

The background of the slide is decorated with several green leaves of varying shades and sizes, scattered across the white background. The leaves have brown stems and visible veins.

108學年度第二學期
校內教職員輔導知能研習

花藝紓壓、心理療癒

黃民凱 諮商心理師 109.7.1

關於講者

- 諮商心理師，諮心字第002235號。執業已滿7年。
- 專長:青少年各項議題、團體諮商、親師諮詢、生涯議題、多元媒材在諮商輔導之應用。
- 現職:教育部學生輔導諮商中心雲林區駐點學校(斗六家商)專輔人員。



研習目標

- 透過接觸乾燥花及創作，讓與會的老師們自我療癒。
- 體驗創作過程中出現的內在感受。
- 作品的欣賞、回饋及分享。



乾燥花創作活動內容

- 介紹花材、講解做法
- 確認工具、花材。
- 挑選主花材。
- 挑陪襯的花材。
- 構思架構、動手做。
- 作品聯想及書寫。
- 分享回饋、拍照見證，上傳網站。



花材介紹

- 主花:

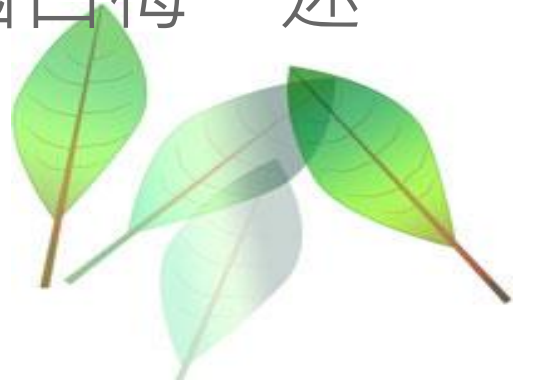
乾燥玫瑰、棉花、紫薊、索拉花、不凋花、其他人造花

- 填補空間好配角:

各色滿天星、卡斯比亞、尤加利葉、不凋繡球花、雪花草、星辰(補血草)、米香花

- 特色花材:

虎眼、金杖球、兔尾草、鑽石花(加那利)、法國白梅、迷你玫瑰



確認工具、花材

- 花泥盆座、中型剪刀、鑷子、細鐵絲。
- 主花材，一人可拿1~~10朵左右
- 配角花材，像是滿天星、卡士比亞、星辰...(可共用)



構思架構動手做

方法一：

先插主花材再補上配角花材將主花材之間的空隙補上。

方法二：

預留主花材的位置，先用配角花材鋪上花泥上，再補上主花。

方法三：

分區域堆疊搭配各式花材，不一定有主花配角之分。



提醒一：

留意色彩搭配，相似色、互補色、適當營造不和諧感。

提醒二：

注意作品視覺的立體感以及視覺焦點，想要營造有立體感的？還是要以平面為主？是要全方位都能欣賞？還是呈現一到兩面的欣賞角度？

提醒三：

保持花材間的空隙適當距離，可依自己的創意調整疏密。



- 創作過程中對花材的修剪整理、接枝處理(使用剪刀、細枝、軟鐵線，講者會示範)
- 成員創作途中，帶領者會到處巡，隨時支援~~



花藝聯想活動



一、作品聯想及書寫

- 講者發下空白卡片每人一張，請與會成員細細端詳自己的作品，在卡片上寫下一段文字。
- 文字可以是自己的聯想，也可以是想對某個人說的話。
- 用一條細鐵絲捲好將卡片夾起來插上作品(講者示範)。



二、作品靜心觀察

- 仔細觀察自己的作品，看一看、摸一摸、聞一聞...
- 說出關於它的三種特徵。
- 看著自己的作品，帶給你什麼感覺/情緒？
- 團體欣賞:同組成員裡，讓你印象最深刻的是哪一個作品？
它讓你有什麼感覺？



三、自我回顧

- 下面哪個過程自己最愉快？哪個過程遇到瓶頸？什麼時刻你最專注？
 - 1.構思主題
 - 2.挑選花材
 - 3.插花過程
 - 4.修剪、整理、接枝
 - 5.其他...
- 為什麼呢？



四、拍照紀念、上傳社群網站

- 為自己的創作做見證：
 - 1.可將自己的作品連同書寫卡片拍下上傳網站。
 - 2.把作品擺在一個自己常常見到的地方。
 - 3.也可送給一個對你來說很重要的人。



活動尾聲

- 關於今天的內容有沒有什麼希望講者再多補充的？



工商時間

- 感謝這次的協力廠商：
花之喜 fb: LaLaFlower2017
- 也歡迎到我的粉絲專頁：
枯樹生花心理師 fb: rebornflowers



謝謝大家的參與
祝福大家有個美好的一天!

