東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
癌症病人資源中心

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。

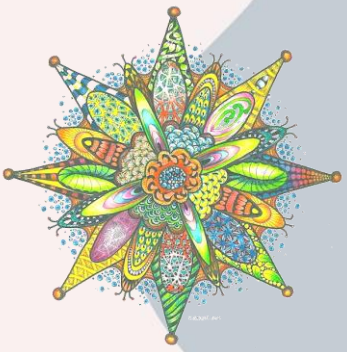
日期：2026 年 7 月 10 日、9 月 11 日或 11 月 13 日
(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：癌症病人資源中心

對象：本院癌症病人或康復者

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

費用：全免　　名額：15 人

所有活動適用：如超額報名，未曾參加過此活動以及治療中或已康復半年內的病友優先，其餘名額將於活動舉行七個工作天或之前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電本中心查詢。

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/

修版日期：2026 年 5 月