



[REDACTED]

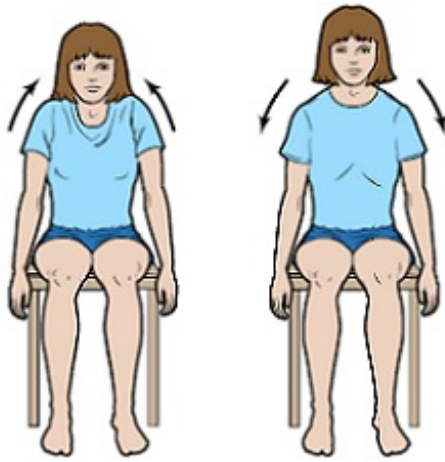
[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

- [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED],
[REDACTED]
[REDACTED]
- [REDACTED]-[REDACTED]
[REDACTED]
- [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
- [REDACTED], [REDACTED], [REDACTED]
[REDACTED], [REDACTED], [REDACTED]
[REDACTED], [REDACTED]
[REDACTED]
○ [REDACTED]
[REDACTED], [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]



■■■■■■ 1 ■■■■
 ■■■■■■ 2 | ■■■■■■
 ■■■■■■ ■■■■■■

_____ ■■■■ ■■■■■■■■■■ |
 ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ _____ ■■■■ ■■■■ |
 ■■■■■■ ■■■■■■■■■■

1. ■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■, ■■■■■■
 ■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ | ■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■
 ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■
 ■■■■■■■■■■ ■■■■ (■■■■■■■■ 3 ■■■■■■) |



■■■■■■ 3. ■■■■■■
 ■■■■■■■■■■

2. _____ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ |




5. 

2. 

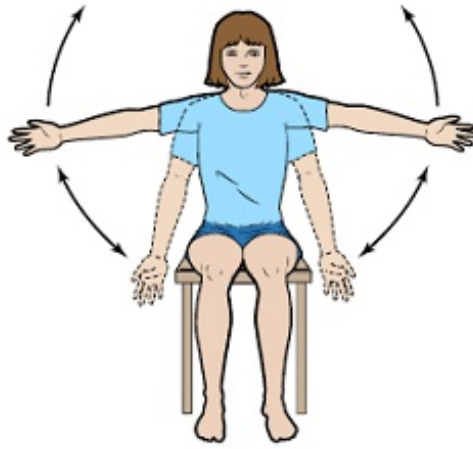
3. 





1. 

2. 
()



9.

2. _____
 _____-_____ _____
 _____, _____

3. _____

1 _____,

1. _____
 _____ 1

1. 坐直，双脚平放在地面上，膝盖与髋部同宽，双手放在大腿上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。



2. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

3. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

4. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

5. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

6. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

7. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

8. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

9. 保持坐姿，将双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸。保持这个姿势 10 分钟。

■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■

(■■■■■■■■■■ 13 ■■■■■■■■■■) |



■■■■■■■■■■ 12. ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■

■■■■■■■■■■ 13. ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■

3. ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ , ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ |

4. _____ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ |

5. ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■
■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ |

■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ _____ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ |

■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■

■■■■, ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■

■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■

■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ |

■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■

1. ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■

■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ , ■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ |

2. 1 ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ (■■■■■■■ 14 ■■■■■) |

3. ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■■ , ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■
 (■■■■■■■ 15 ■■■■■) |



■■■■■ 14. ■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■

■■■■■ 15. ■■■■■
 ■■■■■■■■■■■
 ■■■■■■■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■■■■■

_____ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■ |
 ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ _____ ■■■■■ ■■■■■ |

■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■
 ■■■■■ | ■■■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■
 ■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■
 ■■■■■ ■■■■■■■■■ |

■■■■■ ■■■■■■

1. ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■
■■■■ ■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■, ■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■,
■■■■ ■■■■■■■■, ■■■ ■■■■■■■■ | ■■■■■■■■■ ■■■■■■■■
■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■,
■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■
■■■■■ |

2. ■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■
■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■
■■■■■■■ (■■■■■■■■ 16 ■■■■■■■■) |



■■■■■■■ 16. ■■■■■■
■■■■■■■

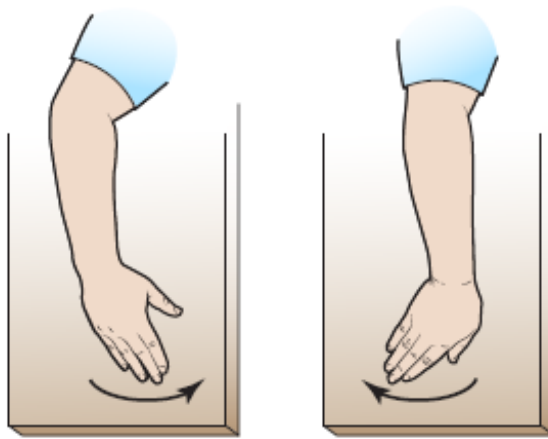
_____ ■■■■■ ■■■■■■■■■■ |
■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ _____ ■■■■ ■■■■ |

■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■,
■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■
■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■ | ■■■ ■■■■
■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■■ |

■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■

1. ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■
■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ , ■■■
■■■■■ |

2. ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■
■■■■■■ , ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■
■■■■■■■ (■■■■■■■ 17 ■■■■■■) |



■■■■■■ 17. ■■■■■■
■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■

_____ ■■■■ ■■■■■■ |

■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■ _____ ■■■■ ■■■■ |

■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■

■■■ , ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■

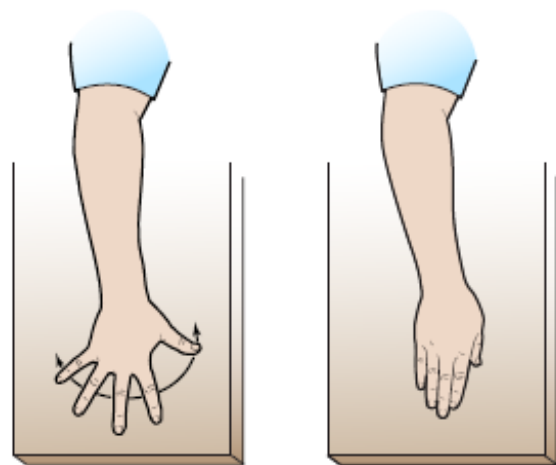
■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ , ■■■■■■

■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ |

■■■■■ ■■■■■■

1. **□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□**
□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ , □□□□
□□□□□□ |

2. **□□□□□-□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□-**
□□□□ □□□□□□□□ , □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□ (□□□□□□□□ 19 □□□□□□) |



□□□□□□□□ 19. □□□□□□□□
□□□ □□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□□□□ |
□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ |

□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□ , □□□□
□□□□□□□□ (□□□□□□□□ 20 □□□□□□□□) |

