

## 第二章 文獻探討

本章旨在探討十二週法鼓八式動禪對女性教師健康體適能和生  
活壓力的影響之研究相關文獻。全章分為三節：第一節為禪修及法  
鼓八式動禪相關研究；第二節為健康體適能相關研究；第三節為壓  
力相關研究；

### 第一節 禪修及法鼓八式動禪

#### 一、禪修介紹

##### (一)、禪的起源

中國禪宗溯源自釋迦牟尼佛傳法給摩訶迦葉之後，經歷各時代  
之傳，待傳至二十八祖菩提達摩時，達摩東渡來華，為東土初祖，  
其後有慧可、僧璨、道信、弘忍等大師，依次相傳。弘忍門下又出  
神秀與惠能大師，遂有「南能北秀」之分。而後南宗禪又將禪法發  
揚光大，歷經數代賢哲的努力，逐漸演出「五家七宗」的局面。其  
後，禪又再陸續傳到日本、韓國、越南，乃至近代普遍傳至歐美等  
世界各地。但是五家七宗相傳至明清，僅存臨濟與曹洞兩宗的傳承，  
其餘各宗皆已不傳。

法鼓山聖嚴法師認為，在思想及學術上，漢傳佛教皆無法再回  
到過去隋唐時期的狀況；但是，我們可以借助日本及歐美學者，在  
歷史觀及思想整合的研究成果，再回過頭來檢視中國漢傳佛教的內  
容。更可以結合南傳樸實、細膩的修持法門，以及藏傳清晰的思辯  
邏輯、次第分明的修學體系，變成一個新的、具有國際視野的漢傳  
佛教。以漢文化兼容並蓄、崇德報功的人文、人本的特質，融匯出  
未來的世界佛教。「法鼓山禪法」同時承繼中國禪宗傳統臨濟及曹  
洞兩宗的法脈，能兼顧到現代人的需求，處理現代人遭遇的問題，

也融攝佛陀本懷與漢傳佛教重要禪法、禪觀，為一既具現代觀，又最為實用、安全而健康，理性和覺性兼具的禪法（郭美菊，2005）。

## （二）、禪的涵意

「禪」本是梵文「禪那」（Dhyana）的音譯，意譯為「靜慮」、「思惟修」，《俱舍論》和《瑜珈師地論》更是將「禪」釋義為「心住一境」、「正審思慮」，亦即主體透過集中精神的思慮與修習，用來調伏內在情緒起伏及外在種種干擾，由痴而智，由染而淨的修行方法（楊警綺，2003）。中國的禪雖然源於印度，但已經有本土性的發展，日本學者鈴木大拙《Suzuki》認為禪宗是中國的實用主義結合印度神秘主義、儒道思想，成為特殊宗教修行（耿仁秋譯，1992）。

「禪」代表終生自我修行的法門，「禪」意謂著智力的集中，意即靜靜地思考，默默地領悟人生至道，強調追求知覺世界的新方（Berger,1962）。直覺的經驗到現實，展開清楚、開放的覺察力，這種成就稱為開悟（Satori），是所有生命覺察的焦點，禪宗認為這種對現實的察覺，可以超越自我的觀點，他的意識、潛意識與現實整合起來，矛盾便獲得解決，不再有衝突。開悟的狀態很難達到，它是一種難以捉摸的成份，只有在掙脫思想的束縛後，才能傾刻間達到知覺開悟的狀態（郭美菊，2005）。

## （三）、禪修方法

南北宗的爭議不斷，北宗的方法講求漸修以求漸悟；南宗則以頓悟的方式打開早已存在的洞察力。然而，禪的修行最高境界是以「無門為門」，即最好的方法就是沒有方法，但這種層次一般人很難達成，初學者可從有門的方法學起，先把心安穩下來，再尋求無門之法（釋聖嚴法師，1994）。兩種情況下皆可修禪定，一是坐中，另一則為歷緣對境修。以坐中修之時，在其他一切時、地也應當修行。所謂「歷緣」就是指在行、住、坐、臥、勞動工作、談話等，

都可修行（釋證嚴法師，1996）。

#### （四）、禪修的功效與益處

隨著東西文化的交流，禪學已廣泛的研究和應用在西方的心理治療中。例如Erich Fromm與鈴木大拙（D.T.Suzuki）著《禪與心理分析》一書；完形治療法創始人Fritz Perls所強調的覺性（Awareness）和此時此刻（Here And Now）的觀點，其實是深受禪學思想的影響。而現代新興起的心理諮商理論也廣泛的運用禪學思想。在西方的心理學觀點中，有些人認為禪是可以與心理治療相提並論，強調藉由自我專注、自我察覺、自我了解進而達到自我超越，是禪與心理治療必經的歷程（鄔佩麗，1993）。根據國外的資料研究顯示，涵蓋超覺靜坐、禪坐、瑜珈等，在心理治療或相關專業中已受到普遍重視；甚至被當作是一種助人的策略（鄭熙彥、謝麗虹，1997）。國外有探討以禪定為一種心理治療法的研究，將對1.自我概念2.攻擊3.心身反應（Psychophysiological Response）產生何種影響，結果顯示：禪定者的自我概念提昇，降低暴力攻擊性，禪定是可以提昇人類潛能的教育方法。還有以創造性表達及放鬆為解除壓力經驗的探索證明；非語言表達模式（如音樂、藝術）及放鬆技巧（如禪定、觀想、漸進式放鬆）能有效解除長期性疾病或嚴重殘障者壓力（Baer,Beverly,1981；陳靜誼，2004）。

日本京都大學心理學教授佐藤幸治（Sato Yukimasa）博士曾提出坐禪有下列十種心理療效（陳秀慧，1995）：

- 1、忍耐心的增強。
- 2、治療各種過敏性疾病。
- 3、意志力的堅固。
- 4、思考力的增進。
- 5、形成更圓滿的人格。
- 6、迅速地使頭腦冷靜。

- 7、情緒的安定。
- 8、提高行動的興趣與效率。
- 9、使肉體上的種種疾病消失。
- 10、達到開悟的境界。

根據釋聖嚴師父（1996）歸納坐禪的三大利益：（1）堅韌的體魄。（2）敏捷的頭腦。（3）淨化的人格。聖嚴法師在「坐禪的功能」這本書也提到，東西方偉大的宗教家、哲學家、政治家、藝術家、科學家等，多少皆得力於禪定的功能。所以，有人把「定」視為偉人成功的要素之一。陳秀慧（1995）指出禪定為治心之利器，有助於管理者從心自我管理，不但能如蓮花出淤泥而不染，不受時代弊病之感染，更能從靜坐覺知中重新認識自己，做自己生命的主人翁，透過對自己的認識進而擴展到對他人的瞭解，因此能將心比心，故能「己所不欲、勿施於人」（陳靜誼，2004）。

Kasamatsu 和 Hirai(1996)曾針對日本木曹洞宗的禪師進行第一次有關坐禪對於腦波效應研究，結果發現：

- 1、坐禪時不但出現  $\alpha$  波。而且比  $\alpha$  波更慢的  $\theta$  波也會出現。
- 2、坐禪時所出現的  $\alpha$  波與睡眠時所出現者不同，坐禪時仍能對外來的刺激敏感地反應，且其程度比起平常覺醒時更強。
- 3、坐禪終了後，尚有餘韻， $\alpha$  波不易消失，且亦有高達五分鐘而未消失者。
- 4、坐禪時受試者的呼吸數顯著減少，但脈搏和精神電流量則明顯增加，顯示坐禪時人體的大腦皮質與自律神經可以獲得均衡作用。

換言之，坐禪可以使交感神經鎮靜，副交感神經則變為活躍，除了有助於身心的休息之外，對於外來的刺激更能採取敏感有效的防衛機制（吳水丕等，1998）。

### （五）、禪法的現代化與應用

聖嚴法師是一位國際級的禪師，運用禪法指導眾生修持，立基於現代社會的需求。因為對於現代人的身心不安，禪修的觀念及方法確實很有用。因此，法師的禪法不是教人避居山林，而是在參加定期的共修之外，用於日常生活中的。所以讓人離開群體共修的禪堂之後，更重要的是時時處處都能有用。

禪修理想是：健全人格、淨化人心、淨化社會；幫助大眾認識自我、肯定自我、成長自我，由煩惱的自我中獲得解脫，即是消融自我。

禪修的步驟則為：用放鬆身心以健全身心，也就是身體健康、心理平衡、人格昇華，以智慧心及慈悲心的增長為著眼。

禪修的方法則包括：以動中的安定、靜中的清明為原則；對不同的對象，給與不同的方法，成為禪修之著力點。諸如數息、念佛、禮拜、經行、參話頭、默照以及單純的工作，皆因人因時而異。

禪修的步驟為：放鬆身心、統一身心和境、放下身心和境、和光同塵於身心和境；一切都有，就是沒有自我中心的執著。將禪法運用於生活的原則，則是少欲知足，重視心靈淨化，使境隨心轉，而非心隨境轉。

本研究使用「法鼓禪風」的理念，透過動禪以動中的安定、靜中的清明為原則；放鬆身心以健全身心，強調心靈淨化，使境隨心轉，而非心隨境轉。最終健全人格、淨化人心幫助認識自我、肯定自我、成長自我，將煩惱的自我從中獲得解脫，就是消融自我。

### （六）、教師適合的禪修方式

如何幫助教師擺脫壓力？訓練教師「自我放鬆」的工夫，練習專注「觀照當下」的心念，可以協助自我，從複雜動盪的身心狀態中「覺醒」、「頓悟」，擺脫不安憂鬱的羈絆。因此，禪修方式與理念應該相當適合現代教師學習。

## 二、法鼓八式動禪

### （一）、緣起

法鼓山聖嚴法師根據多年實修的體驗，將禪修心法融入運動中；並和陽明大學體育室邱榮基教授討論依據人體工學次第考量；發展出「法鼓八式動禪」，除了能運動健身，也能使人身心獲得放鬆，達到健身與調心的目的。

「八式動禪」是一套不拘時間、不拘地點，而且簡單易學、有益身心的動作。自從2003年法鼓山推出「法鼓八式動禪」後，再次研發出「法鼓坐姿八式動禪」，坐姿動禪適用的範圍更廣，選擇簡單合適的動作，配上心法「清楚，放鬆，全身放鬆」三個步驟，就可享受動禪的妙用。現在不論搭車、坐飛機、開會、上班、聽演講，都可隨時隨地練習禪修平衡身心，讓更多的人體驗到“禪”的好處。

### （二）、功能

「法鼓八式動禪」具備有健身與調心的功能。

### （三）、對象

「法鼓八式動禪」不分男女老幼，不論健康或患病，任何人都可以做。

### （四）、時間

任何時間都能操作，飯後半小時內，建議用散步去體會動禪的心法：「清楚與放鬆」。

### （五）、地點

戶外、室內均可，空間只要足夠、空氣流通即可。

### （六）、動作要點

法鼓八式動禪共有八式，首先要注意的地方，就是先掌握站著的時候，身體放鬆的訣竅，上半身放鬆自然站立，清楚並放鬆身心，集中注意力在每個動作時，身體的每一個變化，而且用心去覺察清楚放鬆的感覺，每一個動作都盡量做到用最小的力量，鬆開不必要

的力量。使注意力集中，將心中任何雜念與妄想拋開。

### （七）、心法次第

基本原則「身在哪裡，心就在哪裡」，相應的心法次第是「清楚 放鬆 全身放鬆」。

- 1、清楚：清楚局部的動作到清楚全身的動作。所謂清楚局部的動作是手伸出去，心知道手伸出去，那裡在動，心就知道那裡在動，且清楚整個運動過程中動作的連續變化。
- 2、放鬆：從清楚局部的緊張到清楚局部的放鬆，當心能安在身體的動作上，並把不必要的肌肉力量放掉，讓肌肉掛在骨架上，感覺自己好像是用骨架伸展，用骨架在移動，身體的移動只需要用一點點的力量。
- 3、鬆中動，動中鬆：在放鬆的時候能同時清楚自己的動作。有了放鬆的體驗，要把放鬆和動作同時結合在一起，清楚每個動作移動時的變化，並要盡量鬆開多餘的力量。熟練鬆中動動中鬆，能讓心更加專注，進而體驗安定的喜悅與寧靜。
- 4、全身鬆中動，全身動中鬆：從局部放鬆到全身放鬆。完全的身心合一，不只是身體局部放鬆，而是全身都放鬆。當局部的鬆中動 動中鬆越能掌握之後，再把這個體驗擴散到全身，使全身能夠放鬆。

### （八）、修習要訣

- 1、自然呼吸。
- 2、注意身體狀況。
- 3、配合打坐：在打坐前先做八式動禪，從動作中體會放鬆的感覺，讓身心平靜後，體驗禪修的心法第次，是修習禪修的一個很好的方法。

「動中禪」。只要能勤加練習，在不限時間不限地點，都能以動禪的修行方式，清楚享受身心放鬆的感覺，讓人安定自在，一舉

手一投足都充滿禪悅與法喜（法鼓山禪修推廣中心，2003）。

禪修理想是：健全人格、淨化人心、淨化社會；協助大眾認識自我、肯定自我、成長自我，從煩惱的自我中獲得解脫，就是消融自我。禪修的步驟則為：放鬆身心以健全身心，也就是身體健康、心理平衡、人格昇華，以智慧心及慈悲心的增長為著眼。禪修方法包括：以動中的安定、靜中的清明為原則；對不同的對象，給與不同的方法，以為禪修之著力點。諸如數息、念佛、禮拜、經行、參話頭、默照以及單純的工作，皆因人因時而不同。

禪法不是教人避居山林，而是參加定期的共修之外，能用之於日常生活之中的。所以能讓人離開群體共修的禪堂之後，更重要是能時時處處都能用。可惜國內外有關於八式動禪的研究相當的少，這也是本研究者想要進一步去研究探討原因。

三、法鼓八式動禪動作說明如下：（法鼓山禪修推廣中心，2003）

### 起式

- 1、雙手合十。
- 2、兩腳張開與肩同寬。
- 3、結束時雙手合十。

八式動禪心法：每式均從

「清楚局部/全身運動的感覺」

「清楚局部/全身放鬆的感覺」

「享受全身放鬆的感覺」。

### 第一式：扭腰甩手

- 1、身體放鬆，兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。
- 2、向左轉腰甩手，兩腳不動。
- 3、一手順勢輕拍肩膀，一手輕拍背部。



- 4、清楚雙手拍肩的感覺。
- 5、清楚腰部帶動雙手的感覺。
- 6、清楚全身運動的感覺。
- 7、清楚腰、手放鬆的感覺。
- 8、清楚全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 9、享受全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 10、結束時雙手合十。

### 第二式：頸部運動

- 1、身體放鬆，兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。
- 2、頭部緩慢左傾，耳朵盡量貼近左肩。  
清楚頸部右側伸展的感覺。
- 3、頭部緩慢右傾，耳朵盡量貼近右肩。  
清楚頸部左側伸展的感覺。
- 4、頭部緩慢左傾，清楚頸部右側伸展的感覺。  
清楚全身放鬆的感覺。
- 5、頭部緩慢右傾，清楚頸部左側伸展的感覺。  
清楚全身放鬆的感覺。
- 6、頭部緩慢回正。
- 7、頭部緩慢的往左後轉，頭部緩慢的往右後轉。  
清楚頸部扭轉的感覺。
- 8、頭部緩慢的往左後轉，頭部緩慢的往右後轉。  
清楚全身放鬆的感覺。
- 9、頭部緩慢的往左後轉，頭部緩慢的往右後轉。  
享受全身放鬆的感覺。
- 10、頭部緩慢回正。
- 11、頭部緩慢往下，下巴盡量接觸前胸。



清楚頸部伸展的感覺。

12、頭部緩慢往後，清楚下巴向上伸展的感覺。

13、頭部緩慢往下，清楚頸部伸展的感覺。

清楚全身放鬆的感覺。

14、頭部緩慢往後，清楚下巴向上伸展的感覺。

清楚全身放鬆的感覺。

15、頭部緩慢回正。

16、結束時雙手合十。

### 第三式：腰部運動

1、身體放鬆，兩腳張開與肩同寬。

2、兩手叉腰，虎口向下。

3、清楚腰部旋轉的感覺。

4、清楚全身運動的感覺〔二次〕。

5、清楚腰部放鬆的感覺。

6、清楚全身放鬆的感覺〔二次〕。

7、享受全身放鬆的感覺〔二次〕。

8、反方向旋轉。重複動作 3 至動作 8。

9、結束時雙手合十。



### 第四式：擎天觸地

1、身體放鬆，兩腳張開與肩同寬。

2、十指交叉，兩手緩慢上舉，盡量伸展。

清楚雙手伸展的感覺。

3、兩手緩慢往下，身體緩慢下彎，雙掌盡量觸地。

清楚腰部、腿部伸展感覺。

4、兩手緩慢上舉，清楚雙手伸展的感覺。

清楚全身伸展感覺。

5、兩手緩慢往下，清楚腰部、腿部伸展感



覺。清楚全身伸展的感覺。

6、兩手緩慢向上伸展，清楚雙手放鬆的感覺。清楚全身放鬆的感覺。

7、兩手緩慢向下伸展，清楚腰部、腿部放鬆的感覺。清楚全身放鬆的感覺。

8、重複動作 6 及動作 7。

9、兩手緩慢向上伸展，享受全身放鬆的感覺。

10、兩手緩慢向下伸展，享受全身放鬆的感覺。

11、重複動作 9 及動作 10。

12、身體緩慢恢復直立。結束時雙手合十。

#### 第五式：甩手屈膝

1、兩腳張開與肩同寬，兩手自然下垂。

2、雙手前後擺動，雙膝順勢彎曲。

3、清楚雙手擺動，膝蓋抖動及全身運動的感覺。

4、清楚雙手放鬆、膝蓋放鬆及全身放鬆的感覺。〔二次〕。

5、享受雙手放鬆、膝蓋放鬆及全身放鬆的感覺。

6、結束時雙手合十。



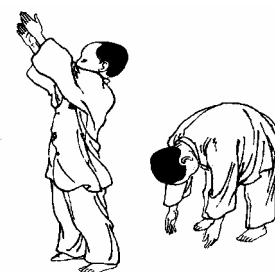
#### 第六式：轉腰畫圈

1、身體放鬆，兩腳張開與肩同寬。

2、兩手緩慢上舉與肩同寬，掌心相向做抱球狀。

3、身體緩慢由左至右，由上往下做 360 度環繞。

4、清楚腰部轉動的感覺。



- 5、清楚腰部帶動雙手的感覺。
- 6、清楚全身運動的感覺。〔二次〕。
- 7、清楚腰部放鬆全身放鬆的感覺。  
〔二次〕。
- 8、享受全身放鬆的感覺。〔二次〕。
- 9、反方向旋轉重複動作 4 至動作 9。
- 10、結束時雙手合十。

### 第七式：膝部運動

- 1、身體放鬆，兩腳併攏。
- 2、膝關節彎屈，兩手置於膝蓋上。
- 3、膝蓋由左至右緩慢的旋轉。
- 4、清楚膝蓋旋轉的感覺。
- 5、清楚全身運動的感覺〔二次〕。
- 6、清楚膝蓋放鬆的感覺。
- 7、清楚全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 8、享受全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 9、反方向旋轉，重複動作 4 至動作 8。
- 10、結束時雙手合十。



### 第八式：左右伸展

- 1、全身放鬆，兩腳併攏。
- 2、左腳緩慢的前弓，右腳伸直，雙  
手前後伸展。
- 3、身體緩慢回正，雙手合十。
- 4、右腳緩慢的前弓，左腳伸直，雙  
手前後伸展。
- 5、換邊，清楚雙手伸展的感覺。
- 6、換邊，清楚頸部、腿部、腰部伸展的感覺。



- 7、換邊，清楚雙手伸展的感覺，清楚全身伸展的感覺〔二次〕。
- 8、換邊，清楚頸部、腿部、腰部伸展的感覺，清楚全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 9、換邊，清楚雙手放鬆的感覺，清楚全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 10、換邊，清楚頸部、腿部、腰部放鬆的感覺，清楚全身放鬆的感覺〔二次〕。
- 11、換邊，享受全身放鬆的感覺。
- 12、換邊，享受全身放鬆的感覺。
- 13、雙手合十後，停頓幾秒。
- 14、動禪結束。

#### 四、禪修靜坐、瑜珈對職場家人與身心效能之研究

本研究除了郭美菊（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外，並未查詢到「動禪訓練促進身心健康相關研究」的文獻，研究相關的、瑜珈動作、太極拳、覺察以及放鬆等，綜合歸納整理國內外之各專家學者對其身心效能研究如下：

##### （一）、靜思之身心效能

林季福（2003）綜合整理就生理方面而言，呼吸可以按摩體內器官、調整自主神經系統的功能、提昇身體覺察能力調整、促進新陳代謝，增強抵抗能力和改善身體機能；就心理方面而言，呼吸可以放鬆身心、增進專注力並強化內在探索及自我超越的能力（Farrow & Hebert,1982；Fort,1984；Knaster,1996；劉一民，1993；李嗣涔，1994；陳榮洲等人，1997；溫淑真 譯，1999；嚴苑華，1997；張良維，2000；蘭奕 譯，1998；李宇宙，2000；吳水丕、林佳慧，2001；何慧芬，

2001；丁乃竺，2001；劉美珠，2001；陳錫中、李明濱，2002；林季福，2003）。

### （二）、動作、活動、運動之身心效能

林季福（2003）歸結身體活動及運動對人們的影響：透過身體各項的活動與運動，在生理方面可以增進身體的健康，提昇自我健康體適能水準並對成長發育有良好的影響；在心理方面可以讓身體得到積極的愉悅感、減少焦慮、增加自我滿意度及社會適應進而增加自我形象促進心理健康狀態。常言道：「活動、活動，要活就要動」。透過身體不斷的探索與肢體的活動，就能讓自己活得更輕鬆與健康（Jersild,1962；Heapes,1978；Ross & Gilbert,1985；Broekhoff,1986；Scanlan & Lethwaite,1986；Rober & Rod,1992；Wankel,1993；張彩秀，1995；張宏亮，1995；方進隆，1997；王文豐，2001；林季福，2003）。

### （三）、瑜珈身心效能

印度的瑜珈亦是一種身心探索的技巧。「瑜珈」原文有「屈從」、「聯合」的意思，梵文中瑜珈（Yoga）意指，在一種專注的狀態下所達成身心靈的整合，也就是說經由瑜珈探索自我，一個人可以與他所處的宇宙融合而為一（溫淑真譯，1999）。

林季福（2003）歸納國內外學者所提出之觀點，瑜珈之操作練習，不但能使身心放鬆、提高肌肉強度、矯治身體結構之異常，還可以喚醒或抑制某些內分泌腺體，使自律神經系統得到平衡。因此，熟練瑜珈技巧之後，身體將隨時感覺自己很健康，能提昇到覺知與喜樂。（陳金鼓，2000；陳錫中、李明濱，2002；鄭巧雲，2003；鄒明桂，2003；嚴宛華，2003；林季福，2003。）

在瑜珈身心技巧中，每一位學習者最有效、迅速的發展方法就是仔細覺察自己，同時注意自己的極限，以循序漸進的方式慢慢與自我身體交談，擴充自己。細心傾聽自己肢體心靈每一個細胞發出

的訊息，滿足它的需求，避免可能的危害。

#### （四）、覺察身心效能

林季福（2003）表示進入身體內在的自我覺察將扮演著身心改變的重要途徑，要感覺自己的身體器官所發出的訊息，最重要的是要尊重自己的身體，隨時記住自己的身體是活的、有生命的，然後花一些時間去傾聽它所發出的訊息。

自我覺察在身心教育中是關鍵性的，當我們把覺察性用到身體上，我們可以呼喚出強而有力的正面力量，藉著自我經歷、自我覺察而提昇自我了解之後，我們可以進而學會如何善用身體的智慧，以增進身心健康（Deikman,1996；Austin,1999；陳錫能，1992；生命潛能編譯室，1992；鄔佩麗，1993；嚴苑華，1997；溫淑真譯，1999；林季福，2003）。

#### （五）、放鬆身心效能

林季福（2003）歸納放鬆效能之研究驗證，學習放鬆自我，改變僵硬姿勢，讓肢體更自由，不但可以讓身體沈靜放鬆，還能擁有平和（張宏亮，1995；曾令儀、李引玉，1999；丁乃竺，2001；嚴苑華，2003；鄭巧雲，2003；林季福，2003）。

法鼓八式動禪和坐姿八式動禪的目標就是要將壓力及張力放鬆，讓肢體擁有自我探索伸展的空間。能夠做到清楚和放鬆，那麼祥和的心境也就能達到，要開放而覺醒，如此才能將自己全然地投入正面的意象及感覺中，引發出身體智慧的奧妙。

#### （六）、禪修對社會和諧認知職場與家人關係影響

張寶春（2005）以禪修具有多重之功能，在社會和諧認知、職場與家人關係影響等三大面向予以探討、分析，研究發現敘述如下：

##### 1、個人特質不同，在社會和諧認知五個因素中的差異

（1）性別不同，在單純正直、犧牲奉獻及信任不疑達到極顯著的差異。（2）婚姻不同，在犧牲奉獻達到極顯著的差異，在單純正直達

到相當顯著的差異。(3) 禪修經驗不同，在真誠不欺、單純正直、犧牲奉獻、發菩提心及信任不疑均達到極顯著的差異。

## 2、個人特質不同，在職場關係四個因素中的差異

(1) 性別不同，在上司關係達到極顯著的差異，在工作態度及部屬關係均達相當顯著的差異。(2) 婚姻不同，在工作態度達到極顯著的差異，在工作技能達到相當顯著的差異，在上司關係達到顯著的差異。(3) 禪修經驗不同，在上司關係、工作技能及部屬關係達極顯著的差異，在工作態度達相當顯著的差異。

## 3、個人特質不同，在家人關係五個因素中的差異

(1) 性別不同，教育子女及尊重子女達相當顯著的差異，在兄弟姊妹對待達顯著的差異。(2) 婚姻不同，在尊重子女達極顯著的差異，在教育子女達顯著的差異。(3) 禪修經驗不同，在奉養父母、兄弟姊妹對待及積極學佛達極顯著的差異，在教育子女達相當顯著的差異。

## 第二節 健康體適能相關研究

### 一、關於體適能

體適能 (Physical Fitness) 的定義，可視為身體適應生活與環境 (例如；溫度、氣候變化或病毒等因素) 的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，攝取營養越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好健康體適能和規律運動的重要性 (教育部，1997)。

1980 年代興起健康體適能，因人們對於健康的渴望而成，世人矚目的焦點之一，美國更訂出公元二千年國家健康目標促進『身體

活動與體適能』為重要的目標之一，我國近年來因生活品質的提昇，亦使體適能得到積極推展的實現條件，近年來也開始注意到國民體能衰退的現象，而以提升國民體能為重要的目標。

教育部積極推展的體適能護照，就是冀望各級學校由小學生到大專、大學生人手一本來推展，希望從小就能養成規律運動的好習慣並維持身體良好的體適能及運動三三三計劃，希望每個國民從孩童到老年都有良好的體適能，加上體委會持續推廣全民運動健康的觀念，並且重視強調國民體適能的重要性。而教師是學校最重要的資產，如果教師缺乏身體適能及運動習慣的正確觀念，則對教師的身心健康狀況有所影響。因此學校教師的健康體適能狀況必須特別的加以重視。以下是國外學者對體適能所下的定義：

Schurr ( 1980 ) 指出體適能是個人對環境發揮有效率及效能的適應能力，在身體的特質上表現於身體姿勢、健康習慣、肌力、耐力、柔軟性、動力、敏捷、平衡及運動技巧上。

Lamb ( 1984 ) 認為體適能是促進目前及未來生活挑戰得以成功的能力。

Fox ( 1986 ) 指出良好的體適能應表現於：1.代謝能力：作業時能量的產生；2.肌肉系統效率：機械作業的能力表現；3.循環與呼吸效率：輸送氧氣的能力；4.營養、運動及體重控制等四部份。

Greenberg 及 Pargman( 1986 ) 以疾病的預防與復健觀點認為，體適能是指一個人的工作能力及有餘力從事休閒活動，同時一個人的健康應包含：社會、心智、情緒、精神及身體五部分。

Hephard ( 1995 ) 指出早期傳統的體適能觀念是與運動的表現能力有關，但是以健康角度來分析體適能的要素包括有：型態學指數如：身體質量、身體組成、體脂肪分布、關節柔軟度及骨質密度，肌肉功能。如：動力、肌力、肌耐力。運動能力如：敏捷、協調、平衡、速度。心肺功能如：輸氧能力、心肺臟功能、血壓。代謝調

節功能等指標。

Hastad 及 Lacy (1998) 指出適能是人體組織器官，尤其是指呼吸、循環、心臟、肌肉、骨骼、神經等有效率地執行其機能，發揮其功效的能力；而體適能又分競技體適能 (Sport Related Physical Fitness) 和健康體適能兩類。競技體適能又稱運動體適能 (Motor-Fitness)，這類體適能是運動員追求卓越、超越顛鋒，所必備的，其內容包括動作技巧、心肺耐力、身體組成、協調性、敏捷性、反應時間等相關因子；而健康體適能是一般人想要促進健康、預防疾病，並增進日常生活工作效率及享受休閒活動所需的體適能，而且也受身體活動習慣的影響。而國內研究體適能的學者提出的看法如下：

方進隆 (1993) 指出體適能是由身體幾組或幾種不同特質的體適能所組成，並且因對象和需求不同，可分為競技體適能與健康體適能，然競技體適能與運動適能有相同詮釋為：速度、動力、協調性、平衡、敏捷、協調性及反應時間等。其健康體適能則包括：身體組成、有氧適能、肌肉適能及柔軟度。

他進一步闡述體適能是由身體幾組或幾種不同特質的體能所組成，而這些體能與從事日常生活或身體活動的品質或能力有關，其中健康體適能包括有：有氧適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成，其解釋如下：(方進隆，1995)

有氧適能：又可稱為心肺適能，指身體肺部吸入氧氣，心、肺循環系統攜帶、運送氧氣和肌肉利用氧氣產生能量的能力。

肌肉適能：肌肉所具有的功能與特質，如從事某一負荷或活動的最大肌力或長久反覆收縮的肌耐力。

柔軟度：身體於一關節或多關節內所能移動的最大範圍。

身體組成：指身體內肌肉、脂肪等組織所佔的比例。

林正常 (1997) 認為體適能為身體適應能力，是心臟、血、肺臟與肌肉有效率運作的能力，是指能完成每天的活動而不致於過度

疲勞，且尚有足夠體能應付緊急狀況。並針對體適能區分為與運動技巧有關的體適能，包括有敏捷性、協調能力、速度、反應時間與瞬發力；與健康有關的體適能，包括肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力與身體組成，他將健康體適能與競技體適能做簡單的比較，(如表 2-1)

表 2 -1 健康體適能與競技體適能之比較

	健康體適能	競技體適能
目標	健康	勝利
對象	大眾	選手
屬性	一般	特殊
要求	適度	嚴格
時間	終身	短暫
收穫	容易	困難

(林正常，1997)

謝錦城(1998b)則將體適能依對象、目的、要素、訓練量與感受的不同，將二者做更進一步的比較(如表 2-2)

表2 -2 健康體適能與競技體適能之比較

項目	目的	對象	要素	訓練量	感受
健康體適能	健康促進與疾病預防	學生 大眾	1.心肺耐力 2.身體組成 3.肌力 4.肌耐力 5.柔軟度	1.訓練的質與量較低。 2.偏重低強度之有氧訓練。 2.偏重低強度之有氧訓練。	1.感覺愉快、無壓力自在舒暢。 2.肌肉不會酸痛、呼吸不會困難、無乳酸推積。

項目	目的	對象	要素	訓練量	感受
競技體適能	提昇體適能與比賽得獎	運動員	除健康體適能項目外，包括速度、動力、平衡、協調、敏捷性反應時間等。	1.訓練的質與量較高。 2.有氧、無氧性與高低強度之交互訓練。	1.呼吸常感困難急促。 2.會有乳酸堆積肌肉常會酸痛。

(謝錦城, 1998b)

「體適能」是指個人對於生活活動的作業能力，發展的目的不僅在於促進個人身體的健康，且能有效提昇個人運動的適能。在內容方面主要針對個別需求而有所差異，不論是提昇運動有關的體適能或與健康有關的體適能，其兩者彼此間互有交集，都需要透過運動訓練計劃才能改善。目前行政院衛生署、體育委員會與教育部特

別將構成健康的基本要素，包括肌力、肌耐力、柔軟度、心肺適能及體脂肪等生理功能定名為「健康體適能」( Health Related Physical Fitness )。

一九八〇年以後，體適能的重點由競技體適能逐漸移向健康體適能，其主要的原因在於現代科技導致許多運動不足的症狀，像肥胖、下背痛、心血管疾病等(方進隆，1994)。然而如何讓現代民眾在享受科技文明之餘，仍能擁有理想的健康與體能，則是研究的重要議題。而體適能教育模式的教學目標是，讓學生能獲得體適能的知識、習得有益健康活動的技巧、養成規律運動的生活方式，著重於健康相關體適能的要素和運動行為改變的過程，並要求規律的測試與個別的評估，非常適合於實施體育教學( Jewettal,1995)。

隨著時代的進步，健康的追求與維護也有更積極的做法，以前所採用的疾病治療和預防，現在已稍嫌消極了，代之而起的，健康促進(Health Promotlon)正受到普遍的重視，強調人們還是在相當健康的時候，即設法尋求採行有助於維護、增進健康的生活方式，其中心目標是在於增進每一個人自我照顧的知能及對健康的自我責任，藉由規律的運動改善或保持好的健康體適能，是健康促進領域中最重要的一環(卓俊辰，2001)。

林貴福、陳相榮、林正常等(2000)認為體適能是指個人對於生活活動的作業能力，發展的目的不僅在於促進個人身體的適能，其二者彼此間互有交集，並一定都要透過運動訓練計畫才能改善。目前行政院衛生署、體育委員會與教育部特別訂定「國民保健計畫」、「提昇國民體能」、「陽光健身」方案之政策而積極的推展中。

教育部(2003)強調體適能對學生的重要性：

- 1、有充足的體力來適應日常工作、生活或讀書。
- 2、促進健康和發育。
- 3、有助於各方面的均衡發展。

- 4、提供歡樂活潑的生活方式。
- 5、養成良好的健康生活方式和習慣。

而學生需要培養體適能原因：

- 1、目前學生的體適能較過去差。
- 2、肥胖學生的比率日益增加。
- 3、學生階段潛伏心血管疾病的危險因子。
- 4、學生處於發育期階段。

綜合以上學者對體適能的定義，因應對象和需求的不同，約可分為兩大類，一為健康體適能：此為與身體健康有關的，在閒暇時間所從事的身體活動，其活動本身可以增進體適能及健康；另一種為競技體適能：其與運動技能有關的，適用於體能優異的運動員，目的為在比賽中，求取良好的運動成績表現。健康體適能，是目前社會極受重視的課題之一，因為有良好健康體適能，才能有健全的生活，每個人每日只需挪出 20-30 分鐘，持之以恆的運動，對於健康的促進都有極大的助益。

## 二、運動與健康體適能

美國故總統 迺迪亦說：「體適能是所有活動的基礎」，失去體能與健康，可能就失去一切(教育部,1997b) 就美國運動醫學會(1990) 從公共健康的觀點建議，如果能每週運動三到五天，持續 20 分鐘以上的中等強度運動，對健康體適能是有幫助。而良好的肌力、肌耐力及柔軟度、可減少背部和肌肉骨骼的問題 (Corbin,1991)。且體能活動的增加可幫助許多慢性疾病的預防與控制 (U.S. Department of Health and Human Service,1996)。

藉由適當規律的運動除可增加身體活動機會、加強心臟功能預防血管疾病、改善關節柔軟度、維持理想體重之外，亦有助於自信心的提昇、鬆弛緊張減緩壓力、改善工作士氣及克服情緒上的消沉。

陳俊忠（2002）指出規律運動延長壽命，也增加健康、睡眠、情緒、元氣、態度都大幅改善的生命歲月，思緒更清晰更有創造力。規律適當的運動是增進個人體適能水準心理健康及紓解壓力的最佳選擇，良好的體適能對於疾病的預防促進健康降低慢性疾病發生與死亡率提升生命品質等的有極大的益處（方進隆，1993；1995）。

有氧運動是指需要氧氣來延長運動時間的一種運動，並訓練身體有更大的能力來使用氧氣。有氧運動施行的結果，對肺部、心臟和循環系統都有良好的影響（蔡敏忠，1989）。具體的說，規律的有氧運動可以增強肺部吸入和排出氣體的能力；可使血液總流量增加；而且增強血液輸送氧氣的能力（方進隆，1997）。有氧運動為增進健康體適能的首要方法，運動不僅可以提昇身體的攝氧量，促進全身的血液循環，改善身體各部器官的氧氣供給，更可促進新陳代謝，達到預防疾病的效果（方進隆，1993；卓俊辰，1998；劉建恆，1997）。

透過身體運動來尋求身心放鬆的途徑，總是獲得大多數人的青睞，像是跑步、游泳、瑜珈或是中國先人智慧傳承中的太極導引、氣功、靜坐、武術等等活動（于曉星譯，1996；林鶯譯，1998；曹進雷、孫礪、周麗華，1999；張良維，2000；創意力組譯，1999；嚴苑華，1997），漸漸地在努力追尋健康與放鬆的現代人生活中，成為不可或缺的一部分。

在體適能的諸多研究中發現，以不同年齡、不同型態的運動方式來改善體適能其結果均呈現：有規律運動習慣的健康體適能和無規律運動習慣者之間有顯著差異，其中更以心肺功能的改善最具效果。藉規律運動改善體適能，以提昇生活品質，是時代的趨勢與潮流，然而訓練方式的取捨，應視個人體適能水準需要，審慎評估運動方式、運動頻率、運動強度，擬定一套適合個人的運動處方，以漸進且持續的方式進行方能得到一定成效。身體健康了，心理也就

跟著健康起來。

綜合以上的研究，我們可以了解，規律運動習慣對人們身心的重要性，而且人們想要得到身體健康，必須從提升本身的健康體適能做起，由此可見健康體適能對我們的重要性。

### 三、婦女與健康體適能

教育改革的快速推動，使得國中教師要花費更多的時間跟精力在工作上。加上升學主義的作祟，擔任國中階段的教學工作，所面臨的挑戰與繁雜，實在非其他學制階段所能相提並論（李文題，2001）。教師為了學習新課程、落實適性化與個別化的教學方式及運用多元評量，在有限資源下，有時還必須自編教材，教師需利用更多的時間在蒐集資料及準備課程上。另外，為了充實專業知能，利用假日或寒暑假參加研習、進修，甚至選修第二專長的教師比比皆是（梁玉芳，2004）。

職業婦女們因為要兼顧家庭與工作，因此必須將她們的時間作有效的分配，在這樣的情況下，最先被犧牲的就是婦女的休閒時間（戴智慧，1985；陳彰儀，1986；盧慧怡，1990）。女性教師也常常忙於教學與照顧學生，而忽略了檢視自己身心的健康狀態。在時間不夠用下，沒有時間運動，使得教師健康體適能狀況，普遍不受到重視而造成健康體適能的低落。

鄭瀛川（1984）針對台北市452名已婚職業婦女進行調查，結果發現已婚職業婦女最常從事的前十項休閒活動為：1.看報紙；2.看電視新聞；3.看電視；4.逗小孩；5.看一般性雜誌；6.休息（小睡）；7.與小孩有關之活動；8.散步；9.逛街；10.聽音樂。

戴智慧（1985）針對259名已婚職業婦女及家庭主婦196名進行調查，結果發現職業婦女最常從事的前十項休閒活動為：1.看報紙；2.看電視新聞；3.逗小孩玩；4.看電視；5.看一般性雜誌；6.與小孩

有關之活動；7.逛街；8. 休息；9. 散步；10.逛夜市。這個結果與鄭瀛川（1984）所得的結果相似。

盧慧怡（1990）以電子工廠的女作業員為研究對象，研究結果發現已婚有子女之女性勞工，常選擇親子型的休閒活動，而這些活動的參與可視為一種休閒樂趣，也是一種職責。

許瑛玲（1994）針對中央信託局238名女性職員進行調查，結果發現女性公務人員最常參加的前十項休閒活動，依序包括看電視、看報紙、小睡片刻、逛街、訪友聊天餐敘、爬山、郊遊、散步、參與與小孩有關的活動、看小說雜誌等。其中已婚女性公務人員，在親子型活動上參與頻率較高。家庭生命週期的階段不同，休閒活動參與類型的排列順序亦不同。

郭國良（1996）針對938名已婚婦女進行調查，結果發現已婚婦女參與單項休閒活動程度最高者為「看報紙、雜誌或期刊」，其次依序為「看電視」、「聽音樂」、「聽廣播節目」、「逗小孩玩」、「看書」；參與程度最高的活動類型為「藝文手工型」，其次是「閒逸型」；有固定薪水全職工作的已婚婦女，參與「嗜好型」與「遊戲型」休閒活動的程度顯著高於家庭主婦。

陳惠貞（2002）以台中市20家本國銀行之女性從業人員為研究對象，研究結果發現金融業職業婦女最常參與的休閒活動類型為「知識型」，其次依序為「閒逸型」、「觀賞型」、「運動型」、「戶外遊憩型」、「社交型」、「藝文手工型」、「嗜好遊戲型」。最常參與的休閒活動項目前五項為：1.看電視節目（含新聞、影集等），2.閱讀報紙，3.看雜誌、期刊，4.欣賞音樂（如CD、卡帶），5.與親朋好友互訪或聚會。不同婚姻狀況金融業婦女，未婚比已婚婦女有較高的休閒參與，其中在「社交型」、「嗜好遊戲型」、「知識型」、「戶外遊憩型」及「閒逸型」休閒活動類型上皆達顯著水準。

修慧蘭（1985）以409位就業者為研究對象，研究結果發現教育

業參與程度最高的是知識性、文藝性及與小孩有關之活動。

李國華（1993）探討台灣地區國小教師的休閒現況的研究中，發現有1110國小教師在26項休閒活動中，參與頻率最高的休閒活動為電腦遊戲、聊天、喝茶、社會服務及觀賞電視等活動。

連婷治（1998）針對631名教師進行調查，結果發現國小教師整體休閒參與頻率偏低，女教師在整體休閒活動、知識性、技藝/嗜好性及社交性休閒活動上顯著高於男教師。已婚教師在（戶外遊憩性、技藝/嗜好性及社交性）顯著高於未婚教師；未婚教師則在娛樂性休閒參與類型上高於已婚教師。

陳中雲（2001）以台北縣公立國民小學教師為研究對象，研究結果發現國小教師整體休閒活動參與頻率偏低，其中以「知識性」最高，其次是「社交性」、「體能性」及「休憩性」較多，參與頻率最低的為「服務性」。就休閒活動項目而言，國小教師參與頻率最高的前五項依序是「閱讀書報、雜誌」、「聽廣播、音樂」、「看電視、影帶」、「逛街、逛書店」、「參加研習」。女性教師在「知識性」顯著高於男性教師，男性教師則在「體能性」顯著高於女性教師。不同婚姻狀況教師，以「已婚配偶健在」的國小教師休閒參與頻率最低，未婚教師在「知識性」休閒參與類型顯著高於已婚配偶健在者。

李文題（2001）以苗栗縣、台中縣、台中市、彰化縣及南投縣等五縣市之公立國民中學教師為研究對象，有效樣本526份，採因素分析法將休閒參與的類型分為「家庭型」、「社交型」、「消遣型」、「遊逛型」、「休憩型」、「運動型」及「進修型」七大類，國中教師參與頻率最高的休閒活動類型為「消遣型」，最低為「進修型」；參與頻率最高的休閒活動項目前五名依序為：閱讀報章雜誌、聽廣播及音樂、休息及小睡、看電視及影帶、沈思。女性教師在「家庭型」及「休憩型」顯著高於男性教師，男性教師則在「運動型」及

「進修型」顯著高於女性教師。已婚教師在「家庭型」休閒參與類型上顯著高於未婚教師；未婚教師則在「社交型」、「遊逛型」及「運動型」顯著高於已婚教師。

鄧建中（2002）以台灣地區綜合高中教師為對象，研究結果發現綜合高中教師在「閒逸型」休閒活動類型參與頻率最高，其次依序為「嗜好型」、「社交型」、「運動型」、「旅遊知性型」。在單項之休閒活動項目參與頻率方面，綜合高中教師最常參與之休閒活動前五項為：「閱讀報章雜誌」、「聽廣播、音樂」、「看電視、影片」、「上網、玩電子遊樂器」、「慢跑」。

朱俶儀（2003）以台北市公立國民中學教師為研究對象，研究結果發現國中教師較常從事知識型、家庭型、休憩型的休閒活動，整體休閒參與頻率稍微偏低；最常參與的休閒活動為看電視新聞、收看電視、看書、閱讀報章雜誌、上網、聽音樂。女性國中教師較常從事知識型及家庭型的休閒活動。不同婚姻狀況之教師在娛樂型、社交服務型、家庭型差異達顯著水準，其中已婚教師比未婚教師更常從事家庭活動類型的休閒參與。

梁玉芳（2004）以彰化地區各校任教一年以上之正式教師為研究對象，研究結果顯示教師休閒活動參與以「視聽娛樂型」參與率最高，其次是「進修交誼型」、「家庭社交型」、「運動健身型」及「嗜好休憩型」；不同性別的教師在「運動健身型」、「家庭社交型」及「消遣閒逸型」有顯著差異存在，女性教師在「消遣閒逸型」高於男性教師，男性教師則在「運動健身型」高於女性教師。不同婚姻狀況的教師，在「嗜好休憩型」、「家庭社交型」及「消遣閒逸型」有顯著差異，其中在「嗜好休憩型」、「家庭社交型」已婚教師高於未婚教師。而參與頻率最高的前十項休閒活動項目依序為收看電視、看電視新聞、閱讀報章雜誌、休息小睡、上網、聽音樂、看書、收聽廣播、見面閒聊及親子活動。

綜合以上研究，可以確定婦女從事的休閒、運動習慣以靜態的為主，對於能有效提升健康體適能的運動婦女從事率不高，所以婦女的健康體適能狀況可能不佳，是值得注意的地方。

#### 四、禪修、瑜珈、太極拳與體適能相關研究

曾佩舒（2005）探討佛教禪修與高血壓患者血壓值、自律神經與生活品質變化的關係，由58位禪修參與者中，結果發現收縮壓、舒張壓、心跳速率、壓力指數均名顯降低，SDNN、RMSSD、總能量、高頻、低頻皆達顯著性差異（ $p < 0.05$ ）。證明禪修確有改善高血壓患者之血壓值、生活品質，以及平穩自律神經。也發現經過三星期的禪修訓練後，高血壓族群疾病改善以情感疾病改善幅度最大達100%，其次是消化系統疾病改善82%以及運動免疫系統疾病改善64%，呼吸系統與泌尿系統改善幅度均為50%。在健康愉快感方面輕鬆舒適感上升21%、精力充沛上升19%、情緒穩定上升18%，其餘各項也有相對的進步。

戴彰佑（2005）探討瑜珈運動訓練對憂鬱症患者健康體適能、睡眠品質、憂鬱情緒及內分泌荷爾蒙之影響獲得以下結果：

- （一）、健康體適能方面，肌肉適能、柔軟度、心肺適能都獲得顯著提升，然身體質量指數方面無顯著變化。
- （二）、心理層面上，睡眠品質、睡眠潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠干擾、睡眠充足感、安眠藥的使用及憂鬱情緒，皆有顯著增加。
- （三）、內分泌荷爾蒙方面，只有血清素濃度顯著提升，皮質醇則無顯著差異。
- （四）、各項生理及心理指標變化的相關性，睡眠潛伏期變化率與睡眠時數變化率的相關性呈正相關顯著水準；而睡眠潛伏期變化率與肌肉適能變化率、睡眠充足感變

化率與身體質量指數變化率、睡眠充足感變化率與心肺適能變化率皆呈現負相關顯著水準；顯示瑜珈對憂鬱症患者的睡眠品質及健康體適能有正面的影響。

洪睿聲（2005）探討瑜珈體位法鍛鍊對安養機構老年人健康體適能、心理層面及壓力荷爾蒙之影響獲得以下結果：

- （一）、身體組成方面，體重和身體質量指數顯著下降，肌力與柔軟度顯著提升；然心肺耐力方面無顯著變化。
- （二）、心理層面除了睡眠品質層面四「睡眠效率(真正入睡時間/就寢至醒來間耗在床上的時間)」顯著下降之外，憂鬱、特質性焦慮程度及其他睡眠品質層面與整體睡眠品質皆無顯著差異。
- （三）、壓力荷爾蒙指標，除了血中血清素濃度顯著下降之外，睪固酮、皮質醇、甲狀腺素、促甲狀腺激素濃度皆無顯著變化。
- （四）、各項生理與心理指標變化之間的相關性，除了憂鬱程度變化率與皮質醇變化率、握力變化率與身體質量指數變化率的相關性達到顯著水準外，其餘各項指標相互間未達顯著水準；皮質醇為經典壓力荷爾蒙，是在安靜狀態中能有效反映心理層面變化的生理指標。

陳亭蘭（2005）探討瑜珈運動介入對氣喘學童健康體適能五項要素包含身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力、心肺適能的改善成效，研究發現有：

- （一）、本研究30位氣喘學童在瑜珈運動介入前體適能五項要素均低於常模的50百分位數；而兩組學童在運動前體適能五項要素在數值上沒有差異，但對照常模的百分位數，身體質量指數項目對照組高於運動組，但兩組的百分位數均在常模的35-55之間。

- (二)、氣喘學童有課餘運動習慣與肌力及肌耐力的表現呈現顯著的正相關。
- (三)、運動組學童在運動介入後體適能的表現，在柔軟度及肌耐力方面與對照組呈現顯著差異，經過複迴歸分析控制兩組在健康基本資料呈現差異的項目，包括年齡、病程、類固醇的使用三個項目後，兩組在柔軟度及肌耐力的表現仍呈現顯著差異。
- (四)、運動組學童在運動後體適能要素檢測的表現比較運動前均呈現數值增加趨勢，經過GEE model (Generalized Estimation Equation) 的分析，結果顯示七週的瑜珈課程介入後，運動組學童的身體質量指數、柔軟度、肌耐力與運動前呈現顯著差異，並使氣喘學童身體質量指數更趨近常模百分位數的中間值(35升至39)；經過兩週在家自我練習後，發現在身體質量指數、柔軟度、肌力、心肺適能項目均與運動前呈現顯著差異，證實瑜珈運動在家自我練習仍可維持體適能項目中柔軟度、肌力、心肺適能進步的成效，並使身體質量指數更趨近常模百分位數的中間值(39升至40)。

張瓊丹(2002)探討太極拳運動訓練對改善老年高血壓個案之健康信念、健康狀況與運動行為之成效及其影響之相關因素結果發現：

- (一)、實驗組在健康信念四要素題目前後測改善程度部分，在統計學上並無顯著差異存在；
- (二)、實驗組在健康狀況後測方面，身體質量指數比控制組少2.37kg/m<sup>2</sup>；在心肺耐力部分1600公尺走路比控制組快258.16秒，並達統計上顯著差異，而實驗組於太極拳訓練前、後健康狀況之改善情形，結果發現平均收縮

壓在統計學上達顯著改善。另外，兩組研究對象健康狀況前後測改善部分，結果在平均舒張壓部分有達顯著差異，然因前測時實驗組的舒張壓就比控制組來的好，所以，可能造成後測才會呈現控制組改善的幅度較實驗組明顯；

(三)、在運動種類後測方面，以伸展操及太極拳兩者達顯著差異，顯示實驗組經十週太極拳訓練後，仍持續執行太極拳運動行為；

(四)、年齡與肌力改善程度達顯著性負相關、無宗教信仰者其平均舒張壓有顯著改善。根據本研究結果顯示，太極拳運動訓練介入能有效地改善老年高血壓個案之部分健康狀況與運動行為。

李惠蘭(1998)探討參與太極拳運動與否對鄉村老人的運動生理(生理功能、身體平衡、身體柔軟度、功能性伸展)、運動態度與運動心理(社會支持、自覺健康狀況、生活滿意度)等方面的成效，結果發現：

(一)、研究對象對運動生理、運動態度及運動心理的相關性中，實驗組年齡愈大者，其身體平衡能力及對生活的滿意度也愈低；對照組中年齡愈大且性別為男性者，其功能性伸展情形愈差。

(二)、問卷量表得分之排序最高的是運動態度，顯示研究對象老人普遍對運動抱持有相當正向的看法，也認為運動使身體健康是他們生活中最重要的事，運動對自己是有好處的。

(三)、樣本鄉村老人在配偶健在及兒女子孫同住的三代同堂情況下，對現況生活較滿意，較容易適應老年生活，生命的意義也更能認同。

(四)、研究對象周圍的家人、親友或專業人員對待老人雖有情緒關懷及運動評價，但對於他們的運動交通工具、運動用品等的提供仍屬缺乏。

(五)、實驗組在太極拳運動教導介入後，舒張壓及呼吸都有顯著降低；對照組運動生理則沒有改變。

(六)、實驗組的身體平衡、身體柔軟度及功能性伸展的進步優於對照組，但仍未達顯著差異。

陳俊杰(2005)探討12週太極拳訓練對氣喘兒童肺功能與心肺耐力的影響結果發現：

(一)、12週太極拳訓練後，對氣喘兒童休息狀態下的肺活量、第一秒吐氣量和尖峰呼氣流速皆有明顯改善。

(二)、太極拳訓練對氣喘兒童運動後，肺活量和第一秒吐氣量進步幅度顯著比控制組大，但進步百分比則無明顯差異。

(三)、太極拳訓練對運動後喝冰水肺功能和心肺耐力皆無明顯進步。12週太極拳規律訓練，可改善氣喘兒童休息狀態下的肺功能，對於運動後的部分肺功能有助益。

林旻君(1998)探討太極拳運動與太極拳意象對額葉波非對稱性及狀態焦慮的影響，結論發現太極拳運動前後對心肺功能的效益，實驗組優於控制組。

鄭名涵(2003)比較不同運動型態中老年人的平衡能力、反應時間與下肢肌力研究結果如下：

(一)、太極拳組在各項測驗中成績是最優異。在靜態平衡能力，太極拳組顯著優於網球組、無規律運動組，而網球組與無規律運動組未達顯著差異。

(二)、網球組與太極拳組的動態平衡能力和下肢肌力，均明顯優於無規律運動組，而網球組與太極拳組間並

未有顯著差異存在。

(三)、網球組、太極拳組與無規律運動組的反應時間，三組間未達顯著差異。

(四)、規律運動組在靜態平衡能力、動態平衡能力與下肢肌力均顯著優於無規律運動組。但在反應時間，二組間的反應時間無顯著差異。

在平衡能力與下肢肌力方面，太極拳組優於網球組，網球組優於無規律運動組；規律運動組優於無規律運動組。在反應時間方面，太極拳組、網球組與無規律運動組，三組間沒有顯著差異；規律運動組與無規律運動組，二組間沒有顯著差異。

綜合以上研究文獻發現，教師最常從事的各項休閒活動為看電視、看報紙雜誌、聽廣播音樂、看書、上網，最常從事的休閒參與類型為「知識型」、「休憩型」，而已婚教師亦常參與「親子型」、「家庭型」的休閒活動，都是屬於靜態的活動。而想要提升健康體適能則需要從事動態的運動，所以婦女在健康體適能的狀況可能不太理想，值得進一步的研究。

在禪修、瑜珈與太極拳的相關研究，皆已證實對提升人們的身心健康、健康體適能、免疫系統、平衡感、內分泌系統、氣喘、情緒壓力、睡眠品質及生活滿意度等，都有顯著的效果與效益。雖然知道禪修、瑜珈與太極拳及運動對身心健康的好處，但是好的習慣養成不易，必須經過一段的時間努力養成才能達成，一旦養成運動習慣終生受益。由於沒有運動習慣，現在女性教師的健康體適能，一天比一天退步、每況愈下，使身心健康也受到很大的威脅，這樣週而復始，無疑是雪上加霜，因此必須想出辦法加以重視。

### 第三節 生活壓力相關研究

#### 一、壓力的定義

早在1929年Cannon即指出具有壓力的生活事件在不同的身體或心理病因上扮演一重要角色。在1956年時，Selye將壓力帶入社會科學領域之中，認為個體在面對刺激時，其身體各部器官均會產生適應性反應及需要重新回復到正常狀態。然而關於壓力的定義，不同學者各有不同的觀點。Lazarus & Folkman (1984)綜合各種看法，將學者對壓力的定義，歸納為下述三種取向：

##### (一)刺激取向

此觀點把壓力源的變化視為壓力，強調內在事件，如飢餓、冷熱等；及外在事件，如離婚、爭吵、車禍等心理與環境變化對人的影響。此觀點主要以Holmes & Rahe (1967)的研究最具代表。他們指出每個生活事件的發生，都會引發個人的適應或因應行為，所以每個事件都會導致個人生活型態的改變，強調個人現存穩定狀態的變動，因此以個人客觀的「生活變動單位」(Life Change Unit, LCU)，來作為壓力的指標。持此種觀點的學者認為，壓力是一種會令人產生某些負面反應的刺激事件。

Morris (1990)對壓力下了這樣的定義：「壓力是指任何會引起緊張或威脅，並且個人必須去改變或調適的環境事件。」有許多環境事件會讓我們去改變我們的行為。例如，期末考前不看電視、紅綠燈變紅時停車；在正常情況下，這些事件都不是壓力，因為他們並不會伴隨著緊張或威脅。但假如期末考被當掉就要被退學，或者當你急赴機場趕飛機遇到紅燈，在這種情況下，相同的事件就是壓力。

##### (二)反應取向

此觀點視壓力為個體對環境刺激所產生的整體性反應。

Selye (1956) 認為個體面對外來刺激時，體內會有一連串適應的過程，稱之為「一般適應症候」(General Adaption Syndrome, GAS)，會有三個階段的反應：

- 1、警覺期 (Stage Of Alarm)：當個體處於壓力刺激下，知覺到環境的要求時，會準備應付或逃避。
- 2、抗拒期 (Stage Of Resistance)：在此時期，個體會嘗試去修補創傷，力求對策，尋求協助，以便有效的應付壓力。
- 3、耗竭期 (Stage Of Exhaustion)：個體若無法抗拒，壓力持續存在，則導致個體身心的耗竭，甚至死亡。持此種觀點的學者認為，壓力是一種因某些事件(壓力源)讓人產生個體感覺需求和自我客觀的需求反應能力之間無法平衡負面反應的狀態。

張春興(1989)指出壓力是個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態，使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。

Zimbardo(1988)指出壓力是干擾個人心理平衡及超過個體因應能力之刺激事件，所引起得特殊與非特殊的反應組型。

綜合以上所述，壓力反應主要可分成心理反應(如緊張、害怕、焦慮、憂鬱、不安等)與生理反應(如口乾舌燥、手腳微抖、心跳加速、血壓上升等)二類，人們的反應通常是同時產生多個生理反應和心理反應。

### (三) 互動取向

強調壓力既不是一種環境刺激，也不是以生理反應來作為指標，而是反映在個體與環境互動中的一種關係。此觀點把壓力視為個體對環境刺激經過其主觀的認知過程，產生威脅的感受及生理的激動之現象，是個體和環境互動的結果。

Lazarus & Folkman (1984) 在互動模式中強調壓力是反映在個

體與環境互動中的關係，此模式除了強調壓力的互動本質外，也著重個體的認知和心理層面；認為個人對生活的認知評估強烈影響他的行為反應。因此其架構包含兩個重要的歷程，分別為認知評估（Cognitive Appraisal）歷程和因應（Coping）歷程。

認知評估歷程又包括初級評估與次級評估。初級評估是指個體判斷在此衝擊中是否有風險。次級評估則是個體評估是否能克服、預防傷害或有改善的可能性。因應歷程是指個體改變認知和行為來處理有困擾的個體和環境關係。而個體會隨個人與環境互動的回饋，予以重新評估。

一樣的環境事件，有人視其為壓力源，有人則不會；相同的壓力源，有人會產生明顯、激烈的負面反應，有人則反應平平。例如，有人功課準備充足，而且考試是進階、謀職的捷徑，對他而言考試不是壓力；有人見書就頭昏腦脹，考試常考不及格，不及格便會被處罰，此時對他而言考試就是一件極大的壓力。再如，有人視熱門音樂為天籟，一聽便陶醉其中；有人則視其為魔音穿耳，一聽便昏眩地轉，怒不可言（賴保禎等人，1999）。因此，有些心理學家對於壓力的定義都強調，它是個人與環境之間的關係、溝通與交互作用（Taylor,1986；Ogden,1996）。換言之，環境事件是否會造成壓力，壓力下會產生何種反應，常常是取決於個人對環境事件的認知。

由上述三個壓力定義的觀點，可看出刺激取向的觀點，雖著重以客觀標準來測量壓力，卻忽略個人對生活事件主觀認知感受的重要性影響。且Holmes & Rahe所發展的「社會再適應量表」常被批評有混淆因果的情形。因為社會再適應量表中所包含的生活事件可能是因生理或心理疾病之影響，所帶來的結果，並不是如預期的影響生理或心理健康的原因（張荳雲、吳英璋與胡海國，1985）。

以反應取向來界定壓力，忽略了壓力來源與個人認知層面。因為同樣的生理反應，可能源自於不同的壓力情境。而認知因素、個

人判斷壓力源的程度，會造成同一刺激，但會有不同的反應。

互動取向的觀點可看出壓力是一個過程，亦即個體「認知」到環境的需求，超過個人「因應」的能力而產生。由於互動取向的觀點兼顧刺激與反應，並提出兩者交互作用時「認知評估」的重要性，是較為周延的觀點，所以本研究主要採取互動性取向的觀點，即壓力是個人與環境互動的過程，也就是個體對刺激的感受程度為定義，以個體對於事件主觀的知覺來界定主觀生活壓力。

## 二、壓力之相關探討

儘管對壓力這個主題有很多的科學研究，日常對話中也廣為應用，但對壓力仍沒有精確的定義。在拉丁文中，壓力 *Strictus* 是指緊緊被縛住的意思；在法語中是 *Estresse*，是狹隘或緊縛的意思。在1930年代，Walter Cannon使用「臨界的壓力水準」，這個措詞以表示環境的狀態導致生物平衡或內環境平衡的破壞情況。在1950年代被稱為「壓力之父」的 Hans Selye，使用「壓力」(Stress)一詞在他不朽的文章中，意指導源於突然或長期暴露於環境性的刺激或「壓力源」(Stressor)中，而引發起的內在生物化學狀態(曾肇文, 1996)。所以至今，學者對壓力之定義概念仍有許多差異，在用壓力一詞時，也與其他名詞，例如沮喪(Depression)、焦慮(Anxiety)、挫折(Frustration)、衝突(Conflict)、緊張(Tension)等常有交互使用的情形(Fanshawe, 1989)。

孫安迪(2000)指出「壓力」一詞的原意是一個系統在對抗外力作用下，竭盡全力對抗時的超負荷過程，焦慮和緊張則是壓力反應的主要成分。壓力反應的行為表現主要是「衝動」，這一現象在主觀體驗加強時可反覆出現，甚至表現為明顯的外在行為，此現象與憤怒和驚恐的情緒體驗有關。這種「衝動」現象可以針對自我，也可以針對他人，有一定的危險性質。

盧俊宏（1994）指出焦慮和壓力這兩者都是個體在情境中受到情境刺激而產生身心上的反應之謂，只是人們有時候認為壓力有正面也有負面的意義，而焦慮一詞通常給人的印象都是不好的。事實上，在運動心理學者眼中，如Martens（1977）認為這兩者是同一個名詞，Martens 並舉心理學家McGrath（1970）的壓力產生過程解釋個體在客觀的情境需求的刺激下，自覺需求和自我能力之間無法平衡，因此產生了反應，而稱此一反應則為壓力，（如圖2-1）：

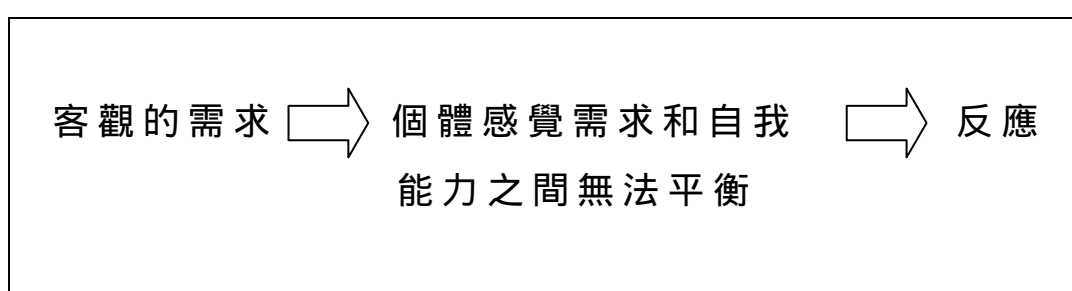


圖2-1：McGrath 的壓力產生過程（盧俊宏，1994）

### （一）壓力對生理的影響

任何經歷過意外事故或其他緊急事件等受驚嚇經驗的人都知道，壓力帶來的生理反應-----例如，心跳及呼吸速率急速上升，稍後骨骼肌肉顫抖，特別是手腳部位。此時，身體是被動且激發以達到保護的作用，這些作用是由交感神經系統和內分泌系統所引發，當危及狀況過去，這些激發狀態便逐漸消退。

Walter Cannon（1929）描述了身體如何對緊急狀況做反應。他對人與動物對知覺到的危險，所產生的生理反應感到興趣，這些反應使有機體準備好是否要反擊，所受到的威脅或是逃離，此稱為戰鬥或逃離反應（Fight-Or-Flight Response）。在戰鬥或逃離的反應中，對危險的知覺引發交感神經系統刺激內分泌系統的腎上腺，分泌可激發身體狀態的腎上腺素。

Cannon (1929) 認為這種激發狀態同時具有正面與負面的效果，因為它可動員有機體對危險做迅速的反應，故戰鬥或逃離反應是有助於適應的，但是這種反應若持續過久，那麼高度的激發狀態，便對健康具有傷害性。

Selye (1974) 指出不論何時身體遇到干擾的刺激，一般都會動員它自己嘗試調適該刺激，這種動員稱為一般性適應症候群 (General Adaptation Syndrome; GAS)。它是身體為保護自己而對抗有害物質的一般性反應，它可分為三個階段：

第一階段為警覺反應 (Alarm Reaction)：在警覺期間身體透過刺激交感神經系統，分泌荷爾蒙對抗壓力源，激起身體系統產生最大的力量和準備產生「戰或逃」的反應。釋出的腎上腺素 (Epinephrine) 會增加心跳速率和血壓、呼吸變快、轉移內在器官的血流到骨骼肌上、汗腺分泌加快、胃腸的蠕動減緩。此為緊急情境的短期反應，是為了適應目前的壓力情境。

第二階段為抗拒階段 (Resistance Stage)：在這個階段有機體處在壓力源之下，假如有機體能夠適應這種壓力，則抗拒階段會持續很長的一段時間。在這個階段期間，個體的外在的表現正常，但身體的內在功能就不正常了，持續的壓力會導致神經和荷爾蒙的改變。Selye 相信這些需求會產生一些代價，所以將該階段描述為適應性疾患，在這些疾患中，Selye 認為長期對壓力的抗拒結果，會造成消化性潰瘍和結腸炎、高血壓和心血管疾病、甲狀腺機能亢進和支氣管氣喘。此外，他也假設抗拒壓力會導致，改變免疫系統的功能，增加感染的可能性。

第三階段為衰竭階段 (Exhaustion Stage)：抗拒壓力的能力有限，最後有機體抗拒壓力的能力衰竭，會產生崩潰的結果。這個階段的特徵是刺激副交感神經，在正常的情況之下，副交感神經會保持身體的功能在一個平衡的狀態。然而在衰竭階段，副交感神經的功能

出現不正常的過低，是為了補償先前交感神經不正常的過高現象。根據Selye的說法衰竭階段經常導致憂鬱，有時甚至會導致死亡（李新鏘、林宜美、陳美君、陳碧玉，1999）。

Morris（1990）指出長期處在重大壓力下容易引起之疾病，常見的有下述諸種：

- 1、腸胃反應的疾病，如消化性潰瘍、潰瘍性結腸炎、心因性腹瀉。
- 2、呼吸反應的疾病，如氣喘、支氣管痙攣與過度換氣。
- 3、骨骼肌肉反應的疾病，如背痛、抽筋與磨牙。
- 4、皮膚反應的疾病，如蕁麻疹、癢症與過度出汗。
- 5、心臟血管反應的疾病，如偏頭痛、高血壓與心跳太快。
- 6、免疫反應的疾病，如風濕性關節炎、全身性紅斑狼瘡。

## （二）壓力對心理的影響

通常壓力源一開始會讓個體產生心跳加速、呼吸變快、手腳發冷與微抖等生理反應，這些反應會隨著壓力源的消失或人們良好的因應，很快就恢復正常。然而，一旦壓力源長期存在與持續，而且人們也無法妥善的去因應，則尋常的生理反應會惡化成為身體上的疾病。壓力的心理反應也有相似的情況，壓力源一來，可能會感到害怕、憤怒、緊張、悲傷，或多吃東西、抽煙等，但很快就會回復到正常的心理狀態，不過嚴重的話，就可能變成心理精神異常（Mental Disorder 或 Psychological Disorder），就是常人所說的精神疾病。幾乎大多數的心理異常都是壓力造成的，其中最常見的有情感症（包括憂鬱症、躁狂症、躁鬱症）與焦慮症（賴保禎等人，1999）。

壓力和負面情緒二者間的相關性是顯而易見的，壓力使人陷於糟糕的情緒中。Watson和Pennebaker（1989）認為負向情緒性是壓力和健康二者相關中的一個影響因子，他們提出人們在報告生活事件和健康擔憂中，都有很高的負向情緒因子。而具有負向情緒特質者，

都會傾向抱怨自己的健康狀態，Sheldon Cohen和其同僚（1995）測量呼吸性病毒感染者的負向情緒，發現負向情緒高者，較負向情緒低者，常抱怨病痛，即使他們實際上並沒有病得較重。因此與別人比較，當具負向情緒者生病時，會感覺身體比較糟糕。此外，也會傾向過度強化壓力和誇大生病，因而易使自己陷於憂鬱和焦慮違常中（李新鏘等人，1999）。

情緒大多是隨著壓力而來，人們也常用情緒狀態來評估其壓力，而認知評估歷程則是同時影響壓力及情緒經驗。例如，當你走在森林時，碰到一條蛇，你可能會經驗到壓力與害怕，特別當你認出，牠是有毒的。除非你正在研究蛇，而且特別在找尋這個種類的蛇，否則你的情緒不會是愉快或興奮的（蕭仁釗等人，1996）。

Persons 和 Rao（1985）起先發現憂鬱和生活壓力事件兩者間沒有顯著相關，但後來發現壓力和認知因素（非理性信念和個人責任歸因）二者間的交互作用。與憂鬱間有數值不大，但顯著的相關存在。此外，他們發現憂鬱症患者在面對正向生活事件時，傾向歸因於外在因素，而非憂鬱的人則傾向歸因於內在因子。例如，憂鬱的學生傾向將考好歸因於運氣好，而非憂鬱的學生，將好成績歸因於長期用功努力的結果。

Wise 和 Barnes（1986）發現認知因素與壓力生活事件二者間的交互作用能調節憂鬱，指出在正常的學生中，非理性的觀點較少，就不會有憂鬱，而憂鬱的學生傾向於想較多災難式的想法。這個研究建議人們能用避免非理性想法，來避開負向生活事件的傷害影響，而心理治療也許可朝向改變非理性想法，使人們能更有效地因應負向生活事件（李新鏘等人，1999）。

害怕是在威脅情境中常見的情緒反應，它包含了心理的不舒適與生理的激動狀態。心理學家依害怕的不同型態與強度，將害怕歸為兩類：恐懼與焦慮。恐懼是與特定事件和情境有直接關聯的、強

烈且過敏地害怕，例如有些人害怕待在小房間裡，稱為幽閉恐懼（Claustrophobia）。焦慮經常包含了不確定或不特定之威脅，是一種不安或憂慮的模糊感受-----近之不幸的消沉預期，亦即個人可能不清楚引起焦慮的情境是什麼或不確知其憂慮的本質。一些情境下的焦慮，可能來自低自我價值的評估，以及預期失去自尊或他人的尊重（蕭仁釗等人，1996）。

另一種在壓力下常見的情緒反應是生氣，特別當知覺到該情境是具傷害性的或令人挫折的時候。例如當孩子的心愛玩具被拿走或成人遇上了交通堵塞時，就會看到這種生氣反應。而生氣具有重要的社會效應----例如，它可能會引起攻擊行為（蕭仁釗等人，1996）。

綜上所述，壓力對個體健康的影響包含了生理的及心理的影響。其生理的影響包括身體各種器官系統的疾病或功能失調；而對心理的影響則是伴隨著多種情緒----包括了害怕、憂鬱、焦慮、生氣等。社會變遷與壓力，導致精神生理疾病，如消化性器官潰瘍、心血管疾病（心臟病、高血壓）、偏頭痛、氣喘等身體上的疾病，有的人產生精神官能症。所以，個體必須要有一套因應壓力的管理方法，以便將壓力紓解及增加適應壓力的能力。

### 三、運動與壓力之相關探討

壓力源會產生，許多令人不適或痛苦之生理與心理的壓力反應。在現實的環境中，凡是有意識的人，又無法避免壓力源，因此，為了消除或降低壓力源所帶來的不適或痛苦，人們唯有充分使用壓力管理（Stress Management）的方法，才能調適與因應壓力。

在因應壓力的方式方面，因人而異，有的人選擇負面的因應方式，如抽煙、飲酒、濫用藥物、不停的吃等，如此不僅無法減輕壓力，更會對身體造成傷害；而正面的因應壓力方式，諸如運用肌肉放鬆訓練、心智的放鬆訓練、尋求社會支持、深呼吸、放鬆嘆息、

想像練習及運動等，其中又以運動為紓解壓力最簡便的一種方式。許多學者也指出規律的運動能有效的紓解壓力及較佳的心理健康（張宏亮，1995；周文祥，1996；李明濱，1997；Nieman,1998；Corbin, & Lindsey,1993）。

減輕壓力最好的方法是藉由平日合理的運動計劃，許多研究報告也指出運動可以減輕壓力所造成的效應，而且也可能使壓力變得比較衰弱（Corbin, & Lindsey,1993）。有氧運動則是減輕壓力最好的方法，但其他的運動方式也同樣能達到效果，然而不管是選擇什麼樣的運動方式，它必須要能夠讓人享樂其中，且不應該變成個人的另一個壓力源。運動的強度是普通到中等的程度，持續時間及頻數必須要足夠提供訓練效果，在運動後要能使身體發汗達到輕微程度的疲勞（Strand,Scantling & Johnson,1997）。

Nieman(1998)回顧了許多有關身體活動與壓力的研究，其結果指出：

- (一)、規律運動者比坐式生活的人有較佳的心理健康。
- (二)、體適能有益緩衝身體面對疾病時所引起的心理壓力。
- (三)、規律的運動能改善心理健康與情緒。
- (四)、運動與降低沮喪有關，特別是在臨床上有沮喪的患者在從事規律運動數月之後，效果最為明顯。
- (五)、規律運動能使人減少緊張、降低焦慮，而與降低焦慮有關的運動是有氧運動，而不是無氧運動（如重量訓練）。
- (六)、有氧及無氧運動均能改善自我尊重（Self-Esteem）或自我概（Self-Concept）。

Visker(1987)對有持續運動習慣及沒有運動習慣的女性之自我意識（Self-Consciousness）及身體自我效能（Physical Self-Efficacy）等心理因素進行比較，結果發現有運動習慣的女性持續運動的理由

是，維持健康、紓解壓力、提昇心理健康及外表、社交；而沒有運動習慣的女性，其理由是缺乏時間、被工作或小孩牽絆、時間表的衝突、疾病或受傷。

Folkin & Sime (1981) 探討體適能訓練對一般心理正常的人的心理改善，是否也能像臨床上的那些人一樣好？結論指出適當的體適能訓練能使得一般正常人的情緒、自我概念、工作能力及認知表現方面，在感受壓力的期間及之後獲得改善。除此之外，心智發展較遲鈍的兒童在體適能訓練之後，也發現心理亦有所改善。

李明濱 (1997) 指出壓力處理的一般原則，可分為下列幾個步驟來進行：

- (一)、避免、減少、或修飾壓力源。
- (二)、協助病人發展且執行降低壓力反應的技能，如冥想、肌肉放鬆訓練、催眠治療和精神藥物治療等均是可行的方法。
- (三)、以健康的方式來處理壓力的反應，有兩種途徑可達到這目的，即找人宣洩與傾訴和運動。
- (四)、有創意性的休閒並配合規律合宜之運動。運動會增強心肺功能、降低血壓、降低焦慮、降低自律神經系統反應和肌肉緊張度、降低體脂肪，有助於自我概念的提昇和改善自我控制力。

因此運動對壓力紓解的影響，至少來自下列三方面：

- (一)、適當的全身運動可直接改善，因壓力帶來的不良代謝產物，譬如高血糖、高脂肪酸等等。
- (二)、適量的運動可以改善個人體質，同時也誘導腦部分泌腦啡 (Endorphin) 而使情緒穩定。
- (三)、規律的運動可維持健康的體能，這是應付壓力與危機最基本的裝備。

他同時指出有效的運動要考慮到其強度、持續度及頻率的問題，至於怎樣才是有效的運動呢？其建議需符合下列條件：

- 1.強度：達到每個人最大心跳率的百分之六十。
- 2.持續時間：必須持續十五分鐘以上的運動。
- 3.頻率：每週至少運動三天。

張宏亮（1995）指出從生理的觀點，運動後人體會產生腦啡，腦啡是一種在腦部與腦下垂體合成的類似嗎啡的化學物質，學者認為運動後情緒得以紓解，主要是由於腦啡所造成，腦啡能讓人覺得心情放鬆、愉快、忘記痛苦。而從心理上的解釋包括：

- （一）、身體狀況的改善，提供個人一種熟練感及對身體功能能夠控制的感覺。
- （二）、從事運動可使個人從引發焦慮的思想中抽離出來。
- （三）、運動就像沉思、冥想一樣，能使人產生意識狀態的改變。從許多研究可歸納出，一旦心情不好、悶悶不樂、憤怒、情緒惡劣，甚至出現沮喪的心情時，應該做一些有氧性的運動來紓解情緒，例如慢跑、游泳、有氧舞蹈、太極拳等，而這些運動都是簡單易行的，只要一個人就可以實行。

周文祥（1996）指出運動是紓解壓力最簡便的一種方式，同時運動的項目、方式可隨個人的興趣與喜好而從事之，如打球、慢跑、打太極拳與有氧舞蹈等，均可適度的緩和個體的壓力與焦慮。但是運動時須以中、低強度的運動為宜，並以有氧性、非競技性、規律性、持續性的運動為主。

陳其昌（1993）指出人們要從事運動前，會覺得心理放鬆、具有滿足感及覺得很好的感覺。在運動後，則會使人感到焦慮和緊張消失、靈感及文思重新湧現、有自信心及成就感、降低沮喪感、產生自我尊重、尊重他人和自然以及精神的提昇。

劉一民（1991）提出身體運動學（Sport Somatics）的概念，身體運動學主要是經由身體的調適與控制，影響心理進而提昇運動技術和穩定性，並緩和的心理壓力與情緒。運動或身體活動對成年人的壓力具有正面的紓解效果。結果發現身體活動與自我尊重、自我概念、沮喪現象、焦慮及壓力的改善是正面的。因此建議適度運動對教師的心理是有益處的，同時也提出教師應該從事中等強度的有氧運動，每週運動三次，總活動時間趨近於30分鐘以上。

規律運動的習慣對老師而言，不但可以促進其本身的身體健康，對學童更具身教的示範作用，且擁有健全的身心，方能對繁重的教學工作勝任愉快。希望此研究能喚起教師養成規律運動習慣，減少缺乏運動所帶來的負面影響，正視教師各種生活壓力，透過運動參與適時有效的紓解生活壓力，以提升教學品質和教師的健康體適能。

綜上諸位學者的研究，我們可以得知運動訓練對於身心及生活壓力的改善或幫助是無庸置疑的，它的效果是不分年齡及性別的，而運動的方式應以有氧性的運動為主，例如，游泳、慢跑、有氧舞蹈、太極拳等，每週至少運動三次，每次持續時間至少約20-30分鐘，而強度要達到中等強度。對於常感受到壓力的人而言，若能以規律的運動作為其紓解壓力的方式，不僅可以達到減緩其壓力的目的，更可以提昇其健康體適能，達到全人健康（Wellness）的境地。

#### 四、女性壓力之相關探討

French and Caplan（1973）指出已婚職業婦女感到壓力，是因為在工作與家庭雙方面，所需完成的工作份量過重、時間不夠處理家事，或是工作的難度超過個人能力所及（井敏珠，1992）。

Cooper and Payne（1980）指出有時縱使人們在扮演各種角色之間沒有衝突存在，但在他們生理、心理卻常感到有一種強烈且經常

的壓力，因為太多的事需要他們在有限的時間及精力下完成，這種情況也是經常存在的（戴智慧，1985）。

俞筱鈞（1985）探討台北與美國高成就職業婦女的壓力，發現台灣高成就職業婦女的壓力來源是工作負荷太重，而美國高成就職業婦女卻是以工作中與同事的衝突為壓力來源（井敏珠，1992）。

戴智慧（1985）探討已婚職業婦女在工作與家庭雙重壓力下，其生活壓力與休閒型態、婚姻滿意、生理、心理健康及工作滿意間關係的研究，發現因工作而來的生活壓力，確實已經影響到已婚職業婦女的生活層面，且帶來了負面的影響。生活壓力(角色衝突大、負荷過重、家庭對工作干擾)大的職業婦女，其休閒活動的總數較少，婚姻較不滿意，生理、心理健康狀況較差，工作亦較不滿意。

呂勝瑛（1985）指出工作者主觀感受工作責任負荷愈重的，所感受到的生活壓力愈高，心理健康也愈差。

彭秀玲、柯永河（1986）研究發現生活壓力與心理不健康有顯著正相關。

陳彰儀（1986）針對台北市314名職業婦女及269名家庭主婦進行調查，研究結果發現壓力與婚姻滿足、工作滿足間成負相關，壓力愈大，婚姻滿足愈低，工作滿足愈低。

Voydanoff（1987）認為工作影響家庭的因素包括，工作時間過長、職業的需求、重視工作程度甚於家庭以及工作角色的特色所致；而家庭影響工作的因素主要是由於角色衝突、家庭成員數目、家中小孩年齡，以及是否有需要照顧年邁雙親等，所造成與工作角色間之失調，而產生壓力。

陳皎眉（1988）從職業婦女日常生活需求的觀點，研究生活壓力，發現職業婦女處理日常需求的時間要比非職業婦女為多，工作負荷較大，也感受到較多的生活壓力。

鄭忍嬌（1989）針對大台北地區教育程度在高中職以上，至少

育有一名未成年子女已婚職業婦女進行調查，發現客觀生活壓力與身心健康之間有非常顯著的正相關，即客觀生活壓力愈大者，身心症狀出現的機率愈大，其中以角色負荷過重與身心健康的相關最高。就主觀生活壓力而言，客觀生活壓力與主觀生活壓力呈現非常顯著的正相關，亦即客觀生活壓力愈大，主觀生活壓力愈大，其中角色衝突與主觀生活壓力相關最高。在客觀生活壓力中，以角色負荷過重的壓力最大，在角色衝突的壓力中以母親—工作者的衝突最大，子女的教養問題則是已婚婦女就業後感到最棘手的問題。

Fernandez (1990) 研究有關兒童照顧對工作者工作/家庭壓力和健康的影響，發現有年幼子女照顧問題的工作者，所感受到的家庭壓力以及為平衡工作和家庭責任的壓力，大於無年幼子女照顧問題及未婚者，其中女性壓力大於男性。

唐先梅、曾敏傑 (1991) 以台灣已婚職業婦女家庭與工作壓力之研究為題，將家庭與工作壓力不同之已婚職業婦女分為六種類型：包括1、裡應外合型2、內憂外患型3、家庭壓力型6、家庭工作失調型。研究結果顯示，家庭成員的支持愈高，愈可減輕就業女性在家庭及工作上的壓力。

馮燕 (1992) 在婦女生活壓力知覺與因應模式---多元角色的觀點之研究，結果顯示台灣婦女認為生活困擾的因素有「家務太多」、「職業與家庭工作兼顧負擔過重」以及「照顧年老父母」，並且有超過半數之職業婦女自覺有嚴重工作過量的困擾。

井敏珠 (1992) 以620名教師與商類金融業的已婚職業婦女，為研究對象，研究發現已婚職業婦女的工作壓力以工作品質及工作時與量的壓力較大，家庭壓力以子女教養、家庭負擔的壓力較大，個人壓力以角色衝突和個人精神生活的壓力較大；高社會支持組，生活壓力最低；低生活壓力和中生活壓力組的工作滿意、婚姻滿意、個人滿意高於高生活壓力組。

梁文嘉（1996）發現家務工作太多、照顧高齡父母的困難、要兼顧家庭與職業而深感工作過量的壓力，普遍存在各階層及各種家庭型態的婦女生活中。

王國揚（2002）以年齡在31-35歲且年資在6-10年的女性，其角色衝突以「工作與家庭的期望」最高；工作壓力構面以「疲勞」最高。

## 五、禪修、瑜珈與太極拳對壓力的效益

郭美菊（2005）探討青少年學習「坐姿八式動禪身體覺察訓練」之後對身心覺察能力的影響，結果發現對身心互動覺察經驗接受實驗後超過六成以上受試者表示，情緒安定包括靜心、專注力增加、比較快樂，以及學習放鬆及舒緩壓力。對生活適應影響受試者，在「生活壓力」、「自我強度」及「憂鬱量表」量表方面，實施身體覺察訓練沒有顯著效果。在憂鬱情緒中「行為」的分量表有顯著效果。經過坐姿八式動禪身體覺察訓練，可以提昇自我尊重、自我滿意度提高、自我價值感、讀書成效、惜福感恩。

曾佩舒（2005）探討佛教禪修與高血壓患者血壓值、自律神經與生活品質變化的關係，由58位禪修參與者中，結果發現經過三星期的禪修訓練後，高血壓族群疾病改善以情感疾病改善幅度最大達100%，其次是消化系統疾病改善82%以及運動免疫系統疾病改善64%，呼吸系統與泌尿系統改善幅度均為50%。在健康愉快感方面輕鬆舒適感上升21%、精力充沛上升19%、情緒穩定上升18%，其餘各項也有相對的進步。

戴彰佑（2005）探討瑜珈運動訓練對憂鬱症患者健康體適能、睡眠品質、憂鬱情緒及內分泌荷爾蒙之影響。結果心理層面上，睡眠品質、睡眠潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠干擾、睡眠充足感、安眠藥的使用及憂鬱情緒，皆有顯著增加。顯示瑜珈對憂鬱症

患者的睡眠品質及健康體適能有正面的影響。

洪睿聲（2005）探討瑜珈體位法鍛鍊對安養機構老年人健康體適能、心理層面及壓力荷爾蒙之影響。壓力荷爾蒙指標，除了血中血清素濃度顯著下降之外，睪固酮、皮質醇、甲狀腺素、促甲狀腺激素濃度皆無顯著變化。各項生理與心理指標變化之間的相關性，除了憂鬱程度變化率與皮質醇變化率、握力變化率與身體質量指數變化率的相關性達到顯著水準外，其餘各項指標相互間未達顯著水準；皮質醇為經典壓力荷爾蒙，是在安靜狀態中能有效反映心理層面變化的生理指標。

林旻君（1998）研究太極拳運動與太極拳意象對額葉波非對稱性及狀態焦慮的影響。結論如下：

- （一）、太極拳運動前後對額葉波具有非對稱性，其中控制組產生較為負向的情緒和情感狀態。
- （二）、太極拳意象前後對額葉波具有非對稱性，其中控制組產生較為正向的情緒和情感狀態；實驗組產生較為負向的情緒和情感狀態。
- （三）、太極拳運動前後與太極拳意象前後，狀態焦慮沒有顯著改變。

洪聰敏（1988）探討太極拳及慢跑對焦慮減低之效果。經分析得到結論：

- （一）、太極拳運動與慢跑運動皆具有減低狀態焦慮的作用。
- （二）、慢跑運動在減低狀態焦慮的作用上比太極拳運動大。
- （三）、太極拳運動與慢跑運動對減低狀態焦慮的作用是短暫的。

張嚴仁（1992）研究太極拳訓練對A型行為傾向護專女生之壓力生理反應、壓力知覺及A型行為組型的影響。結果顯示在舒張壓差值方面，實驗組後測低於前測。在皮膚溫度差值方面，實驗組後

測小於前測且小於控制組後測。而收縮壓及心跳差值則無顯著交互作用。在壓力知覺方面，特質生氣在組別及前後測達顯著交互作用，特質焦慮則無顯著交互作用。在A型行為組型方面，僅實驗組之「攻擊性敵意」後測低於控制組後測且實驗組後測低於前測，而時間緊迫感及攻擊性敵意則無顯著交互作用。

許存惠（1998）研究太極拳運動者之A型行為組型及壓力知覺的調查，研究結果：

（一）、太極拳運動者和一般成人在A型行為組型上的比較

- 1.太極拳運動者在「時間緊迫感」顯著低於一般成人。
- 2.太極拳運動者在「競爭與成就」顯著低於一般成人。
- 3.太極拳運動者在「攻擊與敵意」顯著低於一般成人。

（二）、太極拳運動者之性別、年齡及拳齡對A型行為組型的影響

- 1.太極拳運動者其年齡及拳齡對「時間緊迫感」、「競爭與成就」及「攻擊與敵意」有交互作用影響。
- 2.不同性別之太極拳運動者分別在A型行為組型之「時間緊迫感」、「競爭與成就」、「攻擊與敵意」上無顯著差異存在。

（三）、太極運動者和一般成人在壓力知覺上的比較

- 1.太極拳運動者在「特質焦慮」上顯著低於一般成人。
- 2.太極拳運動者在「特質生氣」上顯著低於一般成人。

（四）、太極拳運動者之性別、年齡及拳齡對壓力知覺的影響

- 1.太極拳運動者其年齡與拳齡對「特質焦慮」、「特質焦慮」有交互作用影響。
- 2.太極拳運動者在「特質焦慮」上，男性低於女性；在「特質生氣」上，男女性則無差異存在。

綜合以上文獻發現，女性教師或已婚職業婦女，通常扮演工作者、妻子、媳婦、母親等多重角色，因此角色衝突常是影響女性教師與已婚職業婦女生活壓力最大的來源，另外，工作負荷過重、家庭對工作干擾大、感覺個人時間及精力不足亦是生活壓力的來源之一。生活壓力影響了女性教師與已婚職業婦女的生理、心理健康，工作、家庭以及婚姻的滿意度，生活壓力愈大，個人之生理、心理健康愈差，在工作、家庭、婚姻等滿意度愈低。

過去研究指出禪修靜坐、瑜珈、太極拳，對情緒的安定、舒緩壓力、放鬆舒適、健康愉快感，情感疾病，憂鬱情緒，心理壓力，狀態性焦慮，睡眠品質等方面，皆有改善或降低的效果。所以，如何運用運動的方法來紓解女性教師壓力是非常重要的與值得研究的課題。