



訪問當天，王生王太接受突擊挑戰，即場畫禪繞畫送給對方，王生不時偷看太太的作品，大讚她是「大師」。

# 以畫傳情 重拾家庭樂

婚姻沒有一本通書看到老，眼前走過珊瑚婚（結婚 35 年）不久的王生王太也不例外。當這對老夫老妻的生活漸趨平淡乏味，一次對禪繞畫的接觸，意外地成為了兩人感情的催化劑。一點、一圈、一線，加上資訊科技的配合，是平靜情緒的妙法，也是拉近家人關係的開始。幸福，可以很簡單。



結婚 36 年，王生去年第一次親手畫禪繞畫聖誕卡送給太太，令她十分感動。

## 馬會科技支援 促家庭和諧

負責禪繞畫課程的社工劉吳若崙（Ellen）表示，香港明愛是「賽馬會智家樂計劃」的合作夥伴之一，計劃讓參與的服務中心獲得硬件和軟件援助，包括由計劃研發的程式，讓他們在課堂上選擇程式內的音樂播放；以及添置電腦讓參加者在網上搜尋禪繞畫圖案等。

「賽馬會智家樂計劃」由香港賽馬會慈善信託基金策劃，於 2018 年撥款逾 1 億 5 千 7 百萬港元，並由香港大學（公共衛生學院及科創習新），聯同社福機構合作推行，協助全港 26 所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，運用資訊科技提升家庭服務，藉此促進家庭幸福和諧。



疫情期間，在「賽馬會智家樂計劃」支持下，Ellen 不時在 Facebook 開 live 教授禪繞畫。



禪繞畫著重把專注力放在筆尖，不需要太在意繪畫時的對錯，自然產生放鬆的效果。

禪繞畫（Zentangle），是利用筆在紙張上繪畫點、圓、直線、曲線，任意配搭而形成的圖畫，在創作的過程中，畫者專注於筆尖之上，感受筆與紙的質感，由心而發，令自己進入放鬆又專注的狀態，從而安定情緒。

### 禪繞畫添夫妻生活情趣

去年年底，明愛香港仔綜合家庭服務中心引入這個新興藝術，開始舉辦禪繞畫工作坊，曾經學習山水畫的王太，當初純粹被其名字吸引而報名參加，不久便著迷，「上堂的時候很舒服，導師會給大家幾分鐘靜下來，播音樂、點香薰，然後才開始畫畫。過程很簡單，當專注其中時，無形中釋放了壓力。」

如今畫禪繞畫幾乎成為了王太每天的指定動作，她對禪繞畫從陌生到喜愛，甚至感染了枕邊人，去年聖誕節她介紹了丈夫一起上堂學習禪繞畫。只是上了一課，對繪畫毫無認識的王生，已畫了一幅禪繞畫聖誕卡送給太太，「第一次畫覺得幾滿意，就送給她哄她開心。」在

旁的王太甜絲絲說：「結婚 36 年，生活不多不少變得有點枯燥，第一次收到他畫的畫，真是好驚喜！」王生更笑稱太太是「大師」，哄得她笑得合不攏嘴。

眼見父母恩愛猶勝從前，就連二十多歲的兒子亦加入禪繞畫行列。「以前我比較焦急，現在放鬆多了，一家人有更多共同話題，好似畫畫時大家會互相給予意見，這些改變是完全意想不到。」王太說。

在疫情期間，此計劃發揮尤其重要的效用，合作夥伴的前線社工利用電子訊息平台，與服務使用者保持聯繫，鼓勵他們以正向思維解決困難，維持家庭和諧。Ellen 就決定把禪繞畫課程以 Zoom 教學和 FB 直播等形式，轉移至網上繼續進行，王生王太亦積極參加，「為了令街坊、學員可以繼續接受家庭服務，我們需要添置很多器材，全靠『賽馬會智家樂計劃』提供資源和科技支援，才可以順利進行。」她續指，部分長者為了參與網上課程，學習使用不同社交媒體或電腦軟件，因而與兒孫多了溝通，關係比從前更親密。



勞工及福利局局長羅致光（前排左五）、馬會董事梁高美懿（前排右五）等，為「賽馬會智家樂計劃」啟動禮擔任嘉賓。