



福委會專區 | 企業 靜心課程提案

- 禪繞畫 Zentangle®

讓藝術成為一種靜心療癒與自我覺察

講師TASHA 夏瑞禎

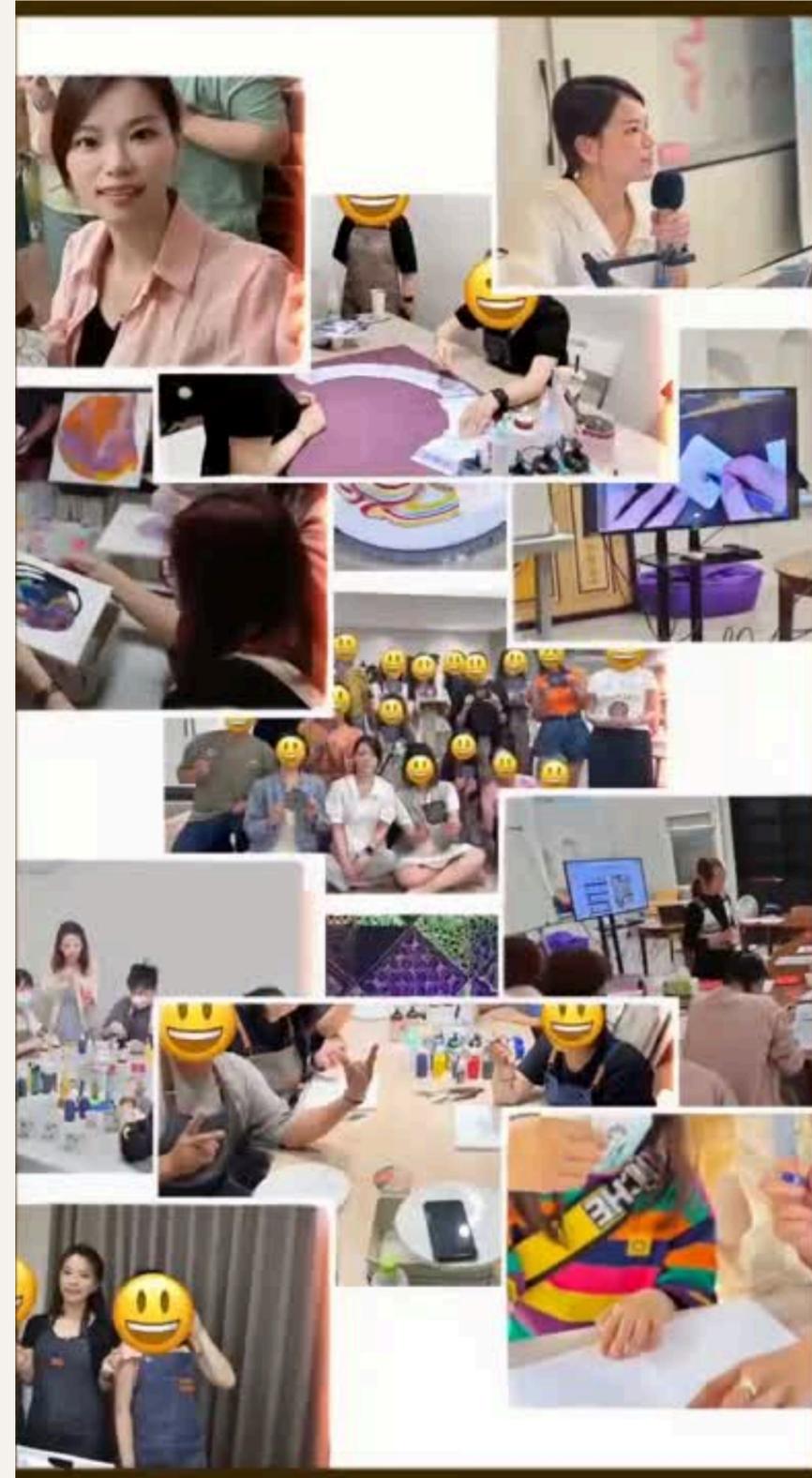
SemiLuck 芯運藝術



關於芯運藝術 | Tasha 夏瑞禎

直覺塔羅占卜師、水晶寶石光能卡療癒師，Zentangle 禪繞認證教師 (CZT-A #23)，亦為 TMFAA 靜心協會合作指導師。

2023 年創立 SemiLuck 芯運藝術，將藝術、靜心與牌卡占卜帶入課程、市集與公益活動。曾受邀擔任多場禪繞畫與藝術課程講師，透過創作引導學員獲得療癒與支持。除公益推廣外，亦專注於專業培育課程，開設靜心禪繞、曼陀羅藝術心靈解讀、直覺塔羅與彩繪寶石曼陀羅等課程，致力陪伴學員自我覺察。



Our Activity



市集與活動參與

- 2023 愛手創國際手作設計節 | 活動占卜師
- 2023 愛米可緹 × 揪讚寵聚文創市集 | 禪繞畫講師
- 2023 衛福部彰化醫院 公益活動 | 塔羅占卜師
- 2023-2024 金山廟埕童玩節 | 禪繞畫講師
- 2024 北投湯守觀音祭 | 禪繞畫講師
- 2024 人生轉運站 身心靈市集 | 參展
- 2024 和光天使市集 | 參展
- 2024 無邊境創意市集 | 參展
- 2024 淡江好姐妹年會 | 流年占卜師

媒體與專訪

- 2025 樂牧手作創業學院 Podcast
《手作者做著就創業了》 | 專訪來賓
- 2025 Podcast 《人生故事你我他》 | 專訪來賓

Our Activity



藝術課程與講師邀約

- 2023 受邀生技公司團體曼陀羅體驗課程 | 授課講師
- 2023 靜心流動畫體驗課 | 授課講師
- 2024 受邀基隆市暖七社會福利中心 | 授課講師
- 2024 受邀竹北圖書館「藝起來閱讀」 | 禪繞畫講師
- 2024 親子共學「禪繞畫迷你多肉植栽」 | 活動講師
- 2024 受邀新竹巧手捏捏「海洋肌理畫」 | 授課講師
- 2024 受邀 TMFAA 與陽光社會福利基金會 | 活動講師
- 2024 靜心禪繞畫結構式學習養成班 | 授課講師
- 2024 曼陀羅解讀師認證班 | 授課講師
- 2025 公益線上塔羅占卜活動 | 活動主辦人
- 2025 蛇年禪繞紅包袋體驗 | 活動講師
- 2025 直覺塔羅占卜師認證班 | 授課講師
- 2025 直覺塔羅入門認證班 | 授課講師
- 2025 媽媽們的放鬆夏令營 | 授課講師
- 2025 公益活動禪繞杯墊 | 活動主辦人
- 2025 色鉛筆寶石曼陀羅 | 授課講師
- 2025 受邀基隆市暖七社會福利中心「讓愛流動」 | 講師

靜心禪繞入門課

禪繞畫是一種以簡單線條進入專注與放鬆狀態的藝術方式。透過「一筆一劃」的節奏練習，為員工在繁忙工作中，打開一個屬於自己的靜心時光。

- 課程內容
 - 學習禪繞畫基本圖樣
 - 完成一幅禪繞方磚
 - 放鬆心情，提升專注度

課程時長	1小時
------	-----

材料包內容:

Zentangle標準方磚 x 3
Zentangle 短鉛筆 x 1
學習筆 x 1
雙頭推紙筆 x 1

另購材料包	140元
-------	------



午間留白時刻

在午休時間，讓思緒短暫留白，讓大腦好好休息片刻。

- 課程內容
 - 學習禪繞畫基本圖樣
 - 完成一幅禪繞方磚
 - 一幅黑白禪繞小畫，釋放壓力與焦慮

課程時長

1小時

材料包內容:

- Zentangle標準方磚 x 3
- Zentangle 短鉛筆 x 1
- 學習筆 x 1
- 雙頭推紙筆 x 1

延讀上堂材料包



團隊的力量

禪繞馬賽克拼圖是一種將「個人創作」與「團隊連結」結合的藝術體驗。象徵團隊中每個人都是不可或缺的一部分。「團隊成就大於個人，連結讓結果更美。」

- 課程內容
 - 禪繞圖樣練習與創作
 - 團體作品拼接與分享
 - 完成團隊專屬「禪繞馬賽克牆」

課程時長

1小時

材料包內容:

Zentangle標準方磚 x 3
Zentangle 短鉛筆 x 1
學習筆 x 1
雙頭推紙筆 x 1

延讀上堂材料包



曼陀羅書籤體驗

曼陀羅象徵著完整與平衡。

透過簡單的線條,體驗專注與放鬆的過程,
完成一幅屬於自己的曼陀羅作品。

- 課程內容
 - 曼陀羅入門繪畫
 - 曼陀羅作品解讀
 - 牌卡占卜體驗

課程時長

1小時

材料包內容:

長形牛皮紙書籤 x 2
麻繩 x 2
色筆 x 3枝 (隨機色)
白水漾 08 x 1

輔助工具組:
圓規、量角器、尺
鉛筆、橡皮擦

另購材料包

350元



禪繞多肉植栽

透過簡單的繪畫與植栽體驗，讓員工在舒壓放鬆的同時，為辦公桌增添一份療癒感。

- 課程內容
 - 繪製多肉花盆圖樣
 - 栽種多肉植物、完成作品
 - 團體交流與成品展示

課程時長

1小時

材料包內容:

多肉植物 x 1
多肉土 x 1
小盆栽(隨機色) x 1
壓克力筆(隨機色) x 1
點繪工具 x 1

輔助工具組:
桌巾、湯匙、塑膠提袋

另購材料包

350元



禪繞紅包袋

讓員工在創作過程中放鬆心情，同時帶走一份實用的節慶手作課程。

- 課程內容

- 開場靜心引導 × 感恩祝福練習
- 禪繞畫基本圖樣教學
- 創作屬於自己的紅包袋設計

課程時長	1小時
------	-----

材料包內容:

- 紅色袋 x 2
- 金屬筆 x 1
- 學習筆 x 1
- 白水漾筆 x 1

另購材料包	150元
-------	------



Project

請提供

上課地點

預計活動期間

預計學員人數

希望課程堂數

活動目的性質

希望課程時長



Project

費用說明

- 講師費：NT\$2,000/時
- 材料包與課程內容可依企業主題客製
- 雙北地區外交通費另計
- 20人以上團體：助教費NT\$1,000/時

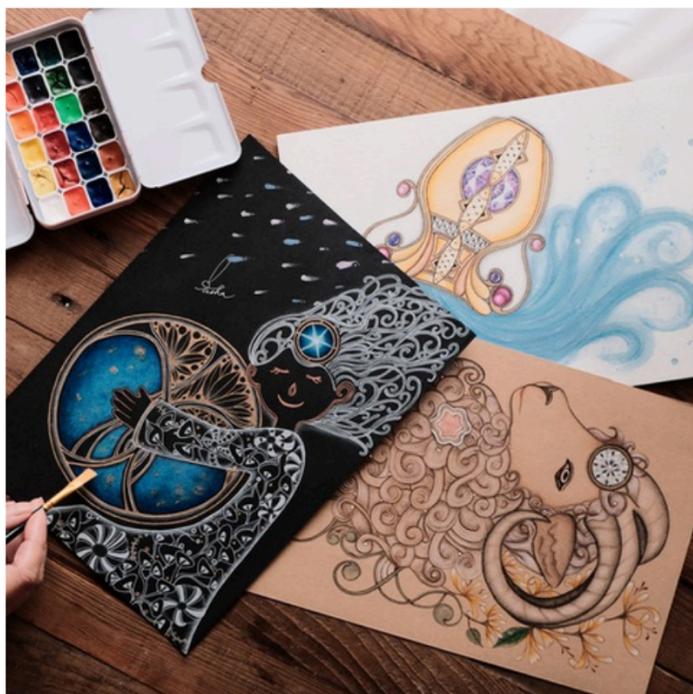




Thank you for
being here!

相信每一次的學習與占卜，
都是回到內在與真實的旅程！

塔羅 · 靜心 · 覺察 · 成長



SemiLuck 芯運藝術 





Facebook



LINE



Instagram

Contact & Social Media

Stay in touch

📍 新北市蘆洲區三民路597-1號12樓

☎ +886 0983 171 441

✉ tasha@semiluck.com

🌐 semiluck.art

Luck starts with you!