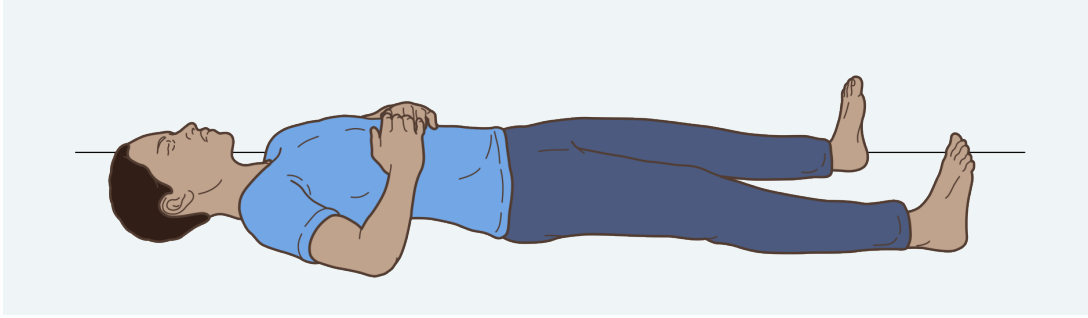
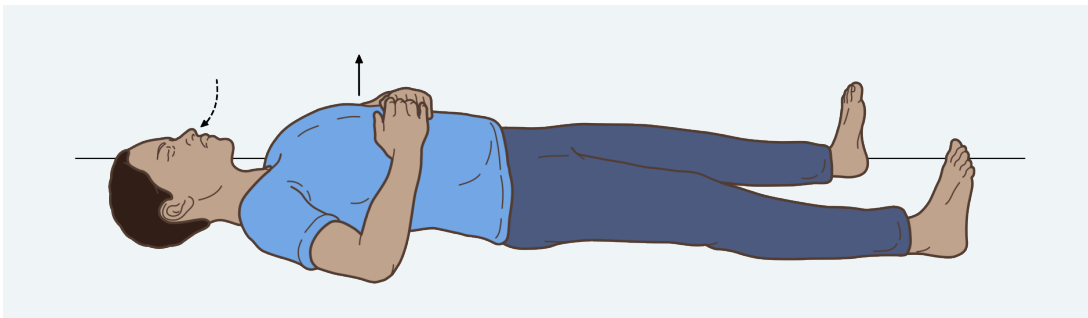


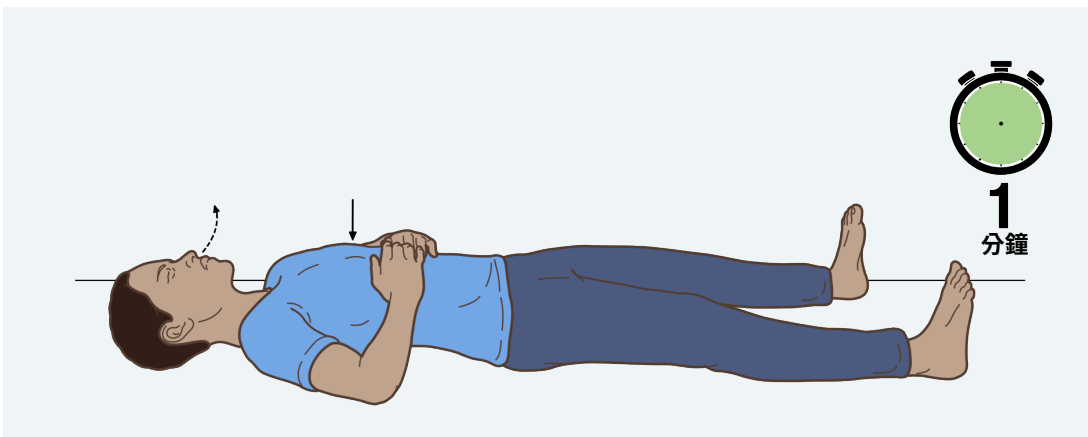
# 活動11:腹式呼吸



1. 躺下,放鬆,感覺舒服。閉上眼睛,閉上嘴巴。將手放在肋骨中心或肋骨下方,不要用力過猛,指尖應該剛好能夠接觸。



2. 用鼻子慢慢地深呼吸。當肺部充滿空氣時,你應該感覺到手在上升,而指尖與肋骨之間現在應該隔著一個距離了。



3. 現在用鼻子慢慢呼氣,一直呼氣。當空氣從肺部排出時,你應該感覺到手在向下移動,身體隨著肺部一起收縮,直到指尖再次觸碰肋骨。
4. 繼續練習這種吸氣和呼氣的方式一分鐘。即使將手從肋骨上移開,你還能感覺到身體在動嗎?

## 後續活動:

當用嘴吸氣和呼氣時,你的身體起伏是否不同?我們的肺部功能是甚麼?它們在哪個部位?我們如何保持肺部健康?