

## 筆尖感受「禪」繞畫的世界

學校要聞

【記者李穎琪淡水校園報導】4月20日午間，女教職聯誼會邀請美國禪繞認證教師鍾宜伶舉辦「一筆一劃好舒壓，禪繞畫體驗」活動，吸引超過50位教職員共襄盛舉，從筆尖感受「禪」的世界。

鍾宜伶首先介紹，禪繞畫(Zentangle)起源於美國，而作畫不要求技法、創意高低，講究隨心所欲。只需一紙一筆，便能在畫畫過程中獲得放鬆與平和的心境，透過藝術抒發感情。另外，她亦分享了自己與禪繞畫結下不解之緣、遠赴美國深入學習的故事。

經過解說後，鍾宜伶接續教導大家利用「o、c、i、s」四種線條，創作出「韵律」、「商陸根」等6種不同風格的禪繞畫。圖案時似幾何、時似自然植物，完成後又可加以點綴，如塗黑或將兩個圖樣融合在一起，創造出帶有個人風格的作品。現場情緒一片輕鬆，交織著專注與討論的氛圍。

有份參加活動的財務長陳叡智表示，這種繪畫方式不但讓大家心靜、忘卻壓力；又能揮灑創意完成畫作，十分有成就感。看到同仁們的熱烈參與，如果未來條件充分，希望可以繼續舉辦類似活動。

2018/05/04



4月20日午間，女教職聯誼會邀請美國禪繞認證教師鍾宜伶舉辦「一筆一劃好舒壓，禪繞畫體驗」活動(攝影/羅偉齊)