



正念

實作成果分享

機一甲

甘
甫
甘
甫
直
乙
練
羽
白

看到它就肚子好餓我，但看看它之後發覺它跟我們一樣。

是獨一無二的，心理想什麼會影響食物在口中的味道。

2. 葡萄乾練習

看得到吃不到的感覺是非常痛苦的，平常吃葡萄乾都是直接一口吃一大把，那是一種很爽的感受，可是今天吃葡萄乾的步驟竟然變得如此的繁複，一顆一顆慢慢的觀賞它，然後再去吃它，又有了別種不同的風味，讓我真真地嚐到葡萄乾的味道。

二、葡萄乾練習

觸感不錯，第一次感覺葡萄乾在嘴裡翻滾什麼感覺，但是第一顆含在嘴裡還不能吃，口水直流，第二顆、第三顆直接吃下去，跟平常一樣。