

## 日式粉彩繪書籤 和諧放鬆紓壓

學習新視界

【記者吳婕凌淡水校園報導】一同享受和諧的美好吧！女教職員聯誼會於10月17日在ED201舉辦「讓心放鬆：與日式和諧粉彩相遇」活動，邀請到暖心全人諮商中心諮商心理師張淳菱來校演講。行政副校長莊希豐致詞表示，「我很喜歡畫畫，期待大家在參與日式和諧粉彩的過程，一起體驗放鬆心靈的感受。」女聯會理事長陳叡智也到場支持，吸引約30位會員一齊同樂。

張淳菱說明日式和諧粉彩是由日本細谷先生創立，將畫畫回歸到最原始、簡單的狀態，無需任何的繪畫技巧，而日文「Nagomi」的漢字是「和」，希望一起享受和諧的氛圍。她也示範製作色彩繽紛的書籤，使用美工刀輕刮粉彩，再沾取上色，畫法從色塊到多層次上色、混色，大家全神貫注發揮創意，相當投入。

出納組組長林雪馨分享：「十分好玩！當自己專注在手指和紙面的觸感，製作過程真的會暫時忘卻其他事情，有紓壓的效果。」

