

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 / 基本設計 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：國立竹南高級中學

執行教師：陳閩萱 教師

輔導單位：中區 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

- 一、成果報告授權同意書

壹、課程計畫概述 (可複製原有計畫書表單，依實際授課情形修正內容)

一、課程實施對象

申請學校	國立竹南高級中學		
授課教師	陳閏萱老師		
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	_ _ 1 _ 班	學生數	_ 25 _ 名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	光裡的我：從構成看見無聲的自己
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： _ _ _ A6生命 _ _ _ _ _ (若有，請填寫 1 項) ☒ 相關觸及： _ _ _ S E L _ _ _ _ _ (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。

創新課程說明	☐ 延續本人課程： _____ 學期，課程名稱 _____ _____ 學期，課程名稱 _____ ☐ 參考他人課程： _____ 學期，_____ 學校，_____ 老師，課程名稱 _____ _____ 學期，_____ 學校，_____ 老師，課程名稱 _____ ■ 全新開發可乘 (可複選，可自行增加) 本次課程設計創意作法： 1. 以情緒覺察作為創作起點 從呼吸覺察、正念傾聽與生活物件觀察出發，引導學生看見自身狀態，讓藝術成為整理情緒與理解自己的方法。 2. 以幾何構成轉譯內在感受 結合完形心理學與抽象藝術語言，將難以言說的情緒轉化為形狀、色彩、重心與比例，建立非具象的表達方式。 3. 以偏光媒材呈現多重自我 透過偏光片、透明膠帶與光影變化，讓作品隨角度呈現不同色彩，呼應自我在不同情境中的多重樣貌。
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： ☐ 曾修美感教育實驗課程： ■ 並未修習美感教育課程：無 * 先備能力：學生已具備基本造形、色彩、構圖與媒材操作經驗，但較少接觸情緒覺察、抽象表達與偏光媒材創作。因高一學生正面臨新環境與人際適應需求，本課程將從生活觀察與呼吸覺察出發，引導學生逐步將內在感受轉化為幾何構成與光影作品。	

三、課程概述 (300字左右)

本課程以「光裡的我：從構成看見無聲的自己」為主題，從學生的日常生活與內在感受出發，引導其透過藝術創作練習自我覺察與情緒表達。課程首先以呼吸覺察、正念傾聽、鉛筆盒與書桌抽屜觀察等活動，讓學生從生活痕跡中看見自己的習慣、情緒與狀態。接著導入完形心理學、幾何構成與抽象藝術賞析，使學生理解形狀、色彩、重心、比例與留白皆能成為情緒轉譯的視覺語言。學生將難以言說的內在感受，轉化為非具象的幾何構成作品，再運用偏光片與透明膠帶疊層技法，透過光線穿透與角度變化，呈現作品的多重色彩與樣貌。最後，學生以攝影紀錄作品在光影中的變化，並透過展示、同儕觀察與反思分享，重新理解「多重自我」的概念。本課程結合 SEL 社會情緒學習、抽象藝術、光學媒材與影像紀錄，使藝術課不僅培養美感與創作能力，也成為學生認識自己、整理情緒並與他人產生共感的學習歷程。

四、課程目標

美感觀察	1. 觀察鉛筆盒、書桌、抽屜等日常物件的排列方式與使用痕跡，覺察自身習慣與情緒狀態。 2. 觀察同儕的物件排列與生活痕跡，練習從他人視角理解不同的個性與生活節奏。 3. 觀察光線穿透偏光媒材時產生的色彩變化，感受光影、角度與觀看方式對作品的影響。
美感技術	1. 學習以幾何形狀、線條、色彩、重心與比例進行情緒構成創作。 2. 學習運用偏光片與透明膠帶疊層技法，製作具有光影變化的作品。 3. 學習以手機或相機拍攝作品在不同光線與角度下的變化，完成影像紀錄。
美感概念	1. 認識完形心理學中相似、接近、連續、封閉、圖地與對稱等視覺組織原理。 2. 理解抽象藝術中冷抽象與熱抽象的表現方式，認識形狀與色彩作為情緒語言的可能。 3. 理解「光」作為揭示與轉化的象徵，思考自我在不同角度與情境中的多重樣貌。
其他美感目標	1. 融入 SEL 社會情緒學習，引導學生練習自我覺察、情緒調節、同理與共感。 2. 連結自然科學中的偏光與光學概念，體驗藝術與科學跨域整合的學習方式。

3. 透過作品展示、同儕觀察與反思分享，培養尊重他人、接納自我與勇於表達的態度。

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	2/9-13	從生活痕跡覺察自我狀態	課程以「光裡的我」作為引導，說明本課程將透過觀察、構成與光影看見無聲的自己。學生進行一分鐘呼吸覺察與正念傾聽，接著觀察鉛筆盒、書桌或抽屜的排列方式，思考日常物件如何反映個人習慣、情緒與生活狀態。
2	2/16-20	從物件排列理解自我與他人	學生分享自己所拍攝的生活物件排列照片，觀察物品的分類、秩序、凌亂、留白與使用痕跡。透過同儕提問與小組討論，練習從他人的物件線索理解不同個性與生活節奏，並將觀察結果轉化為後續創作的情緒關鍵字。
3	2/23-27	認識幾何構成與視覺心理	教師介紹完形心理學中的相似、接近、連續、封閉、圖地與對稱等視覺組織原理，並透過生活圖像與簡易構成練習，引導學生理解形狀、重心、比例與留白如何影響觀看感受。學生嘗試以幾何形狀表現指定情緒。
4	3/2-6	學習抽象藝術與情緒轉譯	透過蒙德里安、康丁斯基、克利、波洛克、霍夫曼等抽象藝術家作品賞析，學生理解冷抽象與熱抽象的不同表現方式。接著回到自身經驗，選擇一種近期感受，將情緒拆解為重量感、方向感、空間感與動態感，發展個人幾何構成草圖。
5	3/9-13	完成「無聲的自己」構成創作	學生依據前一週草圖，運用幾何形狀、線條、色彩、重心與比例完成個人構成作品。創作過程中避免使用具象符號，改以抽象視覺語言表達內在感受。完成後於作品背面簡述所選形狀、色彩與構圖安排和自身情緒的關聯。
6	3/16-20	運用偏光媒材呈現多重自我	教師示範偏光片與透明膠帶疊層技法，說明光線穿透與角度轉動所產生的色彩變化。學生將構成作品轉化為偏光疊層創作，並於自然光或

			窗邊觀察、拍攝作品在不同角度下的變化，最後進行作品展示與反思分享，理解自我的多重樣貌。
六、預期成果			
1. 學生學習成果 學生能透過呼吸覺察、正念傾聽與生活物件觀察，覺察自身習慣、情緒與生活狀態，並理解日常痕跡與自我特質之間的關聯。透過幾何構成與抽象藝術賞析，學生能學習以形狀、色彩、重心、比例與留白，將難以言說的內在感受轉化為視覺作品，提升自我覺察與情緒表達能力。 2. 創作成果 課程預計產出「生活物件觀察紀錄」、「無聲的自己幾何構成作品」及「偏光疊層光影作品」三類成果。學生將從日常觀察出發，逐步完成情緒轉譯創作，並透過偏光片與透明膠帶的疊層技法，使作品在光線與角度變化中呈現多重色彩，展現自我的不同面向。 3. 展示與反思成果 作品完成後，再不同環境下觀察作品，並進行攝影作品拍攝，讓學生觀察作品在自然光下的變化。透過同儕觀看、口頭分享與反思提問，學生能整理創作歷程中的感受與發現，學習尊重他人表達，並在觀看與被觀看之間建立共感與自我接納。			
七、參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)			
Greenberg, S. S. (2023) 。《史丹佛設計學院：把好奇心化為點子的 81 個創意練習》(許恬寧譯) 。大塊文化。(原著出版年：2021)			
八、教學資源			
網路資源：用偏光板來做藝術吧 https://note.com/a_co_labo/n/n3473b00d38a0			

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

本課程依核定計畫內容實施，整體課程架構與學習目標維持不變。實施過程中依學生學習狀況，適度調整教學活動順序、討論時間及創作引導方式，並增加作品分享與反思交流時間，以提升學生參與度與學習成效。

二、課程執行紀錄 (請依據課程小時數複製下表，並依課程順序填寫執行內容)

課堂 1

A 課程實施照片：





B 學生操作流程：

1. 進行一分鐘閉眼呼吸計數練習，覺察「自動導航」與「正念專注」的差異。
2. 正念傾聽練習：閉眼聆聽環境聲音兩次，比較前後感受的落差。
3. 將鉛筆盒內物品依個人習慣排列於桌面，拍照記錄。
4. 觀摩排列藝術家（Emily Blincoe、Adam Hillman、Jon Foreman）作品，討論「排列方式如何反映一個人」。

C 課程關鍵思考：

以身體與呼吸作為課程入口，先讓學生「慢下來」，再從最熟悉卻最少被認真檢視的日常物件出發，發現排列習慣本身就是自我的線索。關鍵在於不由教師直接講述抽象的情緒概念，而是讓學生自己看見。

課堂 2

A 課程實施照片：

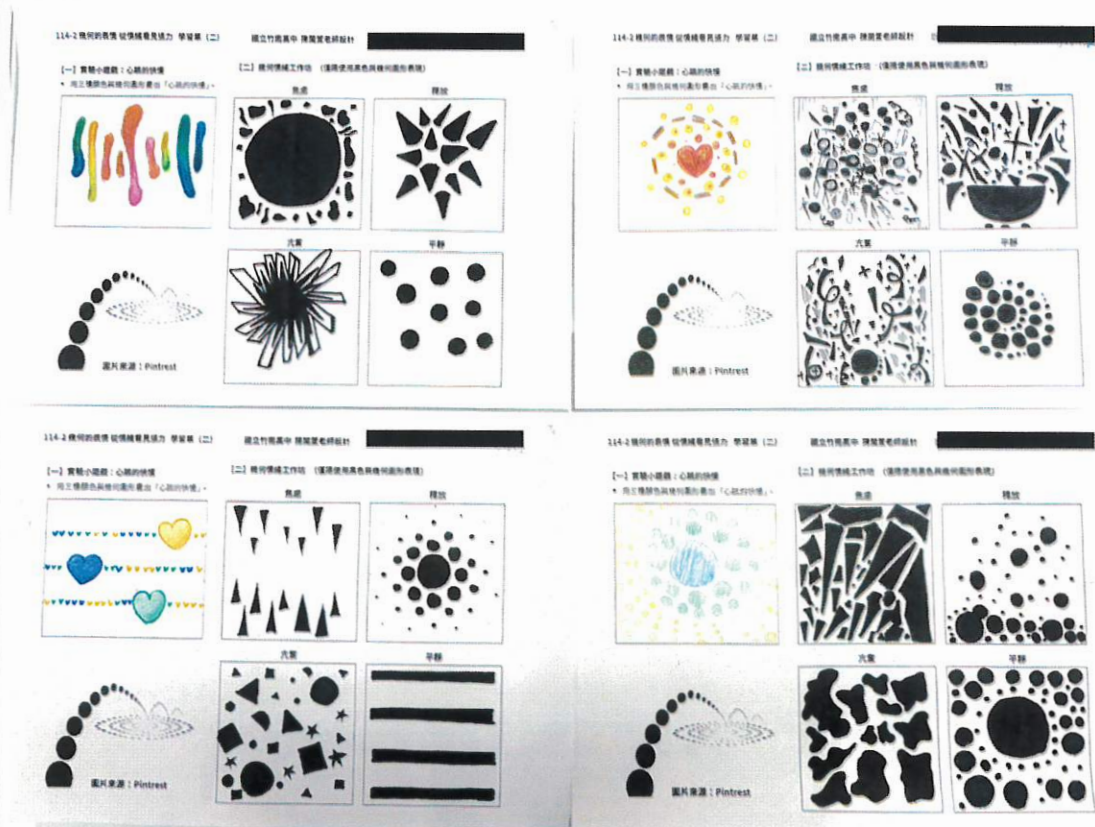
4. 以 4F (Facts / Feelings / Findings / Future) 反思收斂，整理出個人情緒關鍵字。

C 課程關鍵思考：

從「看自己」延伸到「看他人」，在尊重界線的前提下練習近距離觀察與提問，培養 SEL 的社會覺察能力；同時將觀察成果轉化為後續創作的情緒素材。

課堂 3

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

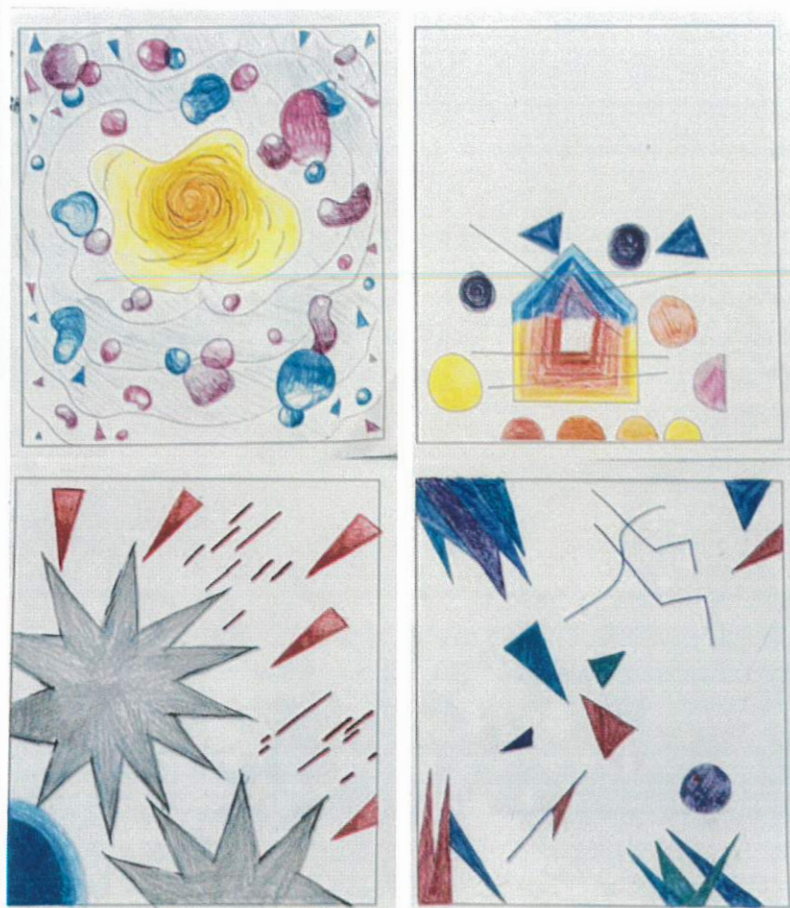
1. 教師講授完形心理學六項組織法則（相似、接近、連續、封閉、圖地、對稱）。
2. 學生於教室環境或生活照片中尋找各法則實例，以小組方式上台分享。
3. 進行「Bouba / Kiki 效應」命名實驗，統計全班結果並討論形狀引發的聯想。
4. 完成學習單「幾何情緒工作坊」：僅使用黑色與幾何圖形，表現焦慮、釋放、亢奮、平靜四種情緒。

C 課程關鍵思考：

讓學生理解畫面並非憑直覺擺放，而是可被有意識操控的視覺心理。先以「只用黑色與幾何形狀」的限制降低技巧焦慮，使學生把注意力放在形狀、疏密與重心的表情上，建立抽象表達的初步信心。

課堂 4

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

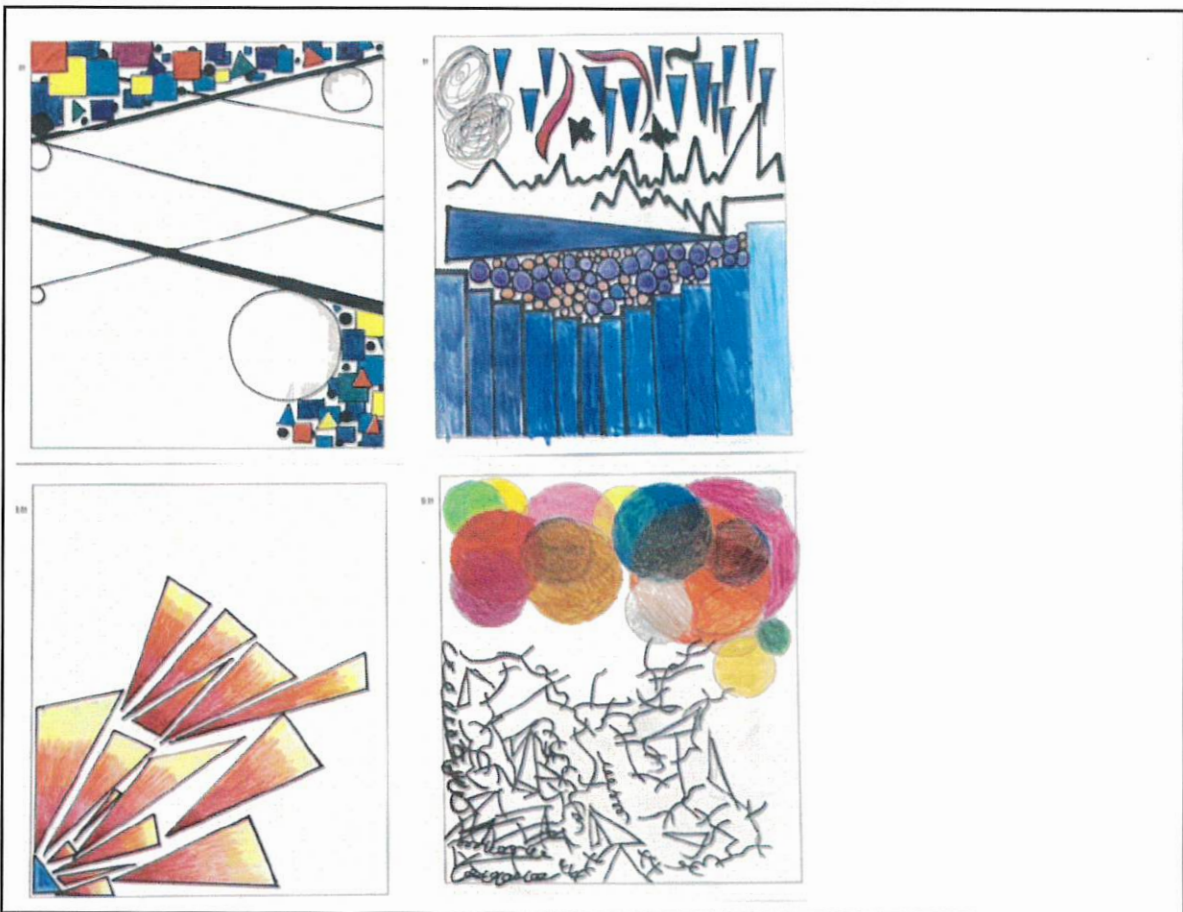
1. 賞析冷抽象（蒙德里安）與熱抽象（康丁斯基、克利、波洛克、霍夫曼）的視覺語言。
2. 以 ORID 提問討論最有感覺的作品與其情緒訴求。
3. 回想近期印象深刻的經歷，命名三個情緒關鍵字。
4. 將情緒拆解為重量感、方向感、空間感與動態感，發展個人幾何構成草圖，並與教師、同儕討論修正。

C 課程關鍵思考：

「情緒拆解」是本課程最重要的教學鷹架。當模糊的感受被轉換為可分析的感官線索，學生才有依據選擇對應的形狀、色彩與比例，抽象創作因而不再是「隨便畫」，而是有邏輯的轉譯歷程。

課堂 5

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 依前一週草圖進行正式構成創作，僅使用幾何形狀、色塊與線條。
2. 全程不使用臉、愛心等具象符號，改以抽象視覺語言表達內在感受。
3. 教師巡視個別指導，提醒留意重心、比例、留白與完形法則的運用。
4. 於作品背面簡述所選形狀、色彩與構圖安排和自身情緒的關聯，並以 4F 反思收斂。

C 課程關鍵思考：

幾何構成為學生提供一個「安全的中介物」——他們可以談論畫面中的感覺，而不必直接暴露私密經驗，因此更願意誠實表達。禁用具象符號的限制，反而促使學生深入思考形式與情緒的對應關係。

課堂 6

A 課程實施照片：





B 學生操作流程：

1. 講解光的偏振原理與透明材質雙折射造成的色彩干涉現象，連結自然科學領域知識。
2. 教師示範偏光片與透明膠帶的疊層技法，說明層數與角度對色彩的影響。
3. 學生依構成草稿逐層黏貼膠帶於偏光片上，反覆測試與修正。
4. 將作品置於窗邊或自然光下，以手機／相機拍攝不同角度的色彩變化，完成「光裡的我」系列紀錄。
5. 全班輪流轉動觀賞每件作品，口頭分享觀察與感受，以 ORID 提問進行課程總結。

C 課程關鍵思考：

偏光色彩「無法完全掌控」的特性，正是本課程隱喻的核心：自我並非固定不變的單一樣貌，而會隨觀看角度、情境與關係而顯現不同面向。作品在光中被觀看的那一刻，學習歷程也從個人的自我覺察轉換為人我之間的共感。

三、教學觀察與反思

1. 學生學習反應與課程優勢

本課程實施後發現，學生對從生活物件進入自我觀察的方式接受度高，能透過鉛筆盒、書桌、抽屜等日常痕跡，重新覺察自己的習慣、情緒與生活狀態。偏光片與透明膠帶的媒材操作也能引發學生高度興趣，當作品在光線與角度變化

中產生不同色彩時，學生能更具體理解「多重自我」的概念，並提升參與創作與分享的意願。

2. 教學現場遇到的問題與調整對策

課程中較明顯的挑戰是部分學生對抽象表達較不熟悉，容易以臉、愛心或具體物件等符號直接表現情緒，較難轉化為幾何形狀、色彩、重心與比例。因此教學過程中增加完形心理學、抽象藝術與幾何構成的示範，並透過草圖討論與同儕回饋，協助學生逐步建立情緒轉譯的視覺方法。此外，偏光媒材操作需要較細緻的示範與時間安排，教師需適度放慢進度，讓學生有足夠時間嘗試、修正與觀察光影效果。

3. 未來教學規劃與推廣方向

未來實施時，可增加前期媒材實驗與小型構成練習，讓學生先熟悉偏光片、透明膠帶與光線變化的特性，再進入正式作品創作，以降低操作上的不確定感。同時，可強化反思書寫引導，提供更具體的句型或提問，協助學生將作品形式與自身情緒、生活經驗連結。後續亦可結合校園窗邊、走廊或公共空間展示，讓作品在自然光中被觀看，延伸為一場兼具美感、情緒覺察與共感交流的小型展覽。

四、學生學習心得與成果

1. 學生學習心得（綜整）

多數學生表示，過去美術課容易被「畫得像不像」綁住，本課程改以形狀、色彩與構圖表達情緒後，「不會畫」的焦慮明顯降低，也比較敢把真實感受放進作品裡。

在生活物件觀察活動中，學生從自己的排列習慣看見個性與近況：有的學生發現自己總是把東西排得極整齊，聯想到想掌控環境的傾向；有的學生從凌亂的桌面看見近期的忙碌與分心。學生普遍認為這是第一次「認真看自己每天都在看的東西」。

偏光疊層創作是學生反應最熱烈的階段。作品在光線下轉動時出現預期之外的色彩，學生會主動更換角度、尋找光源、反覆拍攝，並對自己的作品產生新的詮釋，也更能理解「多重自我」的意義。在分享與互評中，學生練習從他人作品讀取情緒，並以尊重、開放的方式回應同儕，課程因而從個人創作延伸為班級之間的共感經驗。

2. 學生學習成果

(1) 生活物件觀察紀錄：學生拍攝鉛筆盒、書桌與抽屜的排列照片，並以文字記錄觀察與提問。

(2) 幾何情緒工作坊學習單：僅以黑色與幾何圖形表現焦慮、釋放、亢奮、平靜四種情緒，作為情緒轉譯的暖身練習。

(3) 「無聲的自己」幾何構成作品：以形狀、色彩、重心、比例與留白呈現個人情緒狀態的正式創作。

(4) 「光裡的我」偏光疊層作品與影像紀錄：以偏光片與透明膠帶疊層重新詮釋構成創作，並於自然光下拍攝多角度色彩變化。

(一) 學習者心得:

「光裡的我」學習反思回應表 學習者心得精選

問題一 在呼吸覺察或靜心練習中，你是否發現自己平常忽略了哪些身體感受、情緒變化或內在聲音？

1. 108班 連O禎

「在呼吸覺察與靜心練習中，我能清楚聽見自己的心跳聲，也感受到呼吸的節奏。平時很少注意到這些身體感受，但在專注呼吸時，我發現自己的情緒逐漸變得平穩，內心也更加安定。」

2. 104班 蔣O忻

「在呼吸覺察與靜心練習中，我發現自己的呼吸和心跳都偏快，肩膀也常不自覺地僵硬，因此更注意到身體與情緒的變化。」

3. 114班 陳O蓁

「平常好像很少這樣靜坐下來，直視自己當下的感受與情緒。透過新的呼吸方式與冥想，好像能在緊張的時刻使自己更加安穩一些。」

4. 108班 黃O翔

「在靜心練習和呼吸覺察中我發現，身體變得輕盈和放鬆，對比下來，我平時的呼吸太過急促，導致沒辦法讓身體放鬆下來。」

5. 104班 黃O崙

「靜下心來後，可以感覺到比平常更多的聲音，像是自己的呼吸心跳、教室中一些細微的聲響。」

6. 104班 范0耘

「我發現自己心裡常裝著很多事情，平常卻沒有特別察覺，當我靜下來時才發現。透過這次練習，讓心情感覺變得比較平靜了。」

問題二 經過這整個課程，你會如何向別人介紹這個「無聲的自己」？未來遇到難以言說的情緒時，你是否願意嘗試用構成、色彩來表達？

1. 114班 陳0蓁

「我認為自己本身是個內在情緒很豐富的人，但常常會因為一些外在因素而選擇不表露出當下的感受。透過這次的課程，老師請我們將抽象的情緒轉化為具體的幾何圖像，也間接成為了我表達情緒的其中一個出口。不管是否能被確切地理解，我想當我想抒發自己的情緒時，或許會嘗試利用色彩與藝術，好好保存每個當下的情緒與感受。」

2. 108班 連0禎

「意識到內心真實的感受與想法，那些不易察覺的情緒，都能透過靜心慢慢察覺。未來遇到難以用言語表達的情緒時，我願意嘗試用構成和色彩來呈現自己的感受，讓內心的聲音有不一樣的表達方式。」

3. 104班 蔣0忻

「在作品中，五角星代表我自己，三角形和直線代表讓我痛苦的事，圓形和半圓形代表讓我感到幸福的事。未來遇到難以表達的情緒時，我願意用色彩和圖形來呈現。」

4. 110班 黃0俊

「我會介紹自己像是個有翅膀但不會飛的鳥，難以言說的我會運用藍色與黑色來表達。」

5. 104班 黃0崙

「無聲的自己是比原本的自己更敏銳的，不管是對心靈的想法還是身體的感官。是，但這是一個複雜的感受，要表達好像沒那麼簡單。」

6. 108班 周0芷

「透過微笑、文字向別人介紹自己；願意，色彩除了表現藝術之外，也可以表現情緒。」

問題三 當你看到自己的作品在光線下產生變化時，你有什麼反應或情緒？這樣的變化是否讓你重新看見自己的某個部分？

1. 104班 葉0丞

「我感覺非常神奇、驚喜，也非常有成就感。偏光片這項作品在不同光線和角度之下都有不同的色彩，這讓我重新發現在不同的領域中有自己的特質，或許有時候沒有那麼顯眼，但當我處在自己喜歡和擅長的地方時，就像作品在某一光線下反射出絢麗的光線，每個人都有屬於自己的光芒，只是要等待適合的地方被發現。」

2. 114班 陳O蓁

「這是我第一次看到偏光鏡如何運用在光的藝術上，初次見到其實有點興奮，因為光的顏色會隨著轉動的偏光鏡而改變，這種從未見過的感受讓我覺得很酷。做完作品後，老師還讓我們拿到戶外進行拍攝，到了不同地點、光線下，偏光鏡的色澤和成像也有了不一樣的變化。雖然起初僅是描寫相同的情緒，但在不同的地點卻有了不同的寫照，讓我更了解單一情緒可能交雜了許多不同的感受。」

3. 108班 連O禎

「看到自己的作品在光線下產生變化時，覺得很酷，也很驚訝，想不到變化會這麼明顯。隨著偏光鏡的轉動，作品呈現出不一樣的樣子，這也讓我發現，原來自己和作品一樣，會因為不同的環境與心境而展現不同的一面。」

4. 104班 范O耘

「看到作品產生變化時，感到很新奇，這讓我發現自己也有不同的一面。有些特質平常不明顯，卻會在不同時刻展現出來！」

5. 108班 周O芷

「覺得很神奇；還好，但很多事情都像偏光鏡，換個角度，看到的風景就會不一樣。」

6. 108班 黃O翔

「我很驚訝，發現每個角度看到的顏色都不同，就像每個人看我的眼光都有所不同。」

問題四 這件作品隨著角度而改變的多重色彩，讓你如何重新理解「多重自我」這個主題？

1. 108班 連O禎

「這件作品會隨著轉動呈現不同的色彩，讓我重新理解「多重自我」不是虛假的，而是每個人本來就擁有許多不同的面向，在不同的環境、心情或面對不同的人時，我們都可能展現出不一樣的自己。」

2. 104班 范O耘

「這件作品在不同角度下會呈現不同的色彩，讓我重新理解「多重自我」並不是偽裝，是每個人在不同情境下展現出的不同面向。我們可能有開朗、安靜或脆弱的時候，而這些其實都是真實的自己。」

3. 104班 蔣O忻

「作品會隨角度呈現不同色彩，讓我明白自己有許多不同面向，就像情緒會不斷變化一樣，這些不同的樣子都是真實的我。」

4. 104班 蕭O瑤

「每個人不是只有單一一面，在不同環境、面對不同的人時展現不同的自己，這些面向都是真實的自我。」

5. 104班 葉O丞

「我認為每個人都有許多不同的面向，多重自我是在不同的領域發現不同的自己，透過不斷地嘗試和探索，尋找更多不同光線下的自己，擁有自己獨特的光芒。」

6. 114班 陳O蓁

「每個色彩對每個人來說，或許都是不同的感受，每個顏色可能互相混合或是分離，最後都會形成不同的色彩。對於人來說也是如此，不同的情緒互相磨合，最終組成一個完整卻擁有多面的自我。」

問題五 回顧整個學習歷程，從呼吸覺察、生活觀察、幾何構成到偏光創作，你最大的發現、改變或收穫是什麼？

1. 108班 周O芷

「再次看見在忙碌的高中生活裡，那個安靜、有質感的人。這堂課讓我能靜下心，看見容易被忽略的自己。」

2. 108班 連O禎

「學會偶爾放慢腳步，觀察自己與周遭的事物，透過呼吸，感受到內心能變得平靜。透過偏光鏡，體會到每個人都有多元的一面，也更認識了自己。」

3. 104班 蔣O忻

「回顧整個學習歷程，我最大的收穫是更了解自己的情緒與身體狀態，也學會用色彩和圖形表達內心感受。」

4. 104班 葉O丞

「我最大的收穫是用不同角度去看自己。以前都沒有機會好好感受呼吸，這次學習讓我感覺更認識自己，偏光鏡的創作也讓我接觸到很多之前沒碰過的東西，感受了更多色彩。」

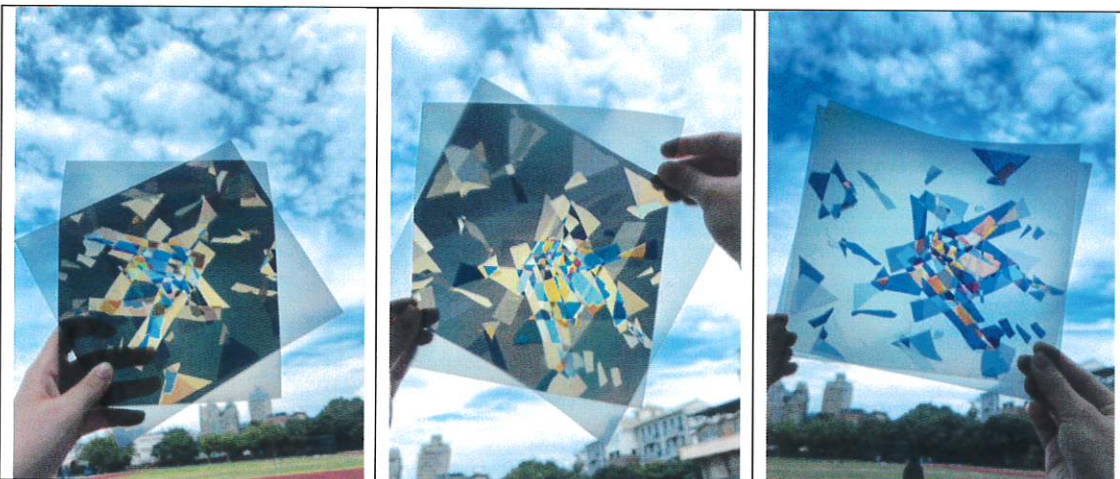
5. 104班 范O耘

「最大的收穫是更了解自己，透過創作，我學會要適當地傾聽內心的聲音，也發現每個人都會有不同的面向。」

6. 104班 蕭O瑤

「我學會了把看不見的感覺，變成看得見的畫面。」

3. 學生作品分享



■學生葉O語偏光片攝影作品，偏光片再不同角度下會呈現不同的顏色與圖案，揭示了多重的自我。



■學生賴O甯 - 偏光片攝影作品，偏光片再不同角度下會呈現不同的顏色與圖案，揭示了多重的自我的樣貌與自我覺察與理解。

▲「光裡的我」偏光疊層作品於自然光下的多角度影像紀錄。