

# 幼苗身心潛能拓展專案

蔡仁達, 詹秀玉, 全關良

Vincent J Tsai; Hsiu-Yu Cha; Albert G. Quan  
HoloLife Research Institute, CA, USA.

## ABSTRACT

**目的:**探討時間能量營養品搭配能量運動的『身心潛能拓展專案』,對於4-6歲學齡前幼兒體能效益增進之影響

**方法:**某幼稚園大班的學齡前幼兒,年齡在4到6歲之間。採單組 open label 方式,讓這20位學員,每天使用二次食品,每週練習二次能量運動,實施共八週時間。八週後,身心進展問卷及訪談文字與影音記錄等,評估此時間能量營養品搭配能量運動的身心潛能方案,對於4-6歲學齡前幼兒體能效益增進的程度與幫助情形。

**結果:**共20名完成八週之療程與評估,從身心進展問卷及訪談中,可以發現家長與老師對於此方案的肯定與支持,睡眠型態的平均改善率是75.83%、體態姿勢不良的平均改善率是45%、身體狀況的平均改善率是42.5%、過敏情況的平均改善率是55%、腦力發展與學習能力的平均改善率是51.67%、言語表達的平均改善率是51.67%、自我情緒控制的平均改善率是62%、自信的平均改善率是53.75%、謙和的平均改善率是58.75%、居家生活狀況的平均改善率是57.5%。從上述結果,可以發現此身心潛能方案,對於幼兒各個不同的身、心問題都有有良好的改善效益。

**討論:**本初步研究發現:時間能量營養品搭配能量運動的『身心潛能拓展專案』對於幼兒睡眠、姿勢體態、生理、抵抗力、認知與心理健康發展都有正面的優異效益;此外,對於改善過敏情況同樣具有卓越改善。本初步結果未來有待蒐集更多樣本數及更長時間的研究加以驗證。

## INTRODUCTION

所謂健康,指的不只是身體健康,還包括心理、社會安適,對於學齡前的幼兒來說,健全發展、潛能開拓更俱有不可忽視的重要性。早在1947年世界衛生組織即定義『健康是生理、心理與社會福祉的完全狀態,並不僅是疾病的免除』。顯示多層面的健康概念,包括了生理、認知、情緒與社會等方面。

現代醫療對幼兒健康所關注的,不僅只是死亡率或罹病率,關注重心在『人』而非疾病本身,即『全人照顧』。是對一個人的全面健康與所有層面皆達到完善的境界,強調身、心、靈三者平衡、均等的發展並進。

幼兒在長大成人過程中,身高、體重、器官的體積增長,稱為「生長」,器官功能及智能的變化、成熟,則稱為「發展」。因為成人的發展受幼兒時期的影響至深且鉅,所以有「人格的定型於嬰幼兒期」、「三歲定終生」的說法。正因為幼兒時期如同同一張白紙,擁有無限潛能,可塑性大、吸收力強,若能有一套方案協助幼兒激發他們自身的潛能,增進身體健康,強化體能,同時促進腦力發展、學習、語言表達的認知發展,以及自信、謙和、自我情緒控制等的心理成長,可以在幼兒時期即為日後健全、均衡發展奠定良好的基礎,而這也正是本次研究希冀達成之目的。

## SUBJECTS AND METHODS

### 實驗設計

單組 open label 試驗

### 實驗對象

某幼稚園大班的學齡前幼兒,年齡在4到6歲之間,共收案20人。

### 實驗用品

應用二種食品,並加上三種運動,分述如下:

- B005, 每顆膠囊含280 mg的下列主要成分:幾丁質、大麥草、藍藻、山桑子、綠茶、大豆提取物。
- B006, 每顆膠囊含270mg的下列主要成分:幾丁質、大麥草、玫瑰子、西伯利亞人蔘、山桑子、生薑。
- 天龍引頸、健腦明心、暖腎培元:均為全生學能量運動,總共約20分鐘。利用身體特定結構所擁有的『自然響應頻率』,針對特定臟腑或部位,透過『共振』原理予以按摩、震動,提升氣血循環,強化臟腑機能以促進健康。

### 用法

每日使用2次食品,每週執行2次運動,此方案執行共八週,說明如下:

- 食品:每日使用B006、B005各一次。

※ AM6:00-8:00使用B006

※ PM3:00-4:00使用B005

- 運動:每週一次天龍引頸、健腦明心、暖腎培元等三種運動,共約20分鐘。

### 評估工具

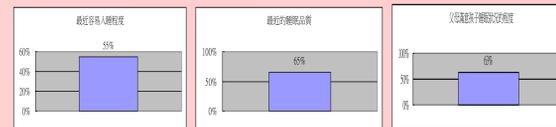
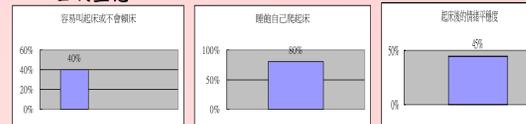
3D人體能量掃描儀、身心進展問卷及訪談文字與影音記錄。

實驗期中每週運動前後,用3D人體能量掃描儀檢測能量與氣血循環並做訪談記錄,於開始前、結束後(第八週),運用上述相關工具做檢查與評估。

## RESULTS

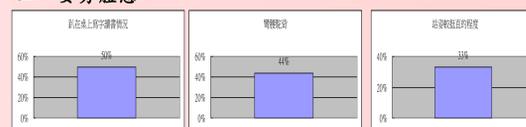
本研究從2000年9月1日至2000年12月31日為止,共收案20名,其結果如下列圖表:

### 一、睡眠型態:



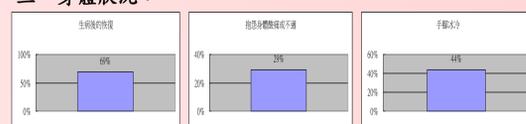
- (1)早上起床比較容易叫醒或不賴床的改善率是40% (P<.05)
- (2)早上睡飽自己會爬起床的改善率是80%(P<.05)
- (3)早上起床後情緒平穩的改善率是45%(P<.05)
- (4)最近晚上比較容易入睡的改善率是55%(P<.05)
- (5)最近睡眠品質的改善率是65%(P<.05)
- (6)父母對於孩子睡眠狀況滿意的改善率是63%(P<.05)

### 二、姿勢體態:



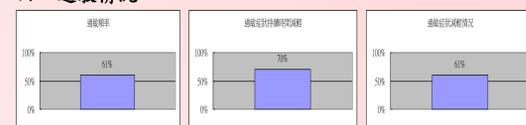
- (1)趴在桌上讀書寫字的改善率是50% (P<.05)
- (2)彎腰駝背的改善率是44%(P<.05)
- (3)站姿比較挺直的改善率是33%(P<.05)
- (4)坐姿比較挺直的改善率是37%(P<.05)
- (5)父母提醒孩子維持正確姿勢的改善率是56%(P<.05)

### 三、身體狀況:



- (1)趴在桌上讀書寫字的改善率50% (P<.05)
- (2)彎腰駝背的改善率是44%(P<.05)
- (3)站姿比較挺直的改善率是33%(P<.05)

### 四、過敏情況:



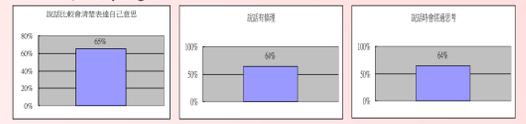
- (1)過敏頻率的改善率61% (P<.05)
- (2)過敏症狀持續時間的改善率是70%(P<.05)
- (3)過敏症狀減輕的改善率是61%(P<.05)

### 五、腦力發展及學習能力:



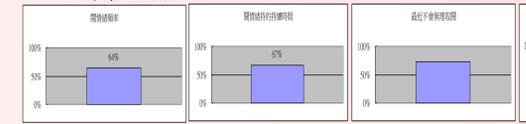
- (1)做事較專注認真或持續力增加的改善率83% (P<.05)
- (2)在背東西或記憶力的改善率是68%(P<.05)
- (3)在學習事物上能較快進入狀況並學會要領的改善率是65%(P<.05)

### 六、言語表達:



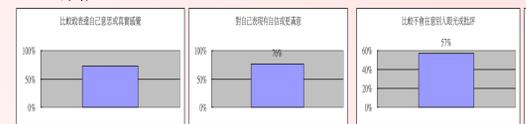
- (1)說話時比較會清楚表達自己意思的改善率65% (P<.05)
- (2)說話比較有條理的改善率是64%(P<.05)
- (3)說話時比較會經過思考後再說的改善率是64%(P<.05)

### 七、自我情緒控制:



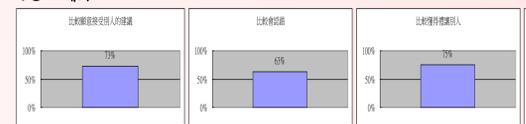
- (1)亂發脾氣或鬧情緒的頻率的改善率是64% (P<.05)
- (2)亂發脾氣或鬧情緒持續時間的改善率是67%(P<.05)
- (3)比較不會無理取鬧的改善率是73%(P<.05)
- (4)比較講理或願意接受規勸的改善率是73%(P<.05)
- (5)比較不容易被激怒的改善率是67%(P<.05)

### 八、自信:



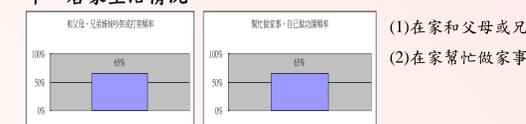
- (1)比較敢表達自己意思或真實感覺的改善率是73% (P<.05)
- (2)對自己表現更有自信或更滿意的改善率是76%(P<.05)
- (3)比較不會在意別人眼光或批評的改善率是57%(P<.05)
- (4)比較知道自己優點並適時表現的改善率是68%(P<.05)

### 九、謙和:



- (1)比較願意接受別人建議的改善率是73% (P<.05)
- (2)比較會認錯的改善率是63%(P<.05)
- (3)比較懂得禮讓別人的改善率是75%(P<.05)
- (4)比較清楚自己缺點與不足或願意多學習的改善率是61%(P<.05)

### 十、居家生活情況:



- (1)在家和父母或兄弟姊妹相處時,鬧情緒或打架、吵架的頻率的改善率是65% (P<.05)
- (2)在家幫忙做家事、自己做功課或自我生活照顧的改善率是65%(P<.05)

### 訪談摘錄部分:

•一向晚睡,早上賴床,近來早上有明顯改善

•睡覺非常容易入睡

•坐姿較端正(如:寫字,玩牌)

•較不會近距離寫字

•主動折棉被,晚上主動刷牙,上廁所自己擦屁股,會自己洗澡

•最近比較講理,易溝通

•以前他(5號)上課都會很不專心,現在上課比較會乖乖坐好,注意力比較集中(李主任)

•以前她(10號)流鼻血,好像水龍頭一樣,都流不止的,有時候我都要用特殊的方式止血,這陣子她都沒流鼻血了(李主任)

## CONCLUSIONS

- 本初步研究發現:時間能量營養品搭配能量運動的『身心潛能拓展專案』對於幼兒睡眠、姿勢體態、生理、抵抗力、認知與心理健康發展都有正面的優異效益;此外,對於改善過敏情況同樣具有卓越改善。未來有待蒐集更多樣本數及更長時間的研究加以驗證。
- 『身心潛能拓展專案』可以協助五歲幼兒的身心平衡,並使其潛能獲得更大、更佳的發揮
- 本研究初步結果,肯定『身心潛能拓展專案』有卓越效益,更值得未來投入更多資源,進一步證實本方案的成效