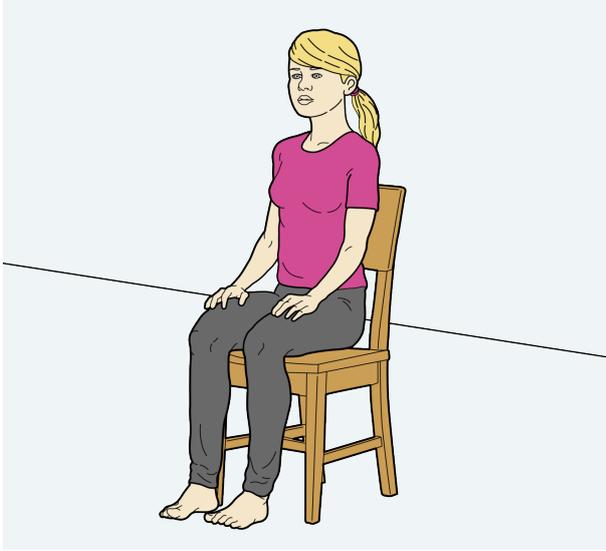
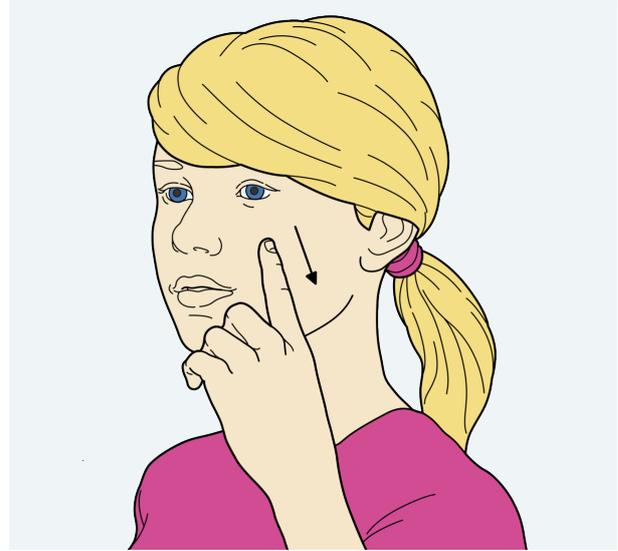


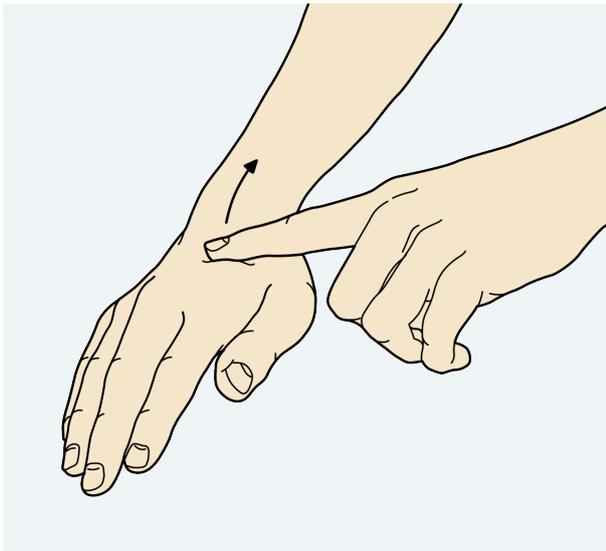
## 活動14:感受較重的施力與較輕的施力的對比#2



1. 坐在椅子或地上。



2. 用一根手指撫摸你的臉頰。



3. 現在撫摸你的手背。

指尖的感覺一樣還是不同？

每一次觸摸都感覺輕柔嗎？

在這些輕微的觸摸之後，你的臉頰、手臂或手指上還能感覺到甚麼嗎？

4. 現在把手指用力滑過臉頰，然後用力滑過手背。

那是甚麼感覺？經過這些有力的觸摸後，你的臉頰、手臂或手指還能感覺到甚麼嗎？

### 後續活動：

如果在腿的一側做這個會怎麼樣？手和腿的感覺有甚麼不同嗎？