



109 年度「紓壓和諧粉彩體驗」活動簡章

和諧粉彩藝術 (Pastel Nagomi Art) 是由日本的細谷典克先生 (Hosoya Norikatsu) 在2003年所創立，採用手指調和粉彩方式，彩繪創作者內在的色彩，為心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。此種療癒藝術不需繪畫的基礎，目的係透過簡單的步驟，享受指尖和粉彩在紙上譜出粉嫩色彩的療癒感，並藉由過程中的專注達到紓壓療效。本研習運用獨特的粉彩教學，協助同仁學習自我減壓，釋放內在能量與負面情緒，紓解因工作、健康、生活等長期累積的壓力。

★參加對象：

本府暨所屬機關學校及公所人員，希望提升自我調節能力，藉以改善負面情緒，減輕生活與工作壓力者，每場次至多 30 人，共 4 場次計 120 人。

★活動時間、地點及講座：

場次	日期	時間	地點	講座
第一場次	9 月 3 日(四)	13：30～16：30	創新學院 203 教室	張智綦 諮商心理師
第二場次	9 月 24 日(四)	13：30～16：30		
第三場次	10 月 7 日(三)	13：30～16：30		
第四場次	10 月 22 日(四)	13：30～16：30		

★報名方式：

- 1、採線上報名，請於 8 月 21 日(五)前至報名網址
(<https://forms.gle/Xr5ahk1SQdWS2FUF7>)報名，因場地人數有限，建議有興趣者盡早報名。
- 2、為期訓練資源公平共享，請勿重複報名，錄取名單於報名截止後 3 日內發送電子郵件通知(未獲錄取者恕不另行通知)，請錄取學員洽人事單位准予公假登記。
- 3、報名人數如超出名額，或錄取學員屆時無法參訓或自願放棄，依報名順

序錄取或遞補。

★注意事項：

- 1、為落實無紙化政策，本活動「研習滿意度問卷」採電子方式作業，請參加學員攜帶智慧型手機，於課程結束前掃描本研習 QR Code，填寫後提交。
- 2、為配合防疫新生活措施，請與會人員自行配戴口罩，做好個人衛生管理，如有疑似發燒或呼吸道等症狀，請務必請假並落實通報機制。

★聯絡資訊：

如有任何疑問，請洽人事處組織任免科徐小姐(電話：05-3620123

#8364，傳真：05-3622701，E-mail：

suiwen0429@mail.cyhg.gov.tw)。



報名連結>>