

全癌病友會——我們在粉彩裡療癒

文／臺中榮總癌症防治中心護理師 鄭君薇



▲ 粉彩課結束的大合照

多少人知道罹癌的那一刻，會有憤怒、焦慮、不甘心、惴惴不安、夜不成眠及憂鬱的改變，對生活失去動力，也失去欣賞美的事物的能力，呼吸的節奏與感受頓時變得辛苦……無論是努力與醫療團體合作，嘗試與癌症和平共處，還是因家人為自己的擔憂與牽掛，這些種種不容易，打斷了生活的日常，或許會讓我們忽略了那些曾經相處的愛與美麗，記得給您與家人一段空間與時間喘口氣和休息，為了和我們所愛的人能互相繼續陪伴，並得到愛與溫暖，因此誕生了全癌病友會——我們在粉彩裡療癒。

「和諧粉彩」(Pastel Nagomi Art) 是由日本細谷典克先生於 2002 年創立，特色是以乾粉彩的柔和材質特徵，將其製成粉末狀，並以手指頭及簡單的工具，將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢上色，最後製成一幅美麗動人的作品。每堂粉彩課都會制訂主題，並由講師說明「和諧粉彩」的由來及發展史，讓病友在作畫前可以靜下心慢慢進入粉彩的世界，經由講師對於本期畫作的分析及分享創作理念，讓在座癌友對自己的作品擁有初步想像後，講師會拆解每一步驟，帶領癌友共同完成自己的創作。

和諧粉彩並不需要繪畫基礎，過程中依著自身對於主題的想像進行塗抹，癌友在心得分享時總是會說「沒想到我居然可以畫出這麼美的畫，好開心！」、「過程中用手指塗塗抹抹好療癒。」、「一開始以為星空很難，可是靜下心來思考之後，也可以好好畫出屬於自己心目中的一片天空，真的覺得很開心。」、「謝謝老師對我的作品讚美，聽老師上課真的很好～」、「因為一起上課的成員彼此有分享一些治療心得，感覺變成朋友很溫暖。」、「每次聽老師解釋主題都覺得很有靈感，跟著老師的說明也可以創作出作品真的很有趣，時間也過得很快～」，每一堂課總是欲

罷不能，有很多癌友參加完之後覺得粉彩課程太有趣好玩，陸續邀請自己的家屬及其他癌友前來體驗，所以目前每堂課有限且珍貴的名額，在癌友的號召力之下，總是很快的額滿。

當然也有癌友分享自己的建議，「希望一個月可以有兩堂課！」、「名額真的好少，希望可以多一點。」、「如果可以有一整天的活動讓大家一起創作出一幅作品，好像很棒！」這些寶貴的建議都會變成下次活動的參考，但最重要的是沒有癌友的支持及熱烈迴響，相信活動也不會如此圓滿成功！期望藉由全癌病友會的努力！癌友也可以感受到放鬆與療癒。🌿



▲ 課堂中癌友仔細聆聽講師的說明



▲ 癌友的作品分享

臺中榮民總醫院
Taichung Sun Yat-sen General Hospital

我們在粉彩裡療癒

112年癌友和諧粉彩
紓壓系列活動

活動對象 癌症病友、家屬，25人為限

日期 3/13、4/10、5/8、6/5、7/10

時間 上午9:30-12:00

地點 研究大樓2樓 第三會場

報名方式 (1)電話聯絡:04-23592525轉3263、3271
(2)親洽：門診後棟二樓 癌症資源中心

主辦單位 臺中榮民總醫院癌症防治中心、
財團法人臺中市私立惠康社會福利基金

協辦單位 臺中榮民總醫院社工室、臺中榮總志工隊

講師

劉晉瑜
諮商心理師
日本和諧粉彩
Pastel Nagomi Art
正指導師

3/13 春天來了

4/10 甜蜜

5/8 森林遊樂

6/5 太陽

7/10 遠方

▲ 病友會 FB 宣傳海報