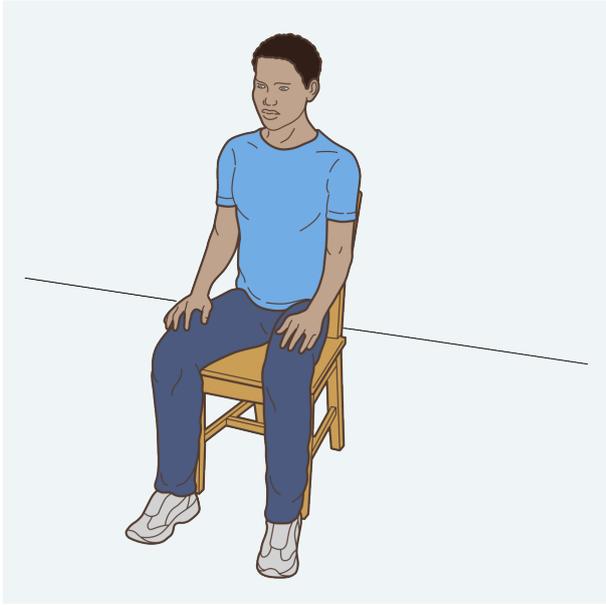
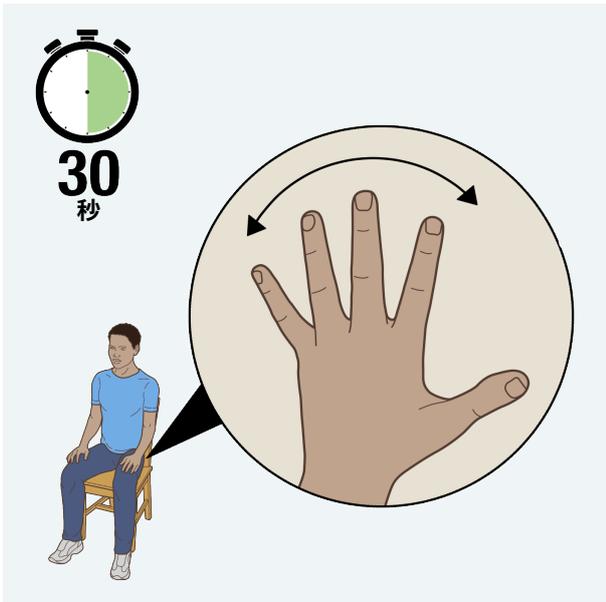


活動1:感受肌肉——手部



1. 坐下來,把手放在大腿上。



2. 現在儘量伸直并张开你的手指,像這樣保持30秒。然後收回,這樣手指就再次放鬆了。

當手部放鬆與伸展的時候,你能感覺到身體有何不同嗎?(要求學生指出/示意/說出他們哪個部位有感覺。)

3. 現在選擇一個學生指認的身體部位並重複1和2,重點專注身體的那個部位。例如,當雙手放鬆時,把注意力集中在手蹠上,現在把手指盡可能地伸展開,將注意力集中在手指間的蹠有甚麼感覺。