

奇，因為一樣的「閉目放鬆坐」，只是多了出聲、氣聲和默唸 Sa、Ta、Na、Ma 時時雙手姆指依序點觸四指：結果卻大不相同。

所以文利用 EEG 蒐集學生和某宗教社會人士的腦波圖譜，分別設計為：

(一) 南區某私立科大的學生 16 員(年齡為 20 ± 2 歲)於室溫 $25 \pm 1^\circ\text{C}$ 之教室內「放鬆閉目而坐」三分鐘的腦波，作為腦波圖譜之對照組 A，而「閉目放鬆坐」時出聲、氣聲和默唸各一分鐘「Sa、Ta、Na、Ma」雙手姆指依序點觸四指(如圖三 (a)所示)的腦波圖譜則為實驗組 A，蒐集方式如表一所示，並分析它們的變異。

(二) 南區某軍官學校學生 14 員(年齡為 20 ± 2 歲)於室溫 $25 \pm 1^\circ\text{C}$ 之教室內「放鬆閉目而坐」三分鐘的腦波，作為腦波圖譜之對照組 B，對照「閉目放鬆坐」時出聲、氣聲和默唸各一分鐘(1)「Sa、Ta、Na、Ma」、(2)「1、2、3、4」雙手姆指依序點觸四指(如圖三 (a)、(b)所示)的腦波圖譜為實驗組，蒐集方式如表二所示，分析項目同(一)。

(三) 民間某宗教人士 14 人於室溫 $25 \pm 1^\circ\text{C}$ 之室內「放鬆閉目而坐」三分鐘的腦波，作為腦波圖譜之對照組 C，對照「閉目放鬆坐」時出聲、氣聲和默唸各一分鐘「忠、恕、廉、明...」(如圖三 (c)所示)雙手姆指依序點觸四指的腦波圖譜為實驗組 C，蒐集方式如表三所示，分析項目同(一)。

三 結果與討論

EEG2000 型蒐集腦波圖譜¹³顯示對照組和實驗組每分鐘的左、右腦 α 、 β 、 θ 、 δ 等四種波：1)所占百分比、2)頻率振幅和 3)相對功率等的分布圖。本文之分析方法係將前述個人 1)、2)和 3)不同的腦波數據匯入電腦轉 Excel 檔，經整理後，分別計算對照組和實驗組所得 1)、2)和 3)的腦波數據平均值，然後予以兩組 t 檢定，最後繪製成圖表，本文依此法分析之結果討論如下：

3.1 南區某私立科大的學生：

1) 對照組 A 和實驗組 A 的左、右腦 α 、 β 、 θ 、 δ 波百分比的平均值，經 t 檢定： $P < 0.05$ ，表示兩組具有差異的，依圖四可知出聲唸和對照組 A 之間變異為： β 波比右腦減少 8.73%、左腦增加 1.96%； α 波比右腦減少 17.5%、左腦減少 20.25%； θ 波比右腦增加 14%、左腦增加 19.8%； δ 波比右腦增加 4.4%、左腦增加 10%。氣聲和對照組 A 之間變異為： β 波比右腦減少 9.7%、左腦減少 5.4%； α 波比右腦減少 14%、左腦減少 18.6%； θ 波比右腦升 15.8%、左腦增加 23.4%； δ 波比右腦增加 4%、左腦增加 1.3%。默唸和對照組 A 之間變異為： β 波比右腦減少 4.2%、左腦增加 3.1%； α 波比右腦減少 1.8%、左腦減少 8.8%； θ 波比右腦減少 0.2%、左腦增加 8.1%； δ 波比右腦增加 4.4%、左腦增加 1.5%。

2) 兩組左、右腦頻率(1-30Hz)振幅的平均值經 t 檢定： $P < 0.05$ ，表示兩組是有差異的。本文發現左、右腦的頻率振幅在實驗組 A 的 δ (1、2、3Hz)波均增加，但是以 1Hz