

LUMEN ARTE

從新手到水彩畫家

30天不用煩惱

每天一個已安排好的作品：打開指南，看看今天是哪個，然後開始畫吧

這份指南幫你省去最常讓人遲遲無法開始的那一步：**決定要畫什麼**。打開檔案，確認今天是第幾天，然後直接開始。如果有一天沒畫，你也沒有失去任何東西。

30

個作品

23

在15分鐘以內完成

4

只需5分鐘

如何使用這份計畫

列印最後一頁

那是一張有三十個格子的記錄表。每天打個勾，能讓你清楚看到進度，也更容易踏出下一步。

保留你畫的所有作品

就算是你不滿意的也一樣。到了第30天，你就會明白為什麼。

暫停之後，從原來的順序繼續

難度是漸進式增加的，所以按照順序進行，整個過程會感覺更自然。

如果某個練習畫得不錯，就再畫一次

第二次通常能讓你看出哪些決定奏效了，也能加速學習。

你不需要維持三十天的動力。你只需要知道下一個作品是什麼。



第1週・放鬆你的手

如果你已經完成了**15分鐘畫出你的第一幅水彩畫**，前五天對你來說會有點熟悉。這是刻意安排的：從五個熟悉的練習開始，讓你從第一天起就重拾信心。

天	作品	時間
1	藍天漸層渲染	5分鐘
2	夕陽天空	10分鐘
3	柔和的雲朵	10分鐘
4	尤加利葉	5分鐘
5	三片葉子的樹枝	10分鐘
6	河邊的石頭	15分鐘
7	色輪	20分鐘

完成這一週後，你已練習了水分控制、透明度、筆觸和混色，而不需要從複雜的構圖開始。

第2週 · 花卉

有機的形狀讓你可以自由揮灑：一個向外擴散的邊緣可以變成花瓣，顏色的變化可以帶來光感。

天	作品	時間
8	薰衣草	5分鐘
9	勿忘我	10分鐘
10	粉紅波斯菊	10分鐘
11	蕨類植物	10分鐘
12	紅罌粟	15分鐘
13	雛菊	15分鐘
14	橄欖小枝	15分鐘

不要試著讓每朵花都長得一模一樣。形狀的變化會讓整幅作品感覺更自然。



第3週・物件與立體感

這一週會出現讓平面形狀產生立體感的關鍵技法：**光與影的關係**。每個作品都用不同的物件練習同一個概念。

天	作品	時間
15	檸檬	10分鐘
16	一顆西洋梨	15分鐘
17	紅蘋果	15分鐘
18	櫻桃	15分鐘
19	冒煙的馬克杯	15分鐘
20	點燃的蠟燭	15分鐘
21	海螺	20分鐘

開始畫之前，先找出最亮的那一側和最暗的那一側。這個簡單的決定，會讓整幅畫更有一致性。

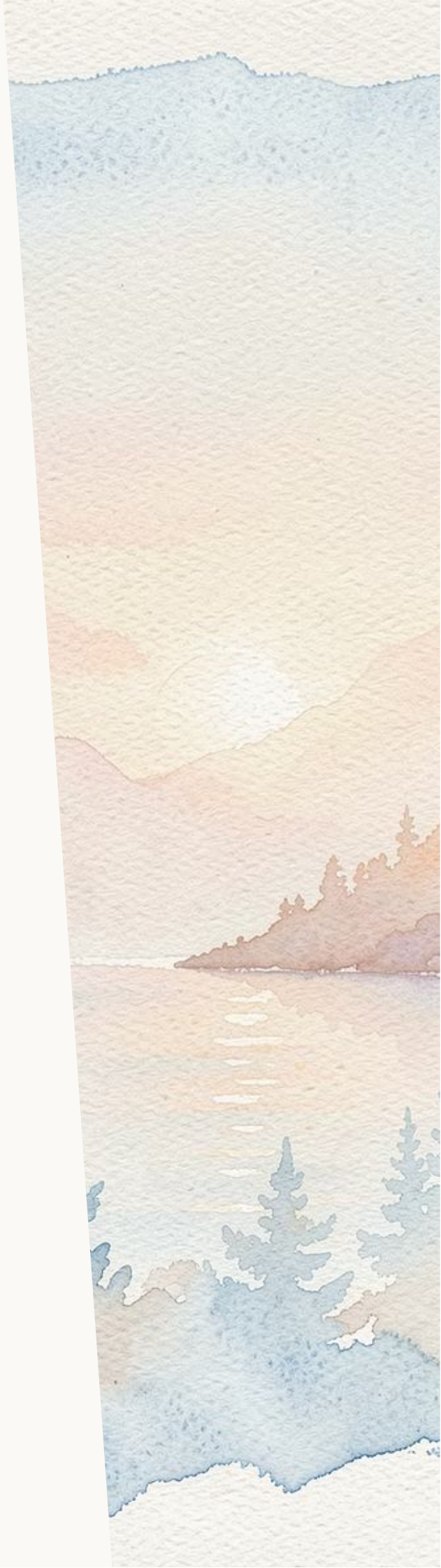


第4週・空氣感與風景

這一週，水和紙會和你一起協作。這些作品大多使用濕中濕技法：先將紙打濕，加入顏色，然後觀察顏色如何擴散，再決定是否介入。

天	作品	時間
22	滿月	10分鐘
23	星空	15分鐘
24	孤樹	15分鐘
25	松樹山景	20分鐘
26	霧中森林	20分鐘
27	海上夕陽	20分鐘
28	薰衣草田	25分鐘

讓某些區域保持柔和、不過度刻畫。在一幅風景裡，空氣感也是構圖的一部分。



你做到了！

三十天。三十個作品。這份練習，現在已經是你自己的了。

第29天 · *Loose florals* — 30分鐘

經過四個星期，你已經更有把握能畫出濕潤、充滿手感、邊緣柔和的花卉了。

第30天 · 藍天漸層渲染 — 5分鐘

重複畫一次第1天的作品，然後把它和原來的那張放在一起比較。

不需要任何人告訴你進步了多少：你可以從水分控制、筆觸的自信，以及漸層的乾淨程度，親眼看見。

完成第30天之後，這個系列裡還有130個作品等著你。選一個你最喜歡的主題，從那裡繼續出發。

還有，挑一幅作品掛到牆上吧。**從畫紙到牆面**會告訴你如何完成、裱框和保護它。

Lumen Arte · info@lumenarte.shop

我的30天

你的進度，按照你自己的節奏

每完成一個作品就打個勾

天	✓	作品	天	✓	作品
1	☐	藍天漸層渲染	16	☐	一顆西洋梨
2	☐	夕陽天空	17	☐	紅蘋果
3	☐	柔和的雲朵	18	☐	櫻桃
4	☐	尤加利葉	19	☐	冒煙的馬克杯
5	☐	三片葉子的樹枝	20	☐	點燃的蠟燭
6	☐	河邊的石頭	21	☐	海螺
7	☐	色輪	22	☐	滿月
8	☐	薰衣草	23	☐	星空
9	☐	勿忘我	24	☐	孤樹
10	☐	粉紅波斯菊	25	☐	松樹山景
11	☐	蕨類植物	26	☐	霧中森林
12	☐	紅罌粟	27	☐	海上夕陽
13	☐	雛菊	28	☐	薰衣草田
14	☐	橄欖小枝	29	☐	<i>Loose florals</i>
15	☐	檸檬	30	☐	藍天漸層渲染

開始日期：_____

☐ 第1天和第30天畫的是同一個作品。完成後把它們放在一起比較，就能看見自己的進步。