

疫情下的有意義活動（二）

2020年11月11日



繪畫：繪畫既是一種可以抒發情緒的活動，同時間又是一種可以鍛煉不同認知能力，例如專注力、圖像識別能力、執行力及手眼協調。很多人對繪畫多少有點恐懼，經常想像自己沒有藝術細胞，覺得自己沒有學過而不敢接觸。其實繪畫的種類有很多，當中不乏一些非常適合初學者的種類，例如粉彩畫或禪繞畫等，均可以讓初學者輕鬆地畫出漂亮的圖畫。