

日本和諧粉彩畫之休閒效益及執行注意事項探討

李秀鳳¹、古國宏²

摘要

本研究旨在探討日本和諧粉彩畫之休閒效益，希望研究結果更能在國內發揮和諧粉畫的休閒效益功能。研究對象預計以 8 位日本和諧粉彩畫正指導師為主，這 8 位日本和諧粉彩畫正指導師皆有實際授課經驗兩年以上。研究方法採用質性研究之訪談技巧與半結構性問卷調查方式，調查內容主要分為兩部份，第一為探討日本和諧粉彩畫正指導師對學習及參與日本和諧粉彩畫的休閒效益為何，第二部份為探討日本和諧粉彩畫執行過程中所需注意事項。希望研究結果除了增進國人對日本和諧粉彩畫的了解，也希望提升日本和諧粉彩畫在國內的休閒效益。研究結果歸納分析得到：一、在休閒效益部分，正指導師多半認為日本和諧粉彩畫在心靈方面可以達到自我探索、自我對話，療癒人心、紓壓及放鬆效果，讓人感受到光明、柔和、溫暖和夢幻和找到希望，對心靈層面也有一種淨化和提昇的作用。另外，也能讓畫者和賞畫者透過畫作互相學會欣賞對方及和親朋好友做分享，是一種很好的正向能量的社交工具。二、注意事項部分，刮粉時不要刮太多的粉，對於高齡跟小孩可使用濾網或者是像悠遊卡那一種的卡片來刮粉，避免危險性。過程中要引導學員去感受自己，讓自己的內在去帶領引導自己完成作品，同時觀察每一位學員當下的表情或者是心情。

關鍵詞：日本和諧粉彩畫、正指導師、休閒效益

¹美和科技大學運動與休閒管理系研究生

²美和科技大學運動與休閒管理系副教授 (通訊作者：x00002190@meiho.edu.tw)

壹、緒論

一、研究背景與動機

時間巨輪的演變、觀念的改變、資訊科技的爆炸，人們在生活上的壓力及職場上的挑戰和競爭日漸升高。因現今社會少子化，父母對子女的期望相對也增加不少，自然造成其子女有學校升學壓力、同儕間功課及家庭經濟、生活物質上比較的壓力。再因高齡化的現象，子女照顧父母在經濟、生活上的壓力。高齡者在面對子女因工作而離鄉背景，必需老老相依、互相扶持，但健康却漸漸流失下的心理壓力。

休閒活動是藉由人體活動對於生活中能有所幫助和意義的行為，在休閒活動過程中放鬆心情、紓解壓力及身體健康，換言之在參與休閒活動的過程中即可獲得之休閒效益，能提升個人良好的身、心、理狀態 (張志銘、陳文信、祁崇溥、施國森，2018)。因而社會上有許多人從事各式各樣的動、靜態休閒活動，每種休閒活動也都有它的效益與功能。

而其中日本和諧粉彩畫 (Pastel Nagomi Art) 是透過指尖加上粉彩的粉末和紙張的之間的接觸，進而達到放鬆心情及紓解壓力等目的，自從 2016 年由柯惠蘭老師將「日本和諧粉彩畫」引進國內，近幾年逐漸流行與成長 (Yvonne H., 2017)。日本和諧粉彩畫以「實現精神充實和健康的和諧社會環境」為主題，從兒童到老人都可以輕鬆繪畫完成日本和諧粉彩畫 (日本粉彩希望藝術協會，2022)。甚至可在三分鐘左右輕鬆繪畫並可以讓自身心靈平靜，達到放鬆及紓壓的效益，亦可喚醒人們自身心中的希望及自信，讓人們感到生理和心理健康，創造屬於個人並進而留在自身或觀畫者心中獨一無二的作品。

研究者認為透過對日本和諧粉彩畫正指導師做半結構式的訪談與調查，能夠增進國人及社會大眾對這種休閒活動的認識與了解。粉彩畫的整個繪畫材料取得容易，可代表當代流行的新興藝術之一，在繪畫中的不需畫筆並在零基礎下激發自己無限的藝術潛能。在繪畫過程中可學會粉彩畫基礎概論認識、三原

色與色彩搭配、創作技巧等來創作出獨一無二的抽象畫。繪畫過程輕鬆好上手，繪畫作品獨一無二，因而日本和諧粉彩畫是值得國內探討與推廣的。

二、研究目的

透過實地針對 8 位日本和諧粉彩畫正指導師的訪談，希望能達到以下目的：

- (一)探討日本和諧粉彩畫之休閒效益。
- (二)探討日本和諧粉彩畫之所需材料及注意事項。

三、名詞解釋

(一)日本和諧粉彩畫 (Pastel Nagomi Art)

「和諧粉彩」名字的由來在創立之初一直使用日本的名稱：Pastel Nagomi Art。在 2007 年之前一直沒有中文的名字。Pastel 的日文是：「パステル」，是「粉彩」的意思；Nogomi 是「和み」，是「柔和」的意思；而 Art 則是「アート」，是「藝術」的意思。因此日本的 Pastel Nagomi Art 全名為：「パステル和艺术」。「和諧粉彩」名字的誕生，是於 2017 年，由臺灣知名的藝術家蘿拉老師在第一次接觸「和諧粉彩」時翻譯出來，期後一直使用至今，亦被大眾所接納，日本和諧粉彩畫是一種平靜而舒緩療癒的藝術，沒有年齡和不分男女老少的限制，繪畫的作品沒有好或壞也沒有醜或美，只要願意任何都能輕輕鬆鬆快快樂樂的繪畫。作畫過程是自由的、沒有規則，更是一種特別的享受。和諧粉彩畫結合了粉彩材料特有的柔和溫暖的色調，以及簡單而獨特的塗粉和手指繪畫技術，是一種溫和而舒適的藝術 (日本和諧粉彩 Pastel Nagomi-Art(HK)，2022)。

(二)日本和諧粉彩畫正指導師 (Advanced Instructor)

2003 年日本和諧粉彩畫創辦人也是協會會長細谷典克 (Hosoya Norikatsu) 先生在成立日本粉彩希望藝術協會 (Japan Pastel Hope Art

Association, JPHAA)。希望透過課程的體驗及指導師的培訓等方式來推廣日本和諧粉彩畫此藝術活動，日本和諧粉彩的指導師的培訓共分為兩個階段，第一階段是準指導師 (Associate Instructor)，第二階段為正指導師 (Advanced Instructor)。

(二) 休閒效益 (Benefits of leisure)

綜合洪嘉賢 (2015)；Driver (1991)；Mannell & Stynes (1991) 等人文獻可歸納休閒效益是指一個人在參與休閒活動時，所產生的主觀感受，並在活動的過程中或活動結束時的感覺，也就是說休閒效益可達到身、心、靈以及情感紓發、自我探索等方面所得到的效益。Gulliver (2015) 提出個人在自由時間進行主觀評估，並選擇參與活動內容來評量身心改善、休閒體驗和感覺，進一步表現不同的休閒效益。而休閒效益可能也是一個人在選擇休閒活動時一個重要的參考依據，有好的休閒效益也會更刺激一個人越努力認真地投入該休閒活動。

貳、研究方法

一、訪談對象

研究者為使研究結果能更有客觀性，在訪談對象的挑選上是以「和諧粉彩台灣指導師社團」Face-Book 之日本和諧粉彩畫正指導師為主。取樣是以立意抽樣方式挑選 8 位日本和諧粉彩畫正指導師，條件要求需有兩年以上實際授課經驗且目前仍持續在授課中。並且授課的對象包含孩童與成人、企業團體、社區照顧關懷據點長者、失智患者或自閉患者...等，經由正指導師運用本身專業繪畫技巧協助學員們如何開心、快樂的繪畫，活在當下、忘記煩惱，並可增加學員的第二專長，讓學員們的人生多了一個斜槓。

在訪談前會先告知日本和諧粉彩畫正指導師本研究目的及回答的問題，徵

得同意後並請受訪者給予授權，透過錄音的方式來紀錄訪談內容，再寫成逐字稿做事後分析。本研究於 112 年 3~4 月期間進行訪談，訪談日期以配合受訪者之時間為主；訪談時間原則上每位約 40~60 分鐘，盡量以不超過 1 小時為原則。

二、問卷設計

本研究主要是以半結構式訪談法 (Semi-structured interview) 為主，根據研究目的訪談內容主要為探討日本和諧粉彩畫之休閒效益及執行過程中所須注意事項，故訪談題目主要集中在這兩部分。受訪者針對研究生所設計題目之問題可以自由但確實的回答，研究者可針對受訪者的回答再另外提出問題或修改研究者所設計之問題，主要是為了了解訪談資料的正確性並且避免雙方彼此有所誤解。

參、結果與討論

一、受訪者基本資料分析

本研究針對 8 位日本和諧粉彩畫正指導師做調查其中包含性別、年齡、教育程度、職業、授課經驗、居住地等基本資料，受訪者之性別全部皆為女性，年齡整體而言大部份落在 50~59 歲之間，而教育程度平均在大學 (含) 以上，在職業方面有些正指導師還有在兼職並非全是全職之日本和諧粉彩畫正指導師，8 位正指導師的授課經驗平均約為 5±3 年，居住地分別為北、中、南各地，詳細的個人資料請參閱表 1。

表 1
受訪者基本簡介

化名	性別	年齡	教育程度	職業	授課經驗 (年)	居住地
A 師	女	50~59	碩士	全職粉彩分享者/講師	8	臺中市
B 師	女	50~59	碩士	樂齡講師	5	臺中市
C 師	女	40~49	大學	社區講師	5	雲林縣
D 師	女	50~59	大學	粉彩畫/禪繞畫講師	5	屏東縣
E 師	女	50~59	碩士	保險業/粉彩畫講師	4	嘉義市
F 師	女	50~59	高職	手作講師/粉彩畫講師	2	臺南市
G 師	女	40~49	專科	自由業/粉彩畫講師	2	臺南市
H 師	女	40~49	碩士	醫療行政/粉彩畫講師	2	桃園市

二、日本和諧粉彩畫可以有哪些休閒效益分析

本節是透過與對日本和諧粉彩畫正指導師所訪談內容而得到的研究結果，事後再以邏輯性地方式呈現，同時參酌研究者自身經驗及相關文獻作一討論分析。

A 師：如果從身心靈三個層面來說，我覺得在生理而言可以給自己一個靜下來的時間和空間，在心靈方面我覺得可以自我探索，透過我設計的課程也可以讓學員自我探索，靈性方面對我個人的感受和認知，靈性層面我們自己也有一種淨化和提昇的作用。

B 師：對我而言日本和諧粉彩畫的休閒效益有幾個點，第一個就是有可能它可以當為社交的工具，第二個它可以打發時間，因為我覺得打發時間和自我對話，它在我們做研究的上面他們兩個是不同的方向，再來我就覺得它是可以和家人做分享的、是放鬆的，也不需要去做到探究內在的方面。

C 師：日本和諧粉彩畫，其實它著重於視覺，還有它的觸覺，如果你放上了音樂當然就會有聽覺上的療癒，當你放上了芳香療法自然它就會有嗅覺的幫助，如果你畫得作品跟水果有相關的，它就會產生了味覺上的幫助與想像，日本和諧粉彩畫的休閒效益比較著重在療癒人心，因為它一定會用到我們的手指的某一個區塊，不管是長輩或者是身障者或是精神障礙者它會是觸摸到他們內心的那一個區塊。

D 師：其實日本和諧粉彩畫可以在上班之餘或下班之後都可以從事又很有效率的一個創作，這個就是他的目的性，所以它不只是個休閒活動，其實它的目的性是很大的，不是只是簡單地紓壓和放鬆而已，細谷典克老師相信人性是可以改變的，看到自己生活上的希望，這個就是細谷典克老師創作日本和諧粉彩的出發點，我自己在開課中，我也可以看到學員在完成作品時的滿足感和對自己的信心提升。

E 師：我覺得和諧粉彩準師培訓可以增加自信心，可以交朋友而且可以互相學會欣賞對方，有些人表情看起來酷酷的，但是看他的作品顏色很鮮明，所以看到他的作品有些人就會對他的看法有所改觀。

F 師：我覺得日本和諧粉彩畫在視覺上顏色讓我感覺上很 OK，視覺的話比如在色彩方面，在視覺上面顏色可以直接在色彩學方面經過你的眼睛再透過你的腦其實他是有啟發的作用。

G 師：我覺得日本和諧粉彩畫是可以提升個人價值的培養還有自信心，因為我看到很多學員的反饋，還有就是很多人沒有想過自己是會畫畫的這件事情，或者是有些人非常懼怕畫畫，可是玩過日本和諧粉彩之後，他會覺得很有自信，會覺得自己怎麼這麼厲害。

F 師：我覺得日本和諧粉彩畫對人的五感都會有幫助，像小朋友他的手指頭練習也可以訓練到小朋友的肌肉群，這個日本和諧粉彩畫除了可以訓練小朋友的肌肉，也可以訓練小朋友對顏色的感知和認知，還可以刺激小朋友的腦部發育，還有對藝術方面的一些審美觀都是有幫助的，對於長者的失智或預防老化都是有幫助的。

根據上述訪談結果發現正指導師認為日本和諧粉彩畫在心靈方面可以達到自我探索、自我對話，療癒人心、紓壓及放鬆效果，增加幸福感和滿足感，靈性層面也有一種淨化和提昇的作用，讓人感受到光明、柔和、溫暖和夢幻和找到希望。學者李順利 (2018) 也表示繪畫在本質上就對內在心理、人格、感情及人際關係等層面上具有影響的功效，它可以將人們無法用言語表達的內在世

界進行情緒的宣洩及緩解，並以視覺的形式展現出來，故可幫助人們調節身心達到休閒治療效果。此外，外國學者 Byar,& Dougherty (1973)也指出粉彩畫不但可培養學生繪畫技能，同時也可刺激學生思考能力並豐富其創新創造能力。

除了對一般人有幫助外，繪畫也對身心障礙者有功能性療效，王磊 (2020)認為繪畫可以緩解低功能自閉症兒童的抵觸情緒，對與周遭人之交流溝通有正面幫助。陳冉、蔡佳佳、王寧、張彬、康龍飛、葛晶、王巍 (2017) 針對 66 名精神分裂症患者進行 6 週輔助繪畫療法介入，觀察其繪畫功能、錯誤應答數、持續性應答錯誤數等參數有無差異，結果發現實驗組繪畫顏色數有顯著增加，顏色飽和度也更豐富；錯誤應答數及持續性應答錯誤數也較對照組低，其結論得到繪畫療法可改善精神分裂症患者繪畫執行功能及繪畫特徵。由上述討論可知，繪畫療法不僅是對一班人，相信對其他身心障礙族群也有相同功效。

此外在繪畫過程中也可幫助兒童手指的活化，繪畫過程中學員施力的大與小看顏色深淺，即可看出學員當下的心情。也能讓畫者和賞畫者透過畫作接收到希望和正性的能量是一種很好的社交工具，互相學會欣賞對方，和親朋好友做分享，對人際關係互動有幫助，看到自己透過作畫來放鬆，增加自信心，在色彩學方面經過眼睛再透過大腦是有啟發的作用、感官開啟，對人的五感都會有幫助等休閒效益。

三、日本和諧粉彩畫之執行流程及注意事項分析

A 師：不要墨守成規，要帶領創作的流程或是自己創作的流程。我上課不會限制畫作的大小，不會限制紙張大小，也沒有限制一定要貼膠帶，先打破方形而不是限制規矩，會告訴他們應粉彩和軟粉彩的差異，嘗試各種方式，利用一些活動帶領發出今天要的作品需注意的事項，事前的充分準備也很重要。

B 師：我都會自己做教案，有些單位要和我做合作，就會和你在網路上看到的一些教案會有所不同，我個人覺得一定要注意的地方就是尊重原創。

C 師：一定先要把教案設計出來，例如我這個月想讓他們畫月光下，月光下感

覺很籠統，所以有月光的作品都可以稱之為月光下的作品，當我教案設計出來之後，我一定會影印出一張我的作品給所有的學員看，學員想要照著我的作品畫或者有自己的創造力都可以，原則上一般我們都是用美工刀刮粉，但是我會用濾網讓他們把粉刮下來，這樣子的安全性比較高，還有要注意他們顏色不要混亂成看起來有點骯髒。

D 師：在作畫的過程中我會去觀察每一位學員他們當下的表情或者是心情，然後在休息的時候彼此互相聊天，讓學員們真正達到活在當下和愛自己的重要性。

E 師：一般老師都會畫一些樣本讓學生照著畫，但是我的話我只會告訴他們和諧粉彩準師培訓的最基本技巧，大概只有三種，一個是刮粉然，後一個就是上色，另外一種就是擦去，其實日本和諧粉彩畫就是很簡單就是這三種。

F 師：我第一個會請他們先貼邊，我不會幫他們先切邊，當他們貼完邊之後，我會請他們在刮粉之前我會給他們一人一張濕紙巾，最要注意的是長者他們習慣用衛生紙去擦他們的東西，把畫擦乾淨，這個時候就要注意不要把濕紙巾當成衛生紙在用。

G 師：對於高齡跟小孩我會給濾網或者是卡片（像悠遊卡那一種的）讓他們去刮粉，避免危險性，那型版的部分就是我會做簡單的行板提供給他們，但是如果像小孩子都要看他們的功能，也就是看他們的年紀，我的教學方式是比較喜歡看到大家一起完成的作品，不是專注在自己畫得多厲害。

H 師：我覺得比較要注意的地方是我都會告訴我的學員不要留長指甲，尤其是去做水晶指甲的學員，因為日本和諧粉彩畫使用手指頭去作畫的，如果指甲太長就比較不好完成作品。

由上述訪談結果正指導師對繪畫日本和諧粉彩畫所需材料及注意事項統整如下：在所需材料部份大同小異，無需特別加強；在注意事項的部份，需了解事前準備很重要，注意顏色不要混亂，換色和換色中間一定要用濕紙巾擦過，再用乾的紙巾擦過，讓手維持乾燥，注意不要把濕紙巾當成衛生紙在用，濕的

部分千萬不可以碰到繪圖紙，同色系的可以混在一起，對比色請不要兩個一起放上去上色，作品如果有深的和淺的，要從淺色的先上再上深色的再慢慢地加色。提醒不要刮太多的粉，對於高齡跟小孩使用濾網或者是卡片（像悠遊卡那一種的）刮粉，避免危險性，引導感受自己，讓自己的內在去帶領引導自己完成作品，觀察每一位學員當下的表情或者是心情，提醒學員不要留長指甲，指甲太長就不好完成作品，繪畫時不要墨守成規、尊重原創。

上述為正指導師針對一般繪畫所給出的建議，黃詩閔 (2010) 也曾指出高齡者之繪畫題材會根據不同背景變項而有差異，如多元休閒型的老年畫者偏好「生活觀察」之題材；「社會資訊型」的老年畫者則偏好「情感記憶」之題材。可知指導師在指導不同背景變項學員時仍要考慮繪畫題材及繪畫難度等問題，以達到最佳的休閒效益。

肆、結論與建議

由本研究結果可知日本和諧粉彩畫之休閒效益在心靈方面可以達到自我探索、自我對話，療癒人心、紓壓及放鬆效果，增加幸福感和滿足感，靈性層面也有一種淨化和提昇的作用，讓人感受到光明、柔和、溫暖和夢幻和找到希望。故可知它是一種很好的社交工具，過程中互相學會欣賞對方，和親朋好友做分享，對人際關係互動有幫助，看到自己透過作畫來放鬆，增加自信心，在色彩學方面經過眼睛再透過大腦是有啟發的作用、感官開啟，對人的五感都會有幫助，並可幫助手部的活化，刺激手指肌肉群可達延緩失能、預防失智，對自閉症及精神分裂症患者也具有藝術性、功能性等休閒療癒效果。

繪畫的事前準備很重要，建議指導師執行過程中仔細察覺學員上課當下心情需注意及關心，上課的氛圍要令人感受自然放鬆無壓力並且愉悅，繪畫沒有標準只有喜不喜歡。照本宣本是美術，天馬行空是藝術；遠看叫欣賞，近看叫

觀賞，繪畫過程重於結果，繪畫結果都是獨一無二、舉世無雙，日本和諧粉彩畫是一種繪畫藝術，也是一種治療藝術。另外，也建議指導師在指導不同背景變項學員時仍要考慮繪畫題材及繪畫難度等問題，以達到最佳的休閒效益。

日本和諧粉彩畫是一種適合任何人參與的休閒活動，不論男女老幼亦或身礙者、自閉症、特殊生...等皆可參與，當然也包括任何職業只要喜歡皆可參與繪畫日本和諧粉彩畫，因此只要願意它即是人人可參與的休閒活動也是可達人們所需之休閒效益。

參考文獻

- 日本和諧粉彩 Pastel Nagomi-Art HK (2022)。和諧粉彩介紹。
<https://pastelnagomi-art.com>
- 王磊 (2020)。低功能自閉症兒童的繪畫測驗特徵探究。《創新創業理論研究與實踐》，11，142-143。
- 李順利 (2018)。兒童繪畫治療的作用機制。《廣州城市職業學院》，11，25-35。
- 洪嘉賢 (2015)。台中市國小教師參與教師休閒社團的動機、涉入程度及休閒效益之探討 (未出版碩士論文)。亞洲大學。
- 陳冉、蔡佳佳、王寧、張彬、康龍飛、葛晶、王巍 (2017)。輔助繪畫療法對精神分裂症患者執行功能及繪畫特徵的影響。《河北醫科大學學報》，4，419-427。
- 黃詩閔(2010)。「老年休閒」：繪畫題材、休閒生活型態、動機與效益 (未出版碩士論文)。亞洲大學。
- 張志銘、陳文信、祁崇溥、施國森(2018)。遊客休閒涉入、遊憩體驗、休閒效益之關係：以臺中天馬牧場為例。《運動與遊憩研究》，12 (3)，1-17。
- Byar, C. L. & Dougherty, M. (1973). Curriculum Guide for Art Education in the Senior High School. Assistant superintendent instruction published by Penn-Delco school district, Pennsylvania.
- Gulliver, S. B. (2015). Social support, stress, and suicidal ideation in professional firefighters. *Am. J. Health Behav*, 39(2), 191-196.
- Mannel, R.C. and Stynes, D.J. (1991). *A retrospective: The benefits of leisure*. In: Driver, B.L., Brown, P.J. and Peterson, G.L., Eds., *Benefits of Leisure*, Venture Publishing, Stage College, 461- 473
- Yvonne H. (2017)。女人學。 <https://share99.com/love-pastel-healing>

The leisure benefits and matters needing attention of

Japanese harmony pastel Nagomi Art

Li Xiu-Feng¹; Gu Guo-Hong²

Abstract

The aim of this research was to analyze the leisure benefits of Japanese harmony pastel Nagomi Art, and to exert the effectiveness of causal function. Eight supervisors of Japanese harmony pastel Nagomi Art were involved, and these supervisors have more than two years' experience of teaching. Qualitative research and semi-structure questionnaires were used to evaluate the leisure benefits. Moreover, the research also included executive process, materials and precautions of Japanese harmony pastel Nagomi Art. It is hoped that the research results will not only enhance the understanding of Japanese harmonious pastels, but also improve the leisure benefits of Japanese harmonious pastels in Taiwan. The results were showed as below: 1..For the leisure benefits, most of the positive instructors think that Japanese harmony pastel painting can achieve self-exploration, self-talk, healing, stress relief and relaxation effects in the soul, making people feel bright, soft, warm and dreamy And finding hope also has a purifying and elevating effect on the spiritual level. In addition, it can also allow painters and viewers to learn to appreciate each other and share with relatives and friends through paintings. It is a very good social tool for positive energy. 2. In precautions, students do not scrape too much powder when scraping the powder. For the elderly and children, you can use a filter or a card like a leisure card to scrape the powder to avoid danger. During the process, students should be guided to feel themselves, let their inner self lead and guide them to complete the work, and at the same time observe the current expression or mood of each student.

Keywords : Japanese Pastel Nagomi Art, Advanced Instructor, Benefits of leisure

¹ Master student, Department of Sports and Leisure Management

² Associate Professor, Department of Sports and Leisure Management