活動回饋表調查【學生版】



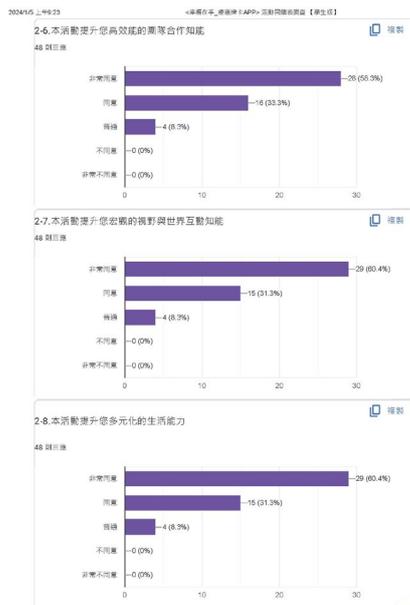
https://docs.google.com/forms/d/1mE8FQY9Z2D1LyoDMKCYWjAHT6kA/yTBuT5u4H4Pq/viewanalytics 1/11



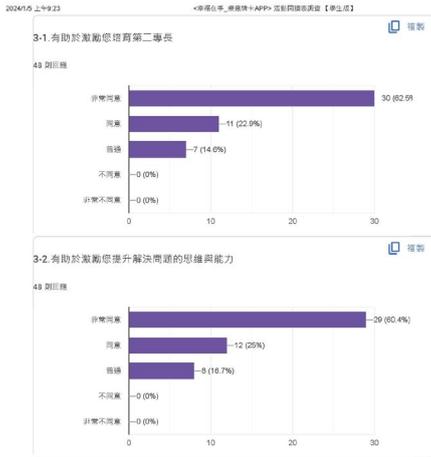
https://docs.google.com/forms/d/1mE8FQY9Z2D1LyoDMKCYWjAHT6kA/yTBuT5u4H4Pq/viewanalytics 2/11



https://docs.google.com/forms/d/1mE8FQY9Z2D1LyoDMKCYWjAHT6kA/yTBuT5u4H4Pq/viewanalytics 3/11

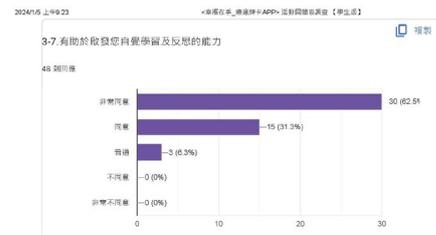
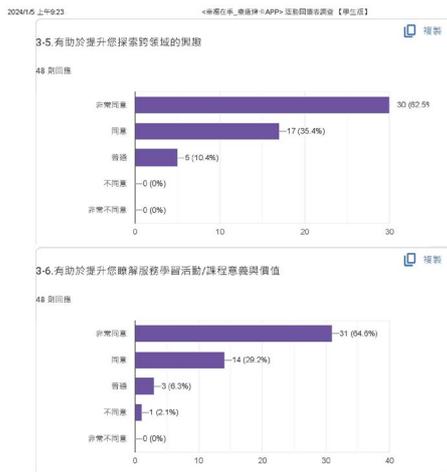


https://docs.google.com/forms/d/1mE8FQY9Z2D1LyoDMKCYWjAHT6kA/yTBuT5u4H4Pq/viewanalytics 4/11



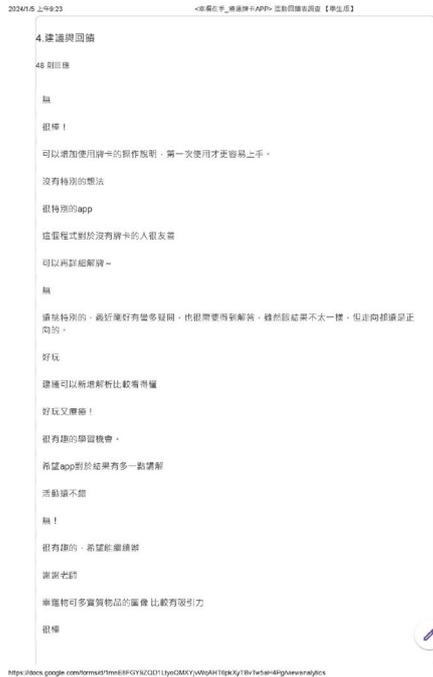
<https://docs.google.com/forms/d/1mE8FY2ZQD1L1yc2M0XyWqAHT8pKXyTb7e5a4H4Pg/viewanalytics> 5/11

<https://docs.google.com/forms/d/1mE8FY2ZQD1L1yc2M0XyWqAHT8pKXyTb7e5a4H4Pg/viewanalytics> 6/11



<https://docs.google.com/forms/d/1mE8FY2ZQD1L1yc2M0XyWqAHT8pKXyTb7e5a4H4Pg/viewanalytics> 7/11

<https://docs.google.com/forms/d/1mE8FY2ZQD1L1yc2M0XyWqAHT8pKXyTb7e5a4H4Pg/viewanalytics> 8/11



4.建議與回饋

48 則回應

無

很棒！

可以增加使用牌卡的操作說明，第一次使用才更容易上手。

沒有特別的想法

很特別的 app

這個程式對於沒有牌卡的人很友善

可以再詳細解牌～

無

還挑特別的，最近剛好有蠻多疑問，也很需要得到解答，雖然跟結果不太一樣，但走向都還是正向的。

好玩

建議可以新增解析比較看得懂

好玩又療癒！

很有趣的學習機會。

希望 app 對於結果有多一點講解

活動還不錯

無！

很有趣的，希望能繼續辦

謝謝老師

幸運物可多實質物品的圖像 比較有吸引力

很棒

上課很有趣，很棒

很好

App 可以多一點指示

No

老師讚讚

3.建議與回饋

27 則回應

無

很棒的活動！

操作容易，文字解說也很淺顯易懂

很棒

讚

Good!

很棒的牌卡 很療癒

很方便好玩

非常可愛療育~

很好

讚！讓人幸福，值得推薦。

感謝有您，很棒的活動

加油^_^

👍讚

沒有

我是今年 6 月畢業的二技生，真的很感謝在學期間，嘉義校區有這麼優秀的黃椿昇老師！畢業後一直很懷念老師的美術課，對我來說這是受用一輩子的人生必修課！老師 真的辛苦了！

對於椿昇對於牌卡的投入非常佩服，然而因為我個人對牌卡沒有太大熱情，所以對這個活動的認識很有限。謹以感覺填表。

很療癒的展覽和活動，讚👍

立意良善

非常棒的展覽

拾、成果產出

情緒療癒牌卡（互動式教材-APP）使用手冊

APP QRcode

<戲夢人生>情緒療癒牌卡



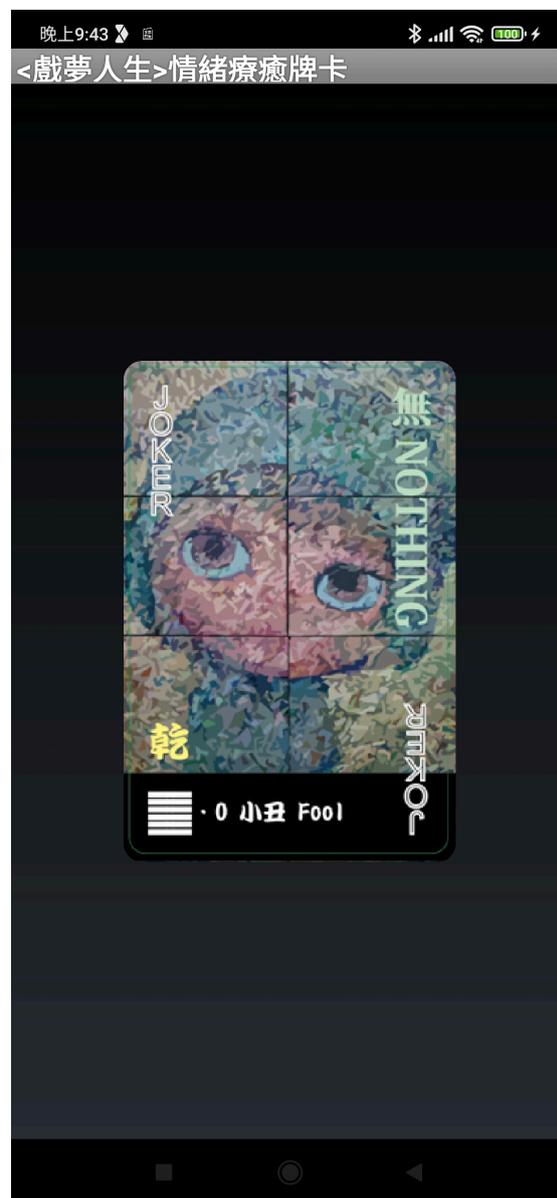
此為提供給安卓 (Android) 系統的APP
安裝包 (APK是Android Package縮寫)
，無病毒；可以放心安裝。

*本APK檔案包不支援iOS或iPhone系統。

說明：

開放測試連結。需安裝APP，無病毒；
可以放心安裝。

APP封面



說明：

封面為小丑；其實就是塔羅牌的愚人。
愚人帕西法爾開始了他追求聖杯城堡
的旅程。這是榮格所謂的個體化歷程；
這不只是男性的英雄之旅，其實也是阿
尼瑪斯 (animus)；這也是女人內心中

無意識的男人性格與形象的一面。

APP首頁



請書寫下您的<情境>和<期待>，再選擇<幸運物>或<改變>；小天使也會給您一些回饋歐！

情境

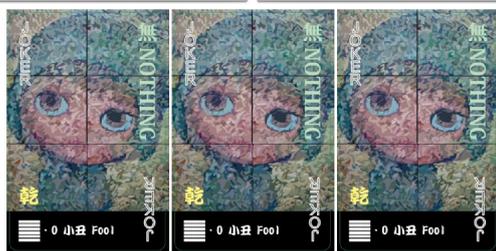
說明當下的狀況

期待

說明接下來的期許

幸運物

改變



過去

現在

未來

APP回饋



請書寫下您的<情境>和<期待>，再選擇<幸運物>或<改變>；小天使也會給您一些回饋歐！

情境

說明當下的狀況

期待

說明接下來的期許

幸運物

改變



過去

現在

未來

這樣的經驗是珍貴的，因為我能在過程中擁有智慧。

說明：

進入首頁後，呈現1. 頁首_2. 反思<情境>(說明當下的狀況)、<期待>(說明接下來的期許)等輸入欄位。這一個部分應用的是易經中的內外卦的心理動力。這是現實心理治療中，<選擇>的開始。3. 選擇欄<幸運物>(命運)、<改變>(機會)。4. 現象<過去>、<現在>、<未來>。

說明：

1. 頁首_易經八卦卡。
2. 反思<情境>、<期待>等輸入欄位。
3. 選擇欄<幸運物>、<改變>。
4. 現象<過去>、<現在>、<未來>。
5. 幸福的承諾(天使小語)

【幸福的承諾】說明

- 以「象徵」的議題，幫助當事人釋放潛藏的創造；達到自我療癒。在不同的象徵符號下，選擇自我關心的議題。
- 以「時間」、「空間」及「與你同在」的結構下，覺察自身未被解決的議題。
- 透過圖片的選取，投射個人目前的內心世界。藉此增加自我瞭解，並促進與人之溝通管道；進行自我探索、覺察。
- 幸福的選擇
- 假如幸福可以有魔法來幫忙，我們需要的是什麼？
- 也許我們追尋的力量一直都在自己的身上~
- 庫洛遊戲中封印是追求幸福的開始；每個人都可以是生活中的「小櫻」，隨時藉由遊戲找回自己未曾失去的幸福…
- 《庫洛魔法》
- 《庫洛魔法使》(日語：カードキャプターさくら (Cardcaptor Sakura)，意思為：卡片捕獲者櫻)，簡稱為「CCS」或「CC さくら」，是由日本漫畫團隊CLAMP創作的魔法少女漫畫作品。同名電視動畫於1998年至2000年分3季播出，共70集。還有2套劇場版，分別是《庫洛魔法使劇場版：小櫻的香港之旅》和《庫洛魔法使劇場版：被封印的卡片》及其他特輯。兩部劇場版均於2011年8月26日於日本發行Blu-ray版。
- 小櫻的「庫洛魔法使」
- 故事講述10歲的木之本櫻(暱稱小櫻)打開了她父親所藏的魔法書，意外把有魔法力量的「庫洛牌」釋放。由於她把牌弄失了，要負責尋回，於是看守庫洛牌守護獸可魯貝洛斯，便給予小櫻封印之杖(封印之杖的封印解除前像一把鑰匙，小櫻便把它當作項鍊戴在頸上)，任命她為「庫洛魔法使」，陪同並幫助小櫻尋找回庫洛牌。
- 隨後的故事，圍繞著小櫻尋找和收服庫洛牌的經歷而發展，期間李小狼登場。在庫洛牌收服完後，通過了身為審判者的月之考驗，成為庫洛牌的新主人。一天，一位神祕的轉校生柊澤艾力歐出現，他引發許多不可思議的事件，促使小櫻將庫洛牌轉換為櫻之卡，也避免了庫洛牌魔力消失的危機。
- 除了透過尋找、使用魔法牌的經歷，開啟了一個幻想世界外，故事也描劃角色間對身邊人的愛。由友愛、家人的愛至戀愛等皆包含其中，「沒有想傷害別人的人」之世界則是故事的基本舞台。
- {心}+{無}={希望}
- ◎ 蘊含著「黑暗」力量的「庫洛牌」，是由魔力高強的魔法師庫洛里多所創造
- ◎ 漫畫裡是52張，動畫是52張
- ◎ 第2部小櫻有創造出一張{心}牌
- ◎ 而在電影版{被封印的卡片}裡有一張{無}
- ◎ 最後{心}跟{無}合在一起變成{希望}

- ◎ 所以有 53 張
- ◎ 『光』牌可以產生與陽光一樣的強光
- ◎ 『闇』牌可以產生如黑暗般的空間
- ◎ 『火』牌可以自由的控制火的是一張具有攻擊性
- ◎ 『水』牌可以自由的控制水的是一張具有攻擊性
- ◎ 『風』牌可以自由的控制風，它具有溫和的特性
- ◎ 『地』牌可以自由的控制土地
- ◎ 『翔』牌可以自由的空在空中飛翔，它具有溫和的特性
- ◎ 『影』牌可以自由的控制自己與其他人的影子
- ◎ 『樹』牌擁有溫和的特性，可以自由的控制樹
- ◎ 『雨』牌擁有控制下雨的特性
- ◎ 『跳』牌可以讓腳底長出羽毛，使得人可以在空中跳躍
- ◎ 『幻』牌可以產生讓人產生幻想般的影像
- ◎ 『靜』牌可以使周遭的聲音完全靜音
- ◎ 『眠』牌會散發出一種粉末，這種粉末會使人睡著
- ◎ 『歌』牌是拷貝美好的歌聲的人的聲音來唱歌的
- ◎ 『小』牌有會使東西或是人變小的功用
- ◎ 『鏡』牌可以使人反射在鏡子中，而產生出分身的牌
- ◎ 『迷』牌擁有創造出迷宮的庫洛牌
- ◎ 『戻』牌擁有可以讓人回到過去的魔力
- ◎ 『擊』牌可以產生如彈雨般的衝擊波
- ◎ 『甘』牌可以使東西變成很甜的一張牌
- ◎ 『驅』牌可以使人產生出瞬間的爆發力但是都不能持續很久
- ◎ 『創』牌可以讓人把劇情寫在書中而實體化的一張牌
- ◎ 『大』牌有會使東西或是人變大的功用
- ◎ 『替』牌可以使兩個人心交換過來
- ◎ 『凍』牌可以讓人或物體冰凍的魔力
- ◎ 『矢』牌有發出弓箭讓人受傷的魔力
- ◎ 『雷』牌可以產生強大的閃電來攻擊對方
- ◎ 『劍』牌是一張攻擊牌，在使用上只要使用的人認為是切的斷的東西都能切斷
- ◎ 『花』牌可以變出任何一種花的庫洛牌
- ◎ 『盾』牌是保護東西的一張牌，只要使用的人對那個東西越重要的話『盾』的保護就越厲害
- ◎ 『時』牌可以隨意的控制時間停止、倒轉、前進等
- ◎ 『力』牌由於力量強大所以喜歡找人家比力氣的一張牌
- ◎ 『霧』牌可以物品腐蝕的魔力，它所產生出的霧只要碰到的東西都會被腐蝕掉

- ◎ 『浮』牌可以使東西或物品漂浮起來的一張牌
- ◎ 『嵐』牌可以產生巨大巨風的庫洛牌
- ◎ 『消』牌可以使物品或人類消失的一張牌
- ◎ 『燈』牌可以散發出許多的小光點，來照亮物品的一張牌
- ◎ 『移』牌可以使物品在瞬間移動的一張牌
- ◎ 『鬥』牌由於戰鬥力強，所以常找人挑戰，是一張很喜歡格鬥的一張牌
- ◎ 『雲』牌可以自由的控制雲的一張庫洛牌
- ◎ 『夢』牌有可以控制夢的能力，它可以使人在夢中看到過去或是未來的魔力
- ◎ 『砂』牌有可以自由的控制砂的魔力
- ◎ 『雙』牌可以是物品或人都變成兩個的牌
- ◎ 『輪』牌可以使空間連結起來
- ◎ 『雪』牌可以讓天空下起大雪
- ◎ 『泡』牌可以產生大量的泡泡，來洗淨東西
- ◎ 『波』牌可以產生巨大波浪的庫洛牌
- ◎ 『秤』牌當人類說謊時就可以立即判斷出來的一張牌
- ◎ 『拔』牌是可以穿過牆壁的一張牌。但是穿過牆壁的厚度與魔力成正比
- ◎ 『聲』牌是喜歡把美好的聲音給收藏起來，但是被收藏起來的聲音的人將永遠的失去聲音了
- ◎ 『錠』牌有可以把東西或房間鎖起來的魔力
- 遊戲_遊戲讓我們用最自然的方式去表達自我。
- 遊戲協助小孩（一般是 3 歲至 11 歲）去表達他們的感受和困難，如恐懼、憎惡、孤獨、覺得失敗和自責等等，從而達到治療效果。事實上，遊戲是小朋友最自然的方式去表達自我，相對於成年人會透過「說話」來表達困難一樣。
- 我們可透過遊戲來將內在的焦慮外顯化，從而增加對自我行為和情緒的認識，並促進個人發展，加強自我面對困難時的信心和能力（維基百科）。
- 庫洛遊戲
- ※戀愛 1~15 張 ※友情 16~27 張
- ※學業 28~40 張 ※健康（其他）41~52 張
- 步驟
 1. 挑出關心的議題（戀愛_友情_學業_其他）
 2. 雙手洗牌（默念關心的議題）
 3. 以左手分成三等分
 4. 依喜好順序和成一疊
 5. 依序順時鐘順序排成（中>左>上>右>下）
- 【尋找幸福】
- A_現在

- B_阻礙
- C_未來
- D_對策
- E_幸運物
- 選擇最在乎的一張
- 給有「選擇恐懼症」，每次到超商冰箱選飲料都花半小時的你！
- 「我們之所以恐懼選擇，是因為每一個選擇，也意味著一些失去！」
- 《現實治療_理論簡介》
- 創立現實治療的 William Glasser 認為，所有你遇到的困窘都是由三個原因造成：
 - 你不知道自己真正要的是什麼
 - 你知道，但你的需求沒被滿足
 - 一直以來你都用錯誤的方式在滿足需求
 - 例如，你之所以會覺得回家過年很辛苦，或許並不是回家本身，而是回家讓你得面對自己仍然單身的狀態，或是在被詢問什麼時候結婚的時候，你終於得看見你長久以來不敢碰觸的「承諾」議題。
 - 你真正要的是什麼
 - 所以，你該思考第一件事應該不是「回家要如何因應」，而是「你真正要的是什麼」？你想要的是一段穩定的關係？還是有足夠的經濟基礎？或者，你根本不想讓家人知道你的伴，怕他們知道之後會反對？當你看清楚你的擔心之後，也可以嘗試把這些擔心化為你的需求或目標。
- （1）需求，你想要什麼（Want）？
- （2）你現在/過去做的是什麼（Doing）？
- （3）評估，你做的這些有用嗎（Evaluating）？
- （4）重新計畫（Planning），如果重新選擇，你的計畫是什麼？
- 發現了嗎？你之所以一直選擇那些無效的方法，是因為它通常也是種「飲鴆止渴」的方法，那些你所關心和渴望的需求，其實從來就沒有被滿足。
- **活動：幸福療癒卡**
- 作品一：製作幸福療癒，把你選擇的對你有意義的【庫洛牌】牌義延伸畫在卡片上（書寫文字亦可）。
- 活動：我的命運牌卡
- 把四開圖畫紙八等分
- 列出 2~4 個自己真正要的是什麼
- 列出 1~3 個你知道，但你的需求沒被滿足_把象徵的灰階或情緒顏色以色塊或形狀留在畫面
- 其他列出一直以來你都用錯誤的方式在滿足需求_想跳過的人生階段
- 創作出你喜歡或可能的畫面
- 媒材：四開圖畫紙、蠟筆

- 活動目的
- 以結構性的繪畫活動，啟發個案的心理動力。
- 以「象徵」的議題，幫助當事人釋放潛藏的創造；達到自我療癒。
- 活動歷程
- **【指導語】**：結構的目的在完成治療的本身；在不同的象徵符號下，選擇自我關心的議題。以「時間」、「空間」及「治療師同在」的結構下，覺察自身未被解決的議題。
- ◎ 創作時間
- ◎ 15 分鐘
- ◎ 媒材：蠟筆、四開畫紙
- ◎ 思考與回饋時間
- ◎ 10 分鐘
- 個人反思
- ◎ 請當事人描述自我整合經驗，並進行自我探索、覺察
- 選擇的圖像象徵什麼？
- **【牌卡】**給你什麼力量？
- 可以從文字中找到**【鏡中之我】**嗎？
- 交換了那些祝福？
- 「重要他人」、「象徵物」與內在「心理動力」間所呈現的關係？
- 透過創作者知覺的「主觀的現實」，並藉由創作的視覺與觸覺感受中；探索內在的心理動力、了解自我，並做出新的抉擇，達到「理想自我導向」。

【天使回應占卜卡】說明

- 傾聽天使帶來的訊息，為你所有的疑惑帶來解答。
- 充滿光與愛的天使能量，讓你在迷途中找到方向。
- 天使們始終看顧著你。只要輕聲召喚祂們，便能得著回應。天使夫人朵琳·芙秋博士與羅賴·瓦倫坦攜手合作，傳達從天使而來的靈性訊息，做為生命中智慧的話語，當你面對種種疑難，內心焦慮不安時，這套牌卡將安撫你的靈魂，讓你更能從容、無懼地面對未知。
- 面對人生各方面的難題與疑惑，我們常在內心理徬徨及猶豫，這時你需要的只是一個簡單扼要的答案，讓你能清楚而直接地接收天使的訊息及充滿愛的叮囑。《天使回應占卜卡》帶你直接切入問題核心，提供你所需要知道的適當訊息。這 44 張美麗圖卡，每一張都伴隨著正向且溫柔的指示，用天使愛與光的力量，給予你最直接的回應，讓你在迷途中找到自己的方向。
- 英文作者簡介
- 朵琳·芙秋 博士 (Doreen Virtue)
- 擁有美國加州查普曼大學 (Chapman University) 心理諮商博士學位，並具靈視能力。她的出版包括《大天使神諭占卜卡》、《守護天使指引卡》等多種占卜卡，《淨化脈輪》、《朵琳夫人教你天使療法：幸福顯化卷》等多套有聲作品，同時也是許多超感應力開發與身心靈主題的暢銷書 (均為生命潛能出版) 作者。
- **【問題解決】**
- A_原因
- B_現狀
- C_解決方案
- (1) 請自由排列三張卡片。
- (2) 書寫三張文字內容和當下阻礙的描述。
- (3) 找出**解決方案**的關鍵字。
- **【二一法】**
- 占卜法適用範圍
二擇一占卜，專門在解決兩難的問題。如 A 與 B 都在追你，而自己不知該如何決定時，就可以利用這種牌陣，算出與他們兩人的未來發展關係。
- 占卜法步驟
1. 在洗牌之前，先由求問者決定路徑。如圖示中，牌陣呈現 V 字形，左右兩邊分別代表不同的選擇。求問者要決定哪一邊代表哪一種選擇，並將之牢記在心，可以不用告知占卜者。等到求問者確定後，再進行一般的洗牌、切牌。2. 將整疊牌的背面朝上，由上往下，數到第六張時，將其放在圖示中 (1) 的位置。3. 數過的牌放在一邊，之後都用不到它們了。接著把剩下的重新再數一遍，將第六張及第七張牌取出，放在 (2) 及 (3)

的位置。4. 同樣，數過的牌放在一邊。再把剩下的牌重新數一遍，將第六張及第七張牌取出，放在（4）及（5）的位置。5. 依順序掀開每張牌，開始解讀。

- 每張牌的位置解讀
 - （1）代表的是求問者本身，表示目前求問者的狀況。
 - （2）選擇 A 的現況。
 - （3）選擇 B 的現況。
 - （4）當求問者選擇 A 者，和他未來的發展狀況。
 - （5）當求問者選擇 B 者，和他未來的發展狀況。
- 自我心理學、人際精神分析、當代克萊恩學派
- 「那個佔據你心中最多恨的人，往往也夾雜著你最多的愛。」
- 自我心理學
- 自我心理學是一所精神分析學派，它植根於西格蒙德·佛洛伊德的本我-自我-超自我的心智結構模型。與外界的交互個人以及響應內力。許多精神分析學家使用一種稱為自我的理論結構來解釋如何通過各種自我功能來完成。的自我心理學注重自我的正常和病態發展，其性慾和攻擊性衝動的管理，其適應現實的追隨者。
- 沙利文 _人際精神分析
- **Sullivan Hany Stack (1892 ~ 1949)**是美國精神病學家，精神分析學派中社會學派的代表人之一。其人格理論又稱人際理論，集中表現在他的著作“精神病學的人際理論”一書中，這本書是沙利文死後，由佩里等人編輯，紐約諾頓出版公司於1953年出版，這本著作的中心內容是把精神病學概述為人際關係的科學，強調人的社會本質，認為人格、精神病、診斷和治療等都可以從人際關係的角度來解釋和處理。
- 克萊恩學派
- 克萊恩發現，人類最早年的童年經驗，對日後成人時期的情緒世界影響重大，藉此，她將精神分析思維帶往新的方向。
- 克萊恩是以佛洛伊德的觀點為本，繼續延伸發展理論，她透過分析兒童的遊戲，提出像是「偏執分裂位置」和「憂鬱位置」等種種創新概念。當年，這些新理論是相當激進且飽受爭議的，不過在日後不斷精進、開枝散葉的克萊恩學派理論中，一直是最重要的核心。
- **《理論簡介》**
- 讀到這裡，你有沒有發現一件很弔詭的事情：既然佛洛伊德說我們是「驅樂避苦」的，為什麼我們會傷害自己？從克萊恩（Melanie Klein）的客體關係（object relations）的角度來看，不論你的人生經驗多複雜，生命中**第一段人際關係一定是母親**。
- 小時候我們對媽媽形成了兩種印象「好媽媽」與「壞媽媽」，其實這兩個媽媽也會住進我們的心裡，所以你內在也有一個「好的」與「壞的」自己。

當你乖乖不哭、考試都考一百分的時候，媽媽鼓勵你，這時候就是「好媽媽—好我」的連結；當你大哭大鬧、破壞東西、搶兄弟姊妹玩具、表現不好的時候、媽媽責罵你，這就是「壞媽媽—壞我」的連結。

- 如果你小時候總是充滿各種「壞媽媽—壞我」的經驗，你也很容易「處罰自己」。藉由傷害自己去消除一些不可以被那個「內在媽媽」接受的部份，藉由讓自己流血，切割掉不好的部份、不讓它感染到你身上其他好的部份<2>。甚至，你對母親會有一些隱藏的怨恨，心想：如果媽媽是「好」的，她為什麼沒有把這些「好」傳給我？如果媽媽是「不好」的，又為什麼要把這個「不好」傳給我？
- **《理論簡介》**
- 「有的人雖然離開了父母，卻一直渴求一個能替代父母的人。」——岡田尊司《母親這種病》。
- 母親，究竟是什麼？其實，我們對於母親有很多「看不見的擔心」，一方面害怕她會丟下我們離自己而去，另一方面又不能忍受世界上竟然有一個如此強大的存在（畢竟她支配著年幼的我們的生死），而這些擔心，也變成日後你戀愛或生活的無形阻礙。換言之，憂鬱、上癮症、自殘、繭居、虐待、離婚、完美主義等諸多問題，其實都與母親的態度或相處模式有關——甚至，與你的伴侶選擇有關。
- 你有一個不想被看見的、傷害自己的壞習慣嗎？你曾經摳掉傷口的結痂、咬手指到流血、用指甲刀剪腳皮嗎？如果你曾經有「讓自己流血的經驗」，那些你所壓抑的自己，究竟代表那些慾望呢<1>？
- 延伸創作【承諾幸福】
- 畫上曼陀羅或寫一段文字在明信片給一個月後的自己。
- 請向身邊交換祝福。
- 完成自己的幸福承諾，投入幸福郵筒。
- 結語
- 榮格理論提及，從事的助人工作不應只是「治療」這件事而已，而是幫助個案為自我的生命，開發出具創造力的可能性(creative possibilities)。
- 藝術具有療傷撫痛的潛能，尤其是融合儀式的創作，更能輔助哀傷勇敢地面對失去，將悲傷轉化為力量，重新找回生命的意義，穩健地走完艱辛的療癒旅程，並為往後的生活開啓新契機。

【易經八卦卡】說明

- <外卦>
- 調整自己的視野，眼睛一張開就能看到完整的八張卡。
- 放鬆自己；把你自己舒適地丟在椅子上(除感覺自己的身體與倚靠物自然的融合外，沒有其他意識的力量)。
- 想像你占卜的事物；包含人、時、地與情境讓事件自然發生，不論好的或不好的。在你覺得關鍵的時刻張開眼睛選一張圖。
- <內卦>
- 調整自己的視野，眼睛一張開就能看到完整的八張卡。
- 放鬆自己；把你自己舒適地丟在椅子上(除感覺自己的身體與倚靠物自然的融合外，沒有其他意識的力量)。
- 進入你剛剛張開眼睛時的場景；主動想像你想要發生的人、時、地與情境，專注地去控制你想要的畫面。在你想要的關鍵的畫面張開眼睛選一張圖。
- <外卦>
- 準備牌布及八張卡片。
- 放鬆自己；雙手洗牌。
- 想像你占卜的事物；包含人、時、地與情境讓事件自然發生，不論好的或不好的。在你有感覺的時刻抽一張卡。
- <內卦>
- 準備牌布及八張卡片。
- 放鬆自己；雙手洗牌。
- 進入你剛剛張開眼睛時的場景；主動想像你想要發生的人、時、地與情境，專注地去控制你想要的畫面。在你有感覺的時刻抽一張卡。
- 夢 32+人間 32=64
- 【時間之流】
- A_過去
- B_現在
- C_未來
- (1) 代表過去的經驗。
- (2) 代表本問題的現狀。
- (3) 代表對本問題將來的預測結果。
- 64 卦
- 易經今解 64 卦表
- 南郭子
- 使用方法：上卦對上面橫行，下卦對縱行，找出所卜到的卦。
<http://www.eee-learning.com/book/181>
- 排演八卦、六十四卦就是這麼簡單！
<http://web2.nmns.edu.tw/PubLib/NewsLetter/87/130/15.html>

- 阿德勒「勇氣心理學」：擁抱不完美，一起重設目標
- 阿爾弗雷德·阿德勒(Alfred Adler, 1870 年 2 月 7 日－1937 年 5 月 28 日)，生於奧地利維也納，是一位醫生、心理治療師，以及個體心理學派創始人（阿德勒和佛洛伊德是維也納精神分析學會的核心人物，後因佛洛伊德過分強調性本能而與他決裂，阿德勒對社會動機與意識思考的強調更甚於性衝動本能與潛意識的歷程，於是自創「個體心理學」），為精神分析學派內部第一位反對佛洛伊德的心理學體系，由生物學定向的本我轉向社會文化定向的自我心理學。亦為人本主義心理學的先驅、現代自我心理學之父，對後來西方心理學的發展具有重要意義。
- 阿德勒心理治療
- 「問題不在於『世界』是什麼樣子，而在於『你』是什麼樣子。」——《被討厭的勇氣》
- 《理論簡介》
- 2015 上半年掀起阿德勒(Alfred Adler)風潮，光是阿德勒的書就出了 5 本以上，不過，你真的了解阿德勒嗎？
- 你之所以會是現在的你，其實都是早期經驗(Early Experiences, ERs)在你身上留下的「生活風格」(Life Style)，所以阿德勒要大家去想想：小時候印象最深的 3 個記憶是什麼？你在家中的手足排行是什麼(家庭星座 Family constellation)？小時候你跟誰最好？爸爸比較疼誰？媽媽又跟誰比較親呢？
- 「在所羅門群島，原住民要砍伐樹木的時候，他們不會直接把樹砍倒，他們只會聚集在樹木周圍大聲咒罵，咒罵那棵樹。過了幾天，那棵樹就會枯死了。它自己會孤獨死掉。」
- 這些過去的經驗形塑現在的你，你身邊那些靠撒嬌來獲得別人幫助的人，或許是因為小時候他在家裡面就是透過這種方式，來從父母身上討愛的；那些厭惡跟別人太過親近的人，或許是因為父母比較照顧弟妹，而訓練成「獨立」的技能所留下來的「副作用」；而你之所以會非常在意別人的看法，可能是因為小時候吃飯你都吃很慢、或是在家裡面總是被罵、被打，所以你習得了「察顏觀色」的能力，免去皮肉之苦。套句電玩用語：在人際關係中，所有不需要 CD 時間的自動化「技能」，都是你小時候學會的！
- 不過，如果阿德勒只講到這裡大概也和佛洛伊德差不了多少，又是一個只負責解釋不負責解決的人阿(遠目)！幸好，《被討厭的勇氣》裡面有個核心概念「虛構的目的論」把阿德勒從「過去」帶向「未來」：你的不幸，是自己選擇的。與其被過去的悲傷、與父母的關係、與舊愛的糾葛綁住，阿德勒更相信我們不但要回顧過去，更展望未來。
- 尼康在課堂上所言：「藝術的目的是什麼？表達你們的情緒。」而情緒剛巧便是心靈的門扉，透過情緒往往能一窺心靈的堂奧。而藉由這一部堪稱藝術結晶的精彩作品，不單能體悟到複雜多樣的人性，也能領略到精彩萬

分的心靈。更重要的是一如電影所揭櫫的信念，面對這一切得先學會允許，允許獨特、接納差異，方能真正看見每個生命所存有的價值啊！

- 問題是，如果你和伊翔一樣缺乏自信（例如數學從來沒考超過 60 分），覺得自己什麼都不好，「展望未來」會不會只是一種口號？正因為這樣，他人的陪伴與鼓勵就更為重要，就是一種「接納」。當你不再希望從別人身上獲得評價，而是看見「自己的存在」本來就有意義，自信也會慢慢長出來。

【心靈原型卡】說明

- 《心靈原型卡》是凱若琳·密思以「原型」一詞為出發點所設計的心靈圖卡，共有「天使」、「烈士」、「隱士」、「法官」……等 74 個原型角色，每張牌卡都刻劃了不同的人格特質，以及特有的行為表徵，透過抽取牌卡，我們得以辨識在工作、家庭、財富、關係等不同領域中，我們習慣扮演的原型，這將有助於認識個人發展的心靈旅程裡，屬於自己的獨特挑戰、宇宙安排，甚至關照內心的陰暗面，與自己的內在網絡（集體潛意識）連結。
- 《心靈原型卡》大量運用在自我探索、心理諮詢、身心靈療癒領域。
- 由心理學角度完整了解心靈原型卡的實用解牌，除了說明「榮格理論」、「設定問題」，也可以與「神聖契約盤」搭配使用，為新手於使用牌卡前奠定基礎，資深使用者可以使用「占星、蛻變遊戲、家族排列、自由書寫、潛意識引導」等牌卡能拓延的領域。
- 夢 54+人間 20=74
- 夢_人物原型表
- 人間_人物原型表
- 從塔羅的廿二張大牌為基礎，認識相對的廿二張原型牌；再來對照以四元素相對的原型牌。
- 塔羅牌義- 0 愚人
- 塔羅牌義- 01 魔術師
- 塔羅牌義- 02 女祭司
- 塔羅牌義- 03 皇后
- 塔羅牌義- 04 國王
- 塔羅牌義- 05 教皇
- 塔羅牌義- 06 戀人
- 塔羅牌義- 07 戰車
- 塔羅牌義- 08 力量
- 塔羅牌義- 09 隱者
- 塔羅牌義- 10 命運之輪
- 塔羅牌義- 11 正義
- 塔羅牌義- 12 吊人
- 塔羅牌義- 13 死神
- 塔羅牌義- 14 節制
- 塔羅牌義- 15 惡魔
- 塔羅牌義- 16 塔
- 塔羅牌義- 17 星星
- 塔羅牌義- 18 月亮
- 塔羅牌義- 19 太陽

- 塔羅牌義- 20 審判
- 塔羅牌義- 21 世界
- 哈伯特羅 <https://harpertarot90.pixnet.net/blog/post/82120533>
- 小牌是由不同的四種元素中的數字 1-10，以及 4 組宮廷牌所組成的。56 張小牌裡面包含四種元素，分別是火（權杖）／水（聖杯）／風（寶劍）／土（錢幣），每一組元素皆由 10 張數字牌與 4 張宮廷牌所構成。
- 火元素-數字牌
- 土元素-數字牌
- 風元素-數字牌
- 水元素-數字牌
- 宮廷牌的結構

宮廷牌是由四種元素構成，每種元素有四種人物，分別是國王、皇后、騎士、侍者，當抽到宮廷牌時，常用來指某位人物，以及該人物的年齡、職業、星座、個性等，但宮廷牌並不全然只能用來代表人物，有時候也代表某個事件。

- 火元素-宮廷牌
- 土元素-宮廷牌
- 風元素-宮廷牌
- 水元素-宮廷牌
- **【靈感對應】**
- 適用於：原型牌卡、78 張塔羅牌
- 問題運用範例：
 - **【範例 1】**我想知道對方是不是真心喜歡我的？
 - **【範例 2】**我想知道男友/女友的媽媽是怎麼看待我的？
 - **【範例 3】**我想知道我與某同事互相之間的看法？
- **【注意事項】**測驗「問卜者」與「某個特定角色」之間的關係，分別為 3 張問卜者與 3 張對方角色的「主觀」想法，而非「客觀」解釋，正因為是主觀想法，所以牌的變動較大，因為雙方的想法與意志會因為時間或是其他事情而改變。
- **【六芒星】**
- 占卜法適用範圍

六芒星占卜法是塔羅牌中非常具有代表性的占卜法，它源自猶太教六芒星符號。如果你想知道問題發生的前因後果，及週遭環境對這件事的助益或阻礙之處，選擇這種占卜法最佳。發生事情的原因→過去→現在→整體的環境→事情可能的未來發展→建議當事人的對策。
- 古典精神分析
- 精神分析學（英文：Psychoanalysis）或稱心理分析學，是於 19 世紀末期

由奧地利神經學家西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856 – 1939）的創立的一門學科。精神分析學是一種研究意識、解釋經歷的方法；是一種關於人類行為的理論系統；是一種針對心理、情緒的治療方法，特別是對潛意識中的衝突進行心理治療。

- 《理論簡介》
- 現在的科學心理學家大多不太喜歡佛洛伊德（Sigmund Freud），因為他總是把所有事情都跟「性」掛勾在一起，而且他的潛意識理論幾乎可以解釋所有東西，包括正的反的，甚至可以對相反的行為做出同一的解釋。例如：
- 你那天之所以「遲到」，是因為你不想要變成第一個到，卻又要等大家的人，晚到，其實是一種童年被母親丟下的恐懼
- 你那天之所以「早到」，是因為你想抗拒心中對母親的懷念，所以藉由提早半小時到，你終於可以不去想起當年母親是如何把你丟下。

【塔羅牌卡】說明

- 偉特塔羅牌 = 78 張 = 22 張大牌 + 56 張小牌
- 大牌&小牌的差別
- 「大牌」的涵義都比較偏「抽象」，可能是影響當事人的「精神層面」；對當事人有「重大的意義」或影響力的事件；生命的挑戰與課題，而這些對當事人來說有時候是具有特殊意義的，且影響深遠。
- 「小牌」的涵義都比較偏「具象」，用來描述生活上的細節、情緒、狀態，或是具體的人事物，反之這些對當事人來說影響較小，很容易就事過境遷。
- 在實際占卜應用上，有些人會將大牌 22 張與小牌 56 張，拆開做占卜，但這樣的做法，會缺乏全面性的解釋，大牌講述的是廣義的大方向，在由小牌去負責描繪出細節的部份做為補充，進而達到更精確的占卜解釋。
- 愚人的旅程
- 大牌從一號魔術師到二十一號的世界，表現一個階段的愚人旅程。從第 0 號的愚人（代表開始）到第 22 號的世界（代表完成）。宛如新生兒般的愚人踏上未知的冒險旅程。在魔術師牌中學會理解外在世界。在女祭司牌理解內在靈魂。皇后是帶給他溫暖呵護的母親。國王是理性領導他的父親。教皇提供了道德教育和學校教育。然後他在戀人牌中初嘗愛情的滋味。在戰車牌中學會陽性的競爭。在力量牌中學會克服內在恐懼。在隱士牌中追尋智慧，品嚐孤獨，體驗高處不勝寒的感覺。從命運之輪中體驗了人生起落。正義牌教他理性抉擇，做出完美的決定。在吊人牌中，他理解到有時候必須犧牲某些事物，才能獲得心靈成長。死神牌更進一步要他懂得徹底放手。在節制牌中，學會調整與妥協。惡魔牌讓他學著去克服物質慾望。在他經歷了塔的劇變之後。星星帶領他接觸潛意識，重新燃起信心與希望。他在月亮中與恐懼奮戰，進而識破幻象。在太陽牌體驗全方位的成就與快樂。審判的號角響起，他接受內心的召喚，了解因果的運作。最後他在世界牌中完成了旅程，達到最終的成功。
- 大致了解塔羅牌的基礎架構後，下一步就是去理解這些牌的含意，可以先從認識 22 張大牌故事旅程作為一個開端，進而在去決定是要先從 56 張小牌開始學習，還是 22 張大牌開始學習。
- 塔羅牌義- 0 愚人
- 塔羅牌義- 01 魔術師
- 塔羅牌義- 02 女祭司
- 塔羅牌義- 03 皇后
- 塔羅牌義- 04 國王
- 塔羅牌義- 05 教皇
- 塔羅牌義- 06 戀人
- 塔羅牌義- 07 戰車
- 塔羅牌義- 08 力量

- 塔羅牌義- 09 隱者
- 塔羅牌義- 10 命運之輪
- 塔羅牌義- 11 正義
- 塔羅牌義- 12 吊人
- 塔羅牌義- 13 死神
- 塔羅牌義- 14 節制
- 塔羅牌義- 15 惡魔
- 塔羅牌義- 16 塔
- 塔羅牌義- 17 星星
- 塔羅牌義- 18 月亮
- 塔羅牌義- 19 太陽
- 塔羅牌義- 20 審判
- 塔羅牌義- 21 世界
- 哈伯特塔羅 <https://harpertarot90.pixnet.net/blog/post/82120533>
- 小牌是由不同的四種元素中的數字 1-10，以及 4 組宮廷牌所組成的，。56 張小牌裡面包含四種元素，分別是火（權杖）／水（聖杯）／風（寶劍）／土（錢幣），每一組元素皆由 10 張數字牌與 4 張宮廷牌所構成。
- 火元素-數字牌
- 土元素-數字牌
- 風元素-數字牌
- 水元素-數字牌
- 宮廷牌的結構宮廷牌是由四種元素構成，每種元素有四種人物，分別是國王、皇后、騎士、侍者，當抽到宮廷牌時，常用來指某位人物，以及該人物的年齡、職業、星座、個性等，但宮廷牌並不全然只能用來代表人物，有時候也代表某個事件。
- 火元素-宮廷牌
- 土元素-宮廷牌
- 風元素-宮廷牌
- 水元素-宮廷牌
- **【四要素】**
- 適用於：原型牌卡、56 張塔羅牌
- 14 張權杖 / 14 張聖杯 / 14 張寶劍 / 14 張錢幣
- **【注意事項】**針對某件尚未發生的事情做假設性的提問，假設當事人做了某個決策，事情會如何發展。若該問題是工作與事業相關的問題，以火元素的牌優先解讀；感情與人際關係問題-水元素的牌優先解讀；財務與金錢-土元素的牌優先解讀。若是傷害爭執則以風元素為主。
- **【四季牌陣】**
- 適用於：原型牌卡、78 張塔羅牌

- 牌陣用途:
預測每一季(春、夏、秋、冬)的工作、感情、人際、財運等整體運勢。
- 將一副 78 張的塔羅牌，分成 5 組，分別為:
22 張大牌 / 14 張權杖_A / 14 張聖杯_B / 14 張寶劍_C / 14 張錢幣_D
分組完畢後，對各組牌分別進行洗牌動作
在洗牌的同時，在心裡默念最後在各組牌裡面各抽出一張牌，可依照此抽牌順序: 權杖 / 聖杯 / 寶劍 / 錢幣 / 22 張大牌
- 抽完全部的牌之後，可依照此掀牌順序: 22 張大牌 / 權杖 / 聖杯 / 寶劍 / 錢幣
- **【塞爾特十字】**
- 適用於： 78 張塔羅牌
- ① 現況：表示問卜者所看到的狀況
- ② 影響因素：表示加在現況上的阻力或助力（正面的牌為助力，負面的牌為阻力)
- ③ 理想：表示問卜者覺得最理想的狀況，或是對於事情的想法
- ④ 基礎：表示目前問卜者已累積的成果或可以利用的資源
- ⑤ 過去：表示問卜者過去的發生的事情
- ⑥ 未來：表示問卜者未來會發生的事情
- ⑦ 自我：表示一到六號牌綜合起來的狀況
- ⑧ 環境：表示外在環境因素或他人的觀點
- ⑨ 希望或恐懼：表示問卜者希望發生或害怕發生的事情（正面的牌為希望發生，負面的牌為害怕發生)
- ⑩ 結果：事情最後的結果
- 存在主義心理治療
- 「最害怕死亡的人，是那些從來沒有好好活著的人。」
- 《理論簡介》
- 「他們要你做什麼就做，只要活著就有希望！」當年納粹把傅蘭柯(Viktor E. Frankl)和老婆抓進集中營，這是傅蘭柯和老婆分開之前說的最後一句話。傅蘭柯每天著生不如死的生活，好幾次都到崩潰邊緣很想乾脆自我了結死死免了米，但想到要活著出去和老婆重逢，就咬著牙撐下來——但等到他重獲自由之後，他老婆並沒有挺過來……你可以想見這樣的失落與絕望有多大？不過，在朋友的協助下，他又重回醫院工作，利用心理治療協助其他人，並在他建構的理論中重新找到生命的意義。
- 如果你有過像傅蘭柯一樣跌落生命低谷的經驗，你一定問過自己這幾個問題：生命的意義是什麼？、我為什麼要活著？如果我們終將一死，如果每段關係、每件事情都不是永久的，那還有什麼事情是有意義的？
- 總有一天你會明白一件殘酷的事實：孤獨是無所不在的，不論是誰的手臂緊擁、不論是誰用雙唇溫熱你的寂寞、不論是誰的胸膛讓你倚靠失落，你

終將無法逃脫生命的牢籠。當寂寞亮了你，你終於要面對存在本身就是孤獨的課題。但也正因為這樣，你才可以自由選擇如何生活、為你的生命與選擇負責。如果你在孤獨的時候都無法容忍自己，又如何期待別人會因為我們的相伴而感到充實？

- 存在主義嘗試去碰觸上述自由、死亡、責任、意義、孤獨等等「魔王級」的問題，當你看到這些威脅之後你會發現，活著本身就充滿焦慮，而焦慮同時也是前進的動力。其中，激起我們最大焦慮的就是，死亡。
- 你一定被問過這個問題：如果只剩下一個月的時間可以活，那你最想要做的一件事是什麼？
- 如果我問的是 30 件事呢？你真的會有勇氣拋下家人、拔掉管子去實踐它們嗎？《一路玩到掛》描述兩個加起來超過一百歲男人，為了夢想在死前完成他們「願望清單」的過程，整部影片真的是讓人又哭又笑，面臨著老男人的執拗、心中過不去的結、個性迥異的相處方式，他們要怎麼在生命的最後冒險看看那些即將來不及看的世界？又要如何去修復與重要的人的關係？
- 我們經常把死亡想得很遙遠，轉身才發現，原來它就在最近的「不要搔還不會癢的地方」——Adolph Meyer。其實面對死亡，也就是面對生命意義的過程。當你願意去想想死亡對你來說是什麼的時候，你也可以去看見生命對你來說是什麼，什麼是你最重要、最在乎的東西。
- 我的生命清單_The Bucket List
- 列下這一輩子一定要完成的六件事，包含：
 - 最愛與最恨的人
 - 最想去的地方
 - 最想原諒的人
 - 最不想成為的人
 - 最想留下的遺產
 - 最想要的葬禮(死後埋葬的地方)
 - 最偉大的一個計畫
 - 結婚？兒女幾個？墓誌銘？遺囑？

【附錄：對應牌卡】

