

# 反毒教育教案設計

單元名稱	學習獨處	教學設計者	林小麗、王齡儀
教學對象	國中九年級	教學節次	6 節課(45 分鐘/每節)
總綱核心素養 面向及項目	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進	綜合活動核 心素養具體 內涵	綜-J-A1 探索與開發自我潛能，善用資源 促進生涯適性發展，省思自我價 值，實踐生命意義。
主題軸	1. 自我與生涯發展	主題項目	d. 尊重與珍惜生命
學習表現	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。		
學習內容	輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 家 Db-IV-2 家庭的發展、變化與逆境調適，以及家人衝突的因應。		
學習目標	1. 探究自己的特質與生活習慣，覺察個人想法對生活造成的影響。 2. 分析生活中心理困擾、情緒壓力的原因及自己處理方式。 3. 探討並分享各種與壓力共處，調適情緒的相關資訊。 4. 練習靜心獨處的方法，體會其對情緒調適的意義與感受。 5. 蒐集並分享各種靜心獨處的策略，探討其對個人正向思考的影響。 6. 評估正向思考對調適情緒策略執行的成效，提出改善策略以促進心理健康。		
學習方法	影片賞析、體驗省思、閱讀理解、講述、自由發表、小組討論		
融入議題	家庭教育、生命教育		
教學資源	水晶音樂 <a href="https://goo.gl/8M18Ci">https://goo.gl/8M18Ci</a> 「看」雜誌 <a href="http://goo.gl/pBkPJX">goo.gl/pBkPJX</a> 反毒影片「藥癮者人生故事」		
課程架構圖	<div style="text-align: center;"> <h2>學習獨處</h2> <p>說說我是誰 情緒曲線 情緒轉個彎 珍惜獨處 正向起步走 策略大贏家</p> <p>探究自己的特質與生活習慣，覺察個人想法對生活造成的影響。</p> <p>分析生活中心理困擾、情緒壓力的原因及自己處理方式。</p> <p>探討並分享各種與壓力共處，調適情緒的相關資訊。</p> <p>練習靜心獨處的方法，體會其對情緒調適的意義與感受。</p> <p>蒐集並分享各種靜心獨處的策略，探討其對個人正向思考的影響。</p> <p>評估正向思考對調適情緒策略執行的成效，提出改善策略以促進心理健康。</p> </div>		



(二)追追追我是誰：

1. 先由 A 問 B「你是誰？」，B 要以直覺回答「我是……」，連續問答 5 次。
2. 再由 B 問 A「你是誰？」，A 要以直覺回答「我是……」，連續問答 5 次。

(若回答不出來，可引導參考學習單上的內容。)

(三)記錄與討論：將剛剛的回答紀錄在附件 1-1【說說我是誰】學習單，和夥伴討論與分析彼此的內容偏向正向或負向。

(四)引導思考：

1. 觀察兩人記錄我是誰的內容中，有什麼發現？
2. 在日常生活中，自己的說話或想法是偏正向或是負向的思考習慣呢？為什麼？
3. 這樣的思考習慣對自己生活造成哪些影響？請舉例說明。

### 三、總結：

1. 透過活動了解自己的習慣性思考是偏正向或負向，有些人很明顯可以看見，有些人則很中性。
2. 這些思考習慣對個人心情與生活都會有直接的影響。
3. 當有負面思考的時候，可以練習今日課堂所學的靜坐及深呼吸方法，調整自己的思緒。

-----第一堂課結束-----

## 活動二 情緒曲線(45')

### 一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。
2. 將體驗後的感覺記錄在附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第二堂課。
3. 邀請 1-2 位同學分享。

## 二、嘻哈拳體驗：

1. 說明嘻哈拳規則，有三個動作，

(1)動作一嘻嘻嘻：將左右手食指靠近自己的左右臉頰，口說嘻嘻嘻。

(2)動作二嘿嘿嘿：將左右手掌打開靠近自己的左右臉頰，口說嘿嘿嘿。

(3)動作三哇哈哈：將左右手臂往上呈V字型打開，口說哇哈哈。

2. 每個人先做**動作一嘻嘻嘻**，找一位夥伴猜拳，並說：「您好，我是 000；您好，我是 xxx(另一位)，嘻哈拳！」猜拳贏的人進化到**動作二嘿嘿嘿**，輸的人則維持原狀在動作一嘻嘻嘻，都要找相同拳的人猜拳。

3. 進化到動作二的人找相同動作的人猜拳，再贏的人進化到**動作三哇哈哈**，然後回到座位休息等候別人完成。輸的人則繼續保持動作二黑黑黑（不能返回動作一），再找其他人猜拳。直到大部分同學都回到座位。

#### 4. 引導反思：

(1)活動中，自己有哪些發現？

(2)過去自己在什麼時候會開懷大笑?在什麼時候會很緊張或有壓力?為什麼?這和你的個人特質有何關係?

### 三、情緒曲線 Do Re Me :

1. 發下情緒曲線學習單，邀請學生分享自己一周之內開心的事情有哪些？不開心的事情有哪些？分別是發生在哪些時間？並記錄在附件 1-2【情緒曲線】。

2. 找一位夥伴兩兩分享，將自己開心與不開心的情況，加以分類。

3. 引導學生參考手冊 2-2 的壓力知多少圖表分析事件分類、原因分類(生理、心理、社會性期待、人際疏離)。

口語評量：  
能說出對自  
己的想法與  
感受。

綁帶  
 【靜心】  
 學習單  
 水晶音樂  
 音樂播放  
 器

【情緒曲  
線 Do Re  
Me】學習  
單

口語評量：  
能說出對自  
己的想法與  
感受。

#### 四、引導思考：

1. 回想一週內的情況，自己多半寫出情緒好或不好的內容？從哪裡發現自己情緒好或不好的原因為何？
2. 在日常生活中，哪些人事境較容易讓自己有情緒的起伏？對自己的生活或學習有何影響？
3. 你想過哪些讓自己生活更好的策略？

#### 六、總結：

1. 了解壓力來源，找到適合自己的面對壓力的處理策略，與壓力共處，可以讓自己的生活更美好。
2. 壓力可能來自生理（生命成長過程、生理的疾病）、心理（人格的特質、自我期許）、社會（應付期待、面對競爭、生活事件、人際的疏離）。人生不可能沒有壓力，壓力是在塑造我們的能力。

-----第二堂課結束-----

#### 活動三 情緒轉個彎 (45')

##### 一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。
2. 將體驗後的感覺記錄在附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第三堂課。
3. 邀請 1-2 位同學分享。

##### 二、影片賞析及分組討論：

1. 播放反毒影片「藥癮者人生故事」，請學生專注聆聽主角的生命故事。
2. 觀賞影片前面 2 分 25 秒，按暫停，進行第一次小組討論並記錄在附件 1-3【情緒轉個彎】學習單：

影片的主角遇到哪些問題，產生了什麼情緒？他用了什麼方式面對？

3. 繼續觀賞影片到第 8 分 54 秒，按暫停，引導學生思考：

影片中的主角，做了什麼事情？可能會有什麼結果？

4. 繼續觀賞影片到最後，進行第二次小組討論並記錄在學習單：

- (1) 你覺得他最後變好的關鍵是甚麼？
- (2) 你覺得主角情緒變好及不好的關鍵有哪些原因？
- (3) 如果當時他人生歷程某個轉折階段，有哪些不同的想法或面對情緒的方式，會有哪些較佳的結果產生？
- (4) 自己曾經有過哪些成功處理情緒的策略，請在小組內分享，並記錄這些經驗在學習單。
5. 請小組歸納討論的結果，選一則成功的經驗與使情緒變好的策略結合運用，將歸納的策略及組員成功經驗通則寫在大海報上。
6. 各組上台分享與壓力共處，使情緒變好的策略及成功經驗。
7. 歸納各組調適情緒的策略。
8. 瀏覽各組調適情緒的策略，請學生思考如何將這些策略用在促進個人心理健康及家庭和諧，並將所想填入學習單。

如：

- (1) 當覺察到壓力快要引爆情緒的時候，自己的身體或心理有何徵兆？
- (2) 有哪些方法讓自己的情緒可以穩定下來與壓力共處？
- (3) 深呼吸、靜坐、冥想、獨處練樂器……等方式，對身心有何好處？
9. 將海報貼於教室牆上，鼓勵學生回家試行。

-----第三堂課結束-----

#### 活動四 珍惜獨處 (45')

##### 一、靜心冥想體驗：

1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。

綁帶  
【靜心】  
學習單  
水晶音樂  
音樂播放器  
反毒影片  
【情緒轉  
個彎】  
學習單

海報紙  
彩色筆

口語評量：  
能分享處理  
情緒策略的  
成功經驗。

綁帶

實作評量：

<p>2. 將體驗後的感覺記錄在<b>附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第四堂課</b>。</p> <p>3. 邀請 1-2 位同學分享。</p> <p>二、太白粉水小實驗：</p> <p>1. 發給每人一個透明杯、一支攪拌棒、太白粉、水。</p> <p>2. 請學生將太白粉放入杯內，加入適量的水，以攪拌棒輕輕攪拌均勻，靜置。</p> <p>3. 引導思考：</p> <p>(1) 太白粉水產生哪些變化？如果水代表自己，太白粉可能代表什麼？（如：生活事件、干擾物等）</p> <p>(2) 攪拌過的太白粉水，經過一段時間，水會有什麼變化？這代表什麼意思？</p> <p>(3) 在日常生活中，你會用什麼方式來讓自己靜心沉澱呢？</p> <p>三、獨處自由聯想：</p> <p>1. 以腦力激盪法討論「獨處」的聯想。</p> <p>想到獨處，想到什麼？個人先寫在便利貼，再分類到各組小白板上。</p> <p>2. 派代表上台進行全班分享。</p> <p>3. 引導思考：</p> <p>(1) 聽完分享，你覺得獨處對個人有什麼幫助呢？</p> <p>(2) 你曾有過哪些獨處的經驗呢？當時的感受如何？靜心時會想到什麼？</p> <p>(3) 獨處和情緒調適的關係為何？你喜歡的獨處方式為何？</p> <p>四、總結：</p> <p>1. 經過更長的一段時間靜置後，太白粉水杯內，變得如何呢？更不一樣了。</p> <p>2. 每個人在生活中，面對外來的人事境物，有時會有情緒上的起伏，學習靜心，不受外界的影響，沉澱內省，有助於自己的情緒調適。</p> <p>※課後作業：請蒐集更多關於獨處的意義，包含方法和優點等，記錄在<b>附件 1-5【獨處棒棒】學習單</b>上，下次上課要報告獨處的相關內容。</p> <p style="text-align: center;">-----第四堂課結束-----</p> <p><b>活動五 正向起步走(45')</b></p> <p>一、靜心冥想體驗：</p> <p>1. 發下綁帶，進行靜心冥想及深呼吸體驗 5 分鐘。</p> <p>2. 將體驗後的感覺記錄在<b>附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第五堂課</b>。</p> <p>3. 邀請 1-2 位同學分享。</p> <p>二、小組討論與整理個人帶來的<b>【獨處棒棒】</b>資料，彙整成為整組內的報告內容。</p> <p>三、上台報告：各組輪流上台分享。</p> <p>四、分析回饋：每組報告完之後，提出兩個問題請其他組別回答，並且其他組別給予回饋。</p> <p>五、引導思考：</p> <p>1. 聽完各組的報告後，你覺得哪些獨處的方式適合你？原因為何？</p> <p>2. 進行靜心獨處時，有哪些注意事項？</p> <p>3. 你想嘗試哪一種靜心獨處或正向思考的方法，為什麼？</p> <p>六、總結：</p> <p>1. 歸納今日報告的內容，期望透過別人的分享有更多的收穫，並且確實回去操作。</p> <p>※課後作業：請選擇一種適合自己的獨處方式進行操作，並記錄實施的歷程與結果在<b>附件 1-6【獨處日誌】學習單</b>上。</p> <p style="text-align: center;">-----第五堂課結束-----</p> <p><b>活動六 策略大贏家(45')</b></p>	<p><b>【靜心】</b> 學習單 水晶音樂 音樂播放器 透明杯 攪拌棒 太白粉 水</p> <p>小便利貼 小白板</p> <p>綁帶 <b>【靜心】</b> 學習單 水晶音樂 音樂播放器</p>	<p>能專注參與靜心冥想體驗並分享感受。</p> <p>實作評量： 能專注參與靜心冥想體驗並分享感受。</p>
--	--	---

<p>一、靜心冥想體驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將體驗後的感覺記錄在<u>附件 1-1【我的靜心冥想練功坊】第六堂課</u>。</li> <li>2. 觀察 6 次的紀錄中，寫出自己的發現。</li> <li>3. 邀請數位同學分享，鼓勵同學們養成靜心的好習慣。</li> </ol> <p>二、歡笑瑜珈 GO GO GO：快樂的獨處！獨處的快樂！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放歡笑瑜珈影片。</li> <li>2. 詢問學生：你平常感到快樂是怎麼來的？</li> <li>3. 我們學了很多靜心，可以讓自己保持在正念，說些感覺好的話。</li> <li>4. 進行個人的歡笑瑜珈練習：假笑假笑變真笑，歡笑瑜珈也是自己產生快樂的方法，跟著練習，再檢視自己的完成度。</li> </ol> <p>(1)暖場動作 warm up</p> <p>◎次數：重複 5 次(第一聲用力哈氣)。</p> <p>◎聲音動作：</p> <p>雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HA HA HA ，</p> <p>身體下彎吸氣，</p> <p>再次雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HA HA HA ，</p> <p>(2)獅子的笑 Lion Laughter</p> <p>◎次數：做三到五次或持續 40 秒。</p> <p>◎聲音動作：</p> <p>伸出雙手模仿「獅子舞爪」在胸前，</p> <p>嘴巴盡量張開，並吐出舌頭，眼睛瞪大，</p> <p>發聲「HA HA HAHA HA」，也要與他人目光接觸。</p> <p>(3)拉弓射箭的笑 One Meter Laughter</p> <p>◎次數：交換手做三到五次。</p> <p>◎聲音動作：</p> <p>雙手先做「要拉弓射箭狀」，</p> <p>「握弓的」一手不動，「拉弦的」一手分三段向另一邊張開，</p> <p>同時有節奏地口發出三聲「耶伊」，</p> <p>最後雙手張開，頭向後仰，並發出笑聲。</p> <p>(4)打招呼的笑 Greeting laughter</p> <p>◎次數：至少與五個人完成打招呼的笑。</p> <p>◎聲音動作：</p> <p>伸手至少與五個人握手，目光接觸，同時笑出至少五次 HA HA HAHA HA。</p> <p>(5)吵架的笑：轉化吵架的負面意涵，提醒自己，不管在未來遇到什麼狀況都要以正面積極的方式去處理。</p> <p>◎次數：變換不同的對象，做三到五次。</p> <p>◎聲音動作：</p> <p>伸出一手的食指，指向某人，但是要笑臉相迎，並發出笑聲。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. 帶領學生一起喊： <ul style="list-style-type: none"> <li>歡笑瑜珈 健康有加 Ha! Ha! Ha!</li> <li>歡笑瑜珈 快樂有加 Ha! Ha! Ha!</li> <li>歡笑瑜珈 世界一家 Ha! Ha! Ha!</li> </ul> </li> <li>6. 引導反思：</li> </ol>	<p>綁帶 【靜心】 學習單 水晶音樂 音樂播放器 歡笑瑜珈 影片 【歡樂瑜 珈】 學習單</p>	<p>實作評量： 能專注參與 靜心冥想體 驗並分享感 受。</p>
---	---	---

<p>(1)歡笑瑜珈可以單獨做，也可以與人互動，你喜歡哪一種？</p> <p>(2)在體驗中，你覺得笑聲對於身心健康有何影響？</p> <p>(3)如何讓自己日常生活中增加更多健康的笑聲？</p> <p>三、分享個人獨處日誌的實施歷程與收穫：</p> <p>1.請同學將【獨處日誌】學習單和小組夥伴分享。</p> <p>2.邀請數位同學上台分享。</p> <p>五、引導反思：</p> <p>1.在上週課後獨處體驗過程中，遇到哪些困難呢？是如何解決的？</p> <p>2.同學分享的經驗中，有哪些是自己想要嘗試的？為什麼？</p> <p>3.獨處和情緒的調適有何關係？</p> <p>六、總結與歸納：</p> <p>1.回顧前5次課程的學習手冊內容，從學習單中反思自己成長的整體狀況，與想要更努力的方向。</p> <p>2.有些人將獨處當成生活中的一種正向習慣，與自己和好相處。</p> <p>3.要懂得與人合作，且也要懂得獨處，和自己內在貼近。</p> <p>4.有些人因為情緒不好，會想用各種方式發洩情緒，往外尋求各種刺激的方式傷害身體或關係。</p> <p>5.調適情緒的方式很多，靜心獨處、歡樂瑜珈等都是其中一種方式，每個人要評估調適情緒的策略，找到最適合自己的方法，以促進個人心理健康及家庭和諧。</p> <p style="text-align: center;">-----第六堂課結束-----</p>	<p><b>【獨處日誌】</b> 學習單</p>	<p>高層次紙筆評量：能選擇適合自己的獨處方式，擬定並執行個人獨處的行動計畫。</p>
---	------------------------------	---

忙碌的現代人有時會感到空虛，其實是忘了，獨處安靜思考一種簡單卻充實的生活方式。美國《赫芬頓郵報》曾經呼籲現代人，每天再忙也要抽出一些時間獨處，安靜下來傾聽自己內在的聲音。現代人很缺乏獨處的時間，有些人即使很多時間獨處，卻是一直打電話，使用電腦手機聊天，玩手機，打遊戲，不知不覺時間就過了，突然又發現自己還有很多事情沒有做，或是感覺空虛。

依據「看」雜誌分析，現代人無法獨處的原因有以下幾個原因：第一：人類處於群居狀態，生活在與他人的關係中，失去了獨處的可能性。第二：生活節奏快、工作壓力大，所以人們習慣了抱團取暖的感覺。第三：因為生活節奏快、工作繁忙，導致空閒時間不多，讓很多人認為獨處是浪費時間。第四：對美好事物的觀察力減弱，感受力和欣賞力都在變弱，影響獨處的效果和思考的結果。第五：人們普遍認為獨處就是離開人群、脫離社會。

其實，獨處是一種讓自己有充分思考的時間和空間。獨處有很多的好處，例如：

1. 趕走疲憊，提高效率~馬不停蹄式的辦事和思考方法，不但不能提高效率，還可能讓自己陷入更加疲憊的狀態中。遇到這種情況時，不妨讓自己獨處一會兒，什麼都不做，反而能幫助你擺脫困擾。
2. 激發靈感，解決問題~100 位科學家通過實踐發現，如果能給自己一些獨處時間，沉靜下來做做深呼吸和冥想，很多問題就能迎刃而解。同時，工作瓶頸帶來的壓力和不良情緒也會緩解。
3. 強健大腦，預防老癡~獨處時，如果你喜歡一邊欣賞風景一邊散步，好處可能加倍。美國匹茲堡大學研究發現，每週進行 3 次與大自然親密接觸的散步，可以增加大腦記憶中心「海馬體」的大小，而「海馬體」是老年癡呆症最先摧毀的大腦區域。美國加州洛杉磯分校的研究也發現，定期留出時間讓大腦得到釋放，會提高其處理資訊的能力。
4. 分解煩惱，緩解焦慮~獨處時的沉默會讓大腦處於一種強化記憶的模式，利於我們內心的反思。當一個人平靜下來時，更容易受積極情緒的影響，可以有效分解煩惱，緩解焦慮和抑鬱情緒。
5. 改善人際關係~很多人與親人、朋友爭吵或打罵完孩子就會後悔。這是我們缺少理性思考，完全被行為控制的結果。而獨處可以增加自我意識的控制力，遇到事情能選擇性地回應，從而避免不愉快的發生。
6. 獨處是一門學問~缺乏獨處能力的人，歸根到底是缺乏思考，因此，我們要像學習社交一樣學習獨處。
7. 練習獨處~如果你已經習慣了和別人在一起，那剛開始練習一個人獨處時可能會覺得不舒服。此時你就要探測自己的感覺，問自己幾個問題，比如你為什麼一直盼望電話鈴響，你是否擔心自己和某人的關係...如果是這樣的話，你可以找點事做，比如整理衣櫃、書櫃，喝杯茶，以克服獨處時的恐懼。
8. 找到快樂之所~對有的人來說，酒吧、遊樂場能獲得愉悅，但並非適合獨處。你應該找到讓自己最放鬆的地方，比如家裏、咖啡廳、公園一角，甚至是廁所內，只要能讓你的內心得到平靜，都可以將其當成獨處的地方。



9. 每天想 3 件好事~國外很多理論認為，每天至少應該給自己 30 分鐘的獨處時間，但我認為，時間上不必刻意要求，哪怕幾分鐘就行。另外，每天睡覺前想 3 件你值得感恩的事，這也是對自己的一種審視和積極暗示。

原來，獨處這麼好，放掉煩心事，好好跟自己對話吧！

歡笑瑜珈補充資料：

大笑瑜珈 Laughter Yoga 是印度醫生 Dr. Madan Kataria 1995 年發明的，主要是融合大笑練習和瑜珈呼吸法，所以稱之為大笑瑜珈。歡笑瑜珈是一些透過各種動作，類似玩耍以及眼神接觸等進行的群體遊戲。歡笑瑜珈提倡的就是「笑不需要理由」的理念，不依賴幽默感，笑話或喜劇都可以盡情地笑。原來即使我們的腦袋知道我們在假笑，但我們的身體並不懂得分辨我們是在真笑還是假笑，同樣會分泌一種叫安多酚(Endorphin，又稱腦內嗎啡)的化學物質，令我們心情愉快。

歡笑瑜珈動作參考

#### 1. 轉場練習

懷著高昂的熱情，以宏亮的聲音和誇張的動作，先作解說與動作示範，然後下達口令：「預備」〔聲音拉長〕---「開始」〔大聲一點，大家才會跟著同時動作〕。每次轉場時，做三次 HO HO-- HA HA HA 動作

#### 2. 暖場動作 warm up

雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HAHA HA，身體下彎吸氣，再次雙手向上成 V 型，吐氣 HA HA HAHA HA，重複 5 次(第一聲用力哈氣)。隨意走動到他人面前，與他目光接觸，笑臉相迎，眼神相對拍拍手~以輕鬆舒適的節奏地拍手並吼 HO HO-- HA HA HA (從腹部發出聲音)，連續做 5 次。

#### 3. 打招呼的笑 Greeting laughter

伸手至少與五個人握手，目光接觸，同時笑出至少五次 HA HA HAHA HA。

#### 4. 獅子的笑 Lion Laughter

伸出雙手模仿「舞爪」在胸前，嘴巴盡量張開，並吐出舌頭，眼睛瞪大，發聲「HA HA HAHA HA」，也要與他人目光接觸。做 40 秒或者做三到五次。

#### 5. 拉弓 射箭的笑 One Meter Laughter

雙手先做「要拉弓射箭狀」，「握弓的」一手不動，「拉弦的」一手分三段向另一邊張開，同時有節奏地口發出三聲「耶伊」最後雙手張開，頭向後仰，並發出笑聲。可交換手做三到五次。

#### 6. 吵架的笑

轉化吵架的負面意涵，提醒自己，不管在未來遇到什麼狀況都要以正面積極的方式去處理。動作是：伸出一手的食指，指向某人，但是要笑臉相迎，並發出笑聲，變換不同的對象，做三到五次。

#### 7. 搖牛奶的笑

雙手伸出握拳模擬抓住奶瓶，伸出拇指模擬瓶口，上半身向左搖一次，同時發出「耶伊」聲，再向右搖一次，一樣發出「耶伊」聲，然後身體向後仰，做出喝牛奶狀，並發出笑聲。可重複數做三到五次。

#### 8. 呼喊三個口號

歡笑瑜珈 健康有加 Ya! Ya! Ya! 歡笑瑜珈 快樂有加 Ya! Ya! Ya!

歡笑瑜珈 世界一家 Ya! Ya! Ya! 這是歡欣快樂的結束。

#### 9. 祝福與祈禱

領隊帶領大家，雙手高舉，眼睛閉著，隨著領隊禱告：「今天高興大家能在這裡分享歡笑瑜珈，期望歡笑瑜珈帶給每個人每個家庭巨大的好處，進一步塑造更安祥和的社會，最後能達到世界和平的目的。」