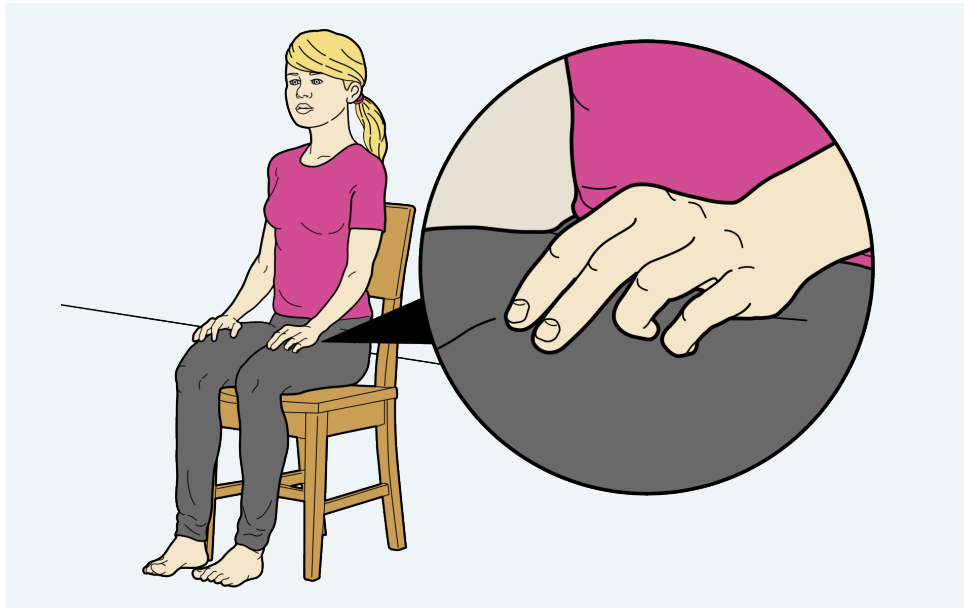
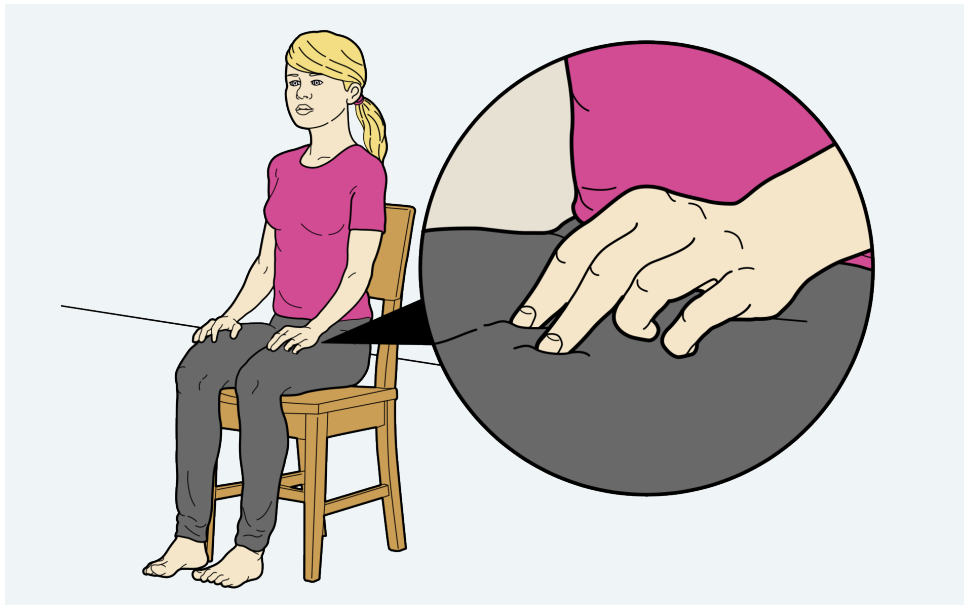


活動13:感受較重的施力與較輕的施力的對比#1



1. 坐在椅子或地上,把兩根手指放在腿上。

你的腿和手指能感覺到甚麼?



2. 現在以兩根手指用力推壓腿部。
3. 重複步驟1和步驟2,重點關注腿部在每一種觸摸下的感覺。
4. 重複步驟1和步驟2,重點關注指尖和手部在各種觸摸方式下的感覺。

後續活動:

如果你在小腿上做這個會怎麼樣?手臂和腿的感覺有甚麼不同嗎?