



# 心靈抒發~禪繞畫Zentangle

「Zen」是「禪」的音譯，「Tangle」則是指纏繞式的繪畫方法，中文稱之為「禪繞畫」，利用針筆、鉛筆、紙筆等簡單工具，於紙張上畫圖案，線條元素包括點、直線、弧線、蛇形和圓形，即「iCSO」，只須把不同的線條搭配起來，並重複繪畫，即可演變出有趣圖案！在繪製「禪繞畫」時，發現內心有平靜、愉悅的感覺，這種經驗跟禪修很相似更可平衡身心。

日期：2019年1月25日、3月22日、5月24日、7月26日、9月27日或11月22日(星期五)

時間：上午10:45至下午12:15

地點：癌症病人資源中心

對象：癌症病人或康復者(治療中優先)

形式：短講、小組分享、禪繞畫教授

內容：1. 通過分享禪繞畫禪繞畫，培養興趣，發揮藝術潛能，從而得以陶冶性情。

2. 認識其他癌症同路人，擴闊人際心靈網絡，使生活更加充滿色彩。

講者：癌症病人資源中心社互及義務導師

報名或查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：25954165

修版日期：2018年11月