一步一呼吸

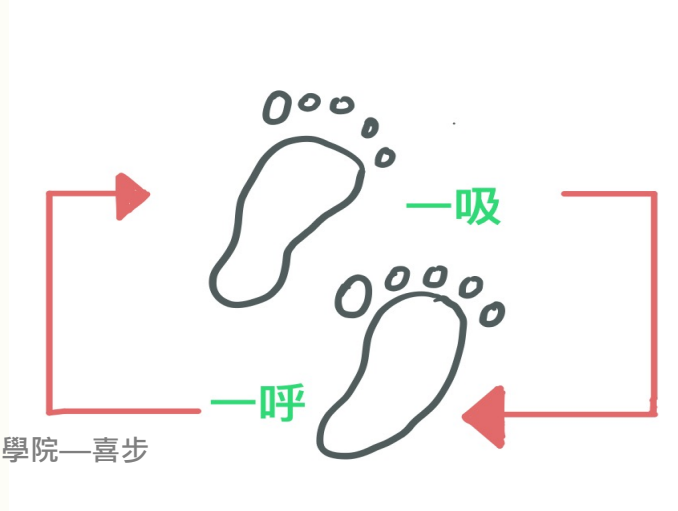
大約 5 – 8 分鐘

找一個能讓自己專注和安心的地方；

雙手放兩側，不說話，專注向前行。

腳踭提起，腳尖離地，然後腳踏實地，走得很慢很穩定；

摒除內心的雜念，腳板的起伏連接呼吸，一呼一吸。



2020 © 香港中文大學教育學院—喜步