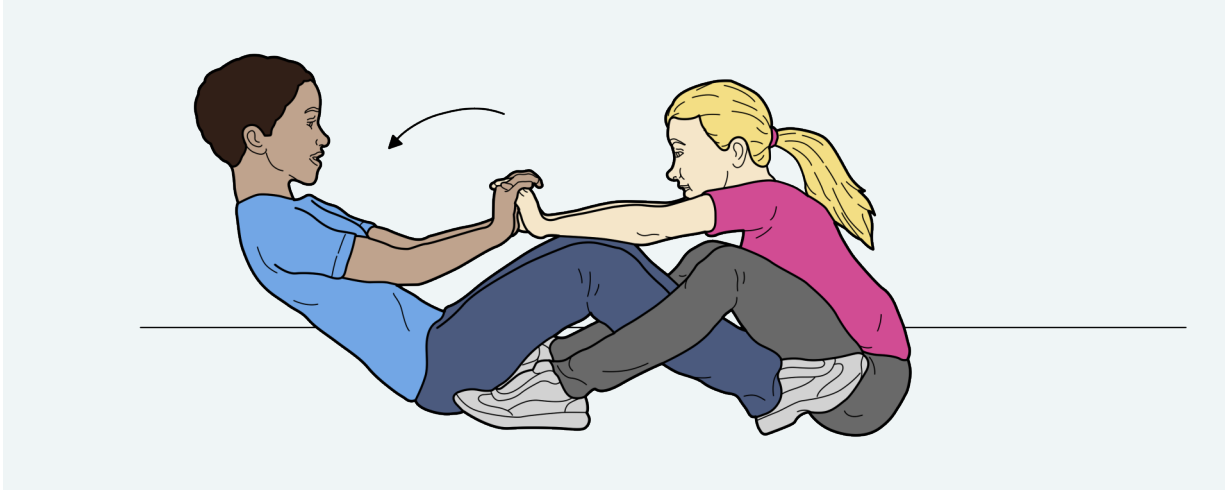
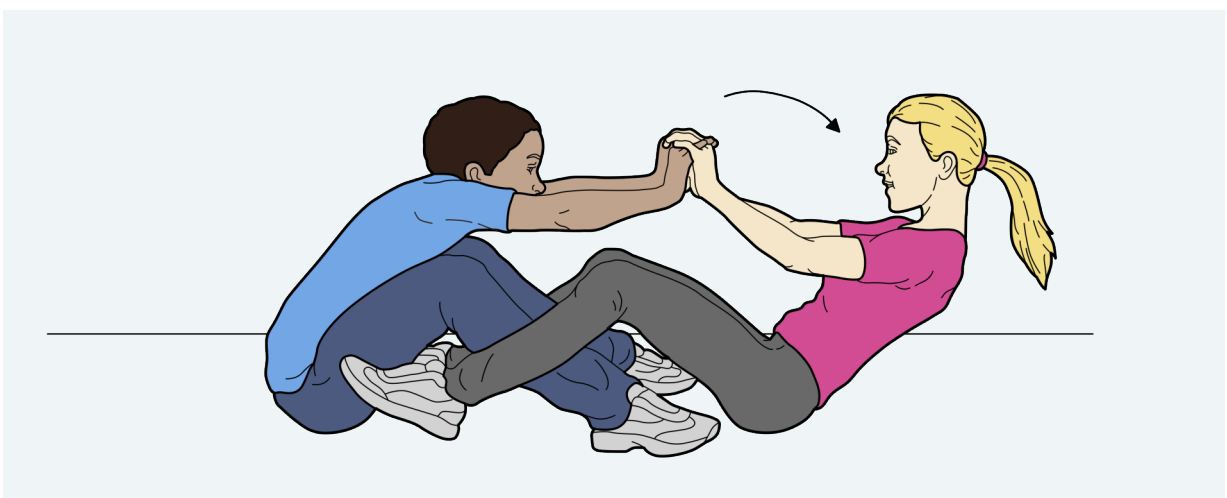


## 活動29:划船式動作



1. 找一個同伴, 面對面坐在地上。
2. 開始和同伴一起唱「Row, Row, Row your boat」(划船曲) 這首歌的歌詞:

劃, 劃, 劃小船,  
轻轻顺水流,  
真快活、真快活、真快活  
人生梦一场。



3. 唱歌的時候, 將手放在同伴的手上, 膝蓋微微彎曲。
4. 在前後搖晃的時候, 手推著同伴的手, 做一個“划船的動作”。  
划船的時候, 你身體哪個部位有感覺?
5. 現在和同伴一起重複划船的動作, 但這次重點關注你在步驟4中覺察到的那個身體部位。  
這次和同伴一起做划船的動作時, 你身體哪個部位有感覺? 是在和上次一樣的部位感覺到的, 還是在新的部位?