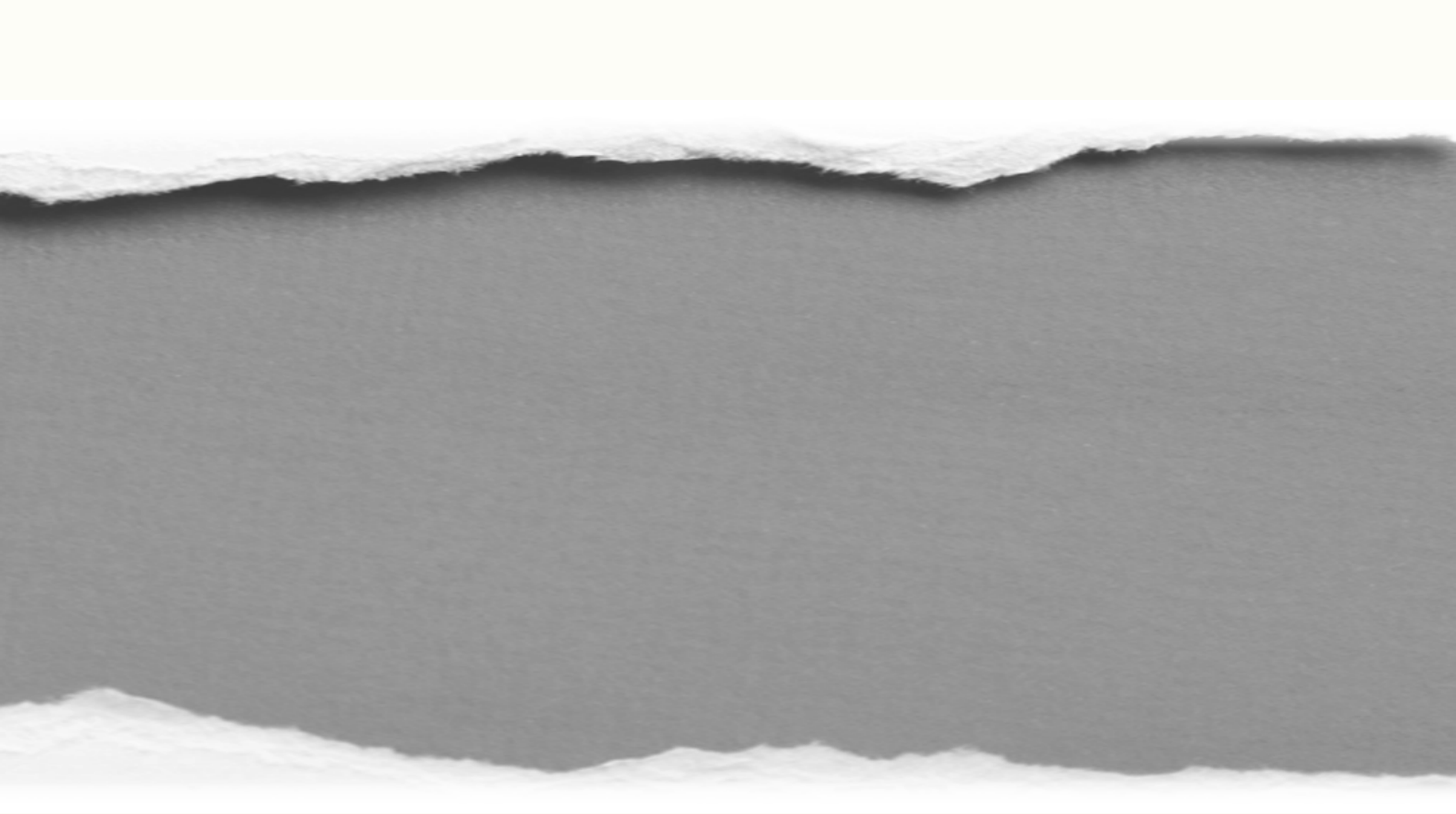

撕紙圈挑戰

3分鐘

當我們希望**關顧自己**時，一張 A4 紙可以幫到自己！

究竟一張 A4 紙最長可以有多長？29.7cm？不是！
有人可以徒手將紙撕開，可以達到連續長度 3 米長！只要你能夠**專注當下**、**不批判地**進行，不斷嘗試，都有機會達至或超越這個長度！未知你又可以徒手撕得有多長呢？就找一張 A4 紙試試看吧！

完成後，再試多次，看看能否讓 A4 紙的長度，變得更長吧！

過程中你有什麼感受？你可以怎樣與這些感受同行？這些感受是自己的一部分，讓自己感受它、接納它。

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步