

國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Physical Physical
Education and Sport
體育舞蹈碩士班碩士學位論文

瑜珈對更年期婦女的自尊
及身體意象和主觀幸福感之影響
EFFECT OF YOGA ON SELF ESTEEN, BODY IMAGERY,
AND SUBJECT WELL-BEING IN MENOPAUSE WOMAN



研究生：簡孜潔 撰

指導教授：聶喬齡 助理教授

中華民國 103 年 7 月

論文名稱：瑜珈對更年期婦女的自尊及身體意象和主觀幸福感之影響

總頁數：76 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班

畢業時間及提要別：103 學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：簡孜潔

指導教授：聶喬齡 博士

摘要

本研究目的為探討從事瑜珈運動的更年期婦女是否能提升身體意象與自尊，本研究以 107 名參與瑜珈課程與沒有規律運動的更年期女性為研究對象。研究工具為王正松與王建興（2004）所修定的多向度身體關係問卷，加上與 Rosenberg（1965）發展的羅森伯格自尊量表，和陸洛（2008）主觀幸福感量表進行測試，問卷內並無填及有關受試者個人資訊之項目，以無記名方式進行填答。以分析結果探討長期從事瑜珈運動的更年期婦女是否在自尊感、身體意象與幸福感上與未從事規律運動習慣的婦女間產生差異。結果發現從事瑜珈的更年期婦女比起沒有規律運動的更年期婦女，在外型評估 AE、體適能評估 FE、健康評估 HE、健康適應 HO、過重關注 OP 有顯著的正面影響，也就是從事瑜珈的更年期婦女在以上這四個向量中有比沒有規律運動的更年期婦女更正面的身體意象；而在自尊和主觀幸福感上沒有顯著差異。相關研究的結果分別加以討論並提出實際建議，提供相關從業人員與研究者參考。

關鍵字：停經婦女、靜態伸展運動、身體活動、身體滿意

簡， 孜潔 (2014) Effect of long-term yoga on self-esteem, body-image, and well-being subject in menopause women, National Taiwan University of Physical Education and Sport
Advisor : Dr. 聶喬齡

Abstract

The purpose of this study is to understand if yoga can elevate self-esteem, subject well being and body-imagery in menopause women. We divide 107 menopause women, into long-term yoga group 50 women and seldom exercise group 57 women. In yoga exercise group, each subject has at least one hour yoga exercise every week. In seldom exercise group, the subjects do not demonstrate any regular exercise habit.

We use the scale be modified Wang's, Rosenberg, and Luo Lu's questionnaires to evaluate the self-esteem, body-imagery and subject wellbeing in each group. The questionnaire does not gather any personal information. The data from questionnaire will be analyzes by SPSS for Windows to find the variation between group on self-esteem, body-figure satisfaction and wellness. we discovered that only Appearance Evaluation(AE), Fitness Orientation(FO), Health Evaluation(HE) and Health Orientation(HO) elevate self-esteem, subject well being and body-imagery in menopause women.

Keywords: menopause women, exercise, physical activity, body-figure satisfaction

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	7
第三節 研究問題	8
第四節 研究假設	10
第五節 操作型定義	12
第二章 文獻探討	14
第一節 瑜珈運動	14
第二節 健身運動與身體意象的關係	19
第三節 健身運動與自尊的關係	22
第四節 主觀幸福感	24
第三章 研究方法	28
第一節 參與者	28
第二節 研究工具	29
第三節 研究流程	32
第四節 統計分析	36
第四章 結果與討論	37
第一節 描述性統計	38
第二節 差異考驗	41
第三節 以自尊為效標變項的同時迴歸	47
第五章 建議	51
參考文獻	53
附錄 1、研究參與計畫書	60
附錄 2、研究參與同意書	61

附錄 3、基本資料(瑜珈組)	62
附錄 4、基本資料(不運動組)	63
附錄 5、問卷	64
附錄 6、研究倫理申請通過函	72

表目錄

表 3-1：瑜珈組課程內容介紹	33
表 4-1：描述性統計摘要表	39
表 4-2：積差相關	40
表 4-3：自尊為效標變項的迴歸摘要表	49
表 4-4：主觀幸福感為效標變項的迴歸摘要表	50

圖目錄

圖 3-1：研究流程圖示	33
--------------------	----

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

身為女性從出生、青少年、成年然後必經過更年期，最後進入老年期。身為男性，周遭的朋友家人一定也有更年期的女性親戚朋友。更年期是介於青壯年與老人之間的階段，因為受到賀爾蒙的影響，它與一般人的身體狀態與心理狀態又不大一樣。在許多狀況下，會產生如月亮般陰晴圓缺不穩定的情緒狀態，也會影響到身旁周遭很多人，因此很有必要了解一下此階段情緒有如月亮一般的女性朋友、老婆或是自己本身。

正常的每個人每天不免都在從事身體活動、勞動、追求健康、追求自己喜歡的體型...等等的這些人，也許有從事運動。當然運動對於身體有良好效果的研究資料以經是眾所皆知，經由政府推廣，宣導運動 333 國民一起來運動，更年期女性也不例外，每個人都需要讓身體活動。

更年期階段介於老人與青壯年之間，是指可生育年齡進入無法生育的年紀之過程時期。在這其間女性的卵巢功能停止排卵退化，而且開始減少分泌女性荷爾蒙(李鎡堯、楊友任，1992)。大部分的研究多針對嬰兒，學齡前兒童，小孩，青少年，中年，老年等等(連有氧舞蹈聽起來有點不太適合老年人的運動，都有專門為老人設計的課程)，相對於更年期婦女運動的研究就略偏少了。雖然不像走入老年的人，器官漸漸的退化，但也不像大部分的青壯年的體力處在人生的巔峰，此一階段是即將進入老化的時期，不容被忽視，這是女性在人生中必經的一個階段，需要了解自己心理上的變化。

女性在更年期身體變化上最早，是出現在上半身。尤其是臉部的熱潮紅，它是發生於體內荷爾蒙變化，突然間會有一陣發熱的感覺，血管陣發性舒張的現象。接著因為雌激素漸漸不足，與雌激素有關的器官也會出現變化，例如，陰道壁萎縮造成外陰搔癢，發炎，性交疼痛等等。泌尿系統上也有變化，出現頻尿，尿失禁等等。皮膚變的乾燥較沒有彈性，乳房萎縮下垂等等的改變(李鎡堯、楊友仕，1992)。這些生理的變化，都會直接影響心理的感受，這也難怪更年期的婦女在心理反應及精神方面會出現心悸、倦怠、頭暈頭痛、失眠、焦慮不安、胸口鬱悶等等的現象。

一般而言，自尊及外表滿意度會隨著年齡增加而降低，主要是因為隨著年齡的增加，人成長的過程中認知能力，想法、態度，會隨著外在環境的改變而改變，再加上媒體傳播的接觸也增加，許多報章雜誌多出現年輕窈窕女生，宣導瘦即是美的概念，美容減肥盛行，因此造成我們對自我的評價和外表的滿意度產生變化，使得自我評價更有辨別力且更嚴格(陳美華，2011)。陸續而來因身體上與心理上不舒適的改變，難免更年期的婦女情緒受到影響。

自尊(Self esteem)被認為是心理健康的一個重要指標，高自尊的人情緒穩定，對於自己的身體能力也有較大的信心(陳美華，2011)。身體上的改變不但影響到自尊，也影響身體意象(Body imagery)，身體意象是指個人腦海中對於自己所具有的形象，這是1935年，外國學者Schilder在心理學領域中第一次的解釋。他們兩者之間是成相關的，表示身體意象越滿意，自尊越高，憂鬱程度也就越低(紀櫻珍等，2010)。身體意象與自尊一樣隨著年齡或周遭的事物而改變(陳美華，

2006)，整體生活滿意的主觀感受可能受影響，陸洛（1998）定義的幸福是生活品質的沉思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。在不同的領域中，人們所使用的名稱相同於幸福、高興、快樂、充實、自我實現感、成就感等等。有些女性害怕更年期停經後，身體上的變化，不再具有吸引力，自信心減少。

不過有改善的方法就是運動，根據以下研究中，運動對更年期女性健康狀況的影響。1 身體活動可減少脂肪，增加心肺適能，降低罹患心血管疾病的風險。2 更年期女性由於缺乏雌激素會加速骨質流失，研究指出有身體活動的更年期女性雖然不會增加骨質密度，但比起沒有在活動的更年期女性流失骨質的速度較慢，或是保持原有的狀態。（Tanaka、Seals，1997）3 體重，研究指出女性在五十歲後身體的淨組織會逐年減少，相對安靜代謝率降低，導致體重變重（Flynn 等，1989）。且研究中發現有做肌力訓練的女性，體脂肪比沒在運動者低，身體活動與總脂肪含量呈負相關（Hunt,1998）。4 泌尿生殖器的改變，女性在停經後因為雌激素減少，骨盆底的肌肉萎縮，無法抵抗腹內壓，則會發生尿失禁。例如：打噴嚏、咳嗽、笑等等。從事規律的骨盆肌肉運動，可減少上述的狀況。研究指出停經的女性隨著年齡增加，肌力肌耐力柔軟度都會變差。（Miszko & Cress, 2000）更年期女性必須要做運動，以維持身體健康佳的狀態，另外運動帶來的好處也很多，如，增加柔軟度可以減少一些傷害的危險因子。在心理上可增進心情減少沮喪，增進身體自信，有益生理與心理的健康。提高身體意象和身體自尊，可以使人更感覺得到快樂（陳美華，2011）。其他研究中，證明不論男生女生，規律運動的人

整體自尊和身體意象皆會高於沒有規律運動的人(賴香如，2006)。國內研究有氧舞蹈對特定群體的效益，結果不勝枚舉，而且包含不同的年齡層，國小高年級學生經過運動的介入可以提升身體意象(郭乃真、林耀豐，2008)，以及高中生、大學生經過運動的介入後，身體意象與自尊提升。好處有許多，能夠提升心肺機能增強心肺耐力，增進肌力肌耐力，促進全身的新陳代謝，並且有預防成人病的作用，而且脂肪會被消耗，有減肥的效果。另外有氧舞蹈對於焦慮與憂鬱有明顯降低的作用(黃坤得，2001)。

在何天照(2009)研究中提到所有的運動中，很多女性熱愛有氧舞蹈。室內從事的有氧舞蹈，廣受國人，特別是女性，喜愛是因為此運動是屬於室內運動，曬不到太陽的緣故(黃坤得，2002)。但是有氧舞蹈運動並不見得適合每個人，例如說更年期婦女，或是一些膝蓋受傷，脊椎受傷，不適合劇烈運動的人。

既然從事健身運動的益處有這麼多，如何選擇適合自己的健身運動就顯得重要許多。健身運動種類很多，包括走路、慢跑、腳踏車、游泳、水中有氧、跳繩、高低衝擊有氧、階梯有氧、太極拳等等皆是健身運動，且都是普羅大眾可以從事的運動，不過選擇適合自己的運動很重要，才不因為不適宜身體的運動而造成運動傷害達到運動的反效果。什麼運動適合更年期女性從事呢？根據游添燈(1998)在“如何選擇適合自己的健身運動”內文中提到，建議應該要好好選擇，對身體各部位低衝擊，並符合有氧運動功效的運動項目較好，以下有許多運動的種類，包含走路、慢跑、腳踏車、游泳、水中有氧、攀岩、跳繩、高低衝擊有氧、階梯有氧、太極拳等

等，除了游泳對於肩及手臂關節有衝擊之外，每項運動針對不同強度對於踝、膝、臀、脊柱都有不同程度的衝擊。女性可以從事有氧舞蹈來得到效益，不管是心理需求，社交的提升，成就感最重要的是身體健康，但是對於無法從事有氧舞蹈或其他健身運動的女性，舉凡：膝蓋受傷者、上年紀的更年期婦女、懷孕婦女、老年人和不適宜過於劇烈健身運動的人，她們該選擇適合的健身運動來達到運動的效益。不同的對象，顯然不是都適合從事高衝擊性的健身運動。

瑜珈應該歸類為健身運動嗎？根據前面提到有氧舞蹈是室內運動，因為曬不到太陽所以得到女性青睞，相對於瑜珈也是室內的活動，它是健身運動嗎？所謂健身運動是指包含於身體活動，是一種有計畫、結構及反覆施行的身體活動，其目的在維持或增進至少一種以上之體適能（周嘉琪、張清源，2005）。體適能是全人健康的指標之一，意思是在日常生活中，對於一般適應生活的體能力，以及運動、適應環境的體能力。是身體適應生活、運動和環境的綜合能力。體適能的區分，可以依照對象與其應用的功能加以區分。例如以運動員參與比賽競技時所需要的身體適應能力，稱之為競技體適能。而一般大眾對於生活適應、日常所需而產生的身體適能，又被稱為健康體適能。體適能的組成，又可分為五大要素，主要包含肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力及身體組成等五項（方進隆，1995；李水碧，2004；Howley, 2001）。

長期的從事瑜珈活動在外表上可以雕塑身體線條，在心理上可減輕壓力和憂鬱，改善睡眠和生活品質，提升專注與精神，並增加幸福感。在許多國內文獻研究發現，瑜珈對於柔軟度、腹肌力、心肺適能之提升均有不錯的效果。在杜春

治、黃郁玲(2009)、鄒碧鶴、黃瀨如(1995)等等的研究中，瑜珈課程訓練在身體組成、心肺適能、腹肌耐力、柔軟性、下肢肌力、收縮壓、舒張壓和休息心跳數方面也都有顯著的正面效果。也有改善心肺功能的研究，如：在瑜珈的呼吸法可以快速促進肺部擴張增加氧氣濃度，對於改善心肺功能有良好的效果。此外，規律瑜珈運動後，可使氣喘病患者對藥物的需求量變少，更增加運動耐受性。所以瑜珈可以改善體適能中的柔軟度與肌力肌耐力，屬於健身運動的一種。綜觀以上，瑜珈是有規律的運動，動作重複練習，可以是有計畫性的，且在體適能五個項目中包含了其中三項，所以瑜珈是健身運動。

透過瑜珈運動的體位練習能增加柔軟度、促進血管吸收、改變血流效果、增強心臟功能並可促進神經肌肉系統的放鬆。與其他運動不同的地方在於，藉由體位法促進腺體系統指揮人體錯綜複雜的構造相互協調的功能。還可增加正向情緒，對於無法從事中高衝擊有氧運動的人們來說，是一項靜態的健身運動，藉此達到相同的運動效益。因此，如果前述的研究發現是可信的，相信瑜珈運動的推廣將勢必廣收效益。但是，坊間除了瑜珈推廣的書籍或是推廣人員的口語相傳外，似乎在科學研究的根據上，較少有證據支持其可能產生的益處與效果。而且瑜珈課程有許多的體位法，和動作都會分程度，和運動強度，更年期婦女從事瑜珈運動可以視自己的體能狀況來做運動，非常的安全。因此，在獲得類似結論的需求之下，產生以瑜珈為主題為研究的動機與興趣。

第二節 研究目的

本研究想了解從事半年以上的瑜珈活動的更年期婦女，與沒有規律運動的更年期婦女，兩者在身體意象、自尊和主觀幸福感上有沒有差異。以50名從事瑜珈的更年期女性，與57名沒有在從事規律運動的更年期女性為研究對象，以期待發現是否從事瑜珈運動的更年期女性，會有更正向的身體意象、自尊和主觀幸福感。

第三節 研究問題

發現問題:瑜珈可以改善體適能，是健身運動的一種，是否也可以跟規律運動一樣，經過長時間有計畫性的運動而改善自我的身體意象和自尊。

壹、從事瑜珈的更年期女性在身體意象的得分上，會與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在？

一之一、從事瑜珈的更年期女性在外型評估 AE 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之二、從事瑜珈的更年期女性在外型傾向 AO 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之三、從事瑜珈的更年期女性在體能評估 FE 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之四、從事瑜珈的更年期女性在體能適應 FO 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之五、從事瑜珈的更年期女性健康評估 HE 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之六、從事瑜珈的更年期女性健康適應 HO 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之七、從事瑜珈的更年期女性在疾病傾向 IO 的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是

否有差異存在？

一之八、從事瑜珈的更年期女性在身體滿意度BAS的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之九、從事瑜珈的更年期女性在過重關注OP的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

一之十、從事瑜珈的更年期女性在自認為的體重SCW的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

貳、從事瑜珈的更年期女性在自尊的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間是否有差異存在？

參、從事瑜珈的更年期女性在主觀幸福感的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在？

肆、不同的身體意象，能不能預測更年期婦女的自尊與主觀幸福感？

第四節 研究假設

- 壹、從事瑜珈的更年期女性在身體意象的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異。
- 一之一、從事瑜珈的更年期女性在外型評估AE的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之二、從事瑜珈的更年期女性在外型傾向AO的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之三、從事瑜珈的更年期女性在體能評估FE的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之四、從事瑜珈的更年期女性在體能適應FO的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之五、從事瑜珈的更年期女性在健康評估HE的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之六、從事瑜珈的更年期女性在健康適應HO的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之七、從事瑜珈的更年期女性在疾病傾向IO的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。
- 一之八、從事瑜珈的更年期女性在身體滿意度BAS的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間

有差異存在。

一之九、從事瑜珈的更年期女性在過重關注OP的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。

一之十、從事瑜珈的更年期女性是自認為的體重SCW的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。

貳、從事瑜珈的更年期女性在自尊的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。

參、從事瑜珈的更年期女性在主觀幸福感的得分上，與沒有從事規律運動的更年期女性之間有差異存在。

肆、不同的身體意象，能預測更年期婦女的自尊與主觀幸福感。

第五節 操作型定義

壹、瑜珈運動

經過倫理研究通過合作的場所即悅舞舞蹈工作坊，已經過教室的同意。在此從事瑜珈課程的學員，經過基本資料問卷中篩選更年期婦女。這些更年期婦女學員，在一個禮拜固定規律的從事一到五堂瑜珈課程，一次課程時間為一個小時，皆由同一個老師進行教學，一樣的課程步驟：暖身、主運動以及特別加強部位，和伸展。且類型相當的靜態課程音樂。

貳、身體意象

身體意象是在腦海中對自己整個身體所形成的心中影像（劉偉平，1997）。本研究中，所謂的身體意象是指王正松、王建興（2005）編制之量表作為工具，總共有十個分量表，分別為外型評估AE、外型傾向AO、體適能評估FE、體適能適應FO、健康評估HE、健康適應HO、疾病傾向IO、身體滿意度BAS、OP過重關注、SCW自認為的體重，除了過重關注OP，是得分越高越不正面以外，其他每個分量表的得分上都是愈高表示其在此一構面上愈正面。

參、自尊

自我概念是定義自己的方式，而自尊是定義自己中夾帶著主觀的情緒。根據張春興（2002）的定義，是指個體對自身的感受，對自己有價值感，有重要感，因而接納自己喜歡自己的程度。本研究中所謂的自尊是指Rosenberg（1965）發展的羅森伯格自尊量表（Rosenberg Self-Esteem Scale，RSES）為測量自尊心程度之工具，一共有10題。分數越高表

示自尊越正向，分數越低表示自尊越負向消極。

肆、主觀幸福感

陸洛（1998）定義幸福感為對生活品質的沉思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。本研究所謂的主觀幸福感是以陸洛（2005）編製的的主觀幸福感量表，以其中的五題作為測量項目，分數越高代表越感到幸福。

第二章 文獻探討

第一節 瑜珈運動

壹、瑜珈起源

於印度已超過千年的歷史，最初是觀察動物形體和姿態，經過長時間的思索改良，模仿牠們特殊肢體動作，例如：眼鏡蛇式、貓式，經由研發出來的姿勢(陳桂敏、洪瑄曼，2006)，配合呼吸調息，給予大腦、肌肉、內臟、神經、賀爾蒙等等的生理組織適度刺激以促進身體健康，免疫功能增進，是健康的身心鍛鍊法(吳長新，2001)。瑜珈是融合哲學思想以及身體鍛鍊，配合呼吸調息，給予大腦、肌肉、內臟、神經、賀爾蒙等等的生理組織適度刺激以促進身體健康，免疫功能增進，是健康的身心鍛鍊法(吳長新，2001)。一般可分為健身瑜珈和靈性瑜珈，前者是藉由體位法和呼吸控制來達到身心健康，其中哈達瑜珈是目前歐美最受歡迎的瑜珈訓練方式，也是目前瑜珈熱潮的核心。後者則是注重心靈上的修練，心中無雜念，意志力專注，達到身心的完美境界(邱素貞，1989)

貳、瑜珈內容

陳桂敏、洪瑄曼(2006)研究中，說明瑜珈內容包含了以下三點：

- 一、身體運動和姿勢，其是藉由體位法，以不同姿勢持續增加阻力控制。
- 二、呼吸，為了運動順暢配合鼻子緩慢深呼吸，增加心肺功能，在洪睿聲與陳坤樺(2003)的研究中提到瑜珈呼吸法的深呼吸有安定心情之效，因為呼吸與支配心情的自

律神經息息相關，於是有穩定情緒鬆弛緊張的效果。而在杜春治、黃郁玲（2009）中，說明藉由橫膈膜的升降，按摩內臟器官再配合正氣能量預防治療疾病，有意識和規律的呼吸是重要的部分。

三、冥想，是心靜沉思或反省自我，把注意力集中在當下，專注於現正的動作也能避免受傷的發生，心靜下來使不必要的緊張情緒得以排除。

在巫靜怡、林麗娟（2008）的研究中，瑜珈內容還多了放鬆、積極正確的思維、健康的飲食這三項。

參、進行方式

瑜珈派別不勝枚舉，每個瑜珈老師教學瑜珈的流程也是因人而異，本研究以硬骨頭學瑜珈(2012)一書為參考，以五至十分鐘的靜坐開始，進入冥想及調息呼吸。

一、暖身以前屈式，為了舒解背部的緊繃，做的時候先彎曲膝蓋，在這樣的姿勢中體會感受，等到背部舒緩後再逐漸伸直大腿。

二、眼鏡蛇式：採俯臥姿，額頭貼地，雙手手掌放置於耳朵旁，屬於低強度，雙手是放在耳朵旁或肩膀旁，雙手內收。可以強化背肌，打開胸口，強化到肺部功能，延展到身體的前軀、後軀以及頸肩，身體後彎時腹部核心須用力，尾椎骨腹部肌群。

三、下犬式：身體呈倒V可讓腿後腓肌群得到完全伸展進而雕塑腿部線條、延展背部脊椎矯正駝背，按摩腹部內臟、促進腸胃蠕動。

- 四、三角式:四足跪姿，手掌心貼地，手指打開，雙腳臀寬踮腳，膝蓋小腿著地。然後吐氣，膝蓋打直，儘量讓腳跟著地，臀部往上提高，肩背下壓。把氣調順，自然呼吸。
- 五、坐角式:坐下雙腳保持筆直，慢慢打開雙腿至極限，儘量伸直膝蓋。吸氣，雙臂向上伸展，立直腰背。呼氣，手臂及上半身慢慢向前伸展。將腹、胸、下巴依次貼於
- 六、魚式:先仰臥，手臂貼近身體，手掌貼大腿。接著吸氣，同時兩手肘用力撐地抬高胸部，頭部儘可能後仰，頭頂著地，下巴上揚。當動作穩定後，雙手合掌於胸前，自然呼吸 20 秒。還原時，手肘撐地藉手肘的力量緩慢把背部、全身放下休息
- 七、橋式:仰臥將膝蓋彎曲，雙腳臀寬，兩腳掌平行，腳後跟靠近臀部。接著鼻子吸氣，臀部往上提高。兩手肘撐住後腰部，停留 5 個呼吸，將腰腹儘量抬高。最後手鬆開，臀落下，膝蓋往前伸直，行大休息。
- 八、輪式:先仰臥，腳後跟靠近臀部，手反掌指間對著肩膀。鼻子吸氣，用手掌和腳掌撐住身體的重量，將身體往上提高，先頭頂地。儘量縮短手腳的距離，手肘伸直，身體往上弓高嘴巴吐氣，深呼吸，停留 30 秒。之後將身體緩緩放下，手放身體兩邊，大休息將呼吸調順，練習 3 回。
- 九、鋤式:仰臥，手放身體兩側，掌心貼地。吐氣縮腹腳上舉，吸氣停一下，再一次吐氣縮腹，臀部離地，腳往頭的上方落下，手扶腰。下巴儘量靠近胸口，重心在頸椎

其他部位是放鬆的，自然呼吸，慢慢回復的姿勢，手扶腰讓骨盆輕落下，腹肌控制讓腳輕輕放下。

十、大休息，躺平，身體成大字型，全身放鬆，進入冥想。

本研究中的研究對象為更年期的婦女，為確保安全及健康的進行瑜珈運動，所以選擇使用哈達瑜珈來進行以上流程，強度中等，且可自行因材施教，每個動作姿勢，皆有初級版及進階版的難易度可供選擇，適合中年婦女來提升體適能。

肆、瑜珈的效益

許多國內研究中，證明從事瑜珈的效益很多，在陳桂敏、洪瑄曼（2006）的探索瑜珈的身心治療效益文章和杜春治、黃郁玲（2009）文章中，整理統合許多研究，瑜珈的效益可以分為身體與心理兩方面：瑜珈在身體方面可達到強化心臟血管的功能、促進肺部換氣、控制糖尿病症狀、緩解肌肉骨骼相關障礙症狀及增加柔軟度。在心理方面的效益，因為結合了冥想，呼吸技巧及姿勢運動，增加腦部血流，改善腦的功能，刺激腦內啡，多巴胺的釋放，增加幸福感。在巫靜怡、林麗娟(2008)研究中提及，從事規律瑜珈活動可以改善焦慮症狀、憂鬱症狀以及壓力的消除，改善睡眠增進生活品質，提升專注與精神。

伍、瑜珈是健身運動的一種

前面提到健身運動是指包含於身體活動，是一種有計畫、結構及反覆施行的身體活動，其目的在維持或增進至少一種以上之體適能（Casperson, Powell & Christenson,

1985)，主要包含肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力及身體組成等五項（方進隆，1995；李水碧譯，2004；Howley, 2001）。

而瑜珈對體適能的影響，在許多國內文獻研究發現，瑜珈對於柔軟度、腹肌力、心肺適能之提升均有不錯的效果。在杜春治、黃郁玲（2009）、鄒碧鶴、黃瀨如（1995）等等的研究中，瑜珈課程訓練在身體組成、心肺適能、腹肌耐力、柔軟性、下肢肌力、收縮壓、舒張壓和休息心跳數方面也都有顯著效果。也有改善心肺功能的研究，如：在瑜珈的呼吸法可以快速促進肺部擴張增加氧氣濃度，對於改善心肺功能有良好的效果。此外，規律瑜珈運動後，可使氣喘病患者對藥物的需求量變少，更增加運動耐受性。所以瑜珈可以改善體適能中的柔軟度與肌力肌耐力，屬於健身運動的一種。綜觀以上，瑜珈是有規律的運動，動作重複練習，可以是有計畫性的，且在體適能五個項目中包含了其中三項，所以瑜珈是健身運動。

從事瑜珈運動者的現況，根據吳守從（2007）探討瑜珈運動者的社經背景屬性，瑜珈運動者的現況，以及其參與動機與活動體驗的實際情形，發現瑜珈班學員大多以女性為主，大多數集中在21~50歲的青壯年為主。本研究以更年期婦女為研究對象，希望藉由研究證明瑜珈對於更年期婦女的效益，來做瑜珈推廣，使得各個年齡層都找到良好的運動方式得到健康。

第二節 健身運動與身體意象的關係

壹、身體意象起源

身體意象一詞在16世紀就出現，當時是一位醫生在研究身體姿態模式，在1935年Schilder將身體意象一詞帶入心理學領域，是指個人腦海中對於自己所具有的形象。在1975年國內余玉眉、陳月枝、劉碧玉、周治蕙及金繼春等人，整合了身體意象定義為社會根據個人外表、姿勢和其他形態為依據，評論何者是正常，何者不正常。到了90年代，身體意象經由Price（1990）有了明確的定義，分為實質的身體、理想的身體和表現的身體。Schlund與Johnson(1990)認為身體意象包含體型的意識察覺、理想體型意識、實際體型和身體滿意度等的四個概念。Lewis & Scannell(1995)認為身體意象透過身體外表和身體經驗圖像形成(陳美華，2011)。Cash認為身體意象的態度包含評價、感受和專注，評價源自於自己對生理特徵的滿意度，也有對身體外表的想法。根據張氏心理學辭典（2001）的解釋，身體意象是個人對自己身體特徵的一種主觀性、綜合性、評價性的概念，包含個人對自己身體各方面特徵的看法，還包括他所感受到別人對他身體外貌的看法。尤媽媽的研究中又更詳細的統整對於身體意象的看法，認為身體意象是一種主觀的心理現象，且影響身體意象的因素更多，包含個人經驗及所處社會文化環境、性別、身體質量指數、年齡、家庭社經地位、人際關係、發展階段、情緒、個人特質及大眾傳播媒體..等等(王韻、詹夢菱，2011)。

人在青春以前身體意象發展特點，在嬰兒時期個體不斷嘗試，慢慢區別自己與環境的不同，開始可以感覺到自我的存在，這一時期是經由試探來形成自己的身體意象。幼兒

時期，學習各個技巧與環境互動過程中，感受到更多屬於身體意象的部分。學齡前兒童經由身邊得重要他人，開始將自己的狀態歸類。學齡時期，明確的知道自己的身体意象狀態，而此時期建立身體意象概念影響到成人時期的身體意像狀況。到了青春期的生理和認知發展越來越穩定，不斷的重整個體的身體意象，直到趨近平衡和穩定。不過某些因子會影響身體意像，例如：性別、年齡、大眾傳播媒體、父母、同儕、社經地位..等等(陳美華，2011)。

貳、健身運動對身體意象的影響

健身運動對心理有正向影響效果，例如降低焦慮沮喪，改善自尊心，情緒(黃淑貞、洪文綺，2003)、自我概念與身體意象(黃耀宗、季力康，1998)。以下為國內研究之結果：

郭乃真，林耀豐(2008)的研究，以運動介入訓練高雄市某國小五年級學生，發現訓練後可以提升學童的身體意象。許雅惠在2000年研究結果證實了規律運動確實可以改善自己對身體意象的看法。謝宗達、李淑芳、李麗晶(2000)研究結果發現，大學生積極從事規律的運動有較高的自我評價，且對自己的身體也較滿意，身體意象也提升。張清源、蔡英美(2006)研究以八週有氧舞蹈課程介入，中台醫護技術學院有氧舞蹈課程之學生為受試對象，接受八週的有氧舞蹈課程。結果發現學生身體滿意度和身體意象皆改善。

胡凱揚、吳淑卿(2009)在十週有氧舞蹈對女大學生主觀與客觀體型之影響的研究中，比較有氧舞蹈課(實驗組)與無運動(對照組)女大學生在BMI、身體活動自我呈現自信心、社會體型焦慮及體型滿意度上的差異，結果發現實驗組和對

照組在後測成績上，身體活動自我呈現自信心、社會體型焦慮及體型滿意度差異達顯著水準。以上種種研究，在經身體活動後，可見得健身運動對於身體意象是有良好的正面影響。

第三節 健身運動與自尊的關係

自尊是個體對自我的一種整體性綜合評 (Rosenberg, 1965)。個人對自己一種情緒性的評估，身體意象與自尊之間的關係，這就要提到自我的概念，自我概念分成四個部分，包含學業、社會、情緒和身體，身體的自我概念又可以分為體能與身體意象 (陳美華, 2011)。所有的自我概念分支下的整體感覺就是自尊。所以若一個人身體意象滿意度高，對於自我概念和自尊也會加分。對於自尊一詞，Rogers認為它是建立於真實自我與理想自我中的差異，有很多研究者提出不同的解釋，根據王韻、詹夢菱在2011年，他們歸納出三種類型：1. Rosenberg認為自尊是一種整體特定的態度，是對自我的積極或消極的態度。2. 自尊是人格建構的一部分。3. 自尊是一種自我的評價，個人對自己一種情緒性的評估，有高低之分，高自尊者對自我評價較正向，低自尊者反之。

壹、健身運動對自尊的影響

研究結果發現不論男女，規律運動者的整體自尊、身體自尊與社會自尊都高於無規律運動者。而有規律運動者的身體意象比沒規律運動者高 (賴香如等, 2006)。

許多研究提到身體意象，就會帶入自尊，那是因為身體意象、自尊及憂鬱之間皆有相關性，而身體意象和自尊呈正相關，表示身體意象越滿意，自尊越高，憂鬱程度就越低；所以身體意象與憂鬱程度是呈現負相關的 (紀櫻珍等, 2010)。

林瑞雄 (1991) 針對國民健康調查的研究指出比起 64 歲以上與 15~24 歲者，更年期女性最不常從事規律運動。而且一般而言，自尊及外表的滿意會隨著年齡增加而降低，主要是

因為隨著年齡增長，認知能力增加、媒體傳播的接觸機會也增加，使得自我的評價更嚴格（陳美華，2011）。

比起其他年齡層來說，身體意象及自尊較低的更年期女性，若能從事適合的健身運動例如：瑜珈，得到身體健康，進一步在心理上提升身體意象與自尊。將是本研究中的最大期望。所以如果藉由瑜珈運動能提升更年期婦女的身體意象與自尊，那瑜珈的效益又多加了一點強而有力的站腳。

第四節 主觀幸福感

幸福是什麼呢？感覺好抽象，究竟要怎樣才會幸福？有些哲學家認為幸福是世界上最美好的東西，也是一生在追求的東西和目標，從中人們可以更了解自己，明白自己存在的意義。人生活在世上，無不希望能得到幸福。(Diener,1984)難怪童話故事書常已”最後公主和王子永遠過著幸福快樂的日子了”做為結尾。

幸福感受都需在特定文化脈絡下運作，許多文獻都說明華人社會和西方幸福感的比較，是一個集體主義文化的社會。根據自我建構理論的觀察西方人以獨立自我為主要建構，而以自尊做為幸福感的基礎；反觀華人社會的相依自我則不斷要求自我改進以追求融入他人與維持和諧，意味幸福感來源與人保有相容和諧的關係(林霖，2009)。

陸洛(1998)指出幸福感是一種持續性的正面力量，代表個人對目前生活現況的整體滿意和愉快程度的一種主觀評估。是一種個人的主觀的正向感受(施建彬，1995)，是評價者根據自訂的標準對她的生活品質所做的總體評價，個人內在對外在事物的闡述。關於主觀幸福感定義，指正向情緒高昂、負向情緒低落，且生活滿意度高，生活滿意度是個體對個人生活的綜合認知判斷，即對生活的一個總體概括認識和評價(林霖，2009)。關於西方幸福感的理論，包含以下四點。壹、需求滿足。個人的需求滿足會帶來幸福感，若是需求長期無法得到滿足，就會有不幸福感產生。貳、人格理論，會影響個人看待事物的不同心態，進而影響個體引發不同的行為，產生不同的處理態度，感受不同程度的幸福感(施建彬，1995)。參、動力平衡理論。肆、判斷理論，一個人的幸福感

來自於目前自己實際的生活狀況與個體心中的目標相比較後的結果,而此一比較的標準會隨情境改變,若面臨事件比參照標準好的時候就會產生幸福,反之就會有不幸福的感覺。

自20世紀50年代至今,國外對主觀幸福感的研究大致經歷了三個階段:描述性研究階段,研究重心在資源分類和人口統計項目上。研究者只是將各類人群的幸福感進行了簡單的測量,並描述了相應的幸福水平。理論建構階段,創建了許多關於主觀幸福感的心理理論模型,並且仔細地研究、驗證、解釋主觀幸福感的模型。再來是實證性研究階段(20世紀90年代至今),研究重點是結合多種方法測量幸福感,探討提高人們幸福感的方法。陸洛(1998)定義幸福感為對生活品質的沉思評鑑,是一種包含了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。何英在1999定義主觀幸福感,為衡量個人生活質量的重要綜合性心理指標。有幾個社會心理概念直接間接地涉及到了生活質量的有關方面,這些概念包括自尊、抑鬱、控制源及疏離感。但按照重要性來說,只有生活滿意感和快樂感對個人具有最基本的影響作用。在不同的領域中,人們所使用的術語不同幸福、高興、快樂、充實、自我實現感、成就感等等。這些術語含義有一定重疊,但並不完全相同。對幸福感的研究也已涉及人們對幸福的看法、人們對幸福的追求方式、影響人們獲得幸福的因素等領域。何英將主觀幸福感分為三種,分別為:1.以外界標準界定的幸福 2.以內在情緒體驗界定的幸福 3.以個體自我評價界定的幸福。

主觀幸福感是根據主體自訂的標準對自己生活狀態的評估,是對自己衡量個人和社會生活質量的一種重要心理指

標。主觀幸福感是個體對現實生活的主觀反映，又與生活上客觀條件有關(王巍、石國興，2005)。測量方面分為三種取向，分別為生活品質意義上的主觀幸福感測量、心理健康意義上的測量、心理發展意義上的測量(夏皓清等，2013)，以上為許多研究者對主觀幸福感的定義。

對於其他相關研究,工作滿意度上與主觀幸福感之間的關係，張淑慧、何慧菁、薛鳳姬、薛鳳君和楊燦等人在2012年有相關的研究：

研究者對工作滿意度與工作績效的相關性進行了廣泛的研究，一種觀點認為高的滿意度會導致好的績效，快樂的工人生產效率高；另一種觀點則認為好的績效會導致滿意。這兩種觀點都有支持性的研究，但是在工作滿意度與績效之間並沒有發現簡單、直接的關係。之所以會得出上述結論，可能是因為將工作滿意度與主觀幸福感簡單等同了，工作滿意度高的員工，並不一定就是快樂的。

工作滿意度是工作者心理與生理兩方面對環境因素的滿足感受，亦即工作者對工作情境的主觀反映，這種反映影響人的行為，甚至身體健康。工作滿意度只涉及工作領域內的情緒，只是主觀幸福感的一個方面。

主觀幸福感由認知成分和情感成分構成。認知成分指生活滿意度，情感成分可以進一步分為積極情感（正性情緒）和消極情感（負性情緒）。積極情感包括生活滿意、高興、愉快這些積極的情緒體驗，不僅涉及工作領域，還涉及家庭、婚姻等方面的情緒體驗。工作滿意度的確可能在一定程度上影響員工的情緒，但個體的情緒同時還會受到家庭、婚姻等生活因素的影響，因此主觀幸福感（或積極情感）可能比工

作滿意度更好的預測工作績效。

第三章 研究方法

第一節 參與者

本研究以 107 名更年期婦女，分別為 50 名參與瑜珈課程以及沒有從事規律運動的 57 名更年期女性為研究對象，經事先個人基本資料身體健康狀況問卷調查，確定為停經後的女性，且分為從事瑜珈組與不運動組，從事瑜珈組為半年以上，每周至少一次一個小時的瑜珈課程，且經基本資料中確定沒有從事其他的規律運動；而不運動組為無規律運動習慣的更年期女性，經過個人基本資料中的運動習慣項目中做篩選。

第二節 研究工具

壹、個人基本資料

包含年齡、運動習慣，尋找符合更年期女性的標準為研究對象。

貳、身體意象量表

本研究以王正松與王建興（2004）所修定的Cash（1986）多向度身體關係問卷來測量，採用多向度自我身體關係問卷主要有十個向度量表：

- 一、外型評估AE(指個人對身體的吸引力滿意度)例題：出席公開場合前，我總是注意我的外表。問卷題目為：第1、11、21、37題。反向題為第37題。
- 二、外型傾AO向(指個人對身體外表的關注程度)例題：我不積極保持身體健康的事情。問卷題目為：第2、12、22、31、38題。反向題為第38題。
- 三、體適能評估FE(指個體感覺身體體能的適應性)例題：我的協調性非常好。問卷題目為：第3、13、23題。反向題為第13題。
- 四、體能適應FO，例題：我不在乎去增加身體活動的能力。問卷題目為”第4、14、24、32題。反向題為第14、24、題。
- 五、健康評估HE(指在日常生活中對身體健康的關注程度)例題：在遇有生病徵兆時，我尋求醫療的意見。問卷題目為：第5、15、25、33、40題。反向題為第15、33題。
- 六、健康適應HO(指疾病時之處理狀況)例題：我曾經嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重。問卷題目為：第

6、16、26、34、41題。

七、疾病傾向IO (在意身體健康)，例題：假如我生病了，我不會非常注意我的症狀。問卷題目為：第17、27、35題。

八、身體滿意度BAS，例題：關於自己對自己的看法，例題：我認為我是……。問卷題目為：第8、18、28、36、42題。

九、過重關注OP，例題：我經常擔心肥胖。問卷題目為：第9、19、29題。

十、自認為的體重SCW，例題：我認為我是……。問卷題目為：第10、20題。

原量表共計69題，在69題中篩選出42題信度較好的題目，採五點量尺計分，分為非常不同意、不同意、無意見、同意和非常同意。王正松與王建興的多項度自我身體關係翻譯問卷裡的描述性統計、Cronbach's Alpha內部一致性分析、與驗證性因素分析結果顯示的分數都呈現常態分配，並且具有適合的建構效度，在內部一致性a係數界於.71~.91之間，分別為.72(外型評估).84(外型傾向).76(體適能評估).81(體適能適應).72(健康評估).73(健康適應).75(身體滿意度).71(過重關注).91(自認為的體重)和.72(疾病傾向)。而本研究因測量人數少，內部一致性a係數界於.61~.78之間。統計軟體中跑身體意象量表的信度，發現外型評估(AE)和疾病傾向(IO)這兩個項量的信度不好，分別為.50和.18，與原信度太大落差，尋找出關鍵的題目，追究其原因為原問卷是風俗地理民情不同的外國人所設計，相對於較保守的台灣人，在觀念上略為不同，最後在外行評估AE的題目中刪掉第30題，”我喜歡我沒有穿衣服的樣子”使其信度變為.61；和疾病傾向IO題目中刪掉第7題，”假如我生病了，我不會非常注意我的

症狀”使其信度變為 .61。

參、自尊量表

本研究採 Rosenberg (1965) 發展的羅森伯格自尊心量表為測量自尊心程度之工具，一共有 10 題自尊量表中五題是正面的陳述句，另五題是負面陳述句，負面題目是 3、5、7、8、10，採李克特五點量表，分為五個選項：非常不符合、不符合、沒意見、符合、非常符合等。分數越高表示自尊越正向，分數越低表示自尊越負向消極。王艾雯(2002)和王澄華(2001)將這份問卷翻譯成中文，內部一致性 Cronbach α 為 .90，原量表已具有良好的效度。例題：正面題：整體而言我對自己很滿意。反向題：我經常覺得情緒低落。本研究內部一致性 α 係數為 .85。

肆、主觀幸福感量表

有關幸福感的評量工具，選擇陸洛(2005)編製的的主觀幸福感量表，原量表 19 題中使用其中的五題，例題：近三個月內，我覺得生命...；選項分別為沒有意義、有意義、很有意義和非常有意義。在信度分析上總量表為 .87 顯示量表的可靠性與穩定性良好。本研究內部一致性 α 係為 .78。

第三節 研究流程

研究開始之前，在2013年12月25日申請大里仁愛醫院醫學研究倫理的許可字號，經過兩次申請審核通過，因仁愛醫院某些非人為因素，轉換申請中國醫學院的研究倫理，審核通過。並已聯繫悅舞舞蹈工作坊負責人，也就是取得研究場所負責人的同意在此進行研究。於一月在學員的瑜珈課堂結束後，說明研究的目的和研究步驟，及有可能的風險，此匿名的問卷也會做資料的保護，中途也可以放棄參與作答，留下我們研究者以及醫院人體試驗委員會的連絡方式。參與者簽署同意書後收回，再進行填寫此匿名問卷，告知參與者約60題問卷調查，可能耗費的時間，完成後附贈感謝的小禮。以上為瑜珈組的參與者。另不運動組為台中市雙十路自來水公司員工。研究流程皆相同，取得受試者同意後發問卷，2014年3月收齊了216份問卷，其中50份為更年期瑜珈組的有效問卷、57份更年期不運動組，以及109份無效問卷，其中無效問卷包含瑜珈組中非更年期或從事多種運動，運動組中非更年期或有規律運動皆被列為無效問卷。

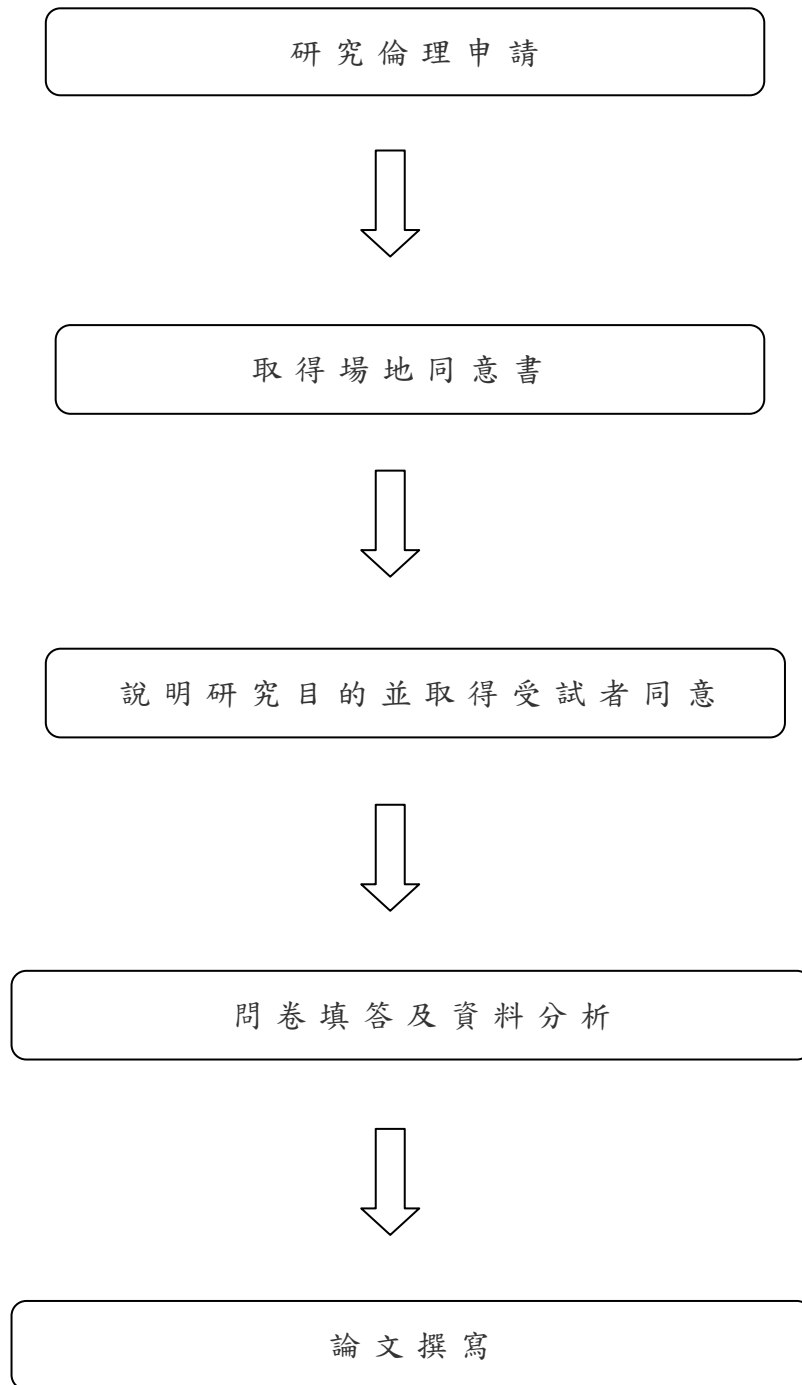


圖 3-1：研究流程圖示

表 3-1：瑜珈組課程內容介紹

動作	動作解說
1. 前屈式	先彎曲膝蓋，在這樣的姿勢中體會感受，等到背部舒緩後再逐漸伸直大腿。
2. 眼鏡蛇式	採俯臥姿，額頭貼地，雙手手掌放置於耳朵旁，屬於低強度，雙手是放在耳朵旁或肩膀旁，雙手內收。可以強化背肌，打開胸口，強化到肺部功能，延展到身體的前軀、後軀以及頸肩，身體後彎時腹部核心須用力，尾椎骨腹部肌群。
3. 下犬式	身體呈倒V可讓腿後腱肌群得到完全伸展進而雕塑腿部線條、延展背部脊椎矯正駝背，按摩腹部內臟、促進腸胃蠕動。
4. 三角式	四足跪姿，手掌心貼地，手指打開，雙腳臀寬踎腳，膝蓋小腿著地。然後吐氣，膝蓋打直，儘量讓腳跟著地，臀部往上提高，肩背下壓。把氣調順，自然呼吸。
5. 坐角式	坐下雙腳保持筆直，慢慢打開雙腿至極限，儘量伸直膝蓋。吸氣，雙臂向上伸展，立直腰背。呼氣，手臂及上半身慢慢向前伸展。將腹、胸、下巴依次貼於地面。保持這個姿勢約4至12次呼吸或更久，脊椎必須保持伸展。
6. 魚式	先仰臥，手臂貼近身體，手掌貼大腿。接著

吸氣，同時兩手肘用力撐地抬高胸部，頭部儘可能後仰，頭頂著地，下巴上揚。當動作穩定後，雙手合掌於胸前，自然呼吸 20 秒。還原時，手肘撐地藉手肘的力量緩慢把背部、全身放下休息

7. 橋式

仰臥將膝蓋彎曲，雙腳臀寬，兩腳掌平行，腳後跟靠近臀部。接著鼻子吸氣，臀部往上提高。兩手肘撐住後腰部，停留 5 個呼吸，將腰腹盡量抬高。最後手鬆開，臀落下，膝蓋往前伸直，行大休息。

8. 輪式

先仰臥，腳後跟靠近臀部，手反掌指間對著肩膀。鼻子吸氣，用手掌和腳掌撐住身體的重量，將身體往上提高，先頭頂地。盡量縮短手腳的距離，手肘伸直，身體往上弓高嘴巴吐氣，深呼吸，停留 30 秒。之後將身體緩緩放下，手放身體兩邊，大休息將呼吸調順，練習 3 回。

9. 鋤式

仰臥，手放身體兩側，掌心貼地。吐氣縮腹腳上舉，吸氣停一下，再一次吐氣縮腹，臀部離地，腳往頭的上方落下，手扶腰。下巴儘量靠近胸口，重心在頸椎其他部位是放鬆的，自然呼吸，慢慢回復的姿勢，手扶腰讓骨盆輕落下，腹肌控制讓腳輕輕放下。

10. 大休息

躺平，身體成大字型，全身放鬆，進入冥想。

第四節 統計分析

正式施測後，進行回收及篩選可用問卷，將問卷編碼及建檔，完成後以 SPSS For Windows 中文版，統計套裝軟體進行資料的統計分析，將變項身體意象和自尊與幸福感進行描述性統計，了解其平均數、標準差、最大與最小值、峰態、偏態、內部一致性。接下來看更年期女性運動組與不運動組的身體意象與自尊的相關性。比較更年期運動組與不運動組在身體意象上的差異與自尊和幸福感上的差異。本研究的統計考驗水準定為 $\alpha = .05$ 。

第四章 結果與討論

本章主旨在根據問卷調查所得資料進行分析，藉以瞭解有從事瑜珈活動的更年期婦女和不運動的更年期婦女在身體意象、自尊與主觀幸福感的差異情形，並進一步探討從事瑜珈的更年期婦女在身體意象、自尊與主觀幸福感的相關情形。本章共分成三節，第一節為瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女在身體意象、自尊和主觀幸福感上的描述性統計。第二節為瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女在身體意象、自尊和主觀幸福感上的差異考驗。第三節為瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女迴歸測量，身體意象是否能預測自尊或是主觀幸福感。

第一節 描述性統計

詳閱表 4-1，為瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女在身體意象、自尊和主觀幸福感上的描述性統計。在身體意象上平均數最高者 3.73 為瑜珈組疾病傾向，最低是過重關注 OP 2.88。在身體意象上標準差最高者 .73 為瑜珈組過重關注 OP 的；最低是 .39 為體適能評估 FE。達到顯著差異 $*p \leq .05$ 的有外型評估 AE、體適能適應 FO、健康評估 HE 和健康適應 HO，而體適能評估 FE、疾病傾向 IO 和過重關注 OP，值接近 .05，但未達到顯著標準。身體意象的偏態介於 -0.47~0.26；峰度介於 -0.41~1.03。身體意象鐘的外型評估 AO 內部一致性跟健康評估 HE、健康適應和疾病傾向 IO 三者有相關，還有自尊與主觀幸福感也有相關。因為測量人數不多所以身體意象內部一致性最高的為健康評估 HE，係數為 .77。

表4-1：描述性統計摘要表

	組別	人數	平均數	標準差	T	df	顯著性(雙尾)	最小值	最大值	偏態	峰度
外型評估	瑜珈組更年期	50	3.29	.46	2.80 *	106	.01	1.60	4.67	0.26	0.30
	不運動組更年期	57	3.05	.47							
外型傾向	瑜珈組更年期	50	3.62	.51	.91	106	.37	1.80	5.00	-0.11	0.39
	不運動組更年期	57	3.55	.48							
體適能評估	瑜珈組更年期	50	3.16	.39	1.75	106	.08	1.67	4.67	0.15	0.61
	不運動組更年期	57	3.01	.50							
體適能適應	瑜珈組更年期	50	3.80	.43	5.31 *	106	.00	2.00	5.00	-0.47	-0.12
	不運動組更年期	57	3.26	.62							
健康評估	瑜珈組更年期	50	3.46	.42	2.73 *	106	.01	1.40	5.00	-0.39	1.16
	不運動組更年期	57	3.21	.53							
健康適應	瑜珈組更年期	50	3.78	.48	3.77 *	106	.00	2.20	4.80	-0.17	-0.41
	不運動組更年期	57	3.40	.57							
疾病傾向	瑜珈組更年期	50	3.93	.50	1.79	106	.08	2.25	5.00	0.14	1.03
	不運動組更年期	57	3.78	.49							
身體滿意度	瑜珈組更年期	50	3.08	.66	1.04	105	.30	1.40	4.80	0.17	-0.16
	不運動組更年期	56	2.97	.63							
過重關注	瑜珈組更年期	50	2.88	.73	-2.01	106	.05	1.00	5.00	-0.18	0.20
	不運動組更年期	57	3.13	.65							
自認為的體重	瑜珈組更年期	50	3.52	.65	-.40	105	.69	2.00	5.00	0.19	0.14
	不運動組更年期	56	3.55	.71							
自尊	瑜珈組更年期	50	3.71	.56	1.50	106	.14	2.00	5.00	-0.43	0.50
	不運動組更年期	57	3.54	.56							
主觀幸福感	瑜珈組更年期	50	2.62	.48	.51	105	.61	1.40	4.00	0.00	0.05
	不運動組更年期	56	2.58	.51							

* $p \leq .05$

表4-2: 積差相關

	外型 評估	外型 傾向	體適能 評估	體適能 適應	健康 評估	健康 適應	疾病 傾向	身體滿 意度	過重 關注	自認為 的體重	自尊	主觀幸 福感
外型評估	(.61)											
外型傾向	.33*	(.67)										
體適能評估	.30*	.17	(.73)									
體適能適應	.27*	.18	.33*	(.75)								
健康評估	.32*	.24*	.26*	.50*	(.77)							
健康適應	.21*	.26*	.23*	.61*	.53*	(.67)						
疾病傾向	.33*	.25*	.20*	.47*	.44*	.56*	(.61)					
身體滿意度	.39*	.10	.15	.36*	.39*	.37*	.30*	(.73)				
過重關注	-.09	.29*	-.07	-.19*	-.20*	-.09	-.01	-.45*	(.73)			
自認為的體重	-.22*	-.02	.04	-.21*	-.05	-.16	-.12	-.50*	.40*	(.75)		
自尊	.28*	.23*	.16	.45*	.52*	.42*	.40*	.51*	-.15	-.08	(.85)	
主觀幸福感	.39*	.22*	.21*	.34*	.45*	.25*	.35*	.59*	-.21*	-.02	.75*	(.78)

* $p \leq .05$ 括弧內數字為內部一致性係數

第二節 差異考驗

本節旨在探討瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女在身體意象的差異分析情形，分析說明如下：

以瑜珈組更年期婦女與不運動組更年期婦女為自變項，以身體意象為依變項，分別有十個向量：分別為外型評估AE、外型傾向AO、體適能評估FE、體適能適應FO、健康評估HE、健康適應HO、疾病傾向IO、身體滿意度BAS、OP過重關注、SCW自認為的體重，就其平均數、標準差、進行獨立樣本T檢定，以了解兩組更年期婦女在主觀幸福感上是否有差異。

由表4-1中外型評估(AE) F值考驗結果，F統計量為等於.104， $p=.75>0.5$ ，未達.05的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在外型評估(AE)上有顯著差異。其中從事瑜珈更年期婦女的外型評估(AE)分數會高於沒有在運動的更年期婦女，瑜珈組更年期婦女的體適能適應平均數為3.30，而不運動組更年期婦女的體適能適應平均數為3.05。符合研究假設。

由表中外型傾向(AO) F值考驗結果，F統計量為於.032， $p=.86>0.5$ ，未達.05的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在外型傾向(AO)上沒有顯著差異，不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的外型傾向(AO)分數會高於沒有在運動的更年期婦女。外型傾向(AO)的題目是關於是否在意自己的外表，例如：“出席公開場合前，我總是注意我的外表”，“外出前，我常花很多時間在做準備”。探究其原因，即使長期規律瑜珈運動的婦女身型有了很大的改善，但是未

必會影響他是否在意自己的外表，一個人所在意的事，牽涉到更多更遠的原因，也許包含了社會文化的關係。

由表 4-1 中體適能評估 (FE) F 值考驗結果，F 統計量為等於 3.23， $p = .08 > 0.05$ ，未達 .05 的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看 Equal variances assumed 列的顯著為 .08，依然沒達到 $< .05$ ，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在體適能評估 (FE) 沒有顯著差異。不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的體適能評估 (FE) 分數會高於沒有在運動的更年期婦女。體適能評估的題目為”在運動比賽上，我表現得很差勁”(此為反向題)，還有”我的協調性非常好”等等的題目，探究其原因：這份身體意象問卷，在好多研究中都使用於運動體適能活動後的測量，例如有氧舞蹈..等等。許多運動都需要技巧性和手腳肌肉的協調，而瑜珈較特別屬於靜態的肌耐力訓練，每個動作停留時間較長，對於協調性或運動比賽得分上的關聯並不大。長期規律瑜珈運動的更年期婦女在體適能評估的問題得分上與沒在運動的婦女沒有差異。

由表 4-1 中體適能適應 (FO) F 值考驗結果，F 統計量為等於 13.41， $p = .00 < 0.05$ ，達 .05 的顯著水準，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在體適能適應 (FO) 上有顯著差異。符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的體適能適應 (FO) 分數會高於沒有在運動的更年期婦女。瑜珈組更年期婦女的體適能適應平均數為 3.80，而不運動組更年期婦女的體適能適應平均數為 3.25。

由表 4-1 中健康評估 (HE) F 值考驗結果，F 統計量為等於 3.95， $p = .05 < 0.05$ ，達 .05 的顯著水準，表示瑜珈組的更年期

期婦女與不運動組的更年期婦女，在健康評估(HE)上有顯著差異。符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的健康評估(HE)分數會高於沒有在運動的更年期婦女。瑜珈組更年期婦女的體適能適應平均數為3.46，而不運動組更年期婦女的體適能適應平均數為3.20。

由表4-1中健康適應(HO) F值考驗結果，F統計量為等於3.05， $p = .08 > 0.05$ ，未達.05的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看Equal variances assumed列的顯著為.00，小於.05達到顯著，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在健康適應(HO)上有顯著差異。其中從事瑜珈更年期婦女的健康適應(HO)分數會高於沒有在運動的更年期婦女，瑜珈組更年期婦女的體適能適應平均數為3.78，而不運動組更年期婦女的體適能適應平均數為3.40，符合研究假設。

由表4-1中疾病傾向(IO) F值考驗結果，F統計量為等於.19， $p = .67 > 0.05$ ，未達.05的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看Equal variances assumed列的顯著為.08，依然沒達到 $< .05$ ，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在疾病傾向(IO)上沒有顯著差異。不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的疾病傾向(IO)分數會高於沒有在運動的更年期婦女。探究其原因：關於疾病傾向的題目為：“我對於任何身體上生病的徵兆非常注意”，“我非常能察覺在我身體健康上的小改變”也就是說很重視自己身體上的些微改變，也許也可以說明，只要自己身型略微胖或瘦，很快就可以注意到。人格理論，會影響個人看待事物的不同心態，進而影響個體引發不同的行為，產生不

同的處理態度，感受不同程度的幸福感。(施建彬，1995)。是否這種注意力跟人格特質有關，經過長時間規律瑜珈運動的婦女和沒規律運動的婦女在疾病的傾向上沒有差異。

由表 4-1 中身體滿意度 (BAS) F 值考驗結果，F 統計量為等於 .041， $p = .84 > 0.5$ ，未達 .05 的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看 Equal variances assumed 列的顯著為 .30，依然沒達到 $< .05$ ，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在身體滿意度 (BAS) 上沒有顯著差異。不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的身體滿意度 (BAS) 分數會高於沒有在運動的更年期婦女。探究其原因：對於身體滿意度，需要許多的原因互相比較與平衡，才能結論出一個所以然，例如身體的滿意度，是否是經過上課同儕的身型的比較，還是跟瑜珈老師的身型所做的比較，抑或沒有運動的婦女組跟沒有運動的鄰居所做的比較；再不然就是自己心中的目標與實際上身型的差異所導致的身體滿意度，這又牽涉到了自我的主觀的意識，不同的人格特質也許標準也不同，對於自己的要求高者，身體滿意度就差了。從事瑜珈更年期婦女的身體滿意度 (BAS) 分數與沒有在運動的更年期婦女分數無差異。

由表 4-1 中過重關注 (OP) F 值考驗結果，F 統計量為等於 .54， $p = .46 > 0.5$ ，未達 .05 的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看 Equal variances assumed 列的顯著為 .05，小於 .05 達到顯著，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在過重關注 (OP) 上有顯著差異。其中從事瑜珈更年期婦女的過重關注 (OP) 分數低於沒有在運動的更年期婦女，瑜珈組更年期婦女的體適能適應

平均數為2.88，而不運動組更年期婦女的體適能適應平均數為3.13，觀察過重關注此項目的題目：“我經常擔心肥胖或變胖”，“我正在節食減重”與“我曾經嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重”此題目分數越高，反應著對自己身體的不滿意，急需想要改變。沒有運動組別的人會比長期規律瑜珈運動組的更年期婦女的過重身體跟關注，所以也符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女對於過重的關注(OP)會正向於沒有在運動的更年期婦女。

由表4-1中自認為的體重(SCW) F值考驗結果，F統計量為等於.10， $p = .75 > 0.5$ ，未達.05的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看Equal variances assumed列的顯著為.69沒達到 $< .05$ ，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在自認為的體重(SCW)上沒有顯著差異。不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的自認為的體重(SCW)分數會高於沒有在運動的更年期婦女。探究其原因，良好的身體意象，在實際身型與自認為的身型沒有太大的差距，不同的兩組在自認為的體重中沒有差異性，平均數為3.52與3.55，都自認為自己中等或有一點點偏重，探究其原因，在判斷理論中有提到判斷理論，一個人的幸福感來自於目前自己實際的生活狀況與個體心中的目標相比較後的結果，而此一比較的標準會隨情境改變，若面臨事件比參照標準好的時候就會產生幸福，反之就會有不幸福的感覺。(引自林霖，2009)，也許還要多方面考量更年期婦女心中比較的對象與他們的同儕團體。

瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女在自尊上的差異分析以瑜珈組更年期婦女與不運動組更年期婦女為自

變項，以自尊為依變項，就其平均數、標準差、進行獨立樣本 T 檢定，以了解兩組更年期婦女在主觀幸福感上是否有差異。

由表 4-1 中 F 值考驗結果，F 統計量為等於 .84， $P=.36>0.5$ ，未達 .05 的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看 Equal variances assumed 列的顯著為 .136，依然沒達到 $<.05$ ，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在自尊上沒有顯著差異。不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的自尊分數會高於沒有在運動的更年期婦女。

瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女在主觀幸福感上的差異分析說明如下：以瑜珈組更年期婦女與不運動組更年期婦女為自變項，以主觀幸福感為依變項，就其平均數、標準差、進行獨立樣本 T 檢定，以了解兩組更年期婦女在主觀幸福感上是否有差異。

由表中 4-1 中，F 值考驗結果，F 統計量為等於 .35， $p=.55>0.5$ ，未達 .05 的顯著水準，應接受虛無假設，表示兩個母群體的變異數相等，此時要看 Equal variances assumed 列的顯著為 .61，依然沒達到 $<.05$ ，表示瑜珈組的更年期婦女與不運動組的更年期婦女，在主觀幸福感上沒有顯著差異。不符合研究假設中從事瑜珈更年期婦女的主觀幸福感分數會高於沒有在運動的更年期婦女。探究其原因 1：主觀幸福感問卷有分為三個項目，其中包含了(工作、人際關係..等等)而本研究只取其 15 題中的 5 題作為測驗。探究其原因 2：幸福感是一種持續性的正面力量，代表個人對目前生活現況的整體滿意和愉快程度的一種主觀評估。是一種個人的主觀的正向感受(施建

彬，1995)，評價者根據自訂的標準對她的生活品質所做的總體評價，個人內在對外在事物的闡述。關於主觀幸福感定義，指正向情緒高昂、負向情緒低落，且生活滿意度高，生活滿意度是個體對個人生活的綜合認知判斷，即對生活的一個總體概括認識和評價(引自陸洛，2009)。當所有評價都符合滿意度，就會有越正向的幸福感，而對於身體上的滿意度，是許多整體項目中的其中一點而已，也許不足以影響整體的幸福感。

第三節 以自尊為效標變項的同時迴歸

身體意象是否能預測自尊，由表 4-1 中可以發現，身體意象十個變項中的健康評估 HE， $p=.02$ ，Beta 值 = .24，與 BAS 身體滿意度， $p=.00$ ，Beta 值 = .43 有達到顯著差異，兩者可以有效預測自尊。由事後比較得知身體滿意度 BAS 優於健康評估 HE，也就是身體滿意度 BAS 比健康評估 HE 更能有效的預測自尊。應變數為自尊量表的平均數， $F(10,95)=7.63$ 。

身體意象是否能預測主觀幸福感，由變異數分析摘要表中可以發現，身體意象十個變項中的身體滿意度 BAS， $p=.00$ ，Beta 值 = .63，與自認為體重 SCW， $p=.00$ ，Beta 值 = .36 有達到顯著差異，兩者可以有效預測主觀幸福感。由事後比較得知身體滿意度 BAS 優於自認為體重 SCW，也就是身體滿意度 BAS 比自認為體重 SCW 更能有效的預測主觀幸福感。應變數為主觀幸福感量表的平均數， $F(10,94)=10.96$ ， $p<0.5$ 。

表 4-3：自尊為效標變項的迴歸摘要表

	標準化係數 (Beta)	T	顯著性
(常數)		-.11	.91
外型評估	-.01	-.15	.89
外型傾向	.08	.91	.37
體適能評估	-.06	-.75	.46
體適能適應	.17	1.63	.11
健康評估	.24	2.34*	.02
健康適應	.01	.05	.96
疾病傾向	.10	1.06	.29
身體滿意度	.43	4.01*	.00
過重關注	.02	.21	.83
自認為的體重	.19	1.96*	.05

* $p \leq .05$

表 4-4：主觀幸福感為效標變項的迴歸摘要表

	標準化係 數 (Beta)	T	顯著性
(常數)		-2.20	.03
外型評估	.11	1.30	.20
外型傾向	.13	1.52	.13
體適能評估	.00	.02	.98
體適能適應	.08	.75	.45
健康評估	.15	1.58	.12
健康適應	-.19	-1.83	.07
疾病傾向	.13	1.42	.16
身體滿意度	.63	6.42	.00
過重關注	-.07	-.79	.43
自認為的體重	.36	4.16	.00

* $p \leq .05$

第五章 建議

結果為從事瑜珈的更年期婦女比起沒有規律運動的更年期婦女，在外型評估 AE、體適能評估 FE、健康評估 HE、健康適應 HO、過重關注 OP 有顯著的正面影響，也就是從事瑜珈的更年期婦女在以上這四個向量中比沒有規律運動的更年期婦女更具正面的身體意象；而在自尊和主觀幸福感上沒有顯著差異。建議使用其他心理問卷量表做研究的延伸，與列入人格特質作為參與者基本資料的考量。

前面文獻探討中提到許多研究者所做的研究，多是關於長期從事較動態型的運動對身體意象的影響是顯著正面的，探究其原因，本研究所選擇適合普羅大眾所做的運動，是屬於靜態伸展，雖然說研究結果在不同組的更年期婦女中，與幾項身體意象分量表、自尊與主觀幸福感上沒有顯著的差異，但是也許在經過瑜珈的靜態伸展上，可以使得更年期婦女在焦慮感，睡眠品質上得到更好的效益，和放鬆，建議使用其他心理問卷量表做研究的延伸。

根據前面介紹張春興（2002）的解釋，身體意象是個人對自己身體特徵的一種主觀性、綜合性、評價性的概念，包含個人對自己身體各方面特徵的看法，還包括他所感受到別人對他身體外貌的看法。還有幸福感也包含了內部中直覺上的想法，人與人之間的關係，和內在的知足與自足，人格理論，會影響個人看待事物的不同心態，進而影響個體引發不同的行為，產生不同的處理態度，感受不同程度的幸福感。（施建彬，1995）。自尊又與身體意象有著小牽連，這裡三種變項的種種因素有太多個人主觀的因素，而這深層內涵又不容易探討，列入人格特質作為參與者基本資料的考量，也許能更

精準的測量。

九型人格是現在一種新衡量人格特質的工具，至今已被全球許多的先進國家和知名的集團公司等廣泛地應用。在教育界部份，至今九型人格也已經廣泛的應用在生活各層面上(戴靖榮，2011)。例如九大型人格中的第七型:快樂主義型(The Enthusiast):他們是快樂有朝氣的。豁達，沒有壓迫感的個性令人際關係保持和諧。與第一型，改革者，怕做錯，什麼事情都要把它做的很完美零缺點，連小細節都不放過，針對自己而言要求完美，理想高，自律性高。這兩種類型的人，對於自我要求自我審查，身體意象與身體滿意度，填答問卷的用心態度，也許就會有不同的見解。

參考文獻

- 丁翠苓、王秀銀、黃碧月（2005）。十二週有氧舞蹈課程對健康體適能之影響。文化體育學刊，3，119-122。
- 方進隆（1995）。體適能與全人健康。中華體育季刊，9（3），62-69。
- 王艾雯（2002）。自尊對生氣歷程及生氣滿意度的影響（未出版碩士論文）。中原大學，桃園縣。
- 王澄華（2001）。人格特質與網路人際互動對網路成癮的影響（未出版碩士論文）。輔仁大學，臺北市。
- 王正松、王建興（2004）。多向度自我身體關係問卷修訂研究。臺灣運動心理學報，5，101-126。
- 王巍、石國興（2005）。高中生人際容納和心理健康、主觀幸福感的相關研究。河北師範大學學報，7（6），57-61。
- 王韻、詹夢菱（2011）。流行涉入程度對大學生身體意象的影響。身體文化學報，12，41-65。
- 方進隆（1995）。體適能與全人健康。中華體育季刊，9（3），62-69。
- 方進隆（1998）。體適能推展策略與未來研究方向。中華體育季刊，12（3），70-77。
- 何天照（2009）。運動俱樂部會員對課程內容之選擇自由、刺激感受能力與休閒滿意之相關研究。屏東教大運動科學學刊，5，167-181。
- 何瑛（1999）。主觀幸福感概論。重慶師院學報哲社版，4，15-27。
- 林霖（2009）。部屬知覺與主管之關係對其工作福祉之影響—已遵從權威取向及職場友誼為調節變項。（未出版碩士論文）。臺灣大學，臺北市。

- 林宜親 (1998)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 吳守從 (2007)。瑜珈運動者之參與動機與活動體驗研究。真理大學運動知識學報，4，40-56。
- 吳長新 (2001)。氣功瑜珈述源與展望。歷史月刊，158，78-84。
- 巫靜怡、林麗娟 (2008)。瑜珈運動對身心減壓的效益。中華體育季刊，22 (1)，47-54。
- 李水碧 (譯) (2004)。體適能與全人健康的理論與實務。(原作者：Werner W. K. Hoeger and Sharon A. Hoeger)。臺北市：新加坡商亞洲湯姆生國際出版。
- 李依齡 (2005)。大專院校舞蹈系學生身體意象社會因素與飲食失調之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 李鎡堯、楊友仕 (1992)。我倆為何不孕？。臺北市：健康世界。
- 杜春治、徐康良、黃郁玲 (2011)。瑜珈運動對身、心靈及體態的影響。成大體育學刊，43 (2)，67-74。
- 杜春治、黃郁玲 (2009)。瑜珈運動對健康效益的影響。成大體育學刊，41 (2)，48-57。
- 沈慧婷 (2009)。自尊、身體意象與社會比較對健身動機的影響(未出版碩士論文)。國立中興大學，臺中市。
- 余玉眉 (1997)。身體心像觀點。護理雜誌，54 (3)，77-81。
- 林瑞雄 (1991)。國民健康調查之規劃與試驗。行政院衛生署委託研究報告。
- 邱素貞 (1989)。瑜珈天地。高雄縣：永享。
- 周嘉琪、張清源 (2005)。健身運動參與動機與健身運動參與程度之研究。國立體育學院論叢，16 (1)，185-198。

- 侯堂盛、邱思慈、張家銘（2012）。國立嘉義大學學生健康體適能之研究。嘉大體育健康休閒期刊，11（1），271-282。
- 洪睿聲、陳坤檸（2003）。瑜珈之生理心理功能。大專體育，69，147-155。
- 胡凱揚、吳淑卿（2009）。十週有氧舞蹈對女大學生主觀與客觀體型之影響。國立臺灣體育大學論叢，20（1），71-83。
- 紀櫻珍、吳振龍、洪嘉蔚、吳維峰、陳怡樺、邱弘毅（2010）。臺北市高中生身體意象、自尊及其憂鬱之相關研究。學校衛生，57，41-66。
- 施建彬（1995）。幸福感來源及其相關因素之探討（未出版之碩士論文）。高雄醫學院，高雄縣。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊；人文及社會科學，8(1)，115-137。
- 夏皓清、葉光毅、李泳龍（2013）。活動時間分配對主觀幸福感影響之結構化分析_以臺南市之究業者為例。臺灣建築學會建築學報，84，123-140。
- 張淑玲（2011）。不同運動族群中年婦女的體適能及生活品質之比較研究。輔仁大學體育學刊，10，115-134。
- 張春興（2002）。張氏心理學辭典。臺北市：東華書局。
- 張清源、蔡英美（2006）。大學生身體質量指數、運動社會心理因素和身體自我概念與運動參與程度之研究。中臺學報，18（2），79-92。
- 張清源、蔡英美（2005）。八週有氧舞蹈課程對於不同內外

- 控傾向大學生身體意象和運動自我效能的影響。國立體育學院論叢，16（2），19-30。
- 張淑惠、何慧菁、薛鳳姬、薛風君、楊燦(2012)。醫院員工工作滿意度與主觀幸福感之相關探討。中華職業醫學雜誌，19(4)，23-40。
- 黃坤得（2001）。淺談有氧舞蹈與減肥。中華體育季刊，15（1），124-130。
- 黃坤得、許成源（2002）。水域休閒運動之發展趨勢。大專體育，62，174-180。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯（2003）。大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響。學校衛生，43，24-41。
- 黃耀宗、季力康（1998）。運動對心理健康的反應機轉。中華體育季刊，12（1），17-23。
- 楊友仕（1992）。認識女性之更年期。健康世界，81，61-65。
- 郭乃真、林耀豐（2008）。運動介入訓練對國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之影響。屏東教育大學運動科學學刊，4，75-86。
- 陳美華（2006）。有氧舞蹈對大學女生身體自我概念及自尊之影響暨其因果模式之驗證（未出版博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳美華（2011）。身體意象與自尊的關係模式及運動介入模式。中華體育季刊，25（1），60-70。
- 陳桂敏、洪瑄曼（2006）。探索瑜珈的身心治療效益。長期照護雜誌，10（2），190-202。
- 游添燈（1998）。如何選擇適合自己的健身運動。中華體育季刊，12（1），93-101。

- 麥秀英、卓俊辰（1984）。有氧舞蹈訓練對成年婦女心肺適能與身體組成的影響。《體育學報》，6，135-141。
- 許雅惠（2010）。負重有氧舞蹈介入對高身體質量指數女性大學生身體意象身體組成身體指標的影響（未出版碩士論文）。正修科技大學，高雄市。
- 葉韋利（譯）（2012）。硬骨頭學瑜珈（原作者：水野健二）。台北市：旗標出版股份有限公司。（原著出版年：2010）
- 鄒碧鶴、黃靜如（2005）。比較適能瑜珈與體重控制運動處方介入對大學生健康體適能的影響。《嘉南學報（人文類）》，31，405-419。
- 鄭世婉、廖主民（2004）。走出舞者象牙塔—談有氧舞蹈教師之角色認定。《中華體育季刊》，18（3），99-106。
- 劉偉平（1997）。減重者之身體意象滿意度與減肥動機之研究—與女性大學生為例（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 劉雅文（2008）。兩種舞蹈課程之身體活動量評估。《北體學報》，36，316-326。
- 謝幸珠（1995）。有氧舞蹈教學對大學女生健康體能的影響。《中華體育季刊》，9（3），111-118。
- 賴香如、李碧霞、吳德敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰、陳美昭（2006）。臺北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。《衛生教育學報》，25，73-103
- Mutoh, Y.、Sawai, S.、Takanashi, Y.、Skurko, L.、許秀桃（1989）。有氧舞蹈的運動傷害。《中華體育季刊》，3（2），70-75。
- Cash, T.F., & Green, G.K. (1986). Body weight and body

- image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of Personality Assessment*, 50, 290-301.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness : Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131 .
- Diener, E (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Flynn, M. A., Nolph, G. B., Baker, A. S., Martin, W. M. a Krause, G. (1989). Total body potassium in aging humans: a longitudinal study. *The American Journal of Cardiology*, 50, 713-717.
- Hayes, C., Herbert, M., Marrero, D., Martin. C. L., & Muchnick, S. (2008). Diabetes and exercise. *The Diabetes Educator*, 34(1), 34-40.
- Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 364-369.
- Hunt B.E., Davy K.P., Jones P.P., DeSouza C.A., Van Pelt R.E., Tanaka H., et al.(1998). Role of central circulatory factors in the fat-free mass-maximal aerobic capacity relation across age. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 27(5),1178-1182.
- Miszko TA, Cress ME. (2000). A lifetime of fitness. Exercise in the perimenopausal and postmenopausal woman. *The*

- American Journal of Cardiology*, 19(2) ,15-32.
- Price, B. (1990). A model for body-image care. *Journal of Advanced Nursing*, 15(5), 585-593.
- Ruderman, N., Devlin, J. T., Schneider, S. H., & Kriska, A. (2002). *Handbook of exercise in diabetes*. Alexandria, VA: American Diabetes Association.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. London:Kegan Paul, Trench, Trubner.
- Stevenson, E. T., DeSouza, C.A., Jones, P.P., Van Pelt, R.E., & Seals, D.R. (1997). Physical active women demonstrate less adverse age-related changes in plasma lipids and lipoproteins. *The American Journal of Cardiology*, 80(10), 1360-1364.
- Tanaka H., Seals D.R.. (1997). Age and gender interactions in physiological functional capacity: insight from swimming performance. *Journal of Personality Assessment*. 8(2) ,846-851.
- Wolf, D. L., Kemmis, K. L., Kavookjian, J., Largay, J., Zrebiec, J.F., Sidorov, J., et al.(2011). Strategies for improving physical activity participation among individuals with diabetes. *Self Care*, 2(2), 25-40.

附錄 1、研究參與計畫書

研究案名稱：瑜珈對熟女的自尊及身體意象與幸福感的影響

執行單位：國立台灣體育運動大學舞蹈碩士班

研究倫理許可計畫編號：CMUH103-REC1-050

試驗者：簡孜潔 計畫主持人：聶喬齡

1. **研究目的**：研究想要瞭解是否從事瑜珈運動，對於女性的自尊感和身體意象是否會有影響的調查。
2. **研究步驟**：說明研究目的、風險後，簽署同意書再進行約 60 題問卷調查，可能耗費時間約 15 分鐘，完成後致贈精美紀念品乙份(價值約 30 元)
3. **可能風險**：本研究可能產生的風險，與日常生活可能遇到的風險類似。
4. **資料保護**：問卷採取匿名方式填答，與同意書分開處理與保存。研究資料將以電子化方式留存，供後續研究結果分析與撰寫用，不作其他用途之用。
5. **提問的權利**：如果對此問卷的填寫與研究有任何問題，可以以下方式和我們聯絡：：簡孜潔 0939138984；tzuchieh75@yahoo.com.tw，聶喬齡 0928094085；chiaolinnien@gmail.com，若有任何研究倫理上的問題，可與以下單位聯絡：中國醫藥大學附設醫院之人體試驗委員 04-22052121 轉 1925。
6. **研究參與中止與退出**：您可以決定是否參與本研究。如果您現在同意參與但之後改變心意，您是可以在任何時間停止或退出本研究。如果您決定停止參與研究，您不需要提出任何理由，也不會受到任何懲罰，權益不會受損。

附錄 2、研究參與同意書

研究案名稱：瑜珈對熟女的自尊及身體意象與幸福感的影響

執行單位：國立台灣體育運動大學舞蹈碩士班

研究倫理許可計畫編號：CMUH103-REC1-050

試驗者：簡孜潔 計畫主持人：聶喬齡

1. **研究目的**：研究想要瞭解是否從事瑜珈運動，對於女性的自尊感和身體意象是否會有影響的調查。
2. **研究步驟**：說明研究目的、風險後，簽署同意書再進行約 60 題問卷調查，可能耗費時間約 15 分鐘，完成後致贈精美紀念品乙份(價值約 30 元)
3. **可能風險**：本研究可能產生的風險，與日常生活可能遇到的風險類似。
4. **資料保護**：問卷採取匿名方式填答，與同意書分開處理與保存。研究資料將以電子化方式留存，供後續研究結果分析與撰寫用，不作其他用途之用。
5. **提問的權利**：如果對此問卷的填寫與研究有任何問題，可以以下方式和我們聯絡：
：簡孜潔 0939138984；
tzuchieh75@yahoo.com.tw，聶喬齡 0928094085；
chiaolinnien@gmail.com，若有任何研究倫理上的問題，可與以下單位聯絡：中國醫藥大學附設醫院之人體試驗委員 04-22052121 轉 192。
6. **研究參與中止與退出**：您可以決定是否參與本研究。如果您現在同意參與但之後改變心意，您是可以於任何時間停止或退出本研究。如果您決定停止參與研究，您不需要提出任何理由，也不會受到任何懲罰，權益不會受損。

參與者簽名 日期：

試驗說明者簽名 日期：

計畫主持人簽名 日期：

附錄 3、基本資料(瑜珈組)

1. 請問您最近一次使用衛生棉是什麼時候？一個月前、三個月前~半年前、半年前~一年前、一年前以上
2. 請問您上個月生理期順嗎？生理痛、有一點點不舒服、沒什麼感覺、沒有生理期
3. 身高：_____公分；體重：_____公斤
4. 運動習慣：完全沒有、一週 1~3 次、一週 4~5 次、每天
5. 從事瑜珈多久：半年以下、半年~1 年、1 年以上不滿兩年、2 年以上
6. 從事瑜珈運動一週的頻率：一週 1 次、一週 2~3 次、一週 3~4 次、一週 5 次以上
7. 是否有從事其他運動？有，何種運動？_____ 無

附錄 4、基本資料(不運動組)

1. 請問您最近一次使用衛生棉是什麼時候？一個月前、三個月前~半年前、半年前~一年前、一年前以上
2. 請問您上個月生理期順嗎？生理痛、有一點點不舒服、沒什麼感覺、沒有生理期
3. 身高：_____公分；體重：_____公斤
4. 你有在運動嗎？完全沒有、一週 1~3 次、一週 4~5 次、每天
5. 運動持續時間：15~30 分鐘、30 分鐘~1 小時、1 小時以上
6. 運動強度：感覺很輕鬆臉不紅氣不喘、運動中還可以正常說話有一點喘、冒汗身體發熱肌肉有點痠、氣喘吁吁隔天肌肉痠痛
7. 是否有規律運動？有、沒有

附錄 5、問卷

一、以下為自尊量表，3、5、7、8、10 題為反向題

這是一份有關你對自己身體看法的問題，這些題目沒有標準答案，請依您個人最適合的程度，於題目右側圈選最適當之數字。					
	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
例題：我的心情通常都很好。	1	2	3	4	5

	非常不符合	不符合	不確定	符合	非常符合
1. 我相信自己在生活中能夠獲得成功。	1	2	3	4	5
2. 我經常感覺情緒低落。	1	2	3	4	5
3. 失敗時我感覺自己很沒用。	1	2	3	4	5
4. 我能成功地完成各項任務。	1	2	3	4	5
5. 我覺得自己對學習沒有把握。	1	2	3	4	5
6. 我對自己很滿意。	1	2	3	4	5

	非常 不符合	不 符合	不 確 定	符 合	非 常 符 合
7. 我懷疑自己的能力。	1	2	3	4	5
8. 我覺得對自己的事業上成功沒有把握。	1	2	3	4	5
9. 我有能力處理自己的大多數問題。	1	2	3	4	5
10. 很多事情我都覺得很糟糕沒有希望。	1	2	3	4	5

二、以下為主觀幸福感問卷：

請根據最近三個月的感受勾選項目

1、我覺得生命...			
1	2	3	4
沒有意義沒有目標	有意義有目標	很有意義很有目標	非常有意義非常有目標
2、我過去的生活...			
1	2	3	4
並沒有特別愉快的記憶	有一些事情是愉快的	所有的事情似乎是愉快的	所有事情非常愉快
3、我覺得自己...			
1	2	3	4
不快樂	快樂	很快樂	快樂的不得了
4、我覺得在生活中...			
1	2	3	4
沒有任何事感到滿意	一些事感到滿意	大部分的事情感到滿意	每一件都很滿意
5、我對未來...			
1	2	3	4
不樂觀	有些樂觀	樂觀	充滿希望

三、以下為身體意象量表：

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 我的身體是性感迷人的。	1	2	3	4	5
2. 出席公開場合前，我總是注意我的外表。	1	2	3	4	5
3. 我學習運動的技巧很快	1	2	3	4	5
4. 我會通過大部份的體能檢測	1	2	3	4	5
5. 我能控制自己的健康	1	2	3	4	5
6. 我了解很多影響我身體的觀念	1	2	3	4	5
	非常不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常滿意
7. 假如我生病了，我不會非常注意我的症狀	1	2	3	4	5
8. 下軀幹（臀部、髖部、腿部、腳部）	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
9. 我經常擔心肥胖或是變胖	1	2	3	4	5

	體重非常輕的	體重有點輕的	體重正常的	體重有點重的	體重過重的
10. 我認為我是	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
11. 我喜歡我現在的外貌	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
12. 我會仔細選購使我穿起來最好看的衣服	1	2	3	4	5
13. 在運動或比賽上我表現差勁	1	2	3	4	5
14. 參與運動對我而言並不重要	1	2	3	4	5
15. 我的健康是一種無法預期好壞的事情	1	2	3	4	5
16. 我已經謹慎的發展出一種健康的生活方式	1	2	3	4	5
17. 我對於任何身體上生病的徵兆非常注意	1	2	3	4	5

	非常 不滿意	不 滿意	無 意見	滿 意	非 常 滿 意
18. 我對於中軀幹（腰部、胃部）	1	2	3	4	5
	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
19. 我正在節食減重	1	2	3	4	5
	體 重 非 常 輕 的	體 重 有 點 輕 的	體 重 正 常 的	體 重 有 點 重 的	體 重 過 重 的
20. 從外人眼光看我時，大多數人認為我是	1	2	3	4	5
	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
21. 大部分的人都認為我長得很好看	1	2	3	4	5
22. 外出時，我經常花很多時間在準備	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
23. 我的協調性非常好	1	2	3	4	5
24. 我不積極保持身體健康的事情	1	2	3	4	5
25. 我很少身體不適	1	2	3	4	5
26. 在我生命中，良好的健康是最重要的事之一	1	2	3	4	5
27. 我非常能察覺在我身體健康上的小改變	1	2	3	4	5
<hr/>					
	非常不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常滿意
28. 我對肌肉狀態(張力、彈性、結實程度)的滿意度	1	2	3	4	5
<hr/>					
	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
29. 我曾經嘗試藉著快速或劇烈的節食方式來減輕體重	1	2	3	4	5
30. 我喜歡我沒穿衣服的樣子	1	2	3	4	5
31. 看起來好看對我是重要的	1	2	3	4	5

32. 我運動來提昇我的身體耐力	1	2	3	4	5
33. 我經常覺得我容易生病	1	2	3	4	5
34. 我經常閱讀有關健康的書籍與雜誌	1	2	3	4	5
35. 在遇有生病徵兆時，我尋求醫療的意見	1	2	3	4	5

	非常 不滿意	不 滿意	無 意見	滿 意	非 常 滿 意
36. 我對體重的滿意度	1	2	3	4	5

	非常 不同意	不 同意	無 意見	同 意	非 常 同 意
37. 我不喜歡我的體格	1	2	3	4	5
38. 我從不考慮我的外表	1	2	3	4	5
39. 我嘗試保持身體的活動力	1	2	3	4	5
40. 我是一位身體健康的人	1	2	3	4	5
41. 我知道很多有關體適能的活動	1	2	3	4	5

	非常 不滿意	不 滿意	無 意見	滿 意	非 常 滿 意
42. 我對整體外表的滿意度	1	2	3	4	5

附錄 6、研究倫理申請通過函



中國醫藥大學附設醫院

CHINA MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

台中市北區育德路2號
2 Yude Road, Taichung, 40447, Taiwan (R.O.C.)
TEL: 886-4-22052121

中國醫藥大學暨附設醫院研究倫理委員會

Tel: 886-4-22052121 ext: 1925 Fax: 886-4-2207-1478 台中市北區育德路2號

人體試驗計畫同意書

計畫名稱：瑜珈對熟女的自尊、身體意象與幸福感的影響

計畫編號/本會編號：/CMUH103-REC1-050

計畫主持人：心臟內科黃祥生主治醫師

試驗機構名稱：仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院

通過日期：2014年04月18日

計畫有效日期：2015年04月17日

Protocol Version：Version 01, Date: Apr. 03, 2014

受試者說明書：Version 01, Date: Apr. 01, 2014

Questionnaire：Version 01, Date: Apr. 01, 2014

依照衛生福利部及 ICH-GCP 規範的規定，臨床試驗每屆滿一年，研究倫理委員會必須定期重新審查。請於有效期限到期二個月前檢送期中報告至本會進行審查。

該計畫任何部分若欲更改，需向研究倫理委員會重新提出申請。計畫主持人對受試者任何具有危險而且未能預期之問題，例如：對藥物、放射性元素或對醫療器材產生不良反應等，需立即向研究倫理委員會主任委員提出書面報告。

副主任委員



中華民國一〇三年四月二十四日

The Committee is organized and operates in accordance with ICH6 GCP regulations and guideline.
本委員會組織與運作皆遵守 ICH6 GCP 規定



中國醫藥大學附設醫院

CHINA MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

台中市北區育德路2號

2 Yude Road, Taichung, 40447, Taiwan (R.O.C.)

TEL: 886-4-22052121

Research Ethics Committee

China Medical University & Hospital, Taichung, Taiwan

Tel: 886-4-22052121 ext: 1925 Fax: 886-4-2207-1478

Expedited Approval

Date: Apr. 24, 2014

To: Hsiang-Shang Huang, Attending doctor of Cardiology,
Jen-Ai Hospital - Dali

From: Wen-Liang Huang, MD, M.P.H.
Co-chair, Research Ethics Committee

The Research Ethics Committee has recommended the approval of the following documents:

Protocol Title: Difference between long-term yoga and non-regular exercise menopause women
on self-esteem, body-imagery, and wellness.

Protocol No. / CMUH REC No.: / CMUH103-REC1-050

Research Institute: Jen-Ai Hospital - Dali

Protocol Version: Version 01, Date: Apr. 03, 2014

受試者說明書: Version 01, Date: Apr. 01, 2014

Questionnaire: Version 01, Date: Apr. 01, 2014

Approval of your research project is, therefore, granted from Apr. 18, 2014 to Apr. 17, 2015, and has determined that human subjects will be at risk.

According to Taiwan government's regulations and ICH-GCP guidelines, by the end of this period you may be asked to inform the Board on the status of your project. If this has not been completed, you may request to send status of progress report two months before the final date for renewed approval.

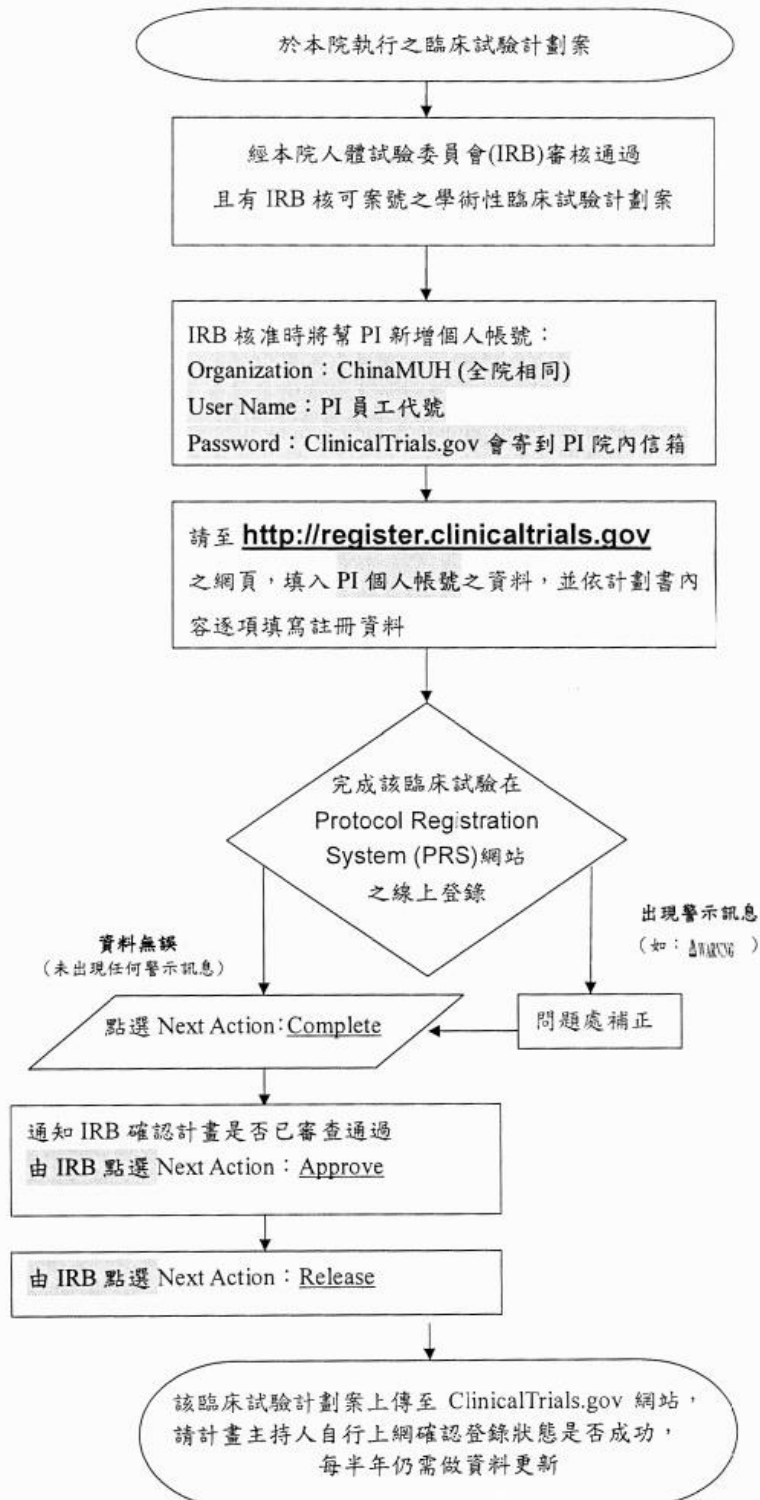
You are reminded that a change in protocol in this project requires its resubmission to the Board. Also, the principal investigator must report to the Chairman of the Research Ethics Committee promptly, and in writing, any unanticipated problems involving risks to the subjects or others, such as adverse reactions to biological drugs, radio-isotopes or to medical devices.

Wen-Liang Huang, MD, M.P.H.
Co-chair, Research Ethics Committee
China Medical University & Hospital



The Committee is organized and operates in accordance with ICH6 GCP regulations and guideline.

中國附醫臨床試驗計劃案登錄流程圖



Mar. 02, 201

ClinicalTrials.gov

Protocol Registration System

前言：

一、依據國際醫學雜誌編輯委員會(The International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE)之投稿規定，臨床試驗研究計畫投稿者須於招募第一位受試者參與試驗前，將通過研究倫理委員會審核之臨床試驗計畫資料登錄於臨床試驗公開網站，完成登錄作業後，國際醫學雜誌編輯委員會(ICMJE)才會接受研究結果之發表。

WHO對臨床試驗研究計畫之定義為任何對受試者或特定族群進行一個或多個與健康有關的介入措施(如藥物、外科處置、器材、行為治療、飲食介入及照護過程改變)以評估對健康的效益之計畫，非屬上述臨床試驗計畫，請計畫主持人自行決定是否登錄。

二、未完成臨床試驗登錄之計畫案，ICMJE有權不接受其文章發表。

注意事項：

- 一、需於招募第一位受試者參與試驗前完成臨床試驗計畫登錄作業。
- 二、進行中的臨床試驗計畫，需每6個月更新所登錄的資料內容。
- 三、已結案之臨床試驗計畫需填寫試驗結果(Result)。
- 四、請以英文填寫。

網址：<https://register.clinicaltrials.gov/>

Organization：ChinaMUH(全院相同)

User Name：PI 員工代號

Password：ClinicalTrials.gov 會寄到 PI 院內信箱

本會將定期查核以符合規定。

登錄流程、常見問題及步驟簡介可參考臨床試驗中心網站

http://www.cmuh.org.tw/cmuh/introduction/layout_2/?did=20108 臨床試驗登錄&查詢。

中國醫藥大學暨附設醫院研究倫理委員會
計畫主持人應注意事項

1. 計畫主持人及計畫相關人員應遵守 GCP 相關規定，如 SAE 通報、CRF 記錄及修正。
2. 查驗登記或學術研究案須送行政院衛生福利部核准者，須待衛生福利部核准後始可進行試驗。
3. 原始計畫書應妥善保存不可丟棄。
4. 受試者同意書之簽署日期應在本會核准日期後，不可提前執行。
5. 受試者同意書不可只蓋手印。
6. 計畫修正或預展延計畫結束日期，請向本會申請修正案，通過後才可使用新版本執行。
7. 計畫於完成二分之一收案人數或欲申請延長計畫執行有效期限時，請於有效期限二個月前向本會申請持續試驗案，通過後才可繼續執行。
8. 計畫發生嚴重不良事件，應依照通報原則立即通報本會。
9. 計畫發生試驗偏差事件，應立即通報本會。
10. 計畫完成或提前終止，請向本會申請結案或終止案。
11. 計畫未收案亦不再執行，請向本會申請撤案。
12. 申請經費補助（如國科會、衛生福利部等）之計畫，待經費補助單位通過後請核銷本會審查費；未通過不得執行，請向本會申請撤案。
13. 本會將不定期進行實地訪查。
14. 人體試驗計畫同意書已領取，請妥善保存不予補發。
15. 後續定期追蹤：請每 六個月 十二個月 其他 _____，繳交期中報告。

=====

人體試驗計畫同意書領取簽收

本會編號： DMR -IRB -

CMUH107 -REC 1-050

1. 秘書處確認：審查費 已繳 不須繳 請於經費補助通過後核銷
2. 一般審查通過 簡易審查通過
3. 本會留存計畫紙本，不須退還 退還計畫紙本__份

領取人簽名：曾奕然 領取日期：(西元)2014年 5月 2日