「無重力的節奏」：日常感知於自我覺察，一場關於染色、防染與自我的對話痕跡

蔡雅珺
實踐大學服裝設計學系所　碩士班研究生
黃莉婷
實踐大學服裝設計學系所　副教授

摘要

「心的平靜，總在黑暗與光明之間浮沈。」在人與人不斷互動的生活情境中，無形的規範與期待往往使個體忽略自身感受，進而造成生活失衡。本研究以自我覺察為核心，透過日記書寫的方式記錄日常感受，使個體得以理解並回看被忽略的情緒與思緒。人自出生以來即透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺與世界連結，感官所累積的意識與記憶，也在往後不斷觸發新的感受與思考。

自我覺察與感知意識密不可分，這些私密而獨特的感受，經由書寫、思考與重複出現的日常行為逐漸被組織與梳理。筆者於「無形」與「重複」之中建構《無重力的節奏》的創作概念，並將日記書寫的筆畫節奏延伸至布料操作，轉化為可被觀看的痕跡。

本創作選擇「麵粉糊染」與「花蒸染」為主要防染技法，發展出由兩篇日記所轉化的兩組服裝作品。防染技法具不可預期性，需在揭開布料的瞬間才得以顯現結果，正如日記唯有透過持續書寫與回顧，才能理解自我的狀態與感受的變化。本研究結合文獻分析、自我書寫與創作實驗，最終完成《The Trace》與《Luminous》兩組服裝系列，藉由布料痕跡與紋理，實踐將個體感知與內在節奏轉化為服裝創作的具象表達，並建立連結感知、材料與自我敘事的藝術研究途徑。

關鍵字：自我覺察、感知意識、布染實驗、創作敘述

* 通訊作者。電話： +886 906540036
E-mail 地址：lydia22065@gmail.com

The Rhythm of Weightlessness: From Daily Perception to Self-Awareness, A Dialogue of Dyeing, Resist Techniques, and the Traces of the Self

YA-CHUN TSAI
Master Program Student, Department of Fashion Design, Shih Chien University
LI-TING HUANG
Associate Professor, Department of Fashion Design, Shih Chien University

Abstract

"Inner calm constantly drifts between darkness and light."

Within everyday social interactions, invisible norms and expectations often lead individuals to neglect their own feelings, resulting in an imbalance in life. This study centers on self-awareness and adopts diary writing to record daily sensations, enabling individuals to revisit overlooked emotions and thoughts. Human perception, formed through the senses, accumulates consciousness and memory that continue to evoke new reflections.

Self-awareness is inseparable from perceptual consciousness. These intimate experiences are gradually organized through writing, reflection, and repetitive daily actions. Within the interplay of the invisible and the repetitive, the author develops the concept of Rhythm of Weightlessness, extending the rhythmic strokes of diary writing into fabric manipulation and transforming personal perception into visible traces.

This creative project employs flour resist dyeing and botanical steam dyeing as its primary techniques, developing two garment series transformed from diary entries. The unpredictability of resist dyeing mirrors how self-awareness emerges through continuous writing and retrospective reflection. Using a qualitative approach integrating literature analysis, self-writing, and creative experimentation, this study culminates in The Trace and Luminous, materializing individual perception and inner rhythm into tangible fashion forms and establishing an artistic research approach connecting perception, material, and self-narrative.

Keywords: self-awareness, perceptual consciousness, dyeing experimentation, narrative creation

* Corresponding author ◦ Tel: +886 906540036
E-Mail: lydia22065@gmail.com

第一章　前言

1-1 研究背景與動機

2020 年初，新冠肺炎的爆發使日常互動受到限制，口罩成為人與人之間不可避免的界線。筆者在此情境中開始意識到口罩所生成的「距離感」，它不僅限制身體接觸，也在個體與社會之間形成一種無形的心理空間，使人同時感到隔離與自由。正是在這樣的隔絕狀態下，原本潛藏於日常中的微小感受逐漸浮現，筆者得以更自在地體察自身的感官經驗與情緒變化。人自出生即透過五感與世界建立連結，原以為口罩將阻斷感官通道，然而實際經驗中，筆者反而更敏銳地感受到以往不以為意的細節與訊息，並在以自我為中心的感知框架中，構築出由情緒與思緒交織而成的內在空間。

對「美感節奏」的理解，源於筆者大學時觀賞日本維新派劇團《AMAHARA 當台灣灰牛拉背時》的經驗。演出透過重複語句與不規則節奏形塑強烈的「節拍」，並在光線由亮轉暗的時間推進中凝結情緒，使筆者開始思考藝術、美感與身體節奏之間的關係。其後於美術館擔任導覽員的經驗，進一步使筆者意識到「入口」作為感知起點的重要性，每一次踏入展間，身心便隨之沉澱，進入作品與空間所構成的感知場域。筆者遂理解，入口不僅是物理性的進入點，更是一種由身體與感官所開啟的內在空間。透過「節拍」、「入口」、「空間」與「流動」等概念，筆者期望梳理自我與世界的對話軌跡，並將這些感受轉化為服裝創作語彙，使個體感知得以在面料材質與技法中被具體呈現。

1-2 研究目的與方法

本研究以「自我覺察」為核心，關注個體在社會規範與外在注視中逐漸忽略自身感受而產生的失衡狀態，並嘗試透過日記書寫與材料實驗，將內在感知轉化為服裝創作語彙。研究以日記作為進入內在空間的「入口」，結合感官經驗、情緒節奏與布料操作，建立自我與世界之間的對話途徑。本研究創作方法：

1. 聚焦自我覺察與感知經驗—透過日常書寫放大個體對生活與情緒的感受，梳理內在節奏與自我認知。
2. 建立隱蔽的感知入口—以日記作為與自我對話的私密空間，將感受轉化為可被回顧與理解的節奏符碼。
3. 結合材料實驗進行創作轉譯—運用麵粉糊染與花蒸染等防染技法，將身體節奏與情緒流動具象化於布料之中。
4. 發展案例創作與作品分析—以兩篇日記為基礎完成《The Trace》與《Luminous》系列，作為內在經驗的服裝創作呈現。

第二章　文獻探討

以心理學與現象學的跨領域理論視角為基礎，本研究探究自我覺察與感知經驗如何具象化為服裝設計語彙。服裝作為身體的第一層空間，不僅為物理性遮蔽物，更是承載個體記憶、情緒波動與社會互動痕跡的載體。本章將自「內在感知的轉譯」、「藝術表現的痕跡與節奏」及 「絞染技法的當代實踐」三大構面進行深度文獻回顧，旨在梳理將無形日常情緒轉譯為具體服 裝結構的創作邏輯，並深究設計歷程中媒材特性與身體間的對話機制與哲學意涵。

2-1 自我覺察與現象學感知

創作實踐來自於對個體內在狀態的感受與反思。本研究視「自我覺察」為建構創作脈絡的核心關鍵，並將「身體知覺」定位為與媒材建立深度對話的關鍵媒介。透過心理學向內挖掘與現象學向外延展，確立內外世界的轉譯基礎。

2-1.1 自我覺察

於心理學範疇中，自我覺察涉及個體對自身情緒、防衛機制與行為脈絡的探索。維琴尼亞・薩提爾（Virginia Satir）所提出的「冰山理論」（Iceberg Theory）說明，人類具體可見的行為、事件與應對姿態，猶如浮出水面的冰山一角；而隱匿於水面下者，實為龐大且深層的感受（Feelings）、對感受的感受（Feelings about feelings）、觀點（Perspectives）、期待（Expectations）、渴望（Yearnings）與自我（Self）的本質（陳茂雄，2020）。此一理論說明了人類情緒的層次性與隱蔽性，指出表層行為往往是底層心理需求未能滿足或受挫時的防衛性展現（李崇建，2021）。

2-1.2 知覺現象學與身體實踐

自我覺察的展開，並非僅是純粹抽象的心理活動，而是高度仰賴身體與感知系統的實際運作。法國哲學家莫里斯・梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）的「知覺現象學」打破了傳統大腦思考優於身體的迷思，強調「身體」不僅是物理的存在，更是我們認知世界、體驗自我的首要媒介。換言之，人類並非被動地接收資訊，而是主動透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺等多重感官與外界進行互動，將客觀的物理訊息轉化為主觀的心理感受，進而形塑出深層的意識結構與生命記憶（吳瑞珠，2008）。同時，想像力促使此等感官經驗得以重現與轉化，成為橋接過去記憶與當下時空的重要媒介，使個體得以於腦海中重構帶有情緒厚度的感知畫面（雷碧琦，2009）。

梅洛龐蒂進一步提出「身體意向性」（Bodily Intentionality）的概念，主張身體本身即具備理解與定向世界的能力（Merleau-Ponty, M.，2023）。於服裝創作實踐中，此哲學觀點揭示了感知絕非單純的被動接收，而具備主動探索與生成的特質。

2-2 日常經驗與節奏

個體於日常生活中的感知經驗，無時無刻不透過身體與多重感官系統持續內化。清晨的光影變幻、反覆行經的動線、熟悉的氣味，皆於時間向度中不斷出現並記錄於記憶深處。此感官經驗的積累與交織，形塑了個體理解世界的獨特認知框架。人類藉由多維感官與外在環境頻繁互動，並於此反覆的體驗中建立專屬的感知模式，致使相同場景於不同個體間，衍生出高度差異化的詮釋與主觀感受。

於此等日常經驗的累積過程中，「重複性」（Repetition）扮演著至關重要的角色。相似的感知刺激於不同時間節點反覆湧現，促使個體得以敏銳察覺其中的細微流變與差異，亦使原先模糊的感知輪廓逐漸清晰。此些經驗於時間中沉澱，構築成具備連續性的感知結構，使日常不再流於零散、斷裂的單一事件，而轉化為可供回溯、解構與深度理解的經驗基礎。

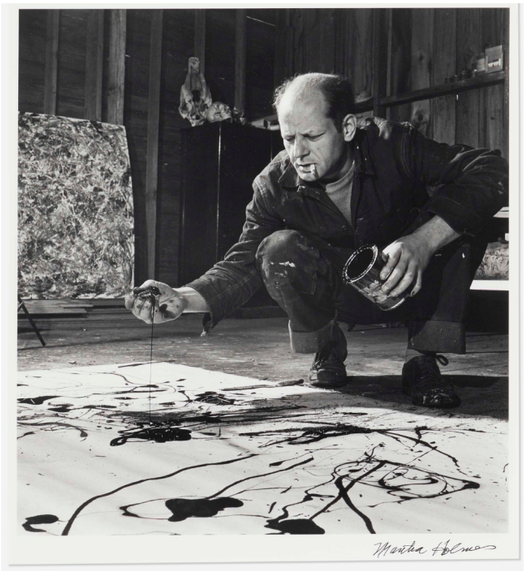
當此種重複與變異的規律被個體的意識所捕捉時，感知便開始展現出特有的「節奏」（Rhythm）。此處的節奏不僅侷限於聽覺或聲學範疇，而是一種由時間、重複動作與狀態流變共同交織而成的經驗型態，其存在於步伐的疾徐、呼吸的頻率，乃至情緒的起伏跌宕之中。此等節奏並非刻意製造，而是於日常生活的無意識流動中自然生成，使個體得以具體感知時間的推移與生命經驗的轉換。

2-3 抽象表現主義與潛意識轉譯

二十世紀中興起的「抽象表現主義」（Abstract Expressionism），主張藝術不應僅是描繪具體客觀事物，而應直接抒發創作者的內在情感，將畫布視為展現自我的空間。誠如藝評家哈羅德·羅森伯格所言，畫布已轉變為創作者「行動的場域（an arena in which to act）」，其上所遺留的痕跡並非圖畫，而是身體與時間互動的「事件」紀錄（Rosenberg, H.， 1952）。

在其發展脈絡中，行動繪畫（Action Painting）特別強調身體動作與創作過程。顏料的滴落、潑灑與流動，不僅形成視覺效果，也記錄了創作當下的節奏與動作，使畫面成為時間與身體參與的痕跡。以傑克遜·波洛克（Jackson Pollock）為例，其作品中的線條與層疊，不只是形式構成，更是身體運動與情緒流動的直接呈現。

圖 1
傑克遜・波洛克進行行動繪畫之創作過程



相對而言，色域繪畫（Color-field Painting）則以大面積色彩作為主要表現方式，使畫面回歸簡化與純粹。色彩在畫面中不再只是裝飾，而是承載情緒與感受的空間，使觀者在觀看的過程中進入一種沉浸的狀態（Leja,M.，2018）。以海倫・法蘭肯瑟勒（Helen Frankenthaler）為例，其作品透過色塊之間的關係，傳達內在的情緒張力，使感受在觀看中被延展。

圖 2
海倫・法蘭肯瑟勒以浸染技法呈現色域繪畫之作品



儘管兩者在形式上呈現出動態與靜態的差異，但皆以「內在經驗的轉譯」為核心，將情緒與感知轉化為視覺形式。這樣的創作方式，使畫面不再只是結果，而是過程、時間與身體參與的累積。

註 1： 圖 1 引自 Artsy (https://www.artsy.net/artwork/martha-holmes-jackson-pollock-painting-in-his-studio-springs-long-island new-york)
註 2： 圖 2 引自 Guggenheim Museum Bilbao(https://www.guggenheim-bilbao.eus/en/exhibitions/after-mountains-and-sea-frankenthaler-1956-1959)

2-4 絞染的節奏與痕跡

2-4.1 絞染

「絞染」（Shibori）是一項歷史悠久的染織技法，主要透過折疊、綑綁與擠壓等物理性動作以阻隔染料的滲透（蕭靜芬，2017）。其紋樣的生成高度取決於綁紮的力度、繩結的鬆緊以及浸染的時間，致使每一次操作皆具備不可預測且無法複製的獨特性（Wada & Yoshiko，2012）。

於本研究的創作脈絡中，絞染操作的「綑綁」與「釋放」，具備強烈的心理學隱喻，恰可呼應冰山理論中情緒的壓抑與宣洩。綁束的繩子對布料的束縛，猶如社會規範對個體的壓抑；而當繩結解開、染料滲透所形成的染色痕跡顯現時，則象徵著被壓抑情緒的最終釋放。時間的流變，遂被隱含於布料的縐褶與留白之中。

2-4.2 絞染藝術家

當代藝術實踐已逐漸將絞染自傳統單一的平面圖案設計，推展至探討空間、時間與記憶的宏觀藝術敘事層次。

日本當代藝術家清水美於奈（Miona Shimizu）藉由對絞染技法的解構，將創作焦點轉移至動作與空間的生成。其作品《記憶の粒（Particle of memory）》透過反覆堆疊的氣泡狀立體絞染結構，成功將無形的空氣與記憶予以具象化。此種透過頻繁的重複動作所建構的視覺節奏，彰顯了絞染於表現「不可見之物」的潛力，亦為本研究提供重要的形式啟發。

圖 3

Miona Shimizu，《記憶の粒（Particle of memory）》展覽資訊頁



註 3： 圖 3 引自 physis，(https://www.physis-store.com/blog/2022/06/08/121107)

美國藝術家麗貝卡．克羅斯（Rebecca Cross）則將絞染應用於宏觀的地景意象。其作品 《Riverbed》以絲綢為媒材，透過綑綁、熱塑與染色的複合工序，形塑出宛如自然河床般具備強 烈流動感的空間裝置。此等當代實踐顯示，絞染工藝具備承載複雜內在經驗的潛力。

圖 4

Rebecca Cross，《Riverbed》，絲綢絞染纖維作品



對本研究而言，這樣的創作觀點提供了明確的實踐方向。筆者在絞染實驗中，同樣關注身 體操作與布料回應之間的關係，並透過綁、折、壓與染的過程，使節奏與動作在材料中留下痕 跡。染色所形成的留白與紋理，不僅呈現形式變化，也反映感知與情緒的流動，使布料成為記 錄自我覺察過程的方式，並進一步轉化為服裝創作中的視覺語彙。

2-5 小結

綜合本章文獻可知，本研究以自我覺察作為起點，透過感知與日常經驗的累積，使內在情緒與記憶逐漸形成可被理解的結構。在此過程中，重複與時間所生成的變化，使感知呈現出節奏，並成為連結經驗與形式的重要媒介。藉由將心理學的內在挖掘、現象學的身體知覺、日常感知的節奏與抽象藝術表現理論，具體對應至本創作的設計方法，建立理論與創作核心的整合轉譯架構。

註 4： 圖 4 引自 HEDGE Gallery，(https://www.hedgeartgallery.com/shop-rebecca-cross/rebecca-cross-riverbed)

第三章　設計概念與方法

本章旨在闡述將內在感知轉化為具象服裝的創作途徑。依循「由內而外」的轉譯邏輯，本研究首先確立以「感知書寫」作為創作的源起，接續探討基礎防染與熱塑工藝於空間形塑上的潛力，並最終聚焦於「麵粉糊染」與「花材蒸染」兩項核心技法，詳述其如何精確對應特定的心理節奏，進而發展出本研究的服裝系列。

3-1 創作方法 : 從感知書寫到媒材對話

本研究以「自我覺察」為基礎，將日常知覺聚焦於時間推移所遺留的「痕跡」。如樹木年 輪、牆面斑駁或物件磨損，萬物皆於時間流動中銘刻其存在狀態；而「書寫」，即為個體意識 與情緒生成痕跡的紀錄。本研究以「日記」作為長期自我對話與紀錄感知的核心，使感受透過 文字轉譯為具脈絡的思緒並進行服裝創作。

本研究的創作歷程主要分為三個階段：

1. 日記感知擷取：有別於傳統以記錄事件為主的日記，本研究的書寫更專注於「當下的情緒起伏、感官體驗與片段畫面」。此階段的目的在於單純記錄心理變化，將那些轉瞬即逝、難以具體說明的感受，透過文字定格保留，成為創作的最原始素材。
2. 梳理心理節奏：筆者透過反覆閱讀日記，重新審視字裡行間的情緒流動，在這樣反覆書寫與回顧的過程中，原本零散的感受逐漸被歸納與整理，進而提煉出具備個人特質的「心理節奏」，為後續的布料實驗提供明確的依據。
3. 情緒轉譯：將抽象的心理節奏轉化為對布料的實際操作。筆者以日記中的感受為起 點，結合具有個人記憶的日常物件作為防染媒材。透過綑綁、壓摺與染色等身體動作，讓原本無形的情緒輪廓與時間軌跡，具體呈現在布料的紋理之中。

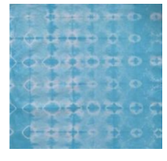
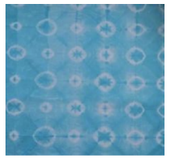
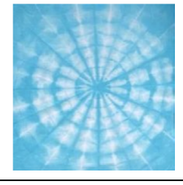
透過此三階段的創作方法，日記不再僅是單純記錄文字的紙本，而是轉變為引導後續「身體操作」與「布料實驗」的核心，為接下來的防染技法與立體空間形塑實驗，建立了明確的創作方向。

3-2 幾何折疊與對稱圖紋

「折疊」為絞染技法中形成對稱圖紋的重要步驟。布料經對折、多折或不折處理後，再進行綑綁、夾壓或縫紮等防染動作，以控制染液滲透範圍。

常見折法包含扇形折與包覆式折。扇形折為前後交錯摺疊，外露面積較大；包覆式折則將布料向內折疊後再對折，外露面積相對較小。基於染色面積與圖紋變化的考量，本研究選擇扇形折法作為主要實驗方式，並分別以正方形、三角形與放射八片折進行折疊測試，綁束各角形成防染區域，比較不同幾何折法所生成的對稱紋樣與排列效果。

表 1
幾何折疊綑綁之對稱圖紋實驗紀錄
註 : 本表格為研究者自行整理

	正方形	三角形	放射八片折
綑綁形狀			
染後圖紋			
圖紋效果	方形對稱、規律排列	三角對稱、角度指向	圓形放射、中心聚焦

本實驗使用硬挺純棉襯衫布，因多次折疊導致厚度增加，綁繩易鬆脫，改以橡皮筋固定，且綁染面積受限，染煮時需避免翻動鬆脫。建議改用較薄布料或減少折疊次數、增加折幅，以提升防染區塊穩定性。

3-3 絞染技法與材質比較

不同材質布料在絞染過程中，因纖維結構、厚薄度與吸色特性差異，對染料滲透、圖樣清晰度與對比效果皆產生不同影響。本研究選用雙層紗純棉、蠶絲雪紡紗、方格洞洞棉布、緹花棉布及彈性纖維棉混紡等五種材質進行實驗，透過折疊、綁紮、夾壓與捲染等基礎技法，比較其染色反應與圖樣呈現效果，作為後續服裝染色創作之材料選擇依據。

表 2

絞染材質實驗對照表

註：本表格為研究者自行整理

布料	綁紮狀態 (染色前)	染後圖樣	效果 / 特徵
雙層純棉紗			上色均勻 對比清晰 圖樣節奏穩定
蠶絲雪紡紗			吸色濃郁 邊界清楚 質感輕盈流動
方格洞洞棉布			織紋疊加 節奏立體 清晰度中等
緹花棉布			漸層柔和 雲霧過渡 對比偏低
彈性纖維棉混紡			吸色較淺 邊界柔化 低對比紋理

實驗結果顯示，純棉與蠶絲為吸色表現最穩定且圖樣對比最明顯的材質。雙層紗純棉布料上色均勻，染色與防染區塊對比清晰，圖樣排列具有穩定節奏，適合發展規律性圖紋與結構感設計。蠶絲雪紡紗則因纖維細緻且吸色迅速，染後色彩濃度較高，並保有光澤與柔軟垂墜感，使圖樣呈現更為細膩且流動，展現輕盈與層次感。

方格洞洞棉與緹花棉布則因原有織紋結構，使絞染圖樣與布料本身紋理產生疊加效果。洞洞棉於扇形折法與捲染後形成規律排列的立體節奏，而緹花棉則在染色後呈現柔和漸層與雲霧狀防染區塊，展現較為溫潤的視覺過渡。此類布料雖具層次特色，但圖樣清晰度較純棉與蠶絲稍弱。彈性纖維棉混紡布料因含彈性成分，染色濃度較淺，圖樣邊界較為柔化，呈現自然隨機的紋理效果。其染色雖不強烈，卻形成低對比、細膩且具有流動感的視覺層次。

綜合比較後可見，染色與防染區塊的對比度為影響圖樣辨識度的關鍵因素。純棉與蠶絲在色彩飽和度與圖樣清晰度上皆表現最佳，因此成為後續創作的主要材質。

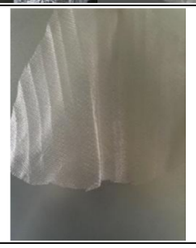
3-4 熱塑型

若絞染以色彩與防染區塊在布面上形成平面的節奏痕跡，那麼本章所關注的，則是當「痕跡」進入空間後所產生的轉變。熱塑形延續絞染中綑綁物件的邏輯，但目的不再只是阻擋染料，而是在高溫與壓力作用下，將物件的形體直接壓入布料，使平面圖樣轉化為立體結構。

相較於絞染的色彩對比，熱塑形更強調物理性的壓縮與定型。布料在受熱後產生不可逆的皺摺與輪廓，使痕跡不僅可見，更可觸摸。這種轉化彷彿將時間與重量壓入織物之中，使原本平面的圖樣生成具有空間厚度的存在感。壓塑後的定型並非僵硬的固定，而是一種與時間交織 後留下的狀態。如同情緒的沉澱與記憶的烙印，布料在高溫中完成結構的改變，也在材料層面 記錄下瞬間的力量與方向。

實驗過程中可見，天然纖維雖能產生皺摺，卻難以長時間維持立體輪廓；相較之下，含化學纖維的材質在高溫下更具穩定性，能完整保留塑形結構。因此，本章將從立體維持度與結構清晰度兩項觀察出發，分析不同材質在熱塑形下的表現，並探討其於服裝構造上的應用可能。根據實驗結果，材質可區分為三種類型：

表 3
熱塑形材質分類與效果比較
註：本表格為研究者自行整理

類型	照片（綁紮／成形）	效果／特徵
高維持 （烏干紗、泡泡紗）		綁紮痕跡被完整保留，布面形成清晰而有節奏的立體結構
柔和過渡 （蕾絲波紋網、壓摺亮絲紗）		受熱後邊界柔化，輪廓略帶延展 與垂墜，光澤與肌理交織出流動 而含蓄的立體層次
低維持 （網紗）		立體維持有限，僅殘留表面摺 線，呈輕透、含蓄的層次效果

綜合材料實驗結果可見，不同布料在熱塑條件下對形體的保留程度存在明顯差異。其中，高維持型材質能在高溫壓塑後穩定保留綁紮輪廓，使立體結構清晰成形，適合發展具構造感與節點轉折的服裝語彙；柔和過渡型材質則在保有一定立體度的同時，使邊界轉為延展與流動，形體呈現較為自然的過渡效果，能在輪廓與光影之間形成層次變化。兩者在結構明確性與形態轉化上皆具有可控性與延續性，因此成為本研究後續服裝發展的主要選擇。

透過上述篩選與比較可見，熱塑型不僅關乎材料技術層面的操作差異，更影響形體如何承載痕跡並轉化為服裝結構。高維持與柔和過渡型布料，使痕跡得以在立體空間中被保留與延續，回應《無重力的節奏》所探討的核心——重量並非消失，而是在動作與時間的作用下被轉換為形體，並以不同強度存在於布料之中。

3-5 情緒轉譯：從日記延伸的防染實驗

前面的基礎實驗已經證明，「防染與留白」能有效記錄身體的動作與時間的流動。為了讓這些布料上的痕跡能對應創作者的心理狀態，本研究選取了兩篇具代表性的日記作為核心文本，並從中延伸出「麵粉糊染」與「花材蒸染」兩個進階的絞染概念技法。

這兩項技法雖然使用的材料與視覺效果不同，但都保留了傳統絞染（Shibori）的核心精神。不論是塗抹麵粉等待乾裂，或是覆蓋花材進行蒸煮，都完整經歷了防染工藝的必經過程：「阻隔（綑綁與包覆）」、「等待（乾燥與滲透）」，以及「釋放（清洗與拆解圖紋）」。

這個充滿未知與不可預期的操作過程，恰好隱喻了情緒從壓抑到釋放的變化。透過這兩項 技法，將抽象的日記文字變成看得見、摸得著的服裝紋理。以下將分別介紹這兩篇日記，以及 它們如何發展出各自專屬的防染實驗。

3-5.1 感知文本：日記一

2023.6.15 晴

一道陽光自房間的窗戶灑落在我的臉上，閉著眼睛我感受到光線的移動，卻也依舊睡得香甜，靜靜的享受能夠睡到自然醒的這天。

兩年碩士的課程即將進入尾聲，但碩二下學期的日子非常難熬，除了必選修課程的期末考試準備外，我也決定開始進行我的畢業論文書寫。

期末的生活塞滿了文字，腦袋裡轉著論文的各個主題發想，雙腳不自覺得隨著這些目標踏著時間，一步一步逐漸跑了起來，當我意識到的時候已經喘不過去生活也逐漸失去平衡，因此我決定放自己一天的假，放下腦中的片片思緒，並好好調整自己的生活步調。

睡醒之後，我開始打掃久未整理的房間，我將日常用品物歸原處、整理亂丟的垃圾、清理桌子上的厚灰塵，而正當我要把枕頭套拆下時，我發現房間角落牆上出現一道道的如同蜘蛛網般的細小裂痕，以及像是白色泡泡突起的龜裂痕跡。牆上出現的壁癌，使我這才意識到這裡已 經是屋齡 30 年的老房子了。

時間走得令人措手不及，彷彿昨天的我才剛上小學，卻在一眨眼的瞬間後，走到了 24 歲的樣子，意識到此，勾起了我從小到大的所經歷的回憶，有快樂與悲傷，而我也了解到時間不會駐留，即便是意識到此的當下時間依舊不顧一切的向下一秒走去。我開始思考「時間」的本質，是什麼讓我們感受到逝去的時間所帶來的情感呢？時間是否像是承載著回憶的管道，線性的記錄著關於我的分秒？

我認為時間是一個很神奇的存在，小時候我們學習將時間分割成一個個經過定義的虛擬單位：日、時、分、秒等，而這個被嚴格規定的虛擬單位規律的行進，卻在我們不知不覺的情況下留下其走過的痕跡，像是年老屋子牆上的壁癌、碎裂的磁磚碎片、歷經歲月累積的樹木年輪、或是貝殼上經過海浪沖打所形成的各式花紋等，而當我們透過五感去看到、聽到、感受到的當下，這些痕跡便突然被賦予某種活力般，如同電影底片一樣一幕幕的將回憶中的情緒湧現出來。

對我來說，時間帶來的不是無情殘酷，而是充滿意義的回憶湧現。或許就是這些出現在日常的痕跡使我們的生活富有情感，使我們去意識到「時間」的流動。

3-5.2 轉譯實驗 :麵粉糊染之裂痕生成

上述日記深刻記錄了筆者在面對學業壓力時，對於時間流逝與生活痕跡的細膩觀察。牆角上如蜘蛛網般的龜裂與壁癌，成為了時間積累與凝滯的具體象徵。為了將這種「時間的剝落感」與「不規則的斑駁痕跡」轉化為服裝語彙，本研究選擇了「麵粉糊染」作為對應此篇日記的防染技法。

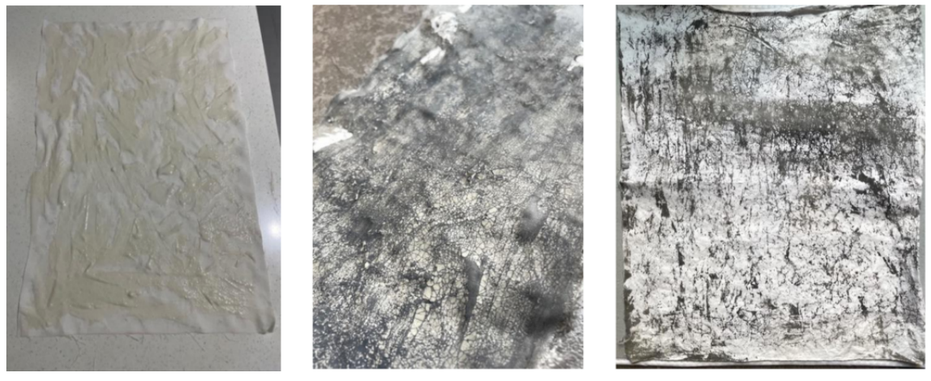
麵粉糊染是一種利用日常材料進行防染的特殊工藝。其操作過程包含塗抹、乾燥、折壓、 染色與清洗等明確的步驟，且高度仰賴時間的參與。具體而言，筆者將麵粉與水調製成糊狀後塗佈於布面，必須「等待」其完全乾燥並使布料硬化。接著，透過雙手施加壓力進行「折 壓」，使堅硬的糊面產生自然的裂縫。最後，將布料浸入染液，染料便會沿著這些裂隙緩慢滲入。

在這個過程中，裂縫的形成來自於具體的手部動作（折壓）與時間的累積（乾燥）。圖樣的深淺與邊界，完全取決於糊料塗佈的厚度、折壓的程度，這使得每一次的操作皆會生成無法複製的隨機痕跡。對筆者而言，麵粉糊染所留下的裂紋，就如同日記中反覆且專注的書寫過程；它不僅僅是一種遮蔽染料的技術，更是一種將操作行為與時間痕跡刻畫在布面上的實踐，完美呼應了日記中對於「歲月斑駁痕跡」的深刻體悟。

圖 5

麵粉糊染過程與裂痕生成圖

註 : 本研究者提供



3-5.3 感知文本 :日記二

2018.9.20 雨後晴

舞動，隨風。

綻放，隨花。

剛下完雨的午後，花葉上還逗留著點點雨珠，空氣瀰漫著一種潮濕的清新氣息，這是來到高雄後的第一場雨，在悶熱的南台灣氣息中，獲得了短暫的清爽。

剛上完肢體開發課後，我踏出教室學校，買了份學校口的阿姨蔥油餅，在高雄路邊閒晃著，晃著晃著晃入公園裡頭，並靜靜享受著公園帶給我的愜意氛圍。我很喜歡每次上完肢體開發課，身心靈被淨空的舒暢感，肢體開發是目前我最喜歡的課之一，我喜歡課堂上老師帶領著我們感受著音樂的節奏，一拍拍的舞動的感覺，不需特意編排每個動作的快與慢、力道的大與小，自由即興的徜徉在音樂的節奏之中。

我坐在公園的長椅上，突然一陣風吹起一大把掉落在地上的花瓣落葉，挾著點點雨滴的單瓣花葉，跟著風的吹向而動，輕輕地起、緩緩地落，被風吹起的花瓣就如同課堂中舞動的我自己，而風就像音樂的節拍般，花瓣隨著風徐徐的節奏進行一段隨性的表演。我開始意識自己在跳舞的時刻，除了節拍，其他人事物彷彿瞬間消失，而身體也順應著動作所帶來的重量，融入在空氣裡頭，無重力且順暢的舞動著。

望著風中的花瓣，我第一次感受到自我創作的藝術之美。

從小在台灣制式化的教育體系下，常常是依循著他人所訂定的規範，凡事皆有標準答案。而在跳舞的當下，身體像個載體般允許了所有可能性，藉由身體各處肌肉機關觸動，放大感官並即興地回應當下的所有感受，進入了一個屬於自己的空間，所有曾經的規範都在舞動時刻中逐漸瓦解，而我也感受到來自廣闊世界的真實感，這樣特別的時刻就如同花朵依據特定的時節、氣候綻放一樣，繽紛奪人的在自我的眼中閃閃發光。

沉下心舞動的感覺是種特別的時刻，自由地踏著節拍、如同畫筆般流暢的舞動，將心中所想誠實的展現，如同特定時刻所綻放的花於空氣中漫舞。

3-5.4 轉譯實驗：花材蒸染之隨機暈染

上述日記生動地捕捉了雨後花瓣隨風飛舞的畫面，以及筆者在肢體律動中感受到掙脫規範、身心靈獲得釋放的「輕盈」與「流動」狀態。這種無重力的舞動節奏與隨機綻放的生命力，無法透過僵硬的塗層或刻意的描繪來呈現。因此，為了轉譯這種充滿呼吸感與瞬間性的情緒，本研究選擇了「花材蒸染」作為對應的防染技法。

相較於傳統將布料浸泡於單一染液中，本研究將天然花材本身視為染料來源。操作時，筆者將花材以看似隨機卻依循直覺的方式鋪排於布塊上，接著將其捲起並以棉繩緊密紮綁，確保花瓣與葉片能緊貼織物。最後置入蒸鍋中，利用濕熱環境與壓力，迫使植物色素緩慢釋放並滲入纖維。

此過程同樣奠基於絞染中「接觸與阻隔」的防染邏輯，但將花材轉化為活性的染料載體，使色彩與圖樣在壓覆與滲透之間自然暈開。為了完美呈現這種輕透感，筆者特意選用容易染色的蠶絲材質進行實驗。結果顯示，蠶絲在蒸染後能展現出極其細緻且層次柔和的色彩，圖樣邊界呈現如水彩般的流動暈染。而蒸染完成後的圖樣並非靜止不變。植物色素會隨著時間與空氣的接觸，產生如色澤轉褐或邊界微幅暈開等延續性的變化。這種圖樣與時間持續互動的特性，完美呼應了日記中「自由即興、不拘泥於標準答案」的心理狀態。花材蒸染不僅是一種圖案生成的技術，更是一場材料、時間與身體動能的即興共舞，將那一刻「如花朵般在空氣中漫舞」的情感，永久地保留在輕盈的蠶絲纖維之中。

圖 6
花材蒸染過程 :花材鋪排與捲紮固定
註 :本研究者提供





圖 7
花蒸染結果
註 :本研究者提供





第四章　作品呈現

4-1 節奏的轉譯

本研究以《無重力的節奏》為創作主題，將日記書寫視為與自我對話的方式，透過長期記錄與回望，梳理每日情緒在身體中的變化與波動。筆者將書寫時所感知的節奏轉譯為布料操作的語言，透過反覆的捆綁、打結、壓折、等待與染色，使身體的動作成為情緒轉化的媒介。

防染技法如同書寫時一筆一劃的過程，具有明確的節奏與停頓。重複的動作將內在感受轉化為布面上的色彩痕跡，而每一次染製所生成的圖樣皆不可預期、亦難以複製，成為情緒覺察在材質上留下的具體痕跡。本研究選取了兩篇情感張力最為強烈的日記作為創作文本，並結合由此延伸的防染實驗，發展出《The Trace》與《Luminous》兩組對比鮮明的服裝系列：前者藉由「麵粉糊染」乾裂剝落的特性，回應時間凝滯下的失衡與斑駁殘痕，後者則透過「花材蒸染」隨機流動的暈染，詮釋掙脫規範後的釋放與輕盈。

4-2 Diary 1《The Trace》服裝呈現

《The Trace》系列源自日記一中對「時間痕跡」的觀察與體悟。筆者從「裂痕、剝落、沙漏、不完整」等關鍵意象出發，牆面細微的裂縫與壁癌斑駁，使筆者意識到時間並非抽象的流動，而是透過剝落、龜裂與殘留，具體存在於生活之中。此系列將此種「不完整的斑駁感」與「時間的重量」轉譯為服裝的創作語彙。

在材質應用上，本系列選用具備一定挺度的天絲混紡棉作為主體，以承載麵粉糊染所產生的深刻裂紋。整體色調以灰與白構成，隱喻歲月侵蝕後的褪色與殘影。在版型與結構設計上，本系列捨棄了對稱與平整，改採「非對稱剪裁」與「破壞性的區塊拼接」作為核心：

1. 沙漏型空間與收束結構： 輪廓上刻意於裁片中段進行緊密的綁紮與收束，並使上下擺呈現寬展與垂墜，以此隱喻「沙漏」的時間意象，呈現一種被時間擠壓的凝滯感。
2. 立體斑駁與殘痕延伸：透過布塊的重疊拼接與局部的凹凸熱塑，強化服裝表面的斷裂感。同時，於服裝下襬或袖口處加入長短錯落的帶狀結構，使布料在行走間產生沉重的拖曳與流動，象徵時間在身體與記憶中所遺留下的殘痕。

圖 9
《The Trace》系列服裝畫 &機械圖
註 :本研究者提供



圖 8
《The Trace》系列作品呈現
註 :本研究者提供



4-3 Diary 2《Luminous》服裝呈現

相較於《The Trace》系列關注時間累積所產生的沉重與斑駁，《Luminous》系列則源自日記二中那場雨後午後的即興體驗，著重於當下感知的閃現，以及身體掙脫規範後的自由與輕盈。

在材質與技法的搭配上，本系列以「花材蒸染」為核心，透過隨機鋪排與捲紮蒸染，使花瓣在濕熱環境中釋放色素，將當下的排列與壓縮狀態轉印於布面。每一次蒸染所形成的色彩邊界與暈染層次，皆因花種、水分與排列方式而產生差異，呈現不可預期卻自成秩序的圖樣，如同即興舞動時留下的感知軌跡。布料選擇上，以吸色性佳的蠶絲為主要材質，其中蠶絲緞面展現自然光澤，蠶絲雪紡則帶來輕盈與透感，層層堆疊後形成如花瓣般的柔軟層次。

在版型與空間形塑上，為回應日記中風與空氣流動的意象，筆者結合泡泡紗與圓形物件進行綁紮熱塑，使布面產生細緻起伏的立體顆粒，模擬空氣在織物間流動的節奏。於版型設計上，以花瓣層疊與花苞澎度為主要輪廓語彙，透過片狀剪裁、抽皺與鬆緊結構，創造輕盈卻富有張力的立體構造，使服裝在身體移動間呈現浮動、綻放與發光的狀態。

1. 放射狀之花瓣裁片：輪廓由中心的收束轉為向外的綻放。運用大量弧形裁片與抽皺技法，使服裝結構如同花瓣般層層向外展開，創造出極具呼吸感的量體（Volume）。
2. 輕盈透視與動態張力： 透過蠶絲雪紡的層次堆疊，服裝在靜止時呈現柔和的色彩漸層；而在身體行進或舞動時，輕薄的布料能敏銳地捕捉周遭空氣的流動，產生強烈的漂浮感與延展性。此一設計使服裝不再只是靜態的展示，而成為身體感知與外界環境即時互動的動態載體。

圖 11
《Luminous》系列服裝畫 &機械圖
註 :本研究者提供



圖 10
《Luminous》系列作品呈現
註 :本研究者提供



第五章 結論

本研究《無重力的節奏》,透過自身日常感知與自我覺察的生命經驗為基本發展概念 ,結合日記書寫與服裝設計 ,試圖探討無形的情緒如何引發身體與物質的對話 ,並以防染技法為創作方法 ,發展出一場關於時間、記憶與布料之間的深層實驗。兩篇日記文本作為敘事起點 ,不僅描寫了筆者面臨人生轉折時的情緒節奏 ,也作為服裝設計的感官基礎 ,透過設計轉譯、面料實驗與視覺語彙重組 ,發展出《The Trace》與《Luminous》兩組具備情感深度與空間對照的服裝作品。

本研究的主要成果可歸納如下：以感知日記為轉譯媒介，建構情緒導向之服裝設計語彙：從書寫文本中提取凝滯與流動的心理感受，建立「日記－身體－材料－服裝」的對照關係，發展出具敘事性的設計實踐方法。確立由內而外的服裝創作流程：從自我敘說出發，歷經情緒梳理、防染實驗、版型設計與實體製作，完整呈現一條結合自我覺察與設計轉譯的創作軌跡。

研究成果：

1. 從無形的感知中，尋找物質轉化的可能性：藉由防染操作中綁、紮、折、壓的身體動作， 將隱藏的心理節奏與時間感受，具體轉化為布面上的斑駁與暈染痕跡。
2. 實驗防染工藝的時間邏輯與轉譯方法：以「麵粉糊染」展現累積與延遲的凝滯感，以「花材蒸染」傳遞即時與流動的瞬間感，開發出對應不同心理狀態的材質語彙。
3. 建立「情緒－時間－空間」的服裝結構對應：透過《The Trace》的收束沉積與《Luminous》的輕盈綻放，將平面的染布痕跡視覺化為立體的服裝空間張力。

研究貢獻：

1. 重新定義「無重力」於服裝設計的學術意涵：提出無重力並非單純物理重量的消失，而是 情緒與時間在流動與停滯之間，被重新分配與感知的狀態。
2. 建立「由內而外」的跨領域設計方法論：將私密的日記文本作為設計主體，細緻拆解書寫 過程中的心理節奏，轉譯為服裝結構與素材選用，發展出具自我療癒與敘事美學的設計流程。
3. 拓展防染技法中的時間與記憶表現形式：跳脫純圖樣裝飾或流行趨勢導向，將防染工藝作 為「記錄身體動作」與「封存時間痕跡」的載體，探索更多元的服裝語彙與身體意涵。

未來方向：

1. 擴充不同日常媒材的防染轉譯實驗：例如探索更多具備個人記憶或日常的物件與材料，觀察其在時間延遲與熱塑過程中所產生的紋理變化。
2. 結合多元媒材與跨領域表現形式：未來可嘗試將服裝與影像記錄、聲音採集或空間裝置結合，使服裝設計的敘事不僅停留於靜態展示，而具備更動態的感官連結。
3. 深化書寫文本與觀者的互動經驗：未來若有展出機會，可考慮結合日記文本的空間展示或語音導覽，讓觀者在觀賞服裝輪廓的同時，能進一步走入創作者的記憶與情緒世界。

總結而言，《無重力的節奏》不僅完成了一場探討染色、防染與空間的服裝創作實踐，更為當代服裝設計提供了一種由「自我覺察」出發的跨領域視角。本研究證明了服裝不僅是包覆身體的織物，更是承載個體記憶與心理節奏的空間；期能藉此「由內而外」的設計方法論，為未來探討身體、情緒與服裝的相關研究提供具體的參考價值。未來，筆者期望能持續深化自我覺察與設計的交會，讓更多日常中微小且真實的感知經驗，得以被世界感受與共鳴。

參考文獻

期刊

1. 吳瑞珠（2008）。多瑪斯論“記憶”—心智金庫的寶藏（Thomas Aquinas on Reminiscence The Goldmine of the Mind）哲學與文化，35(4)，43-56。https://doi.org/10.7065/mrpc.200804.0043
2. 雷碧琦（2009）。褪去肉身的愛情－早期現代醫學文獻中愛情症的演化（Love's Disembodiment: Evolution of Lovesickness in Early Modern Medical Texts）。臺大文史哲學報，70，145-178。https://doi.org/10.6258/bcla.2009.70.06
3. 哈羅德·羅森伯格（Harold Rosenberg）（1952）。〈美國行動畫家〉（The American Action Painters）。《藝術新聞》（ARTnews），51(8)，頁 22-23, 48-50。

書籍

1. 李崇建（2021）。薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人。親子天下。
2. 陳茂雄（2020）。薩提爾的自我覺察練習：學會了，就能突破內在盲點，達成人生目標。天下雜誌。
3. Ponty, M. M.（2007）。身體現象學大師梅洛龐蒂的最後書寫：眼與心（ 龔卓軍譯）。典藏藝術家庭。
4. Husserl, E.（2002）。純粹現象學通論（李幼蒸譯）。商務印書館。
5. Merleau-Ponty, M.（2023）。知覺現象學（楊大春，張堯均，關群德譯）。商務印書館。
6. Koren, L.（2018）。美學的意義：關於美的十種表現與體驗（蘇文君譯）。行人出版社。
7. Pépin, Charles.（2014）。美的救贖：遇見自己的瞬刻（周明佳譯）。典藏藝術家庭。
8. Michael Leja（2018）。重構抽象表現主義：20 世紀 40 年代的主體性與繪畫。江蘇美術出版社。
9. Wada, & Yoshiko, I.（2012）。Memory on Cloth: Shibori Now. Kodansha International。New York : Kodansha International。
10. Martin, P., & Davis, K.（2019）。紮染技法與風格全書一學會紮、染、浸，在自家廚房就能創造出迷人多變的色彩與圖案（曾雅瑜譯）。積木文化。
11. 松本道子（2023）。快樂的植物染（沙子芳譯）。積木文化。
12. 蕭靜芬（2017）。染藝起手式縫絞 & 藍染的初心相遇染色工藝技藝手冊。國立臺灣工藝研究發展中心。
13. 石井節子（2010）。我愛自然純色布雜貨：自家廚房內就能完成的 24 種植物染 +20 款鉤織 & 布小物。良品文化。