

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：2026年1月9日、3月13日、5月15日、
7月10日、9月11日或12月13日(星期五)

時間：下午2:30至4:00

地點：癌症病人資源中心

對象：港島東聯網癌症病人或康復者
(未曾參加、治療中或完成治療3個月內優先)

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



查詢及報名：2595 4165

東區醫院 東座大樓一樓 癌症病人資源中心

<https://www.healthyhkec.org/prc/py/cancer/>

