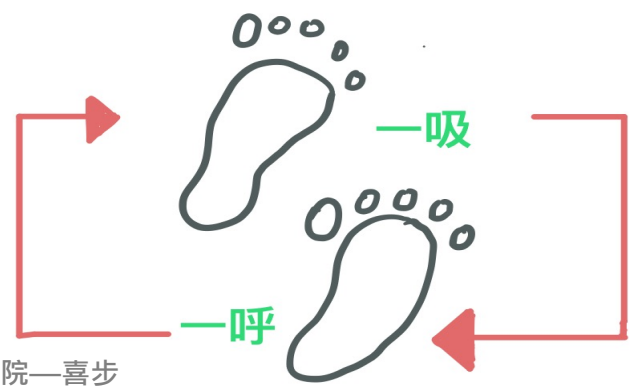
一步一呼吸 大約 5 – 8 分鐘

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。

腳踝提起，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

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

回家儀式

大約
1 – 3 分鐘

當你到達家門前，準備開門時，**停一停**，先**呼吸三下**，以安定身心。

想想現在有什麼想法？身體有什麼感覺？心有什麼情緒？

注意聽。如果你到達時有人在家，請注意你是否感受到強烈的情緒。

向自己說出：「**我很鎮靜，安寧，我回家了！**」

當你越過門檻進入家中，**就將煩惱放在門外**。通過將注意力轉移到**當下此刻**，享受與家人共度的夜晚。

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步

身體掃描

大約
7 – 10 分鐘

1. 安靜平躺，雙腿微開，雙手放身體兩側。
2. 閉上眼睛，感受身體每個部位。
3. 保持**緩慢的呼吸**，放鬆身體。
   將**注意力**集中在腳上，感受其**觸感**、**鬆緊**和**溫度**。
4. 將注意力從腳移至身體其他部位，由下而上(最後為頭部位置)，每移至一個位置便參照步驟 3 般感受該身體部位 。
5. 完成步驟 4 後，若某身體部位仍感到繃緊，可透過**呼氣**，想像將該位置的**壓力**呼出體外。

身體掃描聲帶

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步

解除習慣

1. 留意自己的**生活習慣**。例如：作息時間、衣著裝扮、休閒活動、社交活動、飲食習慣、步行路徑等。
2. 在未來七天，選擇**打破**一個習慣，並留意自己當中的**念頭**、**情緒**、**行為**和**身體感覺**。

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步

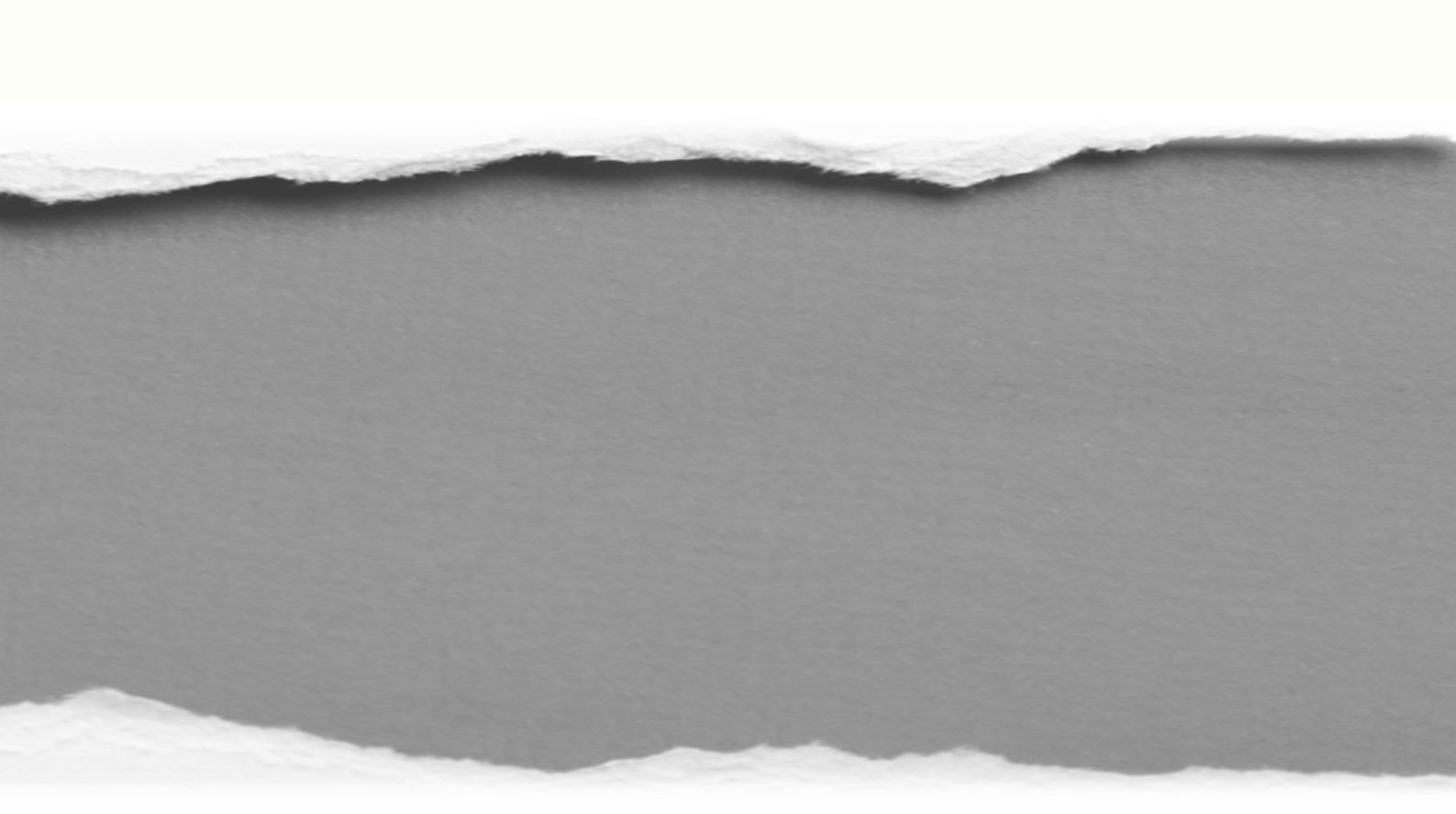
身體答案

大約
5 – 7 分鐘

1. 於安靜不受打擾的地方安坐，並專注身體的感覺。
2. 問自己：我於生活中關注什麼?
3. 嘗試感覺身體對問題的反應，並接納這一切反應。
4. 用大概兩三分鐘容讓及意識多種身體感覺的出現，包容所有身體感覺。
5. 隨意選擇其中一身體感覺，試形容這感覺及留意其變化。

身體答案聲帶

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步



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

靜觀呼吸
3分鐘

專注自己的 **長呼吸** 及 **短呼吸**

吸氣 ..... 呼氣 ..... 再吸氣 ..... 再呼氣，一呼..... 一吸 .....

專注**空氣的流動**，專注於**呼吸**，專注於**當下**。

靜觀吸呼聲帶

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步