

# 大笑瑜伽在香港職業治療的應用

江乐恒 香港职业治疗师

呵呵哈哈！呵呵哈哈！非常好！非常好！Yeah!

笑声传遍每一个人心，喜悦的气氛充满个空间，这是我每一次带领大笑瑜伽小组活动的感受。多谢香港职业治疗学院院长黄会长邀请，可以在这里分享一些大笑瑜伽的要点，我是香港的注册职业治疗师江乐恒，亦是国际认可大笑瑜伽导师（Certified Laughter Yoga Teacher, Level 2, Laughter Yoga University）。

大笑瑜伽起源于印度，于1995年由Dr. Madan Kataria 医生所创立。大笑瑜伽是一种独特的概念，无需任何理由也可以大笑，即不需要你幽默、搞笑或讲笑话。大笑瑜伽其实是一种带氧运动，结合了「大笑」和「腹式呼吸」，并透过一班人一起进行的活动，令你身体和脑部有更多氧气，使你感到更加充满活力和健康。

大笑瑜伽发展至今已有30年历史，全球超过100个国家推行大笑瑜伽，包括有社福机构、学校、医院、安老院舍和不同企业。

每次大笑瑜伽的活动包括四个步骤：

- 1、大笑热身运动（Laughter warm up exercise）
- 2、大笑带氧运动（Laughter aerobic exercise）
- 3、大笑静心活动（Laughter meditation）
- 4、放松练习（Relaxation）

每次一小时的大笑瑜伽活动，得到科学的认证理论，于2017年做了一次文献探讨，大笑瑜伽可以增强人体免疫力系统、改善情绪、增加自信心以及提升生活质素与幸福感。在工作场所，大笑瑜伽提升员工的士气、抗逆力及个人效能信念，整体上能提升工作效率。

<a href="#">Decaro et al.</a>	2016	Caregivers and patient with <b>Parkinson's Disease</b>	Wellness scale
<a href="#">Sura-Narayan et al.</a>	2011	<b>Stroke Survivors</b>	PANSS, BP and Blood sugar level
<a href="#">Bennett et al.</a>	2015	<b>Hemodialysis patients</b>	Mood, lung function and blood pressure (NS)
<a href="#">Dolgoff-Kaspar et al.</a>	2012	Awaiting <b>Organ transplant (6)</b>	Mood level
<a href="#">Shahidi et al.</a>	2011	<b>Elderly depressed women</b>	GDS
<a href="#">Proyer et al.</a>	2012	Commentary <b>Shahidi paper</b>	Scientific Basis before RCT
<a href="#">Modabbernia et al.</a>	2012	Reply Commentary <b>Shahidi paper</b>	Defense "benefit" doesn't mean promising results
<a href="#">Herzog et al.</a>	2015	<b>Oncologic patients</b>	QOL & Immune Cells markers
<a href="#">Farifteh et al.</a>	2014	<b>Cancer patient before chemotherapy</b>	Stress level
<a href="#">Kim et al.</a>	2015	<b>Oncology out-patient</b>	Decrease mood disturbance and improve self-esteem
<a href="#">Telles et al.</a>	2013	<b>Children with depressive features</b>	Total, General, personal Self-esteem improve
<a href="#">Ghodsbin et al.</a>	2014	<b>Elderly</b>	General Health using GHQ-28
<a href="#">Yazani et al.</a>	2014	<b>Nursing students</b>	General Health

图片为2020年香港职业治疗学会分享会的文献探讨大笑瑜伽与不同病症的研究摘要

2015 年取得国际认可大笑瑜伽导师后，在香港成立一个大笑俱乐部，于社区各大机构举行超过 200 场大笑瑜伽活动，服务过精神病康复者以及认知障碍症长者，个案的回应十分正面，其中一场治疗小组，由于活动的过程尽量鼓励有交流，需要有一些手拖手的动作，有个男病人说第一次可以与治疗师好像朋友一样地活动。除此之外，活动过程需要做腹式呼吸，有个认知障碍症患者同时患有抑郁症，他觉得可以呼出所有闷气，过程中情绪也有好转。

现在基本上时常都需要戴口罩，透过大笑瑜伽的活动，希望大家能找到心中的喜悦，COVID-19 疫情快一点完结，可以再一次见到大家的笑容。

以下图片为大笑瑜伽领袖培训班



以下图片为大笑瑜伽热身互动的部分



以下图片为大笑瑜伽带氧运动游戏



以下图片为精神健康基金会大笑瑜伽体验活动





以下图片为大笑瑜伽香港电台访问片段



#### 参考文献:

1. Ko, H. J., & Youn, C. H. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community - dwelling elderly. *Geriatrics & Gerontology International*, 11(3), 267-274.
2. Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., & Honari, H. (2011). Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*, 26(3), 322-327.
3. Ghodsbin, F., Ahmadi, Z. S., Jahanbin, I., & Sharif, F. (2014). The effects of laughter therapy on general health of elderly people referring to jahandidegan community center in Shiraz, Iran, 2014: a randomized controlled trial. *International journal of community based nursing and midwifery*, 3(1), 31-38.
4. Leber, D. A., & Vanoli, E. G. (2001). Therapeutic use of humor: occupational therapy clinicians' perceptions and practices. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(2), 221-226.