

請繪畫你的靜觀瓶說明書，向大家推介你的靜觀瓶，內容包括 1) 什麼是靜觀？2) 這靜觀瓶的使用方法。3) 這靜觀瓶的特色及優勝點。然後完成介紹稿。



靜觀是一種有意識地，專注當下，不加批判的心理狀態，與專注力訓練。利用靜觀瓶做這種訓練，首先要將瓶子倒立，然後瓶內的閃粉便會散落，像滿天閃亮的星星，構成美麗畫面，能吸引人們的注意力，沒空想之間便會忘記一切煩惱。

大家好，我是 區珈瑩。今天要介紹我的靜觀瓶。

我設計的靜觀瓶利用 175 mL 的水和

25 mL 的膠水，因為經測試後這個比例最為恰

當。另外，加入了 閃粉 作為裝飾，利用

SCAMPER 中 Modify 加入創意，令這個靜觀瓶與

眾不同，最特別的是 閃粉慢慢散落時像滿天閃亮的星星

令靜觀瓶更 能吸引專注力。在製作靜觀

瓶的時候我最印象深刻的是 加閃粉的時候。

希望大家喜歡，謝謝大家。