

113年至115年美感與設計課程創新計畫

成果報告書

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫

114 學年度第 2 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學

設計教育課程種子教師

成果報告書

委託單位：教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位：宜蘭縣立復興國中

執行教師：林佳玫 教師

輔導單位：北區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、課程綱要與教學進度

貳、課程執行內容

- 一、核定課程計畫調整情形
- 二、課程執行紀錄
- 三、教學觀察與反思
- 四、學生學習心得與成果

參、同意書

成果報告授權同意書

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

申請學校	宜蘭縣立復興國民中學		
授課教師	林佳玫		
申請類別	■ 設計教育課程 (至少 6 小時) □ 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	■ 國民中學 □ 普通型高中 □ 技術型高中 □ 綜合型高中		
授課年級	□ 國一 ■ 國二 □ 國三 □ 高一 □ 高二 □ 高三		
班級類型	■ 普通班 □ 美術班		
高中課程類型	□ 多元選修 □ 加深加廣 □ 其他_____		
班級數	_ 3 _ 班	學生數	_ _ 84 _ 名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	情緒色彩
操作構面 (可複選)	■ 色彩 ■ 質感 □ 比例 □ 構成 □ 結構 □ 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	■ 特別聚焦：_ _ 情緒教育 SEL _ _ _ _ _ (若有，請填寫 1 項) ■ 相關觸及：_ _ _ _ _ (若有，請填最多 3 項)
課程主題 選填項目 (填入上方欄位)	【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題 A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。 【B】SDGs 聯合國「2030 永續發展目標」 B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。

全新課程說明	□ 課程設計創意作法： 1. 以生命曲線圖敘述生命中的正負向事件及恢復情緒的方法。(覺知) 2. 質感混合創作—練習複合媒材組合，表達負面事件感受。(面對) 3. 創作技法—勾織心情杯墊，包覆負面情緒的療癒色彩。(共存與和解)
一、課綱核心素養（請勾選符合項目）	
A.自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 □ A2.系統思考與解決問題 □ A3.規劃執行與創新應變
B.溝通互動	□ B1.符號運用與溝通表達 □ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	□ C1.道德實踐與公民意識 □ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理解
二、學生先修科目或先備能力（300字左右）	
* 先修科目：七年級視覺藝術課程 技法：已進行過色彩與配色課程 概念：上學習以討論過情緒及色彩的對應表現 * 先備能力： 學生具備調色能力，辨別材質與觸感。 能說出自己情緒低落的原因，表達適切的問題。	

三、課程概述 (300字左右)

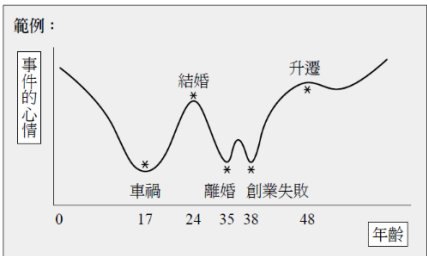
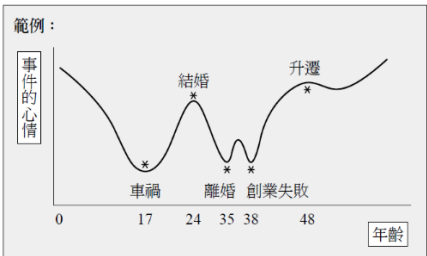
藉此課程希望能帶給學生理解情緒及與各種情緒共存。在面對失落時也能找到緩解的方法，藉由創作可以稍解緊繃的壓力，將負面情緒流瀉一些，存好力氣向前走。

第一堂課延續上學期的情緒創作課程，利用情緒情境題來模擬辨識情緒連結，抒發自己是否也曾有相同的情緒時刻？完成個人對情緒觸覺的兩種感受質感。第二堂學習質感辨識與觸感體驗，利用不同材質觸感表達情緒，正向的與負向的情緒分別可以何種質地來表達，完成另外兩種情緒觸覺紀錄。第三堂練習面對失落時的情緒，探索希望自己被接住的是什麼樣的感覺？為杯墊設計圖形、色彩與觸覺感受。第四及五堂利用編織地毯(段段繡)的方式，為自己的情緒製作一塊療癒杯墊，其中保留一塊負面情緒，代表自己不逃避各種情緒的共存，也能學習勇敢包容不同的自己。

四、課程目標

美感觀察	從生活中的物件(棉花、海綿、泡棉...)觀察與觸摸，討論情緒與材質表現。
美感技術	編織、調色與配色
美感概念	構成、色彩、比例
其他美感目標	跨域(家政科)

五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減)

週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1		當我感到悲傷的時候... 主題：從模擬對話中認識「失落」情緒 目標： 能辨識並描述失落情緒 能同理他人的情感 能討論面對失落的有效方法 ●藝術實作：運用不同材質創作情緒地圖，象徵內心世界。 ●情緒學習：自我覺察與情緒辨識	■引起活動—老師出示質感版，讓學生觸摸後回答問題。(選擇質感書寫感受聯結原因) 1.因故被爸媽罵 2.運動會掉棒，同學跟老師說沒關係 3.被踩到腳，但沒說對不起 4.選擇一個質感敘述你的定義 主要活動：生命曲線圖創作  範例：  ■情緒應對： 1. 回顧生命經驗中有過高光/失落情緒事件共五件 2. 教師出示質感版(毛毯、絲帶、棉花、砂紙等)請學生觸摸質感板，就其中一個積極面事件及負面情緒事件，選擇實物並說出聯結的感覺。

「如果用1~2種材質來代表這個感覺，你會選什麼？」**藝術家介紹：**

亞塞爾姆·基弗 (Anselm Kiefer)

使用材質：鉛 (Lead)、稻草 (Straw)、灰燼與厚重的油彩。

表達情感：沉重的歷史哀悼與荒涼感。

藝術表現：基弗經常在巨大的畫布上堆疊極厚的油彩，並嵌入真實的稻草與重金屬鉛。

稻草代表生命的脆弱與易逝（容易燃燒腐爛）。

鉛則像是一層沉重的枷鎖，象徵德國戰後無法擺脫的歷史重擔。

這種「輕與重」的物質對比，傳達出強烈的絕望感與對大地的肅穆敬畏。從戰亂後的現實場景出發，透過鉛、泥土、稻草和灰燼等自然物質，詮釋戰火造成的殘垣斷壁、滿目瘡痍。特別是鉛，這種沉重且有毒的金屬，在基弗的作品中經常出現，象徵著歷史的負擔和人類的罪行；而稻草則代表著生命的脆弱和再生的希望。



阿爾貝托·布里 (Alberto Burri)

使用材質：粗糙麻袋 (Burlap)、縫線、紅色顏料。

表達情感：創傷、痛楚與癒合。

藝術表現：作為二戰時期的軍醫，布里著名的《麻袋》(Sacchi) 系列利用了廢棄的糧食麻袋。

他將破爛的麻袋剪開、疊加，並用粗糙的線條縫補，有時點綴鮮紅色的顏料（暗示血液）。

麻袋的粗糙質感象徵戰後的貧困與肉體的受難，而「縫補」的動作則表達了在極度痛苦中試圖修復、求生的情感。



3. 安東尼·塔皮埃斯 (Antoni Tàpies)

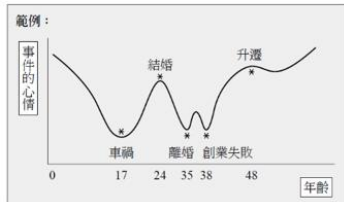
使用材質：沙土 (Sand)、大理石粉、現成物（如舊椅子或破布）。

		表達情感：孤寂、禪意與對平凡事物的沉思。 藝術表現：塔皮埃斯喜歡將畫布處理得像一堵「老舊的牆壁」。他混合沙土與顏料，在上面刻劃痕跡。這種如大地般厚實且乾裂的質感，傳達出一種「物哀」的美感。  二、情緒象徵說明與範例觀察--質感混合創作 建立概念，導入象徵與質感表達 選擇你生命曲線圖中的其中一個負面事件來呈現作品主題，選用老師給的不同質感材料來拼貼創作。 我與他人的連結-- 「你看到他人的作品，有什麼觸動或相似之處？」 每個人的生命歷程都是獨一無二的。
4-6		■實作創作：我的心情杯墊 實作與個人情緒對話--製作一幅觸感心靈 (杯墊)，用質感代表自己的情緒與記憶，做為自我療癒的安心小物。 提問：為自己的負面情緒創作一個安全療癒空間 「你這一區塊代表什麼？用這種質感的原因是？」 (正向及負向情緒都有) 1.先畫分區圖(將自己的網片分成六區，包含1區負面色彩及5區療癒色彩) 2.選用色彩與材質表現(選擇兩色負面色彩的毛線或麻繩，代表自己負面情緒的低落程度，兩色勾在同一區) 3.再選5色的療癒色彩(可選擇對閉塞或類似色)來勾織，老師搭配影片及各組示範教受勾織法。 

			延伸討論：我們的內在世界像一片宇宙，值得探索與珍惜。 人有不同情緒 接受自己的每一個部分 不必假裝完美 面對低潮可以怎麼做 每個人都渴望被理解
7			■分享與互評_同理與表達練習 1. 修剪(整理)作品 2. 為作品命名 3. 回饋單書寫 Q「你看到他人的作品，有什麼觸動或相似之處？」 Q 生命曲線圖創作帶來的感受？ Q 看到藝術家的異材質混合創作練習 Q 勾織杯墊的情緒變化與發現 Q 是否有協助他人及成就感 Q 提供一個讓心情振作的方法
六、預期成果			
1. 學生能透過感官探索認識自己的內在情緒。 2. 學生能以符號、色彩與質感媒材，創作出代表自我的情緒地圖。 3. 學生能嘗試表達並分享自身的內在狀態，理解他人內在的差異。			
參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)			
1.修復情緒的100個創作練習：把壓力、焦慮、惶恐、不安轉交給藝術，卸下傷痛，撫慰身心 原文作者：Leah Guzman 譯者：洪慈敏出版社：奇點出版 出版日期：2020/12/09 2. 毛茸茸的戳戳繡入門：紓壓療癒！從杯墊、迷你地毯到抱枕，只要3種針法就能做出28款生活小物 (內附圖案紙型) 作者：權禮智 譯者：林大懇 出版社：蘋果屋 出版日期：2024/02/01			
八、教學資源			
苔蘚地毯通用針法視頻教程 https://www.youtube.com/watch?v=NB5i6TEnwzo			

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

週次	上課日期	內容綱要/操作描述	調整後內容
1	5/11-5/15	設計3段適合用於課堂上進行情緒教育的「失落情緒模擬對話」範例，包含學生常見的失落情境(例如：有情、成績、家庭...)提問，引導學生辨識與表達情緒。 2.完成學習單的提問，例如：主角的情緒是什麼？請寫出至少兩種感受，並解釋原因。主角是否說出自己的情緒？如果有，是怎麼表達的？	 生命曲線圖 引起活動—老師出示質感版，讓學生觸摸後回答問題。(選擇質感書寫感受聯結原因) 主要活動：生命曲線圖創作 情緒應對： 1.回顧生命經驗中有過高光/失落情緒事件共五件 2.教師出示質感版(毛毯、絲帶、棉花、砂紙等)請學生觸摸質感板，就其中一個積極面事件及負面情緒事件，選擇實物並說出聯結的感覺。 3.在你的生命曲線圖中選擇2個負面事件，想一想當初是怎麼恢復精神/振作起來的？ ■情緒觸感討論：讓人感到被安慰及安全感的是什麼樣的觸感？可以用什麼材料來表達？
2-3	5/18-5/29	質感混合創作 建立概念，導入象徵與質感表達 「你內在有哪一塊是(改成何時會感覺)暖暖的？哪一塊可能是(何時會感覺到)冰冷的？」「這些感覺可以怎麼用材料表現出來？」「加上	引起活動—質感與語詞象限 1. 每個同學抽選一個語詞，然後依照自己的感受，選擇貼在質感語詞象限，引導大家觀看語詞與質感的聯結。 2. 如果可以移動別人的語詞，你想把哪個語詞移到哪個質感區域？為什麼？

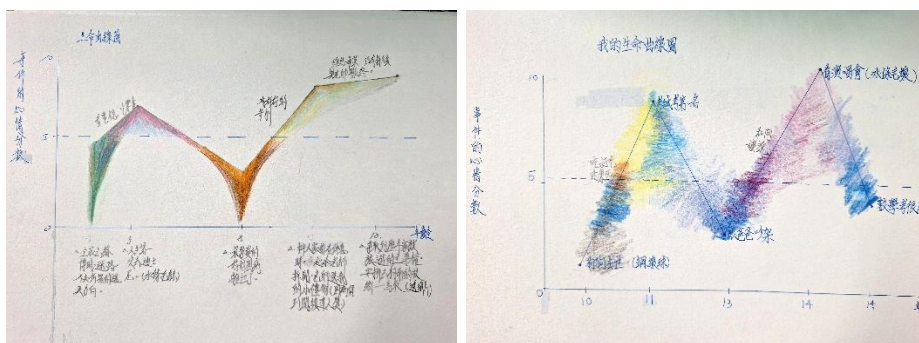
		顏色的選擇更能詮釋情緒感」	二、主要活動” 情緒象徵說明與範例觀察--質感混合創作 建立概念，導入象徵與質感表達 選擇你生命曲線圖中的其中一個負面事件來呈現作品主題，選用老師給的不同質感材料來拼貼創作。
4-6	6/1-6/19	提問：為自己的負面情緒創作一個安全療癒空間「你這一區塊代表什麼？用這種質感的原因是？」(正向及負向情緒都有) 1.先畫設計圖(參考第一堂情緒語詞或狀態) 2.選用材質表現(文字紀錄) 3.搭配色彩	■實作創作：我的心情杯墊 實作與個人情緒對話--製作一幅觸感心靈(杯墊)，用質感代表自己的情緒與記憶，做為自我療癒的安心小物。 提問：為自己的負面情緒創作一個安全療癒空間「你這一區塊代表什麼？用這種質感的原因是？」(正向及負向情緒都有) 1.先畫分區圖(將自己的網片分成六區，包含1區負面色彩及5區療癒色彩) 2.選用色彩與材質表現(選擇兩色負面色彩的毛線或麻繩，代表自己負面情緒的低落程度，兩色勾在同一區) 3.再選5色的療癒色彩(可選擇對閉塞或類似色)來勾織，老師搭配影片及各組示範教受勾織。
7	6/22-27	分享與互評_同理與表達練習 我與他人的連結-- 「你看到他人的作品，有什麼觸動或相似之處？」 「你有發現什麼樣的方式是你喜歡被鼓勵或安慰的方法？」 「你可以為他人做到的安慰是？」 ■練習寫一張鼓勵/安慰小語給特定的同學。 ■反思(口頭或書寫)：情緒覺察與表達延伸	THE LAST ONE 1.修剪(整理)作品 2.為作品命名 3.回饋單書寫 Q「你看到他人的作品，有什麼觸動或相似之處？」 Q 生命曲線圖創作帶來的感受？ Q 看到藝術家的異材質混合創作練習 Q 勾織杯墊的情緒變化與發現 Q 是否有協助他人及成就感 Q 提供一個讓心情振作的方法

	「創作的過程讓你發現什麼樣的自己？」	
--	--------------------	--

二、課程執行紀錄

課堂 1

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

暖身活動：老師出示質感版，讓學生觸摸後回答問題。(選擇質感書寫感受連結原因)

●學生回答範例：

■因故被罵：砂紙。會覺得很刺耳，很煩，但又有點無能為力的感覺，磨久砂紙會受傷。

■被踩一腳沒說對不起：毛線。看似堅強，實則千瘡百孔，被空氣穿入。

■大隊接力掉棒，同學跟老師說沒關係：棉花。自己的錯，老師和同學沒怪你，卻把你接住了！

主要活動：# 生命曲線圖創作

1.回顧生命經驗中有過高光/失落情緒事件共五件

2.教師出示質感版（毛毯、絲帶、棉花、砂紙等）請學生觸摸質感板，就其中一個積極面事件及負面情緒事件，選擇實物並說出聯結的感覺。

●學生回答範例：

透明片（正面）：用笑容迎接每一天，會心情平靜。

麻繩（負面）：找不到學習的方向像麻繩一樣，越摸越燥。

金屬片（負面）：跟朋友冷戰，心情像金屬片，摸起來冷冰冰的。

棉花（負面）：內耗、焦慮，感到莫名焦躁時，像棉花梳理不清，但回頭看，它只不過佔生命中一點點的重量。

3.在你的生命曲線圖中選擇2個負面事件，想一想當初是怎麼恢復精神/振作起來的？

■情緒觸感討論：讓人感到被安慰及安全感的是什麼樣的觸感？可以用什麼材料來表達？

C 課程關鍵思考：

1. 材料與質感對應情緒的聯想。

2. 生命中的正負事件回想，對應質感的關係。

課堂 2-3



A 課程實施照片：

B 學生操作流程：

暖身活動：質感與語詞象限

- 1.每個同學抽選一個語詞，然後依照自己的感受，選擇貼在質感語詞象限，引導大家觀看語詞與質感的聯結。
- 2.如果可以移動別人的語詞，你想把哪個語詞移到哪個質感區域？為什麼？

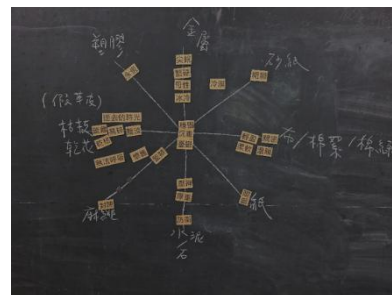
●學生分享：

■我認為「冷漠」是像金屬一樣冰冷，時而又能在事物的反應中「反射」出自己真實的面貌，在很多事物上，「冷漠」往往也會造成像砂紙一樣輕輕的刺痛或傷害。

■「無法呼吸」放在「枯枝乾燥花」的位置，因為感覺很乾燥、粗劣。

■我想把壓抑改到砂紙位置。

■我想把穩固、沉重改到水泥，因為符合磅數高的水泥特性。



主要活動：



主要活動

一、藝術家創作圖像詮釋-激發想像與情緒連結

「你覺得這幅抽象畫給你哪一種情緒感受？」

「藝術家用什麼材料來創作？又代表了什麼涵義？」

「如果用1~2種材質來代表這個感覺，你會選什麼？」

二、情緒象徵說明與範例觀察--質感混合創作

建立概念，導入象徵與質感表達

選擇你生命曲線圖中的其中一個負面事件來呈現作品主題，選用老師給的不同質感材料來拼貼創作。

C 課程關鍵思考：

1. 哪種質感與哪種情緒的連結？學生如何轉移其連結？
2. 移動大家情緒語詞的材料位置——看見大家對感受的差異，進而理解與尊重。
3. 藝術家的質感混合創作範例提供學生對材質的聯想。
4. 生命中的負面事件如何挑選質地材料？

課堂 4-6

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：我的心情杯墊

實作與個人情緒對話--製作一幅觸感心靈 (杯墊)，用質感代表自己的情緒與記憶，做為自我療癒的安心小物。

提問：為自己的負面情緒創作一個安全療癒空間「你這一區塊代表什麼？用這種質感的原因是？」(正向及負向情緒都有)

- 1.先畫分區圖(將自己的網片分成六區，包含1區負面色彩及5區療癒色彩)
- 2.選用色彩與材質表現(選擇兩色負面色彩的毛線或麻繩，代表自己負面情緒的低落程度，兩色勾在同一區)
- 3.再選5色的療癒色彩(可選擇對閉塞或類似色)來勾織，老師搭配影片及各組示範教受勾織法。

藝術技巧：色彩搭配練習



療癒材質選五色



負面材質選兩色

C 課程關鍵思考：

1. 負面色彩及療癒色彩分區安排。引導負面情緒被療癒色彩包圍的安全感。
建議：類似色與對比色安排表達出的療癒主題
2. 對於自己情緒的展現挑選色彩及質感的線條。
3. 時間分配:專注勾織產生的心流現象與輕鬆聊天的差異的察覺。

課堂 7

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

分享與互評__同理與表達練習

1. 修剪(整理)作品
2. 為作品命名
3. 回饋單書寫

Q「你看到他人的作品，有什麼觸動或相似之處？」

Q 生命曲線圖創作帶來的感受？

Q 看到藝術家的異材質混合創作練習

Q 勾織杯墊的情緒變化與發現

Q 是否有協助他人及成就感

Q 提供一個讓心情振作的方法

C 課程關鍵思考：

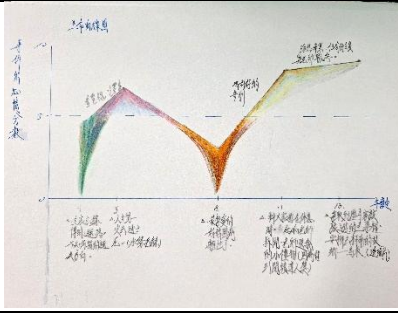
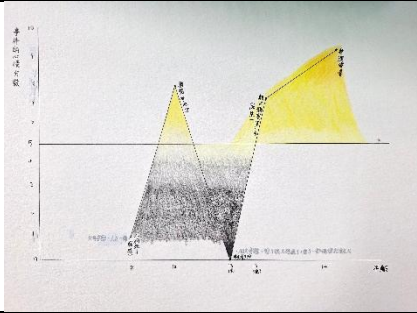
1. 修剪：針對作品的毛線長短毛流方向進行視覺安排的修剪，漸層或平整。
2. 作品命名：依照作品對應情緒所產生的視覺畫面，為作品命名。
3. 書寫回饋單中，發現同儕的需求並給予協助，可提升自我察覺下的協助他人練習。

三、教學觀察與反思

1. 上學期開始進行情緒與色彩相關的美感課程，使用酒精墨水畫為主要創作媒材。下學期使用勾織毛線的方式來進行情緒與色彩及質感的創作。因為不斷的在課堂上引導學生適時地釋放情緒，透過自己的選擇，用色彩來表達情緒的呈現，雖然很抽象，但學生經過練習及累積經驗後，更能學著將自己情緒用來創作。使用不同媒材讓學生感到新奇及特別，能有效引導他們創作。
2. 情緒是抽象的，要與創作連結需要很多大量的閱讀與觀看，透過藝術家作品呈現去解讀其表現涵義，並提供很多創作手法，讓其了解創作媒材的不同。質感的抽象練習可以多設計不同活動，以便讓學生能體會材料與創作涵義的連結。
3. 學生很需要透過練習，了解在快速繁忙的社會環境中，「慢下來」培養耐心的重要性，實施過程若能給予更多時間，相信完成的成就感會更大。大多數學生都喜歡沉浸在勾織的過程，重複的簡單動作會使其無負擔的轉移煩惱，提供他們慢下來緩解緊張感。
4. 撥款時間太慢，學校會計嚴謹把關，不能隨便提早購買材料進行課程，後來才匆促上完課程，課堂時間不夠用，雖然已經修改作品的難度及面積，但很多學生都無法做完創作，包含應該可以對於自己的作品做自由書寫的時間，能進而沉澱省思自己面對情緒的能力，非常可惜。

四、學生學習心得與成果

課堂成果	
生命曲線圖	

		
	Q 生命曲線圖創作的感受 ●81205很有趣，把當時的事情和情緒都回憶一遍，畢竟都發生了，有些事確實無法放下，但有時候也因此提醒自己不再犯同樣的錯誤。 ●81207畫了生命曲線圖之後，我回顧了我的一生並不會排斥過去的負面事件，不會無法放下，因為過去就過去了。 ●81221創作生命曲線圖時，我從中得到事一次勇敢回頭的機會，當我願意將這些事用顏色及線條描繪出來，也是給我新的方向，也就願意放下，讓它成為長的養分。 ●81607我覺得我更能審視這些是帶給我的意義反而不會排斥這些負面事件，畢竟早已放下。 ●81611認真感受情緒，情緒不分好壞，過往的負面事件，我是不在乎因為都已經過去了已經放下。 ●81615給了我抒發壓抑在心裡的感受，我不會排斥但還是無法放下，因此用來警惕自己。 ●81624過去的負面事件將成為滋養自我的元素。 ●81626發現了原來我生命中不是一直都不好，也不是一直都很好，回頭看看笑了一下，就讓那件事情過去吧!	
質感混合創作		
		

	●81221我能從中體會到不同心情與意境，在創作過程中我也嘗試自己對情緒的理解轉化並表現，但我覺得我情緒的理解還不太夠。 ●81224情緒是非常複雜的，也很難在質感這一塊，這種有一點抽象的創作下展現。但是後來確實能從藝術家作品中了解創作是有很多不同方式的。	
心情療癒 杯墊		
		
		
課程回饋單 紀錄	81205勾織的過程可能因為進行簡單的重複動作，例如著色、勾毛線等，可能會讓心情愉悅，因為只需要專注在眼前這一個動作，所以心比較平靜。	
	81210可以一邊勾織，一邊和別人聊天有一種放鬆感，感覺自己不用為了讀書而煩惱，勾織的時候很療癒，就像那些線一樣，還能觀察所有人的動作、表情、傷口，靜下來，從線索觀察所有人。	
	81213勾織過程感覺放鬆舒適，我喜歡看起來舒適柔軟的淡色系，但人生不可能沒有挫折，所以有深色的麻繩。	

	81217發現在勾織的過程中，一針一針的勾出來，看著它慢慢長起來，非常的有成就感。而經過這堂課後，學到不只是勾的過程，更多是對色彩的喜愛。
	81221我感到很平靜，不斷的拉線勾織，重複了一遍又一遍，我很享受這樣什麼都不需要想的時光，享受自己在勾織時感受到的溫度和觸感，當換了一個顏色，我也嘗試換一種心情，即使什麼都不想,只把自己沉浸在情緒的蜜罐中，也令我很享受、很珍惜。
	81224我非常喜歡這個過程，雖然對手作不擅長，但重複的動作使我不再感到煩躁，心情感到平靜放鬆，且看到手上那空空如也的網，逐漸被中的色彩包圍填滿，感覺心裡也被填補了呢!上學期到這學期有關於抒發情緒的美感課程創作，使我更加了解自己，也和過往慢慢和解，心境上也轉變很多。
	81227由苦惱到放鬆。不要一開始就放棄而是慢慢嘗試，就像接受和消化情緒一樣，從一開始的學不會用勾針的煩躁與苦惱，到靜下來重新學習，並且學會的成就感我都很喜歡。
	81609我的心情從有點混亂到變得平靜，還蠻喜歡的，也發現自己有情緒管理的能力。這次勾織作品給了我巨大的成就感，有些人連勾針怎麼用都不知道，我把他帶到至少縫完一半，非常開心。
	81616每根線都代表過去發生的事，好像是把回憶都勾起來。
	81617抒壓但勾錯會有點生氣，發現每個顏色和線的粗細見解都不同，而且我用的那些開心的顏色讓我很抒壓，發現自己也可以用顏色來表達情緒。
	81619在勾織過程中，我很享受勾的過程，但是在勾難過(色)的地方時，會想起難過的事，但我還是很喜歡手作帶來的平靜。
	81621從慢慢地勾，到兩秒勾完一個很有成就感，我發現情緒對自己的重要性，把負面情緒化做毛線，一個一個勾完，一個一個解決。
	81628勾織的時候可以很專心，不用想別的事情，不知不覺就勾了很多，就算心情不好，勾完的時候就可以用不同的角度來看待事情。