觀察一棵樹 大約 5 – 8 分鐘

在你身邊找一棵樹，**仔細觀察**，**用手觸摸**，感覺它的年齡，感覺歲月在它身上留下的痕跡 。

看著一棵樹是一種簡單而直接的方式，可以讓自己專注於**此時此地**。

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步