



Amanda
希望香港人透過
和諧粉彩建立「me
time」，以平和心
境面對疫境。

「粉」飾 平和 好心情

常說多接觸藝術可以陶冶性情，但美學這回事往往讓門外漢望門輕嘆。若一盒硬粉彩配以十隻手指頭即能成畫，難怪牙牙學語的小孩、80歲手指不太靈活的長者，抑或疫情期間自覺喘不過氣的全職媽媽和打工仔，同樣能夠跟隨導師陳敏婷（Amanda）利用「和諧粉彩」療癒內心，在疫境中獲得心靈養分。

和諧粉彩由日本藝術家細谷典克先生於2003年創立，利用柔和的粉彩藝術及最單純的手指繪畫技巧，讓任何年齡的人從中得到幸福和諧感覺。自小熱愛藝術的90後Amanda，大學翻譯系畢業後到美國主題樂園實習一年，回港後面對急促的生活節奏，讓她覺得「難題為何不斷衝向我？」她想到重投藝術懷抱，回

復平和心境後再解決問題，機緣巧合下遇上和諧粉彩，並到台灣學藝。和諧粉彩沒有曲高和寡的審美、消費門檻。「在畫紙上隨意掃上顏色便能完成作品。即使沒有繪畫經驗也能感受當中樂趣，很適合生活壓力大的香港人。」Amanda在日本考取導師資格後成立品牌「MeTime」，把治癒心靈的藝術帶來香港。

全職媽媽重拾 me time

大半年來，疫症打亂了世界秩序，也讓不少全職媽媽苦惱。「隨着子女停課留家，媽媽失去了原有的私人時間，有媽媽形容是『困獸鬥』。」有位媽媽每晚等女兒入睡，才偷時間到Amanda的工作室上課。她的用色由深藍、深紫，到粉紅和粉黃，見證她心情的轉變。「她寫了千字文感謝我幫助她平靜心境，近來更與女兒一起畫畫，享受親子時光。」

打開 SEN 學生心扉

事實上藝術是學童抒發和探索自我的有效途徑，好像賽馬會「藝術有SENse」計劃，以藝術作平台，邀請本地藝術家與社工合作，讓SEN兒童及青少年藉不同創意藝術方法，探索、分享其內心世界。在合作及分享過程中，亦增強他們與其他人連繫的能力。Amanda也有定期到中小學，教導患自閉症、讀寫障礙及腦麻痺等SEN學生。「透過畫作可了解他們的內心。有一位自閉症小朋友畫了很多橙色的畫，下課時他送給媽媽，才知道原來他在畫三文魚，他喜歡吃三文魚！」又有一次，小朋友畫了一個女孩，原來那是Amanda自己！「他們會用行動表達情感，很多家長說孩子學畫後變得更專注和開朗。」



小朋友隨心畫出喜愛的事物，有人更向Amanda表達「愛意」呢！

星空杯墊親手畫

工具：

- 淨色杯墊
- 硬粉彩
- 鏢刀（刮出顏料用，小朋友可用一元硬幣或鋅盤隔網代替）
- 擦膠（畫圖或修正用）
- 消字板、棉花棒（輔助畫圖用，可省略）

貼士：

- 家長可留意硬粉彩包裝上是否印有「AP (Approved Product)」標籤，代表顏料獲美國美術與工藝材料學會認證為無毒。
- 可準備不同粗幼的擦膠筆，方便繪畫不同圖形及線條。
- 建議轉換顏色前用濕紙巾清潔指頭，以免意外混色。

步驟：



1. 用鏢刀刮出喜歡的顏料，用手指在杯墊上掃上顏色。



2. 利用消字板或棉花棒等工具，畫上大小不一的星球。



3. 可用擦膠擦去顏色，營造點點星空背景。



4. 最後噴上定色劑固定顏料，以便保存。



Amanda近來與好友海印合作，每個海洋都花數小時混色，製成二人最滿意的作品。