

人物專訪 - 心靈彩繪導師

近年，無論醫院或社區皆流行繪畫日本和諧粉彩畫。它是利用手指頭和乾粉彩觸摸紙張，並透過簡單的工具和配合獨特的技巧，輕鬆創作出美麗的圖畫。而來自本院精神科社區外展服務顧問護師鄭寶儀姑娘也同樣熱愛和諧粉彩畫，今期通訊跟大家分享關於她與和諧粉彩畫的故事吧！



鄭姑娘發揮創意，自行設計多格圖案，再加上有意思的文字，令整幅畫構圖十分豐富。



先把寵物素描技巧結合粉彩技巧，靈活地把愛犬呈現在畫紙上。

與和諧粉彩畫結緣，開展療癒旅程

鄭姑娘本來喜歡粉色的物件或圖像，數年前被和諧粉彩畫的色彩所吸引而學習。漸漸地，她投入粉彩畫無拘無束的創作，特別喜愛畫大自然風景和寵物，感到十分喜悅。而當她不開心的時候，也同樣會專注在喜愛的繪畫當中，這能使她心情平靜、放鬆，暫忘煩憂。

創作啟發更多可能性，幫助病人復元

鄭姑娘負責帶領的社區精神科服務，透過家訪、外展等為精神復元人士提供社區支援。她經歷了繪畫和諧粉彩畫讓心靈平靜的過程。隨後有機會在精神科推廣和諧粉彩畫。她先推動其部門同事學習粉彩畫，然後與病人分享，這會更易明白病人的需要。她更與團隊研究將粉彩畫和療心卡兩個元素結合，設計四節不同主題的小組。當中讓病人透過繪畫分享自己的內心世界，也有回顧過去及展望未來，為病人送上關愛和祝福。她希望研究繪畫和諧粉彩畫是如何幫助病人提升復元能力和信心，使更多病人受惠。

不一樣的深刻體會，領悟人生道理

她憶起在一次畫班當中，導師要求把原本畫上藍天白雲、花草樹木等風景上塗抹一層黑色。鄭姑娘在這個過程有很多掙扎，不捨得這個美麗的畫面。後來她發現原來是導師用心良苦，希望從這個經歷提醒她每個人有時會有自己想要的畫面，但人生不一定所有事情都是理想的，需要學習放下，這令鄭姑娘十分深刻。



令鄭姑娘內心掙扎過的畫作，卻帶出黑暗中仍有亮光和希望的訊息。

勵志語錄，探索生活

作為顧問護師的鄭姑娘，平日工作十分忙碌，但她工餘時仍會安排時間繪畫，幫助她身心靈放鬆。和諧粉彩畫相較簡單易學，鄭姑娘鼓勵大家以願意嘗試、積極態度去探索和諧粉彩畫，在繪畫的過程了解自己，與人連結交流，也讓別人認識自己，好好享受心靈療癒的過程。



利用智能手機掃描這個二維條碼，能夠看到家友站的最新動向！

新派水墨創作體驗

心靈日記

中心在2-3月舉辦了兩班新派水墨畫創作體驗班，讓參加者在輕鬆的氣氛下，運用水、墨、宣紙等簡單工具創作出代表自己的作品。大家以「驚喜」形容此畫班，竟然不使用毛筆也可完成畫作。

除享受自由創作的繪畫過程外，亦互相分享從中體會到療愈「我」心的正面訊息或果效呢！

來細閱每則心靈日記吧～

「放慢節奏，隨遇而安」

在繪畫水墨畫的過程，看著水和墨融合一起，然後慢慢地在宣紙上流動著…等待水和墨乾透後成畫。我體會到有些事情確實是需要時間，才能等到結果。

水墨畫導師教導我們放慢節奏去創作，停一停，望一望自己所畫的景象，與畫連結，會更容易透過畫中之物抒發自己內心感受。



有時當慢和安靜下來，心情會放鬆些，讓自己更能專注和投入在所做的事上，有更多空間欣賞和思考自己在過程中的付出，覺察自己的情緒，安然靜待結果。



Peggy 水墨畫導師溫馨小貼士：

- 1 每天或定期，安靜下來繪畫水墨畫。
- 2 在創作過程中覺察自己的情緒、想法，寫在畫作的背後，製作一本屬於你的心靈日記。

「轉換角度，欣賞偶然的美」

繪畫一幅畫前，是不知道是畫什麼景物的，只管隨意地運用水和墨，膠片、保鮮紙等，繪畫出抽象的作品。

起初無法達到預期想要的效果，會產生失敗感。後來偶然中發現一些起初認為缺憾的部分其實可以用工具和技巧再創造的。



有時我們會把焦點放在別人或其他事情上，過份在意別人的說話或感受多於自己。然而，關懷自己的內心是十分重要的。嘗試多點製造空間整理思緒，重拾信念，滋養自己的心靈。

「找回自己，重拾初心」

- 1 起初不了解新派水墨畫是如何畫，沒有使用毛筆，不需要畫出線條，反而有種自由自在、無拘無束的感覺。
- 2 由我隨意發揮，最後把我的意念投射在畫中，讓我找回單純的、愉悅的感覺和能讓我重新關懷自己的內心世界。

只用一個角度去看畫，當刻或會覺得不美麗。但嘗試先放下畫，過幾天再拿起來，轉一轉角度，或只集中一小處去看，或許你會發現到另一種的美。

我們看事物也一樣，當遇到不似預期的人或事時，接納自己當下出現的情緒或想法。暫時放下，過了一段時間，嘗試以不同的角度或多面看回那件事，心境或許會隨之而不同。

～覺察自己的心，好好關懷自己～

藝術活動社區資源分享站

香港旅遊發展局 - 藝聚香港

在維港兩岸推出大型戶外藝術計劃「藝術@維港 2024」及其他不同主題的藝術展覽



香港藝術館

舉行各類型的藝術展覽，包括中國書畫、古代文物、現代藝術等

香港展能藝術會

推動殘疾人士參與藝術活動，發展藝術才能。定期舉辦藝術課程、表演等



利用智能手機掃一掃二維條碼，瀏覽相關的網址，了解更多社區的藝術活動！

「新派·水墨創作體驗」小組推介

在輕鬆的氣氛下運用水及墨，創作現代水墨作品，發掘當中的新創意及玩味，從中體驗水墨創作的樂趣。

日期：【A 組】4/6-25/6 (逢星期二) 或
【B 組】6/6-27/6 (逢星期四)
(AB 組各 4 節，內容相同，二選其一)
時間：上午 10:30-12:00

~ 請致電 25954008 查詢及報名 ~

病人畫冊 - 「我的作品集」

中心在 2021 年曾出版過「我的作品集」。畫冊內包括精神復元人士和癌症病人創作的不同藝術作品。來一起欣賞他們的畫作和當中的心路歷程吧！



利用智能手機掃一掃二維條碼，連接網上電子版畫冊瀏覽。

心靈書室



書名：粉彩 FUN 心畫
作者：周詠詩

正因為外在無法掌握，我們更需要找回自己內在的力量。當心可以安穩，就更可以好好選擇與面對外在的壓力與風暴。

書名：一支筆·一張紙 輕鬆學禪繞畫
作者：潘迎華 Amanda Pan

禪繞畫目的就是要讓人開心地畫圖，從中得到靜心，並且能夠透過繪畫更深地聆聽自己、了解自己，得到成長的成就感和自信心。

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 25954008 查詢



天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓
社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：25954008

顧問：簡聚坤醫生
編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟
出版日期：2024 年 5 月