

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

心靈太極對國中生情緒智力與適應之影響

Effects of Spiritual Tai-Chi on Emotional Intelligence
and Adjustment in Junior High School Students

孫若嘉

Jo-Chia Sun

指導教授：陳嘉民 博士

Advisor: Chia-Min Chen, Ph.D.

中華民國 109 年 12 月

December 2020

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

心靈太極對國中生情緒智力與適應之影響

Effects of Spiritual Tai-Chi on Emotional Intelligence and Adjustment in Junior High School Students

研究生：孫若嘉

經考試合格特此證明

口試委員：張淑評

陳秋媛

陳嘉民

指導教授：陳嘉民

系主任(所長)：陳秋媛

口試日期：中華民國 106 年 12 月 26 日

誌謝

論文在一字一字，一頁一頁，一天一天的孵出來了，此刻的心情充滿激動、感動、感恩與感謝...。寫論文，是深度面對自己的心靈旅程，經歷了外在和內在的衝擊，化去理所當然的傲慢，才讓活在頭腦裡的想像化為實際的字句，重新認識自己的能耐和底線；感謝論文的過程，讓若嘉記錄下此階段對太極和生命動能心靈太極的見解領悟，還有許多需要臻善學習的地方，敬請各領域先進前輩們包容賜教。

感謝南華大學自然療癒所的老師們這兩年半載的指導，感謝陳秋媛主任在論文上的要求與建議，協助若嘉能一次比一次更深入精準地寫出有骨有肉的內容，感恩！

感謝陳嘉民教授，遇到任何論文研究疑難雜症的時候...，總是很有耐心一起討論解題、想更好的辦法，讓畢業論文可以一步步的產出，衷心感恩。

感謝生命動能協會老師、學長、學姊，公正客觀的給若嘉許多論文上的指導和建議，讓論文結構更完整呈現；更感謝過程中點滴的支援與成就，感恩。

太和國小任職期間，認識了行政同仁一巫培誠，有緣相識相聚於太和；雖專業領域不同，感謝您提供許多論文上的觀點和協助。

感謝親愛的媽媽-徐月霞女士、妹妹瑞琦、弟弟國霖和國鑫，讓我無後顧之憂的研究、撰寫論文，真是幸運又幸福，您們是論文順產的強力後盾，感恩，愛您們！

最後把此研究論文獻給遠在天國的爸爸，還有一路走來成就、支持、陪伴與幫助過若嘉的師長和親戚好友們，期許自己未來昂首闊步走進世界，為世界注入美善的能量！

若嘉 謹誌

中華民國 109 年 12 月

摘要

背景與目的：調查顯示，大多數青少年遇到的最常見的問題是學業和情緒問題。心靈太極可以用來改善這些問題。因此，本研究的目的是探討心靈太極對國中生情緒智力與適應的作用。

方法與材料：本研究採用橫斷式研究，有效樣本來自彰化地區 2 所國民中學的 1 到 3 年級學生，共計 110 人。研究採用問卷調查法蒐集資料，研究工具包含青少年情緒智力量表、青少年適應量表。資料分析以 SPSS 統計套裝軟體進行描述性統計分析。

研究結果：研究發現，課程組青少年情緒智力問卷調查問卷的得分僅略高於對照組；此與研究者預期課程組會高於對照組許多的結果有了落差；探究其最後結果取決於學生心理機轉不同。

此外，儘管研究顯示學習動機或成效與心靈太極課程之間於本研究雖無明顯差異，但由於心理機轉無法單就量化結果得以證明，因此對於個案抽樣的質性描述，則為進一步研究的立論發展基礎。

關鍵詞：國中生、太極、心靈太極、情緒智力、適應

Abstract

Background and Aims : Surveys have shown that the most common problems encountered by the majority of adolescents are schoolwork and emotional issues. Spiritual Tai Chi could be used to overcome these problems. Hence, the purpose of this study was to explore the effects of Spiritual Tai Chi on the Emotional Intelligence and Adjustment of students in junior high school.

Methods : A cross-sectional study was used in this study. There were 110 seventh, eighth, and ninth grade students recruited from two junior high schools in Changhua, Taiwan. The data were collected by means of the “Inventory of Adolescent Emotional Intelligence” and “Inventory of Adolescent Adjustment” questionnaires.

Conclusion : The study found that the scores of the Adolescent Emotional Intelligence Questionnaire in the course group were only slightly higher than those in the control group; this was a gap with the researchers’ expectation that the course group would be higher than the control group. The final result of the inquiry depends on the different psychological mechanisms of the students. .

Although studies have not shown that there is obviously related to learning motivation or effect on Spiritual Tai Chi course, the reason of psychological mechanisms is not only proved by quantitative research. To sample studies for qualitative method, therefore, will be fundamental viewpoint to see other possibilities.

Key words : Junior High School Students, Tai-Chi, Spiritual Tai-Chi, Emotional Intelligence, Adjustment

目錄

誌謝.....	I
摘要	II
ABSTRACT.....	III
目錄	IV
表目次.....	VII
圖目次.....	VIII
第一章 緒論	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	2
1.3 研究目的與假設.....	3
第二章 文獻回顧	4
2.1 國中青少年發展特徵.....	4
2.2 青少年的情緒智力	8
2.3 青少年的生活適應.....	10

2.4. 太極拳的發展與研究	12
2.4.1 太極拳運動	12
2.4.2 心靈太極	14
2.4.3 生命動能心靈太極課程效益	21
第三章 研究方法	23
3.1 研究流程.....	23
3.2 研究架構.....	25
3.3 問卷發展與衡量	26
3.4 資料收集過程.....	26
3.5 研究對象	28
3.6 量測工具.....	29
3.7 統計分析.....	30
第四章 研究結果	31
4.1 青少年情緒智力量表.....	31
4.2 青少年適應量表	33

第五章 討論	36
5.1 心靈太極對國中生在情緒智力層面影響之分析	36
5.2 心靈太極對國中生在生活適應層面影響之分析	37
第六章 結論	40
6.1 心靈太極課程之影響探討	40
6.2 研究限制與建議.....	41
參考文獻	44
中文文獻	44
英文文獻	49
附錄	54
附錄 A 國立中正大學人類倫理研究審查委員會一般審查通過證 ...	54
附錄 B 心靈太極社團學期課程進度內容.....	55
附錄 C 量表授權使用同意書.....	56
附錄 D 問卷.....	57

表目次

表 4.1 青少年情緒智力量表分析結果32

表 4.2 青少年適應量表分析結果35



圖目次

圖 3.1 研究流程圖	24
圖 3.2 研究架構圖	25



第一章 緒論

1.1 研究背景

現行的教育體制，在國小、國中階段的課程，基本教育專注於知識邏輯與生活常規的建立，正式課程上鮮少教導如何排解生活中的壓力、情緒調適，可以經驗的管道，大多要透過體制外的社會團體或是宗教信仰的活動取得。

而國中階段的青少年介於生理、心理、社會與認知發展飛速的轉捩點，一方面要學習義務教育與技能，另一方面也要面對現代社會改變的步調，面臨各種挑戰競爭與精神壓力，面對家庭與校園生活情境可能讓青少年學子產生適應的問題(孫育智，2004)。行政院主計處(2002)《台灣地區青少年工作與生活狀況之研析》報告中，指出感覺生活有困擾的青少年，就其困擾原因探究，「學校課業問題」為主要困擾原因，其次為「感情、心理因素」。學者吳承翰與魏希聖(2016)在研究中發現青少年生活壓力最高來自「學業壓力」，其次為「自我與未來發展壓力」，接著是「家庭與同儕關係壓力」，最後是「愛情關係壓力」。台灣從2004年的《青少年政策白皮書》開始到2015的《青年發展綱領》，多次強調青年不但是國家未來的主人翁，更是影響國家經濟、政治、社會、文化的關鍵。是故，青少年適應議題值得探究。

1.2 研究動機

近年來，生命動能協會認為國中階段的青少年，其生理、心理各方面處於蓬勃發展、開展，並且朝向獨立自主的時期，因此於 2014 年開始到彰化縣市國中、國小分享心靈太極的課程，研究者參與其中觀察到許多曾經上過心靈太極課程的青少年，上課前後產生了奇妙的變化，發現參與生命動能心靈太極社團大部分的學生變得自信、開朗、成績進步、較善於表達、正向積極，促使研究者想探討其中的奧義，瞭解此課程對國中生的影響。



1.3 研究目的與假設

本研究以問卷調查的方式，比較曾經參與生命動能心靈太極課程的國中生與未曾參與課程的國中生，兩者在青少年情緒智力量表與青少年適應量表的得分上的差異，藉以探討學習心靈太極的國中生和沒有學習心靈太極的學生，在情緒智力和生活適應的表現上是否有所不同。研究目的可歸納為下列二點

- 一、 心靈太極對國中生在情緒智力層面影響之分析。
- 二、 心靈太極對國中生在適應層面影響之分析。

第二章 文獻回顧

2.1 國中青少年發展特徵

青少年期是個體介於未成熟的兒童期和成熟的成年期之間過渡性的發展階段。每一個體都會在這階段中經驗到身心、社會和經濟急速的變化；雖然每個個體發展的速度不同，但發展的程序是一樣的(劉安彥，1994)。國中階段大致是指青少年初期，通常 11 至 15 歲之間，個體渡過平靜安穩的兒童期後，自此開始經歷生理與心理急速成長帶來的改變與壓力 (陳英豪，1994)。李惠加(1997)認為青春期有 6 項特徵，(1)兒童期與青少年期兩階段重疊發展(2)身體快速成長(3)個別差異與性別差異甚大(4)行為模式變化大(5)情緒易有起伏(6)出現第二性徵。自此就生理發展、情緒發展、認知發展與社會發展說明如下：

生理發展特徵方面，由於腦下腺分泌的賀爾蒙(生長激素與性腺激素)的作用，造成青春期身體與生理的改變，例如：身高體重的急速成長、肩膀及臀圍的改變、肌肉力量的增加、性的成熟和第二性徵的出現(陳淑美，2004)。此階段的青少年比任何時期都要注重身體的變化，青少年的自我信念與身體特徵密切相關 (Lerner，1979)，外貌較具吸引力者，通常較自信也滿意自己，對自己的評價較高；反之，缺乏自信者對自己的評價較低也不滿意自己的外貌。

李惠加老師(1997)認為情緒發展特徵方面，青少年時期的主觀和客觀世界已明確劃分，情緒是屬內在個人層面的。國中時期的情緒因認知能力及意識水準提高，情緒的發展往往具有延續性、豐富性、特異性、文飾性和兩極波動性的徵象；而各類情緒的強度都不同，以快樂的情緒為例，會有開心、高興、喜悅、興奮、幸福、滿足的差別，這些不同強度的情緒在青少年身上都存在著。王煥琛(1999)認為青少年的情緒相較於兒童期，其情緒發作延續時間可達數小時之久，甚至有些情緒經歷會持續陶染著青少年的成長，並改變其性格。青少年情緒發展的狀態，會影響其身心健康、人際關係、行為表現、思考與人格的發展(李惠加，1997)。

青少年的認知發展，其思想和感情能從熟悉具體進而提升至產生抽象思考(王煥琛，1999)。通常人們認為認知等同於智力，將認知界定為思考的能力、解決問題的能力或是學習新事物的能力，凡是幫助個體生活適應的機制，都可以稱之為認知，尤其是對社會事務的理解和適應(周文欽，1999)。心理學家皮亞傑認為青少年在社會環境發展其認知，並積極主動建構其自身的認知世界，若周圍的環境、人事物產生失衡或失控狀態，會增強青少年對認知發展的動能。周文欽教授(1999)認為影響青少年社會發展因素主要有自我中心主義與觀點取替，其所經驗的社會活動的性質、社會文化的取向都影響著青少年對認知的動機與態度。是故，青少年認知的發展是無極限的，可藉由學習、社會文化的刺激與經驗而不斷成長。

青少年的社會發展，此發展階段大多數時間都停留在學校與家庭中，因此學校與家庭是社會化的重要場所(李惠加，1997)。周文欽教授(1999)認為青少年社會發展階段的重點在於人際關係的認知，特別是個體對自己和別人的想法和看法。個體有信念、思想與意圖，他人亦有；而良好的社會關係仰賴於個體與他人間的信念、思想與意圖協調平衡。青少年階段隨著生理快速發展的同時，外在環境、家庭、師長、同儕關係對青少年的期待也都在改變，個體必須學習遵守社會規範，為自己的行為負責，能具備獨立自主的知能，扮演好適合自己性別的社會角色，並建立良好的關係，為進入成人社會做好準備(李惠加，1997)。

生命發展的每個階段，都會有其發展機制需要調整適應，但青少年階段面臨其身心、認知、道德、學業、人際關係等多元有機的轉變，更容易發生適應不良的情形，而青少年階段在面對生活不適的情境時，其心理發展應對與解決問題的機制尚未成熟；適應不良的問題往往會直接從心理情緒層面呈現。適應不良者在自我方面缺乏安全感，無法接納自己，常表現不成熟的行為與態度。社會關係中，少年若對親近雙親感到不自在，擔心朋友和父母的拋棄與拒絕，則傾向對自己的能力產生懷疑沒信心、非常在意他人的評價、生活沒有目標。此時，則會因為不成熟的面對機制，而無法保有彈性、自由地與環境相處，而導致自我覺知與社會覺知不協調的挫折與衝突，進而影響到自我管理與社會管理層面，易有過度依從、過度防備他人或反社會的傾向(陳小娥，1978)。

王淑俐教授(1990)對台北縣市國中生的調查顯示，有 90%的學生在日常生活中常有快樂和煩惱的情緒，有 40%左右的學生常有焦慮、悲傷及鬱悶。青少年感受到情緒時，常見到的反應是直接表達情緒，其次是壓抑及逃避的方式，可見國中青少年還無法有效積極的處理情緒。

林滄霽老師(2010)研究不同背景變相的青少年在情緒智能、復原力與生活適應的差異情形，及青少年情緒智能、復原力與生活適應的關係；以新北市、台北市之高中職一到三年級的 2143 位學生作為研究對象；並以「中學生情緒智能量表」、「中學生生活適應量表」、「青少年復原力量表」作為研究工具；結果發現青少年情緒智能得分越高，復原力和生活適應得分越高；復原力越好，生活適應能力越好；青少年情緒智能、復原力與生活適應三種能力之間有顯著正相關存在。

由上述研究結果可以發現情緒智能的好壞和青少年的復原力、創造力、領導才能與生活適應之間的關係相互交綜影響著，而大多數青少年，都曾經歷身心困擾，更應鼓勵學生適當的控制與表達情緒、辨識他人情緒，思考與應用以提昇情緒智能。此時若能得到較多的支持和關懷，提供人際互動與溝通的機會與管道，讓青少年學習如何表達情緒、調整及運用情緒、轉化消極負面情緒、適當的控制情緒，可以提升青少年的情緒智能；此亦可減免青少年衍生心理和行為的偏差或其他身心疾病的可能，因此，培養良好的情緒智能對青少年而言是刻不容緩的。

2.2 青少年的情緒智力

探究情緒智力理論之前，先從情緒一詞開始了解；心理學者張春興教授(1989)認為情緒是含括生理、心理上的反應，是身心受到外在環境的某種刺激而產生的激動狀態。此狀態是由個體感受、行為表達、生理反應、認知評估，四因素交互作用形成。蔡侑珍(2015)認為情緒是具連續性並複雜的心理歷程，和人格、認知、學習、動機有著密切關係，正向積極的情緒激發學習的動力，也影響個體與社會環境的適應。

「情緒智力」一詞的發展可回溯自 Thorndike(1927)所提出的智力三因論 1、抽象智力 (Abstract Intelligence)，包括心智、語言與數學符號的運用推理能力；2、具體智力 (Concrete intelligence)，打點生活外在事件的功能良好。3、社會智力 (Social intelligence)，意指與他人互動交際的功能。

Salovey 和 Mayer(1990) 提出情緒智能 (Emotional Intelligence, EI)，情緒智能也稱情緒智商 (Emotional Quotient, EQ)。周文欽教授(1999)認為 EQ 意旨為處理情緒的能力，而影響情緒以個人壓力和人際關係等二因素為主；故將 EQ 引申為壓力管理的能力或處理人際關係的能力。

柯華葳教授(1999)認為青少年時期因自我意識的迅速發展，為其情緒發展增添獨特性，如同樣是負面的情緒，男生會傾向於憤怒，女生則傾向於悲傷和恐懼。雖然自控能力提高了，但

由於青少年處在生理、心理、學業、技能、認知發展未成熟的種種因素，讓青少年對於情緒的表態常有明顯兩極化現象，如成功時易自鳴得意，挫敗時易悵然若失。

李惠加老師(1997)情緒容易不穩定是青春期的特徵之一，面對成人社會提出的新要求與新期望，應表現出成熟的行為，有時候被認為是兒童，不被允許參加成人活動，常令青少年無所適從，因此情緒方面容易煩惱焦慮，或因細故鬧彘扭、發脾氣，情緒很不安定。學校生活是影響青少年喜怒哀樂和煩惱的根源(劉安彥，陳英豪，1994)。大部分學生覺得課業壓力大，常因考試成績不理想沮喪，也會因能力不好、不滿自己的樣貌而煩惱，無法融入同儕而鬱悶。

孫育智學者及葉玉珠教授根據 Goleman (1995)的情緒智力理論編製青少年情緒智力量表。主要目的在於測量青少年的情緒智力。

問卷內容包含五個因素：「了解自身的情緒」、「管理情緒」、「自我激勵」、「識別他人的情緒」與「經營人際關係」。將以上因素之意義說明如下：

- (1) 了解自身的情緒：察覺並清楚表達自己的感受與情緒、關注自我的內心狀態。
- (2) 管理情緒：適當且有效控制、紓緩釋放或改善自己的負向感受。
- (3) 自我激勵：指能保持熱情、正向圓融、敢於夢想，能隨時

隨地肯定自我，能勇於面對挑戰，亦能承擔失敗的低潮期。

(4) 識別他人的情緒：此指感知與同理他人的意識與情感。

(5) 經營人際關係：指社會交際功能，可適度的開展並維持人際脈絡。

2.3 青少年的生活適應

「適應」一詞源於 Darwin 提出的生物學進化論 (Theory of Evolution)，Darwin 認為此進化論的法則是「優勝劣敗、適者生存」，生物的生存要件，個體必須適度改變與其客觀環境相互配合的連續過程。學者皮亞傑(1954)認為人出生後就有基礎的認知模式處理生活周遭的事物，當無法應對面臨的事物時，個體就會造成心理上不舒服愉快的失衡，而人有趨樂避苦的本能，為脫離失衡的不舒服愉快，會利用或改變認知模式滿足環境要求達到平衡，此一歷程稱之為適應。周文欽教授(1999)認為適應是個人與環境間互動或對環境採取的行動，經由此過程認識及控制環境。陳小娥(1978)認為適應是個人與環境間的交互作用，個人適應之良否，是看個體能否有效控制與運用環境，且自身亦能在環境中充分的發揮，取得與環境間的相互和諧。黃家珍(2016)認為適應良好的人，能使外在環境與內在需求達到平衡，既能符合所處環境要求，亦能調解個人內在壓力。

綜合上述諸位學者說法，可以了解到「適應」是個體對自身和外在環境相互取得和諧平衡的狀態，並包括主動改變環境與被

動因應環境兩種性質。

孫育智學者及葉玉珠教授根據 Arkoff (1968/1985) 的適應理論中的家庭適應及學校適應理論編製青少年適應量表，包含「家庭適應」及「學校適應」兩個分量表。

家庭適應分量表含三個因素：「凝聚力」、「基本功能的滿足」與「問題的有效解決」。學校適應分量表也含三個因素：「學習能力」、「學習動機」與「人際互動」。

上述因素說明如下：

- (1) 凝聚力：體認對於家庭的歸屬感與向心力。
- (2) 基本功能的滿足：體認家庭是否能供給其心理、經濟及社會…等等需求。
- (3) 問題的有效解決：體認與家人之間是否有價值觀或認定觀點的衝突，以及能否與家人共同面對與處理家庭中的問題。
- (4) 學習能力：體認在課業上的學習效率或學習上的困難。
- (5) 學習動機：體認在學習上是否自律自學、毅力決心及積極主動。
- (6) 人際互動：對於自身素質的認定，並覺察覺與同學、老師之間的相處互動情形。

2.4. 太極拳的發展與研究

太極追本溯源始於《易經》哲學的影響，《易經》曰：「易有太極，始生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」而太極主靜，重視樸實自然；盧彥男(2003)認為這些想法的形成，源自於對自然環境的實踐認識，而形成具體的理論。易學與道家學說在中國哲學的發展上亦有相互交融之處，皆在說明順應、效法宇宙和大自然的運行方式，大至國家領導、企業經營，小至家庭、個人的生活修為。

2.4.1 太極拳運動

據史學家唐豪考證，太極拳為明末清初，河南省溫縣陳家溝陳王廷所創，陳氏太極拳第 14 氏陳長興傳給外姓弟子楊露禪，讓太極拳開始發展各家多種流派，現今流傳普遍的五大派系為陳氏、楊氏、武氏、孫氏、吳氏（陳怡靜，2002）。太極拳涵化了各家拳法之長與周易、老莊、陰陽、太極及黃帝內經等哲學，並結合養生的吐納導引術，是種內外兼修的拳術(《中國武術百科全書》編撰委員會，1998)。

行政院體委會在 1999 年對青少年休閒運動現況需求發展對策研究內容的全國體育會議，將太極拳分類為健身運動。太極拳近年在世界各地廣泛推廣，受到學術界，醫學界重視。

太極拳屬於中等運動強度，運動型態具備：全身性、有氧性、

韻律性、封閉性、非競爭性等特色（藍孝勤，2010），並兼具下列優勢：(1)練習不受年齡性別與時間空間限制。(2)無場地及特殊裝備限制，只要穿著寬鬆的衣服與平底鞋並在平坦地面上，即可進行。(3)太極拳法熟練後，便可自行在家練習。(4)身體動作平緩，訓練協調，對年長者或有慢性疾病的人效果尤佳。(5)運動過程中動作慢，雙腳的置放周詳，所以對腳跟的衝擊比走路還緩和（Allen & Meires，2011; Field，2011）。

太極拳對身體功能的作用有大量文獻探討，研究指出太極拳可以改善三高方面(高血壓、高血糖、高膽固醇)的狀況、增加幹細胞數量、改善身體平衡，增加骨骼肌肉強度，引起顯著的心肺反應和有氧代謝能力，並可以減輕老年人害怕跌倒的感覺，進而降低跌倒之風險（何宗融，Christou, Yang, & Rosengren, 2003; Cumming, 2002; Field, 2011; Hui, Woo, & Kwok, 2009, Mak & Ng, 2003; Wu, Zhao, Zhou, & Wei, 2002）; Li 等學者的研究中顯示老年人在接受太極拳訓練後相較於低強度運動之對照組，在匹茲堡睡眠品質量表（Pittsburgh Sleep Quality Index）評估中有較佳之睡眠效率及品質（Li et al., 2004）; Wang 等學者在研究中給予大學生持續三個月之太極拳運動，每週兩次、每次一小時的介入，結果顯示在心理健康（Mental Health）與活力狀況（Vitality）層面達顯著差異，證實太極拳運動對大學生的自我評估，身體和心理健康有正向影響（Wang et al., 2004）。

NCCAM 的分類中，視太極拳、氣功與瑜珈等運動為身心合一的活動，因這些活動注重身心與思想行為的相互平衡，強調透

過心靈改變來促進身心靈健康。黃金柱（1999）認為太極拳有抒解壓力、增進身心健康的功能，並能滿足尊重及自我實現的心理需求，並提高工作效能與人際關係，同時又可作為比賽與職業的項目，具有提升身心健康與生活品質的社會功能。除此之外，藍孝勤（2010）認為太極拳除身體運動的運作外，亦著重於修心養性的鍛鍊，其所追求的即是一種心靈、情緒的釋放，體驗身心與環境的平衡狀態。規律穩定練習太極拳的人，有更強的社會適應、情緒調節穩定、認知和人際關係的能力，他們的生活幸福感與健康福祉也較未練習太極拳運動者來的高，從病痛中的復原力也較佳（王翠宏，2009；金泰震，2007；朱家新，2007；陳姮岑，2011； Benjamin, 2006； Lee, 2007）。

2.4.2 心靈太極

過去文獻研究顯示，太極拳運動不僅可以改善生理機能平衡，對失眠、焦慮、壓力、專注力及心理層面等方面亦有正向影響；在生理與心理研究相比，較少心理層面的探討研究，有鑑於此，以心靈太極作為研討。

學者將心靈太極發表為著作，中國著名作家柯云路於 2006 年發表著作《心靈太極 [現代工作革命]》、學者顏農秋於 2017 年發表著作《心靈太極道》；亦有機關團體於 2014 年在香港將心靈太極註冊為商標。研討學者著作與商標異同的部分，礙於研究者章節限定，故無多加描述其內容細節，此待未來另做專題探討。

而研究者在論文裡主要探究的，是位於臺灣彰化本地的社團法人中華民國生命動能協會，協會創辦人鍾錦芳於 2009 年所研發的心靈太極課程。

鍾錦芳老師 2009 年將傳統太極拳導入協會的課程中，進而發展出有別於傳統太極拳之創新太極課程，將其命名為「心靈太極」，作為學員動態靜心、悲傷輔導、助學的方式之一；於 2011 年成立心靈太極隊，並於 2018 年成立心靈太極學會(林宏濬，2020)。除了太極實作，亦結合多元面向的實境主題培養學生自律學習、正向心理與自我調適的能力，進而提升生命目標與價值意義。

為了更深入瞭解心靈太極課程，研究者將在文中引用學者提出的心靈太極課程基本概念和專有名詞：「太極靜心」、「東西方經典傳承」、「專題故事」、「抽卡對話」、「音樂靜心」、「遊學觀摩」、「歡慶成果」(林宏濬，2020)，做為接續的文獻探討，亦針對與心靈太極主題相關相似的理論或研究文獻作為歸納與討論。

2.4.2.1 太極靜心

太極靜心的活動內容有太極要領、太極拳和太極器械的示範講解、習練拳架和器械進度招式，藉此由淺入深體會太極的博大精深。

讓人可以練習暫時將自己抽離外在的繁忙，回到內在寧靜；藉太極動作招式，回到當下感受身體的伸展、平衡；外面的動作熟練三分即可，最重要的是藉由太極招式內觀、內斂心神。

何宗融博士(2014)認為練習太極拳運動必以鬆柔為基礎，如此的練習方法能讓讓生活步調匆忙、思緒焦慮的世代人們，充份獲得身心之保健，並不斷追求個體與自然和社會之間的和諧共榮，達到維持身心健康、提高生活品質的目標。

游添燈教授(2012)認為「內外相合」是太極拳修煉的關鍵內涵，意指內在煉養質地與外在身形的合一，內外相合的道理，不僅是武術上的規範，亦是待人處事的原則，拳拳服膺而弗失，當內在誠懇實有，則能自然流露而溢於言表，誠實修煉而達到知行如一。

觀察太極社成員投入太極靜心一段時間後，臉部的表情較為放鬆與平靜，肢體也會較為開展與柔軟，此與何宗融博士、游添燈教授的論點相似，可藉由太極調養外在身體健康、修練心靈的力量。

2.4.2.2 東西方經典傳承

研讀誦唸由古流傳至今的國學經典，藉此將良好的觀念深植於心，讓學員能依循古人的思想建構良好的品格與價值觀。

學者謝銀峰(2016)認為經典是對人類思想有重大貢獻，且經得起時代與眾人的檢視與考驗的作品；亦整理出閱讀經典帶來的6個優點：1. 培養文化素質。2. 鍛鍊思判能力。3. 學習思想原型與啟發學習熱情。4. 獲得知識。5. 孕育人生智慧。6. 提升文學與創作能力。

吳玉雲老師(2010)為了瞭解臺北縣國小四年級學童接受讀

經教育與品德表現的現況及不同背景變項間的差異情形，研究結果發現：不論是否接受讀經教育，學童整體品德表現及「知善、愛善、行善」各層面表現皆良好；有接受讀經教育的學童品德表現顯著優於沒有接受讀經教育的學童。

陳錦慧老師(2015)探討兒童讀經之教學活動對一年級學生的識字力以及品德教育之影響。研究結果顯示：實施讀經教育後，家長回饋單表示學童其專注力與品格力優於未讀經前，學童識字力與學習成效及品德表現皆有顯著提升。

觀察太極社成員於學習前後的狀態，研讀經典後較會表達自己的想法，亦會替他人著想，思想與行為較正面，有著向上和向善的影響力，學員透過研讀的過程關注思考自身所學與經典知識融合貫通，進而自我要求並提升自身的技能、內涵與自信心。此與三位學者的論點相似，藉由學習經典端正言行與品性。

2.4.2.3 專題故事、抽卡對話

專題故事、抽卡靜心其進行方式都有一個正向的教材作為引導、激發學員思考的媒介，其後開放學員交流分享的空間；提供了人際互動、情感交流的平台；建立正面信念與獨立思判的能力，讓潛意識套脫既有的行為模式，重建別於以往的思想模式，相信自己亦有無限的可能性。

學者馬一波、鐘華(2006)認為美善正向的生命故事，體現了對社會、整個人類的生存和進步有貢獻，並有生成能力和承擔各種角色的人。

心理傳記療法是藉由個體完整生命故事，探究原本的生命樣態，進而瞭解個體的癥結困境；協助個體不斷地敘說、傾聽和書寫以及閱讀與自身類似的傑出人物或偶像人物的生命故事，將個體有困難瓶頸的生命歷程蛻變成充滿目標與希望、重新開始的起點。(鄭劍虹、何承林，2015)

研究者發現太極社成員，在專題故事或是抽卡後的交流活動，呈現循序漸進的進步與改變；起初前面幾堂課程，學員需適應環境、團體等因素，講師需較多的引導，學員反應較內向、表達的較為簡短亦較少表達感受；進行到期中的課程後，學員轉變較為敞開、大方，觀念上亦較為正向，分享的想法較為多元亦願意分享其真實的感受；不管是正向或是負向的想法、見解和情感，學員都會試著表達，也從分享中觀察到學員經過反芻思考後的發表帶出自己獨有的見解、同理心、反饋反省與感恩感謝。

此和鄭劍虹與何承林兩位學者提出的心理傳記療法的過程雖不盡相同，但其目標皆是朝著讓人可以從負向障礙的思想跳脫，改觀轉變為正向積極；兩者有著相似的成效。

2.4.2.4 音樂靜心

口頭引導學員坐下後，讓身體端正並閉上眼睛，隨之撥放音樂，請學員把注意力放在音樂上，透過音樂漸漸放鬆安靜，並專注於當下。

張春興教授(1991)認為專注式靜坐 (concentrative meditation)，是指靜坐時無雜念與顧忌，將意識活動專注於單

一目的物，將注意力從外界刺激、紛擾的環境中收攝回來，使意識清明，從而到達忘我與無我的境界。

梅錦榮博士(2011)認為靜心冥想的過程與治療系統的減敏作用類似，相異之處是冥想的意象是自然在意識中出現，沒有刻意作為和主題，怡然自得、泰若自如，故靜心冥想是一種整體性的減敏歷程。

Newberg 等 (2001) 利用功能腦影像技術測得靜心冥想會使副神經發揮更大的功能，降低交感神經的激奮狀態；靜心冥想轉移負面思維的注意力，產生鬆柔、寧靜、滿足、幸福與安適的感覺。

Carrington (1986) 指出，持久的鍛鍊能提高免疫力，生活更為充實。靜心冥想減低緊張焦慮和精神壓力，助於促進人際關係；對於知覺感官反應較為靈敏，有助於提高工作效能。

研究者比對太極社成員在音樂靜心前後的微妙轉化，觀察音樂靜心前成員們較為心浮氣躁、焦躁緊張，面容和肢體亦較緊繃僵硬；反之靜心後成員們較為和心靜氣、祥和寧靜與自在安適，做起任何事來更專注有效率、情緒較為安定。音樂靜心的方法和學者提出的不盡相同，但其相通之處是皆由靜坐讓人轉入內在，故揣測音樂靜心與專注式靜坐、靜心冥想有著相似之效能。

2.4.2.5 遊學觀摩、歡慶成果

遊學觀摩

遊學觀摩的內容有多種形式，如參與生命動能協會課程、表演和參與太極盃賽等活動，並讓學員交流參與活動的心得收穫。

歡慶成果

於期末課程回饋表揚，並讓學員表演展示該學期的套路和學習心得發表。

藉由活動過程親身實踐，拓展人際關係、社會互動、團隊合作、思考應變、領導表達、溝通協調等能力，進而提升身心素質與品格態度。

何富財老師(2004)認為體驗教育活動是學生為主體的學習過程，即強調學生從活動進行中反思，擴展學習經驗，進行整體學習並發展自己的潛能，而體驗教育能讓我們直接觸及自然或文化的活動兩者相互融合，並在生活情境中將所學應用出來，以此歸類了體驗教育的五項益處：(1)發現自己(2)學習合作態度(3)學習解決問題(4)培養挑戰精神(5)增進自信心。

觀察太極社成員前後的轉變，學員於活動前性情較為內向羞澀、不善於團隊合作、情緒；活動後學員的性情轉變為隨和大方與自信。故遊學觀摩與歡慶成果的活動內容與體驗教育活動的相通之處，皆是以學員為主體並參與多元的活動，進而促使在人際、情感與認知開展的效果。

2.4.3 生命動能心靈太極課程效益

從上個章節可以得知生命動能心靈太極課程的效益可以歸類心理、社會、教育三大項，課程的七個主題對三大效益都有相互的影響；茲將心理效益、社會效益與教育效益分別說明如下：

心理效益

課程中和學員約定好秩序規範，設定學習進度或任務，讓學員發揮與挑戰自我的潛力，不管學員對自己的學習進度或任務達成幾分，皆是予以正面的回應、建議與鼓勵，讓學員在過程中積累自我實踐的成功經驗、肯定自己，進而獲得自信心與成就感。

靜心、討論、分享的情境，是讓學員受到身心支持，激發學員探索對自己的認識和情感的動機，充分經驗和表達當下的身心情況，讓學員的情緒能夠紓解、壓力獲得釋放，進而提升良好的情緒智能。

社會效益

心靈太極的主題設計讓學員可以有環境學習團隊合作的精神，認知自己在團隊中的重要性，從任務中學習交際互動與社交領導的才能，並增進人際連結與人際關係，讓學員更能善意與人合作並為別人感同身受，進而為校園和社會增添善良、祥和與穩定的正向能量。

教育效益

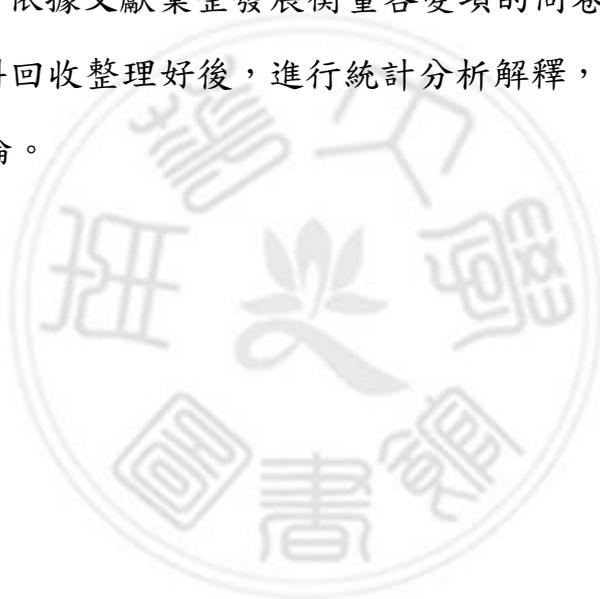
藉由太極靜心、東西方經典傳承、專題故事、抽卡對話、音樂靜心、遊學觀摩與歡慶成果的七個主題相互影響；無形的文化意識涵養著學員正向的品格，如培養學員獨立思考、正面思考能力、應變能力與創造力，進而提升生活效能與心靈的品質。



第三章 研究方法

3.1 研究流程

本研究屬實證研究，因此先確定研究動機與目的，選研究主題開始，再針對相關理論基礎文獻蒐集整理，建立概念性的研究架構與假設，依據文獻彙整發展衡量各變項的問卷，展開問卷調查工作，資料回收整理好後，進行統計分析解釋，以所得結果做為本研究結論。



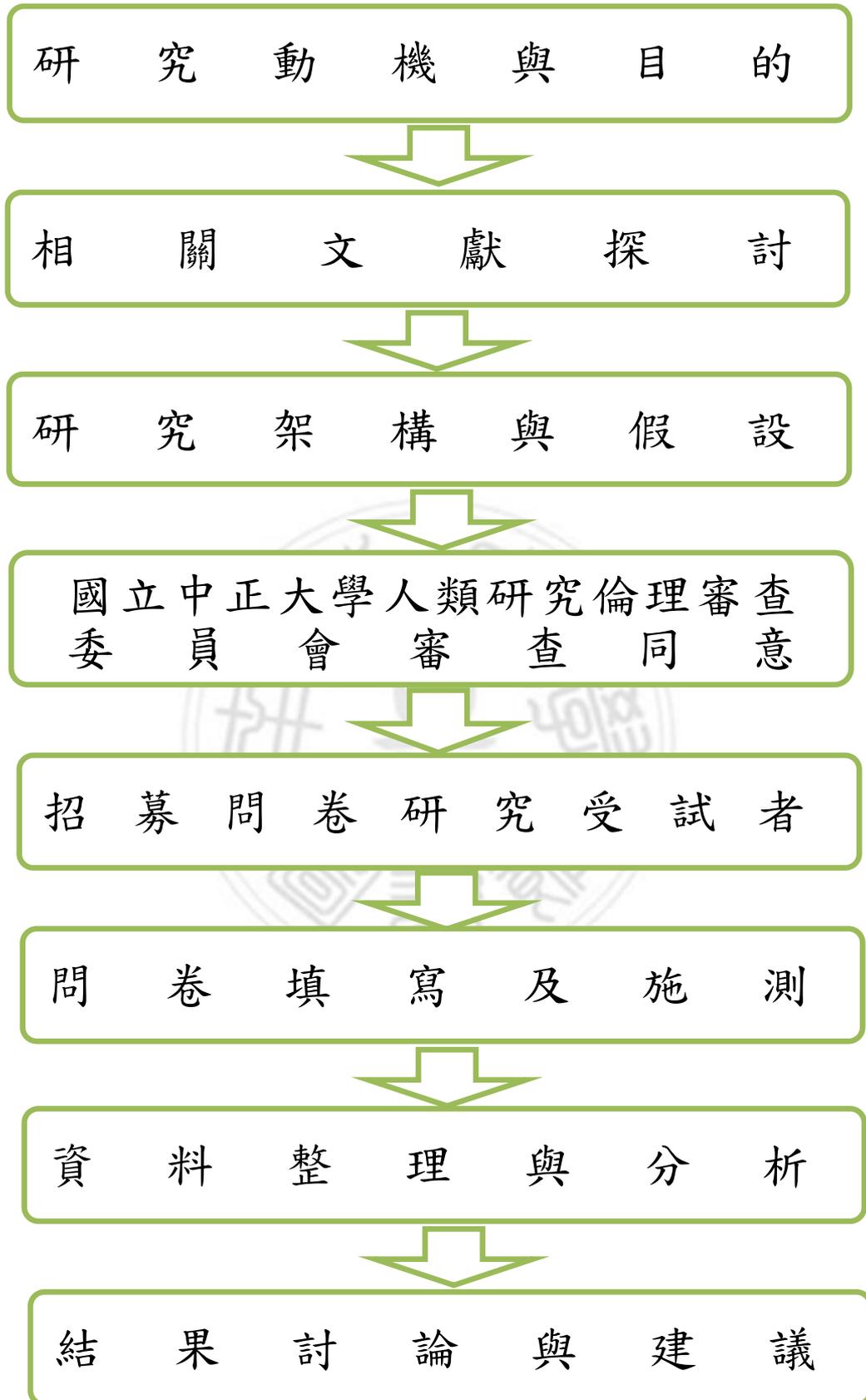


圖 3.1 研究流程圖

3.2 研究架構

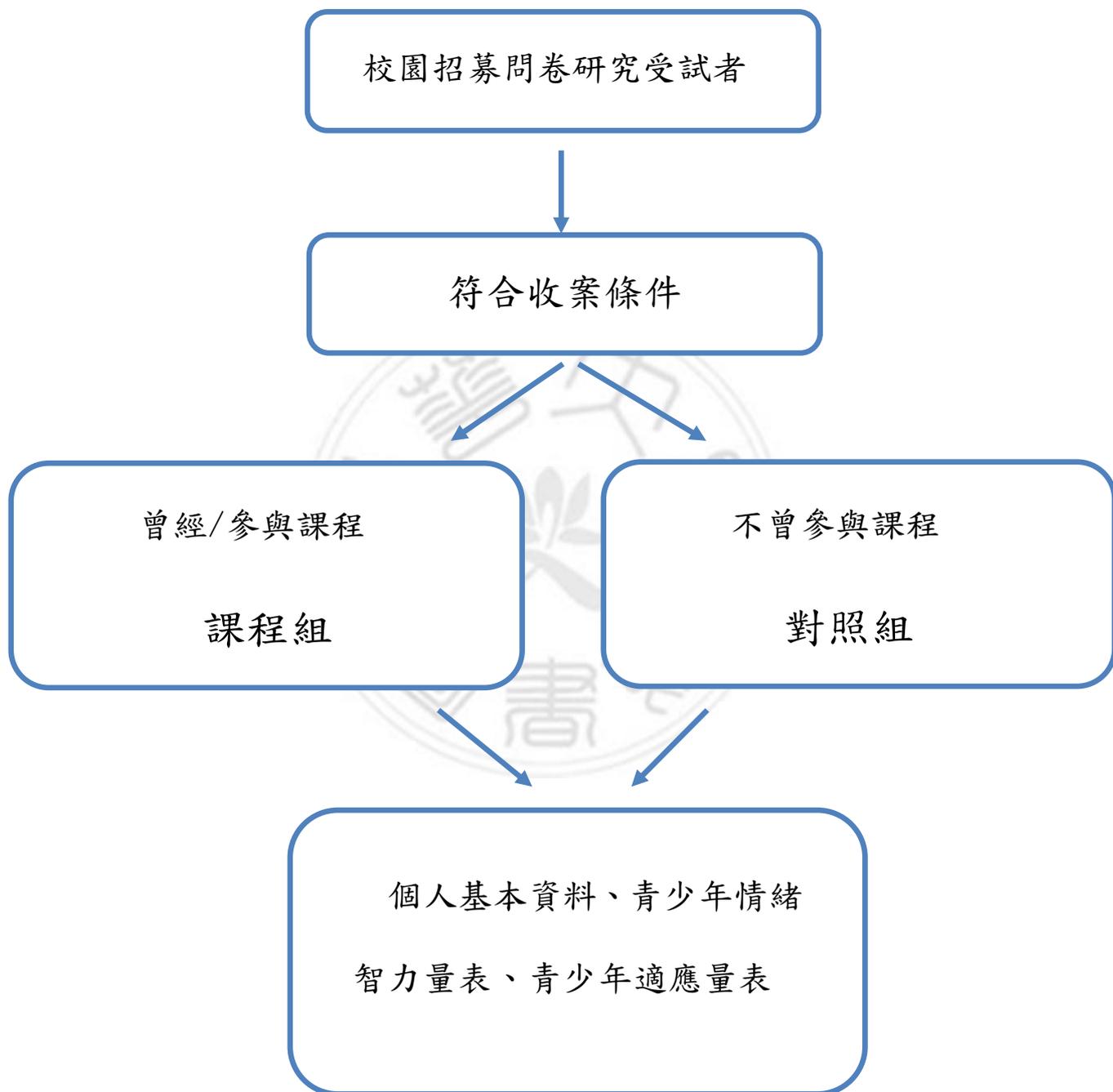


圖 3.2 研究架構圖

3.3 問卷發展與衡量

本研究為橫斷式問卷調查設計，採用立意取樣法，以結構式問卷方式進行自填。本研究經由「國立中正大學人類行為科學研究倫理審查委員會」審查通過後，即開始實行問卷施測。國立中正大學人類行為科學研究倫理審查委員會之同意計劃執行證明書如附錄 A 所示。

3.4 資料收集過程

為蒐集並整理統計生命動能心靈太極對國中生情緒智力與適應的影響相關資料。

(一) 匿名問卷調查研究流程

- <1> 研究計畫主持人到彰化縣某所國中海報張貼、口頭宣導，招募問卷研究對象。
- <2> 讓同意參與匿名問卷研究的同學和心靈太極社團的學生帶同意書回家給法定代理人說明並簽署。
- <3> 研究計畫主持人與校方確認時間到校，收回參與者和法定代理人同意書。
- <4> 法定代理人回函同意者予以問卷，若法定代理人回函不同意參與問卷研究，則不予以納入。

<5> 進行匿名問卷研究施測。

<6> 完成問卷施測者，領取精美筆記本。

(二) 研究問卷皆為匿名問卷，填寫期間如有任何問題，都可以舉手發問，若覺得不妥或身體不適想中止研究，只要提出，即可停止問卷研究並將該份問卷作廢銷毀。

(三) 計畫主持人正式收集資料期間為 106 年 4 月至 5 月，收案地點為彰化地區某 2 所國民中學，收案人數 110 人。



3.5 研究對象

本研究以持續與社團法人中華生命動能協會合作開設心靈太極社團課程的彰化地區某 2 所國中學生為收案對象，收案條件為該校 1 到 3 年級的在籍學生、身體健康、無溝通障礙；課程組為參與心靈太極社團同學、對照組為未曾參與心靈太極社之同學。

計畫主持人經過學校老師同意後到學校張貼海報，並到班級口頭詢問是否有意願參與「心靈太極對國中生情緒智力與適應之影響研究問卷填寫」，若學生表達意願參與，計畫主持人會說明其研究內容、問卷填寫所需時間、研究參與者之權益及保護，並提供研究參與者同意書給研究參與者，研究參與者同意書會載明研究相關內容、研究參與者權益、匿名問卷之退出資料處置作法、計畫主持人聯絡方式及署名等訊息，詳如附錄 B 所示。

問卷沒有得以辨識受訪者身分之資料，問卷回收後加以編碼並妥善保管，純粹僅為學術研究之用，不另做他途，以確保受訪者權利及顧及隱私。

3.6 量測工具

本研究採用兩份研究問卷作為量測工具，分別引用個人基本資料，孫育智學者(2004)與葉玉珠教授(2010)發表的青少年情緒智力量表與青少年適應量表，以上量表使用前已取得當事人同意授權。



3.7 統計分析

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，包含：(1)描述性統計：分析課程組與對照組基本特性之平均數與標準差；(2)獨立樣本 t 檢定(paired t-test)：比較兩組平均值之差異。設定顯著值為 0.05，若 P 值小於 0.05 則視為具有顯著性。



第四章 研究結果

本研究目的在於探討心靈太極對國中生情緒智力與適應之影響，以彰化地區某 2 所國民中學，排除本身無重大疾病、身心健全、為該學校 1 到 3 年級的在籍學生為研究對象，於 2017 年 4 月至 5 月進行收案，共招募 110 位國中學生，經過問卷測試 110 份問卷，收回有效問卷 100 份。針對問卷調查結果所得到的結果進行分析。其詳細說明如下：

4.1 青少年情緒智力量表

此研究青少年情緒智力量表內容本量表包含五個因素：「了解自身的情緒」、「管理情緒」、「自我激勵」、「識別他人的情緒」與「經營人際關係」。

由表 4-1 得知青少年情緒智力量表總分課程組平均得分 74.55 高於對照組 72.92 (P 值 = 0.369)，但未達顯著標準。在五個因素的分析結果中，了解自己情緒因素課程組平均得分 13.31 高於對照組 12.90(P 值 = 0.291)；管理情緒因素課程組平均得分 8.86 高於對照組 9.76(P 值 = 0.133)；自我激勵因素課程組平均得分 17.45 高於對照組平均得分 16.27(P 值 = 0.111)；識別他人的情緒因素課程組平均得分 8.82 高於對照組平均得分 8.33 (P 值 = 0.259)；經營人際關係因素課程組平均得分 26.12 高於對照組平

均得分 25.65 (P 值 = 0.591)。由量表分析後得知：雖然其總分與五個因素皆沒達到顯著差異的標準(P 值 < 0.05)，但是課程組平均得分皆比對照組平均得分高。

表 4.1 青少年情緒智力量表分析結果

	課程組(N = 49)	對照組(N = 51)	t 值	p 值
了解自己情緒	13.31 ± 1.65	12.90 ± 2.12	1.062	0.291
管理情緒	8.86 ± 2.64	9.76 ± 3.30	-1.516	0.133
自我激勵	17.45 ± 3.49	16.27 ± 3.79	1.609	0.111
識別他人的情緒	8.82 ± 1.94	8.33 ± 2.29	1.136	0.259
經營人際關係	26.12 ± 4.33	25.65 ± 4.48	0.539	0.591
總分	74.55 ± 9.38	72.92 ± 8.66	0.903	0.369

4.2 青少年適應量表

本研究所謂的適應，乃是指受試者在「青少年適應量表」中的得分，量表的得分愈高，表示受試者的在家庭及學校中的適應品質愈好。

青少年適應量表包含「家庭適應」與「學校適應」兩個分量表。兩個量表都包含三個因素，其一家庭適應分量表包含三個因素：「凝聚力」、「基本功能的滿足」與「問題的有效解決」。其二學校適應分量表包含三個因素：「學習能力」、「學習動機」與「人際互動」。

如表 4-2 所示，家庭分量表課程組總平均得分 44.41 高於對照組總平均得分 41.94(P 值=0.056)，在三個因素中，凝聚力因素課程組平均得分 10.96 高於對照組平均得分 10.61 (P 值=0.364)；基本功能的滿足因素課程組平均得分 13.04 高於對照組平均得分 12.35 (P 值=0.129)；問題的有效解決因素課程組平均得分 20.41 高於對照組平均得分 18.98 (P 值=0.072)。家庭適應分量表分析結果顯示，家庭適應分量表總得分與三大因素中課程組平均得分高於對照組平均得分，但是皆未達顯著。

學校適應分量表課程組總平均得分 58.04 高於對照組總平均得分 55.25(P 值=0.070)，在三個因素中，學習能力因素課程組得分平均 14.10 高於對照組平均得分 13.78(P 值=0.567)；學習動機因素課程組平均得分 15.57 顯著高於對照組平均得分 13.88 (P 值=0.020)；人際互動因素課程組平均得分 28.37 低於對照組平均得分 27.59(P 值=0.316)。學校適應分量表分析結果顯示，只有學習動機因素達到顯著差異；總平均得分與學習能力因素兩者皆尚未達到顯著差異的標準(P 值< 0.05)，但課程組得分平均比對照組得分平均高。

表 4.2 青少年適應量表分析結果

	課程組(N = 49)	對照組(N = 51)	t 值	p 值
家庭適應	44.41 ± 6.83	41.94 ± 5.93	1.932	0.056
凝聚力	10.96 ± 1.84	10.61 ± 2.01	0.911	0.364
基本功能的滿足	13.04 ± 2.18	12.35 ± 2.31	1.529	0.129
問題的有效解決	20.41 ± 3.87	18.98 ± 3.97	1.820	0.072
學校適應	58.04 ± 8.91	55.25 ± 6.10	1.831	0.070
學習能力	14.10 ± 2.66	13.78 ± 2.87	0.574	0.567
學習動機	15.57 ± 3.23	13.88 ± 3.86	2.371	*0.020
人際互動	28.37 ± 4.42	27.59 ± 3.24	1.008	0.316

第五章 討論

本研究以青少年情緒智力量表與青少年適應量表為測量工具，目的在探討心靈太極對國中生情緒智力與適應之影響，研究結果總整如後所述。

5.1 心靈太極對國中生在情緒智力層面影響之分析

在國中生情緒智力層面之分析結果顯示，課程組學生在情緒智力量表五個分項的得分均高於對照組，表示國中生在接受心靈太極課程後，在情緒智力中之「了解自己情緒」、「管理情緒」、「自我激勵」、「識別他人的情緒」與「經營人際關係」五個項目上之表現均優於未接受心靈太極課程之國中生，然而其差距有限，未達統計顯著差異。探究其原因，可能是因為本研究乃採橫斷式問卷調查設計，為一觀察性研究，課程組學生均為過去曾參與過心靈太極課程之國中生，學習的成效並無時間的關聯性；學習成效由於個人轉化機制不同，表層可見行為也隨之不同。

本次研究的量化數據基於以上原因，並無顯著差異，但不代表學生無內在轉化機制的發生，因此，在研究方法的選用上，未

來可進一步採用質性描述，補足表面行為、數據等無法呈現的面向，釐清本論文所缺乏學生在課堂內心轉化機制的變化過程。

此外，與孫育智學者(2004)針對高雄地區 11 所國中 997 位國中生情緒智力量表施測結果相比較，本研究中不論是課程組或是對照組，在「了解自己情緒」、「管理情緒」、「自我激勵」與「經營人際關係」之平均得分均略低於孫育智學者(2004)之結果。然而，在「識別他人的情緒」部分，本研究課程組之平均得分為 8.82 分，略高於孫育智學者(2004)研究中之 8.61 分；反之，本研究對照組之平均得分為 8.33 分，則略低於孫育智學者(2004)之研究結果。整體來說，本研究於國中生情緒智力之測量結果與孫育智學者(2004)之研究結果相似，差異不大。

5.2 心靈太極對國中生在生活適應層面影響之分析

在國中生生活適應層面之分析結果顯示，課程組學生在生活適應層面量表六個分項的得分均高於對照組，表示國中生在接受心靈太極課程後，在生活適應中之「凝聚力」、「基本功能的滿足」、「問題的有效解決」、「學習能力」、「學習動機」與「人際互動」六個項目上之表現均優於未接受心靈太極課程之國中生，即

課程組學生不論是在家庭適應或是學校適應方面，整體表現均略優於對照組學生，然而其差距有限，僅在學校適應中之「學習動機」分項達到統計上顯著差異；值得一提的是，雖然在本研究有關生活適應層面各分項分析中，僅一項達到統計上顯著差異，然不論是在家庭適應或是學校適應方面，其統計檢定 p 值均小於 0.1。本研究的結果主要顯示，學習成效由於個人轉化機制不同，表層可見行為也隨之不同，效應評估準確性亦較差，導致本研究資料之變異性較大，以致於資料分析上無法達到統計上顯著差異。

青少年適應量表中結果顯示學習動機因素的課程組得分顯著高於對照組，探討其顯著的可能是心靈太極課程內主題活動帶來的綜合結果。

此外，與孫育智學者(2004)針對高雄地區 11 所國中 997 位國中生適應量表施測結果相比較，本研究中之對照組，不論是在家庭適應或是學校適應方面，六個分項之平均得分均略低於孫育智(2004)之結果，推論其原因可能是因為兩個研究進行時間並不相同，研究中之國中生分屬不同世代，均有其獨特性，且兩個研究施行區域亦不相同，導致在家庭適應或是學校適應上有些微差

距，本研究所測得彰化地區國中生之家庭適應與學校適應略低於孫育智(2004)之結果。然而，本研究中之課程組國中生在參與心靈太極課程後，其在之家庭適應與學校適應方面有獲得輕微改善，在家庭適應中之「問題的有效解決」與學校適應中之「學習動機」兩個分項，平均得分均高於孫育智學者(2004)之結果。



第六章 結論

6.1 心靈太極課程之影響探討

從學員、家長與師長的回饋中觀察到以下共通處：(1)學員在活動中充實的經驗自己的感受、人際的交流。(2)從活動進行中反思，擴展學習經驗，勇敢探索應對和解決的方法。(3)讓學生在每個環結中磨練實力、團隊合作、表達溝通，一點一滴建立成就感與自信心，提升學生自我期許與成功的經驗。

綜觀上述，生命動能心靈太極課程設計提升了學員的學習動機；此課程亦融合了心理、教育與社會三面項效益，歸納為三點：(1)是一個正向、身心安適的支持管道，激發學員探索自己和情感的動機，充分的經驗和表達當下的身心情況，讓學員的情緒能夠紓解、壓力獲得釋放，進而提升良好的情緒智能。(2)文化意識涵養著學員正向的品格，如培養學員獨立思考、正面思考能力、應變能力與創造力，讓學員都有了認知思想和情緒上的轉變。(3)從任務中學

習交際互動與社交領導的才能，並增進人際連結與人際關係，讓學員更能善意與人合作並為別人感同身受，進而為校園和社會增添善良、祥和與穩定的正向能量。

而心靈太極進到校園裡，讓青少年以太極為媒介達到身心健康、澄淨心靈、提高學習能力等教育效益；透過規劃參加太極團體或個人競賽，增進群體生活的機會，讓青少年走向人群，學習團體生活與做人做事。(鍾錦芳、林宏濬、李美惠，2019)

心靈太極課程除了提升學員個人的情緒智能與生活品質，亦促進了學員在家庭與校園良好和諧的適應，進而讓社會增進善良與祥和之風氣，有鑑於此，心靈太極課程是很值得繼續深入探討與加以應用的。

6.2 研究限制與建議

本研究僅以彰化地區兩所國中生為研究對象，資料代表性稍嫌不足，考慮之干擾變項亦僅有「就讀學校」、「學校年級」、「年齡」、「性別」、「家中有幾個孩子」、「在家中的排行」，建議未來在研究中可加入更多可能造成影響的變

項如：父母管教方式、生活壓力、人際關係、失敗容忍度、學業成就、對壓力的應對風格、憂鬱的影響、周末假日的休閒喜好等，並將收案範圍擴大，以提升研究的精確度。

此外，由於收案時間較短的限制，進而影響到測量結果的精確度。因此建議未來可進一步區分受試者參與此課程的頻率，將其分為，未上過課程者、初次參與者、曾上過課程未繼續參加者、持續參與課程者，以探討本課程之長期影響與效用。

本研究以橫斷式設計，為一次性調查研究，雖施測方便，但填答者可能因對某些問題敏感而產生自我防衛的心理，亦難免會受社會期許，自由心證與現實問題的影響，而使填答者對題目的反應有所保留；另一方面也可能受到填答者當時的情緒、認知等主觀因素，及對問卷內容了解的充分度，只能收集到直接反映填答的資料，進而影響研究的精準，在因果關係的探討亦較為薄弱，未來可嘗試以實驗介入的方式進行研究，一方面可完整觀察受試者於課程期間的變化，另一方面在因果關係的探討上亦較為明確。

此外，本研究在研究工具的使用上僅以「青少年情緒

智力量表」與「青少年適應量表」作為量化評估的工具，無法針對心靈太極對於受試者的影響層面作一深度探討，以致於在本研究中兩者雖有些微差距，但並不明顯，效應評估準確性亦較差，導致本研究資料之變異性較大，以致於資料分析上無法達到統計上顯著差異，此為本研究設計上之缺陷。因此建議未來在從事此相關研究時，可考慮改以介入形式之研究設計，研究工具採質量並重的方式，招募未曾接觸心靈太極之國中生參與研究，深入探討隨著發展階段或時間的不同，心靈太極課程對於受試對象的影響層面，以提升課程效益測量之準確度。

參考文獻

中文文獻

王翠宏 (2009)。太極拳介入睡眠品質及工作壓力之成效。弘光科技大學護理研究所碩士論文。

王淑俐(1990)。國中階段青少年情緒的發展與問題及輔導 (未出版)。國立台灣師範大學，臺北。

王煥琛、柯華葳 (1999)。青少年心理學。臺北：心理。

《中國武術百科全書》編撰委員會 (1998)。中國武術百科全書。北京：人民體育出版社。

江承曉、劉嘉蕙 (2008)。青少年壓力調適，情緒管理與心理健康促進之探討。嘉南學報 (人文類)，(34)，595-607。

朱家新 (2007)。太極拳對老年人心理健康的影響研究。湖北體育科技，26(3)，355-357。

吳玉雲 (2010)。臺北縣國小四年級學童接受讀經教育與品德表現關係之研究。臺北市立教育大學課程與教學研究所碩士班論文。

何茉莉、林世華 (2000)。國中幽默感對於生活壓力，身心健康之調節作用。教育心理學報，32(1)，123-156。

李惠加 (1997)。青少年發展。心理出版社。

林宏濬 (2020)。生命動能系統研究：靈性成長之正向循環持續修鍊機制。國立彰化師範大學企業管理學系學位論文。

金泰震 (2007)。太極拳訓練對少年受刑人生活適應及健康體適能之研究。臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班學位論文，1-94。

周文欽 (1999)。適應理論：健康心理學。台北：國立空中大學用書。

周甘逢、劉冠麟 (2002)。教育心理學。台北：華騰。

馬一波、鍾華 (2006)。敘事心理學。上海：上海世紀。

孫育智 (2004)。青少年的依附品質、情緒智力與適應之關係。國立中山大學教育研究所碩士論文，高雄。

高鈺彥 (2009)。健走與太極拳運動對中老年婦女功能性體適能及心率變異性影響之比較研究。臺灣師範大學體育學系學位論文，1-59。

張若涵 (2012)。太極拳運動訓練對血液透析患者身體功能及生活品

- 質之影響。南華大學自然醫學研究所碩士論文，嘉義。
- 張春興（1989）。張氏心理學辭典。臺北：東華書局。
- 梅錦榮（2011）。心理學。科技圖書股份有限公司。
- 黃金柱、林志成（1999）。我國青少年休閒運動現況 {332c24} 需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會。
- 黃家珍（2016）。偏遠地區學童學校生活適應之個案研究。南華大學企業管理學系非營利事業管理系碩士論文，嘉義。
- 游添燈、邱怡凱（2012）。造訪太極拳 [內外相合] 之道。臺大體育學報，(23)，45-54。
- 廖添地（2010）。青少年體適能、課業壓力與休閒動機之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，彰化。
- 葉玉珠、高源令、修慧蘭、陳世芬、曾慧敏、王珮玲、陳惠萍（2010）。教育心理學。臺北：心理出版社，2003。
- 劉安彥、陳英豪（1994）。青少年心理學。臺北：三民書局，215-217。
- 陳小娥、蘇建文（1978）。父母教養行為與少年生活適應。教育心理學報，(10)，91-106。

- 陳怡靜(2002)。太極身體觀--從太極思維與太極拳看身體。國立臺灣體育學院體育研究所，台中。
- 陳姮岑、黃月桂(2011)。老人參與太極拳對睡眠品質及幸福感之影響。健康休閒國際研討會，嘉南藥理科技大學。
- 盧彥男(2005)。《易經》哲學的運動觀—動靜間太極拳。國立台北師範學院體育學系碩士班碩士論文，臺北。
- 賴保禎、周文欽、張鐸嚴、張德聰(1998)。青少年心理學。國立空中大學。
- 蔡侑珍(2015)。國中生情緒機會教育之行動研究。東華大學課程設計與潛能開發學系教育碩士論文，花蓮。
- 蔡麗華(2005)。太極拳訓練對高中男生健康體適能。臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班學位論文，1-88。
- 鄭劍虹、何承林(2015)。心理傳記療法：理論與實踐、生命敘說與心理傳記學，(3)，81-101。
- 鄭麗珍(2001)。家庭結構與青少年的生活適應之研究-以台北市為例。臺大社會工作學刊，(5)，197-270。

鍾錦芳、林宏濬、李美惠 (2019)。台灣生命動能心靈太極桃花源與

太極八法五步融合歷程考察。「中華焦作國際太極拳高峰論壇」

發表之論文，河南理工大學。

謝銀峰 (2015)。經典閱讀課程對大學生經典閱讀投入影響之研究。

臺灣師範大學圖書資訊學研究所碩士學位論文。

藍孝勤 (2010)。養生太極拳課程對社區中高齡者健康體適能之影響。

臺灣體育學術研究，(49)，131-153。

藍孝勤、李理 (2002)。太極有氧運動課程設計與教學。大專體育，

(76)，1-7。

蘇建文、林美珍、陳李綢、程小危、吳敏、林惠雅、柯華葳、幸曼玲、

陳淑美 (1995)。發展心理學。台北市：心理。

羅婉娥、古明峰、曾文志 (2013)。正向情緒課程對國中生生活適應

及情感狀態效果之研究。教育心理學報，44(3)，609-627。

教育部綜合規劃司(2015年4月30日)。青少年發展政策綱領。

英文文獻

- Allen, J., & Meires, J. (2011). How to prescribe Tai Chi therapy. *Journal of Transcultural Nursing*, 22(2), 201-204.
- Burschka, J., Kuhn, P., Menge, U., & Oschmann, P. (2013). Research on Tai Chi as a sport in health care. *Sportwissenschaft*, 43(3), 181-196.
- Chen. Kuei-Nfin. (2000) . The effects of Tai Chi on the well-being community-dwelling elders in Taiwan. Minnesota: university of Minnesota
- Christou, E. A., Yang, Y., & Rosengren, K. S. (2003). Rapid communication. Taiji training improves knee extensor strength and force control in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(8), M763-M766.
- Cumming, R. G. (2002). Intervention strategies and risk-factor modification for falls prevention: a review of recent intervention studies. *Clinics in geriatric medicine*, 18(2), 175-189.
- Carrington P (1986) ◦ Mediation as an access to altered state of consciousness ◦ In Wolman BB Ullman (Eds) Handbook of state of consciousness NY : Van Nostrand Reinhold ◦
- Field, T. (2011). Tai Chi research review. *Complementary therapies in clinical practice*, 17(3), 141-146.

- Gemmell, C., & Leathem, J. M. (2006). A study investigating the effects of Tai Chi Chuan: individuals with traumatic brain injury compared to controls. *Brain Injury*, 20(2), 151-156.
- Hui, S. S. C., Xie, Y. J., Woo, J., & Kwok, T. C. Y. (2015). Effects of Tai Chi and walking exercises on weight loss, metabolic syndrome parameters, and bone mineral density: a cluster randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- Ho, T. J., Ho, L. I., Hsueh, K. W., Chan, T. M., Huang, S. L., Lin, J. G., ... & Lin, S. Z. (2014). Tai Chi intervention increases progenitor CD34+ cells in young adults. *Cell transplantation*, 23(4-5), 613-620.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. WC Brown Co. Publishers.
- Jin, P. (1992). Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *Journal of psychosomatic research*, 36(4), 361-370.
- Kutner, N. G., Barnhart, H., Wolf, S. L., McNeely, E., & Xu, T. (1997). Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(5), P242-P246.
- Lai, J. S., Lan, C., Wong, M. K., & Teng, S. H. (1995). Two-year trends in cardiorespiratory function among older Tai Chi Chuan practitioners and sedentary subjects. *Journal of the American Geriatrics Society*,

43(11), 1222-1227.

Lan, C., Lai, J. S., Wong, M. K., & Yu, M. L. (1996). Cardiorespiratory function, flexibility, and body composition among geriatric Tai Chi Chuan practitioners. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 77(6), 612-616.

Lee, M. S., Pittler, M. H., & Ernst, E. (2007). Tai chi for rheumatoid arthritis: systematic review. *Rheumatology*, 46(11), 1648-1651.

Mak, M. K., & Ng, P. L. (2003). Mediolateral sway in single-leg stance is the best discriminator of balance performance for Tai-Chi practitioners. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 84(5), 683-686.

Millman, D. (2000). Way of the peaceful warrior: A book that changes lives. HJ Kramer.

Newberg, A., Alavi, A., Baime, M., Pourdehnad, M., Santanna, J., & d'Aquili, E. (2001). The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 106(2), 113-122.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Sandlund, E. S., & Norlander, T. (2000). The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. *International Journal of Stress Management*,

7(2), 139-149.

Taylor-Piliae, R. E., Haskell, W. L., Waters, C. M., & Froelicher, E. S. (2006). Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise programme. *Journal of advanced nursing*, 54(3), 313-329.

Tsai, J. C., Wang, W. H., Chan, P., Lin, L. J., Wang, C. H., Tomlinson, B., ... & Liu, J. C. (2003). The beneficial effects of Tai Chi Chuan on blood pressure and lipid profile and anxiety status in a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 9(5), 747-754.

Tsang, W. W., & Hui-Chan, C. W. (2003). Effects of tai chi on joint proprioception and stability limits in elderly subjects. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Thorndike, E. L. (1927). The refractory period in associative processes. *Psychological Review*, 34(3), 234.

Voukelatos, A., Cumming, R. G., Lord, S. R., & Rissel, C. (2007). A randomized, controlled trial of tai chi for the prevention of falls: the Central Sydney tai chi trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(8), 1185-1191.

Waitzkin, J. (2007). *The art of learning: A journey in the pursuit of excellence*. Simon and Schuster.

Wang, Y. T., Taylor, L., Pearl, M., & Chang, L. S. (2004). Effects of Tai

Chi exercise on physical and mental health of college students. *The American Journal of Chinese Medicine*, 32(03), 453-459.

Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G., McNeely, E., Coogler, C., & Xu, T. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489-497.

Wolfson, L., Whipple, R., Derby, C., Judge, J., King, M., Amerman, P., ... & Smyers, D. (1996). Balance and strength training in older adults: intervention gains and Tai Chi maintenance. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 498-506.

Wu, G., Zhao, F., Zhou, X., & Wei, L. (2002). Improvement of isokinetic knee extensor strength and reduction of postural sway in the elderly from long-term Tai Chi exercise. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 83(10), 1364-1369.

附錄

附錄 A

國立中正大學人類倫理研究審查委員會一般審查通過證明

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：心靈太極對國中生靈性健康之影響
送審編號：CCUREC105111801
計畫書版本及日期：第 3 版，106 年 03 月 20 日
研究參與者同意書版本及日期：第 2 版，106 年 02 月 08 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 孫若嘉 同學
通過日期：106 年 03 月 24 日
核准有效期間：106 年 04 月 01 日至 106 年 09 月 30 日
結案報告繳交截止日期：106 年 12 月 30 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



中華民國一〇六年三月二十四日



附錄 B

心靈太極社團學期課程進度內容

周	太極靜心			心靈 卡片
	太極要領	99 太極拳 42 式 進度	99 太極棒 24 式 進度	
第 1 周	方向對 抱拳禮	第 1~4 式	套路體驗	老 子 卡
第 2 周	鬆柔	第 5~8 式	套路體驗	
第 3 周	眼神平視	第 9~14 式	第 1~4 式	
第 4 周	靜心	第 15~19 式	第 5~8 式	
第 5 周	弓步 1	複習 1~19 式	複習 1~8 式	
第 6 周	弓步 2	第 20~25 式	第 9~12 式	
第 7 周	沉肩垂肘	第 26~31 式	第 13~16 式	
第 8 周	虛實分明	複習 20~31 式	複習 9~12 式	
第 9 周	鬆腰落跨	第 32~36 式	第 17~20 式	
第 10 周	馬步	第 37~42 式	第 21~24 式	
第 11 周	圓	總複習	總複習	
第 12 周	歡慶成果			

資料來源：生命動能協會-學校社團心靈太極課程教案範本

附錄 C

量表授權使用同意書

茲同意 孫若嘉 引用孫育智與本人所發展之「青少年情緒智力量表」、「青少年適應量表」，作為其研究論文 心靈太極對國中生情緒智力與適應之影響 之研究工具。

同意人簽名：



西元 106 年 3 月 28 日

附錄 D 問卷

哈囉～親愛的同學：

這份問卷主要是想了解您目前的生活經驗。這不是考試，並沒有正確答案，跟成績沒有關係，也不用寫上您的名字。您所填寫的寶貴資料只提供學術研究之用、所以請放心作答。

我們很希望這項研究可以協助國中生更能適應生活與健全成長、因此能依照實際情形作答就顯得非常重要。如果有什麼不懂的地方、歡迎隨時舉手發問。

謝謝您的協助與合作，祝福您平安喜悅、學業進步！

南華大學自然療癒研究所

指導教授：陳嘉民 博士

研究生：孫若嘉 敬上

注意事項：

1. 以下各題目請依您個人的觀念與經驗回答，不必反映或考慮一般社會大眾的想法。
2. 作答沒有時間限制、只要依照你自己最真實的感覺來作答即可。
3. 每個題目都只勾選一個答案。
4. 請依序作答、不要漏答任何一題。填寫完後，請稍微檢查一下、看看有沒有遺漏的題目沒寫到。

※ 請翻頁開始作答 ※

【第一部分】

說明：

請你在底線上填寫你的個人資料、或是在「」內打√。

1. 您是否參加過心靈太極課程： (1)是 (2)否。
2. 就讀學校： (1)彰泰國中 (2)北斗國中。
3. 學校年級： (1)一年級 (2)二年級 (3)三年級。
4. 年齡：_____歲。
5. 性別： (1)男生 (2)女生。
6. 家中有_____個小孩，我是排行老_____。

【第二部分】

填答說明：

下列問題主要想了解你目前在家裡或學校中的生活情形。請你在仔細閱讀各題的敘述

		不	很	常	總
		曾	少	常	是
		這	這	這	這
		樣	樣	樣	樣
1	我喜歡跟家人一起出外活動。	1	2	3	4
2	我跟家人之間感情融洽。	1	2	3	4
3	我會想要趕快長大，讓我可以盡早離開家裡	1	2	3	4
4	我放學回家後，會跟家人聊聊學校發生的事。	1	2	3	4
5	只要在家裡，我就會覺得心情愉快。	1	2	3	4
6	家人會協助我，讓我有更好的學習環境。	1	2	3	4
7	我覺得同學或朋友的家人對他很好，我好羨慕。	1	2	3	4
8	當我失望無助的時候，我覺得家裡是最好的避風港。	1	2	3	4
9	我覺得家人討厭我。	1	2	3	4
10	我覺得家人沒有做好他們該做的事。	1	2	3	4
11	我覺得我已經長大了，但卻仍然被父母當作小孩子一樣地看待。	1	2	3	4
12	我覺得我跟家人之間很好溝通。	1	2	3	4
13	我覺得家人給我的某些限制很不合理。	1	2	3	4
14	不管家裡有什麼問題發生，到最後都可以圓滿解決。	1	2	3	4
15	我覺得我的價值觀（想法、觀念）跟家人有很大的差異。	1	2	3	4
16	我必須依照家人的規定行事、而無法跟他們討論我的想法相法。	1	2	3	4
17	我滿意我的學業成績。	1	2	3	4
18	我不太容易聽懂老師上課所教的內容。	1	2	3	4
19	我覺得我在學校的表現可以符合老師的期許。	1	2	3	4
20	我覺得不管我再怎麼努力都無法得到好成績。	1	2	3	4

		不	很	常	總
		曾	少	常	是
		這	這	這	這
		樣	樣	樣	樣
21	我覺得老師指定的功課太難了。	1	2	3	4
22	我覺得我抓不到讀書的訣竅。	1	2	3	4
23	我覺得我的上課筆記做得很好。	1	2	3	4
24	如果我上課有感到疑惑的地方，我會舉手問老師。	1	2	3	4
25	如果我上課有不懂的地方，下課後我會跟同學請教。	1	2	3	4
26	我會主動地在課堂討論中發言。	1	2	3	4
27	我會主動地參加班上或學校所舉辦的活動	1	2	3	4
28	對於我比較不會的科目，我會花更多的時間來學習。	1	2	3	4
29	我覺得老師不公平、偏心。	1	2	3	4
30	當我遇到難題時，老師會很熱心且不厭其煩地指導我。	1	2	3	4
31	我覺得老師好像不太會教。	1	2	3	4
32	我覺得老師會替我們學生著想。	1	2	3	4
33	我沒辦法適應老師的上課方式。	1	2	3	4
34	我可以感受到老師對我們學生的關愛。	1	2	3	4
35	老師很了解我。	1	2	3	4
36	我和同學在一起時，會覺得相當地自在。	1	2	3	4
37	我跟同學之間感情融洽。	1	2	3	4
38	我跟老師相處得很好。	1	2	3	4
39	我覺得老師討厭我。	1	2	3	4

【第三部分】

填答說明：

下列問題主要想了解你對自己的看法。請你在仔細閱讀各題的敘述之後，圈選一個最符合你真實感受的選項。每一題都要圈選喔！

		不	很	常	總
		曾	少	常	是
		這	這	這	這
		樣	樣	樣	樣
1	當我心情不好的時候，我會知道是什麼原因所造成的。	1	2	3	4
2	我能夠跟別人清楚地描述我的心情或感受（例如：難過、興奮）。	1	2	3	4
3	當自己的心情在轉變時，我可以很清楚地感受到。	1	2	3	4
4	當有悲慘的事發生在我身上時，我不會感到痛苦、傷心，而且也不知道為什麼。	1	2	3	4
5	對於未來要做什麼，我不清楚，也覺得無所謂，反正做什麼都可以。	1	2	3	4
6	當我感到壓力很大的時候，我不知道該怎麼去排解壓力。	1	2	3	4
7	當我生氣的時候，我會無法控制自己爆發的情緒。	1	2	3	4
8	當我傷心的時候，我不知道該怎麼做，才能讓心情好起來。	1	2	3	4
9	我不好的情緒會持續好長一段時間，才能夠平復下來。	1	2	3	4
10	當我難過的時候，我會安慰自己，讓自己好過一點。	1	2	3	4
11	當我遇到挫折的時候，我會幫自己打氣，為自己加油。	1	2	3	4
12	如果我有好的表現，我會為自己鼓勵喝采。	1	2	3	4
13	我對我的未來充滿了希望。	1	2	3	4
14	即使一再遭遇挫折、困難，我也不會因此而被擊倒，我會更加努力。	1	2	3	4
15	對於自己設定的目標，我會盡力去達成。	1	2	3	4
16	我從別人不經意的肢體動作或表情，就能夠知道他的想法。	1	2	3	4
17	不管別人的心情好或不好，不用他自己跟我說，我都感受得到。	1	2	3	4
18	如果別人話中有話、有絃外之音，我可以聽得出來。	1	2	3	4

		不 曾 這 樣	很 少 這 樣	常 常 這 樣	總 是 這 樣
19	如果朋友被別人誤會了，我會察覺，並主動幫朋友澄清。	1	2	3	4
20	如果朋友想找我訴苦，我會很樂意聽他說。	1	2	3	4
21	我會主動打電話或寫 e-mail 給已經好久沒聯絡的朋友。	1	2	3	4
22	如果別人幫我一個忙，我會親口跟他道謝。	1	2	3	4
23	當我遇到師長或同學時，我會主動地和他們打招呼。	1	2	3	4
24	如果同學或朋友有好的表現，我會當面稱讚他。	1	2	3	4
25	只要到一個新環境，我都會主動地去認識別人。	1	2	3	4
26	只要知道朋友有困難，我都會主動地去幫他們的忙。	1	2	3	4
27	我的秘密或心事可以讓朋友知道。	1	2	3	4

