

增加最大，增大順序以氣聲(增加「左腦」振幅 76%)>出聲>默唸；在  $\theta$ (4-7Hz)波中，以 4Hz 增加最大，增大順序以氣聲(增加「右腦」振幅 124%)>出聲>默唸；在  $\alpha$ (8-12Hz)波中，以 8Hz 增加最大，增大順序以氣聲(增加「右腦」振幅約 51%)>出聲>默唸；在  $\beta$ (13-30Hz)波中的出聲使「右腦」25、28Hz 振幅增加，分別為 65%、52%，氣聲使「右腦」14、23、30Hz 振幅增加為 39%、69%、61%。

3) 兩組左、右腦  $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\theta$ 、 $\delta$ 等波的相對功率平均值經  $t$  檢定： $P < 0.05$ ，表示兩組具有差異的，依圖五可知實驗組 A 左、右腦的相對功率平均值均比對照組 A 增加，增加量依序為：唸出聲使  $\beta$  波的相對功率於右腦增加 34.4%、左腦增加 36.5%； $\alpha$  波在右腦增加 12.1%、左腦增加 13.8%； $\theta$  波在右腦增加 80%、左腦增加 63.6%； $\delta$  波在右腦增加 47.2%、左腦增加 38.3%。氣聲使對照組 A 變為： $\beta$  波的相對功率於右腦增加 37.1%、左腦增加 29.7%； $\alpha$  波在右腦增加 26.8%、左腦增加 23.7%； $\theta$  波在右腦增加 91.2%、左腦增加 78.6%； $\delta$  波波在右腦增加 50.6%、左腦增加 43.3%。默唸使對照組 A 變為： $\beta$  波的相對功率於右腦增加 6.8%、左腦增加 10.4%； $\alpha$  波在右腦增加 6.5%、左腦增加 7.4%； $\theta$  波在右腦增加 7.9%、左腦增加 10.8%； $\delta$  波在右腦增加 12.1%、左腦增加 10.3%。

### 3.2 南區某軍官學校學生：

1) 對照組 B 和實驗組 B1(唸 Sa、Ta、Na、Ma)、對照組 B 和實驗組 B2(唸 1、2、3、4)；這兩組左、右腦  $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\theta$ 、 $\delta$ 波所佔百分比的平均值經  $t$  檢定： $P < 0.05$ ，表示兩組具有差異的，依圖四可知實驗組 B1 的出聲和對照組之間變異為： $\beta$  波比右腦減少 15.1%、左腦減少 12.2%； $\alpha$  波比右腦減少 21.7%、左腦減少 18.1%； $\theta$  波比右腦增加 8.9%、左腦增加 4.1%； $\delta$  波比右腦增加 39%、左腦增加 28%。氣聲和對照組 B 之間變異為： $\beta$  波比右腦減少 12%、左腦減少 11%； $\alpha$  波比右腦減少 18.8%、左腦減少 15.7%； $\theta$  波比右腦升 6%、左腦增加 2.7%； $\delta$  波比右腦增加 28.9%、左腦增加 26.3%。默唸和對照組 B 之間變異為： $\beta$  波比右腦減少 4.1%、左腦減少 3.3%； $\alpha$  波比右腦減少 3.6%、左腦減少 1.2%； $\theta$  波比右腦增加 1.1%、左腦減少 0.9%； $\delta$  波比右腦增加 6.5%、左腦增加 4.7%。實驗組 B2 的出聲和對照組 B 之間變異為： $\beta$  波比右腦減少 10.7%、左腦減少 8.2%； $\alpha$  波比右腦減少 15.4%、左腦減少 11.8%； $\theta$  波比右腦增加 1.2%、左腦減少 1.9%； $\delta$  波比右腦增加 29%、左腦增加 25%。氣聲和對照組 B 之間變異為： $\beta$  波比右腦減少 8.9%、左腦減少 8%； $\alpha$  波比右腦減少 14.8%、左腦減少 12.7%； $\theta$  波比右腦減少 0.4%、左腦減少 2.3%； $\delta$  波比右腦增加 29.7%、左腦增加 26.9%。默唸和對照組 B 之間變異為： $\beta$  波比右腦減少 3.3%、左腦減少 3.7%； $\alpha$  波比右腦減少 4.9%、左腦減少 2.2%； $\theta$  波比右腦增加 3.1%、左腦增加 0.3%； $\delta$  波比右腦增加 5.3%、左腦增加 4.9%。

2) 對照組 B 和實驗組 B1、對照組 B 和實驗組 B2；這兩組左、右腦頻率振幅的平均值經  $t$  檢定：兩組  $P < 0.05$ ，表示對照組 B 和實驗組 B1、實驗組 B2 均有差異的。本