

# 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：2022年9月9日或11月11日（星期五）

時間：上午10:45至下午12:15

形式：網上進行

對象：癌症病人或康復者（治療中優先）

形式：短講、禪繞畫教授

內容：通過分享禪繞畫，培養興趣，發揮藝術潛能，從而得以陶冶性情，使生活更加充滿色彩。

講者：癌症病人資源中心社工及義務導師

所需材料：參加者請自備方形白咭1至2張（尺寸約：89mm x 89mm / 3.5in x 3.5in）、鉛筆及0.1油性針筆各一支。

備註：活動於網上進行，請先下載應用程式 ZOOM Cloud Meetings，活動前一天會收到會議號及密碼。活動進行時請勿進行錄影，有關網上進行有任何查詢，請與中心職員聯絡。

查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165

