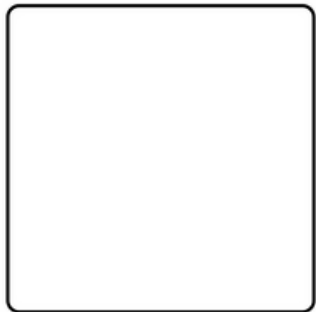
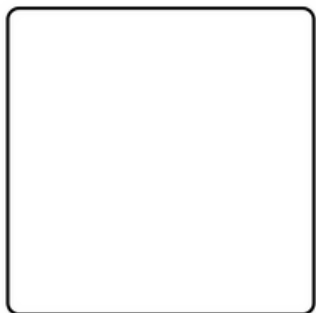
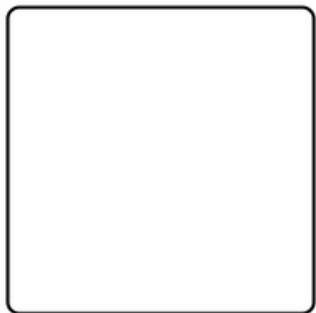
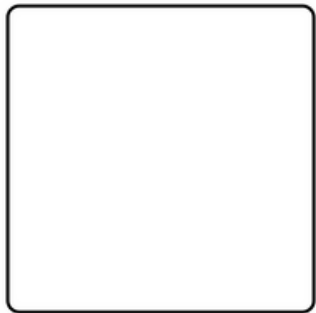


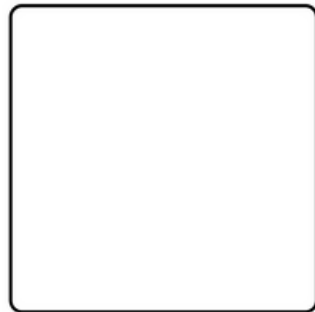
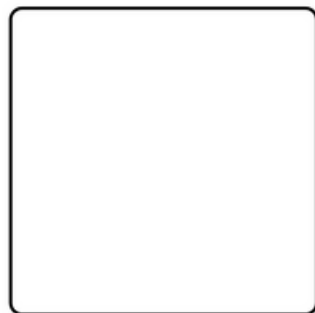
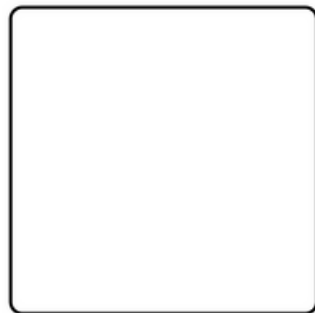
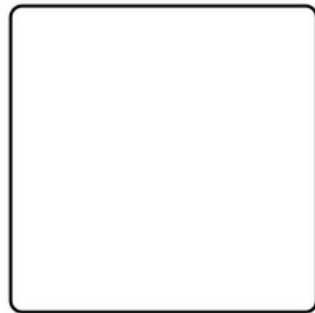
禪繞畫

Zentangle

禪繞是一項用不斷重複的基本圖形來創作出美麗圖案的繪畫方法，繪畫者在禪繞的過程中可以靜心冥想，安定心神，從中釋放自己的焦慮煩躁，獲得解決當下困境的解答和心靈的平靜。

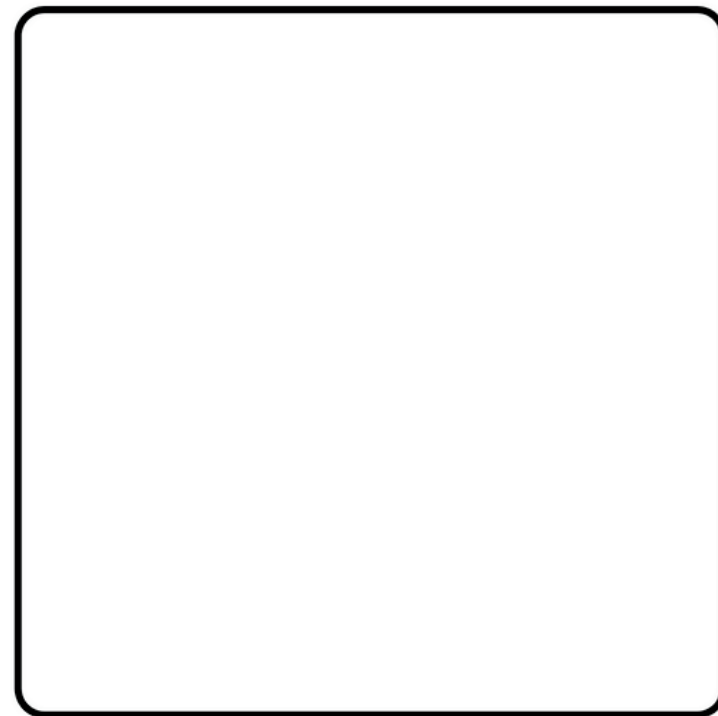


圖樣練習



圖樣練習

創作屬於您**獨一無二**的作品：



禪繞八步曲

1. 放鬆身體
2. 四角定點
3. 描畫邊框
4. 劃分空間
5. 勾畫圖樣
6. 添加陰影
7. 簽名落款
8. 欣賞作品



禪繞畫
創作工作坊



禪繞畫
入門工作坊



心晴行動慈善基金
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION

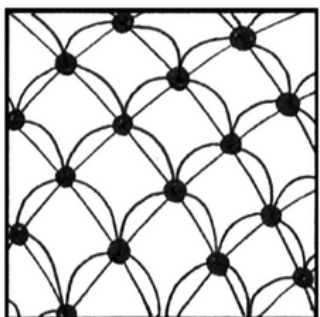
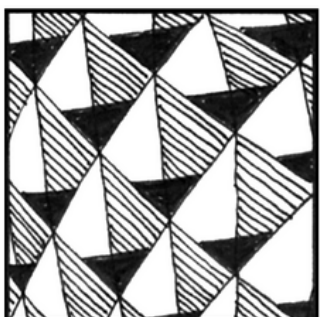
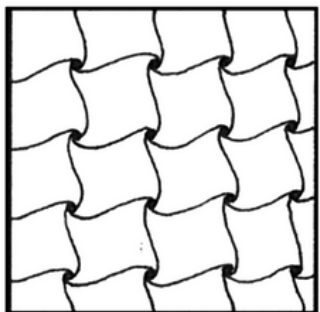
— “ —
心晴行動慈善基金成立於2004年，是註冊非牟利慈善團體，致力通過教育、服務及推廣，普及情緒健康的知識，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。
— ” —

www.jmhf.org

情緒支援熱線 2301 2303



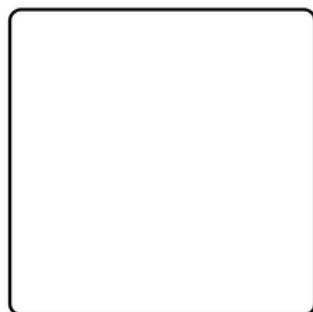
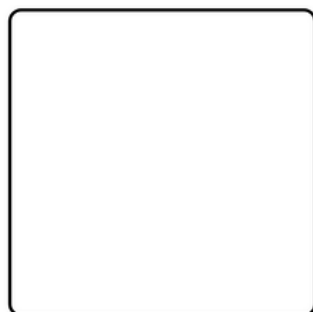
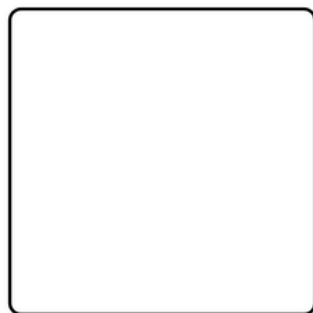
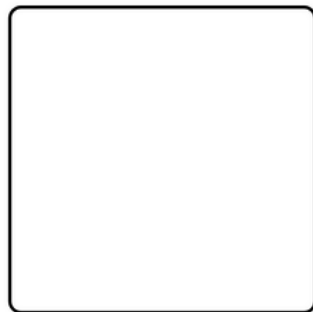
心晴行動



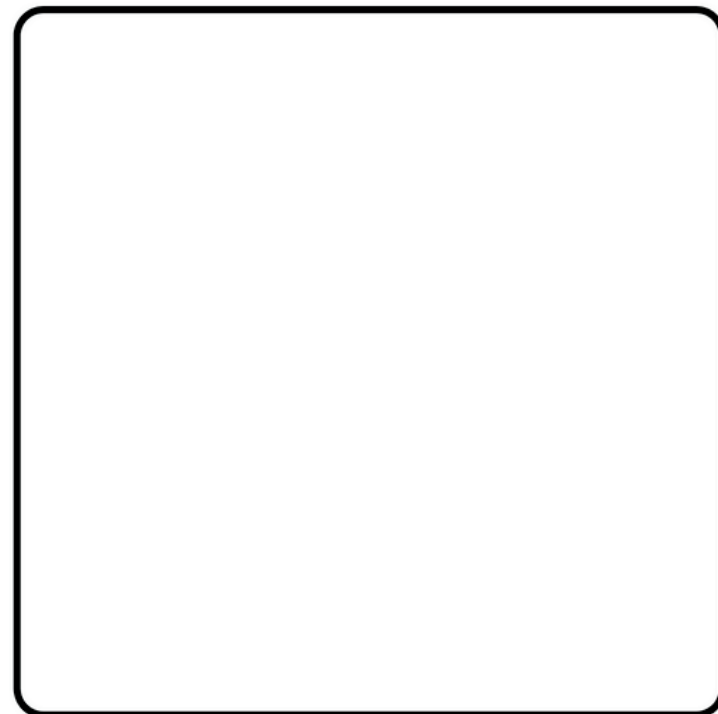
禪繞畫

Zentangle

禪繞是一項用不斷重複的基本圖形來創作出美麗圖案的繪畫方法，繪畫者在禪繞的過程中可以靜心冥想，安定心神，從中釋放自己的焦慮煩躁，獲得解決當下困境的解答和心靈的平靜。



創作屬於您**獨一無二**的作品：



禪繞八步曲

1. 放鬆身體
2. 四角定點
3. 描畫邊框
4. 劃分空間
5. 勾畫圖樣
6. 添加陰影
7. 簽名落款
8. 欣賞作品



禪繞畫
創作工作坊



禪繞畫
入門工作坊

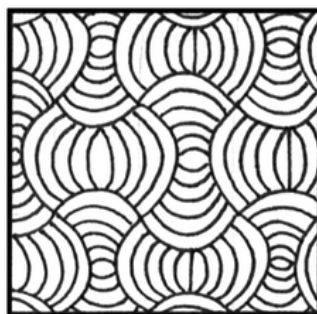
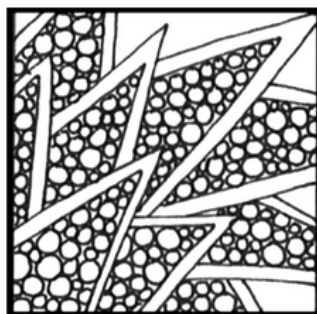
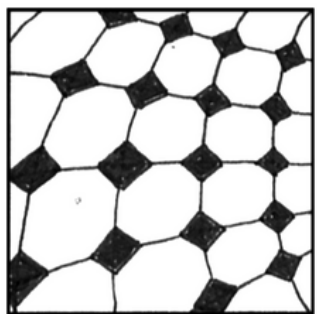


— “ —
心晴行動慈善基金成立於2004年，是註冊非牟利慈善團體，致力通過教育、服務及推廣，普及情緒健康的知識，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。

— ” —
www.jmhf.org

情緒支援熱線 2301 2303

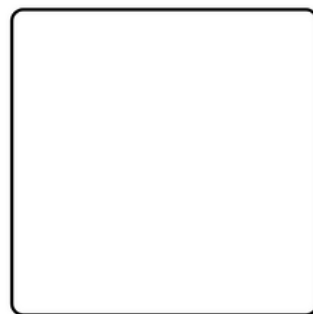
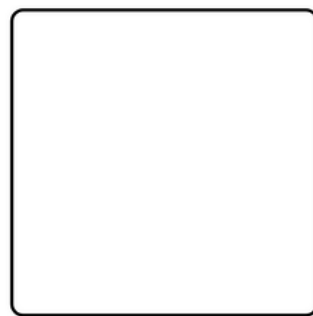
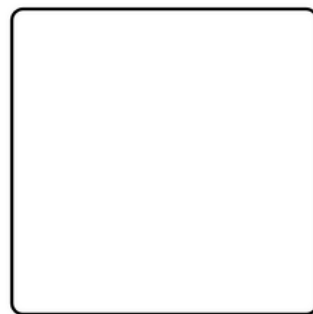
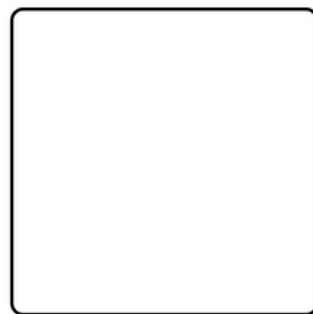




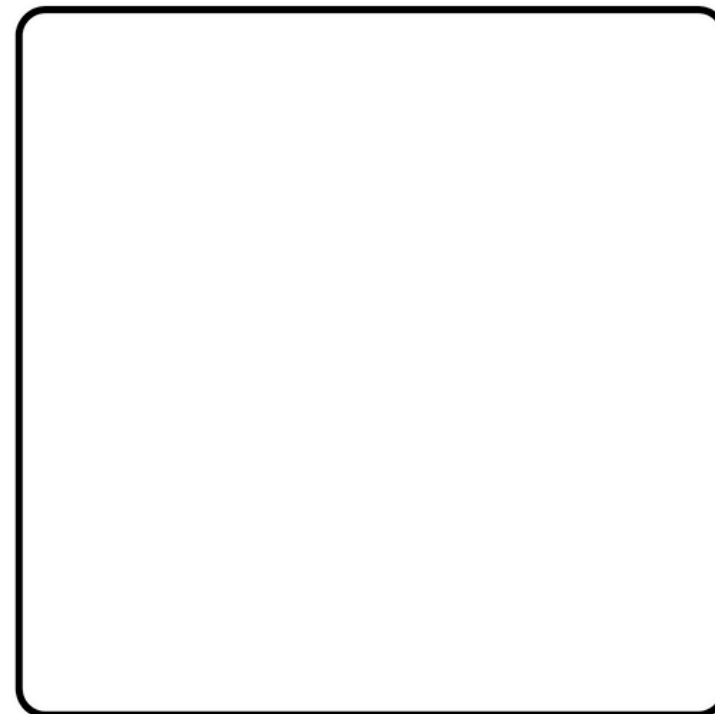
禪繞畫

Zentangle

禪繞是一項用不斷重複的基本圖形來創作出美麗圖案的繪畫方法，繪畫者在禪繞的過程中可以靜心冥想，安定心神，從中釋放自己的焦慮煩躁，獲得解決當下困境的解答和心靈的平靜。



創作屬於您**獨一無二**的作品：



禪繞八步曲

1. 放鬆身體
2. 四角定點
3. 描畫邊框
4. 劃分空間
5. 勾畫圖樣
6. 添加陰影
7. 簽名落款
8. 欣賞作品



禪繞畫
創作工作坊



禪繞畫
入門工作坊

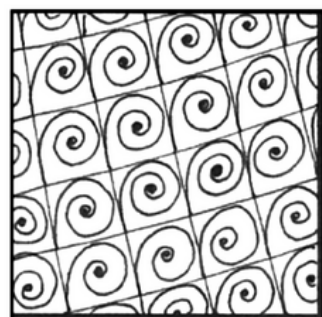
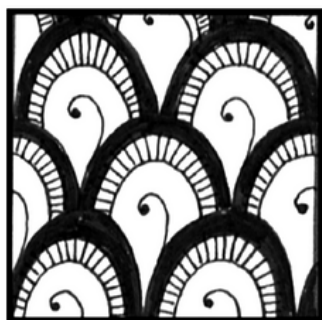
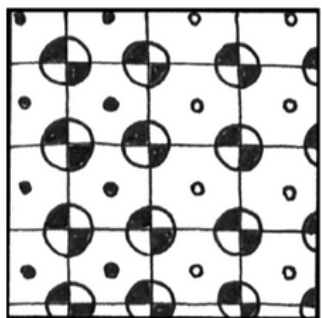


— “ —
心晴行動慈善基金成立於2004年，是註冊非牟利慈善團體，致力通過教育、服務及推廣，普及情緒健康的知識，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。

— ” —
www.jmhf.org

情緒支援熱線 2301 2303

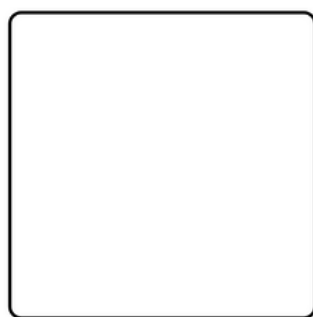
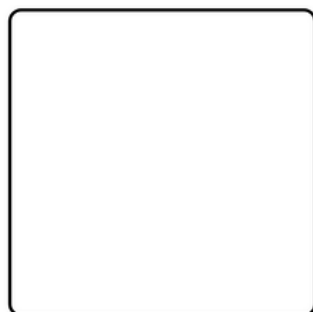
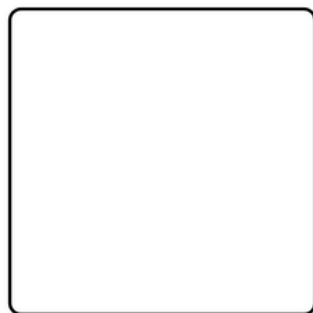
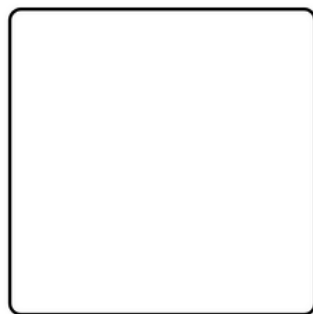




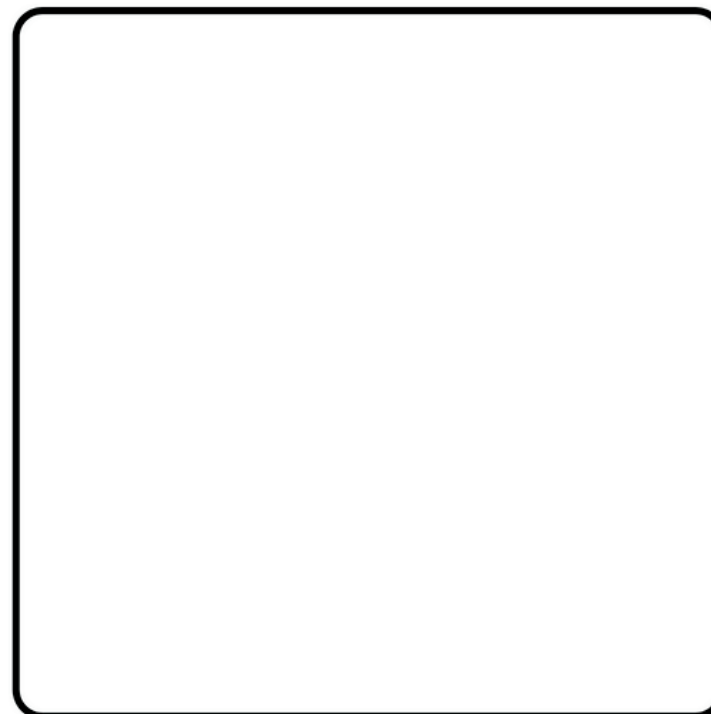
禪繞畫

Zentangle

禪繞是一項用不斷重複的基本圖形來創作出美麗圖案的繪畫方法，繪畫者在禪繞的過程中可以靜心冥想，安定心神，從中釋放自己的焦慮煩躁，獲得解決當下困境的解答和心靈的平靜。



創作屬於您**獨一無二**的作品：



- ### 禪繞八步曲
1. 放鬆身體
 2. 四角定點
 3. 描畫邊框
 4. 劃分空間
 5. 勾畫圖樣
 6. 添加陰影
 7. 簽名落款
 8. 欣賞作品



禪繞畫
入門工作坊



— “ —
心晴行動慈善基金成立於2004年，是註冊非牟利慈善團體，致力通過教育、服務及推廣，普及情緒健康的知識，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。

— ” —
www.jmhf.org

情緒支援熱線 2301 2303

