

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

“雅樂舞中心軸身心覺察訓練”對大學生  
學習效能及認知功能之成效探討

The Effects of Ya Yue Dance Body-Mind Axial  
Awareness Practice for University Students  
on Learning Efficiency and Cognition Benefits

王抒忻

Su-Hsin Wang

指導教授：陳秋媛 博士

Advisor: Chiu-Yuan Chen, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

# 南 華 大 學

自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩 士 學 位 論 文

“雅樂舞中心軸身心覺察訓練”

對大學生學習效能及認知功能之成效探討

The Effects of Ya Yue Dance Body-Mind Axial Awareness Practice for

University Students on Learning Efficiency and Cognition Benefits

研究生： 王舒妍

經考試合格特此證明

口試委員： 劉美坤  
羅俊智  
連秋霞

指導教授： 連秋霞

系主任(所長)： 連秋霞

口試日期：中華民國 107 年 6 月 22 日

## 謝 誌

時間過得好快，轉眼兩年過去。感謝一切美好的因緣讓我得以來到南華大學自然療癒碩士班就讀，更加開展了我對於浩瀚自然療癒領域的敬畏與探索、學習之心。首先要誠摯感謝我的指導教授，也是自然療癒所所長陳秋媛博士，讓我對於研究工作有了進一步的認識與體驗。從原本對於研究方向與方法一無所知的狀態，在老師耐心且親切的指導下，一步步有序地展開，進而完成此篇研究。除了在研究方面的學習之外，老師對於多元知識的開放態度，以及充滿人文溫度的性格特質，更是我認為在自然療癒領域學習時讓我獲益良多的身教典範。

感謝口試委員國立台東大學身心學專家劉美珠教授，百忙撥冗遠從台東而來給予我指導，讓我獲益匪淺。感謝自然療癒所羅俊智博士以及陳嘉民博士悉心指正，提供諸多寶貴意見。感謝自然療癒所的每一位老師，您們的專業都打開了我一個新的眼界與視野，科學實證研究的理性邏輯思維也讓容易感性掛帥的我，有機會取得平衡的觀察角度。而來自不同背景與專業領域的同學們，有緣一同學習，除了知識交流的充盈之外，離開學生身分許多後的同窗共讀愉悅之情，也讓我充滿感謝。

創生「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的陳玉秀老師、擔任此次研

究八週課程的劉孟茜老師、呂昶賢老師，都對我研究與想法有著重要的啟發與幫助，在此表達深深的謝意。感謝南華大學資管系陳萌智博士提供電腦程式規劃的協助。

最後要感謝我最重要的家人，在研究、學習的過程給予我最直接的支持。深感自己擁有無比的幸福，在學習的道路上有老師們的指導、同學們的相伴與家人的支持。謹致上由衷的謝意！

王抒忻 謹誌

2018.06.28



## 摘要

**背景及目的：**中國自古教育皆以培養「士」、「君子」為目的，西方大學教育也以培養紳士（Gentleman）為目標。儘管當代大學教育已從菁英培養轉為普及教育，但高等教育仍有培養大學生成為一個身心平衡、智德兼備人才的責任。而雅樂舞就是中國傳承數千年禮樂教化中重要的一環。近年來由陳玉秀教授所解構、重構之「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」，累積許多身心改善之個案經驗。因此，本研究欲探索「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生之學習效能、情緒智慧以及認知功能是否具有增進提升之成效。

**材料及方法：**本研究為平行二組前後測之類實驗設計（Quasi-Experimental Design），採立意取樣。研究工具包含個人基本資料、大學生學習效能量表、情緒智慧量表、生命意義量表及電腦認知功能作業測驗。實驗組介入八週，每次三小時之「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」，實驗組與對照組於介入前進行前測，八週課程後進行後測。資料收集後進行編碼及建檔，利用 SPSS18.0 for Windows 及 Excel 軟體進行描述性統計、成對樣本 T 檢定(Paired t-test)、獨立樣本 T 檢定(Independent Sample t test)等相關統計分析。 $p$  值小於 0.05 被視為有統計上的意義。

**結果與結論：**研究結果發現，經過八週「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」後，參與者於學習效能方面，「學業壓力」減緩且「學業專注力」提升；參與者之情緒智慧提升改變量較對照組多；而認知功能方面，在「專注與警醒」部分有顯著之提升。「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」屬於身心學當中之一項身心動作訓練，與瑜珈、太極、正念、氣功等具有相通特質。整體而言，本課程可作為一項提供大學生增進學習效能的選項。而華人傳承數千年的禮樂、樂舞教化，在斷線沉寂之後，嘗試初步探索，尋找其中是否有在當代身心教育重新復興的意義。

**關鍵字：**雅樂舞、中心軸、大學生、學習效能、情緒、認知功能

# Abstract

**Background and Purpose:** Since the ancient year, cultivated the gentle characteristics person is the main purpose of the East and West country. Even the current strategy of the University's education already transforms from Elite education to universal education, cultivated a physical & Mental health, wisdom and morality's student still the primary responsibility of the higher education. The Ya Yue Dance is the most important part of the Education with rites and music's culture from China since the few thousand years ago. Recently, a lot of the improving cases have been recorded from the "Ya Yue Dance body-mind axial awareness practice" which re-destruction and re-establishment by professor Chen, Yu zhu. The aim of the study was to explore the effects of the "Ya Yue Dance body-mind axial awareness practice" course on learning effectiveness, emotion control ability and the function of cognition in University students.

**Materials and Methods:** The study used a pretest-posttest and Quasi-Experimental research design by purposive sampling. The Basic Personal information, College Learning Effectiveness Inventory,

Emotional Intelligence score, Purpose in Life test and Computer cognitive function test were used in this study. The Intervention group involved 3 hours per week of "Ya Yue Dance body-mind axial awareness practice" for 8 weeks. Both of intervention group and control group were performed the pre- post-test before and after the experiment. Encoding and filling after all the data collected and analyzed by the descriptive statistic, Paired t-test, Independent Sample test, by excel and SPSS18.0 for windows version. The P-value equal or less than 0.05 is consider statistically significant.

**Results:** After 8 weeks of "Ya Yue Dance body-mind axial awareness practice" found out, the cognition function of study for intervention group indicated the stress of the study reduced and the study concentration improved. The ability of concentration and awareness have been increase in the cognition part.

**Keywords:** Ya Yue Dance, body-mind axial, Learning Efficiency, University student, emotional, the function of cognition

# 目次

謝誌.....	i
摘要.....	iii
Abstract.....	v
目次.....	vii
表目次.....	x
圖目次.....	xi
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	2
1.3 名詞界定.....	5
1.3.1 雅樂舞中心軸身心覺察訓練.....	5
1.3.2 身心學 (Somatics).....	5
1.3.3 學習效能.....	6
1.3.4 認知功能.....	6
1.4 研究目的.....	7
第二章 文獻回顧.....	8
2.1 身心學 (Somatics).....	8
2.1.1 身心學定義與基本觀點.....	8
2.1.2 身心學基本觀點及應用.....	11
2.1.3 身心動作教育的相關研究.....	14
2.2 中國雅樂舞與禮樂教化.....	17
2.3 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的源起與推展.....	25
2.3.1 源起.....	25
2.3.2 雅樂舞中心軸之實驗與藝術呈現.....	26
2.3.3 雅樂舞中心軸身心動態與實證科學.....	28

2.3.4 雅樂舞中心軸身心覺察訓練之身心整合應用 .....	29
2.4 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」理論 .....	32
2.4.1 舞蹈中的思維與行動力 .....	32
2.4.2 身心放空之境 .....	33
2.4.3 慎所感 .....	34
2.4.4 中心軸 .....	35
2.4.5 鬱悶 .....	38
2.4.6 華人傳統藝術之身心療癒 .....	40
2.4.7 「雅樂舞」相關研究 .....	40
2.5 大學生之學習效能、情緒智慧及認知功能 .....	42
第三章 研究方法 .....	45
3.1 研究架構 .....	45
3.2 研究對象與研究場所 .....	48
3.3 研究工具 .....	50
3.4 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」八週課程內容 .....	54
3.5 資料處理與分析 .....	57
第四章 研究結果 .....	58
4.1 兩組研究對象基本資料之同質性分析 .....	58
4.2 介入前後各變相之組內差異分析 .....	61
4.3 介入前後各變相之組間差異分析 .....	69
4.3.1 介入前二組間各研究變項之比較 .....	69
4.3.2 介入後二組間各研究變項之比較 .....	73
第五章 討論 .....	79
5.1 基本資料特性與綜合性之描述 .....	79
5.2 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生學習效能與情緒智慧之成效 .....	81

5.3 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生認知功能之成效	84
第六章 結論與建議	87
6.1 結論	87
6.2 研究限制與建議	88
參考文獻	89
中文部分	89
英文部分	94
附錄一 問卷內容	97
附錄二 研究倫理審查證明	103
後記	104



## 表目次

表 2.1 國內身心動作教育之相關研究 .....	15
表 2.2 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」之發展歷程 .....	30
表 2.3 國內雅樂舞相關研究 .....	41
表 3.1 八週「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程內容 .....	55
表 4.1 研究對象基本資料 .....	60
表 4.2 實驗組學習效能之前後測 T 檢定結果 .....	63
表 4.3 對照組學習效能之前後測 T 檢定結果 .....	64
表 4.4 實驗組情緒智慧與生命意義之前後測 T 檢定結果 .....	65
表 4.5 對照組情緒智慧與生命意義之前後測 T 檢定結果 .....	66
表 4.6 實驗組認知功能之前後測 T 檢定結果 .....	67
表 4.7 對照組認知功能之前後測 T 檢定結果 .....	68
表 4.8 介入前二組學習效能研究變項之差異 .....	70
表 4.9 介入前二組在情緒智慧與生命意義研究變項之差異 .....	71
表 4.10 介入前二組認知功能研究變項之差異 .....	72
表 4.11 介入後二組學習效能研究變項之差異 .....	75
表 4.12 介入後二組情緒智慧與生命意義研究變項之差異 .....	76
表 4.13 介入後二組認知功能研究變項之差異 .....	77
表 4.14 介入後二組情緒智慧與生命意義前後測改變量之差異 .....	78

## 圖目次

圖 2.1 人體中心軸.....	36
圖 3.1 研究架構.....	46
圖 3.2 研究流程.....	47



# 第一章 緒論

本研究目的為「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對大學生學習效能、及認知功能之成效探討。本章內容主要敘述第一節研究背景，第二節研究動機，第三節名詞界定，第四節研究目的。

## 1.1 研究背景

中國自古以來教育皆以培養「士」、「君子」為目的，西方大學教育也以培養紳士（Gentleman）為目標。儘管當代大學教育已從菁英培養轉為普及教育，但高等教育仍有培養大學生成為一個身心平衡、智德兼備人才的責任（劉兆漢，2005）。學生的學習成效以及身心狀態，應該是教育者關注的重點議題。台灣對於學生學習成效的研究，不論研究成果還是理論模式，都以中小學為對象者居多（余民寧，2006）。但台灣高等教育自 1996 年開始，由於大學數量快速增加，使得大學教育的品質也每況日下（李芊慧，2012）。2005 年瑞士國際洛桑管理學院(IMD)的全球競爭力年報(The World Competitiveness Yearbook)就顯示，台灣在「大學教育符合競爭需求」的評比中，遠低於鄰近國家，2007 年更排在 30 名之外（劉鳳珍，2006）。近年來由於少子化，大學招生更是雪上加霜，不僅私立大學招生困難，就連公立大學也面臨招生的壓力。高等教育的教學品質開始受到各界關注與

質疑（黃政傑，2008）。而學生的學習成效與身心平衡，應該是教育者最應該關注的目標與課題。找到更多元、更有效的方法可以提供大學生增進學習效能、穩定情緒、提升認知，對教育將會產生正面的效果。

而陳玉秀教授研究雅樂舞四十餘年，解構並重構雅樂舞之身心元素，以「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」進行教學與個案，累積 5000 人以上。其教學、研究以及身體實驗經驗，已出現提升身心覺察能力、改善睡眠品質、疼痛或病症緩減、專注力提升等等正向個案回饋。也與哲學、文學、心理、音樂、武術、光電學、醫學等領域之專家，嘗試跨界整合應用的可能性（陳玉秀，2011）。

## 1.2 研究動機

「雅樂舞」在當代華人世界聽聞知曉的人應該極少，陳玉秀教授於韓國留學期間，赴韓國漢城（首爾）國立雅樂院研習雅樂舞「春鶯囀」時，竟出現無我無他的入定特殊體驗，習舞多年從未有類似感受，大為震驚，一頭栽進雅樂舞的研究與實驗，至今歷時四十餘年。將原本就屬於華人數千年的文化，又帶回華人的世界。

雅樂舞的動態結構，傳承了中國數千年的古人身心能量訊息（陳玉秀，1994）。以上論點，讓在能量醫學界佔有重要地位的崔玖博士

表示，這正是她本人近年來投入研究的生物能信息醫學之領域，且崔玖博士將一些筋骨無名疼痛的病患，推薦給陳教授調整，多半也都獲得滿意的結果（陳玉秀，2011）。

而雅樂是指中國古代傳統的宮廷音樂，運用於祭天地、拜祖先、上朝慶賀以及宴會等重要大典。當提及雅樂時所指稱的經常是一種”詩、樂、舞”三者合一的表現方式。

從周公制禮作樂開始，到儒家孔子樹立了禮樂教化的政治思想，數千年來樂舞教育就是貴族子弟必修的科目，直到清朝滅亡沒有了宮廷，宮廷樂舞才在中國銷聲匿跡。

周公制禮作樂時彙整、編排了史稱「六代舞」也稱「六大舞」的六套樂舞，是歌頌帝王的舞蹈。同時亦編排了《六小舞》來教育貴族子弟，多為民間舞蹈，可說是中國最古老的舞蹈教化教材。周朝貴族子弟自十三歲開始學習「小舞」，到二十歲左右要全面掌握《六大舞》、《六小舞》及各種祭祀禮儀，只有這些樂舞都熟悉通達之後，才可能擔任各級官職。古代樂教相信，透過樂舞教育能夠陶養一個人的品行，實現”樂”所表達的和諧沉靜，與”禮”所蘊含的進退有節。透過舞的動作，落實禮與樂的內涵。如此身心合一，身心能量交互流動。「樂教」中雅舞所關注的是，跳舞的人透過音樂，身心內在所發生的反應，而不是舞蹈者外在的動態過程（陳玉秀，2011）。樂舞教育在中國已

有數千年歷史，發揮品德提升、以及身心自省覺察的功能。

陳玉秀教授在雅樂舞教學、研究以及身體實驗已有四十餘年的經驗，亦統整出「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的系統方法，許多學生、個案皆有提升身心覺察能力、改善睡眠品質、疼痛病症緩減、專注力提升等等正向回饋。陳玉秀教授亦表示（2011），雅樂舞的身體實驗進度緩慢，仍只能說是處於前導實驗(pilot study)的階段。若能繼續向下探索，或許可以找出傳統已經被人遺忘的雅樂舞，在當代復興的價值與意義。



## 1.3 名詞界定

### 1.3.1 雅樂舞中心軸身心覺察訓練

「雅樂舞」指中國古代傳統的宮廷樂舞，運用於祭天地、拜祖先、上朝慶賀以及宴會等重要大典。經常是一種”詩、樂、舞”三者合一的表現方式。「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」指由陳玉秀教授解構並重構雅樂舞之身心元素，所統整的一套有關身心覺察的訓練方式。中心軸指的是以人體頭頂心的「百會穴」為基準，向下垂直落地，虛實合一的中軸線。

另表示行動重心轉移時，下肢能量下沉，因為地面反作用力，讓另一腳自然反彈收回，而身體仍然保持與地面垂直的狀態。這一個動態過程與狀態也稱為「中心軸」。本研究指稱之「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」是指規劃之八週「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程。

### 1.3.2 身心學 (Somatics)

身心學 (Somatics)，源自於希臘文 – “soma”，意思是「完整且活生生的有機體」(Hanna, 1983a:6)。在身心學當中認為”身體”不僅僅是一個物質性的身體 (physical body)，是一個必須內觀、覺察才能夠感受到的、具有活生生心性的身體 (mind body)。Soma 指的是一個身心合一的身體，動態流動，並且會不斷改變的身體。是一種存

在於此時此刻的感受，自我內在覺察，會流動會改變的生命有機體。

因此 Soma 是一個流動的過程（process），而不是一個定住不動的固體（solid body）（Hanna, 1970: 6；林大豐，劉美珠，2003）。

### 1.3.3 學習效能

學習效能指的是在學習方面的自我效能。指個體對於自己是否能夠順利完成學業任務此項行為能力之信念。而自我效能是 1977 年由班杜拉（Bandura）所提出之概念。本研究所指稱之學習效能，將藉由「大學生學習效能量表」進行評測。

### 1.3.4 認知功能

認知(cognition)是指一種廣泛的心智活動，包含了所有高層次的大腦功能。不論是意識、思考、創造、推理、記憶、策畫、空間感、判斷、分類等等，藉由這種心智活動與人溝通與聯繫（John Flavell，1977）。本研究所指稱之認知功能，藉由電腦認知軟體「E-prime1.1」試用版進行評測研究。

## 1.4 研究目的

- 一、探討大學生的學習效能、情緒智慧、生命意義及認知功能。
- 二、探討「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生學習效能、情緒智慧及生命意義之影響。
- 三、探討「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生認知功能之成效影響。



## 第二章 文獻回顧

由於雅樂舞相關研究甚少，而”雅樂舞”主張「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」的原則，在在重視回到實際的身體操作，並覺察其中的身心感受，皆與”身心學 (Somatics)”所指稱討論之原則與範疇相符貼近。故本章將從”身心學”、”中國雅樂舞與禮樂教化”、”「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的緣起與推展”、”「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」理論”、”「雅樂舞」相關研究”以及”大學生之學習效能、情緒智慧與認知功能”等方面加以說明。

### 2.1 身心學 (Somatics)

#### 2.1.1 身心學定義與基本觀點

所謂身心學(Somatics)是指1976年由湯姆斯漢納(Thomas Hanna)統整了自十八世紀末以來許多不同的身體療法與技巧，根據此類療法與技巧的共通性，歸納出基本之論述。特別選用希臘文「soma」一字來重新描述與界定「身體」，”soma”之意為「完完整整且活生生的有機體(the living body in its wholeness)」(Hanna,1983；林大豐，劉美珠，2003)，強調身體並非僅是一個擁有物質性的身體 (physical body)，而是一個必須透過內觀與覺察才能夠感受到的、具有活生生心性的身體 (mind body) (Hanna, 1970；林大豐，劉美珠，2003)。藉此確立

了強調自我體驗、深入覺察身心互動關係、相信並探索身體內在智慧、以及強調內在經驗（experience from within）等等特色，形成了一門新興的學科（林大豐，劉美珠，2003）。

而在中文翻譯上”body”與”soma”皆可翻譯為”身體”，但其指稱之研究領域與界限有著明顯不同，因此在劉美珠與林大豐二位學者自美國俄亥俄州取得 Somatics 博士學位，回台灣進行研究與推廣時，將 Somatics 之中文翻譯定為”身心學”（劉美珠，林大豐，2001），以明確釐清其研究主體之定義與特性。

而歐美國家自十八世紀末以來逐漸出現的各式各樣身體療法與技巧，針對起初創始與發展的不同目的與需求，對身體或是身心關係進行探索與研究。例如出生於澳洲的亞歷山大先生（Frederick Matthias Alexander, 1869-1955），生為一位莎士比亞歌劇演員，罹患慢性喉炎失聲的困擾長久無法治癒，甚至面臨失業，專業老師與醫生都對他的狀況束手無策，迫使走上自我尋求解決之道，開啟自我探索、向內覺察的過程，進而發展出一套體驗式的亞歷山大技巧（Alexander Technique），透過自我觀察與身心連結的練習，矯正身體誤用的習慣。直至目前仍有許多音樂家、舞者或是演員仍受惠其技巧（Vineyard, 2007）。

另有猶太裔的費登奎斯博士（Feldenkrais, 1904-1984）在 1940 年

代，為了躲避納粹追擊，新傷引發舊傷幾乎癱瘓，醫生告知即使進行手術也只有 50% 以下的成功率，費登奎斯如同上述的亞歷山大一般，決定深入研究自己，尋找解決的方案，進而創造出一套新的 Feldenkrais Method 教育系統(中文翻譯為”動中覺察”)，成功改善了身體的動作以及身心整體的運作功能(Feldenkrais, 1981)。

此外還有歐洲體育教育家金得樂女士(Elsa Gindler, 1885-1961)，在自我探索的過程中，發展了一種呼吸療法，不僅治癒自己的結核病，也協助了許多人找回身心的平衡。而這項調整身心平衡的技巧至今仍延續被推廣，即為感官復甦 (Sensory Awareness)。為了解決不同的問題與需求所發展出來的療法非常眾多，可說是百花齊放，也有著不同的說法，像是動作治療 (Movement Therapy)、身心技巧 (Body-Mind Technique)、身心整合 (Body-Mind Integration)、身體療法 (Body Therapy)、身體工作 (Bodywork) 等等，並沒有固定的說法 (Hanna, 1977, 林大豐，劉美珠，2003)。

直到 1976 年，湯姆斯漢納 (Thomas Hanna) 統整其眾多技巧與療法之共通性，才確立了身心學 (Somatics) 這門新興的學科 (林大豐，劉美珠，2003)。湯姆斯漢納特意選擇希臘文”soma”一字來命名意為「完整且活生生的有機體」(Hanna, 1983)，便是重新闡述並定義了”身體”的意義，指稱的是一個身心合一的身體，不僅包括物質性的

身體(physical body)，也含納了活生生充滿心性的身體(mind body)。這樣的身體充滿著動態流動性，並且會不斷改變，強調存在於此時此刻當下的感受，鼓勵個體向內進行自我覺察。因此 Soma 指的是一個流動的過程 (process)，而不是一個定住不動的固體 (solid body)。身心學強調以第一人稱角度，探索個人身心之間的關係，並且著重覺察能力。在這個流動的過程中，可以進行自我探索、開發覺察，了解身心的智慧。已廣泛應用在音樂、教育、醫療和身體訓練等領域。(林大豐，劉美珠，2003)。

50~60 年代，東方文化引起歐美人士的強烈興趣，許多東方哲思與養生方法也引起西方人士的大幅關注，比如身心合一的全人觀點。而像經絡、針灸、草藥、指壓、推拿等治療方法，還有瑜珈、合氣道、太極拳、氣功等東方的身體鍛鍊方法，都對身心學提供了相當貢獻與影響 (Hanna, 1977；Johnson, 1997；林大豐，劉美珠，2003)。

### 2.1.2 身心學基本觀點及應用

根據湯姆斯·漢納 (Thomas Hanna) 的統整歸納，身心學具備以下十個觀點：

(一) 身心合一 (Body & mind are one, not two)

(二) 活生生的有機體 (The Living Body – is the source of thoughts,

feelings and knowledge)

(三) 從第一人稱觀察人體 (The human being must be observed from a first-person viewpoint)

(四) 由自我內在去經驗 (experienced from within)

(五) 過程導向 (process-oriented)

(六) 開發覺察能力 (awareness)

(七) 覺察改變 (change) 與選擇 (choice)

(八) 接觸 (touch) 的力量與習慣動作的重塑 (re-patterning)

(九) 尊重身體的智慧 (body wisdom)

(十) 自我與外在環境之間的調和 (林大豐，劉美珠，2003)

身心學的貢獻：

(一) 對自我身體觀點的轉變

(二) 覺察能力 (awareness) 的開發

(三) 放鬆及壓力的管理

(四) 良好姿勢 (alignment) 與動作 (movement) 的增進

(五) 尊重身體、經驗和自我 (林大豐，劉美珠，2003)

身心學的應用：

(一) 在教育上的應用

1. 改善身體覺察的能力
2. 學習放鬆與壓力的處理
3. 調整姿勢和提昇動作的效率
4. 增進對情緒的覺察
5. 增進對社會化的覺察
6. 增進對環境的覺察

(二) 在治療上的應用

(三) 在動作訓練上 (林大豐，劉美珠，2003)



### 2.1.3 身心動作教育的相關研究

基於身心學的原則，藉由動作教育的形式，讓學生有機會開發自我覺察的能力，進而探索自我，增加對自我的了解，這樣的教育型態稱之為「身心動作教育」(劉美珠、林大豐，2004)。

「身心動作教育」之課程重視身心合一的基本概念，從身體的角度出發，加強自我探索的流動過程。以達成提升自我覺察能力，讓身心更加平衡健康為目標。教師站在協助者與引導者的地位，必須具備正確的身體觀，完整理解並掌握進行動作之結構與功能(劉美珠，2004)。

而台灣的身心學則是由劉美珠與林大豐兩位教授自國外學習帶回，並在學界推廣且指導研究，於2006年成立台灣身心教育學會，作為推展並研究身心學之基地。由於身心學是一門新興學科，台灣開始研究歷時雖不長，但持續皆有研究發表。

表 2.1 整理國內 13 篇有關身心動作教育之相關研究，針對不同年齡層的學生，包括小學生、國中生、高中生、高職生以及大學生，介入身心動作教育課程所產生之影響。在體育教育方面，多數學生表示能夠接受與喜愛，並增加對於自我身體、呼吸及身心關聯之覺察。在特殊領域方面，例如棒球打擊、體操動作、運動選手效能等，介入身心動作教育，多產生正面提升的效果。對於女性經痛、脊柱側彎等身體不適或疾病，介入身心動作教育，則有舒緩減輕的現象。綜合來說，可以看到身心動作教育對於不同年齡層，在自我身心覺察、體育表現、不適緩減、情緒管理等方面，皆有正向的結果。

表 2.1 國內身心動作教育之相關研究

研究者	年份	論文題目
陳怡真	2004	身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究
張鈴	2004	身心動作教育課程應用於高中體育教學之研究
林季福	2004	身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究
林美玲	2005	身心學在大專體育教學上的運用
郭美菊	2005	「坐姿八式動禪—身體覺察訓練」對青少年身心覺察能力影響之行動研究
吳美慧	2006	身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究
江正發	2006	身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究
謝文仁	2008	身心動作教育融入游泳課程之行動研究
吳泰榕	2008	身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究
許鎮顯	2008	身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂樂棒球打擊效能之研究
吳合惠	2012	身心動作教育課程對國小低年級學童情緒管理效果之行動研究
陳清麟	2015	身心動作教育課程對提升高中棒球選手擊球效能之研究
沈孟萱	2016	身心動作教育應用於高職體育教學之行動研究-以改善柔軟度及提升身體覺察能力為例

Karen Caldwell 等人，於 2009 年發表以大學生為對象之身心動作研究，介入十五週彼拉提斯(Pilates)與太極拳課程，研究對於自我效能、睡眠品質與情緒等方面之成效探討，結果顯示彼拉提斯在自我效能、睡眠品質與情緒方面皆有正向之影響；而太極拳也在睡眠品質與情緒方面有正面之助益。而 Karen Caldwell 等人於 2010 年繼續針對大學生進行身心動作教育對於正念成效之研究，結果顯示介入彼拉提斯、太極拳與 GYROKINESIS(禪柔運動)皆對整體正念提升有顯著之效果。而 Ho Hoi Ching 等人(2015)針對大學生之正念研究顯示，正念提升有助於大學生的學習效能、計畫與時間管理能力提升、壓力降低，並且在認知方面，明顯提升持續性注意力與專注力。

綜合以上身心學觀點與身心動作教育研究，如何在高等教育期間，介入身心動作教育，讓大學生能夠體認自己就是一個身心合一的存在，加強引導深入內在之覺察，並能藉此提升學習效能、提高情緒智慧、增進認知功能，培養一個身心平衡，有能力自利利他的青年，找出更多元有效的促進方案，相信對於學子、家庭與社會皆有助益。

## 2.2 中國雅樂舞與禮樂教化

雅者，正也。雅樂特指中國古代傳統宮廷音樂。其音樂特性為中正平和，莊重肅穆。運用於帝王朝賀、祭祀天地等大典，包括音樂與舞蹈。所謂雅樂指稱的是一種”詩、樂、舞”三者合一的表現方式。在理解何謂”雅樂舞”之前，宜先了解中國傳統之禮樂教化。「禮樂」可溯自夏商，而至西周，周武王為了朝廷的長治久安，命周公旦制禮作樂，藉由禮樂的方式，建立當時階級社會中各種貴族與各等階層的生活禮儀與典禮音樂，這就是所謂的雅樂。其中也包含了遠古的圖騰、巫術、甚至宗教樂舞等元素。

以禮樂的精神內涵，陶冶人心，安定心性，以禮樂的制度教化，讓社會能夠更加有序而穩定。西周時禮樂制度發展完善，禮樂教化中樂舞的功能也提升至一個嶄新的高度，成為貴族子弟必備的基本教育。而至東周諸侯爭霸，禮樂崩壞，而孔子對於西周禮樂教化興盛的時期非常憧憬，認為周朝的禮樂教化與樂舞教育，有助於提升一個人的品行道德與身心修養。

雅樂一詞曾出於《論語·陽貨篇》子曰

「惡紫之奪朱也，惡鄭聲之亂雅樂也，惡利口之覆邦家者。」

意思是，我厭惡非純正的紫色強奪了朱紅正色的鋒頭目光；我厭惡鄭國的淫聲擾亂了先王的正樂；更厭惡花言巧辯而把國家傾覆的人

(楊伯峻，1958)。表示孔子不贊同當時的鄭衛淫聲，而尊崇雅正的音樂。而一個人從自我修身開始，才有治國、平天下的可能。因此致力於恢復西周之禮樂制度，創建以禮樂仁義教化為核心之儒家文化，傳承至今一直是中國傳統文化中重要的部分。

《孝經·廣要道》引孔子曰：

「教民親愛，莫善于孝；教民禮順，莫善于悌；移風易俗，莫善于樂；安上治民，莫善于禮。」

也就是說想要改善累積已久的不好風俗習慣，以雅樂進行教化是最好的途徑；而要使管理者安心，被管理者亦能接受法理制度，教導禮節讓人們知所進退是最好的方式（阮元，1980）。因此可以看出禮樂教化，就是孔子政治與教育思想的基本核心。禮指的是各種行為儀式與禮儀規範，古禮的名目相當繁多，可歸納為《禮記外傳》所云之吉、凶、軍、賓、嘉五禮。而儒家所謂的樂，並非泛指所有種類的音樂，特指中國古代宮廷的傳統雅樂。其音樂特性為中正平和，莊嚴肅穆。用於祭天地、拜祖先、朝覲慶賀以及宴享等場合，經常是”詩、樂、舞”三者合一呈現。

自周公制禮作樂開始，樂舞就成為載道的工具，管理者以樂舞來歌頌功德、祭祀神祇、作育教化、安定人倫。舞蹈部分，以史稱「六

代舞」最為著名，包括《雲門》、《咸池》、《大韶》、《大夏》、《大濩》、《大武》六套樂舞，亦稱「六大舞」。例如以《雲門》讚頌黃帝的功德、以《咸池》歌頌堯的德性、以《大韶》謳歌舜的文德治國、以《大夏》讚美大禹治水、以《大濩》稱揚商湯伐夏桀、以《大武》頌揚武王伐紂的功績，內容皆包含了對功績顯著帝王之歌頌，及對天地之敬畏。這六套樂舞之前四套是「文以昭德」的文舞，後兩套是「武以像功」的武舞。所謂「文」是以文德服天下，「武」是以武功取天下。而文舞舞者手執樂器「龠（ㄇㄞˋ）」即三孔笛，「翟（ㄉㄧˊ）」即雉羽；而武舞的舞者手持「干」即盾，和「戚」即斧頭。因此，樂舞教化中充滿著思想教化的功能。

當時只有王室、諸侯等貴族子弟才能參加《六代舞》的學習與操練，樂舞教化成為貴族教育中的必修科目。《六代舞》是希望通過樂舞教化，讓人們進行內在修養，自覺性地遵守社會秩序與人倫道德，進而讓社會安定。同時亦編排《六小舞》教育貴族子弟，大多為民間舞蹈，包括舞繒（絲綢）的《帔舞》、舞羽毛的《羽舞》、《皇舞》、舞盾的《干舞》、舞牛尾的《旄舞》、舞袖的《人舞》。可說是中國最古老的舞蹈教化教材。

所謂封建社會，就是保有封土建國制度的社會。天子把直接管轄以外的土地，分封給諸侯，諸侯再分封給卿大夫，各自在自己所擁有

的領地上享有建立封國和軍隊的權利，屬於分層協助統治的概念。當貴族子孫成長自立，家族長者就會按照子孫的資質與行為表現來論功行賞，分封土地。而管理分封的土地也需要特定的能力與道德操守。因此，貴族子弟自幼就需要學習各項基本生活知識，以及身心康健平衡、品德修養提升等人文素養。而透過音樂進行自我覺察和自省的教育，古人稱之為「樂教」，是整體教育中重要的一環。因此，周朝貴族子弟自十三歲開始學習「小舞」，到二十歲左右要全面掌握《六代舞》和《六小舞》和各種祭祀禮儀，只有這些樂舞都熟悉通達之後，才可能擔任各級官職。「樂教」中的雅舞關注的是，跳舞的人透過音樂，身心內在所發生的反應，而不是舞蹈者外在的動態過程(陳玉秀，2011)。

朝廷還設置負責樂舞教育與演出的機構——「大司樂」。除王室貴族的樂舞教育之外，民間百姓也要學習禮樂。而各種不同等級的階層，只能使用不同規模的樂舞，等級明確嚴明，不可踰矩。例如佾舞就是古代祭祀儀式之隆重方陣式樂舞，「佾」指的是古代樂舞的行列，一佾八人。佾舞人數須按階級而定，最高規制為八佾，即 $8 \times 8 = 64$ 人的方陣舞隊，只有天子可以使用。諸侯六佾( $6 \times 8 = 48$ 人)，大夫四佾( $4 \times 8 = 32$ 人)，士二佾( $2 \times 8 = 16$ 人)。各階層都需要嚴守規範，不可以有所僭越(趙維平，2011)。由於佾舞就是一種禮的表現，當時

春秋魯國極有權勢的季孫氏在家祭時，竟僭越禮法採用了天子才能使用的八佾編制進行樂舞，孔子聞之氣憤曰：「是可忍也，孰不可忍也」。禮的學習，讓人們知所進退，知道什麼可為？什麼不可為？現代社會雖然早已脫離封建階級，人人平等。但是，人民知道什麼可為？什麼不可為？恐怕還是一個社會穩定的要件，才不致出現為所欲為的亂象。因此，禮的內涵教化，在現今社會更顯得重要。

《禮記·樂記》曰：

「凡音者，生於人心者也；樂者，通於倫理者也。是故知聲而不知音者，禽獸是也；知音而不知樂者，騶庶是也。唯君子為能知樂。」

意思是凡是”音”都是因為人內心有所感而發出的，而”樂”才是能與萬物倫理相通的。只知發出”聲”而不懂”音”，缺乏內心感受的抒發，那與一般禽獸無異。能知道”音”的抒發，而不懂感應萬物倫理的”樂”，那也只不過是個凡人而已。只有賢德的君子，才真正懂得調和情性，感應事理的”樂”（孫希旦，1934）。由此可知，古人對於”聲”、”音”、”樂”有著境界差別的界定。因此中國古代透過樂舞身心教育陶養品德，讓人邁向君子的目標，是非常明確的。

清朝聖祖時，汪烜《樂經律呂通解》，曾對古樂的身心思維，有

以下的論述：

『「樂記」大旨，不外「慎所感」，是「先王慎感之道也」。』

而「慎所感」就是警醒世人，一定要對自我身心感覺保持謹慎覺察的態度。自古領導者就以樂舞教育作為陶冶品德、修身養性的方法。如果領導人對於自身的感官覺知，陷溺於各式欲求而絲毫沒有謹慎覺察的能力，身心沉溺於聲色物慾，必然會影響處事治國的倫理道德。為了確保未來社會領導者的身心素養，故對於貴族子弟施以樂教，在雅樂舞動態過程中，覺察並確定身心素質與狀態。這也是陳玉秀教授認為，古代樂教並非僅有理論，是一套具體可執行的身心測試系統，可以檢視人體，是否具有收斂身心的覺察能力(陳玉秀，2011)。

《禮記·樂記》曰：

「詩言其志也，歌詠其聲也，舞動其容也。三者本於心，然後樂氣從之。是故情深而文明，氣盛而化神。和順積中而英華發外，唯樂不可以為偽。」

意思是”詩”可以表達出一個人的志向，”歌”則是透過聲音來抒發內在的感情，而”舞”則顯示出一個人的內在精神面貌。詩、歌、舞三者都是源自於內心，三者的抒發皆讓人獲得與天地相通、萬物合一的滿足與快樂。於是情意深切，展現了高度的文明。透過樂舞教化修養，使內在身心充滿清盈的真氣，內在的平和順遂，自然散發出一種外在

的光華。樂就是這麼地真，不可能有半點虛假（孫希旦，1934）。而陳玉秀教授也以長達數十年的雅樂舞身體實驗經驗呼應，的確可以在身心內外產生「氣盛而化神」的作用，理論非虛。而「樂舞」是如何讓人的身心產生「氣盛而化神」的作用，或許現代人尚未有明確的論斷，但古人似乎已在身心層面感受到「樂舞」的深度作用。

《漢書補注·禮樂志·樂部》曰：

「夫樂本情性，浹肌膚而臧骨髓。雖經乎千載，遺風餘烈，尚猶不絕……」

意思是”樂”本來就是發乎至情至性，可以濕透肌膚、深入骨髓。雖經過千年，前人留下美好的教化與功績，仍然不會消失……。也為樂舞在古人身心所覺察之深刻體驗，留下了史籍的記載。

雅樂起自於西周，延續到清代，各朝代皆按照各自的需要，而進行部分刪減、改編或創造，在中國歷史上有著數千年歷史。隋唐以來雅樂傳至東亞之日本、朝鮮以及越南等地，至今仍在當地保留傳承。流傳到韓國的雅樂，用於祭禮，而南韓將祭禮樂舞申請「世界文化遺產」，於1995年經聯合國教科文組織通過認定。反觀中國，雅樂自清朝衰敗之後，由於沒有宮廷制度因此滅絕蹤跡。且由於社會觀念改變、步調加快，崇尚西方文化等等因素，都使得禮樂教化不再被人重視，

甚至不為人知，進而遺忘（趙維平，2011）。

綜合以上典籍中有關中國古代禮樂、雅樂以及雅舞的論述得知，在中國自西周以來的禮樂教化當中，是禮、樂、舞融合為一的教化形式。儒家認為禮就是一種秩序，包括天地的秩序、社會的秩序以及人倫的秩序等等。而樂的內核本質，就在於和諧、平衡與中庸。讓人們在聆聽音樂的過程中，自然而然潛移默化地遵循天地、社會以及人倫的秩序，而舞蹈更具體而微地將在內心的感化與感受，藉由具體實地操作的動作，表現出樂的和諧、平衡與中庸。舞蹈是音樂的具體有形表現，而音樂與舞蹈的呈現，不論在節奏、形式與韻律等等，都是為了達到教化百姓、陶冶性情、尊崇禮教、讓朝政長治久安的目的。

由此可知，中國自西周以至清朝凡還有宮廷存在，就延續著「禮樂教化」與「樂舞教化」，是中國延續數千年的貴族教育與高等教育的內核精神。而其中是否具有當代高等教育可淘鍊運用之元素與內涵，是當代華人可探索之領域。

## 2.3 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的源起與推展

### 2.3.1 源起

陳玉秀教授自六歲開始習舞，展現出眾之舞蹈天賦，未依循家人建議習商，而毅然報考中國文化學院舞蹈音樂專修科。1973年，以交換學生身份進入韓國慶熙大學就讀。期間至漢城（現稱首爾）國立雅樂院習舞，當練習宮廷雅樂舞蹈「春鶯囀」時，竟發生「人我皆空」、「自己不見了」的神奇經驗，當時友人曾說這可能是一種人體身心入定的現象（陳玉秀，2011）。陳教授熟悉的舞蹈種類繁多，但練習其他舞種時從未有過如此獨特的感受。而這次讓陳教授震驚的特殊體驗，引發對於探索雅樂舞之高度興趣，進而大量閱讀雅樂舞、宗教與存在主義等相關典籍，開始解構並重構雅樂舞之身心元素，發現人體自頭頂心「百會穴」開始，垂直於地面的「中心軸」是掌握雅樂舞的重要準則，建構起一套可行的訓練原則與動作方法。並進行身體實驗，將雅樂舞的身心放鬆技巧教給學生。至今四十餘年。可說是台灣推動雅樂舞復興的第一人，創造出一種透過雅樂舞中心軸訓練來覺察身心動態的方式，並不斷出現緩減身心問題的個案回饋。

### 2.3.2 雅樂舞中心軸之實驗與藝術呈現

1976~1978 年間，陳教授回國於中國文化大學舞蹈系任教，針對舞蹈系學生，進行「雅樂舞」身體實驗。但當代舞蹈仍以西方舞蹈為主流，接受的是西方身體動態模式的訓練，這與「雅樂舞中心軸」回歸漢民族的身體動態原則大相逕庭，要舞蹈系學生改變訓練已久的身體慣性，且需要與其他訓練課程間快速轉換適應，皆非易事，且會造成學生在學習上的焦慮。因此，在舞蹈系的「雅樂舞」身體實驗暫告停止。

1978 年起，陳教授轉任體育系，開始接觸非舞蹈系學生。由於幾乎沒有先前任何身體訓練的基礎，反而沒有抵觸，較容易接受中心軸的動態訓練。自此時期起，陳教授開始明確使用「中心軸」這個專有名詞。在一學期十八週的課程中，扣除期中、期末兩週評量分享，以前八週為基準，每週兩小時，進行「中心軸」的訓練，後八週則練習將中心軸運用於日常生活的行住坐臥當中。有部分學習者，可以將中心軸運用於各自的專修領域，例如音樂系的學生用於應用中心軸練琴，體育系的學生運用中心軸增進體育專項的成效等等。

這段期間在教學評量心得上，出現以下類型之心得報告回饋：心情放鬆，睡眠品質提升，失眠狀況改善；戒吃安眠藥；癌症治療期同

學，天天練習後，身心變得舒適；車禍無法起床同學，運用中心軸動態進行動作，可以容易起身；躁鬱症同學，在練習後感覺情緒平穩，經醫師同意後減藥。

讓陳教授思考，是否「中心軸」在人體身心動態上扮演什麼樣的角色？「雅樂舞」中似乎蘊含了可以讓人體身心自我療癒的密碼（陳玉秀，2011）。期間陳教授出版《雅樂舞的白話文-以樂記為例探看古樂的身體》。於1996年「雅樂舞身體實驗」希望以問卷統計量化方式，解讀雅樂舞中心軸的身心現象，但由於後續經費中斷而停止。

1997~2002 陳玉秀教授於台北振興復健醫學中心擔任雅樂舞指導老師，學員多為醫生、醫護人員、音樂家、教授、古琴老師等，學習非常認真，後成立振興雅樂舞社。帶領學習雅樂舞的學員，於1999年進行「原形畢露—還原入雅」、2002年「雅樂舞之美—結構、解構、重構」，於國家劇院實驗劇場共同呈現兩場雅樂舞的實驗性公開展演活動。

### 2.3.3 雅樂舞中心軸身心動態與實證科學

於 2002~2005 年與台灣中央大學光電所張榮森教授合作，探討「雅樂舞中心軸訓練」對於脊柱側彎患者之身心影響。經由學習「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」，透過教師口令，進入中心軸狀態，再以 RS 骨肌儀測量脊柱側彎者後背左右面積是否產生變化（無脊椎側彎者左右後背面積應趨向 1:1）。實驗結果，相較於未進入中心軸狀態，脊柱側彎患者進入中心軸狀態時，左右後背面積趨近 1:1，表示改變了脊柱側彎的現象。但原因機轉不明。

2005 年，台灣大學成立台大雅樂舞齋，有台灣大學音樂研究所、心理系的師生以及物理治療系的師生參加，除了進行雅樂舞中心軸身心覺察訓練外，也針對雅樂舞身心結構進行研究。有感於目前祭孔大典之佾舞，徒有做體操般的動作，而無雅樂舞中心軸的內在身心動態，故與台灣大學心理系連韻文教授合作，重新為台北孔廟祭孔大典編排並訓練佾舞之佾生學童。部分學童由參與訓練初期的躁動，轉為訓練後期的專注認真，佾生自己與觀看家長皆可以感受運用中心軸的舞動，呈現出莊嚴肅穆的身心狀態。學童的改變，也應證了古代樂教確實有其修養身心的功能。或許有後續進行量化實驗之可能，更以實際數據呈現樂教之成效。

### 2.3.4 雅樂舞中心軸身心覺察訓練之身心整合應用

2011 年陳玉秀教授出版《雅樂舞與身心的鬱闕》及《身心量覺的迴路》兩本有關雅樂舞中心軸訓練的專書。書中將雅樂舞的「中心軸」提出具體操作口訣：「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」。並針對口訣的具體操作，提供了身心如何執行的細節。也讓「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」更加成為一套具體可操作的身心檢測，同時也是身心調整的一個系統方法。

1994 年之前雅樂舞僅為陳玉秀教授個人研究的專題，而 1994 年之後逐漸將雅樂舞中心軸身心覺察訓練與哲學、文學、心理、音樂、武術、光電學、醫學等領域之專家，嘗試跨界整合應用的可能性。雖然在許多領域皆已出現正向結果，但陳玉秀教授也表示，「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的身體實驗進度緩慢，仍只能說處於前導實驗 (pilot study) 的階段。

2015 年財團法人臺北市林芳瑾社會福利慈善事業基金會與輔仁大學社會科學院合作進行「雅樂舞與文化創生」行動研究計畫。為期三年，每年基金會捐贈 100~120 萬，由輔仁大學社會科學院領導研究團隊，針對社會福利研究、文化技藝傳承、人才培訓計畫等內容進行研究與推展(表 2.1)。

表 2.2 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」之發展歷程

年份	事件	現象與結果
1973	陳玉秀教授於漢城國立雅樂院習雅樂舞「春鶯囀」，出現人我皆空的特殊入定現象。	開啟對雅樂舞身心元素的解構與重構
1976~1978	陳教授於舞蹈系進行「雅樂舞中心軸」身體實驗	舞蹈系學生接受西方舞蹈身體訓練，而當代舞蹈亦多以西方舞蹈為基礎，對於漢民族東方「中心軸」之身體操作，感到困難與焦慮。
1978	陳教授轉任體育系專任教授，對非舞蹈系同學進行「雅樂舞中心軸」身心實驗	非舞蹈系同學反而比較容易接受「雅樂舞中心軸」身心動態訓練。於教學評量心得報告中同學自述，出現放鬆身心、睡眠品質改善、戒吃安眠藥、癌症治療期間，同學感到練習後身心舒適、車禍受傷行動困難的同學，運用中心軸方法，行動較為自如。躁鬱症同學在修課期間，狀況較為穩定，在醫生同意下減藥等等正面回饋。
		音樂系同學將「雅樂舞中心軸」身心動態訓練運用於音樂主修項目，修正練琴姿勢並改善過度使用的肌肉傷害。
		體育系同學運用「雅樂舞中心軸」身心動態訓練於專長項目，提升項目成績。
1994	出版《雅樂舞的白話文-以樂記為例探看古樂的身體》	以易懂形式闡述雅樂舞
1996	試圖進行雅樂舞身體實驗量化研究	經費中斷而停止
1997	擔任振興醫院復健科的雅樂舞社指導老師	學員多為醫師、護理人員、教授、古琴老師等

1999~	擔任台北振興復健醫學中心--骨科部動態功能研究室顧問，進行個案雅樂舞中心軸身體調整	讓病患、受試者以雅樂舞中心軸的方式，檢測其身心狀況。並協助進入回歸中心軸之身心狀態。
1999	原形畢露—還原入雅（雅樂舞展演）	雅樂舞之實驗性展演
2002	「雅樂舞之美—結構、解構、重構」（雅樂舞展演）	雅樂舞之實驗性展演
2002~2005	與光電所教授合作測試脊柱側彎患者運用中心軸之成效	進入中心軸狀態，脊柱側彎狀況改善
2005	輔大心理系師生學習雅樂舞中心軸訓練	將中心軸概念運用於覺察、自省與心理諮商
2005	台灣大學成立台大雅樂舞齋	台大音樂研究所、心理系及物理治療系師生參加。 針對雅樂舞身心結構進行研究。
2008	與台灣大學連韻文教授合作，重編具有中心軸概念之雅樂舞，並記錄學童佻舞前後之狀態	學童回饋雅樂舞中心軸訓練，讓他們產生專注、成就感等正向心理
2011	出版《雅樂舞與身心的鬱悶》及《身心量覺的迴路》二書	奠定雅樂舞發展及中心軸理論之基礎。 更加明確中心軸之操作細則，確立「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」口訣，操作準則更具體
2015~	林芳瑾基金會與輔大社科院共同進行「雅樂舞與文化創生」行動研究計畫。	每年 100~120 萬的研究經費，可持續展開社科研究、種子教師培訓與推廣的工作，其研究成果亦可供延續發展。

## 2.4 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」理論

### 2.4.1 舞蹈中的思維與行動力

陳玉秀教授長年習舞、研究舞蹈與舞蹈理論，指出任何一種舞蹈，其中都包含了兩個部分，一個部分是人的身心思惟，一個部分是行動力的落實。而古代的雅樂舞，其中當然蘊藏了豐富的古代樂學思維，藉由樂學中的樂舞教化，啟發貴族子弟陶冶品德與修養，將”禮”呈現在個人、家庭、社會乃至天下。因此，思維部分是否宏大，在於闡述時是否能讓人的內心產生受到感化教育的作用。而透過雅樂舞舞蹈沉穩平和的動作，將前述思維具體落實在行動力上。

因此，舞蹈就是一個人的心志能力與身體動作是否能夠合作無間的呈現。任何一個人所展現出來的身體動態風格，其中都蘊藏著一個人的性格、心智以及內在的氣質。一個民族也是如此，如果數千年來，延續維持的舞蹈風格，其中也一定包含著這個民族對人體身心思惟的論點，累積了華人祖先的身心經驗(陳玉秀，2011)。

但由於時空變遷，當代華人幾乎不知雅樂舞的存在，似乎也不再崇尚禮樂教化中”禮”的核心價值。在各領域全盤西化的前提下，華人也幾乎佚失了數千年傳承的身心經驗。其中或許存在著可以因應現代人追尋與運用的經驗與寶藏。嘗試探索透過「雅樂舞中心軸身心覺察

訓練」的具體行動力操作，是否能展現出一種內在思維的內涵。若能找出其中相關性，樂舞教育的復興或有一線曙光。

## 2.4.2 身心放空之境

雅樂的旋律、節奏，以及雅樂舞的動作，都趨向單純、沉穩、緩慢，在當代感官高度刺激的環境下，許多人可能即使接觸，也不知道如何欣賞。因此，須先將思維重回雅樂舞原本的歷史目的——樂舞教化。雅樂舞舞者並非在表現，須先理解其內涵思維，並以無念又放鬆的身心自然專注來放空身心，專注覺察身心內在的寧靜與平和。而雅樂舞的觀賞者，若以看表演的心態，或許未能接觸其本質。建議觀賞者也放空身心，同時「觀」表相也體會內涵，在身心放空的情形下，若雅樂舞舞者也是掌握身心放空方式，則連觀賞者也會感受到雅樂舞舞者所體會到專注而平靜的身心狀態。而陳玉秀教授也回溯個人以及學員的雅樂舞舞蹈經驗，認為當雅樂聲波與雅樂舞舞者身心意識波，在空間中相互共振，所能造成雅樂舞舞者、觀賞者以及空間中的寧靜與平和(陳玉秀，2011)。如何尋求放鬆與放空的轉換能力，在現今高度壓力的社會下，將是眾多人的盼望。

### 2.4.3 慎所感

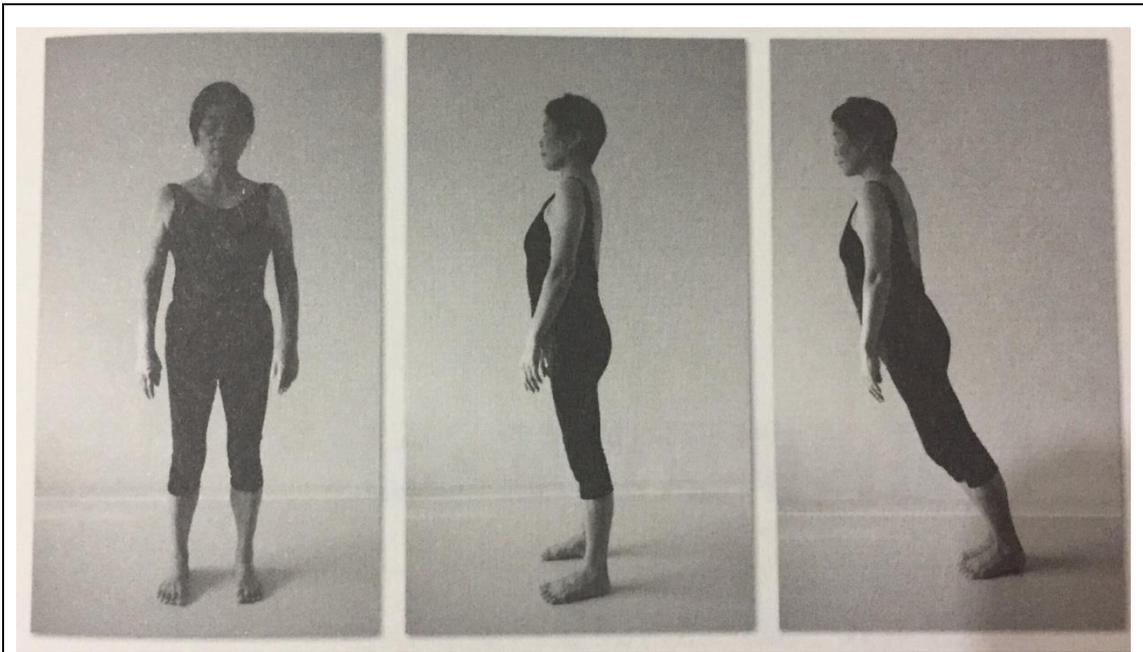
清朝，汪烜《樂經律呂通解》，對古樂的身心思維，提出簡單精要的論述：

『「樂記」大旨，不外「慎所感」，是「先王慎感之道也」。』

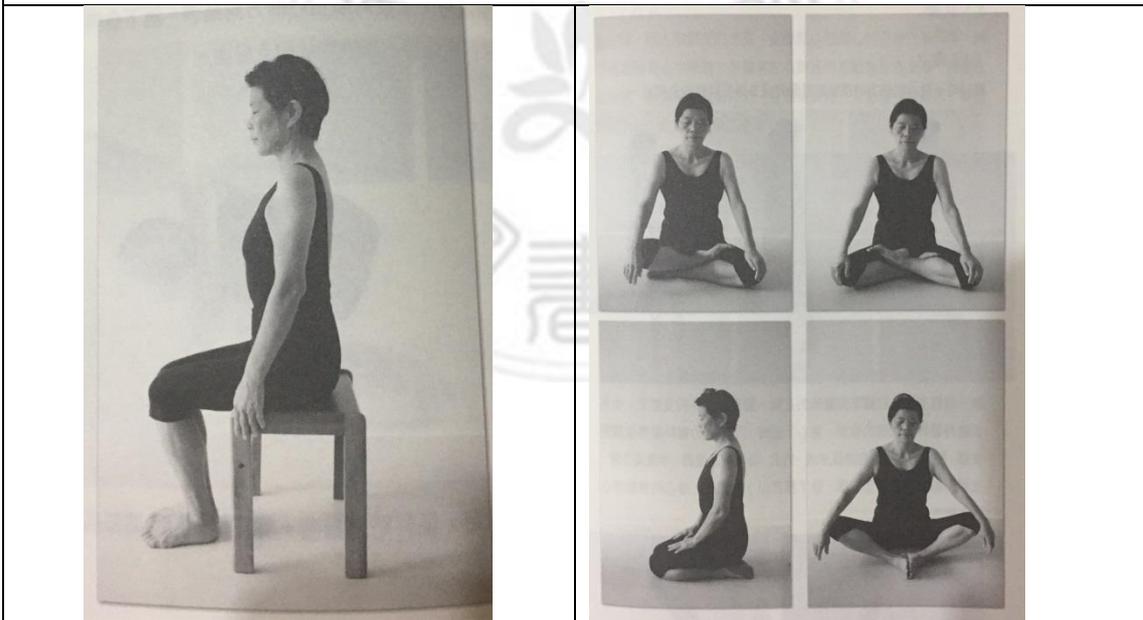
而「慎所感」就是警醒世人，一定要對自我身心感覺保持謹慎覺察的態度。汪烜的論述也總結了樂記中，樂舞教化著重對身心內在狀態的省思與覺察之重要性。而陳玉秀教授亦表示，在雅樂舞的身體實驗經驗中也顯示，從雅樂舞的動態過程，的確可以觀察一個人的身心內涵。因此，古代流傳的樂教，並非只是理論，而是一種可具體操作，能夠覺察身心內在狀態的一種方式(陳玉秀，2011)。讓我們能夠檢視自己，能否達到收斂身心的自省與覺察能力。這種身心覺察方法，可做為自我檢測，也同時是調整身心的具體作法。陳玉秀教授在振興復健醫學中心擔任雅樂舞指導老師時，學員多為醫護人員，練習相當認真，之後又因為共同籌辦雅樂舞的實驗性舞展，因此更能夠進行持續且有效率的練習，參加的雅樂舞舞者反饋，在雅樂舞中心軸的身心體驗當中，對於自我身心覺察能力的提升，是最讓舞者感到顯著的。而覺察力的提升，無疑是當代社會人們所需要也希求的一種能力。

#### 2.4.4 中心軸

「中心軸」可說是陳玉秀教授解構、重構雅樂舞身心元素，非常重要的一個論點。指的是以人體頭頂心的「百會穴」為基準，向下垂直落地，虛實合一的中軸線(圖 2.1)。除此之外，「中心軸」也代表一種動態過程。一個掌握雅樂舞原則的優秀舞者，在身體動態過程中，能夠平和、穩定地移動身體，整體呈現的是一種「鬆而不垮」的挺直感。當在進行重心轉換的時候，舞者下肢能否掌握支撐能力，關乎動作是否平穩順暢。下肢略彎而放鬆，讓腳掌更能感受到下沉的能量，宛如吸盤般穩定在地上。當下肢能量下沉，因為地面反作用力，另一腳自然反彈收回，身體仍然保持與地面垂直的狀態。所以這整個持續保持中心軸線，且穩定轉換重心的過程，亦稱為「中心軸」。每一次重心的轉換，雅樂舞者都可以覺察到身體的能量釋放到下肢，而下肢末端的能量似乎可以釋放到地底下。而這樣的下沉能量，讓雅樂舞具備了一種特殊的安定、厚實、沉穩的感覺。當一個人在「中心軸」的狀態下，身心能量將有機會在體內形成較順暢的循環流動(陳玉秀，2011)。



人體站姿中心軸



人體坐姿中心軸

圖片來源：『身心量覺的迴路』示範者：陳玉秀教授

圖 2.1 人體中心軸

在累積身體實驗經驗之後，陳玉秀教授也彙整出：「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」的「中心軸」口訣，讓進入「中心軸」狀態更有具體操作依循的執行準則。

在進行「內觀」操作時，姿勢端正，頭擺正不動，將眼球注意力擺放在眼眶的下方。此一動作就像是人體內的一個意念開關，持續十秒以上，許多人都可以感受到身心逐漸向內收攝，而有放空與放鬆的感覺。

「整體放鬆」，現代人普遍與自身的身體疏離，大多人甚至沒有機會或無法覺察自己的身體是放鬆還是緊繃。若有機會親近並覺察自身的身體，通常會發現全身有許多地方都不自覺地緊繃著。而行住坐臥間也造成了許多不必要的緊繃，長久下來就容易造成僵硬甚至傷害。因此，練習「整體放鬆」對現代人是一項非常實用的技巧。

「局部用力」，為達成某一個動作，其實只要運用必須運用的肌肉或關節即可，但是我們通常都會連帶使用了許多不必要肌肉與關節。例如，彈古琴時，姿勢端正，只要觸絃的手指以及帶動手指的手臂運動即可，但許多人會聳肩僵硬，連帶肩頸背的肌肉都在用力。如此對於身心能量的順暢流動就會造成阻礙，不當使用身體的方式，長久下來也會造成過度疲勞與損傷。而瘀阻的能量也容易進一步帶來身心的

影響。

「力量釋放到末端」，上身軀幹能量往下鬆沉，下肢能量往下到腳底，腳底能量釋放到地底。

## 2.4.5 鬱闕

「鬱闕(音ㄩˇ、ㄑㄩㄝˋ)」一詞，出自秦朝《呂氏春秋·古樂篇》

昔陶唐氏之始，殷多滯伏而滲積，水道雍塞，不行其原，民氣鬱闕而滯者，筋骨瑟縮不達，故作舞以宣導之。

上文是指當「陶唐氏」治理天下時，陰氣過盛而凝積瘀滯，水道阻塞不通，無法按照應有流向運行，以致百姓精神鬱積不得暢快，筋骨也因而蜷縮而不得舒展，因此陶唐氏便編排了樂舞，以疏導身心的鬱塞(朱永嘉，蕭木，1995)。「鬱」，有鬱悶、憂鬱、積聚、凝滯之意；而「闕」為雍塞之意。

陳玉秀教授自韓國學習雅樂舞回國後，最初在舞蹈系任教，從習舞同學的身上發現，芭蕾舞跳得好的人，身體中軸線明顯與地面垂直，且身體左右對稱均衡，但身心整體能量不像雅樂舞者，需要將能量下沉放鬆到腳底。反而芭蕾舞強調的是腳尖的支撐，身體內縮且向上延伸的美感。而自幼學習京劇的舞蹈系同學，在學芭蕾舞時，身上也會帶著京劇的意象。這樣的現象提醒陳玉秀教授思考，一個人的身心動

態、心理狀態的慣性，都會影響身體的肌肉動態，而這種身心動態的慣性，也會影響或限制了人體身心的可塑性。這在身心受創的人身上，可以找到類似的現象。長久累積且固著的身體慣性，將會阻礙身心延展與學習的可能性。當我們在生活中，不論是身體或是心理膠著糾結在某一個部分，都會在身上留下這個糾結的烙印，進而身心相互影響。原本陳玉秀教授一直未能找到適合的用語呈現這個烙印，後來在呂氏春秋古樂篇找到了「鬱闕」一詞，適當地表達了這種狀態。但人體的鬱闕需要經過自我面對，才能覺察與排除。這也是雅樂舞中心軸身心覺察訓練，今日可以與心理學結合，成為自我探索、自我省思，以及心理諮商的工具之一。透過觀察、諮商，探索身心意象烙印的原因，後續則可以參考中國傳統經絡學的概念，化解排除身心的鬱闕。

中醫概念常說「痛則不通，通則不痛」，是根據經絡學的理論。陳玉秀教授在研究雅樂舞之初，也從未想到雅樂舞會和這個原則有所關連。中醫根據經絡學，不僅能夠改善人體身體的狀況，就連心理情志的狀況，也能夠調整改善。因此，「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」，檢測鬱闕並排除鬱闕，對於身心狀況或許能夠產生正面的影響。

## 2.4.6 華人傳統藝術之身心療癒

陳玉秀教授認為古人的樂教，是因為通過身心能量訊息的傳遞。而華人的傳統藝術中，似乎隱含著相同性質的身心運用方法。例如，古代文人雅士多學古琴，孔子也是愛好者之一，他們並非將彈古琴作為一種休閒娛樂，而是作為一種修身養性、涵養情操的方法。而彈琴時指尖能量的釋放，與人體的經絡能量傳導間似乎也有某些關聯(陳玉秀，2011)。掌握「中心軸」原則，藉由內觀收攝放逸的感官，在專注覺察的平靜狀態下，鬆沉的身體穩定能量，整體放鬆，局部用力，將力量釋放到撥弦的末端。如此彈琴，不僅僅是樂器與身體之間的物理振動關係，更是彈奏者的身心能量傳遞。除此之外，書法、南管、武術、太極拳等眾多華人傳統藝術，都有相通的身心運作準則。比如書法家的揮毫，亦同時掌握了身心能量流動的原則，才能將書法家的氣勢貫注於書寫的墨寶當中。但若無掌握「中心軸」狀態的身心能量動態原則，彈琴只是發出聲響，打拳也只是體操，並不能發揮整體身心能量流動的功能。

## 2.4.7 「雅樂舞」相關研究

“雅樂舞”相關學術研究尚處萌芽階段，數量極少。自 2007~2017 年僅有 11 篇研究。其中 9 篇為質性研究，僅 1 篇為量化研究（見表

2.2)。包括儒家雅樂舞的身體和諧思維與藝術教育之反思、心智障礙者接觸雅樂舞身心動態課程之行動研究、視障人士接觸雅樂舞身心動態訓練之行動研究、雅樂舞的自我體驗敘說等等領域。而唯一一篇量化研究則是李少揚(2017)以國小兒童為對象，介入「身心中軸覺察訓練」，研究對身體感覺、工作記憶以及注意力控制功能等影響，得到對孩童有認知功能及自我覺察提升的初步結論。

表 2.3 國內雅樂舞相關研究

研究者	年份	論文題目
劉姍姍	2008	儒家雅樂舞之身體思維的藝教反省
黃圓珍	2012	以雅樂舞做為與盲社群連結關係的社會性身體之田野筆記
戴安宜	2012	在雅樂中重返身體
陳柏偉	2013	身心量覺－雅樂舞的當代身體實踐
林紋琪	2013	走在實踐的道路上，與雅樂舞的相遇
黃圓珍	2013	與雅樂同在一輔大心理系視障生雅樂習作田野筆記
林紋琪	2014	就地戰鬥，與障礙同行：帶著社會情感與身心量覺之實踐行動
黃圓珍	2015	盲人學雅樂/摸與被摸的觸覺通道
鄭閔之	2016	從雅樂舞經驗談對自我的認識
李少揚	2017	身心互動途徑初探：以「身心中軸覺察訓練」對身體感覺、工作記憶與注意力控制功能的提升效果為例

## 2.5 大學生之學習效能、情緒智慧及認知功能

學習效能指的是在學習方面的自我效能，而自我效能 (self-efficacy) 理論是社會學習理論的創始人班杜拉 (Albert Bandura) 於 1982 年基於社會學習觀點所提出的。所謂的自我效能感，是指一個人對於自己是否能夠完成某一項工作，進行主觀性的評估，而評估後的結果，直接會影響這個人的行為動機 (Bandura, 1977)。Bandura(1994)又說，自我效能感是擁有一種信心或信念，認為自己有能力可以完成或應付某種狀況。也就是說，自我效能感是一種主觀的判斷，而這種主觀的判斷會反過來加強自己從事這件事的動機。

而情緒智慧 (emotional intelligence, 簡稱 EI, 又稱 EQ) 是由 Mayer Dipaulo 和 Salovey 於 1990 年所提出。是指一個人是否能夠覺察、區辨自己和別人的情緒，適當處理並運用情緒，且藉此引導自己的想法與行動。其中包含了自制力、熱忱、毅力、自我驅策力等等。而 Goleman(1995)出版「Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ」一書，更強調 EQ 的重要性，甚至認為比 IQ (智力商數) 還要重要，指出一個人是否能夠成功，情緒智慧可能佔了 80% 以上的因素。觀察情緒智慧較高的人，比較能夠覺察自己的情感，對自己對他人都能夠比較尊重，人際相處也較為和諧，可說在人生各個領域都較佔優勢。且較為滿意自己的生活，保持積極向上的人生觀 (張學善，

2010)。

而認知(cognition)是指一種廣泛的心智活動，包含了所有高層次的大腦功能。不論是意識、思考、創造、推理、記憶、策畫、空間感、判斷、分類等等，藉由這種心智活動與人溝通與聯繫(John Flavell，1977)。

由於「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」與瑜珈、太極及正念等皆屬身心動作練習之一種，而陳玉蘭(2012)指出，瑜珈運動對於大學生的身心皆有正面作用，生理方面能夠改善體適能、增加心肺功能、降低心跳率及血壓、強化免疫、平衡內分泌等；在心理方面的效益則能夠減輕壓力與憂鬱、改善睡眠品質與增進生活品質、提升精神與專注力。

在韓尚潔等人(2015)針對不同體育項目對大學生心理韌性的研究指出，不同的體育項目對於大學生的心理韌性會產生不同的效果，例如籃球較能增進人際間的互助關係，而太極拳則在情緒控制、壓力降低、專注力提升方面較有助益。

而 Ho Hoi Cheng 等人(2015)針對大學生介入正念課程訓練的研究顯示，在「計畫與時間管理」提升、「學業壓力」降低、「課堂溝通」順暢方面皆有顯著成效，並且在「持續性注意力」和「專注與警

醒」部分有明顯提升。

Schmalzl & Kerr(2016)以神經生理學觀察評估，亦表示身心動作訓練中的太極訓練，具有提升認知的積極效應，甚至對於注意力不足過動症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，ADHD），亦有改善的效果。同研究指出，身心動作訓練的神經機轉或許與他們的多面性、特定的運動順序、調節呼吸的方法以及注意力的調控方式有關。

綜上所述，「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」強調內觀、覺察、當下、身心合一、內在能量流動等論述皆符合”身心學”所指稱之範圍。且有其他研究顯示多項身心動作訓練，對於大學生之學習效能、情緒智慧以及認知功能有正面之效益。因此，本研究擬以大學生為對象，介入「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」此項身心動作教育，探討對於學習效能與認知等成效。

## 第三章 研究方法

本研究為類實驗設計(Quasi- Experimental Design)，採立意取樣，以南部某大學年滿二十歲之學生為對象，以探討「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生學習效能、情緒及認知功能之成效探討。本章節分為研究架構、研究對象與研究場所、研究工具、雅樂舞中心軸訓練課程設計、資料收集、資料處理與分析等六部分，依序說明如下：

### 3.1 研究架構

本研究採類實驗方法進行，以「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」為介入措施，是本研究之自變項；以大學生學習效能、情緒智慧及認知功能為依變項，討論「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的成效影響。

本研究架構包含三部分，第一部分為研究對象之人口學特性，包含基本資料，如性別、年齡、身心健康自評、人格特質、個性、學習習慣。第二部分為介入措施，本研究採取「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」為介入措施，由雅樂舞專門師資帶領訓練，一週進行一次，每次三小時，共八週。第三部分為評估指標，第一次執行「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」前，進行前側評估，在第八週「雅樂舞中心軸身心覺

察訓練」結束後進行後測。研究架構圖(圖 3.1)與研究流程圖(圖 3.2)

如下：

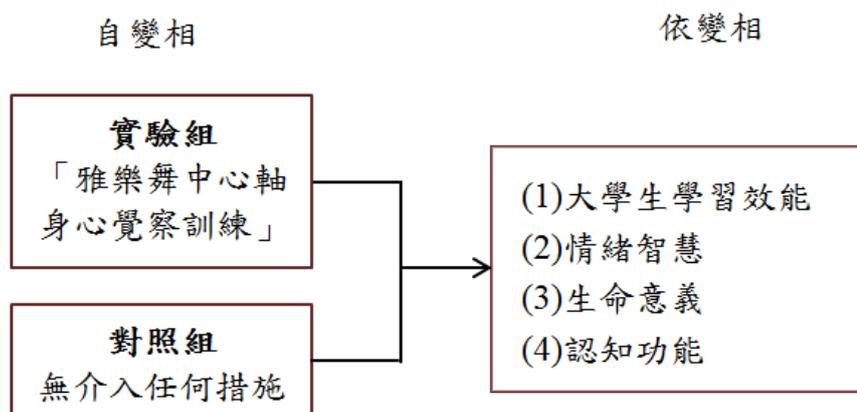


圖 3.1 研究架構

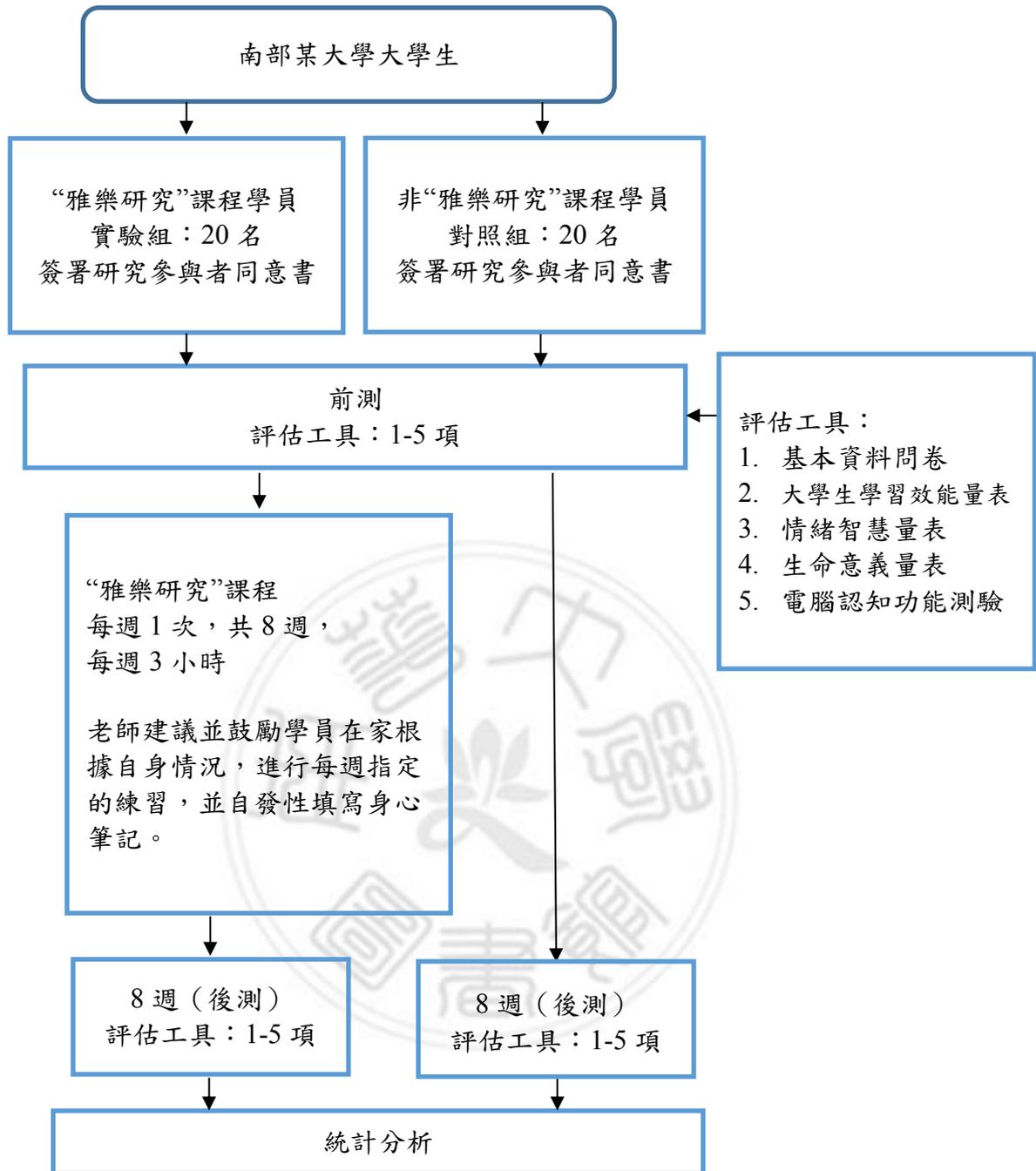


圖 3.2 研究流程

### 3.2 研究對象與研究場所

本研究之資料收集，由研究者取得包括收案機構的研究倫理委員會的審查通過書，研究對象經口頭並簽署之書面同意書。由專業雅樂舞業師進行「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程介入實驗組，為期八週，每次 3 小時。實驗組與對照組在訓練課程介入前進行前測，以及介入後進行進行後測，填寫問卷並執行電腦認知功能作業測驗。

本研究為採立意取樣，以南部某大學為實驗場所，以選修「雅樂研究」課程者為實驗組 20 名，另招募非選修「雅樂研究」課程者為對照組 20 名，凡符合下列收案條件並取得受試者同意書者為本研究對象：

- 一、 年齡為 20 歲及以上
- 二、 自願加入研究並簽署受試者同意書
- 三、 為大學生
- 四、 意識清楚、無認知障礙及語言溝通問題
- 五、 無性別限制

受試者之排除條件

- 一、 非大學生
- 二、 目前正在進行其他舒壓課程或方法

參與研究計畫對象權益保護：研究者向受試者說明研究目的與方

法，經口頭同意並簽署書面同意書後才正式收為研究對象。研究過程不涉及任何侵入性治療，受訪者無需負擔任何費用，所有資料以匿名方式及編號處理，僅提供學術研究使用，不對外公開，研究過程中受試者不需要任何理由可以隨時撤銷同意退出研究。



### 3.3 研究工具

本研究所使用的研究工具包含：個人基本資料表、大學生學習效能量表、情緒智慧量表、生命意義量表以及電腦認知功能作業 (cognitive tasks)。簡單說明如下：

#### 一、個人基本資料表(附錄一)

依據研究個案的基本資料，如性別、年齡、身心健康自評、人格特質、個性、學習習慣等，作為研究之參考數據。

#### 二、大學生學習效能量表(附錄二)

2010 年由陳佩詩發表之中文版「大學生學習效能量表之修訂及調查研究」。包括「情緒滿意度」、「計畫與時間管理」、「成就追求」、「學業壓力」、「學業專注力」、「課堂溝通」、「學業自信」、「校園活動參與感」和「同儕交流」等九個分量表，共 38 題。評量的方式採五點計分：「1：從不如此」、「2：很少是」、「3：有時是」、「4：經常是」、「5：總是」。反向題則反之，分數愈高表示學習效能愈好。量表的內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數介於.56 至.77 之間，重測係數介於.70 至.82 之間，顯示量表的信度大致上算好。

### 三、情緒智慧量表(附錄三)

2004 年由吳淑敏編制之「情緒智慧量表」，全量表共 25 題。評量的方式採五點計分，正向題依：「1：非常不同意」、「2：不同意」、「3：無意見」、「4：同意」、「5：非常同意」，反向題則反之，總分愈高者，表示情緒智慧愈高。量表內部一致性係數為.81，相關係數  $r = .46$ ，達顯著水準。

### 四、生命意義量表(附錄四)

1992 年由宋秋蓉修訂之「生命意義量表」(中文版)，共 20 題。採七點計分，數字是從一個極端(例如 1)到另一個相反的極端(例如 7)，代表不同程度的感受。“4”是代表沒有意見(或不能做出決定)，請盡量避免使用這個答案。例如：我常覺得 健康 <1 2 3 4 5 6 7>  
不健康如果覺得自己很健康，就把 1 圈起來，依此類推。總分愈高者，表示對生命意義愈正向。其內部一致性信度 Cronbach 為.87。

### 五、電腦認知功能作業 (cognitive tasks)

本研究所使用的電腦認知軟體為 E-prime 1.1 試用版(Psychology software tools, Pittsburgh, USA)；參考 Moss 等人的研究(Moss, 2003; Moss, 2008; Moss, 2010)所設計之題型，以電腦化的程式來記錄受試者的認知反應，包括反應答對率 (%) 及反應時間(ms)。以答對率越

高、反應時間越短表示認知功能越好。

受試者在電腦上進行四項認知功能測驗，(1) Digit vigilance task (持續性注意力)，(2) Choice reaction time (專注與警醒)，(3) Spatial working memory (空間工作記憶)，(4) Memory scanning task (記憶掃描)。以上(1)、(2)用於檢測注意力，(3)、(4)則是用於檢測記憶力。

Digit vigilance task (持續性注意力)：測試時會固定出現一個 1~9 的阿拉伯數字，停留在螢幕右上方。而螢幕中間會出現另一個阿拉伯數字，當這個數字與右上方的相同時，受測者須按下鍵盤上” 1” 的按鍵，若出現不同的數字時，受測者須按下鍵盤上” 0” 的按鍵。記錄下反應答對率 (%) 及反應時間(ms)。

Choice reaction time：螢幕中央會不定時出現英文字母” X” 或” Y” (隨機出現的時間為 1~2.5 秒不等)，若螢幕出現” X” ，受測者就在鍵盤上按” 1” ，若出現” Y” 則按” 0” 。記錄下反應答對率 (%) 及反應時間(ms)。

Spatial working memory：螢幕中央出現一張九宮格圖片，其中四格是黃色的，受測者需在 5 秒內記下黃色方格的位置。接下來螢幕中會連續出現只有一格是黃色的九宮格圖片。受測者須回想並判斷，如果一格的黃色位置，是先前四格黃色位置中的一個，就請按” 1” ，

如果不是前四格黃色位置中的一個，就請按” 0” 。記錄下反應答對率（%）及反應時間(ms)。

Memory scanning task：螢幕中央出現 5 個阿拉伯數字，受測者先記住這 5 個數字。接下來螢幕中央會出現一個 0~9 的數字。受測者須回想並判斷，螢幕中央出現的數字是否是剛才出現的 5 個之一。若是，則受測者按下” 1” ，若不是，則按下” 2” 。記錄下反應答對率（%）及反應時間(ms)。



### 3.4 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」八週課程內容

「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」八週課程(表 3.1)由劉孟茜(輔大心理系諮商諮詢組碩士，現任輔大社會科學院兼任講師、社會科學院雅樂舞與文化創生研究員，雅樂舞身心動態種子教師營之培訓業師)與呂昶賢(輔大心理系博士生，雅樂舞身心動態種子教師營之培訓業師)二位老師共同教學。

八週課程內容，藉由身心能動性的自我覺察、協調性的自我感知、能動性的關節支撐等動作練習，進行自我的身心覺察(陳玉秀，2013)。環繞著認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作，以「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」的具體操作原則，檢視並協助受試者覺察身心動態。以讓受試者逐步覺察當身體進行各項動作時，所運用的身體肌肉以及關節部位之連動關係，覺察身體部位之各項感受，如僵硬、緊繃、痠痛或是放鬆等等。並運用呼吸、動作或是砭石疏通等方式，將沉積鬱悶的部位疏導開來。過程中引導受試者覺察身體與心理的感受。

表 3.1 八週「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程內容

八週「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程內容		
週次	執行內容重點	目的
第一週	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端</p> <p>中心軸之探索與練習—眼、鼻、唇、顎、舌、齒、耳之動作體驗練習。</p> <p>中心軸之探索與練習—手掌、手臂、手腕、腳掌、膝關節、下肢之動作體驗練習。</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。</p> <p>進行五官能動性之自我覺察</p> <p>上下肢能動性之自我覺察。</p>
第二週	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端</p> <p>前次動作複習</p> <p>中心軸之探索與練習—軀幹與四肢之動作體驗練習。</p> <p>中心軸之探索與練習—呼吸練習</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。</p> <p>上下肢與軀幹之能動性自我覺察。</p> <p>身心能量的流動</p>
第三週	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端</p> <p>前次動作複習</p> <p>中心軸之探索與練習—手腳開合交叉、手腳搓來搓去、手腳碰來碰去、手腳抬來抬去、身體翻來覆去、頭顱滾來滾去。</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。</p> <p>協調性的自我感知。</p>

<p>第 四 週</p>	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端 前次動作複習 中心軸之探索與練習—仰臥屈膝 腳掌貼牆 俯臥手軸支撐前額 側臥與側臥屈膝</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。  能動性的關節支撐覺察。</p>
<p>第 五 週</p>	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端 前次動作複習 中心軸之探索與練習—壁虎爬行</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。  身心能量與重心的轉換。</p>
<p>第 六 週</p>	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端 前次動作複習 中心軸之探索與練習—行住坐臥之姿勢與動態</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。  覺察日常動作之平衡與鬱悶</p>
<p>第 七 週</p>	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端 前次動作複習 中心軸之探索與練習—樂器演奏之動作檢測</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。  覺察演奏動作之平衡與鬱悶</p>
<p>第 八 週</p>	<p>內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端 整體總複習</p>	<p>認識、體驗並學習掌握「中心軸」之運作。  整體總複習</p>

### 3.5 資料處理與分析

本研究資料由研究者資料收集後進行編碼及建檔，利用 SPSS18.0 for Windows 及 Excel 軟體進行統計分析，進行包含次數與百分比統計、描述性統計、卡方檢定 (Chi-square test)、成對樣本 T 檢定與獨立樣本 T 檢定。顯著水準  $p$  值為 0.05，當  $p$  值小於 0.05 被視為有統計上的顯著意義。



## 第四章 研究結果

本研究為探討「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」介入，是否能夠提升大學生在學習效能、情緒智慧、生命意義以及認知功能方面的表現，最後完成實驗之受試者共 40 位，分別為實驗組及對照組各 20 位。

### 4.1 兩組研究對象基本資料之同質性分析

本節主要呈現研究對象之個人「基本資料」，包括性別、健康狀況自評、人格特質、個性與學習習慣的分佈情形，由於所有基本變項皆為類別變項，因此以個數(count)與百分比(percentage)呈現，並利用卡方檢定 (Chi-square test) 探究實驗組與對照組的研究對象，在基本資料特性上是否有存在差異。

由表 4.1 可知，受試者以女同學 (23 人，57.5%) 多於男同學 (17 人，42.5%)。健康自評狀況以認為自己健康普通的人最多 (23 人，57.5%)，其次是認為自己健康的 (9 人，22.5%)。在人格特質方面，認為自己個性內控者較多 (23 人，57.5%)，認為自己外向者較少 (17 人，42.5%)。認為自己個性悲觀者較多 (12 人，30%)，樂觀者較少 (8 人，20%)。而在學習習慣方面，認為自己是自覺學習的同學較多 (24 人，60%)，認為自己學習被動的較少 (16 人，40%)。

另外由卡方檢定可知，兩組在健康狀況自評、人格特質、個性與

學習習慣之統計量沒有顯著差異 ( $p > .05$ )，代表兩組研究對象在個人基本資料的分佈呈現同質性。



表 4.1 研究對象基本資料

基本資料/變項	全體	組別		$\chi^2$	p值
	(N = 40) N(%)	實驗組 (N=20) N(%)	對照組 (N=20) N(%)		
性別				.102	.749
男	17(42.5)	8(40)	9(45)		
女	23(57.5)	12(40)	11(55)		
健康狀況自評				1.278	.865
非常不健康	1(2.5)	1(5)	0(0)		
不健康	4(10)	2(10)	2(10)		
普通	23(57.5)	11(55)	12(60)		
健康	9(22.5)	5(25)	4(20)		
非常健康	3(7.5)	1(5)	2(10)		
人格特質				.102	.749
內控	23(57.5)	12(60)	11(55)		
外向	17(42.5)	8(40)	9(45)		
個性				1.076	.385
悲觀	12(30)	7(35)	5(25)		
介於悲觀樂觀	10(25)	5(25)	5(25)		
時悲觀時樂觀	10(25)	4(20)	6(30)		
樂觀	8(20)	4(20)	4(20)		
學習習慣					
被動學習	16(40)	7(35)	9(45)	.417	.519
自覺學習	24(60)	13(65)	11(55)		

## 4.2 介入前後各變相之組內差異分析

本研究以成對樣本 T 檢定 (paired sample t test) 比較實驗組與對照組在「大學生學習效能量表」、「情緒智慧量表」、「生命意義量表」與「認知功能測驗」前後測之差異 (表 4.2 ~ 4.7)。各變項平均數(mean)，「大學生學習效能量表」分數愈高表示學習效能愈佳，「情緒智慧量表」分數愈高表示情緒智慧愈高，「生命意義量表」分數愈高表示對生命抱持的意義愈正向。而「認知功能測驗」答題正確百分比愈高、反應時間愈短，表該項認知功能愈佳。

就學習效能部份(見表 4.2)，在「大學生學習效能量表」測驗中，實驗組經過「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程介入後，在「情緒滿意度」、「計畫與時間管理」、「成就追求」、「學業壓力」、「學業專注力」、「課堂溝通」、「學業自信」、「校園活動參與度」與「同儕交流」等項目分數皆有增加，而其中以「學業壓力」(其中多為反向題，分數愈高表壓力愈小)與「學業專注力」項目增加分數最多，且「學業壓力」 $p$  值為.021，「學業專注力」 $p$  值為.012，表示實驗組組內前後測有顯著差異( $p < .05$ )。而對照組(見表 4.3)則分數有增有減，未達統計顯著差異( $p > .05$ )。

就情緒智慧與生命意義部份(見表 4.4、4.5)，在「情緒智慧量

表」與「生命意義量表」測驗中，實驗組與對照組經過「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程介入後，兩組組內前後測結果皆  $p > .05$ ，表二組均未達統計顯著差異。

就認知功能部份，在「認知功能」測驗中，實驗組（見表 4.6）經過「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程介入後，在「持續性注意力」、「專注與警醒」、「空間工作記憶」與「記憶掃描」等項目分數皆有增加，而其中以「專注與警醒」項目表現最佳，答對率(%)由前測之  $82.77 \pm 6.25$  增加至  $83.77 \pm 6.57$ ， $p$  值為 .047；反應時間(秒)從  $36.46 \pm 3.29$  降低為  $35.12 \pm 3.07$ ， $p$  值為 .038，二者  $p$  值均  $< .05$ ，表示在「專注與警醒」項目，實驗組組內前後測 T 檢定有顯著差異。而對照組（見表 4.7）則在答對率與反應時間的分數有增有減，且  $p > .05$  不顯著，表示無明顯差異。

表 4.2 實驗組學習效能之前後測 T 檢定結果

實驗組 (N=20)				
	Pre-test	Post-test		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	p value
情緒滿意度	17.15 ± 1.31	17.20 ± 1.15	-.567	.577
計畫與時間管理	15.65 ± 1.69	15.75 ± 1.71	-1.453	.163
成就追求	17.40 ± 1.47	17.50 ± 1.43	-1.450	.165
學業壓力	17.40 ± 1.67	18.65 ± 1.73	-2.517	.021*
學業專注力	17.85 ± 1.31	18.95 ± 1.25	-2.571	.012*
課堂溝通	15.55 ± 1.54	15.70 ± 1.56	-1.831	.083
學業自信	10.70 ± 1.38	10.75 ± 1.35	1.020	.330
校園活動參與	15.65 ± 1.95	15.75 ± 2.02	-1.453	.163
同儕交流	9.15 ± .81	9.30 ± .73	-1.831	.083

\* $p < 0.05$

表 4.3 對照組學習效能之前後測 T 檢定結果

對照組 (N=20)				
	Pre-test	Post-test		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	p value
情緒滿意度	17.05 ± 1.43	17.20 ± 1.36	-1.143	.267
計畫與時間管理	15.40 ± 1.54	15.50 ± 1.47	-1.070	.330
成就追求	17.25 ± 1.33	17.20 ± 1.50	.567	.577
學業壓力	17.30 ± 1.45	17.25 ± 1.48	1.023	.330
學業專注力	17.65 ± 1.28	17.70 ± 1.34	-1.052	.330
課堂溝通	15.45 ± 1.54	15.55 ± 1.60	-.698	.494
學業自信	10.40 ± 1.19	10.25 ± 1.16	1.831	.083
校園活動參與	15.60 ± 1.96	15.65 ± 1.95	-.567	.577
同儕交流	9.00 ± .73	8.90 ± .64	1.033	.330

表 4.4 實驗組情緒智慧與生命意義之前後測 T 檢定結果

實驗組 (N=20)				
	Pre-test	Post-test		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	p value
情緒智慧	3.26 ± 0.64	3.30 ± .65	1.068	.299
生命意義	4.61 ± .77	4.71 ± .76	-4.578	.192



表 4.5 對照組情緒智慧與生命意義之前後測 T 檢定結果

對照組 (N=20)				
	Pre-test	Post-test		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	<i>p</i> value
情緒智慧	3.29 ± .52	3.29 ± .58	-.071	.944
生命意義	4.76 ± 0.63	4.76 ± .66	.282	.781



表 4.6 實驗組認知功能之前後測 T 檢定結果

實驗組 (N=20)				
	Pre-test	Post-test		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	p value
<b>持續性注意力</b>				
答對率(%)	84.48 ± 5.55	84.86 ± 6.63	.498	.624
反應時間(秒)	31.61 ± 3.82	31.35 ± 3.25	.942	.358
<b>專注與警醒</b>				
答對率(%)	82.77 ± 6.25	83.77 ± 6.57	.128	.047*
反應時間(秒)	36.46 ± 3.29	35.12 ± 3.07	.234	.038*
<b>空間工作記憶</b>				
答對率(%)	80.75 ± 4.87	81.66 ± 2.77	-.991	.334
反應時間(秒)	22.15 ± 2.70	22.05 ± 2.06	-.435	.668
<b>記憶掃描</b>				
答對率(%)	83.85 ± 5.09	83.93 ± 6.38	-.062	.951
反應時間(秒)	32.37 ± 4.61	32.14 ± 4.81	-.553	.137

\* $p < 0.05$

表 4.7 對照組認知功能之前後測 T 檢定結果

對照組 (N=20)				
	Pre-test	Post-test		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	<i>p</i> value
<b>持續性注意力</b>				
答對率(%)	85.10 ± 4.64	84.79 ± 3.76	.386	.703
反應時間(秒)	33.52 ± 2.93	33.35 ± 2.71	.846	.408
<b>專注與警醒</b>				
答對率(%)	84.33 ± 4.37	81.66 ± 4.69	.978	.340
反應時間(秒)	38.11 ± 4.87	38.07 ± 4.54	.025	.980
<b>空間工作記憶</b>				
答對率(%)	80.20 ± 5.87	80.44 ± 5.61	-.414	.683
反應時間(秒)	21.48 ± 2.76	21.21 ± 2.65	.687	.108
<b>記憶掃描</b>				
答對率(%)	83.23 ± 3.13	82.66 ± 5.94	.485	.633
反應時間(秒)	31.94 ± 3.27	32.50 ± 3.60	.573	.476

### 4.3 介入前後各變相之組間差異分析

為了瞭解大學生在介入「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」後，經「大學生學習效能量表」、「情緒智慧量表」、「生命意義量表」與「認知功能測驗」檢測之成效表現差異。本節主要利用獨立樣本 T 檢定 (independent sample t test)，分別進行兩組在前測與後測表現的差異性檢定，以瞭解大學生在接受介入前與介入後是否有同質性之表現，以作為「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」介入效果之評判依據。

#### 4.3.1 介入前二組間各研究變項之比較

由表 4.8、4.9、4.10 可知實驗結果，兩組研究對象在「大學生學習效能量表」、「情緒智慧量表」、「生命意義量表」與「認知功能測驗」的 T 檢定均未達到統計顯著差異 ( $p > .05$ )。表示兩組研究對象在以上項目的前測得分並沒有存在明顯的差異，亦表示兩組對象於研究介入前，具有同質性。

表 4.8 介入前二組學習效能研究變項之差異

Item	實驗組	對照組	T test	p value
	(N=20)	(N=20)		
	Mean ± SD	Mean ± SD		
情緒滿意度	17.00 ± 1.21	17.05 ± 1.43	.119	.906
計畫與時間管理	15.65 ± 1.69	15.40 ± 1.54	.489	.628
成就追求	17.40 ± 1.47	17.25 ± 1.33	.339	.737
學業壓力	17.40 ± 1.67	17.30 ± 1.46	.202	.841
學業專注力	17.85 ± 1.30	17.65 ± 1.26	.491	.626
課堂溝通	15.55 ± 1.54	15.45 ± 1.53	.206	.838
學業自信	10.70 ± 1.38	10.40 ± 1.19	.737	.466
校園活動參與	15.65 ± 1.95	15.55 ± 1.95	.081	.936
同儕交流	9.15 ± .81	9.00 ± .725	.616	.542

表 4.9 介入前二組在情緒智慧與生命意義研究變項之差異

Item	實驗組	對照組	T test	p value
	(N=20)	(N=20)		
	Mean ± SD	Mean ± SD		
情緒智慧	3.26 ± 0.64	3.29 ± 0.52	- .158	.875
生命意義	4.61 ± 0.77	4.76 ± 0.63	- .674	.505



表 4.10 介入前二組認知功能研究變項之差異

	實驗組 (N=20)	對照組 (N=20)		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	P value
<b>持續性注意力</b>				
答對率(%)	84.48 ± 5.55	85.10 ± 4.64	-.385	.702
反應時間(秒)	31.61 ± 3.82	33.52 ± 2.93	-.767	.082
<b>專注與警醒</b>				
答對率(%)	82.77 ± 6.52	84.33 ± 5.74	-.582	.564
反應時間(秒)	36.46 ± 3.29	38.11 ± 4.87	-.252	.218
<b>空間工作記憶</b>				
答對率(%)	80.75 ± 4.87	80.20 ± 5.87	.322	.749
反應時間(秒)	22.05 ± 2.70	21.48 ± 2.76	.661	.512
<b>記憶掃描</b>				
答對率(%)	83.85 ± 5.09	83.23 ± 3.13	.466	.644
反應時間(秒)	32.37 ± 4.61	31.94 ± 3.27	.335	.739

### 4.3.2 介入後二組間各研究變項之比較

由表 4.11 可知實驗結果，實驗組在介入「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」後，於「大學生學習效能量表」中，「情緒滿意度」、「計畫與時間管理」、「成就追求」、「學業壓力」與「學業專注力」、「課堂溝通」、「學業自信」、「校園活動參與度」與「同儕交流」等九個項目的得分均高於對照組。其中「學業壓力」與「學業專注力」的分數差距較大，且  $p$  值分別為 .042, .025，表示在這兩個項目後測 T 檢定達到統計顯著差異 ( $p < .05$ )。

由表 4.12 可知，在「情緒智慧量表」與「生命意義量表」中，兩組後測 T 檢定均未達到統計顯著差異 ( $p > .05$ )。

由表 4.13 可知，於「認知功能測驗」中，在「專注與警醒」項目實驗組的答對率(%)為  $85.22 \pm 5.95$ ，高於對照組的  $80.67 \pm 7.53$ ，實驗組的反應時間(秒)為  $34.53 \pm 3.16$ ，少於對照組的  $36.72 \pm 3.25$ 。且答對率的  $p$  值為 .041，反應時間的  $p$  值為 .038，表示兩組後測 T 檢定達到顯著差異 ( $p < .05$ )。而在「持續性注意力」、「空間工作記憶」與「記憶掃描」等項目，兩組後測 T 檢定均未達到統計顯著差異。

再加上前段 4.3.1 所述，前測 T 檢定具有同質性的結果，顯示「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程介入，對於「大學生學習效能量表」

中「學業壓力」與「學業專注力」，以及「認知功能測驗」中「專注與警醒」項目，有良好的顯著成效。因此，研究結果顯示問卷自我評量結果與電腦認知作業測試的結果一致。

由於表 4.14 顯示，在「情緒智慧量表」與「生命意義量表」測驗中，二組後測 T 檢定均未達到統計顯著差異 ( $p > .05$ )，故進一步測試二組後測減前測之改變量分析。由表 4-13 顯示，二組改變量 T 檢定分析，在情緒智慧方面， $p$  值達.012 ( $p < .05$ )，表示其改變量達到顯著差異。而生命意義部分則未達統計顯著差異 ( $p > .05$ )。



表 4.11 介入後二組學習效能研究變項之差異

Item	實驗組	對照組	T test	p value
	(N=20)	(N=20)		
	Mean ± SD	Mean ± SD		
情緒滿意度	17.55 ± 1.15	17.20 ± .94	-.496	.305
計畫與時間管理	15.75 ± 1.71	15.50 ± 1.47	.475	.623
成就追求	17.50 ± 1.43	17.20 ± 1.50	.645	.524
學業壓力	17.65 ± 1.72	16.55 ± 1.57	.767	.042*
學業專注力	18.55 ± 0.88	17.75 ± 1.25	.180	.025*
課堂溝通	15.70 ± 1.56	15.55 ± 1.60	.305	.766
學業自信	10.65 ± 1.35	10.25 ± 1.16	.305	.322
校園活動參與	15.75 ± 2.02	15.65 ± 1.96	.526	.875
同儕交流	9.30 ± .73	8.90 ± .64	.159	.074

\* $p < 0.05$

表 4.12 介入後二組情緒智慧與生命意義研究變項之差異

Item	實驗組	對照組	T test	p value
	(N=20)	(N=20)		
	Mean ± SD	Mean ± SD		
情緒智慧	3.30 ± 0.65	3.29 ± 0.58	-.16	.876
生命意義	4.71 ± 0.76	4.75 ± 0.66	-.212	.833



表 4.13 介入後二組認知功能研究變項之差異

	實驗組 (N=20)	對照組 (N=20)		
Item	Mean ± SD	Mean ± SD	T test	p value
<b>持續性注意力</b>				
答對率(%)	84.06 ± 6.63	84.79 ± 3.77	-.427	.672
反應時間(秒)	32.05 ± 3.25	33.35 ± 2.71	-.366	.180
<b>專注與警醒</b>				
答對率(%)	85.22 ± 5.95	80.67 ± 7.53	.122	.041*
反應時間(秒)	34.53 ± 3.16	36.72 ± 3.25	.151	.038*
<b>空間工作記憶</b>				
答對率(%)	81.66 ± 2.77	80.45 ± 5.61	.872	.389
反應時間(秒)	22.15 ± 2.07	21.22 ± 2.65	.247	.220
<b>記憶掃描</b>				
答對率(%)	83.94 ± 6.38	82.66 ± 5.95	.654	.517
反應時間(秒)	33.15 ± 4.81	32.50 ± 3.60	.479	.634

\* $p < 0.05$

表 4.14 介入後二組情緒智慧與生命意義前後測改變量之差異

Item	實驗組	對照組	T test	p value
	(N=20)	(N=20)		
	Mean ± SD	Mean ± SD		
情緒智慧	.04 ± 0.11	-.05 ± .10	2.641	.012*
生命意義	.05 ± 0.12	-.01 ± .08	1.791	.081

\* $p < 0.05$



## 第五章 討論

依據本研究目的與結果，本章分為兩個部分進一步討論，包含：第一部分為基本資料特性與綜合性之描述；第二部分為「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生學習效能、情緒智慧與認知功能之成效。

### 5.1 基本資料特性與綜合性之描述

本研究的收案對象是年滿 18 歲的大學生，40 名受試者中以女性較多(23 人，57%)，與該校的男女比例(女 53%)相近。而在健康狀況自評項目中，以認為自己的健康狀況是普通(23 人，57%)者佔最多，認為自己健康者(9 人，22.5%)居次。而世界衛生組織(WHO)早在 1948 年就定義「健康」為：「健康是生理、心理及社會的完好狀態，不只是沒有疾病或虛弱」。大學生自認為之健康狀況，與實際的健康狀況間，是否存在著差距？林香妃(2012)指出，大學生自覺的健康狀態常模，比全國國民的自覺狀態常模平均要低。陳秀蓉，呂碧鴻(2005)也指出，實證研究強調，一個人對健康的關心程度，取決於自己對健康的認知，並且會影響是否去實踐健康的行為。

而在人格特質部分，以認為自己具備內控特質者(23 人，57%)，較外向特質者為多。個性方面也以自認悲觀者(7 人，35%)佔多數。

本研究顯示認為自己內控、悲觀的大學生超過半數以上。而陳李綢(2012)認為，為了因應社會變遷，適應目前教育改革的環境混亂與不安，大學生之人格與心理素質將會受其影響而產生變化。

高等教育機構，不應只提供大學生技能型、知識型的教育，建議可多關注大學生身心平衡，心理素質等方面之提升方案。



## 5.2 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生學習效能與情緒智慧之成效

由於「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的研究尚處啟蒙階段，且多為質性研究，僅有一篇量化研究，對象為國小學童，『身心互動途徑初探：以「身心中軸覺察訓練」對身體感覺、工作記憶與注意力控制功能的提升效果為例』（李少揚，2017）。研究結果顯示，覺察度好的學童，持續注意力也會較好。而介入練習後「持續注意力」及「工作記憶」達顯著增加。

而本研究結果在學習效能方面，依照「大學生學習效能量表」中九個分量項目，包括「情緒滿意度」、「計畫與時間管理」、「成就追求」、「學業壓力」、「學業專注力」、「課堂溝通」、「學業自信」、「校園活動參與感」和「同儕交流」，在實驗組學習效能之前後測 T 檢定結果顯示，「學業壓力」與「學業專注力」達顯著差異。而在認知功能測驗方面，包括「持續性注意力」、「專注與警醒」、「空間工作記憶」、「記憶掃描」四個分項，在「專注與警醒」部分達顯著成效。在四項認知功能測驗中，「持續性注意力」與「專注與警醒」測試的是專注力；「空間工作記憶」與「記憶掃描」測試的是記憶力。而李少揚（2017）之實驗結果是「持續注意力」及「工作記憶」均達顯著增加，與本研究在專注力提升方面有相同的結果，顯示「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」

對於不同年齡層之學生皆有提升專注力之明顯效果。但本研究並沒有記憶力方面的顯著增加，由於兩個研究之對象及實驗設計並不完全相同，因此還有許多可以繼續探索求證之空間。但至少展開前導實驗（pilod study）的序幕，試圖以量化研究求證古人傳承數千年樂教中所蘊藏的意涵。

而 1976 年經湯姆斯·漢納（Thomas Hanna）確立的身心學（Somatics），強調體驗覺察身心互動的關係、探索身體的內在智慧並強調內在經驗（experience from within）。而林大豐，劉美珠（2003），也指出身心學有以下的貢獻，（一）對自我身體觀點的轉變；（二）覺察能力（awareness）的開發；（三）放鬆及壓力的管理；（四）良好姿勢（alignment）與動作（movement）的增進；（五）尊重身體、經驗和自我等。這與本研究在學習效能之「學業壓力」與「學業專注力」達顯著差異；在認知功能的「專注與警醒」部分達顯著成效，此兩項結果，與身心學所能提供之貢獻相符合。

而在情緒智慧部分，雖然在二組前後測 T 檢定中未達顯著，但是在前後測改變量的 T 檢定中，得出了顯著的成效（見表 4-14）。這與陳玉秀教授（2011）指出雅樂舞的動態結構，傳承著古人身心能量的訊息。而身體的鬱闕（阻塞），也會造成心理、情緒的淤積。藉由「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的介入，疏通身體的鬱闕，情緒也會流動

舒暢起來。且陳玉秀教授（2011）也指出，在長久的雅樂舞身體實驗中，許多學員評量回饋感覺放鬆、睡眠品質提升、心情輕鬆。與本研究結果似乎可以呼應。

而生命意義的部分，未達顯著成效，或許是因為本研究僅為期八週，而生命意義的形塑往往需要更長時間才有可能形成改變。而中國持續數千年的禮教樂舞教育，從十三歲開始學習「六小舞」，到二十歲左右須熟悉掌握「六大舞」，表示古人貴族子弟的禮樂樂舞教育，是持續性地進行教化。



### 5.3 「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」對於大學生認知功能之成效

於本研究第二章所述，「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」符合身心學的定義與原則，而如瑜珈、太極拳、正念等東方古老的身心技術也被納入身心學之範疇。陳玉秀教授也認為，華人傳統的藝術如書法、古琴、南管、太極拳等，其中也傳承著與「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」相同的古人身心動態訊息。

Schmalzl 與 Kerr (2016) 指出，身心動作訓練的神經機轉或許與他們的多面性、特定的運動順序、調節呼吸的方法以及注意力的調控方式有關。並提出瑜珈、太極及舞蹈等皆具有身心動作訓練之特質。依照上述研究推論結果，「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」八週課程內容，其中「內觀」、「整體放鬆」、「局部用力」、「力量釋放到末端」、專注覺察身體各部位的能動性與協調性等，皆屬於注意力的調控；而呼吸練習則屬於調節呼吸的方法。而本研究八週課程練習達到提升專注力之成效與身心動作訓練所牽涉之神經機轉，有待日後實證醫學之釐清。

由於「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」與瑜珈、太極及正念等皆屬身心動作練習之一種，而陳玉蘭（2012）指出，瑜珈運動對於大學生

的身心皆有正面作用，生理方面能夠改善體適能、增加心肺功能、降低心跳率及血壓、強化免疫、平衡內分泌等；在心理方面的效益則能夠減輕壓力與憂鬱、改善睡眠品質與增進生活品質、提升精神與專注力。此結論與本研究「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」可以減輕壓力，提升專注力的結果為一致。

而韓尚潔(2015)在一項不同體育項目對大學生心理韌性的研究指出，不同的體育項目對於大學生的心理韌性會產生不同的效果，例如籃球較能增進人際間的互助關係，而太極拳則在情緒控制、壓力降低、專注力提升方面較有助益。而 Schmalzl 與 Kerr (2016)以神經生理學觀察評估，亦表示身心動作訓練中的太極訓練，具有提升認知的積極效應，甚至對於注意力不足過動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)，亦有改善的效果。以上結論皆與本研究相符。

Ho 等人 (2015) 針對大學生介入正念課程訓練的研究顯示，在「計畫與時間管理」提升、「學業壓力」降低、「課堂溝通」順暢方面皆有顯著成效，並且在「持續性注意力」和「專注與警醒」部分有明顯提升。此結果與本研究之「學業壓力」降低，「專注與警醒」提升，有部分相同的結論。

綜合以上，「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」屬於身心學當中之一項身心動作訓練，與瑜珈、太極、正念、氣功等具有相通特質。根據

Schmalzl 與 Kerr (2016) 指出，雖然身心動作訓練的方法眾多，但其神經機轉或許與特定的動作順序、調節呼吸的方法以及注意力的調控方式有關。儘管西方科學仍未能詳細說明各個傳統東方身心技術當中之明確機轉，但仍認可其中神經科學方面之正面效應。並提出瑜珈、太極拳及舞蹈等皆具有身心動作訓練之特質，既能調控生理機能，又能促進自主情緒與自我認知調節。且身心動作練習已證實對於緩解癌症、帕金森氏症、慢性疼痛、肌纖維痛、創傷後壓力症候群、注意力不足過動症、憂鬱症以及焦慮相關疾病等有正向之成效。此外，也被證明在健康個體的生理參數上，在認知與身體功能以及經歷的情緒狀態中引起可測量的變化 (Schmalzl & Kerr, 2016)。

而「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」能夠產生效益之可能機轉，推測為當人體不論在靜態或是動態維持中心軸之狀態時，能夠在體內形成一個身心能量的迴路，透過呼吸、動作、覺察與疏通排解鬱悶，使烙印於體內之身心沉積能量流動起來。根據中醫經絡學，經絡暢通才有可能身心平衡。而「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」亦可能是藉由體內鬱悶之消除，而達到專注力提升之效果。其明確機轉仍有待後續研究繼續探索，以得到更明晰之結論。

## 第六章 結論與建議

### 6.1 結論

本研究是國內第二篇有關「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」的量化研究。也是第一篇以大學生為對象，探討「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」和學習效能、情緒智慧與認知功能成效的研究。本研究顯示，大學生在「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」介入後，於學習效能方面，「學業壓力」減緩且「學業專注力」提升。於情緒智慧方面，有學習「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」者，比沒有學習的人，情緒智慧提升的改變較多。而認知功能方面，在「專注與警醒」部分有顯著之提升。整體而言，可作為一項提供大學生增進學習效能、改善情緒智慧、提升認知功能的選項。而華人傳承數千年的禮樂、樂舞教化，在斷線沉寂之後，嘗試初步探索，尋找其中是否有在當代身心教育重新復興的意義。

## 6.2 研究限制與建議

由於本次實驗組收案對象為南部某大學，選修「雅樂研究」課程之學生，並非招募隨機挑選，取樣問題是否會影響研究結果，可作為日後實驗參考。

本次研究收案人數為 40 人（實驗組與對照組各 20 人），未來實驗可加多收案人數，觀察是否仍有相同或相似之結果。

由於「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」之量化研究尚屬起步階段，僅有一例前例研究可供參考。未來可以朝向不同對象組群進行研究，例如銀髮族、特定疾病患者、特定職業從業人員等等，觀察不同族群對象，是否亦有相同或類似的研究結果。

## 參考文獻

### 中文部分

- 方靖(2003)。樂教深耕文集。高雄：復文圖書出版社。
- 朱永嘉、蕭木、黃志民(1995)。新譯呂氏春秋。臺北：三民書局。
- 江文慈(2004)。大學生的情緒調整歷程與發展特徵。教育心理學報。35(3), 249-268。
- 江正發(2006)。身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究。未出版碩士論文，國立台東大學教育研究所，台東縣。
- 江映碧(2003)。從[原形畢露]到[解構，重構]--評振興雅樂舞團[雅樂舞之美--結構，解構，重構]。表演藝術。92.02, 64-65。
- 余民寧(2006)。影響學習成就因素的探討。教育資料與研究雙月刊，73, 11-24。
- 吳元豐(2009)。樂教與心性—先秦儒家樂義思想之研究。未出版之碩博士論文，東海大學哲學系所，台中。
- 吳美慧(2006)。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。國立台東大學體育學系體育教學碩士班未出版碩士論文，台東市。
- 吳泰榕(2008)。身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究。未出版碩士論文，台東大學進修部暑期體育碩士班學位論文，1-224。
- 吳清山(2014)。善用活化教學提升學生學習效能。師友月刊(559), 31-35。
- 李少陽(2017)。身心互動途徑初探：以[身心中軸覺察訓練]對身體感

- 覺，工作記憶與注意力控制功能的提升效果為例。臺灣大學心理學研究所學位論文，1-85。
- 李正治（1990）。儒家的樂教。文訊月刊。57（18），8-9。
- 李芊慧（2012）。影響大學生學習成效的個人及學校因素之研究（未出版之博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 李美燕（1998a）。中國古代樂教思想（先秦兩漢篇）。高雄，臺灣：麗文出版。
- 李美燕（1998b）。琴道與樂教。未出版之碩博士論文，國立屏東教育大學中國語文學系，屏東。
- 阮元（1980）。十三經注疏--附校勘記（全二冊）。香港：中華書局。
- 林大豐（2001）。探索與體驗身體智慧的學問-身心學（Somatics）。台東大學體育學報。8（42~47），249-272。
- 林大豐（2003）。身心學(Somatics)的基本論點。東師體育。929，35。
- 林大豐、劉美珠（2003）。身心學(Somatics)的意涵與發展之探究。台東大學體育學報，創刊號，249-272。
- 林大豐、劉美珠（2007）。身心學(Somatics)概論。體育理論基礎經典叢書（上），149-186。
- 林季福(2004)。身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。未出版碩士論文。國立台東大學，台東縣。
- 林美玲(2005)。身心學在大專體育教學上的運用。大專體育，(80)，20-25。
- 林苗（2002）。論〈樂記〉之樂以成德之教：當代新儒學的詮釋。鵝湖月刊（323），12-23。

- 林香妃 (2012)。大學生學群差異、自覺健康狀態與健康促進生活型態之相關性研究。未出版碩士論文，國立臺北護理健康大學護理研究所，台北市。
- 林家進(2010)。身心動作教育課程對國小高年級學童情緒管理效果之行動研究。未出版碩士論文，臺東大學進修部運動休閒管理碩(假日)學位論文，1-197。
- 林紋琪 (2013)。走在實踐的道路上，與雅樂舞的相遇。應用心理研究 (59)，237-259。
- 林紋琪 (2015)。就地戰鬥，與障礙同行：帶著社會情感與身心量覺之實踐行動。未出版碩士論文，輔仁大學心理學系碩士論文，1-202。
- 修海林 (2011)。先秦道家音樂學術思想的主要特徵——以《呂氏春秋》諸篇為例的分析。中國音樂學 (1)，28-32。
- 孫希旦 (1934)。禮記集解 (第 1 冊)。北京：商務印書館。
- 崔連波 (2008)。儒家“樂教”樂之內涵簡論——德音之謂樂。US-China Education Review。5 (8)，62-65。
- 張鈴(2007)。身心動作教育課程應用於高中體育教學之研究。臺灣師範大學體育學系學位論文，1-149。
- 張學善、林旻良、葉淑文 (2010)。大學生情緒智慧，人際關係與自我概念之關係探究。輔導與諮商學報。32 (2)，1-25。
- 張蕙慧 (1985)。儒家樂教思想研究 (第 125 冊)。臺北：文史哲出版社。
- 張蕙慧 (1991)。中國古代樂教思想論集。臺北：文津出版社。
- 張鬱婷(2009)。身心學(Somatics)身體教育觀之探討。中華體育季刊。23 (3)，69-76。

- 莊永清 (1989)。儒家樂教思想略述。文心 (17), 62-66。
- 許鎮顯(2008)。身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂樂棒球打擊效能之研究。未出版碩士論文，台東大學進修部暑期體育碩士班學位論文，1-94。
- 郭美菊(2004)。*[坐姿八式動禪-身體覺察訓練]* 對青少年身心覺察能力影響之行動研究。臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班未出版碩士論文，1-174。
- 陳玉秀 (1994)。雅樂舞的白話文：以 [樂記] 為例，探看古樂的身體。臺北：萬卷樓圖書有限公司。
- 陳玉秀 (2011)。雅樂舞與身心的鬱悶：傳統身心文化的思考。花蓮：原住民音樂文教基金會。
- 陳玉秀，呂家誌。(2011)。身心量覺的迴路：身心的自我覺察。原住民音樂文教基金會。
- 陳玉蘭 (2012)。瑜珈課程對大學女生身心發展的影響。德明學報。36(1)。33-42。
- 陳玉蘭、張家豪 (2010)。瑜珈運動的效益與傷害探討。中華體育季刊，24(2)，38-47。
- 陳李綢 (2012)。大學生心理健康與多元生理回饋。教育心理學報，44(1)，159-183。
- 陳秀蓉，呂碧鴻 (2005)。大學生健康認知與心理症狀間的關係。臺灣家庭醫學研究，3(1)，15-27。
- 陳宗良 (2010)。呂氏春秋音樂思想研究。高雄師範大學經學研究所，臺北市。
- 陳怡真 (2004)。身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究。未出版碩士論文，國立臺東大學，臺東縣。

- 陳柏偉 (2013)。身心量覺—雅樂舞的當代身體實踐。《應用心理研究》(59), 261-277。
- 湯楷驊 (2010)。古代儒家樂教思想研究。未出版之碩博士論文，東海大學哲學系，臺中。
- 黃圓珍 (2015)。盲人學雅樂/摸與被摸的觸覺通道。未出版之碩士論文，輔仁大學心理學系，臺北。1-159。
- 黃圓珍、戴安宜 (2013)。與雅樂同在---輔大心理系視障生雅樂習作田野筆記。《應用心理研究》(59), 203-236。
- 楊伯峻 (1958)。論語譯註。北京：中華書局。
- 楊志堅、陳麗婷(2008)。數學概念與程式覺知的發展歷程：電腦化認知反應測驗之實徵研究。《教育研究與發展期刊》4(4), 121-150。
- 劉兆漢(2005)。對臺灣高等教育發展的一些看法。《國立臺灣大學：東亞經典與文化研究計畫》，21-27。
- 劉姍姍 (2008)。儒家雅樂舞之身體思維的藝教反省。未出版碩士論文，華梵大學哲學系碩士班論文，1-103。
- 劉鳳珍(2006)。快樂，比高薪更重要。《Cheers 雜誌》，73。
- 歐秀慧 (2006)。以腦波知識看孔子樂論及現代樂教的應用。《研究與動態》(13), 1-18。
- 蔡宗志 (1989)。《樂記》樂教思想研究。東海大學哲學研究所，臺中。
- 蔡根祥 (2007)。樂教“和”精神的闡釋。於「[古琴，音樂美學與人文精神]跨領域，跨文化會議論文集」發表之論文，載於《樂教“和”精神的闡釋》，176-193。
- 鄭閔之 (2017)。從雅樂舞經驗談對自我的認識。未出版碩士論文，臺北市立大學舞蹈學系，1-94。
- 薛永武 (2011)。論《呂氏春秋》與《樂記》音樂美學思想的趨同。

山東大學學報：哲學社會科學版（6），121-125。

謝文仁(2008)。身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究。未出版碩士論文，臺東大學進修部暑期體育碩士班，1-157。

韓尚潔、高明、段卉（2015）。不同體育專案對大學生心理韌性的影響研究。體育科技(2)。283-84。

## 英文部分

Armstrong, T. (1992). Seven kinds of smart: Discovering and using your natural intelligence. In. New York: New American Library/Penguin USA.

Bauer, S. M. (1995). *A Body/mind Approach: To Movement Education for Adolescents*. Wesleyan University,

Cohen, B. B., Nelson, L., & Smith, N. S. (2012). *Sensing, feeling, and action: The experiential anatomy of body-mind centering®*. Canada: Contact Editions.

Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 5-27.

Feldenkrais, M. (1990). *Awareness through Movement: Health Exercises for Personal Growth*, 1st HarperCollins p/bk ed. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Green, J. (2002). Somatic knowledge: The body as content and methodology in dance education. *Journal of Dance Education*, 2(4), 114-118.

Griffith, J. L., & Griffith, M. E. (1994). *The body speaks: Therapeutic*

- dialogues for mind–body problems*: Basic Books.
- Hanna, T. (1970). *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking*. Austin: Holt, Rinehart and Winston.
- Hanna, T. (1977). The somatic healers and the somatic educators. *Somatics*, 1(3), 48-52.
- Hanna, T. (1988a). *Somatics: Reawakening the mind's control of movement, flexibility, and health*. Boston: Da Capo Press.
- Hanna, T. (1988b). What is somatics. In: Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co Inc.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the body moving: An introduction to body-mind centering*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Ho, H. C., Koo, M., Tsai, T. H., & Chen, C. Y. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- Ives, J. C., & Shelley, G. A. (1998). The Feldenkrais Method® in rehabilitation: a review. *Work*, 11(1), 75-90.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., & Triplett, N. T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(2), 155-163.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.
- Kerka, S. (2002). Somatic/Embodied Learning and Adult Education. Trends and Issues Alert.
- Kleinman, S. (1972). Philosophy and physical education: The classic

- philosophers and their metaphysical positions. *Physical Education: An Interdisciplinary Approach*, 327-352.
- Kleinman, S. (1994). Somatics studies: Somatics in higher education revisited. *Somatics*, 10(1), 14-15.
- Knaster, M. (2010). *Discovering the Body's Wisdom: A Comprehensive Guide to More than Fifty Mind-Body Practices that Can Relieve Pain, Reduce Stress, and Foster Health, Spiritual Growth, and Inner Peace*: Bantam.
- Linden, P. (1994). Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(7), 15-21.
- Schmalzl, L., Crane-Godreau, M. A., & Payne, P. (2014). Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 205.
- Schmalzl, L., & Kerr, C. E. (2016). Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices. *Frontiers in human neuroscience*, 10, 169.
- Zimberoff, A. (1993). Healing the body with the mind, healing the mind through the body: Towards an eclectic body psychotherapy for the biofeedback lab. *Somatics*, 9(2), 50-56.

# 附錄一 問卷內容

## 一、個人基本資料

(1)	性別：	
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
(2)	出生日期	民國____年____月
(3)	身心健康自評	
	<input type="checkbox"/> 非常不健康 <input type="checkbox"/> 不健康 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 非常健康	
(4)	人格特質	
	<input type="checkbox"/> 內控傾向 <input type="checkbox"/> 外向傾向	
(5)	個性	
	<input type="checkbox"/> 悲觀 <input type="checkbox"/> 介於樂觀與悲觀之間 <input type="checkbox"/> 有時樂觀有時悲觀 <input type="checkbox"/> 樂觀	
(6)	學習習慣：	
	<input type="checkbox"/> 自覺學習 <input type="checkbox"/> 被動學習	

## 二、大學生學習效能量表

資料來源:陳佩詩(2010)。中文版大學生學習效能量表之修訂及調查研究。國立新竹教育大學，新竹市。

### 作答說明

下列是關於學習方式的問題，請依據您直覺的反應作回答，圈選符合您的答案。評量的方式採五點計分：「1：從不如此」、「2：很少是」、「3：很少是」、「4：很少是」、「5：總是」再次感謝您的協助，謝謝！

	從不如此	很少是	有時是	經常是	總是
1. 我會拖延到考試的前一晚才讀書。	1	2	3	4	5
2. 我會安排時間讓自己有充裕的時間可以讀書。	1	2	3	4	5
3. 我似乎沒有時間做好我該做的每一件事情。	1	2	3	4	5
4. 我會留心未來一週內要交的作業。	1	2	3	4	5
5. 我會不交作業或缺交作業。	1	2	3	4	5
6. 我會以有利於自己往後記憶與應用的方式來組織聽課內容。	1	2	3	4	5
7. 我會事先做好規劃，避免使作業拖延到最後繳交時刻而不知所措。	1	2	3	4	5
8. 我在課堂上會逃避發言。	1	2	3	4	5
9. 我會參與校內的社交活動。	1	2	3	4	5
10. 我參與讀書會或學習社群。	1	2	3	4	5
11. 我是學校某個社團的一員。	1	2	3	4	5
12. 我的教師對待我的方式，使我感到灰心。	1	2	3	4	5
13. 自從上了大學以後，我經歷來自各方面的所有壓力，使我出現了壓力症狀。	1	2	3	4	5
14. 我喜歡我的課程。	1	2	3	4	5
15. 我把大學視為我人生中一段美好的時光。	1	2	3	4	5
16. 當想到課堂上指派的作業時，我覺得壓力很大而不知所措。	1	2	3	4	5
17. 我喜歡當本校的學生。	1	2	3	4	5
18. 我討厭學校，但我知道我必須去上課。	1	2	3	4	5
19. 我會和對我所學給予鼓勵的人們對談。	1	2	3	4	5
20. 在我生活週遭的人們把大學教育看得很重要。	1	2	3	4	5

21.我的家人會關心我在學業方面的表現如何。	1	2	3	4	5
22.我發現我難以取得使我學業成功所需要的協助。	1	2	3	4	5
23.我相信我有能力完成大學學業。	1	2	3	4	5
24.我相信我有表現出良好成績的潛能。	1	2	3	4	5
25.我發現在課堂上我的注意力會恍惚或跑掉。	1	2	3	4	5
26.我具有想要透過上大學來達成的目標。	1	2	3	4	5
27.我明白我的課業與我的生涯目標息息相關。	1	2	3	4	5
28.我會交出不完整的作業。	1	2	3	4	5
29.我認識可以一起念書的人。	1	2	3	4	5
30.我會設定讀書目標，並且迎頭去追求這些目標。	1	2	3	4	5
31.我會把龐大的作業劃分成容易辦好的小單元去做。	1	2	3	4	5
32.我好像一直在追著進度跑或在追趕進度。	1	2	3	4	5
33.我會在課堂上發問。	1	2	3	4	5
34.我會參與音樂會、演講、戲劇表演、運動競賽等活動，當作大學經驗的一環。	1	2	3	4	5
35.我避開上要求參與和分享的課。	1	2	3	4	5
36.我覺得每個星期有許多事情需要完成，這讓我感到壓力。	1	2	3	4	5
37.我的經濟狀況使我對課業分心。	1	2	3	4	5
38.我的家人會因為我不是個優秀的學生而批評我。	1	2	3	4	5
39.我的教師會關心我。	1	2	3	4	5
40.我在學校擁有朋友。	1	2	3	4	5
41.我的朋友有良好的讀書習慣。	1	2	3	4	5
42.我懷疑自己能否全力以赴地完成大學學業。	1	2	3	4	5
43.我對自己的學業有高度的期待。	1	2	3	4	5
44.我害怕去想到某些科目的考試結果。	1	2	3	4	5
45.我可以使我在課堂所學的東西和我的生涯規劃做連結。	1	2	3	4	5
46.我似乎無法在書面報告上十分良好地表達出自己的想法。	1	2	3	4	5
47.我會把知識的獲得看得很重要。	1	2	3	4	5
48.我發現自己會在念書時做白日夢。	1	2	3	4	5
49.我不懂我為什麼要為了自己想要追求的生涯而需要一個學位。	1	2	3	4	5
50.我會為了成功達成我的目標而堅定地採取必要的行動。	1	2	3	4	5
51.即使沒有其他事情可做，我也無法專注於課業當中。	1	2	3	4	5

### 三、情緒智慧量表與生命意義量表

資料來源：陳曉逸（2009）。情緒管理團體方案對大學生輔導效果之研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所，嘉義市。

#### 第一部分：情緒智慧量表

作答說明：請依照個人真實狀況及直覺的反應回答每項陳述，並勾選一個適當的答案，以表示同意或不同意的程度。謝謝！

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 當心情不佳時，我會覺察出來。					
2. 我能清楚瞭解此時的心情是悲或喜。					
3. 我能從內心的感覺體會自己目前的情緒狀態。					
4. 我可以從生理反應判斷自己是害怕或憤怒。					
5. 我是一個對任何事情沒有感覺的人。					
6. 我常感到心情愉快。					
7. 我的情緒容易受外界影響而產生波動。					
8. 我容易多愁善感。					
9. 我的情緒常保持穩定。					
10. 遇到不如意時，我會變得很沮喪。					
11. 我做任何事之前，一定先設定目標。					
12. 我會抱持認真態度去執行每一項工作。					
13. 當面臨壓力時，仍然勇於接受而不退縮。					
14. 未完成目標之前，我會抑制享樂。					
15. 為了達成目標，我會抗拒外在的誘惑。					
16. 看到別人淚流滿面，我感到很難過。					
17. 看到別人被欺負，我會憤憤不平。					
18. 看到別人收到生日禮物，自己也跟著心情愉悅。					
19. 每當處理朋友的問題時，我會專心投入。					
20. 看到孤苦伶仃的老人，我會油然產生同情。					
21. 我容易認識新朋友。					
22. 我不喜歡接近別人。					
23. 我喜歡跟一群人聊天。					
24. 我喜歡與別人合力完成一項工作。					
25. 我熱愛社交活動。					



家庭)

15. 我覺得死亡是  
很可怕的事，我不想遇到的一部分 <1 2 3 4 5 6 7> 很自然的事是生命
16. 對於自殺，我  
曾認真想過是解決問題的一種方法 <1 2 3 4 5 6 7> 從未考慮
17. 我覺得自己尋找生命意義、目標或任務的能力 很強<1 2 3 4 5 6 7>  
完全沒有
18. 我覺得我的生命 掌握在我的手中<1 2 3 4 5 6 7> 不是我所能控制
19. 我覺得我日常的任務或工作是 樂和滿足的來源<1 2 3 4 5 6 7>  
痛苦與沉悶
20. 我已發現，我的生活 沒有意義與目標<1 2 3 4 5 6 7>有明確且令我滿意的目標



## 附錄二 研究倫理審查證明

副COPY本

### 國立中正大學人類研究倫理審查委員會

Tel: 886-5-2720411 ext:22236 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

#### 同意研究證明書

計畫名稱：“雅樂舞”對大學生學習效益、情緒及認知之成效探討  
送審編號：CCUREC107011501  
計畫書版本及日期：第 2 版，107 年 2 月 22 日  
研究參與者同意書版本及日期：第 2 版，107 年 2 月 22 日  
計畫主持人：南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士班王抒忻同學  
計畫主持人計畫起訖時間：107 年至 2 月 20 日至 107 年 4 月 20 日  
通過日期：107 年 3 月 1 日  
核准有效期間：107 年 3 月 1 日至 107 年 4 月 20 日  
結案報告繳交截止日期：107 年 7 月 20 日

依照本委員會規定，凡研究期間超過一年之計畫，研究計畫每屆滿一年，送本委員會進行期中審查。請於有效期限到期一個月前檢送期中報告至本會。

計畫在執行期間計畫內容若欲進行變更，須先向本委員會提出變更申請。倘若計畫主持人於非核准有效期間收案，此同意研究證明書視同無效。若研究參與者在研究期間發生嚴重不良事件，計畫主持人須立即向本委員會提出書面說明。

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

主任委員



施慧玲

中華民國一〇七年三月一日

## 後記

本研究採取量化研究設計，以實驗結果統計數據進行研究分析。以下為「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」之課程特殊記事與學員反饋，或可作為後續研究之參考。

本課程在木質地板教室進行，某日上課教師發現某學員自然跪坐時，腰線明顯左右歪斜，詢問狀況學員自述有舊傷，經教師指導進行腰部與腿部之拉伸動作，再次讓學員進行自然跪坐，其餘同學皆可目視觀察出腰線歪斜狀況改善。教師亦建議可採取之伸展動作，但由於學員並未持續進行，所以改善成效無法維持。因此似乎可以推斷，當覺察到舊有身體動作習慣不當時，藉由身心動作訓練，可以有機會改善，但需要以新的良好動作取代舊有不當動作，直到新習慣建立為止。

亦有學員反饋課程期間，原本嚴重排便不順暢的情形獲得明顯改善。進行拉膽經練習動作時，多有腸道排氣的現象。

由於本課程開立系所為音樂相關學系，教師引導同學觀察進行「雅樂舞中心軸身心覺察訓練」課程期間，對於主修項目有什麼樣的發現。一名主修聲樂學員反饋，覺得有明顯不同，教師引導是否能具體描述哪裡明顯不同？該學員平日表達能力甚佳，但對於此項描述確有困難：「我說不太清楚是哪裡不同，好像不是具體的聲樂技巧，但

我好像突然能夠理解融會以前老師所教的方法，歌唱時對樂曲有一種融入感」。

一名主修鋼琴的學員表示，演奏時有一種人與琴聲合一的感覺。

一名主修法國號學員表示，呼吸練習讓他更意識覺察到演奏時氣息的運用。一名主修小提琴的學員，於課堂上示範演奏姿勢，由教師回饋指出身體過度緊繃的狀態與部位，並引導學員覺察動作進行時的感受。並請學員回想當初學琴時老師是否是這樣教導的，學員回想並陳述過去老師好像不是這麼教的，但是因為有些動作做起來不順暢或做不到，所以勉強自己去做，可能是在不知不覺中養成的錯誤習慣。綜合以上回饋皆符合了身心學當中身心合一、從第一人稱角度觀察、體會內在經驗、過程導向、開發覺察力、覺察改變與選擇以及探索內在智慧等重要原則與成效，或可作為後續研究之參考。