

紙繡藝術與正念培養

沈勻嘉 中華紙繡協會秘書長

【摘要】古人書香閨秀之刺繡，是以畫入繡的藝術品。談古之繡創，讓人歎為觀止；聞古之習繡，讓人追之不及。談古論今，都叫人羨慕不已。當今紙繡藝術是結合創意，展現新時代的另類紙上刺繡。紙繡在臺灣推廣至今十二年，在藝術教學合作中，一次與醫院邂逅「與藝術讓情緒舒壓體驗」的課程，碰撞出紙繡更大的影響力。所以，紙繡不僅是賞心悅目的手工藝術，也能達到正念（Mindfulness）與藝術治療之舒壓效果。

關鍵詞：紙繡藝術；正念培養；情緒舒壓；藝術治療；專注力

何謂紙繡？顧名思義在紙張上刺繡。繡品是中華特有的民間文化，在古老傳統的思想中，女紅也是婦德的重要表現。傳統賢淑的婦女已經懂得運用此一手藝表現在各種物品上，變賣後，用來貼補家用。所以，在花色和樣式上，求實用、求進步、亦求美觀，漸漸演變成賞心悅目的手工藝術。上自朝廷官服，下至平常百姓家的生活應用，自然而然成為一種文化社會的普遍元素。不僅歷久不衰，且能歷久彌新。古人書香閨秀之刺繡，是以畫入繡的藝術品。談古之繡創，讓人歎為觀止；聞古之習繡，讓人追之不及。談古論今，都叫人羨慕不已。而惟有結合創意，才能展現新

時代的另類紙上刺繡。

紙藝是一種結合塗、壓、刺、畫等技巧製作，選用進口仿羊皮紙（Parchment），結合傳統女紅及繡畫加以創新；刺畫的技巧，在紙張上創作如繡一般的效果，呈現獨特風格的紙繡作品（註1）。

何謂正念（Mindfulness）？念，意指心中的念頭、想法、思考、感受、情緒等心理的內容與變化。專注力就像是啟動大腦的「注意力」警動反應。根據華人正念減壓中心的解釋，正念其實就是維持思維、念頭、想法、情緒、心境等，時時刻刻都能處於當下不偏不倚狀態，落實活在當下的能力。因此，學習正念可以讓我們



活得了了分明、自主自在。

紙繡與專注力的關係

在討論紙繡之前，先讓我們來思考手工藝與藝術有什麼不同。手工藝定義為手作的工藝品，如織毛線、中國結、拼布、串珠、拼貼（蝶谷巴特）、編織等，不需要特別思考或是能力，重點就在有耐心跟著固定既有的格式或技巧，照著樣本學習就可以完成。藝術則是需要經過一段時間專業訓練和大量的練習才能上手，並且呈現作品時常伴隨著故事理念或特殊表達及意義等。（見表一）而紙繡則是介於這兩者之間，具備手工藝好入門的特色及藝術創作的可能性。紙繡製作的過程中，選用的仿羊皮紙，具有易表現筆觸的特性，細膩線條及明暗輕重等皆輕易呈現，但也因此在製作中，如果出錯只能重新來過，無法修補。以致在擬稿的設計及初步繪製



▲沈勻蓁老師於「106 年專注力開發教師研習營」之演講

表一：手工藝與藝術的差異

	定義	學習難易度	藝術性質	用途	價值
手工藝	簡單的、易仿製的、合理、親民易懂	易入門、短時間可上手、用簡單媒材加以重複的練習，皆可完成	文化傳承、大眾化	生活實用	親民評價
藝術	有創作理念、有故事、有時代背景、具有一定的代表性質、具思考意義、不易懂	需長時間練習、訓練及專業領域的學習，培養創作思考才可能呈現出完整的作品	歷史紀錄、個人特色、社會影響	理念意象表達	高價甚至無價



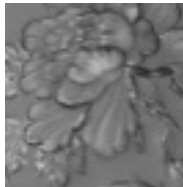
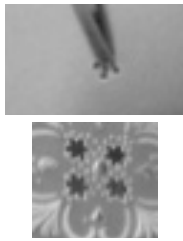
時，更需要多練習與思考。戳針分為花針與點陣針組。花針是用特殊造型或組合針，利用套針來做不規則的剪邊或呈現仿蕾絲效果的花邊；點陣針組是藉由鋼製的網版搭配鋼針筆，以點陣組合來做鏤空圖案的呈現。紙繡創作過程需要專注且心靜，配合著既定的技法技巧，一針一筆的堆疊才能完成。

一般人平常的心念非常散亂，感官被外界的諸多境相所牽引，導致心意散動浮躁，這對於需要專心才能有成果的學習活動是不理想的。再者，人的情緒若常常易受到外界的干擾，則也是非常令人苦惱的。所以，專注的人是懂得適時去關掉周遭的干擾，保持平靜的身心（註2）。正念佛教之修持方法應用到醫界與心理諮商是佛教禪修之途徑，其重點是「真正活在當下」。許多培養正念覺知的方法都會提到，例如：當你用餐時，你知道你正在用餐；當你走路時，你知道你正在走路。正念的相反就是「心不在焉」，例如：你在進食，但是邊吃邊看電視，不知道自己在吃什麼、是什麼滋味，因為你心不在此。而正念就是把自己拉回那一刻，回到自己的身體與呼吸，感受當下。我對正念的字面理解：全心全意的專注與內觀。所以，當我開始一戳針，我的腦子時常不自主飛快地想了許多事：肚子好像有點餓了，想吃什麼好呢？我衣服曬了嗎？一針一針要戳到

什麼時候？還有好多好像戳不完、天啊！好像戳錯了、我剛剛什麼東西弄了嗎？……。制止不了腦子要飛到過去，飛到未來，無法停下。但因為戳針技巧需要一定的專注力才不會失誤，很快地就會被拉回到眼前的針與網版上。多數學生也認為製作紙繡時，紙繡幫助他們強制靜下來，拉回學習自我控制力與耐性，這也正是正念培養的初衷。

紙繡基礎專業技術，如表二所述。

表二：紙繡基礎技巧

圖例	技巧	說明
	設色	壓克力彩繪、色鉛繪畫、精油油蠟暈染
	壓凸	運用力道的輕重，以破壞紙張纖維來做出陰暗面或紋理的表現手法
	戳針	網版點陣針組、花針
	鏤空剪	以套針針組的孔，剪出圖樣或仿蕾絲的花邊組合

藝術影響且轉化了人們對人生之態度。藝術家藉藝術意境之營造而對自己產生調適、昇華或療癒作用，且提升智慧並創造新意義；觀賞者由對藝術表現之鑑賞與省思而詮釋與理解人生之意義，且經由藝術意境之體驗與透過藝術家之透視方式而欣賞人生與美化心靈。藝術創作與鑑賞之學習，可發展審美精神性（Aesthetic Spirituality）與藝術之智慧（Artistic Wisdom）。（註3）在心理療法提到，藝術是一種自發與自控行為，經由創作的過程，當事人的情緒得以舒緩。（註4）

紙繡教學及教案設計配合度高，且比手工藝的延展性深。因此，我們嘗試配合各領域、各年齡層來作體驗課程及推廣教育。推廣課程中，與和信醫院「用藝術讓情緒舒壓體驗」的合作機會，是第一次與醫院合作，也是最久、最震撼我們的一次。合作共三年期間，舉辦數十場藝術體驗及專業紙繡課，讓我們體驗了與醫生、病患、家屬、志工的上課方式。雖然都是紙繡課，但課程設計、教學與呈現作品，因應對象而完全不同，結緣了許多很棒的學生。其中一位持續努力，現在也成為我們創作型紙繡老師；並於2012年9月接

受《新北市社區營造電子報》的人物專訪：

我是葉美秉，紙繡像是上天為我開啟的一扇窗。五年前罹癌開完刀，每天須到醫院接受放療。剛開始每天只是機械般地邁步往前走，覺得前面灰濛濛地，看不見任何希望。在罹癌前，父親車禍在醫院治療期間又引起併發症仍不治離去，這陰影從不曾離開，深覺是自己沒照顧好父親才會讓不幸發生，又加上幫同學作保，那同學當時是跟一位修道者在修行，那個修道者藉著我對父親的這份自責拉我進去幫同學作保，名義是以幫孤苦無依的老人募款，讓他們有生前契約，結果自己賠光所有積蓄就罷，還拖累家人，最後差點連父親留下的房子也失去；每天有的就是被自責給啃蝕著，過著如同行屍走肉般的生活。直到有一天例行地到醫院回診，眼角餘光突然感覺到牆上掛著很特別的作品，走近



▲「106年專注力開發教師研習營」沈勻蓁老師演講會場一景



一看，內心深深震撼著，覺得不可思議，竟有這樣細緻的手工藝術；當下也觸動了深埋在心底差點被我遺忘的種子，像見到曙光般開始破土發芽，更讓我看清前面的路，它不再是灰色，而有亮麗的色彩；感謝上天沒把我遺忘，雖然關上那麼多扇門，仍沒忘替我保留一扇窗讓我見到曙光。於是下定決心無論多苦都要跟沈海蓉老師（牆上作品是沈老師所帶領立體紙繡師生聯展）學好立體紙繡，並強烈期許自己所做的作品能令見到的人真正發自內心的喜歡……（註5）

根據宇聯心理健康志業群網站所述，透過藝術創作的過程，可以轉移身體的病痛，抒發與轉化心中的不安、恐懼、焦慮；正念使血壓下降、呼吸變得深長、心跳變慢、肌肉放鬆、腦波發生變化，創作者沉浸在創作的世界裡，享受內在的自由，同時身、心、靈得到整合，這便是在「藝術創作過程中達到自我療效」。

紙繡從何而來？讓我們談到紙繡的創始。中華紙繡協會與紙繡文創藝術的創辦人——沈海蓉（本名：沈蓉）女士。（見圖一）

沈海蓉女士為國家級京劇演員，自幼進入海軍海光國家戲劇實驗劇校就讀，以刀馬旦、武旦專攻；九年學習出師後，在臺上全心表演。後因戲受重傷，轉電視電影演藝人員，成為大家耳熟能詳，當時紅極一時的《梅花烙》福晉。除熱衷演藝事業外，也熱愛從事公益性活動，特別關心

婦女與孩童們的議題。精通東方傳統女紅，從小喜愛繪畫藝術，有機緣至歐洲習得仿羊皮紙手工藝，為傳承文化精神，將其兩者結合，獨創「紙上刺繡」。在演藝生活外，教學是沈老師的生活重心（曾辦沈蓉托兒所經營十八年，後因家中事故停辦），平時熱心公益，願將更多的愛用藝術的行動傳遞給更多人，而再創「中華紙繡協會」。她曾說：「當我在演戲時，我需要她們（婦女）！但我走出電視後，我發現她們需要我！」而在每次的關懷中，沈海蓉女士發現：用紙繡當作媒介，更能在創作之中溝通，甚至讓婦女們找到發自內心的快樂。因此，以前銀幕上那位演技動人的沈海蓉，搖身一變，就是大家口中的「沈老師」！這才正是沈海蓉最真的一面。



圖一：沈海蓉飾《梅花烙》角色之劇照



2008 年 8 月 16 日這一天，「中華紙繡協會」成立，潛心於立體紙繡藝術的推廣。主要對象為家庭主婦，使其在繁雜的家務中，重拾生活的自信；在創作中，找到自我；在紙繡中，活出色彩！結合多位紙繡愛好的婦女、關心弱勢公益及偏鄉教育的藝術家們，以自身專業藝術分享，推廣教學走入生活，讓更多需要的人可以藉由藝術或從紙繡中得到自信。且可在參加紙繡藝術與師資培訓後，通過師資認定，組成更專業並最具有教育耐心的團隊，來幫助更多需要找到快樂、自信的大朋友與小朋友們。透過藝術教育學習、創作來面對生命，有著更美的生活態度（註 6）！多場教學的互動及響應成果，對我們有很大鼓勵與前進的動力，後續也與臺大醫院、雙和醫院、博愛醫院、榮總醫院等，合作辦理「紙繡藝術與生命的對話」展覽、講座、輕體驗課程，透過紙繡藝術培養正念茁壯心靈。累積了這些經驗，在後續的教學裡，不僅教學相長，亦受益良多，更豐富了生命經驗與體驗。（見圖二）



圖二：配合雙和醫院舉辦「醫療藝療」醫院結合藝術互動體驗活動

【附註】

- 註 1：中華紙繡協會，<https://www.facebook.com/shensayhello/>。
- 註 2：釋自晟，〈培育兒童的專注力：以紫竹林精舍推展小學「心智教學」為例〉，「106 年專注力開發教師研習營」，（2017 年 8 月 5 日）。
- 註 3：劉豐榮，〈藝術之精神性智能與專注力培養〉，《106 年專注力開發教師研習營研習手冊》，（臺北：財團法人伽耶山基金會，2017），頁 2-13。
- 註 4：陸雅青，〈藝術治療：繪畫詮釋 從美術進入孩子的心靈世界〉，（第四版，新北：心理，2016）。
- 註 5：取自葉美秉，〈在生命中的轉彎處看見希望〉，《新北市社區營造電子報》，民 101 年 9 月，http://sixstar.moc.gov.tw/f_upload_sixstar/cms/file/A0/B0/C0/D0/E3/F911/495c747c-2513-4171-83fc-52a0e2ededd5.pdf。
- 註 6：同註 1。

參考資料

1. 華人正念減壓中心，<http://www.mindfulness.com.tw/mindfulness>。
2. 字聯心理健康志業群，<http://www.world-wide-union.com/recipe>。

