



當心靈療癒

遇見

日本和諧粉彩

講師：劉凡嘉心理師

The background is a soft, abstract watercolor wash in shades of light green, teal, and pale blue, with some white highlights, creating a calm and artistic atmosphere.

日本 和諧粉彩

心靈寧靜沉澱藝術創作



Damy 2020.9.7.





希望之丘。

JPHAA

mary



Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8



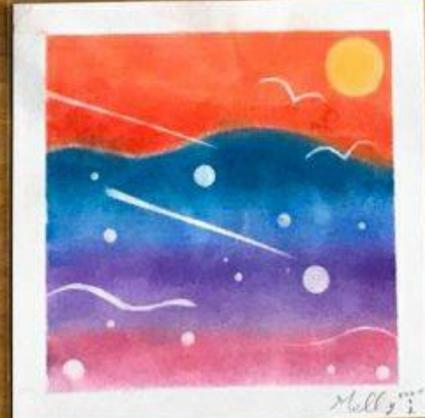
Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8



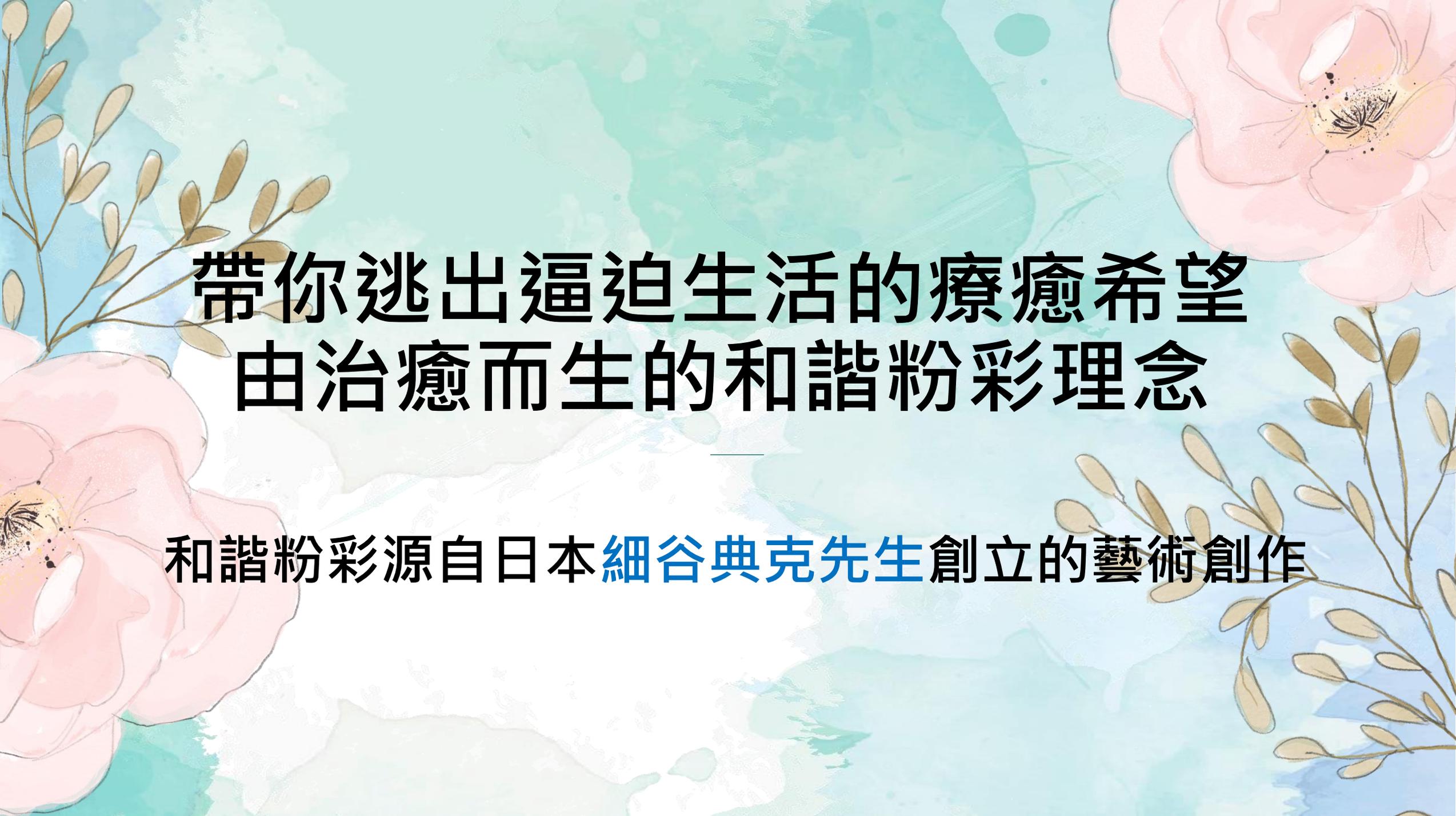
Carol 2016/1/8



Carol 2016/1/8

# 日本 和諧粉彩

輕巧運用**手指**調和粉彩的獨特繪畫方式  
讓你的心靈擁有**和諧、寧靜、幸福感**



# 帶你逃出逼迫生活的療癒希望 由治癒而生的和諧粉彩理念

和諧粉彩源自日本細谷典克先生創立的藝術創作

# 和諧粉彩(Pastel Nagomi Art)

- 「和」即Nagomi，「和諧」的意思
- 細谷先生有感於日本社會競爭激烈人民普遍壓力較大，想藉簡單、放鬆的作畫方法，讓人們從中獲得放鬆、愉悅的感覺，紓解壓力與情緒

# 和諧粉彩特色

- 不需要繪畫基礎
- 輕巧運用手指繪圖
- 簡單繪圖步驟
- 放鬆紓壓、釋放壓力
- 沉澱心靈、檢視內心狀態



# 和諧粉彩需要什麼工具？

這些工具垂手可得，簡單方便！



畫紙



乾粉彩



雙手的手指頭



橡皮擦



膠帶

# 開始創作....

1. 平靜自己的心情
2. 調節好自己的呼吸
3. 慢慢依照步驟繪圖



我想要學**和諧粉彩畫**  
可以在哪裡學？

1. 和諧粉彩課程
2. YouTube教學影片