



## 美字基本功

寫字的力量工作室 主理人 | 侯信永



當硬筆遇上書法

談到「書法」，普羅大眾的第一印象就是「毛筆字」。

然而受到西化影響，書寫的工具也更為便利、多樣。

舉如：鉛筆、鋼筆、中性筆等硬筆。

硬筆書法的特色在於，

透過硬質的筆尖表現漢字藝術。

其涵蓋了「實用、易學」的兩大優勢，

因此在近年形成一股手寫風氣，應運而生一門獨特的硬筆之美。

「只要是用來表現漢字的力與美，不論是軟筆或硬筆，都可歸納在書法的範疇。」

因此，「書法」兩字，並非以「筆工具」來定義，

其正確意涵：「書，指執筆寫字」，「法，方法、技法、法度」。

**寫好硬筆的三大黃金定律：**

- 一、養成良好的控筆技巧
- 二、勾勒細緻精巧的線條
- 三、形塑勻稱的字形空間

揉合以上三項特點，就可將硬筆字發揮得淋漓盡致。

三大秘訣，讓你成為習字達人！

# 1 | 慢工出細活

- **慢的目的：**

1. 加深印象、幫助記憶。
2. 在養成「新習慣」後，才能切割「舊習慣」。

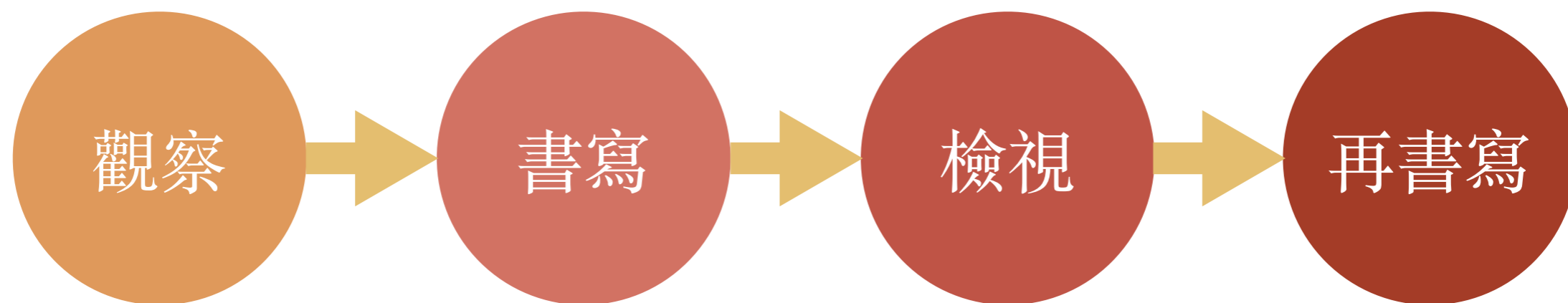
- **先想再寫：**

1. 不想就寫，寫的就是原本的字。
2. 手的動作太快，根本來不及思考，字一定寫不好。



## 2 | 寫多不如寫精

一日有一日之功，九十天養成新慣性



### 3 | 提升控筆的穩定性

- 1.手掌放輕鬆、不強壓筆尖，唯有保持「來回收放」的彈性，才能寫出自然、優美的字形。
- 2.初學者應「慢速書寫」，以「基本筆畫、空間配置」為主，爾後再講究「速度和輕重」。



✔ 比握筆更重要的是？







## 好筆、好紙、好心情

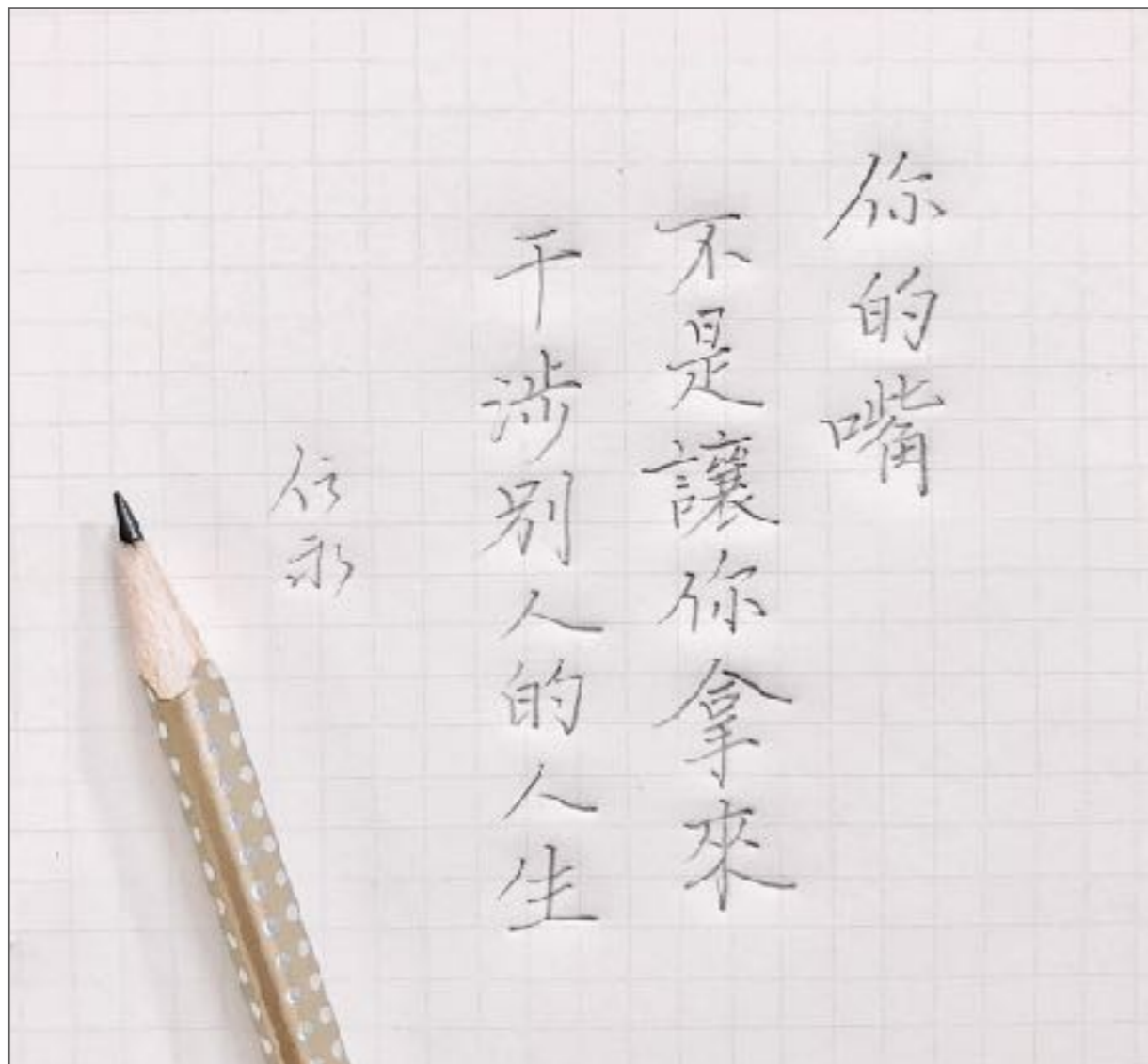
### | 筆工具

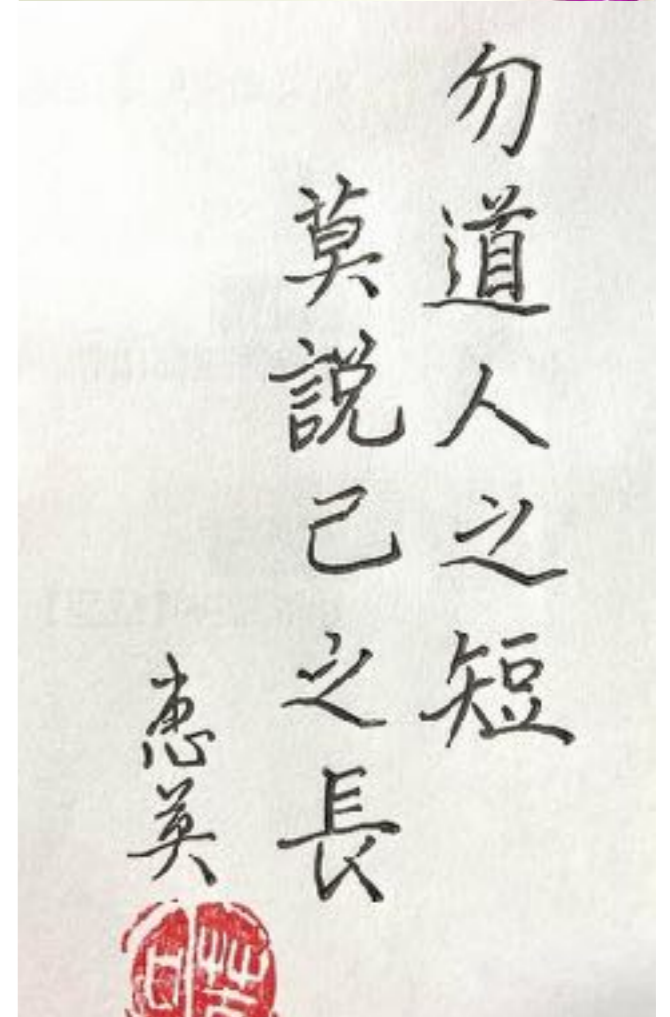
舉凡：鋼筆、中性筆、鉛筆、柔繪筆

- 選擇「0.5以上／2B以上／鋼筆F或M」的筆芯（尖），行筆更為流暢。
- 水性優於油性，用筆滑順、減少摩擦感，寫字也較省力
- 挑選適合的習字用筆，是提升控筆能力的關鍵

### | 練習紙

- 九宮格如座標，用於定位
- 隔線1.8 cm以上，字形的細節一眼可見
- 平滑的紙面，易於表現筆畫的流線與動態







。在座的每一位校長也沒想到一個個都很驚訝。我便跟他們說，從來沒有機會真的去分析、去討論。聽到教育考察原本都很緊張，錄影帶後，意見差那麼多，他們的狀況、一起作討論，真的很重要。我們走遍每一位校長的學校，看起討論。我們花在觀摩和討論的也差不多：由我輪流問桌邊的每一門分成低、中、高三種「嚴格」度，問為什麼會給這樣的評等。接下來，看法，支持各人看法的事證，等等。大家的觀察就更敏銳一些，評等的差別還有別的收穫。我們討論得愈久，大家了好幾次百家樂家常餐聚會，興致一羣校長發現工作多作切磋交流，遠比

感慨，這會不會是他們杏壇生涯曇花一現之後，會再有後續的發展嗎？三天的研習會聚在一起討論接下來又可以做些什麼。終究有人開始發言，輪流發表各自對這一

(Nancy Soderberg) 是初中校長，只剩幾分鐘最先講話：「這一次研討會是我從事教職的經驗。」房裡人人點頭，表示同感。菲奧莉亞(Ogilvie) 是資深的小學校長，也說，「這很重要，在於為大家建立從幼稚園到高中畢業論哪一年級的孩子，都是我們的孩子。」

愛  
裡  
沒  
有  
懼  
怕


no) 的一席話卻聽得在座人人眼中閃爍。他曾是美式足球教練，退休後當上全夏威夷(Immersion) 語言學校校長，學校辦得已好像油盡燈枯了，他說，「我先面，走不出去，除了每天一直寫教書，不知道這工作還有什麼別的目的。我連說不清楚，但現在知道了。我還是學校老師的好教練。」

見面，就只是每隔六個禮拜會有草草吃過早餐，隨便聽一些上面，就一哄而散。但他們說，這一會，而且，以後他們不僅要翻修大家在一起打造更美麗的共同王國，他們也都有了約定，每個月要有輪流作東，而且，每一次聚會交校長也要輪流就改善教學的必須是實際的個案研究——供下年春天後來還邀請他們到會議，向大家報告他們的計畫到王國」。

這樣的作法可以作為另一種「專業社群」(community of practice)。我在和羅伯·韋特、米爾頓談過後，三人決定要為這夏威夷地位顯赫的社區領袖才能多到夏威夷來幾趟，同事也請過來。他們對於成為未來夏威夷學校領



死生契闊  
與子成說  
執子之手  
與子偕老

詩經信永  


人的内心

不種鮮花

就長雜草

信永



正確的方向

（通）常充滿挑戰

信弘



考的全會  
猜的全對

信永







硬筆書法之美



✓ 方格

歲	及	一	盛
月	時	日	年
不	當	難	不
待	勉	再	再
人	勵	晨	來

• 陶淵明





直書

使生活如此美麗的  
是我們藏起來的  
真誠和童心

· 小王子



橫書

世界上唯一扛得住

歲月摧殘的就是才華

· 李 安



空白格

老天爺要你多成功  
就會給你多少挫折與磨練

· 郭婞淳



## 請多多指教

寫字的力量工作室 主理人 | 侯信永