

敬邀 /invitation

正念友善城市倡議論壇

從禪繞藝術出發

連結閱讀、學習與正念，以SEL走向城市共好

禪繞藝術之珍貴，在於一筆一畫之間，讓人重回專注、安定與覺察。我們相信，藝術可以成為一座城市溫柔而深遠的共同語言。

謹訂於2026年6月21日(日)上午 10 點，假桃園市立圖書館總館 微光廳(桃園市桃園區南平路303號)，舉辦「正念友善城市倡議論壇」。以文化、教育、社會三面向展開跨域對話。論壇後另有《回到當下的藝術》新書發表，懇請撥冗蒞臨，共同為桃園留下重要的第一筆。

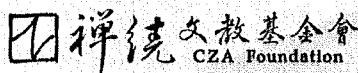
恭請蒞臨指導

- 與談來賓
- 美國 Zentangle® Inc. 活動總監 Martha Huggins 女士
 - 美國 Zentangle® Inc. 設計總監 Molly Hollibaugh 女士
 - 中國文化大學專任助理教授 中原大學兼任客座副教授 張琦雅 教授
 - 教育面向專家



座位有限，
請先上網登錄
<https://www.cza.org.tw/courses/initiative-forum>

財團法人桃園市



董事長 李俊賢
執行長 楊佳穎

敬邀

《正念友善城市倡議論壇》論壇主軸與倡議說明

目的

在快速變動與高壓的社會環境中，如何讓孩子、家庭、校園與城市重新建立安定、理解與共感，已成為當代重要課題。

「正念友善城市倡議論壇」嘗試從閱讀、藝術、教育與社會情緒學習（SEL）角度出發，透過公共文化交流與國際對話，思考城市如何成為更具安定感與共感力的生活場域。

桃園是一座年輕、多元且快速發展的城市，也因此更需要能連結不同世代、文化與生活經驗的公共交流平台。

本論壇由財團法人桃園市禪繞文教基金會主辦，桃園市立圖書館總館協辦，結合公共閱讀與城市文化交流，期待以桃園為起點，結合圖書館、教育、文化與社會關懷等面向，透過跨局處、跨領域與跨世代對話，逐步形成「正念友善城市」的公共文化倡議，形成閱讀、教育、文化與社會支持系統之長期交流平台。

禪繞藝術介紹

禪繞藝術（Zentangle®）是一種透過重複線條與專注創作，引導情緒安定與自我覺察的藝術形式。其不需特殊技巧、容易參與的特性，已逐步應用於校園 SEL、青銀共學、高齡陪伴、社區共學、醫療關懷、員工紓壓與公益活動等場域。本次論壇希望透過藝術、閱讀與公共對話，思考城市共感與社會安定的可能性。

論壇特色

- 美國 Zentangle® Inc. 代表首次來台參與城市倡議交流
- 結合閱讀、教育、SEL 與公共文化跨域對話，探討藝術於校園、社區與醫療場域的應用可能。
- 《回到當下的藝術》出版成果亮相 與 千人共創作品展出

邀請對象

校長與教師、教育與閱讀推廣、社福與社區關懷、醫療與心理助人、公共文化與文化藝術工作者與單位、公益團體與企業 ESG 單位，以及對閱讀、正念與城市共好有興趣之民眾。



凝心共創、城市共好：正念友善城市倡議論壇

時間：6/21(日)

地點：桃園市立圖書館總圖 微光廳 (桃園市桃園區南平路 303 號 1F)

論壇時程表

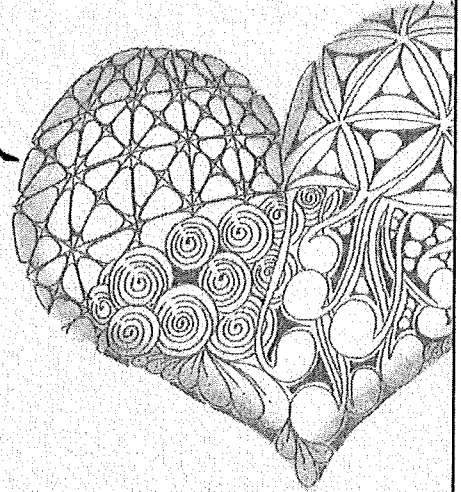
時間	流程說明
09:30	迎賓、千幅共創作品區拍攝
09:50	開場、貴賓介紹
10:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 重點貴賓致詞 ● 美國 Zentangle® Inc. 代表 Martha Huggins 女士與 Molly Hollibaugh 女士致贈桃園市「正念友善城市倡議紀念狀」 ● Zentangle® 創辦人 Rick Roberts 先生、Maria Thomas 女士影片致詞、《回到當下的藝術》出版成果亮相暨贈書儀式 ● 核心貴賓、與談代表、國際嘉賓合照
10:30	轉場、媒體聯訪；與談人就位
10:40	<ul style="list-style-type: none"> ● 論壇開始、引言人開場 ● 文化・教育・社會三面向＋國際觀點展開跨域對話
11:30	論壇結束、媒體聯訪

論壇擬邀與談代表

面 向	代 表	備 註
國際藝文交流代表	Martha Huggins 女士	美國 Zentangle® Inc. 活動總監
國際藝文交流代表	Molly Hollibaugh 女士	美國 Zentangle® Inc. 設計總監
城市文化生活與公共藝文代表	張琦雅 教授	中國文化大學專任助理教授、 中原大學兼任客座副教授
教育面向代表	(洽邀中)	
引言／主辦單位代表	李俊賢 先生	本會董事長

禪繞文教基金會
CZA Foundation

凝心自在 墨舞禪繞



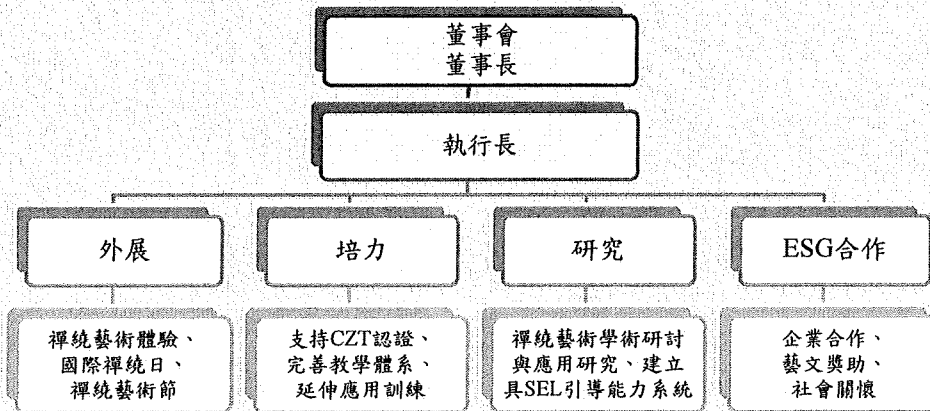
114證財字第00003號
統一編號 60180895



財團法人桃園市

禪繞文教基金會
CZA Foundation

成立於2025，以 Zentangle® 為核心的公益教育文化體系



董事長 李俊賢、執行長 楊佳穎
與 Zentangle® 創辦人 Rick & Maria



□ Zentangle® 禪繞藝術

2004年由美國藝術家 Rick Roberts
與 Maria Thomas 創造，是一種
不需特殊技巧 容易學習，透過
重複線條與圖樣引導，達成
注意力集中 身心舒緩 自信建立
的藝術創作。



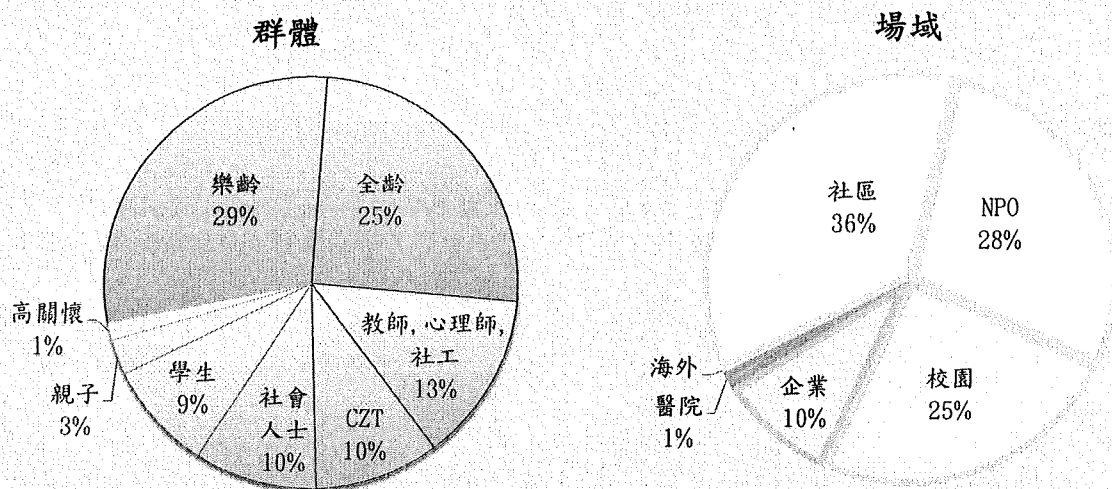
Rick Roberts & Maria Thomas

禪繞藝術的好處

- 心理層面 | 舒壓、安定、正念
- 認知層面 | 專注、察覺、啟發
- 社交層面 | 連結、共鳴、分享
- 實際應用 | 青銀共學、SEL教育、ESG合作

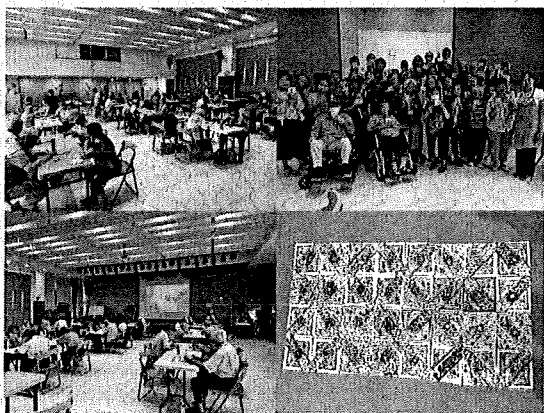


2025年辦理63場次活動 2084人次參與



社區關懷、青銀共學

陽明社區關懷據點

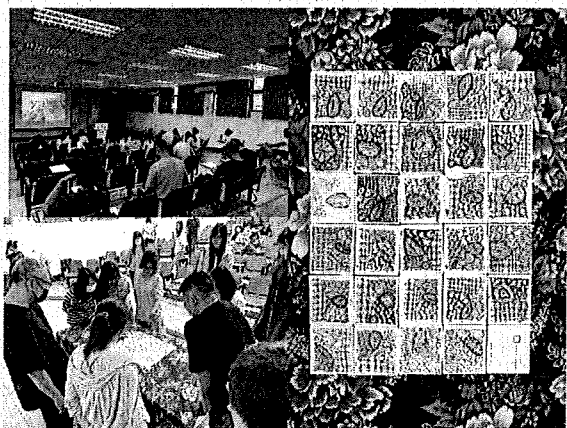


基金會禪繞體驗



校園 SEL 應用場域

富岡國中



樂善國小



醫療陪伴、病房關懷

兒癌基金會

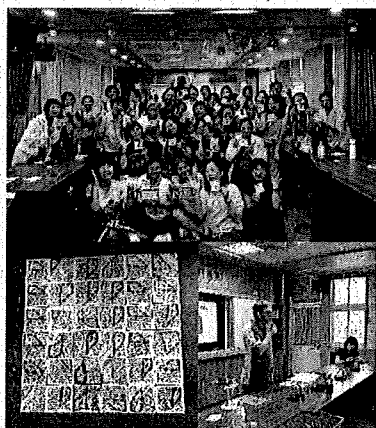


腦瘤協會榮總病房



企業 ESG 合作、跨域應用

桃小志工隊

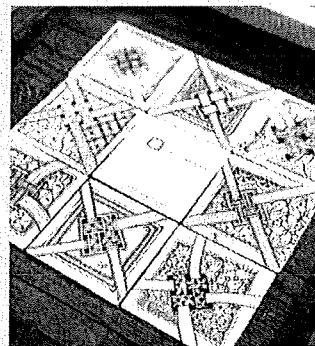


迴龍國中小腦波量測



基金會願景

- 讓禪繞藝術進入生活每個角落
- 培養本地與國際藝術人才
- 推動禪繞藝術應用研究與學術發展
- 促進自我覺察、情緒安定與同理互動
- 成為文化藝術導向 SEL/ESG 公益合作平台



禪繞藝術簡介

禪繞 Zentangle® 是由美國的一對夫婦 Rick Roberts 及 Maria Thomas 發明。Maria 是一名植物插圖藝術家及英文書寫藝術師。Rick 則曾是僧侶，有禪修方面的研究。

2003 年秋天，安靜的星期六下午，Maria 沉浸在字體藝術創作時，Rick 出聲打斷 Maria，她絲毫不為所動，久久才從創作中抽離。有多年禪修經驗的 Rick 便知 Maria 專注的狀態類似禪修中的冥想。然後，他們想起了藝術博覽會上那些渴望有創造力卻又無法投入大量時間成為藝術家的人。也許他們會喜歡學習如何創作這些圖案。當時的想法就變成了 Zentangle® 的起點。

Rick 和 Maria 給這種繪畫方法命名。Zen- 代表「禪」，是指創作過程進入心無旁騖、甚至冥想的狀態。tangle- 代表「繞」，利用有系統且重複的步驟進行創作。這兩個字的結合恰巧呼應了他們所想傳達的概念，於是 Zentangle® 因此而生。

禪繞畫是一種容易學習、能讓人放鬆並且有趣的方法，透過手邊的紙筆，搭配畫圖步驟在繪畫過程中因為專注而達到舒壓，並滿足人們期待創作的創造力及完成作品的成就感。在使用禪繞畫方法創作下，你會享受在專注、創造力、自信以及創作的喜悅，喚醒你內心的藝術家。這個有趣的畫圖方法適合每一個人練習，無論你有著怎樣的宗教、文化、語言等各種客觀條件，你都能在繪畫的過程中感受創作所帶來的靜心效果。我們常打趣地說，無論是 3 歲還是 100 歲，只要你會握筆，你就是藝術家。

美國 Zentangle® 官方網站 <https://zentangle.com/pages/about>

禪繞文教基金會官方網站 <https://CZA.org.tw>

6/21 論壇美國 Zentangle® Inc. 人員簡介

本次論壇之國際對話端，將由美國 Zentangle® Inc. 代表、活動總監 Martha Huggins 女士及設計總監 Molly Hollibaugh 女士參與。

Martha Huggins / 活動總監



Martha 運用禪繞畫來闡述生活中的隱喻，並結合她的瑜珈經驗，引導學生自然而然地發掘自己的創造力。在過去的 12 年間，Martha 也協助她的父母，也就是禪繞畫的創始人 Rick 和 Maria 在全世界推廣禪繞畫藝術，並在探索的過程中不斷從各地學員身上獲得創造力的啟迪。如今，她與妹妹 Molly 攜手，致力於為這種美麗的藝術形式注入新一代的活力。

Molly Hollibaugh / 設計總監



Molly 自幼便展現出藝術天分。大學期間，她學習藝術與設計，畢業後從事家具和珠寶設計工作。她的父母——禪繞畫的創始人 Rick 和 Maria 將她引入了禪繞畫的世界。Molly 被這種藝術形式對人們的影響深深吸引，開始深入鑽研禪繞畫技法。禪繞畫讓她的自我發現和藝術創作方式產生了無法想像的正面影響，Molly 也因此樂於引導他人踏上禪繞畫之旅，鼓勵他們發掘自身蘊藏的創造力。