

南 華 大 學
生 死 學 研 究 所
碩 士 論 文

屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程之探討
An Enquiry into Pregnant Women's Pre-natal
Training Experiences at Pintung Area

研 究 生：莊秀全 撰

指 導 教 授：許秀月 博士

中 華 民 國 九 十 四 年 十 二 月 二 十 二 日

南 華 大 學

生死學研究所

碩 士 學 位 論 文

屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程之探討

An Enquiry into Pregnant Women's Pre-natal Training

Experiences at Pin-tung Area

研究生：許秀全

經考試合格特此證明

口試委員：_____

許秀月
李燕慈
蔡昌雄

指導教授：許秀月

系主任(所長)：釋慧開

口試日期：中華民國 九十四年 十二月 二十二日

屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程之探討

中文摘要

胎教是人口優生中重要的一環，早在我國兩千多年前的醫書中就有記載；近年來，隨著醫療科技的進步及各項胎教實驗的發現，使胎教獲得科學理論的依據，因此逐漸引起孕婦們的關注，但如何開創胎教無窮的新希望，建構孩子(胎兒)長遠一生屹立不搖的磐基，卻是國內年輕父母及社會大眾所關心及必須努力的重要課題。

本研究旨在探討屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程，採用質性研究深度訪談法，以立意取樣，訪問 16 位屏東地區(屏東市、鹽埔鄉、萬丹鄉、崁頂鄉、長治鄉、新園鄉、枋寮鄉、三地門鄉)懷孕 36~40 週有實施胎教的正常孕婦；研究者將所有訪談過程錄音及轉錄為行為過程紀錄，再以質性內容分析法進行系統性資料分析、歸納為下列五個主題概念：(一)驚喜與冀盼 ~ 十月懷胎的心聲。(二)啟蒙與扎根 ~ 孕婦的胎教觀。(三)傳承與形塑 ~ 胎教經驗面面觀。(四)迴響與蛻變 ~ 孕婦實施胎教後之感受。(五)無奈與牽絆 ~ 影響孕婦實施胎教的因素。

研究結果顯示，孕婦們認為胎教對胎兒是很重要的啟蒙與扎根的工作，深深影響胎兒的未來；在實施胎教的過程中，雖然深受工作、家庭、個人身心健康及相關資訊等因素所影響，然而，多元活潑的胎教，不但有益胎兒，也讓孕婦無形中蛻變成長。因此本研究期望喚起政府機構、醫護人員及年輕的父母，瞭解並重視胎教的價值與重要性，讓優生保健的落實就從胎教扎根。

關鍵詞：孕婦、胎教、經驗歷程。

ABSTRACT

Prenatal training, which can be found in Chinese medical literatures over two thousand years ago, is an important aspect of eugenics. In recent years, improvement in medical treatments and discovery of various experiments in prenatal training based on scientific theory have attracted attention of pregnant women. Nevertheless, how to develop a brightening prospect for prenatal training and how to build a firm ground for infants to grow in life still are two quintessential topics for young parents and people nationwide.

This study was undertaken to find out the experiences of prenatal training for pregnant women in Pingtung area. The study was designed by employing in-depth interview to warrant a qualitative research. There were 16 pregnant women with gestation of 36~40 weeks applied for prenatal training. All of them were from Pingtung area which included Pingtung City, Yanpu, Wandan, Kanding, Changji, Sinyuan, Fangliao and Sandimen Township. The entire interviews were recorded, transcribed and analyzed with qualitative content analysis. The results of analysis could be summarized into five categories: (1) surprise and expectation - the progress of pregnancy in ten-months, (2) initiation and enlightenment - notions of pregnant women toward prenatal training, (3) transmission and formation - experiences in prenatal training, (4) response and change - reflection of pregnant women in applying prenatal training, and (5) powerless and restriction - factors that confine prenatal training in the applications.

This study indicates that pregnant women regard prenatal training as an essential step to prepare for the arriving infants. These future mothers believe that the training will have profound affect on the development of their infants. Despite of the interaction of work, family, personal health, and other factors, multiple and active prenatal training will not only benefit infants, but also enable pregnant women to grow maturely in an invisible way. Therefore, it is expected that this study would be able to arouse the government, physicians, and young parents to understand and pay more attention to the value and significance of prenatal training. Prenatal training is the groundwork for being eugenic.

Key words: pregnant women, prenatal training, experiences

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	III
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與重要性.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	4
第三節 名詞解釋.....	5
第二章 文獻探討.....	6
第一節 孕婦的身心變化及母性任務.....	6
第二節 生命的源起.....	8
第三節 從影響胎兒的發展因素看胎教的重要性.....	11
第四節 胎教的定義及相關理論.....	16
第五節 胎教的內涵與禁忌	28
第六節 其他相關研究.....	35
第三章 研究設計.....	37
第一節 研究方法.....	37
第二節 研究對象.....	39
第三節 研究工具.....	42
第四節 資料蒐集方法與過程.....	43
第五節 資料分析.....	44
第六節 研究嚴謹度.....	45
第四章 研究結果與分析.....	47
第一節 驚喜與冀盼 ~ 十月懷胎的心聲.....	53
第二節 啟蒙與扎根 ~ 孕婦的胎教觀.....	60

第三節	傳承與形塑 ~ 胎教經驗面面觀.....	76
第四節	迴響與蛻變 ~ 孕婦實施胎教後之感受.....	97
第五節	無奈與牽絆 ~ 影響孕婦實施胎教的因素.....	106
第五章	討論	124
第一節	研究問題的討論	124
第二節	本研究與相關研究的比較討論.....	135
第六章	結論與建議.....	138
第一節	結論.....	138
第二節	建議.....	143
第三節	研究限制.....	145
參考文獻.....		146
中文文獻.....		146
英文文獻.....		152
網路資料.....		153
附錄		
附錄一	參與研究同意書.....	154
附錄二	受訪者基本資料問卷	155
附錄三	訪談指引.....	156
附錄四	訪談實錄及分析.....	157
表目次		
表 2-2-1	胚胎及胎兒發育	10
表 3-2-1	受訪者基本資料	41
表 4-1	研究結果主要範疇.....	48
表 4-5-1	受訪者胎教資訊來源.....	119

屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程之探討

第一章 緒論

第一節 研究動機與重要性

邇來，青少年事件頻傳，顯示許多新一代年輕人，對生活充滿迷思，對生命欠缺負責；眼見社會的種種亂象，如選舉的恩恩怨怨、八卦新聞的充斥、青少年的搖頭風、飆車、援交、墮胎、路邊穿著暴露的檳榔西施、自殺、殺人、搶劫的問題，時有所聞、層出不窮；詐騙恐嚇集團的行徑更是令人不寒而慄。由於人們的道德觀及價值觀的偏差，使社會人性不斷的向下沈淪，這實在很令人擔憂，更是令人不得不重視。

其次，依行政院衛生署（2005）之統計，台灣地區出生人數正逐年下降，自民國 81 年的 32 萬餘人口降至民國 93 年的 22 萬餘人口。近年來台灣地區生育率下降速度之快，令人怵目驚心，可以預見數年後台灣的人口結構將會出現嚴重變化，少子化與高齡化會是無法避免的趨勢，這樣的人口結構，不僅影響家庭，甚至國力的維繫都充滿變數。由於國內這幾年政治動向不定，經濟景氣展望不明，生活及教育成本持續飆漲，工作壓力大又有失業威脅，而傳統養兒防老、傳宗接代的觀念也逐漸式微，再加上女性自主權提高，這樣的社會背景，導致現代年輕人不婚不生的普遍社會現象，使得少子化的問題更形嚴重。研究者目前服務的婦產科醫院，從民國 90 年每個月約 250 位新生兒誕生到民國 94 年只有 150 位左右，足見生育率下降之明顯；研究者從臨床工作中亦發現近年來孕婦年齡呈現兩極化，青少年及高齡孕婦有逐漸增多之趨勢，加上許多來自大陸地區及東南亞國家的外籍孕婦，尤其東南亞地區孕婦在背景上與本地的孕婦差異懸殊，根據經建會的報告指出，跨國婚姻及兩岸婚姻多以社經地位較差、年紀較大或身心障礙等弱勢者為對象，夫妻雙方教育程度知識水準較低，經濟狀況不佳及語言、文化、習俗的差異，這樣的家庭背景，恐形成下一代的弱勢循環（費琳，2004）；而目前全國出生的嬰

兒中有超過八分之一為非台灣籍婦女所生，其中三分之一為大陸籍婦女所生，其餘三分之二以東南亞籍婦女佔大多數（楊毓菁，2004）。因此，新台灣之子的增加及少子化的問題，對未來國人的整體人口之質量將會有不良及深遠的影響；是故，對於下一代的教育如不及早未雨綢繆並加以重視，則若干年後將是台灣社會的一大隱憂。

有鑒於此，「教育」是主導社會正面導向之路，亦是轉移社會風氣、促進人性向上向善唯一有效途徑。從務實面而言，減除社會問題，防範社會不良案件叢生的有效途徑及根本辦法，就是加強教育。教育是第一線的預防工作，是所有人及所有家庭在整個生命週期中都需要的。人因教育而成人，尤須從胎教及嬰幼兒教育開始，扎根於家庭、茁壯於學校、結果於社會（王連生，2000）。所謂十年樹木、百年樹人，在多元文化的社會中，父母們都期許每個新生命皆能具備多元智慧，也期待個個小孩都是活潑可愛、人見人愛、知書達禮的小天使。尤其近半個世紀以來，培養下一代已成為世界各國在生存發展上的重點，因為民族的昌盛、國家的富強與經濟的繁榮，均與人口的質與量有關，而質與量的培養則有賴優生措施及良好的教育來維護，人生每個階段的教育過程皆不可偏廢，但「慎始」將是最具功效的。教育是需要長遠的投資才能看出其成效之所在，在全人教育的時代潮流之下，我們要培育下一代的優秀人才，必須從生命的最原點「胎兒」身上扎根，創造一個安全優質的孕育環境，使胎兒健康順利成長，日後方能發展潛能，貢獻社會，因此胎教的重要性不言可喻。劉隆炎（2002）指出中國是胎教的策源地，中國古代胎教學說的特點是中醫的「外象內感」理論，其科學內涵主要強調孕婦的精神品德對胎兒的影響及重視孕期保健，將胎教與養胎、護胎融為一體，這些論述早期散見於醫學、教育學及文、史、哲學之典籍中，到了宋朝，這一胎教學說初具雛形，直到明朝，此胎教學說趨於完善；劉隆炎進一步表示，綜觀歷代典籍有關胎教的記載，醫家學者們認為胎教能促進胎兒大腦和心理發育，有益於胎兒潛能之開發，因而影響一個人的先天素質和後天的發展。但遺憾的是，這些寶貴的智慧資產並未受到近代中國人所重視。近年來由於日本及西方國家的科技進步及檢驗儀器的發展，為胎兒生理功能及行為能力的觀察，提供了較準確的方法，使胎教得到了理論和實驗的印證，為科學的胎教提供了正確的理論依據，才引起中國地區學術界及臨床實務界重新注意胎教的價值及重要性，因

此積極的研究設計胎兒教育的訓練課程，製造胎教工具及對胎教相關議題深入研究探討，並分別在文史哲、教育及醫藥衛生保健雜誌上陸續發表了不少的文獻；如趙鳳軍（2004）採實驗研究法探討胎教實施的效果，研究結果發現，孕期進行胎教，可以刺激胎兒的感覺器官，促進胎兒神經系統的發育，使嬰幼兒發育商數提高。其次，呂燕玲、張春萍、丁華、呂光敏、朱安慧（2001）在胎教的臨床應用研究中發現孕婦在胎教時胎動增加，胎兒出生後在哭鬧時，聽到胎教音樂哭聲即停止並能安靜入睡或吸奶，而且胎教組的嬰兒比對照組嬰兒愛唱愛跳，也比較容易接受他人。此外，段姚莉、朱曉平、張程華、徐兵、孫恩、張愛鳳（2002）於早期教育對嬰兒神經心理發育影響的研究，採用上述研究者自行設計的早期教育方案，實驗組自胎兒 5 個月時實行胎教，嬰兒出生後在醫師指導下，由家長按計劃對其每天訓練，另設一對照組，對兩組嬰兒進行感知覺、大運動、精細動作、語言等單項指標進行評估，結果發現實驗組嬰兒通過的平均月齡早於對照組，並且智能發育年齡及智能發育商數均高於對照組，有顯著性的差異，其結論是早期教育可以促進嬰兒的心理及智能發育。從上述的研究中可看出胎教具有科學理論依據，是值得深入探討並加以推廣的重要教育理念。

據研究者多方面的觀察，台灣社會目前胎教的風氣正逐漸引起孕婦們的注意，坊間雖有胎教工具及嬰兒雜誌提供的胎教資訊，但仍不夠普及，尤其胎教課程的設計及胎教的實證性科學研究均付之闕如，因此本研究想針對屏東地區已婚孕婦，探討其實施胎教的經驗感受，以瞭解胎教之可行性及提供教育界、實務界作為胎教相關研究及推廣之參考。

第二節 研究目的與研究問題

一·研究目的

根據上述之研究動機與重要性，本研究探討孕婦實施胎教的經驗歷程，主要目的為：

- (一) 瞭解孕婦懷孕期間的身心感受。
- (二) 瞭解孕婦對胎教的想法、態度。
- (三) 瞭解孕婦實施胎教的實際經驗內容。
- (四) 瞭解孕婦實施胎教後的感受。
- (五) 瞭解影響孕婦實施胎教的因素
- (六) 根據研究發現，提供具體建議，作為國內孕婦實施胎教及各級醫院醫護人員推廣胎教之參考，並可作為產科醫護教學與研究之本土化素材。

二·研究問題

根據上述之研究目的，本研究擬探討下列問題：

- (一) 孕婦懷孕期間的身心感受為何？
- (二) 孕婦對胎教的觀點為何？
- (三) 孕婦實施胎教的經驗內容為何？
- (四) 孕婦實施胎教後的感受為何？
- (五) 影響孕婦實施胎教的原因為何？

第三節 名詞解釋

- 一、孕婦：指懷孕 36 週－40 週有實施胎教之正常孕婦。
- 二、胎教：指婦女在十月懷胎中，為帶給嬰孩日後良好的根基，於是母親從事各種修養的活動，想在潛移默化中使胎兒深具將來發展的潛能『辭海』（趙錫如，2005）。
本研究是指從懷孕最初，孕婦就要做好懷孕的準備，包括生理、心理、靈性三方面，在整個懷孕過程中，讓胎兒有一個最佳的成長環境，這個環境應該含括健康的生長條件，安全的孕育過程及就每個階段胎兒成長的不同，給予適當的良性信息刺激。
- 三、經驗歷程：指孕婦於懷孕期間實施胎教過程之經驗內容，包括認知上、情感上、知覺上及行為等反應，於訪談中表達出來的感受、想法和態度。

第二章 文獻探討

本研究的文獻探討部份，共分六節，第一節孕婦的身心變化及母性任務，第二節生命的源起，第三節從影響胎兒發展的因素看胎教的重要性，第四節胎教定義及相關理論，第五節胎教的內涵與禁忌，第六節其他相關研究。

第一節 孕婦的身心變化及母性任務

妊娠對每位婦女而言，是一生中極為重要的歷程，不論科技如何發達，社會如何進步，「懷孕」仍是婦女獨特的神聖使命及應享的特權。Rubin (1976) 認為懷孕不只是胎兒的成長與發展，亦包含孕婦對孕育胎兒的一連串身體、心理的調適、成長與發展。Benedek (1970) 亦指出懷孕是婦女生命中的危機時期，必須經歷生理調整與心理調適，以達到新的統整狀態，所以懷孕是一成熟發展的過程。

懷孕生理上的改變，來自於母親身體對正常荷爾蒙改變及胎兒生長所做母性調適的反應，懷孕不是生病，所有改變是正常生理的結果（郭淑芬，2000）。不過這些生理變化常會帶來一些妊娠不適症，如消化系統、泌尿生殖系統及呼吸循環系統等方面的不適（Bobak & Jensen, 1984）；而且因為體內胎兒的生長，使其身體外表及身體功能發生改變，因而她的身體心像也發生變化。Rubin (1984a) 指出身體心像（body image）是指個體本身對自己身體特徵的一種主觀性的、統整性的、評價性的概念，此概念包括個人對自己各方面特徵的瞭解與看法，也包括感覺到他人對自己身體外觀的看法。Richardson (1990) 以半結構式會談，請 63 位正常懷孕婦女評值自己懷孕期間的身體改變，包括食慾、體重、活動和情緒的經驗。結果顯示孕婦會經歷到身體的扭曲變形，對自己外觀的改變產生挫折，但經過不斷的心理調適之後，會接受自己孕期的身體改變，並覺得這樣的變化是有意義的。

即使懷孕是計劃、渴望中的事，但許多婦女在懷孕初期會出現矛盾，憂鬱參半的反應，孕婦們會因擁有新生命而喜悅，也會因懷孕帶給他們生活上的改變，如工作與母職

無法兩全，擔心懷孕過程不順利，對生產的疼痛感到焦慮、害怕及對母親的新角色扮演又喜又怕，因而有矛盾的心理反應（Lederman, 1984）。由於初期的懷孕徵兆只有停經、噁心、倦怠，胎兒對孕婦而言，似乎「不真實存在」（Rubin, 1984b），故會造成孕婦的不確定感，此時她會特別注意身體的變化，並和親近的人分享。第二孕期的婦女因胎動初覺（quickenning）的出現，真正感受到胎兒存在的事實，而出現前所未有的興奮、驕傲，並開始「接受」懷孕的事實，接納自己「孕婦」的角色。此時她會去揣測胎兒的長相，且因為身體不適減輕，會覺得情緒較穩定、精力充沛，有的孕婦會與其他孕婦或親友討論有關「懷孕」及對胎兒和自己有益的事情（王子芳、江曉菁，2002）。第三孕期的婦女，則對「懷孕」可能會產生「負向」的感覺，她開始感覺自己體重越來越重、行動不便、容易勞累，渴望懷孕趕快結束，天天期盼預產期的到來（王子芳、江曉菁，2002）。

Benedek（1970）表示孕婦對腹中胎兒會充滿幻想，以減輕她對懷孕的焦慮，並藉由照顧與愛胎兒的過程發展她的母性任務。Rubin（1984b）針對懷孕期間母性角色的準備指出，在為人母的準備會進行：

- 1、模仿（mimicry）：孕婦會以自己的母親為模仿對象，模仿她的動作、言行，並花許多時間和母親交談。
- 2、角色扮演（role play）：會模仿母親如何對待孩子並主動幫忙照顧他人的小孩來學習當一位母親。
- 3、幻想（fantasy）：愉快的幻想會產生希望，不愉快的幻想會造成焦慮。
- 4、接受（taking in）：孕婦會積極主動從生活中獲取當母親的經驗，合適的模式就接受，不合適的則拒絕。
- 5、哀傷（grief）：孕婦在成為母親之前，需捨棄或修正目前的角色，這是轉換角色的必經過程。

孕婦在孕期除了適應懷孕所造成的身心變化及為人母做準備外，亦需瞭解及學習如何發展母親角色的自我概念及親子關係的建立，以完成母性任務。Rubin（1984c）提出四項包括孕婦本身，母與子的、家庭間等系統懷孕發展的母性任務：

- 1、確保自己與胎兒在妊娠及分娩的過程中能安全順利通過：為了確保自己與胎兒的安

全，孕婦會尋求良好的產科照護及閱讀相關資訊及遵守醫師的指示或建議，使整個妊娠保持最佳健康狀況。

- 2、使重要的家人接受新生兒：家人（尤其先生）提供親密的照顧、保護、支持，一個有效的支持系統，可激發婦女懷孕時的希望和生產的力量，並促使孕婦有能力和動機來應付她未來生活的轉變。
- 3、與胎兒產生聯結：胎動使孕婦感覺自己與胎兒是一體的，並覺得寶寶是個重要而有價值的個體，而漸漸與胎兒產生親暱關係，這種懷孕特別的親密關係，增進她保護胎兒的動機。
- 4、學習貢獻自己：生育和養育新生兒，都包括了許多給予的行為，這種給予的行為，是經過學習而來。整個孕期中，孕婦不只提供自己給胎兒生長的环境，更需學習捨棄自己的夢想和需求，以迎接新生命的到來，這種獻出自己的行為，並非妊娠結束就停止，而是一種延續的過程。

綜合上述文獻可知，「為人父母」所隱含的是一種責任和權力，對於保護胎兒是責無旁貸的。在孕期中配偶和家人若能給予孕婦充分的支持，將有助於孕婦適應懷孕後的種種改變，完成母性任務和形成母親角色的認同。

第二節 生命的源起

當父親的精子和母親的卵子結成一體，從受精的那一瞬間起，人的生命就開始了，因此，從受精卵開始，就應該對這個新生命當做「人」看了；人類的生命雖然有限，但孩子卻會為這個世界帶來無限的希望，藉著妊娠分娩將生命一代又一代的繁衍傳承下去（幸玉枚，2003）。

（一）受精與著床

當一個卵被精子穿入，而發生細胞核之結合，稱之為受精，一般受精多發生在輸卵管壺腹部（陳惠敏，2002）；在受精那一剎那，也已經決定了個體的遺傳特性及性別，

受精 24 小時後，受精卵會開始進行有絲分裂，以倍數複製細胞，經過 3—4 次分裂後，形成一個堅固細胞球，稱為桑椹體，並往子宮內移動，約 7—9 天植入又軟又厚的子宮內膜，稱為著床（陳惠敏，2002），當受精卵牢固的貼附在子宮內膜時，受孕才算完成（張震山，2002）。

在受孕後第 15~21 天，囊胚細胞由兩層原始的胚層，會分化成三種原始胚層：外胚層（ectoderm）、中胚層（mesoderm）及內胚層（endoderm）；未來所有的組織、器官及系統，均發源於這些原始的胚層；外胚層將演化形成神經系統、腦下腺、唾液腺及感覺器官等；內胚層形成，演化發育成胎兒消化道的內襯、肝臟及胰臟的原始細胞、膀胱尿道、前列腺及呼吸道上皮等；中胚層形成，發育成心血管系統、肌肉骨骼組織、消化道壁、生殖器官等（馮容莊，2002）。胚胎的生長發育可分為三階段。即胚胎前期、胚胎期及胎兒期，前面所述即為胚胎前期。

（二）胚胎期

胚胎期是指胚胎前期結束至胎兒身長 3 公分左右為止，即受孕後第 3—8 週，是個體發展過程中最重要的階段；這階段的特徵是細胞快速的分裂及器官雛形的建立；此時期也是最易受外在環境因子的影響及傷害，諸如病毒、藥物、輻射線及感染等；在胚胎期如受到不良因子的影響，易導致先天異常；在此階段後期，主要的器官已成形，胚胎已具有人形（馮容莊，2002；陳惠敏，2002）。

（三）胎兒期

胎兒期是指受孕第 9 週到懷孕終止前，胎兒將會持續的成長，同時各器官組織、系統和外在構造的發展更精細，他們的功能更複雜及完全；在胎兒期胎兒較不受藥物、病毒、輻射線的影響，但這些有害物質仍會阻礙正常的器官功能發展，尤其是頭部（馮容莊，2002；陳惠敏，2002）。楊季國（2003）指出，胎兒大腦的發育從受孕後開始，第一個月首先出現一個頭大尾細的神經管，第二個月形成大腦雛形，第三個月大腦皮層形成，到了第四~五個月大腦形狀初定，第六個月大腦溝回日漸增多，第七個月則發育基本定型。這七個月是大腦發育的關鍵時期，正是人的一生智力發展的關鍵時刻，此時期的營養是否足夠，將決定腦細胞發育優劣的關鍵，由於大腦的發育開始最早，延續的時間也最長，因此腦細胞的正常發育，對將來的智力影響極大，不容忽視。

茲將胚胎及胎兒生長發育列表 2-2-1 說明（周雨樺，2004；李開瑞，2002）：

表 2-2-1 胚胎及胎兒的發育

妊娠月數	大約長度（重量）	代表性變化
1	0.4cm	合子進行分裂、著床、形成胚胎外膜，內、中、外三層分化，胚胎背面可見到脊索，脊索背方的神經管發育成腦、脊髓和其他神經組織（第3週後）。心臟形成且開始跳動；上、下肢的肢芽形成，後端有尾巴，各器官系統開始形成。
2	3cm(1g)	腦部快速發育，使頭部不成比例的增大，手指及腳趾出現，主要血管形成。面部發育出眼精、鼻子、耳和嘴，頸部開始形成。尾巴退化、骨化開始，許多內部器官繼續發育。
3	5~8cm(30g)	鼻子變扁、兩眼分離，眼球幾乎發育完成，但眼瞼仍未癒合，舌肌發達，最早的味蕾形成，繼續骨化，胎兒可以運動，但母體無法感覺到，四肢更進一步發育且形成指甲、性腺分化、外生殖器已可區分男女，胎盤取代黃體的作用，分泌黃體素。
4	15~18cm(100g)	各器官系統繼續發育，骨髓開始造血，許多骨骼已骨化，已可初步見到未來的臉型，各系統繼續發育。
5	25~30cm(200~450g)	頭上開始長出毛髮，身體覆有柔軟胎毛，棕色脂肪出現，汗腺出現，骨骼肌開始活動，使母親可感受到胎兒胎動，聽診器可聽到胎心音（心跳次數約成人的兩倍），各系統器官快速發育。
6	27~35cm(550~800g)	開始吸吮手指，頭部所占比例變小，並有抓握及驚嚇反射，肺臟第二型肺泡細胞開始製造表面張力素。
7	32~42cm(1100~1350g)	眉毛和睫毛出現，皮膚皺褶明顯，由於皮膚血管的存在而帶紅色，可睜開眼皮，睪丸開始降到陰囊，此時胎兒若出生，有存活機率。
8	41~45cm(2000~2300g)	脂肪沉積於皮下組織，使皮膚變得較光滑，睪丸降到陰囊，胎兒體重增加已減緩，存活機率較高。
9	45~47cm(3200~3400g)	胎兒身體及四肢變得圓胖，胎毛開始消失，手指和腳趾的指（趾）甲延伸至指（趾）端。
10	48~50cm(>3400g)	胎兒已足月，皮下脂肪在此時最為明顯，胎毛脫落，頭皮仍有頭髮覆蓋，男胎睪丸幾乎進入陰囊中，胎兒倒立頭部朝向子宮頸，胎兒可謂發育完全。

第三節 由影響胎兒發展的因素看胎教的重要性

胎兒是在母親腹中孕育長大的，而如何使胎兒獲得良好的發育及成長呢？這都是「胎教」所重視的問題。人類個體的生長，一方面是受遺傳基因（genes）的控制，另一方面則是受生活環境的影響，遺傳基因、生活環境與時間是形成個體的三種主要元素；近年來醫師及學者們在胎兒生長的研究上不遺餘力，也由研究發現充分的證明這種說法。以下針對可能影響胎兒發展的因素加以探討：

一、**遺傳基因**：染色體裡存有個體的遺傳因素，是包含遺傳指令的最基本單位，稱之為基因，它可以決定個體的生理、心理上的特質，是親代傳遞遺傳信息給子代的功能與物理單位，常態的基因呈顯性，缺陷的基因呈隱性，若父母雙方的基因俱屬缺陷，則其子代的某些特質必屬缺陷（洪泰和、陳光昭，1998；林正焜、洪火樹，2005）。

二、**母體的健康**：母體的健康與胎兒的發育息息相關，孕婦如有內分泌腺失調—甲狀腺分泌不足，胎兒易患痴呆、智能低劣；孕婦如在懷孕初期感染梅毒、淋病、德國麻疹，將會嚴重影響胎兒發育；孕婦若罹患高血壓、糖尿病等疾病，如未加以治療控制，亦會對母體及胎兒造成影響；其次，孕婦的營養充足與否，也直接影響胎兒的生長發育與智能的發展（周雨樺，2004；徐明洸，2003）。

三、藥物對胎兒的危害

婦女懷孕期間萬一生病了，究竟能不能吃藥？這是準媽媽們常見的困擾。根據胚胎學研究，懷孕第三週起，胎兒與母親的連接管道~胎盤，已經和母體的循環系統聯繫上了，母親服藥就能夠透過胎盤，進入胎兒體內，對胎兒產生不良影響（石芳瑜，2000）。尤其懷孕第三週到第三個月之間是胎兒各器官的分化發育期，在這期間服藥，對胎兒的影響最為嚴重，容易造成流產或畸胎；懷孕第二十週到第三十八週則是腦部發育期，藥物也會影響腦部發育。一般而言，孕婦都是在懷孕數週之後才發現已經懷孕，因此，在未確定懷孕前都不可任意服用藥物（王伊蕾、徐慧茵、譚健民、陳孝範，2001）。

凡是藥物皆是有毒性的，這是我們對藥物必須具備的基本概念；不論是臨床醫師，還是孕婦本人，都應該嚴格控制藥物的使用。俗話說：「是藥三分毒」，藥物有「治病」的一面，也有「致病」的另一面，因此孕婦在妊娠期間應盡量不用藥或減少用藥；但當孕婦患病較重時，也不能因噎廢食，概不服藥而延誤病情，坐失治療良機（陳錦華，2001）。所以，可能懷孕的婦女和已經懷孕的準媽媽們都應該小心用藥，若非用某種藥物時，務必諮詢婦產科醫師，仔細斟酌用藥的好處和危險性及不用的弊害，三思而行，選擇最有利於母子健康的決定，如此才能確保母子的安全與健康；此外，也才有實施胎教的必要與價值。

四、菸酒對胎兒的影響

腦細胞在逐漸形成的時候，如果出現「刺激」的物質進入胎兒體內，必然阻礙腦部及身體器官的發育。刺激可分為有形的刺激與無形的刺激；無形的刺激意指懷有胎兒之母親的心理狀態；有形的刺激，意指能夠毫無阻礙的進入腦神經細胞的有害物質，例如菸、酒、毒品、藥品……等；由於這些有害的物質是經由母體傳達到胎兒的腦部，所以母體的環境也可說是胎兒的環境（大島清，1999）。人類腦中有一種稱為神經膠細胞的腦細胞，這種細胞的重要任務之一，是防止有害物質進入腦中，胎兒時期，這種細胞非常少，倘若妊娠中的母親抽菸又喝酒的話，則無法防止這些有害物質積存在胎兒的腦內（楊勉力，2002），胎兒靠著胎盤與臍帶由母親提供營養和氧氣，母親所攝取的任何物質都可能透過胎盤而傳入體內，無辜的胎兒是毫無選擇權利，必須照單全收，因此孕婦妊娠期間吸菸或喝酒將會對胎兒產生多重的不良影響。

隨著社會的開放，人文環境的改變，婦女就業人口激增，面對沉重的工作壓力，抽菸便成了紓解的方法之一，相對的，婦女吸菸比例漸漸增加，吸菸年齡層則逐漸下降。由於生育年齡婦女仍負懷孕生子的神聖天職，在考慮到將為人母的事實，為了胎兒的健康著想，準媽媽們應戒菸，更應讓胎兒遠離二手煙的傷害，給寶寶一個乾淨、無污染的成長空間。

「酒是百藥之長」，一般情況下，酒具有調節心境、促進血液循環的作用（李

淑敏、季樺，2001)；但對於懷孕的婦女而言，酒精卻是胎兒的大敵，酒精是各種有害物質中，最容易透過臍帶進入胎兒體內，它會直接刺激胎兒的大腦皮質；妊娠初期與中期是胎兒腦部形成大腦皮質的時期，一旦受到酒精的影響，大腦皮質的發育順序會失常，尤其和思考與判斷有關的部份，沒有正常的成長時，孩子出生時會造成智能不足；而未發育的部份會使運動機能不良或視覺障礙（大島清，1999；楊勉力，2002）。

菸酒對胎兒的危害之鉅，可說是百分之百人為因素所造成，但它是可事先預防的，孕婦不可不慎。最好能夠從孕前準備期和懷孕期間即遠離菸酒，使胎兒在母親肚子裡擁有良好的生長環境，健康的成長，而能更進一步接受來自父母的胎教刺激。

五、文明的危害—電磁波與放射線對胎兒的影響

隨著人們生活水準的不斷提高，電磁波產品及電子媒體廣泛的普及，這些文明的產物固然帶給人類許多的方便性，但它們所造成的放射性物質對人特別是孕婦及胎兒是否有影響呢？值得探討！

放射性物質本身是一種能量，當這種能量被人體組織吸收時，吸收物的原子就發生了電離作用，也就是能量轉為為另一種形式。而這種能量仍需被釋放出來，進而在吸收物中引起其他反應，這種所謂「二次效應」的能量傳遞，將對人體產生危害（陳錦華，2001）。

放射線可分為兩種：

- （一）非離子化放射線：包括微波，可由微波爐放射出；電磁波，可由電腦、手機及家用電器放射出；此種放射線對胎兒危害較小。
- （二）離子化放射線：較常接觸到的是 X 光，它會抑制細胞分裂，引起染色體致癌，細胞分裂快速的胎兒對 X 光特別敏感，因此造成傷害比較大（王伊雷、徐慧茵、譚健民、陳孝範，2001）。

以下依最常接觸的電磁波及 X 光，來說明這些物質對胎兒的影響：

電磁波就是由電波、磁波兩種波紋組成，會包圍電源而形成「場」，稱為電磁場，孕婦若長時間暴露在電磁場中，胎兒比較容易出現各種異常情況如早產、畸形

等（顧維明，1997）。然而我們日常生活中許多常用電器產品都會發射出電磁波，例如：

- 1、電腦設備：電腦背面與兩側的電磁波，都比電腦正面來得強，尤其背面是電磁波最強之處，因此不宜太過接近電腦。
- 2、通訊產品：包括手機、一般電話，其中無線電話所放射出的電磁波比有線電話來得強。
- 3、家電及辦公室電器產品：包括電視、電冰箱、冷氣、電磁爐、影印機、印表機等。尤其長時間看電視時，大腦中的鈣質會流出，而破壞正常腦的作用，因此孕婦及三歲以下幼兒儘量避免看電視（七田真，2001）。

以上所列舉電磁波對人體的傷害，還未完全證實；對胎兒的影響也仍有爭議；不過我們身處在電氣產品充斥的現代，電磁波幾乎無所不在，但為防範未然，我們仍須做好保護自己的措施。尤其是準媽媽腹中的胎兒是非常脆弱的，在懷孕前期，因為正值胎兒器官發育、組織分化期，特別容易受外在的影響，而導致異常的可能。所以，孕婦更須小心為要。當然，我們不可能矯枉過正的完全不使用為生活帶來極大便利的電腦、通訊用品及家電產品，那麼我們就必須技巧的避開電磁幅射的傷害，只要不過度使用，其電磁波幅射對健康的傷害是有限的；但是孕婦則最好做好防範措施，儘量遠離會發射出電磁波的電氣產品，將文明產物危害胎兒的可能性降至最低。

接著探討的是 X 射線對胎兒的影響。隨著現代醫學的日益發展，醫學上使用 X 射線對疾病的診斷和治療也越來越普及。它是人類的好朋友，也是人類的敵人。X 射線依其作用可分為：診斷型 X 光（牙科 X 光、胸部 X 光）；治療型 X 光（癌症的放射性治療）。以放射線的測量單位雷得（rad）而言，X 光放射劑量在 5 雷得以下，並不會對胎兒造成威脅。而診斷型 X 光遠低於此劑量，例如胸部 X 光的放射劑量低於 0.05 雷得，但假如診斷型 X 光是多重光束，就可能影響胎兒，尤其懷孕早期，胎兒的組織正在分化、器官正在發育，特別容易受到 X 光的傷害（王伊蕾等，2001）。一般而言，在妊娠五~六個月的胎兒，由於各個器官尚未完全發育，如果在此以前接

受 X 射線 10 雷得以上，會使器官中某些細胞內的基因產生突變，可能導致中樞神經系統、頭圍、骨骼、眼睛等的先天畸形和流產。因此，X 光照射對胎兒的影響，與懷孕的週數和 X 光的照射時期、劑量及部位有密切關係（石芳瑜，2000）。因此對於不必要的 X 光照射，孕婦還是能避免就避免，但若是基於治療上的迫切需要時，如果能夠避開器官形成期，延到懷孕後期，甚至生產完之後再做最好。假如延期照射 X 光對孕婦而言很危險時，則仍須照射，不可因噎廢食，而損及母子生命，此時，可以做一些保護措施，如以鉛衣遮蓋住孕婦的腹部及骨盆，並請醫師降低劑量，縮小擴散範圍，以確保孕婦和胎兒受到嚴密的保護；否則就沒有做胎教的必要性。

綜觀上面種種因素，我們知道一個個體在成長過程中，可以受到先天的與後天的、遺傳的與環境的種種因素之影響，其中對於胎兒的發展關係最密切，影響最大的即是胎兒所依存的母親，因此孕婦的生活方式與一切的作為對於胎兒的成長可能都有直接或間接的作用，而且這些作用有可能影響到胎兒將來的發展，甚至終生生活，由此可見胎兒的生長發育與胎教息息相關，因此一個母親在懷孕期間即需排除影響胎兒發展的不良因素，維護母體在最健康的狀況下，以利於胎教的執行及胎兒的成長。

第四節 胎教的定義與相關理論

中國人的傳統家庭觀念，總期望家中人丁興旺，多子、多孫、多福壽，呈現家大業大的景象；在父系社會中，一向重男輕女，唯有男性才能承繼香火的責任，尤其男子成年後須儘早成婚生子，傳宗接代，否則不孝有三、無後為大；而中國文化社會也普遍存在著遵循傳統及權威的特性，習慣於因襲慣例、遵循已有的習俗和社會規範，例如：中國人相當重視婦女在懷孕期間的胎教及產後的坐月子，這些習俗仍在民間流傳著（周治蕙，1999）。

胎教在二千年前的中國即已出現，其相關記載，履見於歷代教育、醫學、哲學、禮俗……等書籍之中；中國古代非常重視胎教，強調孕婦生活的外在條件以及內在精神均要保持在最佳狀態，以確保胎兒受到良好的影響；胎教主要在闡明精神的安定，能提供孕婦與胎兒穩定的生活空間，也就是「感善則善，感惡則惡」之意；因此主張孕婦應該避開不良的生活環境與習性，積極的創造良善的教育環境，讓胎兒浸淫其中（闕百華，1995）。胎教的精神，就是要為胎兒締造優良的先天條件，當中也包含了父母對下一代的無限寄望。胎教最初為王宮貴族及知識分子所重視，然流風所及，老百姓階層亦漸次效法，這就是自古以來的胎教之說。

一、胎教的定義

胎教的定義，字典上的記載如下：「孕婦的思想、言動純正，胎兒受其感化」《大辭典》（翟建雲，1962）。「妊婦一切視聽言動悉忠於禮，則胎兒受其感化」《辭海中冊》（熊鈍生，1981）。「指在嬰兒未出生以前，對母體所實施之有關行為、品行和態度的教養而言」（教育部重編國語辭典編輯委員會，1981）。「舊時說婦女懷胎後，其思想、視聽、言動，必須謹守禮儀，予胎兒以良好的影響」《中文辭源》（丁載臣，1983）。「孕婦的思想行為，所給予腹中胎兒的影響」《中文百科大辭典》（李錫敏，1993）。「婦人懷孕時，心意、舉動對於胎兒的影響」《辭源》（雷飛鴻，1995）。「婦女在十月懷胎中，為帶給嬰孩日後良好的根基，於是母親從事各種修養的活動，想在潛移默化中，使嬰兒深具將來發展的潛能」《辭海》（趙錫如，2005）。

今天，孕育在母親懷裡的新生命，對未來而言，則蘊藏著無限的期待與希望。以往所指的胎教，是經由經驗類推而來，其中亦不乏以訛傳訛毫無根據的迷信與禁忌。但隨著胎兒醫學的進步，胎教是這二十年來才被深入研究的科學，目前醫學界雖沒有一致的看法，但隨著各式實驗報告的出爐，已有越來越多醫師及學者重視胎教所隱含的可能性。

徐振傑表示「沒有人能改變基因。就像樹的種子，是大樹就是大樹，是小樹還是小樹。如果把大樹的種子種在盆栽裡，它的生長就會受到限制；如果種在大自然裡，就有無限的生長空間。小樹也是，種在盆栽裡有成長的宿命；種在大自然裡，就有創造未來的機會。做母親的，可以決定要把種子種在哪裡；胎教讓懷孕的準媽媽更懂得珍惜腹中的胎兒，也讓準爸爸參與孕育生命的過程，對母親和胎兒的健康都有正面的影響」（吳亭瑤，2000）。

郭純育提出保持輕鬆、多動腦、與胎兒說話、常聽音樂，是胎教的四大要素，良好的胎教需要母親用心經營，而最好的胎教就是讓母體在快樂、舒適的環境下，與胎兒共度十個月的美麗時光（江桂香，1999）。

劉隆炎（2002）指出，古代對胎教的定義，廣義的胎教是指孕期保健，包括合理營養、保持良好衛生、避寒暑、節性慾及適度勞逸；狹義的胎教指的是孕婦精神品德的修養和感化。

綜合辭典及學者們對胎教的定義，研究者對胎教的定義是指從懷孕最初孕婦就要做好懷孕的準備，包括生理、心理、靈性三方面，在整個懷孕過程中，讓胎兒有一個最佳的成長環境，這個環境應該含括健康的生長條件，安全的孕育過程及就每個階段胎兒成長的不同，給予適當的良性信息刺激。

胎教的實施並非以製造資優兒童或者天才兒童為目的；正確的胎教，闕百華（1995）認為應該以「關懷他人的情操」（品德）、「健康的身體」之養成為首位，而「智能的刺激」則是在前二者皆具備之後再實施。因此孕婦及其家人，應盡量營造舒適的環境、溫馨的氣氛，讓孕婦有輕鬆愉快的心情，而胎兒即能感應母親的愛心，喜歡母體環境，進而願意接受外界給予的刺激，並且從中學習，發揮大腦的潛在能力。如此，胎兒在母親的潛移默化的影響之下，出生後將是個健康善良、資質聰穎的小孩。

二、胎教的起源與發展

胎教起源於中國，是世界上最早提出胎教之說的國家。中國的胎教論可謂源遠流長，其主張是建立在古人對胎兒的形成和發育過程之上的。先秦時期已經有這方面的記載。管子·水地篇指出：

男女精氣相合，胎兒以孕，三月即具五臟（脾、肺、腎、肝、心），五臟生而有五內（膈、胃、腦、骨、肉），五內成而發為九竅（鼻兩竅、目兩竅、耳兩竅、口一竅、下兩竅）。五月而成，十月而生。生而目視，耳聽心慮（劉詠聰，1998）。

另外，《淮南子·精神訓》亦演繹胎兒發育之說道：

一月而膏，二月而膚，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而動，九月而躁，十月而生。形體以成，五臟乃形（熊禮匯，1997）。

這些說法儘管不合現今醫學、科學之說，但在中國歷史上從未消失過且影響不小。上述的看法，都是認為胎兒在母腹中按照一定的成長程序和規律，漸漸具備身體的各種器官。而要如何保育這些胎兒，使之成為資質聰穎的理想之嗣呢？這就是古代論胎教者致力要探討的問題。

胎教思想的緣起雖然可以追溯至周室，但直至秦漢間方見諸文字記載。秦漢時期的史籍《青史子》、《新書》、《大戴禮記》、《列女傳》等均有周后妃對胎兒實行胎教，因而培育出賢明的繼嗣人的記載。《青史子》明確記載胎教之道，並指出這是周室的習慣。《新書》則指出成王之母「妊成王於身」時的具體舉止，認為是胎教之明證。然而「胎教」一詞，最早見於漢初，戴德的《大戴禮記》及西漢劉向的《列女傳》。此外王充的《論衡》，及鄭氏《女孝經》亦有胎教的相關記載。將其內容分述如下：

大戴禮記卷三·保傅第四十八篇《青史氏》之記曰：

古者胎教，王后腹之七月，而就宴室。太史持銅而御戶左，太宰持斗而御戶右。比及三月者，王后所求聲音非禮樂，則太師縵瑟而稱不習。所求滋味者非正味，則太宰倚斗而言曰：『不敢以待王太子』……周后妃妊成王於身，立而不跛，坐而不差，獨處而不踞，雖怒而不詈，胎教之謂也（劉殿爵，1992）。

劉向『列女傳』卷一，周室三母談到太任胎教的描述：

太任者，文王之母，摯任氏中女也，王季娶為妃。太任之性端一誠敬，惟德之行，及其有妊，目不視惡色，耳不聽淫聲，口不出教言，能以胎教。洩於豕牢而生文王，文王生而明聖，太任教之，以一而識百，君子謂太任為能胎教。古者婦人妊子寢不側、坐不邊、立不跛，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不視於邪色，耳不聽於淫聲，夜則令瞽誦詩書、道正事，如此則生子形容端正，才德必過人矣。故妊子之時必慎所感，感于善則善，感于惡則惡，人生而肖父母者，皆其母感于物，故形意肖之，文王母可謂知肖化矣（郭立誠，1980）。

依史記上之記載，周文王的母親太任，乃是中國古代對其子施行胎教的第一人。

賈誼《新書》胎教：《易》曰：

“正其本而萬物理，失之毫釐，差以千里”故君子慎始。春秋之元，詩之關雎，禮之冠婚，易之乾坤，皆慎始敬終云爾。素成，謹為子孫婚妻嫁女，必擇孝悌世世有行義者。如是，則其子孫慈孝，不敢淫暴，黨無不善，三族輔之。故鳳凰生而有仁義之意，虎狼生而有貪戾之心，兩者不等，各以其母。嗚呼！戒之哉！無養乳虎，將傷天下。故曰“素成”。胎教之道，書之玉版，藏之金櫃，置之宗廟，以為後世戒（高明，1989）。

王充《論衡》命義篇：

性命在本，故禮有胎教之法；子在身時，席不正不坐，割不正不食，非正色目不視，非正音耳不聽。及長，置以賢師良傅，教君臣父子之道，賢不肖在此時矣。受氣時（懷胎之意），母不謹慎，心妄慮邪，則子長大，狂悖不善，形體醜惡（汪茂和，1991）。

鄭氏《女孝經》胎教章第十六：

大家曰人受五常之理，生而有性習也，感善則善，感惡則惡。雖在胎養，豈無教乎？古者婦人妊子也，寢不側、坐不邊、立不跛；不食邪味，不履左道；割不正不食，席不正不坐；目不視惡色，耳不聽靡聲，口不出教言，手不執邪器；夜則誦經書，朝則講禮樂。其生子，形容端正，才德過人，其胎教如此（李煥桑，1991）。

上述之種種胎教方法，相傳是周文王針對王妃制定的，故又稱之為文王胎教。事實上，胎教學說的發展從未間斷，尤以統治階級為然。例如魏文帝在比較周成王及漢昭帝優劣時，認為「周氏體聖考之作，氣稟賢妣之胎教」，而漢昭帝則「父非武王，母非邑姜，體不承聖，化不胎育」，強調了胎教的重要性（劉詠聰，1998）。成王母實踐胎教而成就一代明君，此事恆為後世所樂道。

此外，也有一些統治者以為對儲君實行胎教，會令胎兒很早便明白許多事情，包括為君之道。例如：貞觀十八年，太宗謂侍臣曰：「古有胎教世子，朕則不暇。但近自建立太子，遇事必有誨諭」（許道勳，1995）。太宗後悔沒有及早進行胎教，以致後來許多事物皆需親自詳加訓誡教導。

胎教理論之廣被，足見此說雖起源於貴族階層，然而已影響到社會其他階層。後來有不少女教書大力鼓吹胎教，認為是母親的責任。例如前述鄭氏『女孝經』之〈胎教章〉，指出胎兒「感善則善，感惡則惡」，因此「雖在胎養，豈無教乎」。由於女教書的讀者並

非只有貴族階級，所以胎教理論可說已大大超越了貴族的界限漸次平民化，而成爲廣大群眾所關注的課題了。

三、胎教的學派

目前全世界研究胎教的學派，依近代週產期心理學，大致將胎教區分爲「中國學派」、「日本學派」及「美歐學派」三個派別，分別說明如下：

- (一) 中國學派：鄭博仁表示中國胎教以來自於五千年前文王、周公以來一脈相承的胎教理論，以儒、道、玄學爲基礎（梁若瑜，2001）。主要遵循的是「外象內感說」，即遵循的是外界事務引起孕婦的生理和心理變化，並以此影響胎兒發育的學說，這是傳統的母教式胎教（嚴梅福，1997）。
- (二) 日本學派：日本的胎教起源於六世紀中葉，中國的胎教與佛教同一時期傳入日本。由於佛教受到當時的主政者特別的庇護、倡導及弘揚，而爲大多數人民所信奉，因此同樣來自於中國的胎教，也就深受一般大眾的青睞（關百華，1995）。此外，日本胎教近代的發展，根源於大和民族勤勉的一貫性，由婦產科醫師組成，把胎兒當成個體，主要教導孕婦從生理和心理著手，使胎兒處在最有利的生長環境，與我們現代的優生諮詢類似（賴以玲、蔡靜雯，1998）。

關百華（1995）進一步指出，爲了證明胎教是有科學根據的事實，近年來日本的婦產科醫師及學者對於胎教的科學研究，不遺餘力；透過各種研究及實驗更加肯定「胎兒在學習著」，目前日本的胎教研究及相關論著如雨後春筍，方興未艾，除了已有醫院設立胎教研究中心，坊間亦有許多以胎教爲號召的胎教教室，配合胎兒各階段的發展及需要，設立不同的胎教課程。

- (三) 美歐學派：主要由精神科醫師組成，較注重心理層面，順著自然科學軌跡，發展出胎教理論；隨著神經生理學、胚胎學、週產期醫學的進展而逐漸形成一套完整的學說。鄭博仁指出在近代「胎教學」除了週產期胎兒心理及精神狀態的掌握之外，最可貴之處在於使用新一代的醫療—超音波；醫學界藉由精細的超音波，在不干擾胎兒的情況下，研究胎兒的生心理反應，除了偵測胎兒的腦波及胎心音，也逐漸瞭解胎兒在

子宮內的喜、怒、哀、樂。利用超音波在胚胎發育至六週時，即可偵測出胎心音；十六週的胎兒在媽媽肚子裡的動作反應亦可清楚的呈現；至二十週左右，更可完全掌握胎兒腦部的發育情形（梁若瑜，2001）。由此可知，在醫學發達的今天，利用超音波可觀察到胎兒的動態，藉此可以瞭解母親的一舉一動，乃至心思起伏的高低，都將傳至胎兒，而影響胎兒將來的舉動。

陳光昭（2003）亦指出現今「四 D 立體超音波」不只能看到傳統超音波的立體靜態影像，更能看到即時的胎兒動態影像，並且在高達每秒 8~16 張影像的掃描速率，能清楚看到胎兒上下、前後、左右的動態畫面及相關位置，準爸媽可以清楚的看到胎兒伸手踢腿、吸吮拇指、打哈欠，甚至連胎兒臉部細微的表情都一覽無遺。另一方面，陳光昭亦表示胎兒至五個月之後，觸覺、聽覺與視覺逐漸發育，具有敏感的知覺、心智與極明確的喜惡情緒反應，因此藉由「四 D 立體超音波」給準媽媽的具體映像，想像胎兒的反應，將更能強化母親與胎兒的親密感覺，這也是一種優良的胎教。

此外，鄭博仁進一步表示胎兒腦波的偵測，被視為近代醫學的一大進展，據研究發現，胎兒在二十週左右，即出現類似成人的腦波圖；二十六週的胎兒腦已出現潛意識；三十週的胎兒則出現了學習、記憶能力的腦波，並有做夢的反應；到了三十六週胎兒的大腦皮質已完全發育；在古代中國三字經中所謂的人之初「性本善」或「性本惡」之論，乃是指胎兒在子宮內受到良好的刺激，腦波自然有良性的發育，出生之後就會是「性本善」；若胎兒在子宮內接收到不佳的感官刺激，腦部即會朝向不好的方向發展，自然成為「性本惡」了（梁若瑜，2001）。因此，現在利用胎兒腦波醫學及胎教理論，大致可印證中國歷代學者、醫家所主張的胎教「感善則善、感惡則惡」之論述了。

四、中國學者論胎教

古代教育家有關胎教學說的記載不少。例如西漢韓嬰之《韓詩外傳》；北齊顏之推的《顏氏家訓》教子篇記錄古人「胎教之法」；南宋時期著名的思想家、教育家朱熹的《小學》立教第一以「胎孕之教」為首論，公開提倡「胎教」。後來一些家教作品如《許

雲貽謀》等也主張「教子宜自胎教始」。茲將其內容略述如下：

據《韓詩外傳》卷第九所記，孟母在談及對孟子的培養時，首先從胎教說起，「吾懷妊是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也」（柳立言，1996）。

《顏氏家訓》教子篇：「古者，聖王有胎教之法：懷子三月，出居別宮，目不邪視，耳不妄聽，音聲滋味，以禮節之。書之玉版，藏諸金匱」（王利器，1980）。意思乃是古代聖王制定實施胎教的辦法，當孕婦妊娠三個月須另居一個宮室，以禮法來節制其生活，並將這種胎教的辦法刻在玉版上，珍藏於金櫃中，讓後代依循執行；明顯主張教育應自胎內開始。

朱熹《小學》以「胎孕之教」之首論，引述《列女傳》中關於胎教之說，他指出：古代婦女懷了孕，不能側著身體睡覺，不能歪著身子坐，不能斜著站，不能吃有怪味的東西，肉切得不正不吃，座位不正不坐，眼睛不看不正派的顏色，耳朵不聽淫妄的音樂……等，強調胎教的重要性。即妊子之時，必慎所感，感於善則善，感於惡則惡也。

在近代中國學者中，魯迅先生於其著作《中國小說史略》當中，提到《大戴禮記》〈保傅篇〉、賈誼《新書》〈胎教十事〉，皆論及胎兒的發展與母親所處的環境、飲食、情緒有關（引自關百華，1995，第92頁）。此外晚清康有為及民初蔡元培，二位學者對胎教的深入研究，比起古代胎教理論更具思想性與系統性。

康有為在《大同書》人本院中說：「生人之本，皆在胚胎，人道之始，萬化之源也。……夫腦者，天下之至善居積者也，一有所盛於外物，終生受之而不忘，遇事逢時，萌芽發揚。……昔之人孔子乎，淵淵深思，蓋知之矣，故反本溯源，立胎教之義，教之於未成形質之前。令人人如此，普天如此，則受氣之先，魂靈之始，已無從染惡濁矣，源既清矣，流自不濁。必如是可至性善，乃可至太平。惜時未至大同，不能人人遽行之也。……胎生既誤，施教無從」（楊家駱，1978）。

在康有為想像的胎教院中，他認為「有孕之婦入院後，自以高潔、寡欲、學道、養身為正誼。……欣喜懽愛，中正無邪，情欲之感無介於儀容，燕私之情不形於動靜，無愛私愁感以亂其中，生子乃能和平中正」（楊家駱，1978）。此外，在胎教院中，他亦主張終日樂聲繚繞迴蕩，以優雅的樂曲涵養孕婦性情、啓發神智。康有為倡議建立胎教院

的思想觀點，向普天下之人民群眾推廣此法，實行強國保種，的確是一偉大的卓見、創見。期許有朝一日，此理想之胎教院能在國內實現，那將是後代子孫之福。

夏蓉（2004）指出，近代教育學者蔡元培很重視胎教，將胎教放在母教的首位，其對胎教之論述：「人之受教育，當自小兒時起。推本窮源，則胎教亦不可忽也……苟女子無教育，則小兒在胎內時，為母體所範圍，雖欲避免不良之影響，其道未由。」蔡元培亦認為一般家庭無法提供完美教育的可能性，因此提出開辦公立胎教院，主張胎教院各項設施包括飲食、器具、房屋裝飾、圖畫書報……等，均需考量孕婦心性和生活的特點，使孕婦身心處於愉悅恬靜之狀態，以陶冶胎兒的性格。

公立胎教院的論述立意良善，但現今尚無實現的可能。不過康有為、蔡元培二人的胎教院論述，有部份是適於現今家庭實施的，雖然軟、硬體上無法達到胎教院的理想狀態，但只要有心讓胎兒健康、舒適的成長，孕婦每日可以保持心情愉快，傾聽優雅樂曲，閱讀經書或勵志小品，並多接觸大自然，避免無謂的刺激壓力，使胎兒感受溫暖的母愛與親人的關懷，則一樣能達到胎教的目的；如此將有助於國人人口品質的提昇，也不致枉費前人流傳下來的寶貴智慧結晶。

五、中醫觀點論胎教

中國有關胎教的最初醫學論述，據推斷應屬一九七三年於湖南省長沙馬王堆 3 號漢墓中出土的古醫學著作之一《胎產書》；《胎產書》原為一正方形帛書，其中全帛二分之一的上方為圖形，二分之一的下方為文字部分；圖形的內容包括根據胎兒產日預卜命運的迷信測算圖，埋藏新生兒胞衣的方位選擇圖；文字部分又可劃為前後兩部；前部為“禹問幼頻”的養胎論一篇，其內容論述十月胚胎的形成及產母調攝法，即胎教要注意自己的視聽言行和交往接觸，遠侏儒沐猴、見君公大夫，促使胎兒身心健康發展；其文與六朝、隋、唐時流傳的“十月養胎法”大致相同；但在其內容上則更為古樸簡要，是現存醫學文獻中最早關於胎教胎養的記載，亦是後世胎教理論的淵源（王新智，2004；馬繼興，1992；闕百華，1995）。

有關醫家論胎教之記載不少，先秦時期的《黃帝內經》是稍晚於馬王堆漢墓醫書，

為我國最古的傳世醫學著作。後來北齊徐之才《逐月養胎方》、隋代巢元方《諸病源候論》、唐代孫思邈《備急千金要方》、宋代陳自明《婦人大全良方》、明代李梴《醫學入門》、《方賢奇效良方》、虞傳《醫學正傳》、萬全《育嬰家秘》等醫籍，對於胎教皆有詳細的論述。此外，有些類書還綜合各家胎教學說，這方面早期的有西晉張華所作《博物志》；但最具代表性的則是《古今圖書集成》，其《博物彙編·藝術典·醫部彙考》中的〈小兒未生胎養門〉及〈婦人胎前門〉，對於古代胎教之說多所臚列。將其內容列舉分述如下：

《黃帝內經》〈素問·奇病論〉中，關於「胎病」的論述，帝曰：

人生而有巔疾者，病名曰何？安所得之？岐伯曰：病名為胎病。此得之在母腹中時，其母有所大驚、氣上而不下，精氣並居，故令子發為巔疾也。

這段話闡述了與胎內因素有關的疾病，提及孕婦情緒可引致先天性「胎病」，故必須重視孕期保養，為後世「胎養」、「胎教」學說提供了理論依據（江育仁，1989）。

欲使孕婦健康，就要注意心理保健，我國古代心理保健著重「心」的「虛」與「靜」。「虛」就是要排除一切雜念，「靜」就是要心情平靜，庶事清淨。《黃帝內經》〈素問·上古天真論〉：「恬淡虛無，其氣從之，精神內守，病安從來」（馬元台，張隱庵，1983）。朱鎮亨《格致餘論》慈幼論：「兒之在胎，與母同體。得熱俱熱，得寒俱寒；病則俱病，安則俱安」（朱震亨，1966）。由此可見孕婦身心健康與否與胎兒發育息息相關，不得不慎。

唐宋以前醫家已有「養胎」之說，可以說是積極的胎教。按「養胎」之說始於北齊徐之才的《逐月養胎方》：

妊娠三月名始胞，當此之時，未有定象，見物而化，欲生男操弓矢，欲生女者弄珠璣，欲子美好數視璧玉，欲子賢良，端坐清虛，是謂外象而內感者也（郭立誠，1980）。

《古今圖書集成》藝術典四〇五卷·醫部彙考三八五·孫思邈千金方的「養胎」：

舊說凡受胎三月逐物變化，稟質未定，故妊娠三月，欲得觀犀象猛獸、球玉寶物，欲得見賢人君子、盛德大師，觀禮樂鐘鼓俎豆軍旅，陳設名香，口誦詩書古今箴戒居處簡靜，割不正不食，席不正不坐，彈琴瑟、調心神、和情性、節嗜欲，庶事清淨，生子皆良、長壽忠孝、仁義聰慧無疾，斯蓋文王胎教也（孫思邈，1976a）。

此外，《諸病源候論》卷四十一·〈妊娠候〉，亦有類似論述：

妊娠三月始胎。當此之時，血不流，形像始化，未有定儀，見物而變。……欲令子賢良聖德，則端心正坐，清虛和氣，坐無邪席，立無偏倚，行無邪徑，目無邪視，耳無邪聽，口無邪言，心無邪念；無妄喜怒，無得思慮；食無到鬱；無邪臥，無橫足。思欲果瓜，噉味酸菹，好芬芳，惡見穢臭。是謂外象而變者也，手心主養之（巢元方，1981）。

上述內容，巢元方針對孕婦提出飲食起居，情志言動等注意事項，以現今優生學角度來看，頗有可取之處。胎兒在母體內，受孕婦的情緒言行、所見所聞而感化，日後將賢良有德。

宋代名醫陳自明在《婦人良方》卷十，〈論胎教第四〉論曰：

胎教、產圖之書，不可謂之迂而不加信，然亦不可狎泥之。方今俚俗之家，與不正之屬，將息避忌，略不如儀。或藥毒不侑，或產於風露。既無產厄，子母均安固有之，如不利嗣續，或僑居太甚，卻動必成咎。雖鄰家有所興修，亦且犯其胎氣，令兒破形殞命。如刀犯著，形必傷；泥犯者，竅必塞；打擊者，色青黯；繫縛者，相拘攣。諸如此等，驗如返掌，福善禍淫，殆不可曉（陳自明，1992）。

另外，其在〈胎教門〉，則有較深入關於胎教的論述：

子在腹中，隨母聽聞。自妊娠之後，則須行坐端嚴，性情和悅，常處靜室，多聽美言，令人講讀詩書、陳禮說樂，耳不聞非言，目不觀惡事，如此則生男女福壽敦厚，忠孝賢明。不然則男女既生，則多鄙賊不壽而愚，此所謂因外象而內感也……世傳胎教之道，是謂此也（陳自明，1992）

古代中國醫藥學家觀點，咸認胎教著重於“外象而內感”，皆相信胎兒具有接受母體信息的能力，孕婦須行坐端嚴，性情和悅，講讀詩書、陳禮說樂；如此，則所生子女忠孝賢良，以現代進步之醫學角度觀之，確實有其可行性。

第五節 胎教的內涵與禁忌

良好的胎教是需要經營的，在所有的生物過程中，只有人類有所謂的「胎教」，胎教的作用在於提供胎兒心智成長、智力發育的舒適環境，讓胎兒有很好的歸屬感，而能感覺到媽媽及家人的關心、期待與珍視；在期待下出生的孩子，自然在生理、心理都會有健康正面的發展，這也是胎教最主要的目的（謝亨如，2000）。

一、胎教的內涵

小寶寶被孕育後，最期待的就是被接納及在愛的環境中成長，因此，進行胎教的首要關鍵就是「愛」；隨著胎兒週數的不同，胎兒不僅能聽、能看而且還能思考。透過懷孕期間的情緒胎教、音樂胎教、閱讀胎教、環境胎教、營養胎教、子宮對話胎教、宗教胎教……等等各種方法來激發胎兒的學習潛能，引導他而不塑造他，最重要的是要告訴孩子：「我有多愛你」。「有了胎教，生命將會少些宿命、多些驚喜；而完整的胎教更是迎接新生命的最佳獻禮」（吳亭瑤，2000）。

（一）情緒胎教

當孕婦情緒變化時，身體會分泌不同的荷爾蒙，這些物質會進入血液中，透過胎盤和臍帶傳送至胎兒體內，使他在荷爾蒙刺激下產生和孕婦一樣的情緒反應（鄭曉薇，2004）。如在情緒放鬆愉悅的情境，孕婦的體內會分泌許多「endorphins」，這種物質會使胎兒的情緒穩定放鬆，胎動也比較溫和規律；如果孕婦處於緊張、不安或焦慮、生氣的狀態，則腎上腺素分泌會增加，而促使胎兒心跳加快、胎動劇烈，另外孕婦的血管會收縮，導致對胎盤的供血量減少，促使胎兒處在氧氣不足的狀態，將不利胎兒的健康發展（賴秀媛，2002a）。因此，為了讓胎兒感受到正面情感的影響，孕婦最好能放鬆心情、擺脫壓力並妥善解決可能的負面情緒。讓胎兒沈浸在快樂的情緒中，出生之後，才會成爲一個快樂的孩子。而一位樂觀開朗的媽媽，未來也才能教養出開朗、自信的小孩（高旻君，2000）。所以，從懷孕開始，孕婦有必要訓練自己時時保持快樂且輕鬆自在的生活！

（二）音樂胎教

「音樂是世界性的語言，它可以培養耐性亦可讓人產生安全感與幸福感」（賴秀媛，2002b），柔和的音樂令人感到心情愉悅和平靜；而胎兒在五個月時，聽覺器

官已經發育成形，所以透過音樂，正是孕婦和胎兒最佳溝通的方式與時機。音樂胎教的目的，主要在幫助胎兒情緒及腦部的發展，另外也可舒緩孕婦的情緒與壓力，促進消化、消除疲勞、有益睡眠，不僅有益於母體身心靈的健康，更可讓胎兒在穩定環境中成長（林百鵬，2000a）。一般而言，音樂的節奏不宜太快，太快的節奏會讓胎兒緊張；音量不要過大，太大的音量會使胎兒不舒服；音樂的音域也不宜過高，由於胎兒的腦部尚未發育完整，過高的音域有可能過度刺激胎兒的腦神經。所以整體上來說，吳亭瑤（2000）認為胎教音樂宜選擇音域集中曲調和諧、節奏平緩的古典音樂或佛教的梵唄及清音樂為主；每天選擇固定的幾個時段進行，播放的時間以5~10 鐘為宜，最好反覆的讓胎兒聆聽，才能造成適當的刺激，反覆的聲波可強化胎兒的記憶，甚至可培養胎兒未來對音樂的喜好與天份。

（三）閱讀胎教

懷孕第八個月至生產前，是實行閱讀胎教的最好時機，這時胎兒的腦神經管道與新生兒幾乎同樣進步，腦外層的大腦皮質也很發達，一旦胎兒腦裏捕捉到外界的訊息時，會穿過神經管道，將這訊息傳達到身體的各部位，所以胎兒是具有思考、感受、記憶事物及學習能力的可能性（楊文徵，2000a）。因此孕婦如定時念故事給胎兒聽，可讓胎兒有溫暖和安全的感覺，如一直重複唸同一則故事給胎兒聽，將會使胎兒的神經系統對語言更加敏銳，故孕婦可以選擇有組織、簡單、有押韻、溫馨、幽默、有趣的教材，或是自行想像編排一個美好的故事說給胎兒聽。楊文徵亦表示為了讓孕婦的感覺和思考，能和胎兒的感覺及思考的波長相吻合，最重要的是孕婦要保持平靜的心與集中力，並且在心情愉快與放鬆的狀態下，每天有恒心、充滿愛心，以不疾不徐的速度唸給胎兒聽。如此習慣性的對腹中胎兒說故事，胎兒將會有記憶存在，讓胎兒感受到被母親充分關愛的安全感，將有助於日後的學習效果；而準爸爸也可以參與親子共讀的行列，藉著與胎兒共讀以增進親子間的互動（賴秀媛，2002c）。

（四）環境胎教

是爲了減緩孕婦在懷孕時的焦慮，藉由讓孕婦的情緒舒緩，營造一個適合胎兒生長的優質環境。可分爲內環境及外環境；內環境是胎兒居住於「母體子宮」的環境，此環境優良與否，與孕婦的衣食住行及居住環境息息相關，最好在懷孕前即開始實施；其方法是保持身心愉快，注意居家環境衛生、養成良好的生活習慣，最重要的是要常用愛的心情撫摸肚皮和胎兒說話，如此才具胎教的功效；「外環境」是指

專為胎兒出生後所準備的「嬰兒房」，其裝潢及設計，可能會影響胎兒的學習，故佈置宜簡單色彩調和，並須常在嬰兒房，運用閱讀胎教、子宮對話等方式進行胎教。所以環境胎教即是為胎兒營造一個內、外環境俱佳的良好生活環境，讓胎兒安全、愉悅的生活在其中，平安順利的成長、茁壯（林百鵬，2000b）。

（五）營養胎教

隨著胎兒的逐漸成長，孕婦所需的營養素即日益增加，尤其在懷孕中期以後，胎兒的腦細胞及神經系統均快速成長，母體中的營養素即是胎兒唯一的營養來源，故此時孕婦所攝取的營養素，對胎兒的成長發育有很大的影響（薛安栗，2000）。所以孕婦懷孕期間培養良好的飲食習慣及攝取充分、均衡的營養是刻不容緩的。在孕期中，孕婦的飲食宜三餐定時、三餐定量、三餐定點、營養均衡且多變化，尤其以選擇新鮮、自然未加工的食物為主；避免油炸、煙燻、冰冷、太甜、太鹹、太油等食物。進食的過程宜從容、愉快、氣氛溫馨和樂（吳亭瑤，2000），如此將是給胎兒最好的營養胎教。

（六）子宮對話胎教

「子宮對話」即是母親與胎兒的溝通方法，藉由母親與胎兒的溝通，將母親的情感、心緒、思考等，確實傳遞給胎兒（林百鵬，2000c）。徐振傑表示子宮對話屬於聲音的刺激，胎兒可以接收節奏感明顯的脈動，因為這些脈動正好符合人體腦神經形成階段所需之脈衝頻率，所以間接也刺激了腦神經的發育，尤其胎兒的腦部在懷孕初中期，尚未發育完全，正處於分化增生階段，可給予適度刺激，幫助大腦皮質的發育，亦有助大腦的發展；此外，以心理學觀點而言，媽媽的聲音的確對胎兒具有某種程度的穩定作用，對胎兒日後的性格與人格發展也較為穩定（賴秀媛，2002d）。

蘇主恩、謝式修、鄭博仁（2003）則認為懷孕時期準爸媽溫柔的說話聲，可以刺激胎兒的聽覺發育，也可以增進胎兒的舒適感，尤其胎兒在母親懷裡，已開始記憶父母親的聲音，準爸媽如果能時常以溫柔的聲音和腹中胎兒說話，可以讓胎兒有「被愛」的感覺；若母親積極勤勞、肯花心思，將來寶寶在各方面的發展將會比其他孩子好。

實施子宮對話胎教，可自懷孕初期開始，母親可以唱歌給胎兒聽，也可以將日常生活中所看到、聽到、感覺到的事物，針對不同的事物，用不同的聲音語調以愉悅的心情說給胎兒聽。至於準爸爸也可以在媽媽的肚子旁邊，將自己的工作、興趣與才能，以簡單易懂的話語說給寶寶聽。如果能常常溫柔的對腹中胎兒說話，讓胎兒感受到準爸媽的愛和關懷，將有助於胎兒的生長發育，對胎兒是有其正面意義與作用的。

（七）宗教胎教

《妙法蓮華經觀世音菩薩普門品》中有段經文：「若有女人設欲求男，禮拜供養觀世音菩薩，便生福德智慧之男；設欲求女，便生端正有相之女，宿植德本，眾人愛敬……是故眾生皆應受持觀世音菩薩名號」。此段文意指出，婦女若能禮拜觀世音菩薩及誦唸觀世音菩薩佛號，即能求得福德智慧之男或端正有相之女，這是佛經中對胎教很具體明確的描寫，也廣為佛教徒孕婦信受奉行。釋星雲（2004）指出懷孕的婦女，在家讀書寫字、禮拜觀想、瞻仰佛像、聆聽梵唄音樂、音聲唱誦，日後生養的兒女，必定聰慧。釋聖嚴（2003）亦呼籲國人終身教育應從父母親的胎教開始做起。由此可知佛教早在三千年前已指出胎教的重要性；因此孕婦於懷孕期間若能經常誦經唸佛，息滅貪嗔痴，勤修戒定慧，如此將能生出一位善根、福德、智慧兼具的佛寶寶。

在歐洲，關於母親對胎兒的影響，在聖經中已有記載，新約全書「路加福音」第一章第四十節裏，有一段生動的描寫，懷有身孕的伊莉莎白聽了瑪利亞的話之後高聲叫道：「當您問候我的時候，孩子在我的肚子裡頭高興的亂跳。」一聽到瑪莉亞的問安，就感到一陣胎動，腹中已被聖靈充滿；這說明，歐洲人很早就已了解母親情緒對胎兒的影響（段振離，2003）。楊文徵（2000b）表示，準父母從計畫懷孕開始直到生產，每天可一起禱告一至二次，或唱詩及讀經，並將手按在媽媽的肚子上，讓媽媽的手成爲一個管道，使愛流到小小的胎兒身上，對寶寶未來的幸福會有奇妙的助益。

如果孕婦在懷孕期間充滿了喜樂，胎兒也會有被接納及歡迎的感覺，這樣的胎

兒會比較有自信及安全感，因此不論是何種信仰，只要每天保持心情平穩愉快，將好的情緒帶給胎兒，則宗教胎教將能讓每個新生命健康乖巧又聰明。

二、胎教的禁忌與迷信

在傳統的習俗中，對孕婦的禁忌不少，不論是古代的中國或今日之臺灣，皆不乏流傳之禁忌，而當中不免有些迷信的成份；這些理論大都是漢晉以後才形成的，因為在此之前的記載只及於前文提到所謂的積極胎教。而以下所述胎教禁忌可謂是消極的胎教，茲將其區分為飲食禁忌、行動禁忌、犯沖禁忌三方面加以說明。

(一) 飲食禁忌：漢代《金匱要略》提出「麋脂及梅李子若妊婦食之令子青盲」、「婦人妊娠不可食兔肉、山羊肉及鱉、雞、鴨令子無聲音」、「梨令人寒中，產婦亦不宜食」、「妊婦食薑令子餘指」(張機，1976)等食物禁忌。此後，晉代張華於《博物志》卷二中，具體指出有些「邪味」是孕婦不能食用的。將其內容簡述如下：

婦人妊身不欲令見醜惡物、異類鳥獸，食當避其異常味，不欲令見熊虎豹，御及鳥射雉；(不)食牛心、白犬肉、鯉魚頭。……故古者婦人妊娠，必慎所感，感於善則善，惡則惡矣。妊娠者不可啖兔肉，又不可見兔，令兒唇缺。又不可啖生薑，令兒多指(殷登國，1988)。

到了唐代，孕婦在飲食方面的禁忌更是多的不可勝數。「醫聖」孫思邈的《備急千金要方》亦有下列之論述；論曰：

兒在胎，日月未滿，陰陽未備，臟腑骨節皆未成足。故自初妊迄於將產，飲食居處，皆有禁忌。……妊娠食驟產難；妊娠食兔肉、犬肉令子無聲音並缺唇；妊娠食雞子及乾鯉魚令子多瘡；妊娠食雞肉糯米令子多寸白蟲……妊娠食雀肉飲酒令子心淫情亂不畏羞恥；妊娠食鱉令子項短……(孫思邈，1976b)。

宋代陳自明《婦人良方》食忌論則有如下之論述：

受孕之後，切宜忌不可食之物，非惟有感動胎氣之戒，然於物理亦有厭忌者設或不能戒忌，非延月難產，亦能令兒破形損母，可不戒哉……食螃蟹，令子橫生。食豆醬合薑香食之，墮胎。食生薑，令子多指生瘡。食蝦蟆鱔魚，令子瘖啞（陳自明，1976）。

上述飲食禁忌，如食兔肉或看見兔會令胎兒嘴唇像兔，食薑會令胎兒多指，食螃蟹會橫生，以現代人常識判斷，皆是不合科學之迷信，這些說法顯然難以令人信服。然而，胎教學說中有關飲食衛生的主張也有其合理之處，例如提倡飢飽適中、節嗜欲、不食邪味等等，都是至今仍為人所接受的說法。總之，凡能茹素清口，就不必顧慮食葷腥這麼多的禁忌了。以佛教觀點，認為不殺生，與眾生廣結善緣，其果報則母子均安、健康長壽是相吻合的。

（二）行動禁忌：有關婦女妊娠時行為上的禁忌，除了「割不正不食，席不正不坐」之外，主要是不做危險性高的事，例如勿登高，勿臨險，勿入廟社等等；但另有許多行為上的禁忌是屬於迷信部份，如《古今圖書集成》卷四二一·醫部彙考·萬氏育嬰家秘：「…鄙俗婦人懷胎看搬傀儡裝舞猴者，後來生子貌多肖之」（郭立誠，1980）。上述文意是指孕婦若看傀儡戲，會產出軟骨的嬰兒；若看猴戲，將生出其貌不揚、形貌似猴的小孩。直到今日，在臺灣仍流傳著某些迷信與禁忌；諸如：懷孕期用了剪刀、針線，會生下無耳朵、瞎眼的孩子；若綑綁東西，孩子出生時會臍帶繞頸十分危險；如見日蝕、月暈會生下肢體殘缺的孩子；跨過牛繩，會懷胎十二月才生產（牛懷孕十二個月）；跨過秤子，要懷孕十六個月才生產（秤子一斤十六兩）（殷登國，1988）。這一切禁忌，在民智未開的農村時代，常信以為真，現在看來，大都是毫無學理根據的迷信罷了！

（三）犯沖禁忌：家有孕婦，尤其不可以大興土木，否則會觸犯「胎神」，影響母子安全，造成不幸。相傳胎神乃負責掌管婦女胎孕之事。胎神常在婦女的左右，其每天所在的場所各異，依六十天干地支日一輪迴（殷登國，1988）。在《婦人良方》「胎殺避忌胎

前將護法」寫道：

一受孕之後，切宜避忌胎殺所遊，如經云：刀犯者形必傷，泥犯者竅必塞，打擊者色青黯，繫縛者相拘攣，甚至母殞，禍如反掌」(陳自明，1976)。

《婦人良方》又分別列出「月遊胎殺」、「十干日遊胎殺」、「十二支日遊胎殺」等，證明不同時間胎神所在方位，教人切忌觸犯(劉詠聰，1998)。在臺灣現今仍普為流傳的農民曆，尚保有「每日胎神」一欄，足見在科技昌明的現代社會中，胎神的說法仍備受重視。此外，民間亦有些風俗，如孕婦不能參加別人的婚禮，也不能看嫁娶、忌摸新娘的嫁妝、忌坐新娘的床、忌出席喜筵，否則會「喜沖喜」；忌去接觸喪葬，因喪葬是凶事、有邪氣，怕穢氣沖犯胎兒，「凶沖喜」對胎兒不利；不可入寺廟，因孕婦靠近神龕會污染神地，招致不祥等等(任騁，1996)。這些風俗流傳已久，對老一輩的人而言，要打破此一想法實屬不易。以現代科學的眼光看，這些禁忌並沒有所謂的科學依據，但仍有許多孕婦抱持著寧可信其有而不可信其無的態度遵守著，因為害怕萬一因為自己不相信，而導致胎兒受到傷害，那將是無法彌補的遺憾。

綜觀上述各項禁忌，多屬不合時宜的觀念，但在嬰兒夭折率高的古代社會，設立諸多禁忌的用意背後，正是象徵一顆又一顆父母愛子之心，無非是希望胎兒可以平安順利的出生、健康的成長，其保護胎兒的動機是值得嘉許的。事實上，不論是有科學根據的積極胎教，或者是流傳的禁忌、迷信之消極胎教，其論點皆是一致的——感善則善，感惡則惡；外象而內感也。現代社會當然要對一些不合理、不科學的禁忌加以判斷、篩選甚至揚棄，進而去蕪存菁，將科學的胎教推廣，為眾人所知所信並能落實，那麼胎兒在母親正確的胎教下孕育誕生，將會是一個健康優秀的寶寶。

第六節 其他相關研究

溜覽國內的期刊及博碩士論文，發現學者們對孕婦的相關研究為數不少，但對孕婦實施胎教之研究幾乎沒有。然而國內有不少孕婦們從坊間的育兒書籍、期刊和親友的口耳相傳中，獲得有關胎教的資訊，並且在孕期生活中對腹中胎兒實施胎教，這樣的過程，實有必要加以瞭解深入研究。因此本節將針對國內碩士論文中，摘取幾篇關於孕婦健康需求、懷孕生活經驗、身體心像、親子聯結等方面之文獻加以探討。

首先，葉曉文(2000)針對初次懷孕婦女孕期健康需求之探討，採用深入訪談方式，訪談十七位初次懷孕婦女，擬成初次懷孕孕期健康需求量表，以大台北地區，進行橫斷式調查研究 180 位研究對象，研究結果發現，初次懷孕婦女希望由具公信力的單位提供孕產方面的訊息；對於孕婦健康手冊，希望能加入「孕期中哪些藥物對胎兒生長發育造成影響」、「胎兒生長發育的介紹」、「如何進行胎教」、「中國傳統食療」、「中國傳統禁忌」等訊息。由此篇論文可瞭解前述內容都是孕婦孕期中所重視的議題。另外，劉菁菁(2002)以立意取樣、半結構性的訪談方式，探討精神衛生護理人員懷孕之生活經驗，研究發現精神衛生護理，在處理病患暴力過程中，為維護胎兒安全，常面臨備戰狀態及「處理」與「不處理」的情境，並擔心處理病患問題行為時會影響「孕期胎教」。從這篇論文可見懷孕的護理人員亦會擔心孕期胎教受工作壓力所影響。

接下來再來看看以孕婦的依附關係、婚姻品質及身體心像與親子聯結為取向之研究。黃慧琪(1998)針對第三孕期孕婦之身體心像、孕期親子聯結與選擇哺餵方式之研究，以立意取樣問卷調查方式，於南部地區收取 195 位個案。研究結果發現：一、孕期親子聯結經由因素分析，可分為「和胎兒互動」、「貢獻自己」、「認同胎兒」、「幻想」四個構面。二、教育程度愈高、初孕婦、參加媽媽教室者及孕前身體心像愈正向者易選擇哺餵母乳。三、孕婦對其孕前身體心像和第三孕期身體心像態度愈負向者，和胎兒互動、認同胎兒較差，也較無意願貢獻自己。其次，陳秀蘭(2001)在探討孕婦早年依附關係、婚姻品質與孕期聯結三者之間的關係，以問卷調查法，針對大台北地區 153 位孕婦為分析樣本。所得研究結果：一、不同年齡的孕婦在親子聯結上有顯著差異，年齡較大的孕

婦「和胎兒互動」的得分低於年齡較低的孕婦。二、不同胎次的孕婦在孕期親子聯結上有顯著差異，胎次為第一胎者在「對胎兒的想像」、「貢獻自己」、「和胎兒互動」、「認同胎兒」上的得分皆高於第二胎及以上。三、早年依附關係可有效預測孕期親子聯結，對父親越信任的孕婦，對胎兒的想像越多，也越能認同胎兒；對父親及母親越信任的孕婦，越能貢獻自己；和父親的溝通品質越好的孕婦，則和胎兒互動的現象就越多。四、婚姻品質可以有效預測親子聯結，與配偶凝聚力越高的孕婦，對胎兒的想像及互動越多，也較能認同胎兒的存在及貢獻自己。而郭碧雲（2000）在第一胎準媽媽親職可能我之探索的研究中，以深度訪談 15 名準媽媽，研究結果：一、準媽媽會由書籍或雜誌中蒐集資訊，建構母親的角色。二、準媽媽由於過去的教育背景和經驗，會由正式的課程或非正式的課程，來認同自己可勝任當媽媽的角色。三、準媽媽會藉著提供食、衣、住等物質環境的築巢行爲，認爲是母性角色的準備動作。

而翁幸宜（1995）對中國傳統習俗、孕婦心理壓力與母子健康的前驅研究之 105 份問卷中，發現孕婦對傳統習俗的認知遵循方面，以生活起居中「孕婦房內禁忌」最多人聽過，也最被遵循；但是否相信層面，則以「維護類飲食」較多人相信。年齡愈輕的孕婦，對「刺激類飲食的禁忌」認知愈高；孕婦對傳統習俗的認知愈強，則遵循行爲愈大。而在孕婦心理壓力程度上，高低壓力組各佔半數。因此其結果建議從事產前衛生教育之相關人員，在評估孕婦心理壓力時，應考慮文化中傳統習俗對孕婦的影響，並依個別需要給予衛生教育，以減輕孕婦心理壓力，使產前照護更加完善。

綜合上述的文獻回顧，可以瞭解孕婦對胎教的重視及相關胎教資訊的高度需求，因此，孕婦在孕期中面臨身心變化及壓力和可能發生各種問題，是否會影響孕期胎教的施行，值得我們去探討，經由深入瞭解後，以便提供孕婦實施胎教時的參考依據，並喚起社會大眾重視胎教的價值。

第三章 研究設計

本研究採用質性研究法(qualitative research method)，利用深度訪談(in-depth interview)輔以錄音蒐集資料。透過研究對象表達出來的自發性語言及非語言行爲，來瞭解孕婦實施胎教的經驗歷程及主觀感受。本章內容共分爲六節：第一節研究方法，第二節研究對象，第三節研究工具，第四節資料蒐集方法與過程，第五節資料整理及分析，第六節研究的嚴謹度。

第一節 研究方法

一、質性研究法

質性研究法是指關於社會現象的經驗研究，對於現象性質直接進行描述與分析的方法(齊力，2003)。而陳向明(2002)將質性研究法定義爲：「質的研究是以研究者本人爲研究工具，在自然情境下採用多種資料蒐集方法對社會現象進行整體性研究，使用歸納分析資料和形成理論，通過與研究對象互動對其行爲和意義建構獲得解釋性理解的一種活動。」

質性研究主要目的，係對研究對象的個人經驗和意義建構作「解釋性理解」或「領會」(陳向明，2002)；研究者透過對所要研究的經驗和情境作全面性和統整性之描述，深入瞭解經驗和現象的意義，質性研究較能掌握研究對象表達的主觀意義及事件的獨特性，藉由此方法進入研究對象的生活世界，期望能有更深入、獨特的視域，獲得豐富詳盡的資料，以增進對研究主題的了解，所以本研究採用質的研究方法來探討研究問題。

二、深度訪談

深度訪談是一種非常情境化與難以制定標準化程序的研究法，深度訪談的目的，主要是企圖了解受訪者主觀的意見及其經驗，透過深度訪談，不但可以掌握受訪者主觀意義，又經由長時間的對談，可以有充分的時間，將受訪者所作所爲之前因後果及相關聯的事物，進行較完整的資訊蒐集，如此才有可能真正掌握研究對象之社會行動背後，所

處的社會脈絡與意義脈絡；訪談是否成功的關鍵，端賴訪談過程中，訪談者能隨機應變，具高親和力及豐富的想像力和敏銳的觀察力（陳介英，2003）。

陳向明（2002）認為訪談主要有如下的功能：

- (一).瞭解受訪者所思所想，包括他們的價值觀念，情感感受及行為規範。
- (二).瞭解受訪者過去的生活經歷及相關事件，並且瞭解他們對這些事件的意義解釋。
- (三).對研究的對象獲得一個比較廣闊、整體性的視野，能從多重角度比較深入、細緻的描述事件的過程。
- (四).幫助研究者與被研究者建立相互熟悉、相互信任的人際關係。

訪談具有自己獨特且十分重要的功能，深度訪談可以進入受訪者的內心，瞭解受訪者的情緒反應、心裡活動和思想觀念並具有足夠的靈活性及對意義進行解釋的空間。黃淑清（1998）指出深度訪談是一種建構知識的過程，是在訪談進行之中，受訪者與訪談者之間互動出來的經驗重建過程，並且在關係形成之初，即需重視訪談倫理，以確立彼此的權利與義務。

本研究採用質的研究法中的深度訪談法，訪問屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程，獲取所需資料，並以半結構訪談大綱引導訪談的進行。本研究以質的研究法蒐集孕婦資料的主要原因是：

- (一).孕婦實施胎教的經驗，受個人背景、家庭及環境因素的影響而有差異，本研究希望透過受訪者主觀知覺經驗的陳述，深入探討孕婦實施胎教的經驗、感受、想法和意見。
- (二).半結構訪談大綱提供訪談主題的基本清單，但並不預先寫下任何標準化的問題，問題的詢問次序和實際字組依訪問當時的情況作決定，這種訪談的方式使資料的蒐集較有系統性，並能保有彈性。

研究者根據文獻、研究目的，設計訪談大綱。於正式訪談前，研究者會先宣讀「參與研究同意書」（參閱附錄一），讓受訪者瞭解研究目的方式與權利，希望藉由此步驟，讓受訪者覺得被尊重，進而解除心防。然後，研究者根據訪談大綱，進行晤談。每次晤談研究者皆需錄音、寫訪談摘記，供研究者事後反省訪談技巧及修正訪談大綱。

第二節 研究對象

由於本研究主要想探討孕婦實施胎教的經驗歷程，因此選樣採立意取樣（purposively sampling），Morse（1989）認為研究者須清楚描述研究收案之標準，並考慮個案的合適性，及特質能符合研究的主題、能協助達到研究的目的。又個案的數目不是判斷樣本數夠不夠的標準，資料的多寡才是決定的關鍵。當資料呈飽和（saturation）時，亦即資料以歸納的方式進行內容分析達穩定而不會歸類出新的類別時，便是資料的量已足夠（Denzin & Lincoln,1994）。本研究根據文獻所提供的相關資料，決定受訪對象，選擇符合下列條件的個案為研究對象：

- 一．懷孕介於36週～40週之第一胎、第二胎有實施胎教之孕婦。
- 二．孕婦本身沒有重大疾病（如心臟病、高血壓、糖尿病等），胎兒沒有被診斷有先天疾病或畸型者。
- 三．孕婦能以國語或台語表達其經驗者。
- 四．願意參與研究且同意錄音者。

本研究的參與者，共有16位，年齡分佈在24歲至37歲，平均年齡30歲，全部已婚；在家庭型態上，小家庭的有8位（佔50%），折衷家庭的（與公婆同住者）有4位（25%），大家庭的有4位（25%）。教育程度上，以專科程度最多，16人中佔了8位（50%），其次為大學5位（31.3%），高職有3位（18.8%）。在職業類型方面，全職者有14位（87.5%），未就業者2位（12.5%），兩位皆是懷孕後離職專心在家擔任家庭主婦。全職者有5位從事教職（31.3%），3位為護理人員（18.8%），2位公職人員（12.5%）。

%)，3 位電腦工程人員 (18.8%)，1 位會計人員 (6.3%)。在宗教信仰上，信仰佛教者最多有 8 位 (50%)，2 位基督教徒 (12.5%)，2 位信仰道教 (12.5%)，1 位信仰一貫道 (6.3%)，2 位沒有宗教信仰 (12.5%)。在地區分佈上，因研究者時間因素，無法依地區平均選樣，因此以屏東某地區婦產科專科醫院之門診產檢孕婦為收案對象，個案分佈於屏東市最多有 7 位 (43.8%)，萬丹鄉 3 位 (18.8%)，崁頂鄉 1 位 (6.3%)，鹽埔鄉 1 位 (6.3%)，長治鄉 1 位 (6.3%)，新園鄉 1 位 (6.3%)，枋寮鄉 1 位 (6.3%)，三地門鄉 1 位 (6.3%)。

在懷孕史及目前生育狀況：16 位受訪者，有 10 位是第一胎 (62.5%)，6 位第二胎 (37.5%)，有 2 位自然流產一次 (12.5%)，1 位曾自然流產二次 (6.3%)，1 位曾人工流產一次 (6.3%)，其中 1 位個案結婚四年，經兩次人工受孕才成功懷了雙胞胎。

受訪者基本資料如表 3-2-1。



表 3-2-1：受訪者基本資料

研究對象	年齡	教育程度	婚姻狀況	家庭形式	職業	宗教信仰	懷孕週數	懷孕次數	計劃懷孕	自然流產	人工流產	子女	居住地區	
A	29歲	專科	已婚	折衷家庭	護理師	佛教	38週	1	○	0	0	0	屏東市	
B	28歲	專科	已婚	折衷家庭	護理師	基督教	37週	2	○	0	0	1	屏東市	
C	31歲	專科	已婚	小家庭	教師	無	36週	1	○	0	0	0	屏東市	
D	29歲	專科	已婚	大家庭	教師	無	37週	2	○	1	0	0	萬丹鄉	
E	34歲	大學	已婚	大家庭	專科教師	道教	38週	2	○	0	0	1	崁頂鄉	
F	27歲	專科	已婚	小家庭	護理師	道教	38週	1	○	0	0	0	萬丹鄉	
G	33歲	大學	已婚	小家庭	小學教師	基督教	40週	1	○	0	0	0	三地門鄉	
H	33歲	大學	已婚	小家庭	技術員	佛教	36週	2	○	0	0	0	鹽埔鄉	
I	24歲	高職	已婚	大家庭	家管	佛教	39週	1	○	0	0	0	長治鄉	
J	24歲	高職	已婚	折衷家庭	技術員	無	40週	2	×	0	0	1	屏東市	
K	27歲	專科	已婚	小家庭	設計員	佛教	38週	1	○	0	0	0	屏東市	
L	30歲	高職	已婚	小家庭	家管	佛教	38週	2	○	0	0	0	1	屏東市
M	30歲	大學	已婚	小家庭	會計	一貫道	36週	1	×	0	0	0	0	屏東市
N	33歲	大學	已婚	小家庭	國中教師	佛教	38週	2	×	1	1	0	1	新園鄉
O	37歲	專科	已婚	大家庭	公務員	佛教	37週	3	×	2	0	0	0	萬丹鄉
P	31歲	專科	已婚	折衷家庭	公務員	佛教	39週	1	×	0	0	0	0	枋寮鄉

第三節 研究工具

質性研究中研究者本身即為研究工具(陳向明,2002;Streubert & Carpenter,1995)。在訪談之前先界定問題,研究者運用參考相關文獻及臨床實務經驗,先認知懷孕的身心變化、胎兒的生長發育,胎教的相關理論、胎教的內涵與禁忌等資料,擬定半結構性訪談指引,做為與個案會談的內容指引,每次會談時間依個案而定,以 60 至 90 分鐘不等。基於研究倫理考量,訪談前與受訪者充分解釋研究目的及過程,並且告知研究前或研究進行中可隨時要求停止訪談。

- 一、資料蒐集者：由研究者本人擔任資料蒐集者進行訪談。研究者具有十年以上的臨床產科實務經驗,並接受質性研究的課程訓練,及對此研究問題做廣泛的文獻查證,以確保對此問題有正確的認知。
- 二、參與研究同意書：為減輕研究對象之疑慮及能順利的蒐集資料,研擬參與研究同意書,包含研究目的、方式、進行過程及研究對象的保護說明,以尊重研究對象的權益(參閱附錄一)。
- 三、基本屬性資料記錄：個案基本屬性記錄為研究者根據文獻查證、專家建議及個人研究興趣及目的所設計之結構性問卷,針對符合本研究條件之孕婦,且願意接受調查者給予問卷填寫,旨在蒐集研究對象之基本資料。此問卷內容包括：年齡、教育程度、宗教信仰、職業、婚姻狀況、孕產史、懷孕週數等(參閱附錄二)。
- 四、訪談指引：訪談指引是蒐集資料的重要工具,為使資料蒐集完備,有效的掌握訪談方向,並使訪談過程流暢。研究者採用半結構式訪談大綱為工具來導引訪談的進行。研究者依據臨床的實務經驗,參考研究主題之相關文獻、研究目的及訪談二位前驅研究受訪者的實際訪談過程,並與專家討論,所擬定的訪談指引(參閱附錄三)。
- 五、深入訪談：訪談時所用之工具,包括訪談大綱、錄音機、錄音帶、紙筆等,用以蒐集與記錄會談內容,研究者在訪談前向受訪者說明錄音的原因,並徵得研究對象同意,以真實記錄互動的過程。在會談過程中研究者需用心聆聽個案語言的表達,包

括聲調、語氣等，亦需注意非語言動作、會談時的神情。

六、訪談摘記：為研究者於每次接觸孕婦後，立即記錄互動情況、觀察事項、心得、自我省思及下次互動訪談的注意事項。

七、訪談內容記錄：對訪談內容逐字、逐句謄寫並進行開放式譯碼。

第四節 資料蒐集方法與過程

一、前驅研究 (pilot study)

正式進行研究之前進行兩次前驅研究，前驅研究的目的：

1. 測試研究者所使用的訪談指引是否能蒐集到與研究主題相關的資料。
2. 測試選案條件、資料的蒐集與整個研究設計是否可達到研究目的。
3. 有助於研究者發掘到值得探討的主題及相關議題。
4. 熟練研究者的訪談技巧。

研究者於民國 92 年 9 月及 93 年 1 月先後找出兩位符合研究條件具護理背景之個案，進行前驅性研究訪談，分享她們實施胎教的經驗，研究者根據蒐集資料的過程、記錄及內容分析與專家討論，加以整理修改成訪談指引。

二、資料蒐集過程

研究者自民國 93 年 3 月中旬開始正式訪談，針對屏東地區婦產科專科醫院之門診孕婦，藉由衛教師引介，從中找出符合收案的個案，首先與個案建立良好的信任關係，然後與個案約定時間進行資料蒐集，深入訪談瞭解孕婦實施胎教的想法及經驗行為，並將每次接觸孕婦時，個案所表達的語言及非語言的行為，寫成摘記及過程記錄。共有 16 位研究對象參與本研究，經分析歸納蒐集的資料，未再發現新的主題 (theme) 出現，達到理論性飽和狀態 (theoretical saturation)，研究者即停止收案 (Glaser & Strauss, 1979)。

三、資料蒐集方法：

1. 本研究主要是以深入訪談為資料蒐集方法，並以訪談大綱為研究工具，研究者瞭解

個案的基本資料後，向受訪者說明研究者身份、研究目的。徵求受訪者同意參與研究，然後進一步說明並簽妥同意書及基本資料問卷表。

2. 個別深入訪談：時間以個案方便為主，避免時間過於緊迫，訪談地點以個案認為方便、舒適為原則，訪談時間約 60 至 90 分鐘，訪談前會說明訪談目的，告知會採錄音及重點摘記記錄整個訪談過程。在訪談過程中隨時觀察個案的表情、動作、音調等非語言的表達，配合重點摘記，整個訪談一直進行到個案表示想表達的內容已充分表達，訪談即結束。於訪談結束後研究者會依其個別需要解答相關問題，並提供施行胎教的相關資訊。
3. 每次訪談後立即進行逐字謄稿，如內容或資料不足時，則安排再次訪談，使資料更正確完整及豐富。

第五節 資料分析

質性研究的資料分析與量化研究的資料分析不同，量化研究是於資料蒐集完整後，再進行統計分析，但質性研究則於資料蒐集的同時便開始進行分析歸納，直到資料呈現飽和 (Talbot,1995)。

質性研究的資料分析是隨研究者的風格而有所差異，雖有不同的分析方式，但其分析過程具備了彈性和創造的特質，是對社會現象產生新認識的途徑 (胡幼慧，2003)；其最終目的是對資料進行意義的解釋，並且是保證研究結果嚴謹確切的一個重要過程，在質的研究資料中，資料的蒐集和分析是相互交叉、重疊發生，並且同時持續的進行，對資料及時分析和解釋，能夠有系統知道對於已蒐集到的資料是否足夠或互相矛盾，也可以為下一步資料蒐集提供方向和聚焦的依據 (陳向明，2002)。本研究依陳向明 (2002) 及雷若莉 (2005) 所述之質性研究內容分析法進行分析。分析過程敘述如下：

步驟一：詳讀訪談資料

研究者於訪談結束後，將受訪者錄音的全部內容資料逐字、逐句謄寫後，仔細的反覆閱讀，不斷的回覆省察個案於研究情境中之語言與非語言行為的整體原始資料，並將

一再描述到的經驗意義部份予以勾勒，以獲得研究對象的經驗及想法。

步驟二：粹取意義概念單元

依據本研究目的，參考相關文獻，擬定研究問題範疇為探討之方向，從謄寫的內容中，萃取出與研究現象相關的有意義的句子，並試圖由研究資料歸類中，發展出概念清楚的意義單元。因此本研究原擬定五項問題範疇，包括孕婦懷孕的身心感受、孕婦對胎教的觀點、實施胎教的經驗內容和實施胎教後的感受及影響胎教實施的因素，必需經由先驅研究修正、再確立問題範疇，以作為制定資料內容分析的依據範圍；然後給予適當的命名及定義，此定義必須清晰明確，並不一定來自書本，可由研究資料的內容分析歸納而得（陳月枝，2000）；過程中，研究者需要一邊進行反思，一邊對謄寫內容進行分析，以便確認並粹取重要的陳述或意義。

步驟三：形成具體類目

此步驟以歸納法分析質性資料，以建構類目，針對意義單元進行分析及歸類，將原始資料加以系統化、條理化，並把相似的單元歸類組合。

步驟四：形成概念主題

仔細檢視每一具體類目及意義單元之相關性，按性質內容相似的意義單元予以整合，並繼續執行歸納法，將相似的具體類目歸納組合，形成主題（**theme**）賦予合宜之概念名稱。

第六節 研究嚴謹度

本研究屬於質性研究，在質性研究的範疇內常以研究的嚴謹度（**rigor**）來說明其信度和效度。本研究以 Lincoln & Guba（1985）提出的確實性（**credibility**）、可靠性（**dependability**）、可推廣性（**transferability**）及可確認性（**confirmability**）來作為資料處理與分析時嚴謹的參照標準。

一、確實性（**credibility**）

確實性指的是研究結果能真實反應研究對象的真實經驗及文化脈絡（雷若莉，2005）。首先研究者進入研究所後接受半年的質性研究訓練，並基於從事臨床產科實務

工作多年，具備與孕婦互動之豐富經驗，在確定與研究對象建立良好且信任的關係後才正式訪談錄音，故研究對象在會談中，能忠實、不保留的表達自己的經驗。

其次，在謄寫訪談錄音內容為文字及進行每一個分析、歸納分類之過程時，秉持誠實之態度並隨時查閱文獻，加強個人能力，期能深入探討訪談內容之正確性。

二、可靠性 (dependability)

本研究皆由研究者一人擔任資料蒐集人員，並親自將研究對象的深度訪談內容，包括語言及非語言的行為資料，忠實完整的記錄下來；並將其中二份訪談實錄內容分析文本，回歸受訪者審查，達一致性。

三、可推廣性 (transferability)

本研究受訪孕婦之基本屬性同質性相近，並且均能在愉悅自在的情境下，提供研究者所需之豐富詳實的資料，完整呈現出個案的經驗脈絡；其次，研究者很嚴謹仔細的將資料分析歸納於各主題及類目，因此豐厚的資料描述及嚴密的檢核過程，其研究結果具備相當程度之推廣性。

四、可確認性 (confirmability)

研究者將研究過程中，所有與研究對象訪談之錄音帶（經受訪者同意）及訪談實錄內容分析資料之所有文本，均全部建檔保存，以提供日後審核及參考應用。

第四章 研究結果與分析

本研究所要探討的是孕婦實施胎教的經驗歷程。研究者從 92 年 9 月至 93 年 9 月，共完成 16 位孕婦（含二位先驅研究個案）實施胎教經驗的行為過程記錄共 284 頁，行為過程記錄以質性研究內容分析進行資料的分析與歸納，其結果如表 4-1，共歸納出五個主題，分別是：驚喜與冀盼 ~ 十月懷胎的心聲；啓蒙與扎根 ~ 孕婦的胎教觀；傳承與形塑 ~ 胎教經驗面面觀；迴響與蛻變 ~ 孕婦實施胎教後之感受；無奈與牽絆 ~ 影響孕婦實施胎教的因素。本章共分五節，分別針對研究結果所歸納出之五個主題及相關範疇進行描述。

表 4-1 研究結果主要範疇

主題	具體類目	意義單元
驚喜與冀盼 ~ 十月懷胎的心聲	<p>一、憂喜參半兩樣情</p> <p>二、容光煥發喜洋洋</p> <p>三、枕戈待旦盼兒臨</p>	<p>一、憂喜參半兩樣情</p> <p>(一) 興奮開心—奇妙感覺</p> <p>(二) 手足有伴—增產報國</p> <p>(三) 緊張擔心—小心翼翼</p> <p>(四) 心浮氣躁—情緒複雜</p> <p>二、容光煥發喜洋洋</p> <p>(一) 胎動初覺—生命喜悅</p> <p>(二) 吸收新知—邁向成功之路</p> <p>三、枕戈待旦盼兒臨</p> <p>(一) 身形改變—孕味十足</p> <p>(二) 辛苦過程—心甘情願</p> <p>(三) 光明在望—期待新生命的誕生</p>

主題	具體類目	意義單元
啓蒙與扎根 ~ 孕婦的胎教觀	一、胎教—很重要 二、親職教育—從胎教開始 三、情緒最重要—放鬆心情擺脫壓力 四、胎教影響日後氣質 五、半信半疑—無法比對 六、胎教迷思	一、胎教—很重要 (一) 拉近親子距離—感受胎兒成長 (二) 掌握刺激關鍵期—從胎兒開始 (三) 十月懷胎—多學多做 (四) 高齡孕婦較能瞭解胎教的重要性 二、親職教育—從胎教開始 (一) 親子共學益處多 (二) 扎根奠基—屹立不搖 (三) 潛移默化—熱愛學習 (四) 隨時隨地快樂做胎教 (五) 永不嫌遲—有做就有 三、情緒最重要—放鬆心情擺脫壓力 四、胎教影響日後氣質 五、半信半疑—無法比對 六、胎教迷思

主題	具體類目	意義單元
<p>傳承與形塑 ~ 胎教經驗面面觀</p>	<p>一、美妙樂音—母子皆開心</p> <p>二、與胎兒親密對話—建立親子關係的開始</p> <p>三、閱讀胎教—長養書香氣息</p> <p>四、誦經念佛—增長福慧</p> <p>五、虔誠禱告、奉獻愛心—胎兒都知道</p> <p>六、為胎兒吃—為胎兒忌口</p> <p>七、無其不有的禁忌</p>	<p>一、美妙樂音—母子皆開心</p> <p>(一) 音樂胎教有效</p> <p>(二) 音樂有益學習</p> <p>(三) 音樂使心情愉快</p> <p>(四) 音樂胎教—從懷孕前開始</p> <p>(五) 音樂讓寶寶更乖巧</p> <p>(六) 宗教音樂寧靜祥和</p> <p>(七) 搖滾樂讓胎兒有活力</p> <p>二、與胎兒親密對話—建立親子關係的開始</p> <p>(一) 體諒媽媽—快樂成長</p> <p>(二) 說出期望—期許平安健康有智慧</p> <p>(三) 提早認識週遭人事物</p> <p>(四) 感受父親的愛與關懷</p> <p>三、閱讀胎教—長養書香氣息</p> <p>(一) 以身作則—培養閱讀興趣</p> <p>(二) 吸收新知—瞭解胎兒發展</p> <p>(三) 讀故事—開啓生活世界另一扇窗</p> <p>四、誦經念佛—增長福慧</p> <p>五、虔誠禱告、奉獻愛心—胎兒都知道</p> <p>六、為胎兒吃—為胎兒忌口</p> <p>七、無其不有的禁忌</p> <p>(一) 寧可信其有</p> <p>(二) 要信不要迷</p> <p>(三) 百無禁忌</p>

主題	具體類目	意義單元
迴響與蛻變~ 孕婦實施胎 教後之感受	<p>一、胎動—親子溝通的 最佳橋樑</p> <p>二、胎教—讓媽媽改變 了</p>	<p>一、胎動—親子溝通的最佳橋樑</p> <p>(一) 胎兒他聽得到喔</p> <p>(二) 親愛的媽咪—你讓我好緊張啲</p> <p>(三) 音樂唱歌—胎兒有反應</p> <p>(四) 爹地的聲音—胎兒知道</p> <p>(1) 爸爸別打我</p> <p>(2) 爸爸回來了</p> <p>(五) 趣事和笑話—胎兒也愛聽</p> <p>(六) 胎兒怕生—爸爸請多愛我</p> <p>(七) 聽經聞法—胎兒喜歡</p> <p>(1) 神奇的經驗</p> <p>(2) 去佛寺、教堂—胎兒很安靜</p> <p>二、胎教—讓媽媽改變了</p> <p>(一) 改變最多—媽媽變溫柔了</p> <p>(二) 個性變穩重</p> <p>(三) 處事有計畫</p> <p>(四) 與胎兒共同學習、成長</p>

主題	具體類目	意義單元
無奈與牽絆~ 影響孕婦實施胎教的因素	<p>一、無法擺脫的工作負荷</p> <p>二、身心煎熬的無奈</p> <p>三、家庭的牽絆</p> <p>四、相關資訊的影響</p>	<p>一、無法擺脫的工作負荷</p> <p>(一) 臨床工作太辛苦</p> <p>(二) 教育工作真累</p> <p>(三) 充滿競爭壓力的私人機構</p> <p>(四) 公家機關不輕鬆</p> <p>二、身心煎熬的無奈</p> <p>(一) 生理層面</p> <p>1. 身體不適—忘了作胎教</p> <p>2. 心有餘—力不足</p> <p>3. 沒有心思作胎教</p> <p>(二) 心理層面</p> <p>1. 不安無助—影響胎教</p> <p>2. 心情不佳—無法做胎教</p> <p>三、家庭的牽絆</p> <p>(一) 家人作息不一致</p> <p>(二) 家人不重視</p> <p>(三) 家務繁忙</p> <p>(四) 甜蜜的負擔—照顧老大</p> <p>四、相關資訊的影響</p> <p>(一) 胎教資訊的來源：同事、親友、書報雜誌、網路搜尋、媽媽教室</p> <p>(二) 胎教資訊的尋尋覓覓</p> <p>1. 政府機構—忽略胎教</p> <p>2. 醫療單位：</p> <p>醫院理念-營利導向</p> <p>醫療作業制度化</p> <p>醫護人員忙碌不堪</p> <p>媽媽教室胎教資訊少</p>

第一節 驚喜與冀盼 ~ 十月懷胎的心聲

不論懷孕是有計畫期盼的，或是無意中意外受孕，除了喜悅之外，也會伴隨一些壓力和焦慮。懷孕對孕婦而言，是女性生命發展過程中一個獨特事件，更是一項挑戰，在整個懷孕期間會有什麼特別想法或感受呢？本節針對 16 位受訪者的懷孕心情做說明。

一、憂喜參半兩樣情

(一) 興奮開心—奇妙感覺

所訪談的十六位個案中，對於懷孕，個個感受不同；其中第一次懷孕的 C、G、K、M、P 五位受訪者，均表示懷孕很開心，很興奮，生命真的很奇妙。C 個案結婚多年，這次懷孕是第二次人工受孕成功。G 個案是位原住民，因為年紀比較大才懷孕，又因為是家族中第一位原住民孫子，因此覺得很興奮。M 受訪者發現月經沒有來的時候，已經知道有喜，感覺很開心。P 受訪者，結婚不久，無意中懷孕，先生及公婆全家人都很高興。

「嗯！感覺是很高興啦！因為我跟我先生，結婚差不多四年了，一直都沒有小孩，有靠一些外在的因素，也曾經試過那個人工受孕，然後有失敗，結果這次就有懷孕，就很高興這樣子！」(C001)

「覺得很好奇，每次去產檢的時候，覺得小朋友就是從受胎一直到成形，會覺得生命就是很奇妙，對！然後很興奮，因為是年紀比較大才懷孕這樣子。」(G001)

「當我開始懷孕的時候，那時候就已經沒有來的時候，就已經知道了，那時候的感覺是很開心，我們很期待這個小寶寶的來臨。」(M002)

「嗯…就是很高興很喜悅啊，而且是無意中懷孕，就是覺得…覺得很高興這樣子」(P001)

「先生就是很高興，一聽…知道我懷孕就把我抱起來哪！（笑）」(P003)
「然後公婆也…因為他們是屬於那種傳統保守那種鄉下老人家，他們就比較含蓄，可是也是很…就是很高興這樣，只是不善於表達這樣子；就是剛結婚就懷孕，相當相當的高興。」(p008)

(二) 手足有伴—增產報國

雖然是第二胎了，但 B、N 兩位受訪者對於這次懷孕仍然充滿驚喜愉快的感覺，認為再生個小孩，可以給老大做伴；尤其 B 個案更體認到臺灣人口問題的嚴重，願意增產報效國家。

「因為我第一胎比較不是很順利，然後臥床的時間大概有兩個月嘛，啊這一胎就是比較順利…所以感覺上啊比較舒服而且也不會害喜。…然後這一胎應該也是蠻高興，因為就是說可以給老大一個伴，嘿…所以是覺得還很愉快的。」(N002)

「因為這是第二胎，又是自己計劃的，然後那我其實剛開始懷孕的話，是蠻驚訝的也很驚喜。」(B001)

「我是覺得說小朋友其實一個人比較沒有伴，所以生個老二給他做伴，另外覺得臺灣人越來越少，所以增產報國一下也不錯。」(B002)

(三) 緊張擔心—小心翼翼

不論是初孕婦或經產婦，對於懷孕並非都是喜悅的，像 C、I 兩位受訪者是第一胎，對於懷孕初期的不穩定及相關經驗的不瞭解，卻是感到緊張、焦慮，並且特別的小心謹慎。

「我覺得那時候的初期很高興，但是也比較緊張，因為前三個月是比較不穩定的，那時候比較小心翼翼，那時候也比較擔心。」(C052)

「覺得很多事情第一胎都會很不懂，然後會覺得很想要了解很多有關於小孩的事情，然後就會覺得其實挺緊張的啦！」(I001)

另外 E 受訪者由於第一胎懷孕經驗的不愉快，使得這次懷孕總是焦慮害怕重蹈覆轍，因此感覺壓力很大。

「這一胎是第二胎嘛！因為第一胎的經驗不是很好，而且還安胎，然後整個產程，還有那個產後恢復都不是很好，然後所以這一胎相對的就是壓力大，然後又有一些焦慮害怕又會發生當初的事情…」(E001)

(四) 心浮氣躁－情緒複雜

有些孕婦在懷孕期間會出現情緒不穩，時而喜悅，時而情緒低落，生氣、焦躁或不安定感，尤其週遭的人未對孕婦的情緒給予相對回應時，情緒的反應會更大，而情緒起伏不定也會造成週遭親友不少的困擾，這種情況可能與動情素及黃體素的高濃度有關（王淑芳，2002）。受訪者 I 就提到懷孕後，情緒變化很大，因為身體的變化及不適，使得情緒很不穩定。

「因為身體變化，荷爾蒙改變，然後就會覺得說情緒很暴躁，一暴躁，可是因為跟公婆住，公婆會覺得說妳怎麼會變那麼多…懷孕了，妳就脾氣變這麼糟糕，所以會給我內心壓力很大」(I008)

「還有因為身體的不適，就會覺得心浮氣躁，有時候就會不高興，然後我不高興也影響家裏的人不高興」(I009)

「懷孕就會覺得說希望人家陪，然後可是大家都在忙，然後就很累啊，又不舒服，這裏痛，那裏痛，腰酸背痛，所以覺得心情上比較複雜一點。」(I010)

H 和 I 兩位受訪者均是第二胎，由於還要帶老大，因此情緒上常會受影響，而比較無法控制自己的情緒。

「第二胎來講的話沒有像第一胎，憑良心講第一胎在懷孕過程中我比較用心，會去…跟人家一些相處模式我都很刻意去想說怕會影響小孩子的…那個發展，那第二胎的話，可能也因為又要帶第一胎老大，所以在情緒上面就沒有像第一胎會去控制自己的情緒。」(H001)

「第一個比較不會發脾氣，第二個就會發脾氣…就是覺得很煩啊！就是覺得都已經在懷孕了…為什麼…為什麼這心情就無法…無法控制啊！」(J013)

二、容光煥發喜洋洋

(一) 胎動初覺－生命喜悅

在第二孕期因胎動初覺（quickenning）的出現，孕婦開始注意到胎兒是一有生命的獨特個體，真正感受到胎兒存在的事實，是另外一種喜悅的感覺。而不論身體、心理，孕婦會與胎兒形兒形成「母子一體」的感覺，使孕婦覺得自己有責任要保護、保障胎兒的健康及安全，孕婦會因這樣的重大使命感而出現驕傲、快樂、滿足的容光煥發感（王淑芳，2002）。A 受訪者提到感覺胎動之後，覺得有個生命在肚子裡面成長，覺得是種生命的喜悅。M 受訪者感覺胎動之後，很開心，會跟他講講話，也會請先生跟他講講話。

「感覺胎動之後…就覺得真的有個生命在妳的肚子裡面成長…那這一次的感覺是很奇妙的感覺，嗯！有時候覺得說是好像腸胃蠕動的感覺，對！但是又不太像，那其實是覺得那種生命的喜悅吧！」(A002)

「中期的話就比較處於舒服的狀態，然後讓自己的心情…保持平穩愉快…我有感覺到胎動的時候，我很開心，我就會跟他講講話，我在書上看到說男生的音頻讓小孩子比較聽得到，我就請我先生對著小寶寶講話…。」(M003)

(二) 吸收新知—邁向成功之路

孕婦於第二妊娠期，會經由豐富的幻想過程來更進一步認識胎兒及接受懷孕，會幻想胎兒外貌、性別、長相及胎兒對家庭的影響、家人對胎兒的接受度和胎兒未來的發展…等（王淑芳，2002）。此時孕婦會開始注重胎教，並積極蒐集閱讀有關懷孕及生產等資訊，承擔起教育胎兒的工作，同時教育自己要有責任及耐心去孕育一個新的生命。本研究 M、D、G 三位受訪者皆有類似的經驗。

「那時候開始找尋一些書籍，去看一些有關懷孕或者是有關生產的任何訊息，去找這方面的訊息。」(M003)

「懷孕期間就是開始接收新的訊息都是跟胎兒有關。」(D005)

「有心想要教養孩子的話，我覺得從懷孕開始的時候，就是要做好整個教育的動作，我覺得一個孩子的教養，還有他的路整個是成功的，那就是減

輕我們未來的負擔，對社會成本都會減輕很多。」(D006)

「要孕育一個新的生命…我覺得懷孕也會教育自己，就是你會讓自己變的比較有耐心，然後你會因為對一個生命的責任，然後你會要求自己就是要保持在最佳的狀態，所以我覺得會相對去要求自己，然後父母親雙方都會要求說要有一個責任跟耐心…。」(G003)

上述 G 受訪者除了認為父母要有責任及耐心外，亦認為男女雙方都要在很正常的婚姻關係下，才會去期待這樣的懷孕。

A 受訪者從感覺胎動之後，覺得胎兒應該可以聽到媽媽在跟他講什麼，因此開始進行胎教。

「那真正感覺胎動的時候，慢慢的從小力開始一直延伸到寶寶整個開始慢慢長大之後，那個肚子就覺得好像被拉扯的感覺，然後就覺得寶寶現在應該可以聽得到我在跟她講什麼話…如果先生帶我去郊外走走啊，就會對寶寶說，我們到了那邊啊！有聽到什麼蟲鳴鳥叫聲啊！就會跟他講…然後或者是溪流的声音啊！各方面啊！不管是在戶外或者室內…晚上睡覺前的話，都是會開那個音樂，然後放給寶寶聽啊！那胎教，我是覺得像聽音樂的話，每次放音樂的話，寶寶會動得比較頻繁，就覺得他似乎能夠聽得到，我放音樂，然後他感受得到那種比較輕鬆的感覺。」(A002)

三、枕戈待旦盼兒臨

(一) 身形改變—孕味十足

隨著妊娠週數增加，孕婦身體外觀改變愈大，也因此造成孕婦身體心像的改變，身體心像偏於負向者，會覺得懷孕讓自己變胖變醜，而缺乏自信；若身體心像持正向反應的則覺得身體的改變是女性魅力、母性光輝的表現。B 受訪者表示懷孕身形的改變，會造成媽媽的不快樂，幸好有大兒子的讚美，讓她感到欣慰。I 受訪者則是毫無顧忌的吃，當發現體重不斷的增加時，卻又擔心瘦不下去，但爲了自己和寶寶的營養，她還是照吃。

「懷孕過程中，慢慢變胖，笑…笑，身體形象的改變，有時候會影響到媽

媽的不快樂，哈…然後有時候好像，我覺得我的老人在旁邊，我會拉拉他的手，我會開玩笑說，媽媽有沒有變胖，他給我一個很好的安慰，不會啦就像我懷孕已經胖了快要 10 公斤…10 公斤，他還是覺得媽媽妳好可愛喔！哈…我聽到這樣子，我就覺得好高興喔！」(B028)

「第一胎不知道不能吃那麼多東西，就會想說反正應該懷孕都會胖嘛，東這個吃西這個吃，吃到已經很胖才發現，噯！只能胖十幾公斤喔，糟糕，來不及了就給他去了還是照吃，對！」(I094)「東吃西吃…我都吃很多，可是還是營養不夠，還是會抽筋，還是要補充一些維他命、鈣片，我不知道她有沒有在吃…擔心…自己會不會變成大胖子，然後瘦不下去。」(I166)

(二) 辛苦過程－心甘情願

C 受訪者經歷二次人工受孕，才順利懷孕，她表示孩子是她一直迫切想要的，懷孕的任何不方便、不舒服都是心甘情願的。

「懷孕…人家說很辛苦啊，然後有很多不方便什麼，可是因為我們的感覺就是，因為是我們一直迫切想要的，所以我覺得任何的不方便、不舒服都是我覺得我心甘情願接受…。」(C005)

O 受訪者經歷兩次流產，在懷孕期間吃了八個月的中藥，才保住胎兒，她認為一定要留他，不管用什麼方法都無所謂，只要等到孩子生出來都有代價，想要一個孩子真的是不容易。

「這次是經過兩次流產之後才留下…(哭泣哽咽)所以好不容易才有這個小孩…(哽咽)所以他…他對我來說是很重要的，阿又年齡很大了，所以說一定想辦法得有個小孩…」(O001)「因為小孩子剛開始也是不穩，將近吃了八個月的藥才留下來…那個時候的想法就是一定要留他，不管用什麼方法，再吃，吃再久也無所謂…」(O030)「就是說生小孩，想要一個孩子真的是不容易(笑)…我是覺得等到小孩生出來，我是覺得都有代價。」(O034)

(三) 光明在望－期待新生命的誕生

第三孕期的孕婦漸漸從「母子一體」的觀念，改變成分離的個體，因此不論懷孕過程是艱辛或輕鬆愉快，皆渴望結束懷孕，期待新生命的來臨。E 受訪者因為第一胎的經

驗不佳，一直害怕發生不好的事情，所以期待趕快生下來，而第一胎的 M 受訪者覺得縱使人生不順遂、不如意，但是新生命的來臨，卻是很新奇的經驗，是非常有希望的。

「因為第一胎…經驗不好嘛！所以我覺得懷孕其實是很痛苦的事，我在懷孕的過程一直很希望趕快生趕快生下來，因為一直害怕那些不好的事會發生，所以我很期待生產這一刻，趕快生下來。」(E001)

「我覺得所有的事情即使妳很…也許妳的人生會很不順遂，很不愉快，可是當新生命來臨的時候，妳會覺得說那是一個很新奇的經驗，真的，妳從來在沒有懷孕之前，根本不會覺得說他是一個怎樣的過程，可是當妳真正懷孕，親身經歷過那種經驗後，那種感覺是非常有希望，妳覺得所有不如意，都變成光明面。」(M005)

綜合受訪者關於懷孕的心聲，有認為「懷孕是女人本能、天經地義」(I025)；有「為了傳宗接代的」(K022)；有說「女生為什麼要那麼命苦啊」(J019)；也有認為「小孩是維繫夫妻兩人之間感情很好的橋樑」(L008)；或是受訪者 N 認為「婚姻中小孩佔蠻必要的角色，有結婚就應該要有小孩子，才算完整的家庭」(N006)。而懷孕過程的不適，包括有噁心、嘔吐症狀的 A、B、H、K、L、M 六位受訪者；一直有宮縮現象的如 D 受訪者，有出血而服用八個月中藥才保住胎兒的 O 受訪者；對於這些不舒服，受訪者們都心甘情願去承受，就如受訪者 A 說：「懷孕過程，說短很短啦！雖然它會帶來很多的不舒服，但是走過來之後，會覺得很美好！」(A018)

第二節 啓蒙與扎根 ~ 孕婦的胎教觀

胎教有效嗎？是迷信嗎？胎兒與外界真的無關嗎？胎兒受到母親的影響有多深呢？對於胎教，有人認為很重要，有人半信半疑，更有人認為是無稽之談；隨著醫療科技的進步，運用超音波已經可以觀察到胎兒在母體子宮中的動靜了，我們是否應該重新評估胎教的價值呢？本節內容是十六位受訪者及其親友們對胎教的觀點。

一、胎教—很重要

(一) 拉近親子距離—感受胎兒成長

受訪的對象中 A、B、D、F、I、L、M 七位受訪者均認為胎教很重要，首先 A 受訪者覺得胎教是懷孕過程中蠻重要的一項工作，她認為胎教可增進親子關係，雖然寶寶還沒出生，心情上卻好像快當媽媽了。

「我是覺得胎教是大概是懷孕過程中蠻重要的一項工作。」(A002)

「胎教是最好拉近妳跟寶寶之間的距離的一個台階…因為胎教的話，有時候可能你會覺得如果說你沒有做胎教的話，好像整個懷孕的過程的話，可能會比較沒有…感覺上跟寶寶之間那親密的感覺。那…如果做胎教的話，你會感受到他一天一天的成長，對！對！然後那你自己心情上好像真的快要當媽媽了，雖然寶寶還沒出生。」(A017)

(二) 掌握刺激關鍵期—從胎兒開始

D 受訪者是安親班老師，曾經擔任國中、小補習班老師，專科唸工科，目前轉唸幼保系，她表示教育對孩子的影響非常大，尤其越小越容易去改變他，她認為寶寶是從受精開始，就一直在吸收我們的行為，不管是營養方面或行為方面都會受影響，而每個刺激關鍵期，都能累積胎教的發展與成果。F 受訪者則聽人家說胎教越早開始越好，所以覺得胎教真的蠻重要的。

「我覺得 Baby 是從我們一受精開始，其實他就一直在吸收我們的行為，不管是在營養方面、行為上面其實他都會受到影響…」(D008)「我那時候是在國中國小補習班裡面，才開始慢慢覺得，孩子越小其實對他們的影響越大，然後越小，我們越容易去改變他…那你當他越大的時候，我們就越不

容易去改變他，他們已經定型了」(D050)「我還是覺得說不是所謂的輸在起跑點或是怎樣，這個刺激點關鍵期過的話，那你以後再多花雙倍的時間，可能都挽回不了，所以那個關鍵期我寧可早一點開始。」(D082)

「胎教…我是覺得胎教好像感覺起來好像是真的蠻重要的，對啊…因為人家都說越早開始胎教越好…」(F025)

現代社會競爭日趨劇烈，對孩子的教育也愈來愈受重視，父母親重視胎教的目的，無非希望對寶寶將來有好的影響，出生之後聰慧過人，但究竟胎兒能否接收到這些善意的訊息呢？周琪 (2002，引自楊敏)表示胎兒腦部發展的過程，3-4 週為神經軸胚期，此時期腦神經正在分化、排列；2-3 個月前腦發展期；3-4 個月為繁殖期，腦細胞會增生；3-5 個月為神經開始連結的腦細胞遷移期，5 個月後則是組織、結構期，此時腦部固定結構形成；之後到 6 歲為髓鞘化期，是神經包上髓鞘使神經傳導速度變快，因此胎兒期除持續製造細胞外，也同時發展腦部功能，胎兒透過整合感覺的適量刺激與經驗累積，使腦部功能漸趨成熟，所以胎兒發展的每個時期皆是關鍵期，若給予良好的刺激及適時的胎教，可以增進其發展，對寶寶未來發展，將有良好的影響。

另外有些孕婦在懷孕前會閱讀育兒相關書籍，為教育孩子做準備，因此在孕前就已有胎教的觀念，知道胎教的重要性，如 B、M 兩位受訪者都有類似的經驗；B 個案認為胎教可能一時看不出她的成果，但從胎兒成長過程不斷的累積，假以時日將可看出它的成效。

「其實在我計劃懷孕的時候，在之前就有去看一些小朋友一些增加他…智慧，還是 EQ 或是小朋友教育的一些書，其實在裡面我覺得就是有一些小小的感想啦…小朋友其實的黃金時期是在於三歲之前，尤其胎教也是很重
要，從迷你巴掌開始，你如果慢慢一點點去累積的話，他可能剛開始不會那麼快表現出來，可是慢慢的在她成長過程中你會發覺其實多看書或者你做的這些，這算是一個實驗吧，這時你會看出他的成果出來…」(B009)

「我是覺得說胎教滿重要，我之前在還沒懷孕之前，我就知道說在懷孕過程當中，就要給小朋友聽音樂…那時候我知道不可太過於…頻率太過高低起伏，我知道說要很平和的…」(M006)

(三) 十月懷胎－多做多學

個案們對胎教的看法不一，有的很重視，有的認為不要刻意、不要給自己太大壓力；而懷胎十個月說長不長，說短不短，I 和 L 覺得懷孕期間多學、多教，將有益親子關係。

「我覺得胎教很重要，那至於重要程度對每一個人來講不一樣…就是希望能自己很多去做、很多去學。」(I026)

「我對胎教，我是覺得滿重要，因為畢竟他在我們肚子裡不是一兩天而已，還有十個月的時間，如果可以利用這十個月的時間，好好的在裡面教育他，出來相信他跟妳不管是心靈或溝通上面應該都會很有幫助。」(L011)

(四) 高齡孕婦較能體認胎教的重要

臨床上在嬰兒室有些剛出生的小嬰兒特別愛哭，用盡各種辦法，還是哭不停，經瞭解發現是一些年輕媽媽所生的小孩，是否這些小媽媽們懷孕時的年紀太輕或是其它種種因素，讓她們承受了外人所無法瞭解的壓力，而影響孕婦情緒，也因此造成小嬰兒出生後的異常哭鬧？值得探討！從事產科護理工作的 A 受訪者就特別提到，年齡會影響孕婦們對胎教重要性的認知，她認為思想、心智成熟的孕婦，比年輕媽媽更能體認胎教對媽媽及寶寶的重要性。

「胎教真的很重要！對！真的很重要！我覺得懷孕的話，呃…年齡上來說蠻重要的，對！如果說，比較年輕的媽媽的話，可能還懵懵懂懂就懷孕，可能對於胎教這項工作，可能不會有那種體認，對！像我們一方面是在婦產科工作，那一方面從事護理工作的話，就是會覺得思想，還有心智上面比較成熟的話，就會覺得對胎教的體認會更多，所以覺得胎教對每個媽媽來說真的很重要，對寶寶也是很重要！」(A042)

另外 P 受訪者以妹妹的例子說明胎教的確相當重要。

「胎教我覺得它相當重要，因為我覺得現在小孩他都相當聰明喔，阿你在懷孕期間～姑且不論說我雖然沒有計劃（懷孕），可是…」(P017)「…我有看到像我妹妹的小孩阿，他們從小這樣沒有教導的話，很快就會變壞，現在小孩都很聰明，阿所以我覺得它滿重要的…嘿～阿既然說已經知道懷孕了，我覺得我會相當注重這樣子。」(P018)

二、親職教育－從胎教開始

為人父母是世上最辛苦的工作之一，古今中外的父母養兒育女的共同願望，無非期盼子女身心健康、平安快樂，用功讀書、學習做人，進而能服務人群、貢獻社會。然而今日父母所面對的是競爭的社會型態、混淆的價值觀及繁忙的工作和生活，因此對於一個即將誕生的新生命，如何拿捏教養尺度是現今父母很重要的課題。

（一）親子共學益處多

B 個案認為胎教是親子共同學習、重新領悟與再教育的一種模式，做好胎教，將有益胎兒未來的人格與潛能發展。

「其實胎教呢…是給媽媽和小朋友都是一種再教育的一種那種模式啊！因此像有時候你媽媽自己總會去看書嘛，對不對！然後看書嘛，你就會就會學習到自己沒有學習到的或是重新領悟到自己沒有領悟到的一些事情，那這樣子的話，因為媽媽有學習，那小朋友也是跟著在學習啊！我覺得這樣滿好的…」(B006)「胎教做得好的話，那可能是在人格發展方面、在智能開發或潛能開發方面，我覺得都會其實佔有很大的一個成功的那個因素，也就是奠定一個很好的基礎就對了。」(B018)

（二）扎根奠基－屹立不搖

L 個案婚前曾擔任幼稚園老師，因此表示她會比較重視幼兒的扎根教育工作。

「我們就會比較去注重，我們當然是希望說從最基礎的，從根就開始扎得很好很穩，那以後上面要怎麼蓋，要怎麼去疊東西都是很穩紮穩打，不用怕它的地基會不穩。」(L119)

（三）潛移默化－熱愛學習

A 和 J 兩位個案認為能以媽媽喜歡閱讀的身教，讓胎兒未來熱愛學習，因此懷孕期間會多讀書做胎教。

「其實胎教我是覺得包括本身自己接受到的訊息，就是像有時候可能會去逛逛書店，會看一些書，那我是期望說以後寶寶出來，會喜歡看書，對！所以有時候我會去看一些書，這樣子。」(A040)

「胎教是…就是幫助小孩子從在你從在你肚子裡就會接觸接觸到很多很多不一樣的…譬如說什麼…還沒懷孕先看書啊…」(J036)「就是他…他在你肚子裡面，妳就看多一點書，以後他長大就會自然而然把書拿出來讀。」(J037)

(四) 隨時隨地快樂做胎教

B 個案表示胎兒無形中會時時感受到母親的情緒變化，因此胎教隨時都可做，重要的是母親要保持快樂的心情。

「其實我覺得胎教它不一定是你一定要在特定的場合，或是特定的時間去教他，就是隨時隨地都可以做，因為小朋友的聽覺他很快就發育了嘛！那你可能就是在不知不覺的過程當中，可能你的喜怒哀樂，他都可能感覺得到，所以就是盡量媽媽快樂小朋友就會快樂！我是這樣子感覺的！」(B006)

(五) 永不嫌遲－有做就有幫助

胎兒在母親十個月的懷孕過程中，每個階段都有不同的發展重點，B 個案認為，實施胎教不論時間早晚、長短，只要有做就有益胎兒。

「胎教的話，不要嫌自己太晚，例如有些人認為我現在懷孕七個月，再三個月我就要生了，那乾脆不要做胎教，其實我覺得這樣不好，因為你看每一個懷孕過程裡面，小朋友都有不同的發展，譬如說他這個月呢…心臟發展、聽力在發展，那個地方在發展，你做的胎教都是給他一個很好的示範，甚至奠定他以後將來發展的基礎，所以就不要說嫌自己的胎教時間太短，或者是常嫌自己胎教做不夠多，其實我覺得有做，就是對他有幫助，對對！」(B036)

三、情緒最重要－放鬆心情、擺脫壓力

懷孕過程中，由於荷爾蒙的改變或其它種種因素，有時會造成孕婦情緒的不穩定，訪談個案中的 A、C、F、G 四位受訪者就認為胎教最重要的就是要放輕鬆，時時維持愉快的心情，才是對胎兒最大的幫助；首先 G 受訪者認為做胎教要先評估自己的能力，目標不宜訂太高，不要給自己太大壓力，要讓自己的心情及身心靈都保持在最佳狀態。

「我覺得胎教如果說你很刻意去做的話，反而給自己壓力，那我覺得說要先評估說你自己的能力有多少，你給你自己的目標不要一下子定的太高，譬如說像我就有同事他們，我跟我一個同事是同時懷孕的，然後他那時候就會要求他自己每天一定要看多少的書、要聽多少的音樂…可是當她沒有做到她會覺得很沮喪，然後她的心情就不是很好，就情緒不是很穩定，所以我覺得胎教是從身心靈方面都要做到，就是你要讓你自己的心情保持在最佳的狀態，然後你的身體要很舒服的狀態，然後你的身心靈都很舒服的狀態之下，我覺得小孩子他才會感受到，那其實不要給自己過度的壓力…其實我覺得情緒是最重要的。」(G004)

F 受訪者表示如果很累的時候做胎教會很煩，所以不要爲了寶寶而勉強自己，這樣反而會影響胎教的效果。

「我覺得…也不用說刻意…勉強自己去聽一些胎教的吧！就是…放鬆心情就是跟我們平常聽音樂…看那什麼胎教錄影帶那種的…就是放鬆心情去看，也不用說特別說就是很忙很累啊…然後又為了寶寶勉強自己去看，我覺得這樣反而吸收的不好…因為有時候我很累，也不太想聽，阿我就是聽了會覺得好煩喔（笑）所以有時候會關掉，對啊！我覺得就是…就是心情比較輕鬆的時候去聽啊！我覺得這樣子對寶寶也比較好。」(F029)

A 和 C 兩位受訪者認爲最重要的是媽媽抱持一個輕鬆愉快的心情，給胎兒一個良好的環境，並和朋友討論分享胎教經驗會更好。

「就是媽媽抱持一個很輕鬆愉快的心情的話，我覺得就是最大的一個幫助吧，最主要的是以媽媽的心情為主吧，然後製造一個環境給胎兒…」(C068)

「其實我是覺得整個胎教，最重要的是自己的心情，放輕鬆，如果說，有的朋友也懷孕的話，兩個人可以一起討論或者是說做胎教的話會更好，就是有共同經驗的分享。」(A040)

釋聖嚴（2004）表示母親在剛懷孕時應該要先教育自己，母親教育自己，就是在幫助胎兒學習，如果母親心態有問題，情緒不平穩，胎兒會受到負面的影響，所以母親懷孕期間，不要動情緒、起煩惱，態度和心境都要保持溫和、理性，讓自己的孩子胎在胎裡像是處於樂園一般，在非常愉快的環境中等待出世。由此可見個案們重視懷孕期間的情緒，是有其道理的。

四、胎教－影響日後氣質個性

氣質是指一個人對外在刺激的反應方式，是天生的，也是決定父母與孩子親情建立的重要因素，孩子的氣質有三種：易養型、慢吞吞型及難養型，其中難養型又稱磨娘經型，因為他生活步調沒有規律性、堅持度又高、不易管教，是最令父母頭疼的（吳亮珍，2004），D、E、F 三位受訪者皆認為懷孕期間母親情緒及有無實施胎教，對胎兒出生後的氣質都有極大的影響。

「我覺得其實影響真的是很大，甚至影響一個小孩的氣質，一個氣質是天生的嘛！不過我相信懷孕過程中會有影響。」(E023)

「對於就是出生之後，有實行過胎教跟沒有實行過胎教，Baby 出生之後的氣質有什麼不同，我覺得在母體裡面影響的情緒，其實我們比較有感覺，那我們可能從胎動去感覺到他的情緒那些怎麼樣，那我覺得出生之後，因為每個 Baby 氣質不同是跟他胎教是相關的。」(D024)

「…覺得胎教應該對寶寶也是蠻有…因為寶寶不是都有一些特殊氣質嘛，如果胎教的時候就把他…把他調養好的話，應該就不會變成那種很難養的那種小朋友吧！」(F027)

另外，第二胎的 H 受訪者表示第一胎有做胎教，現在兒子的個性及行為表現都深受當初她懷孕期間的生活作息所影響。

「…像我第一胎的話有去做胎教，個性上多多少少我覺得是有差，但是個性有時候後天環境也是滿重要的，小孩子本身的個性的話，我在想說在胎教的時候就很重要，像我就說我大兒子他就是個性真的比較內向沒有活動…沒有活潑好動，但是我兒子的話，我發覺可能跟我工作有關係，我工作是要常常坐著、寫、畫圖，有時候做一些資料比較屬於靜方面的，然後我還要打電腦那些，我覺得，我覺得我兒子在看書方面就比較坐得住，他可以我訂什麼書給他看，他會跟我說他要看書，他會坐著去看，回到家他會主動跟我要求說他要看…就是這樣，我覺得應該是有差，可能因為跟你平常，你的生活習慣，你平常所接觸到的人事物多多少少，應該都會影響小孩子他的身心發展，我覺得應該是這樣子。」(H025)

五、半信半疑－無法比對

雖然訪談的十六位受訪者，大部份皆認同胎教的重要性及其價值，但 C 和 I 兩位第一胎受訪者，對胎教的看法則是抱持半信半疑的態度。

「譬如說胎教很重要，也不知道他聽音樂比較有效，脾氣會比較好、比較好帶，還是多看書他脾氣會比較好、比較有氣質比較好帶，哪一個還有很多啊！都搞不清楚到底哪一個…比較有效，那看完之後真的有效嗎？這還是一個問題，所以就不是很清楚，而且也不知道他腦袋瓜到底吸收了沒？」(I055)

「其實也是覺得說半信半疑啦！但是又覺得說因為有看一些書，書上都有說其實是真的可以影響小朋友的，那就是因為書上這樣子講，就是人家講的照書養，就是覺得書上怎麼樣，那我就會去參考這一方面的意見，但是沒有辦法說全部都做到，但是聽音樂，我自己本身看書啦，這些保持心情愉快我都可以做到的，我盡量都可以做到這一點…」(C007)「有時候我們會講說去奶奶家，去奶奶家吃飯之類的，不會說我在路上看到什麼就說什麼，我覺得大概我對這個還是有點半信半疑吧？當你看到的影像傳遞給小朋友，它能吸收的大概，我不曉得是不是真的大概吸收得到…」(C031)「多多少少是真的有那個效果吧？因為我沒有比對的資料，所以我沒有辦法說是因為那個胎教會讓小寶寶在情緒上比較平靜…」(C033)「因為沒有辦法比對、沒有辦法比較有做胎教還是沒有做胎教，差異是在哪裡？」(C034)

六、胎教迷思

「天才寶寶胎教法」、「不要讓小孩子輸在起跑點」這些都是常見於坊間商業行為的標題，藉由傳播媒體的宣傳，會造成孕婦們很大的壓力，G 受訪者就舉了一個同事「胎教迷思」的經驗。

「像我一個同事，她早我一個月懷孕，那她本身就有胎教迷思，我覺得很多人對胎教都是認為要把他培養成天才什麼，所以就會覺得說會有那個壓力在，會覺得說那個壓力很大，所以會乾脆說那我乾脆不要胎教好了，其實我覺得這跟電視媒體啊！或者是一些傳播媒體的影響，他們就會認為說胎教就是要訓練成天才這樣，反而給孕婦一個很大的壓力。」(G060)

根據上面所述，發現受訪者對胎教的重要性與價值，多數持肯定態度，受訪者們認

同胎教有助於胎兒的潛能開發，掌握學習關鍵期能奠定良好基礎，更會影響胎兒日後的氣質；實施胎教不但可促進母子共同學習，對母親也是一種再教育。然而有少數的受訪者認為缺乏比對的例子，因此對胎教的效果仍覺得半信半疑；本研究之研究者利用一年的時間蒐集了十六位有實施胎教的個案。在尋找訪談個案過程中，發現不少孕婦對於胎教的價值亦同樣抱持半信半疑或不認同的態度而未實施胎教，因此對於這部份的問題，似有必要再擴大範圍作探討，以瞭解孕婦們對胎教的看法。

再者，上述受訪者對胎教的觀點，有持肯定態度亦有半信半疑者，這些不同的胎教觀點和其週遭親友是否有關呢？值得進一步瞭解。「懷孕」是整個家庭的大事，先生及長輩乃至於週邊親友，若能適時關心，提供支持與協助，將讓孕婦感到窩心、開心，也讓腹中胎兒感受到家人對他的喜愛與期待。接下來看看受訪者們的配偶、父母及公婆們的胎教觀點。

受訪者配偶方面

（一）積極主動型

1、混沌之初－開發潛能

訪談的個案中，有K、G、C、P、I五位受訪者的先生是比較重視胎教的，這幾位準父親都是第一次參與太太的懷孕過程，在這過程中，他們會主動關心另一半的心情感受，提醒配偶保持心情愉快，也會協助做家事，更會積極的參與胎教的實施。K受訪者的先生在訪談當時在場，因此也提出他個人對胎教的看法。

「因為我覺得胎教怎麼講…可能從一開始懷孕喔，小孩子…也是一個小生命在母體裏面嘛，啊我覺得就是一個生命，在他的心裏啊…啊可以用心裡去感受整個週遭…所以變成他說…他在一開始就是在學習了，只是說這…學習的開始啊，在混沌之初我們給他的外在環境包括…知識什麼的那些，如果他有吸收進去的話，就會變成是…小孩子的潛能了，阿如果等到混沌之後他接受教育之後，就是…屬於比較後期了，阿所以變成你在先天之前能給他的話，這些都是他的…變成是他潛能的一部份，我覺得這樣子比較好，嘿，所以你給他什麼樣的環境，他就變成什麼樣子的人，譬如說你讀

四書五經那些，他可能相貌就比較莊嚴那樣，就是像個新生嘛，他一開始…一開始就真的像一張白紙，阿你的環境怎樣他就變成怎樣，嘿就這樣。」(K083)

2、心情放鬆－盡力做好

C和P兩位受訪者之配偶對於胎教則是相當注意，會留意自己平時的言行態度，盡力讓太太保持心情愉快。

「像我先生他就蠻在意胎教，對！像有時候講比較大聲，他就會叫我小聲一點，有時候像在開車啦，像以前他都蠻喜歡按喇叭，就是別人怎樣，他就是會按喇叭，現在他就會刻意輕輕按一下這樣子，反而他比我還要在意這個胎教的問題，有時候他講話都會刻意放慢，就是會比較小聲，我覺得是他的態度吧，像有時候我們講就會有一些就是大人的口頭禪之類的，他就會說不要講那種話，所以我覺得他好像比我還要在意……」(C015)「他就是讓我保持心情都很愉快，然後很放鬆，然後不需要去擔心什麼事情這樣子，他就會幫我處理好這樣子，我覺得這一點就讓我覺得心情放鬆很多。」(C016)

「我跟我先生是相當注意就對了，阿就是說也是盡可能做好這樣。」(P028)

I受訪者是第一胎，她表示因為懷孕生理上的變化不舒服，又加上天氣熱，懷孕更熱，人熱火氣就大，導致很容易發脾氣，先生就會安撫她：

「不要生氣、不要生氣、不要生氣，胎教、胎教很重要！」(I020)

3、體貼入微－勤於規劃

G受訪者擔任警察的先生認為懷孕有如男生當兵，他覺得當兵很痛苦，可是又不能避免，而懷孕，已經懷了，也不能拿掉，當兵很不自由，懷孕也是，所以特別體諒太太，時常休假從基隆回屏東陪她，並會主動幫忙做家事，也會跟寶寶講話，更善於規劃安排活動，讓太太的心情一直保持快樂的狀態。

「他那時候就常回來陪我，因為我在懷孕的時候，他特別體貼，我問他說為什麼會有這樣的觀念？他說他覺得我們女生懷孕就像他們男生當兵一樣，所以他會覺得說當兵很痛苦，可是你又必須當，阿他說你懷孕你就是已經懷了嘛！你又不能說拿掉我不要，你就必須要把他生下他，他就覺得當兵是那裡都不能去，懷孕也是，就是很多事情都不能做，所以他會用那種心情去體諒我，所以我懷孕的時候他特別體諒…」(G007)「我在家裏喔！就做一些少部份的家事，就是比較輕鬆的家事，大部份就是我先生他會幫忙做，我是覺得說先生真的很重要…」(G025)「我覺得其實懷孕是兩個人的事情，我反而比較沒有在意那麼多，反而是我先生規劃的比我還多，然後他會想說今天帶你去吃什或者是帶你去那裏玩，我先生他都會規劃一些旅遊的地方啊…然後我們那時候去玩的時候，我先生都會跟小朋友說這裡是那裏唷！你已來過墾丁了喔（笑聲）！他都會講，我覺得那時候，每次去玩的時候，我的心情就會更好。」(G027)

（二）尊重配合型

第一胎的M和F受訪者的先生對於胎教，雖然不是很瞭解，但會尊重太太的意思，太太說了，就會配合去做。

「先生的看法，他都是屬於配合的狀態，我有什麼樣要求或怎麼樣狀態他會配合我，因為他對這方面資訊也許比較少，也比較不知道，我說出來了，他就會去做。」(M008)

「我先生他…他是有知道，可是他不是說很積極啦，就是我想聽他就配合我這樣子聽，我不要的話，他也不會強迫我去聽什麼的，他就完全看我的意思啦…」(F030)「他有時候就像我在聽錄音帶的時候，他就靜靜的陪我聽，阿有時候休息的時候不想聽的時候，他就會摸肚子啊，跟寶寶講一些話有的沒的，對啊！」(F032)

（三）順其自然型

N受訪者的先生對於胎教是採不勉強、順其自然的態度。

「我先生那個人是比較覺得隨意啦，他會覺得小孩子要讓他順其自然，嘿！有興趣的就給他，阿不要勉強…」(N301)「他只會跟我講說你要心情愉快阿，你心情不好，以後小孩子脾氣會不好喔，這樣子。」(N303)

(四) 不重視型

B、D和E三位受訪者的配偶不是很重視胎教，D個案的先生認為胎教是媽媽的事，生出來還是媽媽養，這樣的態度讓D挺難過的；B個案則認為先生做得很少，須再教育；而第二胎的E個案表示先生不是很細心的人，而且是第二胎已經不新鮮了，所以先生對胎教不重視也不干預。

「我先生…他覺得不是那麼的重要，所以說他是採取一種比較開放式的態度，你要就去做這樣子，但是他在言語當中，有時候我會強調他說有時候他講話會有一些比較開玩笑太過火的時候，我會跟他講說“胎教，請注意你的胎教“這樣子，但是他會說“沒差啦，反正出來以後還是你養“」(D013)「我提供給他包括一些像育兒類的資訊，他都覺得你自己了解就好了，他就說我做我的，這方面就關於你的…」(D014)「我剛開始很難過，我覺得這是雙方面的事情，我覺得這不是我單方面的問題，我之後一直跟他談，但是我發覺他的態度就這樣阿“我每天上班就已經很累了，你還叫我看那些“…那慢慢的我會調整好我自己，那他聽多少算多少。」(D015)

「…他是沒有陪我很多，但是可能百分之10—20吧！哈哈…所以說要再教育…先生是比較少一點，就是媽媽自己做胎教。」(B031)

「我先生的話，他比較不干預這些，他也比較不重視，他比較不是很細心的人啦！對，所以大部份都是由我自己來…」(E036)「因為第二個比較不像第一個這麼…這麼的呵護吧！或是比較有經驗了嘛！也不會很擔心而且也不新鮮了。」(E040)

懷孕是件喜悅的事，但對準父親而言，他要從一個非為人父親到為人父親，或是從一個或一個以上之小孩的父親成為兩個或更多小孩的父親，這種轉變對準父親而言是個心理轉變的時期，他必須去適應「初為人父」的複雜心情，此外，太太通常會對先生充滿期待，期待他的關懷、支持與生活上的協助，所以男性對於配偶懷孕而產生的困擾並不一定小於其伴侶；學者們將準父親面對配偶懷孕的心理反應，分為實在型、自私型及窮緊張型；實在型的準父親對太太懷孕有正向的表現，會盡量去了解太太身心變化，而給予適時的支持關懷及協助；自私型的準父親認為太太懷孕了，他「傳宗接代」的責任

已達成，接下來的事就與他無關了；而窮緊張型的父親比孕婦更關心懷孕，常忙得廢寢忘食，緊張的程度，讓人以為是他懷孕呢（王子芳、江曉菁，2002）！而本研究分析發現準父親們對於胎教的觀點分為積極主動型、尊重配合型、順其自然型及不重視型四型，和前述三種父親類型有異曲同工之妙！

受訪者父母方面

（一）能做盡量做

訪談的D受訪者在懷孕間，情緒比較依賴娘家，仍然每天回娘家，認為在媽媽那邊比較有安全感。而媽媽在胎教看法上是支持鼓勵的態度，認為個案受了不少教育，為了幫助孩子，就要盡力去做。I受訪者年紀輕，容易生氣，媽媽會提醒她胎教很重要。

「我媽媽是認為說，你們自己唸書，念到這種程度，那你們這些有正確資訊你們能做就盡量做，她認為她們在那個年齡層的時候，她們沒有這些資訊，她認為妳現在有受到那樣的教育，你盡量能幫助孩子的，你就盡量去做，她蠻鼓勵的。」(D021)

「像自己的媽媽覺得胎教很重要，她就說你們結婚啊！有懷孕啊！千萬不要生氣你們兩個也不要吵架，這樣小孩都在看，你看你的小朋友一直在看你們吵架，我媽媽自己都這樣講，你們不要吵架…」(I047)

（二）誦經持咒—有益胎兒

H受訪者的父親和J受訪者的母親因篤信佛教，因此會鼓勵女兒唸《心經》和《大悲咒》，表示多讀多唸，小孩出生後，相貌莊嚴好照顧。

「我爸爸就比較有這種觀念，因為我爸爸本身，因為他工作的關係，所以他常常會跟同事，因為他在中鋼，畢竟在那邊上班跟同事或是他看的也比較多…我爸是篤信佛教，然後老大老二都有，他都會叫我說…他都有拿那個經文，像一些佛教的書，有很多都是醒世的醒世的書籍，就是勸人的或者說一些像佛教，有類似像福報的那種…那種報紙或書籍之類的還有佛經，我爸都拿給我，他會叫我說多看對小孩子會很好。」(H032)

因為他旁邊週遭有這樣的經驗，也都是唸《大悲咒》，然後小孩子出來長相比較莊嚴這樣子，比較好帶這樣子，所以她會建議我這樣子…所以他的觀念…胎教的觀念有一些啊…」(K034)

(三) 正向態度面對人事物

G 受訪者因子宮後屈，年紀比較大才懷孕，當父母親知道女兒懷孕後，覺得很不可思議，也很珍惜，因此會叮囑個案保持心情愉快，看電視要選擇，並將家中環境佈置整潔舒適，也提醒來訪客人談話要正面等等，讓女兒回娘家時，能生活在清淨舒服的無煙環境中，這是G 受訪者父母的胎教觀點。

「他們對胎教的看法…像我父母親，他們就覺得說盡量要讓自己的心情好：然後就是要看電視的時候，他們就盡量選一些不要有暴力的啊…在環境上面他們也是都會，像我媽媽她也幾乎每兩天就插花這樣子，然後把家裏都弄得很舒服很乾淨，我爸爸他就是盡量煮好的讓你吃好一点啊！如果有人來我們家，他們要抽煙的話，我父母也會請他們到外面抽…我父母親會請他們說在聊天啊！不要講一些不好的事情，他們都會盡量不要有不好的那些不適合的話出現…我們的環境幾乎是無煙（笑聲），都沒有吸二手煙然後也都沒有什麼吵雜。」(G010)

受訪者公婆方面

(一) 尊重

G 受訪者的公婆，對於第一個孫子很期待，因此剛開始很緊張、很焦慮，經G 個案輔導後都能尊重配合，她很感謝公婆讓她在懷孕過程中處於舒服自在的狀態。

「他們對胎教的看法就是剛開始老人家就會緊張，就會很多的焦慮比我焦慮，有時候他們會說你這樣好不好什麼什麼的，所以我都跟他們講說，你們要用正面的態度盡量就是在我面前講積極正面的話，啊他們都很配合，然後我是覺得滿感謝的就是我婆家都會讓我在最舒服的狀態，他們沒有要求說我一定要跟他們一起住啊！或者是說要做家事什麼啊！」(G005)

D 受訪者的先生不重視胎教，但是公婆卻很尊重個案實施胎教的做法。

「反倒是我公公、婆婆就覺得要做什麼阿，你就盡量去做。」(D016)

(二) 幫忙有限

A 受訪者表示婆婆工作很忙，無暇顧及。B 受訪者認為公婆可以分享喜悅的懷孕過程，但幫忙有限。

「家人的話，可能平常也忙於工作，那因為我有跟婆婆住一起，所以婆婆平…工作的話，晚上蠻晚才下班，所以通常胎教的話（笑…）就是我先生，對！」(A009)

「譬如像公公婆婆方面，我是覺得說像他們可以一起分享你的懷孕過程或是不舒服，雖然他們不能幫你很多忙啦！」(B031)

(三) 質疑效果

N 受訪者的長輩對胎教的看法則抱著存疑的態度。

「家人的長輩會覺得說…有有有這個必要嗎？或是說真的…真的這樣子寶寶以後會比較聰明嗎？」(N012)

(四) 缺乏胎教認知

C、F、H、J 四位受訪者因公婆教育程度的關係，對胎教的觀念比較沒有充分的認知與看法。

「他們的觀念還沒有到這邊，但是也都是叫我要放輕鬆，然後什麼不要去想太多事情啊，就這一方面這樣子…那他們就比較不會說，你要給小朋友怎麼樣的胎教。」(C022)

「像我婆婆他們就是不知道胎教這件事就對了，對啊，所以他們也不會提到這件事啊！」(F030)

「像我公公婆婆他們是比較沒有受高等教育，所以他們對這方面的話，倒還好，也沒有說，他們是對胎教比較沒有什麼一些看法…」(H026)

「婆婆你跟他講，他應該是比較不了解…因為我婆婆比較…他不識字嘛！因為你如果跟他講這個，他應該…他應該不知道。」(J050)

(五) 不注重

E、I 兩位受訪者的公婆對胎教則抱持不重視的態度。

「幾乎都沒有，不會特別重視或是說順便幫我做胎教什麼，不會。」(E049)

「像我公公婆婆就比較不是那麼注意」(I047)

公婆或娘家的爸媽，通常會是第一個被告知懷孕消息的親屬，這些準祖父母在孕婦懷孕期間扮演著一個非常重要的支持角色；懷孕可以是促進或重建健康的親戚關係之生命事件（王淑芳，2002），長輩對晚輩的關懷或晚輩向長輩請教孩子教養的經驗，都是兩代之間需要學習的。

綜合上述父母與公婆的胎教觀點，發現父母對於女兒的關心、支持與建議，似乎多於婆媳之間的關懷，訪談的 16 位受訪者，其中 A、B、D、E、F、I、J 7 位受訪者和公婆同住，其它 9 位受訪者自組小家庭，幾乎沒有和娘家父母共住一起的，但是父母提供了不少的胎教資訊與建言，而公婆方面除了 4 位因教育程度低，缺乏胎教觀念外，只有 2 位受訪者的公婆對胎教是採尊重配合的態度，其餘則是無法給予受訪者實質上的幫助，這是否意味著中國傳統疏離的婆媳關係呢？

第三節 傳承與形塑 ~ 胎教經驗面面觀

孕婦實施胎教的經驗豐富多元，包括音樂、閱讀、對話、情緒、誦經念佛…等，本節分別對孕婦實施胎教的經驗作說明。

一、美妙樂音—母子皆開心

古今中外，音樂和人生一直有著密切的關聯，音樂能疏導情感，陶冶性情；有音樂相伴的花，開得特別漂亮；聽悠美音樂的水，結晶更美；音樂可以減輕婦女在安胎或生產過程的不適，這種種的研究顯示，音樂對人對物的益處。胎兒～一個有生命的個體，孕婦們如何使腹中的寶貝享受美好的音樂呢？本研究的十六位受訪者在懷孕過程，全部都有聽音樂，有的喜歡輕音樂，有的偏好柔美的古典音樂、也有鍾情熱鬧的搖滾樂，有些則對寧靜的宗教音樂特別青睞，以下就來參與受訪者們懷孕過程中的音樂饗宴。

(一) 音樂胎教有效

A 受訪者表示，每次放音樂的話，寶寶會動得比較頻繁，覺得他似乎能夠聽得到，她認為音樂是個蠻有效的胎教方法。

「那胎教，我是覺得像聽音樂的話，每次放音樂的話，寶寶會動得比較頻繁，就覺得他似乎能夠聽得到，我放音樂，然後他感受得到那種…如果放得比較輕快的話，他可能會感受到那種比較輕鬆的感覺…睡覺前放點音樂的話，比較適合比較那種輕柔的，寶寶動了之後，他可能就會跟著我一起睡覺，所以我是覺得聽音樂這個方法是對胎教來說，是一個蠻有效的方法」
(A003)

(二) 音樂有益學習

B 受訪者對音樂，會有一些選擇，她認為自己的表達能力不太好，不知如何教育孩子，因此她會選擇有教育性的音樂及錄音帶或廣播給寶寶聽，同時也可以教育自己。

「就是聽音樂就會有一些選擇，就是不要聽那種太…譬如說有一些罵人的那種，或者說沒有什麼教育方面…我可能盡量去選一些比較輕的輕音樂啊！或者是像小朋友方面的音樂…就是多去聽，一方面是對自己再教育，一方面最主要就是讓寶寶聽，我是覺得這很重要，我覺得我表達能力不是很好，那我可能我自己知道，但不會教，我就是想說靠透過音樂這種錄音帶、錄影帶或者像廣播方面去讓自己對胎教這方面了解…」(B029)

(三) 音樂使心情愉快

對胎教半信半疑的C受訪者，對於其它胎教方法沒有辦法全部做到，但卻會聽音樂來保持心情愉快。

「其實也是覺得半信半疑啦！但是又覺得說因為有看一些書上這樣子講，書上都有說其實是真的可以影響小朋友的…那我就會參考這一方面的意見，聽音樂…保持心情愉快，我都可以做到的，我盡量都可以做到這一點。」(C007)

(四) 音樂胎教從懷孕前開始

對胎教最用心的D受訪者，從還沒有懷孕就已經由音樂開始著手了，每天晚上一定會放音樂，有時累了，仍堅持不中斷；剛開始聽輕音樂，懷孕後就專聽胎教音樂。

「從還沒有懷孕，開始從音樂方面去做…我要求說自己不管晚上到幾點了，十點十一點都一定要放個音樂，就是在一定的時間裏，都要放個音樂，有時候累了，還是會持續…」(D008)「剛開始不刻意從胎教音樂，我剛開始是從輕音樂，可能一些海浪的啊，海浪聲或是森林的鳥叫聲，這些輕音樂開始放，然後是我姊姊懷孕之後，我開始買胎教音樂，就先讓我姊姊聽，她聽完我也可以聽，我懷孕之後她就整套再讓我聽…」(D038)

(五) 音樂讓寶寶更乖巧

E受訪者因為懷老大後期，一直在醫院安胎，沒有做胎教，導致老大現在脾氣不太好，因此希望一舉兩得，安排老大和肚子裏的老二一起聽，讓兩位寶貝都能有好脾氣。

「這一陣子我就會特別撥放那個音樂給老大順便給老二聽這樣子，因為老大的脾氣不是很好，所以我會覺得老二應該多聽一點柔和的音樂，我覺得老大我就比較沒注意這樣，而且因為整個後期幾乎都在床上都在醫院，所以我沒辦法做，對！」(E023)

虔誠基督徒的G受訪者，除了唸聖經和唱詩歌給小朋友聽之外，並沒有刻意聽哪些音樂，她覺得只要聽起來舒服就行。

「我那時候聽音樂的話，我沒有很刻意說只聽那些音樂，反正我就聽我喜歡的音樂，聽的舒服的音樂這樣，我沒有刻意去聽什麼交響樂，反正我覺得這音樂聽起來不錯，然後我先生那時候他就一直買很多西洋錄音帶，因為他本身喜歡聽那個西洋老歌，然後在車上就一直聽一直聽這樣…」(G021)

(六) 宗教音樂寧靜祥和

L和P兩位受訪者喜歡聽佛教的心經、古典音樂和胎教音樂…等多元化的音樂，不會侷限某一類的音樂。

「音樂，我覺得聽音樂也是滿重要，因為畢竟我們不可能一整天嘰哩嘎啦一直講，講給他聽，音樂的話不管是在做什麼事或是靜下來的時候他都可以吸收到…」(L049)「有心經，我們老大從懷孕的時候就聽，聽到現在還在聽，老二也跟著一起聽，還有一些古典音樂這樣子，就是很多方面，不是說就是單一這樣子。」(L050)

「我喜歡…在我懷孕之前就喜歡聽《般若波羅密多心經》，我覺得那蠻好聽的…(P037)「那我一開始是放給寶寶聽，阿後來親友又準備了一些胎教音樂，有古典音樂，阿就是放很多各式各樣的音樂，不會說侷限啦，阿我會挑我自己喜歡的。」(P038)

N受訪者懷老大時曾聽英國的恩雅音樂，發現身體不適時，聽了之後會比較舒服，而老大出生後，睡前給他聽，很快就入睡，她感到很神奇，因此懷老二就繼續聽，並且

專程買了胎教音樂，另外因為產檢發現老二腎臟不好，自認為需要修行，所以會聽佛經（心經）。

「以前我老大的時候，我沒有特別說…特別去聽什麼音樂，剛好那個時期我聽好多恩雅的音樂…因為那時候我剛好很多恩雅的CD，都是以前買的，然後我有發現那個時候，如果我肚子不舒服，去聽他的音樂，ㄟ～這樣會比較舒服喔，後來啊，我兒子生出來之後，我覺得每次睡前給他聽那個音樂，他好像很快就入睡，嘿～我倒是覺得滿神奇的…」(N018)「然後這個老二喔，我就有比較特別，去買專門胎教用的音樂，然後佛經，佛經是我懷孕前就有在聽，然後懷孕的時候也聽…會聽佛經因為我在產檢的時候，醫生有說我家的那個寶寶腎臟有問題，嘿～那我就說…可能自己也要修一點嘛，然後就聽…」(N019)

（七）搖滾樂讓胎兒有活力

年輕另類的 I 受訪者，雖然有些質疑搖滾樂是否會影響胎兒，但是聽到古典及宗教音樂就覺得煩，因此她仍然選擇自己喜歡的搖滾樂。

「聽音樂，可是我聽的音樂都有點搖滾一點，可是他們說搖滾一點對腦神經是不是不是很好？是不是？這個我不是很清楚…」(I056)「本身喜歡聽啊！像他們叫我聽一些什麼，有一些宗教的錄音帶，聽那種聽的心情很糟，要不然聽莫札特聽到就會煩，然後之後聽搖滾一點，會覺得心情蠻好的，可是我不會強迫自己一定要去聽那個，因為你聽那個，譬如說鋼琴演奏啊！聽了就會覺得好煩喔！那這樣對胎兒好像也不好吧！妳自己都不喜歡，幹嘛強迫他聽。」(I057)

綜上所述，發現受訪者對胎教音樂的選擇，並沒有刻意，但大部份偏向輕柔、祥和的古典胎教音樂或宗教音樂，實施時間也沒有侷限，是以孕婦自己喜歡聽為前提。一般而言，給孕婦聽的胎教音樂，其目的在於讓孕婦的心情平和喜悅，因此，大多以優美柔和的旋律為主，例如巴洛克時期的古典音樂、宗教音樂及大自然的樂音等等，因此胎教音樂的選擇就是以孕婦喜歡聽為原則，能夠讓孕婦心情平和愉快的音樂才是最適當的，就如 I 受訪者喜歡搖滾樂，聽的時候心情好，又不會讓情緒太興奮，一樣也可以達到胎教效果呀！

二、與胎兒親密對話－建立良好親子關係的開始

根據胎兒發展過程，胎兒在四、五個月即有聽覺，能聽到外界的聲音，因此許多孕婦會藉由與胎兒說話，將自己的情感、心緒及對胎兒的期望和每天所見所聞，透過子宮告訴胎兒，讓胎兒感受父母對他的關愛。本研究的受訪者在懷孕過程中會讚美寶寶，鼓勵胎兒，也會說出心中的期許，更會請準父親跟胎兒說說話，讓寶寶先熟悉未來爹地的聲音。以下我們就來看看這些準父母對腹中的小寶貝說些什麼？

(一) 體諒媽媽－快樂成長

A、B 兩位受訪者在懷孕初期都有一些身體不適，因此會告訴寶寶，要讓媽媽快樂、舒服，才能好好陪他成長。

「那初期的話…大概還沒有感覺胎動之前，會有一些不舒服，但是就是可能自己還是不舒服的時候，會跟寶寶說：“媽媽不舒服喔！寶寶一天天長大了，只要初期過了，就會好多了”對！」(A002)

「開始懷孕就因為不舒服…我會跟寶寶溝通說喔！其實他是我期待當中的啦，可是我也沒想到說這次懷孕會那麼不舒服，所以就跟寶寶說“媽媽不舒服啊！然後你讓媽媽不會不舒服，心裏就會快樂一點，就會想跟你聊天，才能跟你講話”，然後三個月多月之後，那不舒服的情形就比較改善。」(B009)

在安親班工作的D 受訪者也會將一天的情緒或遇到的情形對寶寶說，並且讚美、鼓勵一下寶寶。

「有時候我會跟他講說，今天一整天的情緒，然後告訴他“B a b y 你今天好辛苦，跟媽咪跑了一整天”，因為我上安親班關係，有時候樓上樓下這樣子跑來跑去，那我會跟他講“B a b y 你今天好辛苦跟媽咪辛苦了一整天，你今天好棒喔”，今天可能有遇到什麼樣的事情，我就會這樣跟他講…」(D034)

(二) 說出期望－期許平安健康有智慧

天下父母心，每一對父母生兒育女，無不盼望所孕育的孩子，未來一切平安順利，

健康快樂，並有良好的成長與發展。本研究的受訪者們亦不例外，如M受訪者就告訴寶寶，希望她是一個很善良、很健康的寶寶，並有足夠的智慧去面對及解決未來的挫折。

「我對她也會有所期望，對她期望的我也會說出來，然後我希望她的一些部份，我會跟她講說“我希望妳是一個很健康的寶寶，我希望妳是一個很善良的寶寶，我不希望說妳是很頂尖的高手，可是…妳能夠在面對挫折的時候，妳有足夠的智慧能夠去面對，能夠去把事情迎刃而解”，我覺得這個比較重要…」(M019)

在急診室工作的F受訪者，常常會面對血肉模糊的場面，因此懷孕的時候，特別去買一些可愛的嬰兒圖片、海報，貼在床頭，每天看著圖片，告訴肚子裏的小可愛，希望他是一個大眼睛、小嘴巴的可愛寶寶。

「像懷孕的時候，我就會去買那個嬰兒的圖片，然後海報啦，就是貼在床頭啊！每天就是這樣子看，然後有時候會去…翻一些雜誌，然後看一些小朋友的照片…人家說…你常看一些小朋友可愛的照片，小朋友生出來會比較可愛，對啊！然後我會…會跟寶寶講說“你就是會長得很可愛啊！眼睛大大的啊，嘴巴會小小的…長的很可愛，會平平安安健健康康的”這樣子，每天都這樣子跟他講，就是希望他會很平安啊，長的很可愛這樣子出來，對啊！」(F071)

D受訪者由於懷孕初期，先生及家人不重視、不關心的態度，影響了他的心情，因此會告訴寶寶，不要受媽媽情緒的影響；另外產檢有些異常，也導致她的焦慮不安，雖然後來複檢正常，但從知道後，就每天對胎兒說出她的期許，希望小寶寶健健康康的長大。

「像我剛懷孕那時候，我覺得因為早期又感受不到他的胎動，然後那時候，我先生的態度和家裏的態度，那種讓我感受到不是那麼在乎的態度，我會這樣告訴他“弟弟你要乖乖，你要健康ㄟ”，然後我會把我的期待告訴他，對！我會告訴他“弟弟你不要受到媽咪的情緒影響”，我會告訴他，因為我蠻擔心他會受到我情緒的影響…我在唐氏篩檢的時候B a b y的神

經管線比例偏高，那時候我蠻擔心…對他造成什麼影響，然後那時候有稍微影響到我的情緒，就是說我很擔心他會不健康，從我知道開始，我就更提醒自己，每天一定要告訴他“B a b y你一定要健健康康的長大”，我到目前為止每天都會跟他講，我覺得他的健康更重要。」(D054)

由於荷爾蒙影響，懷孕婦女特別容易焦慮，這時候，家人的支持就變得特別重要，面對辛苦孕育新生命的準媽媽，一定要關心她，讓她放心，給她最大的心理支持，有家人給予的實質支持，準媽媽才能比較放鬆身心，安心度過十月懷胎，而胎兒也才能健康的成長。

(三) 提早認識週遭人事物

準媽媽每日的生活作息與見聞，是對話胎教的最好題材，讓寶寶與父母親共同體驗生活的所有經歷，以自然的方式，讓胎兒陪著父母親一起感受、思考和行動，將外界的人、事、物盡可能的在胎兒腦中留下印象，可增進胎兒對父母的信賴感，亦能使親子關係更加親密（鄭曉薇，2004）。本研究的 M、O 兩位受訪者，會利用上班坐車途中和胎兒分享路過的景物及情境。

「我在上班途中，我都是走比較那種鄉間小道，看到的一些景物都是比較舒服，比較美好，我會在路程中跟妹妹講…」(M016)

「就是像我坐火車的時候，我就會告訴他，然後在人群裡…我就會告訴他，我現在在很多人群裡面，然後形形色色的人都有，就會跟他介紹人哪，嘿…」(0085)「只要遇到比較異常的，然後我就會說喔～週遭很漂亮，很香之類的，我都會告訴他，就我看到的，然後我會從…就是用…我摸著肚子，傳遞給他…」(0086)

另外 O 受訪者亦很感性的向胎兒介紹所見到的具體景象，並適時的給予胎兒機會教育。

「就是我看到一朵花，就說這是玫瑰花，阿玫瑰花是長的什麼形狀？然後什麼顏色？我就會告訴他這朵玫瑰，阿它有刺，你要摸的時候要小心一點…(0087)」然後我如果看到…ㄟ…老人家走路有點跛，就是拐著拐著走路的時候，他又年齡大了，身體不好，所以走路會這樣子～嘿！阿就會跟他講說，以後對這種老人家要有愛心一點。」(0089)

身為家庭主婦的 I 受訪者，心情不好時，會告訴腹中胎兒，也會利用機會和胎兒閒話家常。

「像有時候心情不好，就會跟他講“弟弟，媽咪心情不好”，就會跟他聊聊有的沒的」(I063)

「譬如說今天看到什麼東西就跟他說“弟弟，你看你看”，要不然聽到鳥聲“你有沒有聽到，鳥叫聲了”。我在吃飯“媽咪吃飽了，你吃飽了沒有？”，就問他有沒有吃飽，喝飲料就問他說“這樣會不會太冷？”」(I064)

(四) 感受父親的愛與關懷

G、M、I、O 四位受訪者的先生能體諒配偶懷孕的辛苦，願意分擔胎教的工作，會利用機會對胎兒說話、唱歌，讓胎兒感受準父親的愛意。

G 受訪者表示在懷孕後期先生很積極的對寶寶說話，利用陪她走樓梯時，每天告訴胎兒要乖、要快樂，脾氣要好喔！比她自己還用心。

「我是覺得說先生真的很重要，其實我反而很少跟我小朋友講話，我先生反而跟他講最多……」(G007)「我先生他都會一邊走樓梯一邊跟小朋友說“妹妹，妳再過幾天就要出來看我們了喔！阿妳出來的時候妳要乖喔！妳不要愛哭喔！阿妳的五官要…」，我最記得我先生跟她講的是“妳的脾氣要好！妳的心情要好喔！妳要每天快樂喔！”…懷孕後期，我幾乎天天都去誠品書局，然後每天都這樣…」(G039)

M受訪者從書上得知如果孕期中常跟胎兒說話，胎兒出生後比較不怕生，而且先生的音頻較低，小朋友比較聽得清楚，所以會請先生常跟寶寶講講話。

「我之前在書上有看到說小朋友…如果說父親跟她對談的話，就是說在懷孕當中，如果有跟她談話，她出來比較不怕生，那時候我們就開始請先生，他的音頻較低，小朋友比較聽得到，我就請他常常跟她講講話，我們希望說在她成長過程中比較不怕生，比較能夠融入社會中。」(M019)

I 受訪者喜歡請先生唱歌給小寶寶聽，剛開始先生不太能接受，但後來經過太太勸導後，先生會對小寶貝唱歌，一家和樂融融。

「像我先生有時候叫他唱歌，他一開始都會罵我，妳知不知道我這樣像神經病，我現在看不到他，我說你不能這樣講，他會傷心，你看他有聽到，他會傷心，然後就叫他唱歌，然後就覺得滿好玩。」(I111)

O 受訪者希望小孩出生後，能具備較強的多種語言能力，所以會請先生對小寶寶說客家話。

「阿因為我先生是客家人，所以我都會盡量就是去…就是我會叫我先生盡量講客家話給他聽，就是讓他以後的語言能力…我不知道…我只是說現在…盡量…我的希望是說他的語言能力會比較強。」(O108)

胎兒在成長過程中，是少不了父親這一份關愛，準爸爸若願意在工作之餘，多關懷另一半懷孕的身心需要，主動分擔家務及參與胎教，這樣的親密感，是外人無法取代的，準父母若能在培育新生命的任務上，一起努力進行胎教，那麼寶寶出生後的學習能力及各方面的發展也會更好。

三、閱讀胎教—長養書香氣息

閱讀是一切學習的基礎，及早培養閱讀習慣，有助於腦力開發、語言發展及增進創造力，如果能從閱讀過程中獲得快樂，那將是一輩子的資產。由於閱讀有這麼多的好處，本研究部分受訪者體認到閱讀的重要性，因此從懷孕就積極的閱讀相關資料，希望從中獲得有益胎兒的資訊，也能培養胎兒日後喜愛閱讀的興趣與習慣。

(一) 以身作則—培養閱讀興趣

A 和 D 兩位受訪者希望自己看書的行為，能引導培養胎兒未來對書有好感。

「我的態度是說，有時候我會提醒我去做，所以我可能累了，都要求自己晚上要看點書，希望他以後會對書的好感，我要求說自己不管晚上到幾點了，就是在一定的時間裡，都要看一點書，有一點半強迫自己要去看一點書…」(D008)

「藉由一些書籍的話，那培養一些看書的那個習慣，然後寶寶應該也會慢慢跟媽媽一起，對對！所以胎教的話，看書…應該是有效的方法。」(A003)

(二) 吸收新知—瞭解胎兒發展

不論是護理人員、安親班老師、公務員或家庭主婦，這 4 位第一胎的受訪者，對於懷孕過程中，孕婦應注意的事項及胎兒發展，都一知半解，但也深感興趣，因此會主動蒐集閱讀相關雜誌、書籍或媽媽教室提供的育兒資訊等，來充實自己的知識。

A 受訪者表示，雖然是婦產科護理人員，但第一次懷孕知道的有限，所以會看一些書籍和育兒雜誌來增加對胎兒的瞭解。

「我大概有看一些書啦！那像一般那種嬰兒與母親那種雜誌是一定會看的，對！只是說覺得看書來說會增加一些對胎兒的瞭解，雖然說我是那個護理人員，可是第一次還是知道的有限拉！」(A003)

C 受訪者是安親班老師，提到懷孕期間主要是閱讀與媽媽懷孕過程和小朋友發育相關的雜誌和資訊。

「我後來懷孕期間，大概都是閱讀有關小朋友的啦！或是媽媽懷孕過程這一方面的書比較多，大部分都是雜誌類的…什麼嬰兒母親啊！然後媽媽寶寶啦！我自己也會買一些…」(C012)「那個就是媽媽懷孕過程，譬如幾週幾週會有什麼樣的症狀，那些書我都有在看，這樣子！」(C013)

P 受訪者會參加媽媽教室課程，並蒐集及用心閱讀主辦單位提供的胎教資訊，也會閱讀懷孕相關書籍雜誌。

「因為我們去參加媽媽教室喔，他會發很多有關胎教的資訊嘛，啊還有有關懷孕期間要注意的事，我一定收集起來，一定看這樣，然後我會看一些懷孕期間的…應該要看的書或雜誌，這樣子」(P112)

I 受訪者是家庭主婦，比較有空，常去縣立圖書館借書，也會去大賣場看書，看書的種類較多元化，有胎教及胎兒生長發育方面，也有理財、財經書籍，甚至於擔心懷孕身材改變，因此也會看看減重的書。

「譬如說寶寶幾歲到幾歲，要學什麼會比較聰明，然後還有寶寶形成的時候是怎麼樣？第一個月、第二個月、第三個月長怎樣？什麼什麼長腳、長手？」(I075)「要不然就看懷孕婦女，要做什麼心理準備，不要太緊張的，看一些理財、財經…」(I076)「幾乎都有在看…譬如說看減肥，因為懷孕很胖，都一直看減肥，減肥不是有體操看一看…」(I077)「胎教有啊！就是去圖書館找，只是忘了書名，因為看得太多…」(I078)

(三) 讀故事—開啓生活世界另一扇窗

所訪談的 D、E 兩位受訪者，會對胎兒讀一些比較簡單的童話故事；D 受訪者是用比較活潑快樂的方式讀故事書；E 受訪者是讀給老大聽，肚子裡的老二也順便聽，他也會請先生讀歷史故事給小寶寶聽。

「閱讀方面，像讀的故事書喔，我都會想用比較活潑的方式閱讀…我們唸書就是快樂的氣氛。」(D090)

「講故事給老大聽，老二也順便聽…」(E029)「童話故事耶！七隻小羊跟大野狼的故事啊！啊他爸爸會講歷史的…」(E030)

擔任小學老師的 G 受訪者表示，她班上有二、三百本故事書，她已看了一半，由於班上在推廣閱讀存摺活動，所以小朋友很喜歡閱讀，也很愛講故事，她會利用下課時間，讓小朋友看圖說故事給胎兒聽，她覺得一年級的小朋友雖然識字不多，但想像力很豐富，也很有創意，這樣的方式，對胎兒也是很不錯的胎教。

「那我下課的時候，一年級的小朋友最愛講故事，那我們班上那時候在推廣閱讀活動，就是他如果有看書的話，就蓋章，就是閱讀存摺，那你閱讀存摺滿了就有什麼獎，所以小朋友就很喜歡來講故事，所以我下課的時候，都待在教室聽她們講故事，啊每個小朋友講的情形都不一樣，而且她們是看圖書說故事，他們一年級那時候還不會看字也拼音不是很厲害，可是他們都看圖說故事，那講的真的都跟那個故事內容很不一樣，可是我覺得那個創造力比我們想像的還多，所以那時候我就從小朋友講故事講很多…」
(G021)

四、誦經念佛—增長福慧

有越來越多的例子顯示，孕婦在懷孕期間誦經念佛，孩子出生後，會比較乖巧聰慧、慈悲善良，因此本研究共有 E、H、I、K、L、N、P 七位受訪者透過親友的口耳相傳，在孕期中很精進的誦經念佛，期望佛菩薩加持腹中的胎兒，日後是一位對人慈悲、處事智慧的優秀寶寶。

在醫院擔任臨床護理教師的 E 受訪者，透過同事的介紹，在懷孕後期開始誦唸《觀世音菩薩普門品》，不論在家裡或是上班的火車上，每天有空就念；她覺得誦經時可以明顯感覺到寶寶的胎動，讓她很安心；誦經之後，焦慮減輕，心情比較平穩。由於誦經不費體力，對小寶寶也很好，所以她很喜歡誦經，也讀得很勤快。

「在那個後期部分，因為我接觸到的同事嘛！他有跟我講，因為她也知道我第一胎懷孕過程不太順利，阿所以她就有提供我這個資訊，然後有一部《觀世音菩薩普門品》，對，她有贈送嘛！她有送我這一部，這一部經書，然後我就是有空，每天有空就會讀…」(E072)「其實因為我之前接觸佛經幾乎沒有接觸嘛！那同事就是介紹我之後，我就唸，因為我也蠻怕這胎狀況不好，所以我自己唸之後，不管小寶寶…就是他接受的程度怎樣？可是我自己心靈上還是比較平穩一點…」(E081)「我覺得它對寶寶應該也很

好…對！」(E082)「真的，而且我真的很明顯感覺到寶寶的胎動。」(E083)

K 受訪者是經由母親告知懷孕期間，誦唸《大悲咒》等經典，小孩子生出來後會比較好帶，所以懷孕期間，她比較不累的時候，會誦《觀世音菩薩普門品》及《大悲咒》兩部經典。她覺得有唸有差，總覺得寶寶會聽到她講的話。

「因為我媽那時候就有建議我說懷孕期間一直唸《大悲咒》這些，讓小孩子比較…出來比較好養，然後那時就是…幾乎都每天唸這兩部經文給她聽這樣子…然後那時候他在胎動的時候阿，他…就是有唸有差拉，就是他…總覺得他會聽到我講的話…」(K003)「那時候有工作的時候就沒常常在唸《普門品》，是後來…只有晚上…回來比較不累的時候才唸這樣子，然後後來沒有工作的時候就…就比較有體力，每天持續唸，這樣子。」(K060)

L、N 兩位受訪者都是第二胎，從懷第一胎時，就開始唸《般若心經》，發覺老大生出來之後很乖巧，所以就持續放給老大聽，當懷了老二也就延續老大的作法，有空就會誦唸心經。

「我們就是老大睡前，我就是會放一些故事給她聽，還有《心經》…對！」(L049)「我們老大從懷孕的時候就聽聽到現在還在聽，老二也跟著一起聽…我自己本身，有時候我會唸，我自己會唸。」(L066)
「…然後有時候也會唸一點佛經這樣子…(N019)就是《心經》阿！」(N020)

I 受訪者是從懷孕前，就會誦《般若心經》及《往生淨土神咒》，懷孕期間也會唸，除了誦經持咒外，她也會去佛寺禮佛拜拜，她覺得去佛寺拜拜後，心情很好、很平靜。

「就是那個《般若波羅密多心經》，然後要不然就是那個《往生淨土神咒》，可是唸完都要回向…她們說要回向自己才會收得到…」(I114)「以前還沒懷孕的時候..都是天天，因為那不用很久的時間，就固定看你要唸四十九遍，還是一百零八遍..就是隨便你自己挑，然後看你自己要唸多少…」(I118)「懷孕期間比較少唸…」(I120)「可是蠻想要去佛寺，像去到那種

廟，覺得心情好平靜…佛寺也會，廟也會就會去，反正也沒幹麼嘛，就去那裡繞一繞，手拜一拜，東看看西看看，心情就很好。」(I121)

P 受訪者由於懷孕初期感冒去看中醫，中醫師建議她懷孕期間經常誦唸《地藏菩薩本願經》，這樣寶寶會比較貼心、好管教；另外有一回坐火車，列車長看她在車上誦《地藏經》，也告訴她，誦此經典，功德無量，會保佑她生產過程平安；而辦公室裡的同事也熱心介紹她在懷孕期間唸《觀世音菩薩普門品》，小孩子將來會比較有人緣；所以她会利用晚上及假日精進受持誦唸。另一方面由於工作繁忙，因此他告訴先生胎教很重要，請先生分攤配合誦唸《普門品》、《金剛經》和《心經》，她自己則誦唸《地藏菩薩本願經》，此外，她也會利用散步的時候唸《南無觀世音菩薩》佛號。

「喔！是一位中醫師阿，因為那時候…懷孕初期有感冒嘛，然後去給一位中醫師看…然後他建議我的，對對！」(P068)「他尤其強調說《地藏菩薩本願經》…他說如果你有唸的話回向給寶寶，將來寶寶他以後很容易受教，會很貼心啊…」(p071)「還有另外《普門品》也是辦公室裡面一位同事介紹的，他說唸了《普門品》，將來小朋友會比較有人緣啦…」(P074)「因為我工作很忙，我可能比較沒有時間唸啦，阿…我就跟我老公分攤，他唸《普門品》、《金剛經》跟《心經》，阿我唸《地藏菩薩本願經》…」(P075)「然後就碰到一位列車長他來驗票，他看到我在…我在誦，他竟然停下來跟我講…你誦這個很好…會…會保佑你生產過程平安」(P237-P239)

釋聖嚴（2004）指出，從佛教的經典中，可看出佛陀非常重視胎教，例如《大寶積經》中，有一部《胎藏經》，就專講佛陀入胎及出胎之過程及母親對他的胎教；經文中記載，佛陀的母親從受孕到懷胎的過程中，彷彿有一個菩薩在她的腹胎中，讓她心裡不起煩惱，一舉手一投足，乃至於細微的心念、想法皆具威儀，合乎聖賢標準，因此成就了一位數千年來，廣受人們崇拜追隨、敬仰學習，福慧圓滿的聖者。是故，上述受訪者在孕期中誦讀各種佛教經典是有其依據的；例如恆常持誦《觀世音菩薩普門品》、《觀世音菩薩》及《地藏王菩薩》佛號……等等，皆心心念念，與菩薩的柔美、慈悲相應，因為自己的心情、自己的行為及意識的力量，自然而然在潛移默化中確實影響腹中的胎兒，也改變了孩子。當然除了誦經念佛迴向小孩之外，孕婦懷胎時更需謹言慎行，並常

行種種佈施、救苦救難的培福行爲，修持菩薩的慈悲心懷，那麼自己的心便能與菩薩感應道交，如此善行必能感得菩薩庇祐胎兒，日後孩子自然能夠平安健康、福慧俱足。

五、虔誠禱告、奉獻愛心—胎兒都知道

虔誠信仰基督教的G，她誠敬的禱告和奉獻愛心基金，不但減輕母親和自己對胎兒異常狀況的焦慮，更藉由不斷的禱告及與胎兒對話，而改善前置胎盤和胎位不正的問題，這樣的神蹟也讓醫師覺得不可思議。以下就來分享她有趣的胎教經驗。

G的母親會陪同她去產檢，因胎兒有前置胎盤的現象，母親很緊張、焦慮，身為小學老師的G，就輔導母親，誠心禱告、看聖經，並且買了一疊紅包袋給母親做爲奉獻袋，用奉獻袋做愛心基金，在上面寫上日期及上帝祝福早產兒，祝福懷孕媽媽等祝福語，化小愛爲大愛，爲一些早產兒或有問題的小朋友及所有懷孕的媽媽祈禱祝福，母女兩人每天寫、每天禱告，然後壹至兩週後，G個案會將愛心基金匯到伊甸基金會、早產兒基金會或交給教會，拿去幫助其他人。藉由這樣的信仰和奉獻的行動，對G和母親的焦慮情緒有很大的幫助。另外，G個案亦表示做愛心基金，胎兒也會感受到，會知道媽媽在做這樣的事情，他在肚子裏已學到「愛心」，出生之後根本不用教導她，因爲她早已從孕婦的行爲感受到，這樣的行爲也是一種良好的胎教。

「因為她有時候陪我產檢，她也會緊張，我跟她說你就藉著禱告，我覺得很重要，就是人在焦慮的時候，你有一個信仰的話，你會覺得有人幫你承擔，承擔這樣的事情，那你自己本身就不會焦慮，所以我就常跟我媽媽說你如果會緊張會害怕的話會擔心我這樣懷孕的話，我跟她說妳就藉著禱告，然後看聖經，然後我說因為我們有奉獻嘛！我說你會擔心我這樣，那其它那種有的小孩子有問題或者媽媽有問題的，那不是更緊張，那你乾脆你就每天做愛心基金，我是教導她說每天寫，爲一些早產兒啊或者是說爲一些有問題的小朋友啊！就是幫他們，我說你就做愛心，然後奉獻到那邊，然後她就從我懷孕，她每天就寫奉獻，上面就寫“上帝祝福那些早產兒，然後上帝祝福那些懷孕的媽媽”，然後我就每一個禮拜或兩個禮拜，幫她匯到伊甸基金或早產兒基金會…我自己也有做，所以她後來就比較沒有那麼焦慮，其實當醫生告訴我說我胎盤低，會有流產的跡象的時候，我也會惶恐，可是我也是靠著信仰，所以…我覺得情緒上的安撫，我覺得信仰幫助我們很多。」(G011)

「我說因為你單單只有為你自己或是只有為我和小朋友的話，我說那很自私，我說你做愛心的話，小朋友他也會感受到，然後我自己也有做嘛！其實我覺得胎教我自己在做的話，我覺得小朋友她會知道我媽媽也在做這樣的事情，那愛心這種東西，她在肚子裏面她已經學習到，所以他生出來之後，根本不用教導她，她已經學習到，她會從你的行為去感受到…」(G018)

G 受訪者又講了一個有趣的經驗，她懷孕三十四週產檢時，發現胎位不正，但因身體狀況不適合做矯正運動，醫師說只好看小朋友會不會自己轉，然後 G 就告訴教會牧師這個情況，牧師說沒關係，並教導 G 摸著肚子為他禱告，每天對著胎兒講話，告訴胎兒頭要在那裏、腳要在那裏，教會的人看到 G，也會摸著她的肚子為胎兒禱告，G 說她的先生最常告訴胎兒頭要在那裏，腳要在那裏，不可以迷失方向；之後 G 再去複檢，結果醫師說：「小朋友正了耶」、「你的小朋友有聽你的話」，對於這樣的轉變，G 覺得很好玩也很不可思議，所以她每天都會為胎兒禱告，也會為胎兒讀聖經讚美詩篇，她覺得對小朋友講話，為他禱告及情緒方面的調整，還有信仰等都有助於胎教。

「我講一個很好玩的，就是我那時候三十四週胎位就要固定了嘛！那時候我的胎位不正，然後醫師說，你要做那個矯正的運動，可是因為我那時候肚子一直是傾的，醫師說這樣又不適合做，因為很危險，所以他就說看小朋友自己會不會轉，那我又不能做矯正運動，然後他又胎位不正，然後我回去之後，我就剛好去教會嘛！那我就跟我們教會的牧師，他們都會關心你現在懷孕情形是怎樣？我就說現在他胎位不正，然後我們牧師就說沒關係，你就每天摸著肚子厚！為他禱告…就對他講說：“你的頭要在那裏，你的腳要在那裏，啊你什麼時候出生喔！”你就每天這樣跟他講，然後為他禱告，然後我們牧師，師母，他們也是每天都會…反正這時候教會的看到我都會摸著我的肚子跟他講，然後我先生也是，我先生最常跟他講，每天都說你的頭要在哪裡，腳要在那裏，不可以迷失方向…然後教會的人看到他也講…反正去教會，看到我就會說來幫你的肚子禱告這樣子，為裡面的胎兒禱告，結果我之後去產檢的時候，醫師說：“你的小朋友正了耶！”他說你是不是認真做運動，我說沒有啊！因為我的肚子一直是傾的狀態，所以不能做，他說：“你的小朋友有聽你的話”（笑聲…）…所以我覺得其實真的跟小朋友講話，還有你的情緒，情緒方面去調整，還有信仰，我覺得都在幫助我做胎教…」(G018)

六、為胎兒吃—為胎兒忌口

飲食是一件人生大事，是影響身體健康的重要因素；尤其孕婦要特別注意孕期間的營養狀況，而飲食習慣是否良好及攝取的營養素有無均衡，對孕婦自身的健康及胎兒成長發育均會造成深遠的影響。接下來就來看看本研究的幾位受訪者，她們對孕期飲食是如何調理的。

A、H、M三位受訪者都很注重懷孕期間的營養，A受訪者著重三餐正常，並額外補充一些營養；H受訪者為了小寶寶，會刻意喝媽媽素體健，也會吃綜合維他命及很難吃的魚油；M受訪者從懷孕初期，就會去找相關書籍，瞭解那些可以吃或那些要避免的食物，為了小寶貝會很注意自己的營養攝取。

「就是盡量讓自己正常三餐啊，然後補充應該要補充的營養。」(A005)

「當然身體方面我會很刻意，像我懷孕的話，我都會吃一些營養補給品，像我會去買媽媽素體健牛奶來喝，我會刻意去喝，去吃綜合維他命、魚油我也吃，像我懷孕，我會為了小孩而去吃魚油，兩胎我都有吃，每天吃，雖然很難吃，可是我強迫自己去吃，會啦！也是有差…」(H063)

「在懷孕初期的時候，我比較注重的是飲食方面，那因為剛開始都不知道，我就是盡量找尋書籍，屬於飲食方面，就是我比較注意說冷、熱啊，一些可以吃，不可以吃，一些營養成份的組合，以前可能比較不注重自己的身體，可是因為現在有了小寶貝，我就開始注意到這方面的營養…」(M019)

C受訪者是想吃什麼就吃什麼，但是懷孕後對於以前喜歡吃的垃圾食物如香雞排、臭豆腐啦！懷孕後就不碰了，另外考量小孩健康，在懷孕後期，容易造成過敏的海鮮類也比較少攝取。D受訪者表示在飲食上會稍微控制，懷孕後，就不吃油炸類的鹽酥雞；另外，由於婆家的飲食口味比較重，也較注重肉類，因此為了胎兒的健康著想，只要她在家，縱使身體不舒服，也會親自下廚，她覺得自己煮比較安心。

「我沒有什麼東西不吃，笑…因為我覺得書上好像也沒有刻意說什麼東西不能吃，除非說一些比如說會引起子宮收縮的或是會造成流產的東西不能碰之外，好像沒有說特別什麼東西不能吃…」(C047)「我是有看書上說大

概後期海鮮類少吃，好像是說會有一些過敏的小孩，像這方面後期就比較少攝取…像以前愛吃什麼垃圾食物…比如說臭豆腐啦！那種香雞排啦！那個東西我在懷孕時候就沒有再吃了…」(C048)

「我可能在飲食上較稍微做控制而已，因為我以前吃東西比較會喜歡吃鹽酥雞這一類的東西，比如說他們說油炸類的比較會傷害到胎兒…」(D007)

「我如果有在家就會煮，懷孕期間也煮，包括我身體不舒服也煮，我覺得可能我媽媽的觀念比較傳統，她會認為說你媳婦該做的還是要做，然後我還有一個原因是因為，他們（夫家）的飲食比較重，口味比較重，那我覺得我自己煮起來我比較安心，像我可能會減少調味料，我在調味料方面，我就會比較注意，我可能就是說怕太鹹阿、味道太重啊，其實都會去影響到B a b y，然後以前我夫家那邊的飲食都是比較重肉類…所以我自己在家煮的話，我都會要求自己最少兩三樣菜，肉類一樣就夠了，不用多，對！所以我會盡量要求自己盡量做。」(D070)

E、F、P三位受訪者特別提到，對於平時偏好刺激性食物如咖啡、辣椒，懷孕後就比較不碰。E受訪者在懷孕期間會多喝牛奶，另外擔心海鮮類會造成小孩過敏，所以會比較小心；P受訪者的另一半總是像媽媽一樣，把她當小孩般緊緊盯著，時時提醒她不能亂吃。

「吃的也會特別注意阿！吃的我是還蠻小心的…像以前我比較偏好食物，我就會比較小心一點，像一些刺激性的食物，什麼辣椒啊！然後咖啡，就以前吃的東西，因為懷孕可能就會特別禁忌這樣，然後會多喝牛奶…」

(E117)「然後那些東西不能吃，我會特別小心，像海鮮啊！因為我怕小孩會過敏嘛！海鮮類像蝦子、螃蟹那些以前有時候偶而吃，可是現在都不敢吃…」(E118)

「我懷孕之後都很注意自己的身體嘛，然後飲食也會比較注意，像一些比較…像咖啡因啊或什麼那些就比較不吃啊…」(F098)

「然後他還會叮嚀我說懷孕期間阿什麼不可以吃不可以啊（笑…）」(P136)

「盯我盯的蠻緊的，阿我就變得好像懷孕期間，我變得好像小孩這樣，他像個媽媽這樣盯著我（笑…）」(P137)「…就是冰的阿…咖啡阿…因為有時候想要…想要喝啦，然後他就會盯著我不能亂吃東西，阿辣的這樣子。」(P138)

孕婦肩負著自身及胎兒兩個人的營養需要，在懷孕期間，身體的新陳代謝及各系統器官功能產生不小的變化，因此孕婦的營養除了本身的需求，也要負擔胎兒生長發育所需的能量，更要為產後哺乳期儲備營養；因此為適應孕期的各種生理變化及滿足胎兒迅速發育的需求，孕婦的營養宜採均衡多變化的飲食，每天均衡攝取五大類食物，如五穀根莖類、新鮮蔬菜水果、奶類、蛋白質及油脂類，讓身體所需的營養，盡量由食物中獲得，並以選擇天然的食材、保留食物原味、少用調味料的烹調方式為原則，另外最好避免加工食品、垃圾食物及刺激性飲品等；孕婦若能盡早改善偏食的飲食習慣，讓寶寶在肚子裏就建立良好的飲食模式，對日後的健康與發育將會有很大的幫助。

七、無奇不有的禁忌

傳統習俗上，對孕婦的懷孕行為有種種的限制，經過代代的口耳相傳，漸漸衍生為婦女懷孕期間應注意的某些禁忌，然而這種種禁忌規範，對現代婦女的影響為何呢？來看看幾位受訪者的說法：

（一）寧可信其有

H 受訪者表示，從懷第一胎時，公婆和先生就有很多禁忌，她懷老大老二都有遵循這些禁忌，她認為在不影響生活情況下，會秉持寧可信其有的態度去接受、配合，否則萬一孩子不健康，將會有無法彌補的罪惡感。

「…像我懷第一胎的時候…包括我老公、公公、婆婆，他們很多禁忌，所以我懷第一胎就很辛苦，那個也不能做，外出、遠行什麼都盡量避免，甚至工作的時候，工作場所也都很小心，那吃東西也是很小心…」(H018)

「還有一些像家裏的，我公公婆婆說房間的東西不可以動，不可以亂釘，我老大老二都有遵循這個禁忌就對了。」(H019)

「當然每個人希望自己生的小孩健健康康，我會覺得寧可信其有不可信其無…我覺得說反正我這樣子做，也不會影響到我自己的生活或者一些不方便，我是都可以接受，人家講了，如果我覺得我可以接受，我就會照他們

說的，萬一被我這樣子亂弄亂吃，或者是沒有禁忌的話，生出來小孩子不健康，我會覺得我會很有罪惡感…」(H020)

本身為護理教師的 E 受訪者表示，對於長輩交代懷孕期間不能在房間內剪指甲、洗床單等禁忌行爲，認爲還是要信比較好。

「像我覺得懷孕最不方便的就是老人家說嘛！不可以在房間裏面剪指甲…每次在剪個指甲，幫我兒子剪指甲或是我自己在剪指甲，我都要離開房間，然後床單也不能洗。」(E141)

「…其實這觀念我也蠻信的啦！因為他們都講，我覺得還是要信比較好。」(E146)

擔任護理工作的 F 受訪者，對於家中老人家強調在孕期中，不可移動傢俱，以免觸犯胎神等禁忌亦信守不渝。

「像老人家都說啊！懷孕期間不可以拿針線啊！不可以在房間拿剪刀剪東西啊，像這種的話，我都會避開啊…然後像房間裡面要搬東西或做什麼…像我房間我都會叫我先生不要把東西挪來挪去，對啊！啊如果他真的一定要挪的話，我會先…像老人家說的會先在那個地方先動一動吧，就是…叫什麼胎神吧！他們都說胎神嘛！把它撥…就是這樣揮一揮，讓他離開，再把東西擺進去，這樣才不會傷到小朋友，對啊！」(F109)

爲了讓腹中小寶貝，在最好的狀態下成長，M 受訪者亦會遵守婆婆、媽媽的叮嚀，而另一半也是採寧可相信的立場，因此對於婚喪喜慶等禁忌，她會特別迴避。

「就是婆婆告訴我的，我先生的立場是說寧可相信…我們都是希望妹妹在最好的狀態下不要受任何損傷。」(M035)

「…他們說，不能喜冲喜，同學結婚我沒有參加，小朋友…懷孕當中不能去碰其它小朋友，我也都遵守這些規定。」(M037)

「…我娘家的媽媽，如果說有什麼喪事經過我們家門口，她就會請我迴避，請我進入房間裡面，我都會做…」(M040)

(二) 要信不要迷

懷孕期間參加喜宴是否會喜冲喜而影響孕婦和胎兒呢？I 受訪者認為要相信因果，但是不要迷信，她這麼說：

「要信可是不要迷，你還是要去信…」(I154)

「…因為你做任何事情，其實因果那些都要信，不要說不信，我是這麼認為，不要很沈迷，不要說你有信，不要說我信了，就我一定要這樣，我一定要這樣，這樣我覺得不好，你有去信，只是說偶而像我們這樣去吃人家的喜酒，我們一開始不知道，吃了沒事，再去吃應該也不會怎樣就不會很迷了，可是有信阿，吃…吃過一陣發現沒怎樣，就不會去迷，就還是會去。」(I155)

(三) 百無禁忌

篤信基督教的G 受訪者表示，基督教徒對懷孕並沒有所謂的犯冲禁忌，她在懷孕初期仍然搬新家，裝修設計房子，但懷孕期間依然一切平安。

「…我懷孕初期，我們還搬家，就是把屏東這邊的房子弄好，我先生就是想說讓我們住的比較舒服，那時候我們還把屏東的房子弄好，他也是釘那些畫啊！敲敲打打什麼的…」(G047)

「對啊！（笑聲）沒有禁忌，所以我覺得我在生活上，我並沒有因為懷孕，然後我要去改變說我不能去釘什麼啊！我不能去做什麼啊！什麼的！我們沒有所謂的犯冲…我們基督徒沒有在信這種東西…」(G048)

綜合上述，發現孕婦們不論教育程度與背景為何，爲了胎兒的健康平安及避免承擔不起的責任，有不少的孕婦，對於固有的傳統禁忌，仍然抱持寧可信其有的觀念和態度，堅定的遵循種種禁忌行爲。但是從 I 和 G 兩位受訪者的經驗，卻也值得我們重新省思這些根深蒂固的禁忌，是否可以隨著時代的變遷而加以修正、調整或廢除。

第四節 迴響與蛻變 ~ 孕婦實施胎教後之感受

實施胎教的過程中，準父母及胎兒對「胎教」有何感受？三者之間是否互為影響呢？接下來就來看看受訪者們的親身體驗。

一、胎動－親子溝通的最佳橋梁

胎動－讓初次懷孕的婦女感到驚訝和感動，是懷孕喜悅的最高點，它代表著胎兒的生命力，也蘊含著胎兒健康與否的徵象，更是胎兒與外界溝通的信息，小小的胎動帶給準父母們無比的信心與鼓勵，因此我們來欣賞胎兒是如何藉著「胎動」與準父母們溝通互動。

（一）胎兒他聽得到喔！

A、B、O三位受訪者表示每次跟胎兒講話，他好像有反應、有感覺；A說後期的時候，寶寶越來越大，可以明顯感覺他的腳在踢、手在動，每次聽音樂或跟他講話，就動得特別厲害；B說當她累了，跟寶寶說“媽媽要睡覺了”，結果他好像也睡了，她覺得這樣很有效。

「那後期的話，其實整個肚子大起來之後，寶寶越來越大，你會感受到寶寶的肢體，他的腳腳在踢或者手在動，那其實妳跟他講話，你會覺得他好像會有反應感覺，對！因為每次睡覺聽音樂甚至跟寶寶講話的時候，就會動得特別厲害，對！」(A037)

「我覺得說你在跟他溝通的時候，他會有一點反應，比如說他會踢啊！他會動啊！這樣子，你很累的時候，你跟他說：“寶寶，媽媽要睡覺了”，你覺得他好像在睡覺了，對對！我覺得這樣很有效。」(B009)

「我…就是好像我只要我在說話，他就會動，就是胎動…就是比如說我跟我姊姊講話，然後他就一直鑽一直鑽，然後如果我睡覺他就跟我一起睡覺…」(O256)

(二) 親愛的媽咪—妳讓我好緊張喲

C 受訪者喜歡看刺激緊張的電視影片，結果肚子裏的胎兒反應特別激烈，動得特別厲害，爲了怕影響胎兒情緒，只好不看了；O 受訪者愛看卡通影片，可能看太久，胎兒不舒服，所以像孩子爬樹一樣，在她的肚子裏猛鑽。

「…看電視，看一些電影比較刺激緊張的，小朋友動的比較厲害，我還是想看，小朋友又動得特別厲害，然後我先生就說那你不要看好了，因為也是怕會影響小朋友的情緒，這樣子。」(C067)

「阿我比較喜歡看卡通，我自己都會看卡通，阿卡通就有音樂阿…他都會…好像他都會知道…不曉得，好像只要我一看，他就會一直鑽一直鑽，他是不舒服還是…我不知道，因為坐太久了…會比較厲害，會鑽鑽…鑽的像孩子爬樹一樣…對，就一直爬上來那種感覺。」(O063-O066)

(三) 音樂唱歌—胎兒有反應

孕期中聽音樂，不但可以讓孕婦心情愉快，情緒穩定，而胎兒對音樂也很有感覺，例如 P 受訪者本身喜歡聽音樂，她會放胎教音樂及古典音樂等各式各樣的音樂讓寶寶聽，發現寶寶聽音樂之後，會一直踢一直踢，並出現很強、很明顯的胎動；M 受訪者提到寶寶聽到柔和的音樂也會有動作，而當她唸書或撫摸肚子時，小寶寶也會有踢動的反應，是很柔和的動。

「阿就是放很多各式各樣的音樂…阿我會挑我自己喜歡的…放給寶寶聽，寶寶都還蠻有感覺的，都有胎動…我會覺得是比較明顯啦…強度很敏感…嘿～」(P038)「我感覺他還蠻喜歡的啦，因為我本身還蠻喜歡聽音樂的，對啊！我想可能寶寶也蠻喜歡的…他就是一直踢這樣子。」(P046)

「我在聽音樂的時候，她聽到比較柔和的音樂她會有動作，然後我在唸書的當中，我就不停的撫摸，她會有一些踢動，可是她不會很強烈，她是很柔和的動。」(M043)

胎兒對兒歌一樣有反應，I 受訪者喜歡叫另一半唱兒歌給寶寶聽，她說：

「有時候叫他爸爸唱歌給他聽…兒歌啊！」(I059)「唱歌的時候他就會一直動一直動。」(I060)

搖滾樂和抒情樂，胎兒也能分辨呢！O受訪者說寶寶聽到搖滾的反應比較快，動得比較厲害，聽到抒情的音樂，好像在睡覺。

「他對那種…就是比較搖滾的比較…反應比較快，然後對那種很抒情的…他就好像在睡覺…」(O156)「就聽有三種不同的音樂，然後對那種搖滾的部份，就是動得很多，比較厲害，然後抒情的就沒有了，就在睡覺（雙方笑）。」(O157)

(四) 爹地的聲音—胎兒知道

當精子遇見卵子，就開啓了一個新的生命，而提供生命的養分是父母共同的責任與義務，因此懷孕絕不是母親一個人的事。隨著社會的進步，兩性平權的認知，已有愈來愈多的準父親願意也樂於參與親密的另一半懷孕的點點滴滴，並且對於伴侶腹中尚未謀面的小寶貝充滿了好奇與興奮；而胎兒對於這位聲音低沉的準爸爸又是什麼反應呢？

1. 爸爸別打我

O受訪者表示她每天會跟先生分享她與胎兒的談話和互動情形，當她與先生談話的過程中，胎兒就會有某些動作，讓相親相愛的爸媽知道他的存在，而先生有時教訓小寶貝時，胎兒竟然也會反彈喔！

「…會跟我先生分享說我今天告訴兒子什麼事情？然後你兒子對我有什麼反應？嘿…阿我先生聽了就蠻高興，有時候我跟我先生講話，他也動…就是不知道他是想出來說還是…只要我跟我先生講話，他就做某一些動作，讓我們知道他也聽得到那種感覺啦！」(O043)「他也會想要跟他講話啦…用手跟他講，然後他有時候，然後他調皮的時候，他也會說以後不能這樣折磨你媽媽，然後就打他幾下這樣子…嘿…阿他打的時候，他也會…自己會反彈…這樣子。」(O047)

2. 爸爸回來了

胎兒不但會用胎動回答父親的問話，也會用胎動告訴媽咪爸爸回來了；M受訪者提到，先生跟寶寶講話，她也會動，甚至於問她問題，如果是的話，寶寶就會動，不是的話，她就不動。然後晚上先生下班回來已經很晚了，她已睡著，但只要聽到開門的聲音，寶寶就動了，而且動得很開心，她覺得次數還蠻多的，真是屢試不爽。

「爸爸在跟她講話當中她也會動，他甚至會問她一些問題，跟她說是不是這樣，我不知道是不是啦！如果說她覺得是的話，她就會動，不是的話，她就不動。」(M045)

「我最近常常發現說只要她爸爸回來的時候，通常她爸爸回來的時候都已經蠻晚了，我都會先睡著，睡著時候發現她爸爸在開門，她聽到開門的聲音，她就動了，動的很開心，然後不是只有一次、兩次，我覺得次數還蠻多的，加上她爸爸回來，我是屬於睡眠狀態的話，她都會動，我就會醒來。」(M047)

G 受訪者也有類似的經驗，她覺得很奇怪，當先生不在家的時候，小孩的胎動就比較少，如果先生放假的前一天，她跟先生講電話聯絡時，胎動就開始頻繁，而且先生回來，只要他手放在她肚皮上面，胎動就特別明顯，寶寶更會踢一下，回應爸爸的愛撫動作。

「我覺得有一點很奇怪的，就是我先生沒有放假回來的時候，我小孩胎動的比較少，對！然後我先生要放假的前一天，胎動就開始很頻繁，然後他回來的時候，只要我先生的手放在我的肚皮上，她就會動得很明顯，對！可能是因為我們會講電話嘛，我先生會說我明天要回去，那小朋友可能也有聽到說喔！你明天要回來這樣子，就發現那天的胎動就開始比較明顯，然後他回來，只要他的手放在我肚皮上面的時候，他的胎動就很明顯…我先生就會說這是爸爸的手喔，然後小朋友就踢一下，好像在呼應他。」(G062)

(五) 趣事和笑話－胎兒也愛聽

當 G 和先生很愉快的比賽講笑話和玩腦筋急轉彎，或講有趣的事情時，胎兒也會很愉快的參與呢！G 說：

「那時候我們常講笑話，我覺得那個對話的過程都會很好玩，然後會找一些腦筋急轉彎的問題這樣子，然後講一些趣事什麼的，然後就覺得我們兩個對話過程很愉快的時候，小朋友在裏面動的情形也很好。」(G063)

(六) 胎兒怕生－爸爸請多愛我

D 受訪者的先生對於胎教是屬於不重視類型的，但是 D 卻是最注重胎教的準媽媽，

在她辛苦帶動鼓勵之下，讓胎兒與準父親之間由陌生而逐漸熟悉，也讓這位準父親驚奇的體驗到胎兒真的存在，「胎動」為這對父子構築了一道親密的橋樑，也拉近了他們彼此的距離。D這麼說：

「從B a b y開始胎動的時候，他只要一動，我先生在家的話，我就會把手放在肚子裡面，跟B a b y講說這是爸爸，我先生就會覺得他又沒在幹嘛，他的態度是，你幹嘛，他又感受不到，但是我有一點半強迫，我要讓你感覺到B a b y的存在，讓你真正感受到你要當爸爸了，而不是置身事外，不關你的事，然後剛開始B a b y對他手的觸感好像有關係，因為有時候我會發現一個比較陌生的手，他本來在動他會停下來，剛開始我請我先生的手放到肚皮上，他會突然停下來不動，然後我就會跟他講說：“B a b y，這是爸爸”然後我會要求我先生跟他講幾句話，讓他熟悉你的聲音，然後我先生會開玩笑說：“這個孩子怕生”，我說：“怕生，你當爸爸就要檢討了”，然後我會鼓勵我先生說你就盡量跟他講話，他如果怕生你就多跟他講話，他就可以感受到說“爸爸在”的那種感覺，然後經過幾次之後…我先生的手放在肚子上，他開始真的動了！他就很驚奇的跟我說：“B a b y真的在動了”我就跟他說：“他早就在動，只是你沒有感覺到”，然後他才開始覺得這個B a b y的存在，然後像現在晚上他有空在家的時候，會往我的肚子摸一摸…」(D055)

(七) 聽經聞法—胎兒喜歡

佛經中之《觀世音菩薩普門品》提到，欲生福德智慧之男，常誦《觀世音菩薩》佛號，即得圓滿智慧之男，因此持誦經典，是否能影響孩子的心性、品行呢？我們來看看幾位受訪者她們在孕期中誦經念佛的感受為何？

1. 神奇的經驗

E 受訪者誦《觀世音菩薩普門品》每天最少一次，最多四至五次，她表示每次讀經的時候，自己感到很安心、很舒服，胎兒也有很明顯的胎動，覺得寶寶好像有聽到，第一次以為是巧合，但每次唸他就開始動，並且動得很柔和，讓她覺得很神奇，因此她認為念佛經讓她在心靈上、情緒上具有很大的撫慰作用，也讓她這一胎的懷孕過程比第一胎順利，她很慶幸有同事介紹她讀佛經。

「有時候頂多 4-5 次，啊最少一次這樣，那我自己在讀經的時候，我就會覺得寶寶胎動…我自己就會覺得很舒服，然後他也會有胎動，我會覺得…ㄟ…她是不是真的有聽到了，他真的開始動喔！（E073）」「我覺得像其實佛經方面…我覺得幫助很大，至少心靈上、情緒上，讓我覺得小寶寶真的有感受到，那個胎動真的很明顯，每次一唸開始動…不會很激烈，就是慢慢的動，很柔和的啦…她有感受到的感覺，那種感覺…就是很好，很安心的感覺，我自己也是很安心的感覺，而且又覺得好奇怪，第一次我還覺得是巧合吧！怎麼每次唸他就開始動，我真的覺得很神奇，一開始可能覺得是湊巧吧！每次唸每次動，我的體驗是這樣。」（E174-E177）

另外，L 和 N 受訪者，兩位都是第二胎孕婦，L 懷第一胎時，母親建議她誦《心經》，她覺得老大心情比較穩定，而妹妹的小孩也是聽《心經》，覺得對小朋友很有幫助，因此繼續沿用。N 也是懷第一胎時，母親每天幫她誦佛經，雖然沒有對著她腹中胎兒誦經，可是幾年來觀察老大的行爲，她覺得老大很有佛緣，對佛教的東西很有興趣，也比較忠厚老實善良，因此雖然她對胎教的效果半信半疑，但是對誦經念佛這部份卻很相信。

「小朋友好像她心情會比較安定一點…」（L057）「應該是對小朋友有幫助，我自己的妹妹，她有小孩，有小孩的話，可能聽得不錯的話，覺得這樣子不錯的話，我們就是繼續沿用這樣子。」（L062）

「老大她幾乎是天天幫他誦，所以我覺得我們老大的確是這方面…好像生下來…」（N184）「可是她也沒有說對著他誦啊，對我的肚子誦啊，可是我覺得那個…這個我倒覺得蠻玄的啦！」（N186）「他…老大好像就真的是很有佛緣，他對…那種佛教的東西啊，他都很感興趣…喔…」（N187）「我們家老大，的確我覺得…比較忠厚老實的那一種，比較善良…我這方面倒是相信這個部分，因為…我本來是不相信的，後來這幾年觀察下來，我老大對於…佛教這些東西他都會蠻有興趣的。」（N188）

2. 去佛寺、教堂—胎兒很安靜

佛寺和教堂是很莊嚴神聖的場所，一般去佛寺禮佛或上教堂做禮拜，都是以最虔誠恭敬的心去禮拜，而胎兒跟著媽媽去拜佛或是去教會唱詩歌、聽聞講道，表現如何呢？I 受訪者說她去佛寺，覺得他挺乖的，靜靜的，很安靜。G 受訪者表示每次去教會，牧師及師母講道、唱詩歌時，胎兒就會很安靜的在肚子裡面聽，並且讓她能長時間在教會

裡，沒有不舒服的感覺，她發現小寶寶很喜歡上教會。

「我覺得他還挺乖的…」(I124)「靜靜的，很安靜」(I125)

「那時候我每次去教會的時候，聽那個牧師、師母在講道或者是講見證、唱詩歌的時候，我小朋友就會很安靜，然後唱詩歌，他就會在裡面聽，啊開始聽那個牧師、師母在講見證啊！他就開始安靜這樣子，所以我覺得其實小朋友都能感受到，有的時候你心情比較不好的時候，我發現他在裡面就會動的我很不舒服，那我發現說其實我去教會的時候，他的胎動不會讓我很不舒服這樣，所以我那時候禮拜六禮拜天都會去教會，禮拜三也去教會，因為我發現小朋友蠻喜歡，因為人家說懷孕的時候，沒辦法坐很久嘛！可是我發現我去教會的時候，在裡面坐 2-3 個小時，我都沒有起來動，可是我都覺得肚子不會不舒服，所以我覺得那他就是裡面很舒服的狀態。」(G019)

二、胎教—讓媽媽改變了

胎教是否有效呢？前面所述胎兒用胎動讓父母知道，他似乎可以感受得到父母言行舉止中之喜怒哀樂及為他所做的一切。而母親本身在實施胎教過程中，有無影響或改變呢？在受訪的個案中，B、D、F、I 表示胎教讓自己脾氣變好，G、K 認為自己變得比較有耐心、做事情會深思熟慮，並且更有計劃，E 覺得胎教使自己跟著孩子學習，而有一些成長。以下就來分享她們的改變。

(一) 改變最多—媽媽變溫柔了

第二胎的 B 受訪者，覺得在懷孕前自己的個性比較衝，比較愛生氣，並且覺得第一胎沒有做好胎教，而希望第二胎要比第一胎教得好，因此懷孕後會盡量控制自己的脾氣，這是她改變比較大的地方，也是她努力的方向。

「因為在懷孕之前，自己的個性就是比較衝一點，比較會生氣，然後懷了老二之後…我就想不行，我現在懷孕，我就會…盡量把他壓下來，可能就是去想另外的事情，或是去轉移另外的話題…這可能我覺得改變比較大的地方…」(B027)「又加上第一個胎教可能做的不是很好，就像我剛剛講的

比較衝，比較愛生氣，笑…我想說既然懷了老二要比第一個教的更好，就是一直希望自己朝這個方面去努力。」(B028)

D 受訪者認為生氣是一個毒素，她擔心這些毒素會危害胎兒，所以她想辦法轉換情緒來宣洩生氣的毒素，這也是她改變最多的部分。

「我覺得對我自己本身情緒方面的控制也比較好，我會去考慮到我要去放鬆自己才會去影響 Baby，盡量告訴自己沒事就好，所以有時候我還是會有情緒、還是會生氣…但是我會找事情把它宣洩掉，趕快把它洩掉，所以說我覺得因為這樣生氣的因素，就像我們講的生氣是一個毒素，我很怕他會去侵害到 Baby，所以要趕快把這個毒素把它解除掉…」(D047)「我覺得我的情緒改變比較大…現在我會告訴自己…我情緒怎麼樣去做轉換工作，那對我以後的情緒控制會越來越好，這方面改變最多，我比較擔心我的情緒會影響到他。」(D089)

實施胎教後，脾氣變得比較好，情緒比較穩定，比較不容易動怒，對人也和氣多了的 F 這麼說：

「我是覺得我的脾氣會變得比較好，也比較…情緒也比較穩定，以前就是比較容易生氣，比較容易發脾氣啊，然後實施胎教之後我覺得…就是脾氣比較改善，然後比較不容易動怒，啊對人就會感覺比較和氣一點。」(F135)

懷孕初期脾氣很糟的 I，到後面發脾氣的次數越來越少，她說：

「越後面發脾氣的次數越少，因為他越來越大，很可愛，就會摸他的小腳，不知道是腳，還是手，然後就會覺得不要生氣，不要生氣。」(I018)

(二) 個性變穩重

實施胎教，經過長時間的音樂薰陶及誦經念佛的薰習，會讓孕婦的個性從急躁轉溫和、由衝動轉為穩重，這是 K 受訪者她做胎教最大的轉變。

「就以胎教來講，那時候我…就是有聽音樂阿、有做這個唸經的動作啊，整個心情起伏比較…脾氣上比較不會說那麼急躁，啊不然我之前我個性是…蠻嗆…蠻強硬的，就是…就是馬上要這樣子就是要馬上對方做這樣子，嘿…就是個性比較急阿，然後…就是有念經阿…這些胎教阿…我發覺…

我個性上會…有一些事情我會想好久，就是會先想想…會思慮比較周全之後才會想要去做，不會像之前那麼衝動…想到就要去做這樣子，個性上改變比較大。」(K123)

(三) 處事有計劃有耐心

懷胎十個月，日子不算短也不算長，用心做胎教，以好心情、不厭其煩的與胎兒對話及讓胎兒有健康成長的氛圍，準媽媽在無形中變得比較有耐心、凡事包容不計較，處事也更有計劃，這是 G 受訪者的經驗。

「我覺得其實在從懷孕開始，就是說你會變得比較有耐心，然後因為這是十個月嘛！280 天然後其實也不是很短，也不是說很長，會讓自己變得比較有耐心、有計劃，然後我覺得在做事情，其實我在做胎教之後，我發現我變得比較有耐心，因為你要不厭其煩的去，就是你要常常跟他說話，你不能說我今天心情好，我才跟他講話，心情不好，我就不跟他講話，而且會讓自己說比較不會去對很多事情去生氣這樣，因為你要讓自己心情保持好嘛！想說算了不要去計較，免得影響到我的小朋友，都會這樣對自己講。」(G052)

(四) 與胎兒共同學習成長

實施胎教不但教育腹中胎兒，也可以讓自己成長。E 說：

「我覺得我做胎教，我自己也是覺得也有一些成長啦！因為這樣至少在教育孩子方面，我自己覺得真的是跟著孩子學習這樣…」(E173)

綜合受訪者實施胎教的具體感受，發現受訪者們認為胎教不但對胎兒成長有正面的助益，對孕婦的情緒、個性、乃至於為人處事也有明顯的幫助，此外，更能為日後的親子關係奠定良善的互動基礎。

第五節 無奈與牽絆 ~ 影響孕婦實施胎教的因素

縱然社會不斷的變遷，但身為現代女性仍需承繼傳統婦女生兒育女的角色，也要在不斷變動的懷孕歷程中，面對現實生活的多重角色與壓力，而這些生活事件，對孕婦實施胎教是助力或阻力呢？本節內容將針對影響孕婦實施胎教的因素加以探討。

一、無法擺脫的工作負荷

在競爭的社會裏，各行各業皆有其壓力，不論公私機構、工作性質，只要有職務在身，都擺脫不了這些沉重的負擔；本研究的十六位受訪者，除了兩位家庭主婦外，其餘皆是職業婦女，因此她們除了要承擔繁忙的工作，更肩負著孕育下一代的神聖使命，然而繁雜的工作及跟隨而來的壓力，卻是影響她們孕育新生命最大的因素，本研究就有多位受訪者示工作壓力太大，又加上懷孕，身體很容易疲勞，所以下班後太累，會偶而偷懶一下，或不想做胎教。

（一）臨床工作太辛苦

在急診室從事護理工作的 F 受訪者表示，在急診室工作，面對的是比較麻煩、比較緊急的病人，有時也會遇到無理取鬧的家屬，又加上工作不順心或太忙太累時，就會比較偷懶，不想聽音樂做胎教。

「有時候就是工作上有時候會太累啊，就那一天會想…就是比較偷懶吧，不會想說聽音樂啊或是幹麼的，對啊，啊有時候就是…工作上就是太忙或比較不順利的時候，心情就會比較不好」(F073)

「因為急診室病人都是…都是比較麻煩的，阿然後就要趕快處理，有時候有些家屬又比較…因為家屬也是很擔心啊，所以有時候就會比較無理取鬧，對啊，會影響我們一些處理病人的情形，對啊，所以大部份就是一些…應該是病人情況比較緊急啦，所以壓力就會比較大，這樣子。」(F073)

另外，在婦產科擔任護理師的 A 受訪者則說因為輪班工作，壓力比較大，通常需休息之後，才會做胎教。而 B 個案則因輪調新單位，要適應新環境，工作壓力大，所以會影響做胎教。

「工作…因為輪班嘛，覺得自己壓力大，所以會比較感覺勞累一點，所以我通常需要休息了之後，才會做胎教這樣子。」(A006)

「然後又加上新的環境，要適應新的環境，所以工作壓力比較大，所以在胎教的部份就做的比較少。」(B001)

由上可知，護理人員的臨床工作，每天必須面對生老病死的無常，又加上要輪調單位或輪值夜班，她們的工作壓力，的確多於一般人，也因此加重她們懷孕期間的負荷，而明顯影響胎教的實施。

(二) 教育工作真累

近年來國中教師甄試，應徵者總是人滿為患，爲了爭取一份穩定的工作，年輕的學子們前仆後繼努力的去擠這道窄門；但是擔任國中教師的 N 受訪者認爲青春期的孩子不好教，因此國中老師的壓力很大，回家之後還常常爲了學生要和家長聯絡，有時候回到家，累得不想跟孩子講話。

「真的，我覺得…坦白講，國中老師壓力真的很大，因為青春期的孩子不好教」(N276)

「嘿～那個壓力…而且阿有時候變成 2 4 個小時，你回家之後，家長還會 C A L L 你，有時候你還要 C A L L 家長」(N278)

「阿我們工作回來就好累好累喔！就去休息，有時候根本不想跟小孩子講話，更何況要跟他（胎兒）講話。」(N291)

擔任安親班老師的 C 受訪者表示，有時候工作太累，回家後會偷懶看個電視，就去睡覺，而沒有刻意做胎教。D 受訪者認爲安親班小朋友的考試壓力及家長的期待，會讓她的情緒緊張，而影響胎教。

「其實有時候工作回來太累，然後自己回到家把該做的事情做一做之後，

然後有時候會偷懶一下看電視，然後就去睡覺了，就不會刻意說還要做胎教方面的事情。」(C035)

「因為像我的工作方面是帶小朋友，那他們有考試壓力，就是對我而言，他們的分數，其實家長多多少少都還是會在意分數，那這些方面大概他們要考試的時候，就會影響我的情緒會比較緊張。」(D051)

樂觀開朗、正向思考，懷孕期間一直保持愉快心情的G受訪者，是在偏遠地區小學任教，她除了教學，也要兼任行政工作，因此覺得懷孕時的壓力會比其它方面還要多。

「我覺得工作會給人的壓力比較多，因為我們學校是屬於偏遠學校嘛！那就是說你除了教書，你還要接一些行政工作，所以我覺得工作上的壓力會比其它方面還要多一些…。」(G042)

「老師」，在過去是人人稱羨、尊敬的行業，曾幾何時，由於學生的不受教、家長的過度介入或不聞不問，及教學工作的繁忙和壓力，這種種問題，正是現今的基層教育狀態，而這些對於我們的整體教育品質和下一代，尤其是即將出世的下一代，是否有深遠的影響呢？值得重視。

(三) 充滿競爭壓力的私人機構

在科技化的現代職場中，講求競爭與效率，因此在私人機構擔任電腦工程人員的K、H兩位受訪者，都倍感壓力，H受訪者她的工作牽涉多個部門，當有狀況出現，很容易影響她的情緒；而K受訪者的工作比較緊張，又加上通車很辛苦，因此影響她的胎教蠻大的，在懷孕後期，乾脆離職在家養胎。

「像我工作環境屬於比較有壓力的嘛，然後我的工作屬於比較向外性，我是屬於多管道，我的工作會牽扯到好幾個部門的，是跟採購有關係，跟製造部有關係，跟品管有關係，那常常會有很多工作，如果說資料弄不好或者弄錯或者說生產線…某方面的問題時，它們都會回向回來我這邊，多多少少也會有情緒上一些反應…有時候為了工作上面跟人家阿Q。」(H053)

「工作方面的話，這方面比較緊張，然後…整天下來都蠻累的，而且說…有時候幾乎通車回去阿人蠻累的，就不想要說再去聽古典音樂…那時候有工作的時候，就幾乎沒有常常在唸《普門品》這類…然後後來沒有工作的時候…就比較有體力，每天持續唸，這樣子，所以那時候工作也影響我胎教蠻大的。」(K060)

(四) 公家機關不輕鬆

「錢多事少離家近」是一般人對公務員的刻板印象，不過 P 受訪者表示她在縣政府上班，忙的時候，常常要帶公務回家做，懷孕期間甚至想留職停薪，最終是咬緊牙關熬過來。

「有時候甚至下班都還要帶回去做，做不完，阿懷孕期間真的…我只能說好辛苦…我只能說好辛苦，因為…如果說工作沒那麼忙也就沒有關係，那因為就是剛好工作忙又懷孕…有時候甚至還想要留職停薪，可是還是咬緊牙關熬了過來這樣子。」(P147)

由上觀之，身為職業婦女的準媽媽們，不論工作機構、工作性質為何，都會為她們帶來不小的身心壓力，而工作壓力導致的身心疲憊足以讓她們想留職停薪，甚至不惜暫時離開職場，也因此影響她們實施胎教的意願。

二、身心煎熬的無奈

快樂的母親，才能教養出樂觀的孩子；健康的孕婦，方能孕育出優質的下一代；母親孕期中的身心健康狀況，攸關腹中胎兒的發育與成長，及是否能充分提供胎兒所需的刺激和關照；以下就身心兩層面來探究受訪者們的身心狀況與胎教之相關性。

(一) 生理層面

在本章第一節中，提到個案們懷孕過程裡有許多生理上的不適，而這些不舒服，是否影響胎教的實施呢？來聽聽 A、B、E 三位受訪者的經驗。

1. 身體不適—忘了做胎教

B 受訪者表示不舒服的媽媽，能顧慮到的事情有限，往往會有所忽略，因此懷孕初、中期的不舒服，讓她忘了做胎教。

「因為那個懷孕剛初期嘛，阿比較多的不舒服嘛！所以一下子就把那個做胎教的事情忘記了」(B001)「像不舒服的這段期間，就是最不舒服，譬如像一個禮拜、二個禮拜，可能就是會去忽略到，因為媽媽本身不舒服的話，要顧及到的事情，就會比較少一點，所以可能中間有空隔啦！」(B022)

2 · 心有餘—力不足

儘管瞭解胎教很重要，但身體的不舒服，卻會讓孕婦有力不從心的感覺，E 受訪者她說懷孕後期下腹韌帶的疼痛，影響她做胎教的積極度。

「胎教，其實我覺得胎教對小朋友其實真的影響很大，不過可能想做，不過因為體力有限啊」(E022)「體力方面後面有差，因為我到 7—8 個月開始就是好像是要壓迫到神經吧！那個腹股溝韌帶那邊，那像我要起來啊，就會很痛，然後就用托腹帶，阿如果很不舒服的話，也會影響我做胎教的意願這樣，就是有時候加減做可是你做的積極度就會有差…。」(E101)

3 · 沒有心思做胎教

當身體狀況極度不舒服，求醫又未見改善，的確讓人又急又煩，A 說懷孕中期非常不舒服的手腳搔癢情況，讓她沒有心思做胎教。

「大概到了七個月左右，就開始有那個懷孕，出現懷孕的癢之類，大概持續有兩個禮拜左右，所以那段時間都是沒有辦法做胎教的，腳和手全部都是，就是吃藥打針都沒有用，所以非常不舒服，所以那段時間，沒有其它心思做胎教。」(A007)

(二) 心理層面

由孕婦的胎教觀點中，發現多位受訪者認為實施胎教最重要就是保持心情愉快，因此孕婦們在孕期中，大都能隨時調適自己的情緒，讓自己和胎兒平靜舒服；但有部份受

訪者表示當心情不佳，焦慮或某些心理因素會影響自己的情緒，而無法做胎教。

1. 不安無助—影響胎教

對第一胎充滿期望，非常用心做胎教的D受訪者，由於先生長期不在身邊，加上婆家的人，對於她懷孕某些不舒服的現象，未給予特別關心，讓她覺得不安、無助，而這樣的心情，會影響她的胎教。

「我懷孕當中不是那麼的穩，然後第一胎又常常搞不清楚狀況，然後我對這個孩子的期望又很大，所以可能他有一點徵兆，我就會開始緊張起來，然後我先生又長期不在身邊，我先生之前都在北部上班，然後變成說晚上很不舒服的時候，他不在的時候，我覺得那種不安的情緒，其實會影響到他，然後像早期開始我有孕吐，然後家裏覺得那是正常的，但是自己會覺得阿為什麼沒有一個人來關心我，那種心裏面的感受，我覺得多多少少還是會影響。」(D051)

2. 心情不佳—無法做胎教

A和E兩位個案表示有時候心情不佳，情緒不好或是比較焦慮的時候，就不要放音樂、讀故事，也就沒辦法做胎教。

「就是心情方面，如果焦慮多一點啊！我就會不想做，譬如說我突然就不想放音樂啊！不想讀個故事書什麼的…」(E101)

「那心情的話，我想應該是多多少少會有影響，對！因為有時候情緒不好的話，難免影響到，然後就是可能就沒有辦法進行胎教了。」(A008)

由上看出，孕婦懷孕期間不論是生理上的不舒服，或心理方面情緒的不穩定，對孕婦實施胎教的意願和積極度都有明顯的影響；因此讓懷孕婦女保持最佳的身心狀況，以利於胎教的實施，將是孕婦本身及其家人首要工作。

三、家庭的牽絆

家庭可以是提供最多資源的地方，但也可能是產生問題的處所；大家庭有大家庭的

功能，小家庭也有小家庭的好處；家庭氣氛是否和諧，家庭功能能否張揚，端賴每一位家庭成員的用心經營。而本研究受訪者的家庭成員對於孕婦實施胎教有無影響呢？來看看幾位受訪者的感受。

（一）家人作息不一致

與公婆同住的 I 受訪者，雖然懷孕，但身為家庭主婦，仍然要為全家準備三餐，由於家人作息不一，很難掌握煮飯、吃飯的時間，常常影響她閱讀的心情、興緻和胎教。

「家事有啦！煮飯，譬如說那時候很想看書，急著把帶回來的書看一看，想要洗澡，想要洗好澡坐在那裏好好看書，然後就要去煮菜煮飯趕快煮一煮，我婆婆每次都會說家裏有的上班還沒回來等一下再煮，我的時間就卡在那裏，就會覺得煩」(I099)「而且他們吃飯時間比較晚，也會造成我心情不好，因為懷孕就會很餓，想吃東西的時候，我吃飽了，他們才要吃，那我先吃，是不是之後他們要吃，我吃不下，他們會以為我沒吃又要被唸，所以這會造成我心理上的壓力……。」(I108)

（二）家人不重視

第一次懷孕的婦女，很需要先生及家人的支持關心和共同分享懷孕的喜悅，如果家人疏忽了或不予重視，容易造成孕婦的情緒低落而影響胎教。D 受訪者從懷孕開始就有類似的經驗，她說：

「家庭的因素，對自己的胎教影響會比較大」(D052)「就是說家裏對我的態度，有時候我會感受到就是說，他們對 Baby 的重視性沒有那麼大，就是說我懷孕，他們不會覺得說那種高興的神情，完全都沒有，然後那時候有一點失落感，然後在這方面的情緒我覺得剛開始啦，尤其是那時候孕吐比較嚴重那時候，那時候可能就快哭了……。」(D053)

（三）家務繁忙

職業婦女下了班，回到家仍須拖著疲備的身子處理家務，尤其小家庭，凡事都得靠自己，因此 A 受訪者就認為家事也會影響她做胎教。

「…如果說家裏的工作忙的話，也會有影響，我們是小家庭嘛，所以有些工作還是要自己做啊！所以家裏面的工作也會有影響…。」(A006)

(四) 甜蜜的負擔－照顧老大

本研究受訪者中有六位是第二胎孕婦，在懷孕的同時，也要顧及老大的需求及教養，在這樣的情境下，是否會影響對老二的胎教，來看看 E、H、N 三位受訪者的感受。

E 受訪者在懷孕最後一個月，由於大兒子可能感受到即將有小寶貝來分享她的母愛，不安全感讓他常哭鬧，也導致 E 的情緒明顯變化，她認為這樣的狀況對腹中的老二不太公平。

「其實我情緒不會比較大，是後期快要生的這一個月，因為我兒子又特別黏，我不知道是因為我快生了還是怎麼樣，特別黏我黏到就是已經無理取鬧啦！所以才會想要發脾氣…就是最近這一個月，太黏我了，就是已經黏到每天早上看到他都一直罵他太不乖了。」(E088)「我想應該是忌妒心吧！或者說是怕失去媽媽的愛啊…所以他特別愛搞怪啊！什麼事都一定要我做，別人做都不行。」(E089)「我覺得這點真的是對肚子這個寶寶就是有點不公平，因為那個情緒變化真的很大，那生氣起來的話，那應該我想肚子裏的寶寶應該不會喜歡的。」(E091)

H 受訪者下班後，爲了老大的飲食營養，特別費心準備，因此她覺得整個重心都在大孩子身上，所以對老二的胎教會有影響。

「又要帶老大，然後因為妳會想到說晚上回去像我有小孩，以前沒有小孩對飲食方面可能比較不會說…那我現在有小孩，我會很刻意的說就會自己煮，煮給老大吃，刻意煮一些我老大要吃的東西，比較營養的東西，所以時間就變得耗費在小孩身上比較多，真的整個重心就放在小孩。」(H052)

當小孩生病，最著急的莫過於母親，N 受訪者就說這一年由於老大常感冒，讓她很操心孩子的健康，這樣的情緒明顯影響胎教。

「嗯…教養小孩也多少會吧，那因為小孩常常感冒…這一年老大常常感冒，所以這一年我花很多心思在老大的健康上，所以這個對我的情緒影響算是很大的，是最大的部分。」(N102)

綜上所述，發現本研究中的受訪者，在胎教的實施過程中，家人的關懷度，家中成員的生活習慣、繁雜的家事乃至於照顧老大付出的時間心力等種種因素，對於孕婦的情緒及胎教的實施，皆有顯著的影響。

四、相關資訊的影響

胎教資訊的豐富或不足，是否會影響胎教的實施呢？接下來針對受訪者們有關胎教資訊的來源及蒐集資料過程中的經驗、想法作探討。

(一) 胎教資訊的來源

1.同事

在所有受訪者中，有A、B、C、E、F、H、O、P等八位個案，胎教資訊是同事所提供的，以下略舉幾位個案的說法。

A說懷孕比較容易疲勞，看到書就覺得累，吸收有限，所以有時候會跟同事分享胎教經驗。

「因為懷孕都覺得很疲勞，對！因為看到書，看了一下，就會覺得累，這樣子，所以其實看得有限啦！阿有時候會跟同事分享一些那個胎教的經驗！」(A004)

在安親班工作的C，她的同事都有胎教經驗，會告訴她做胎教的方向。

「因為她們都是過來人嘛，那她們會說比如說小孩子在肚子裏的時候什麼樣的反應啦，她們大概也都是就我們一般的聽音樂啦、看書這一方面的」(C027)「有時候討論時會講，她們會說大概要朝那個方向去做。」(C028)

E受訪者住在郊區，又要帶老大，出門比較不方便，她的資訊來源主要是上網和同事提供，她很慶幸同事介紹她讀佛經。

「嗯…上網，然後就是有時候同事提供一些嘛！同事提供一些資訊，然後再加上自己的部分這樣子」(E060)「然後我覺得比較慶幸的是還好有同事介紹我唸佛經…。」(E191)

爲了讓胎兒出生後人緣佳、長相好，P 受訪者的同事建議她要誦《普門品》及多喝豆漿牛奶。O 的同事則會建議她買某一類的音樂，聽了有益胎兒。

「同事都會建議說懷孕期間阿你…要喝豆漿啊，要喝牛奶啊，寶寶才會長的白啊」(P034)「還有就是要我們多放一些胎教音樂來聽」(P036)「還有另外《普門品》也是辦公室裡面一位同事介紹的，他說唸了《普門品》將來小朋友會比較有人緣啦！這樣子。」(P074)

「我同事是有的會相信，會是說阿你要買某一種音樂來聽」(0053)「然後說聽了這個以後對小孩子會很好…。」(0054)

2.親友

孕婦週遭的親友，會主動關心她們懷孕的情形，也會熱心的提供所瞭解的胎教資訊。I 受訪者的母親喜歡閱讀，因此會鼓勵她多聽音樂、多聽佛經，多看書，讓小孩子以後脾氣好、愛讀書，另外，她有些胎教資訊是朋友提供的。

「譬如說有的人會說要多聽音樂、聽佛經、聽《心經》他們脾氣會好一點，多看書以後會愛看書，這個是我媽媽說的，我媽媽都會說要多看一點書，他以後才不會看到冊（書）就冊（台語）……。」(I041)

H 受訪者的父親會拿佛經及書報，叫H多看書，對小孩有益。

「…那種報紙（人間福報）或書籍之類的還有佛經我爸都拿給我看，他會叫我說多看對小孩子會很好。」(H032)

K 受訪者的母親會建議她唸《大悲咒》，也會禁止她看電視。

「她旁邊週遭有這樣的經驗，也都是唸《大悲咒》…比較好帶這樣子，所以她會建議我這樣子…像我比較喜歡看電視，她也是會禁止說不要常看電視，以後小孩子出來也會像你一樣……。」(K034)

C 受訪者和朋友之間會互相交換胎教相關書籍資訊。

「家人比較沒有這方面的資訊…在胎教方面就是大家互相，你的書借我看，還是說他有怎麼樣方面的資訊啦，會提供給我這樣子。」(C057)

D 受訪者已生過孩子的朋友，會提供她胎教資訊。

「就是一些朋友，她們…她們…有生過小孩的朋友，女性朋友…她們都會跟我們提起這樣子。」(P020)

3. 書報雜誌

本研究受訪者的胎教資訊來源，除了親友同事的口耳相傳外，閱讀書報雜誌是她們最主要的資訊來源，其中 B、D、E、F、G、K、J、L、O 九位受訪者會經常閱讀育兒雜誌；C、D、I、K、L、N、O、P 等受訪者會從書報中獲得資訊。以下摘取幾位個案之經驗加以描述。

D 個案認為孕婦從閱讀報章雜誌中，可獲得比較足夠的資訊。

「我覺得其實一些資訊來講，因為我覺得大部份懷孕之後的媽媽，真的比較會去看這方面雜誌方面的資訊，所以說，我覺得從這方面獲得資訊比較足夠，對對對！」(D037)

「然後像報紙上也會，多多少少看到一些跟這方面有相關的報導，我都比較去留意。」(D027)

「我上班的時候會從一些網路或是報章雜誌，去得一些…得到一些訊息…」(D038)

L、G、I 三位受訪者均表示胎教知識都是從書上看來的，N 個案則是去書店亂翻才看到的。

「我幾乎胎教方面的話，幾乎是自己從書上看來的。」(L022)

「我看書，我看到書上有的……。」(I178)

「我那個胎教的知識，我比較多是從書籍上…查的。」(G036)

「書籍大部份都是我說…比方說我去書站然後亂翻翻到……。」(N033)

4.網路搜尋

雖然網路上關於胎教資訊有數萬篇之多，但本研究僅 E、G、M、O 四位受訪者利用網路搜尋胎教資料。

「嗯…上網…我會特別上網去看，對對對！」(E050)

「資訊來源，我自己會去上網找資料……。」(M010)

「我就比較多是從網路上查的。」(G036)

「剛開始我是…我是沒有特意去做胎教，只是…我會從一些網路得到一些訊息……。」(O038)

5.媽媽教室

目前屏東地區各婦產科醫院與奶粉廠商及臍帶血生技公司合辦的媽媽教室每個月

平均約十二場左右，本研究 F、K、M、P 四位受訪者會選擇需要的課程聽講，從中獲得胎教資訊。

F 受訪者表示，參加媽媽教室可索取免費的胎教資訊及視聽錄音帶，放給胎兒聽，P 受訪者對於媽媽教室所發的胎教資料會用心看。

「…上一些媽媽教室，他們都會發一些宣傳單，然後宣傳單上面會有一些說什麼可以免費索取一些胎教的…一些資訊啊！或者視聽音樂帶什麼的，那我都會寄過去，然後他們…發一些就是…蒐集一些資料…給寶寶聽這樣子。」(F045)

「因為我們去參加媽媽教室喔，他會發很多有關胎教的資訊嘛…我一定收集起來，一定看這樣…。」(P112)

M 受訪者去醫院產檢時，衛教室的護理師會告知她課程訊息，她會積極的參加媽媽教室，蒐集所需要的資訊。K 受訪者曾參加過胎教音樂講座之類的媽媽教室。

「…然後來醫院的時候，衛教室她們會告訴我訊息，我會去尋找課程聽，有聽到胎教這些東西也是（醫院）小姐告訴我…。」(M010)

「我…都有去參加媽媽教室啦…就是有一些都會辦那種講座啊…就是有關胎教的音樂的講座啊！」(K040、041、042)

由上觀之，發現本研究受訪者的胎教資訊來源以親友、同事的口耳相傳及閱讀書報雜誌最多，其次是利用網路搜尋及參與媽媽教室；另外，只有 I 受訪者會去圖書館和大賣場找尋資料，B 受訪者會利用廣播來獲得資訊，O、P 兩位受訪者，是中醫師建議她們要做胎教。這些豐富的胎教資訊，對於受訪者們實施胎教有極為明顯的助益。

茲將受訪者胎教資訊來源列表呈現如表 4-5-1。

表 4-5-1 受訪者胎教資訊來源

受訪者	同事	親友	雜誌	書籍	報紙	網路	媽媽教室	中醫師	圖書館	衛教室	廣播	大賣場
A	*											
B	*	*	*								*	
C	*	*		*								
D			*		*							
E	*		*			*						
F	*		*				*					
G			*			*						
H	*	*										
I		*		*					*			*
J			*									
K		*	*	*			*					
L			*	*	*							
M						*	*			*		
N		*		*								
O	*		*		*	*		*				
P	*	*			*		*	*				

(二) 胎教資訊的尋尋覓覓

從表 4-5-1 中，可看出受訪者的胎教資訊來源，除了親友同事提供外，大都是主動閱讀書報雜誌而來。在蒐集資訊過程中，受訪者們對於產檢醫院、政府機構等單位提供之資訊看法為何？以下就來聽聽她們的感受。

1. 政府機構－忽略胎教

在少子化的今日，政府相關部門，努力的用各種辦法獎勵生產，B 受訪者就認為政府鼓勵人們生育，但卻忽略提供人們如何教育下一代身心發展更好的胎教資訊。

「因為像政府是有提倡，現在是提倡說鼓勵人家生嘛，可是生的話，你要給他教育啊！如果教育他的話，就是一定是從你受精卵那一刻開始就要去做胎教了，可是他們卻沒有，就是只有說你在懷孕過程當中，你要做那一方面的身體檢查，才不會讓寶寶那種身體狀況有什麼影響跟危險這樣子！他沒有提到說胎教方面怎麼去讓寶寶身心發展的更好，只有講到身體方面，心理方面，還有那種智能發展方面的資訊比較少……。」(B019)

C 受訪者認為從她所接收的訊息中，幾乎沒有公家機關提供有關胎教的宣導訊息，對胎教相關議題也未曾討論。

「政府提供的好像也很少，好像都沒有討論到胎教的問題，據我這樣子在接受資訊，大部份都沒有有一些公家機關 push 的一個廣告啦之類，好像很少，都是一些書籍一些雜誌上面提到的。」(C064)

F 個案住在郊區，住家附近沒有醫院，只有衛生所，但她從未收過衛生所提供的胎教資訊。

「萬丹只有衛生所，沒有醫院嘛，然後衛生所我也沒收過他們的資料，所以就…都不知道。」(F093)

由上看出，受訪者們認為政府機構致力於鼓勵生育，但並未顧及胎兒教育的重要

性，對胎教資訊之提供也付之闕如，這些看法值得政府相關部門加以重視。

2·醫療單位

婦產科醫院是孕婦尋求醫療資訊最直接的地方，但是醫療單位能否提供孕婦所需的資訊，端賴醫院的相關理念政策及醫護人員是否重視。這部份來看看受訪者怎麼說？

(1) 醫院理念－營利導向

E 受訪者和K 受訪者的先生，認為現今醫療院所走向商業化，以營利為導向，胎教不具商業價值，因此不受醫院重視。

「我真的覺得醫院，因為現在幾乎都是以那種為導向吧！以那種賺錢為導向吧！所以他們的重點可能不在這裏…我覺得因為真的很少。」(E187)

「因為我覺得可能現在畢竟是商業化社會啊，包括醫院的這些…可是他們都忽略到說我們可能對這一方面的認知阿…跟他們所想的，我覺得有一點小小的差異，阿變成因為胎教這種東西比較屬於學術性的…可是因為它不是一個商業價值很高的東西…就變成說…會比較受忽略，嘿…我是這樣覺得啊…阿事實我是覺得…它還是有它的必要啦…阿就是因為可能沒有什麼商業價值，所以變成說比較少人去重視它這樣子。」(K137)

(2) 醫療作業制度化

E 個案和K 受訪者的配偶表示，到醫院產檢，醫院所提供的都是標準化的程序及常規，並未提供胎教有關資訊。

「沒有，我不知道她們是忙？她們其實也是一些 routine 的東西」(E123)

「都沒有跟我講過什麼胎教，要注意胎教之類的。」(E125)

「比如說從我們進醫院，他們的接待什麼的…畢竟他們有他們的標準化的作業程序這樣子，作業流程啊…。」(K137)

為了讓工作人員有依循的準則及提升工作效率，在臨床場域裏，各醫療院所皆會制定相關工作常規細則，也由於這樣的標準化失去某些彈性，因而無法顧及孕婦們的需求。

(3) 醫護人員忙碌不堪

I 受訪者表示，每次產檢，醫院產婦多，生意好，醫護人員太忙，不注重胎教。

「醫生好忙，客人太多了，生意太好了，太多產婦了，一去就講完病情，好！到外面去等」(I180)「護理人員也是忙，因為畢竟醫院，大家都趕時間，也比較不會去注重這個。」(I181)

繁忙的臨床工作，使得醫護人員一心只管在有限的時間內，看完所有掛號的孕婦及病患，實在無充分的時間提供胎教相關資訊；這種現象是否有改善的空間，值得探討？

(3) 媽媽教室－胎教資訊少

溜覽國內醫院與奶粉廠商及臍帶血生技公司合辦之媽媽教室課程，每個月約有兩百場，關於相關課程之安排，個案們的看法如下：

「…媽媽教室的課程，我是在其它的資訊上去發現有媽媽教室的課程，然後我就去上了…上比較多關於生產中的護理，寶寶出生的護理，屬於這方面的課程比較多，至於胎教的東西少……」(M023)

「…就是一些照顧寶寶的資訊這樣子而已，就是出生之後的那一種資訊，然後很少就是胎教的那種…資訊很少…我就是有去醫院啊…還是衛生所那邊啊！那些資料，好像胎教的都很少，對啊！如果不是我們同事在講或者是我姊姊她們在講我真的…那時候完全不知道有胎教這件事。」(F056)

「我覺得份量好像不多耶！我的感覺是不多，譬如說它二十幾個課程，其實才一個。」(E115)

「胎教的課程也有，但是比較少，幾乎很少，對！那一般都是關於寶寶的一些課程比較多或者是懷孕的不適之類的，所以可能胎教的比較少…」(A021)

「它是有關於大概的一點點那種胎教，但是大部份都是比較關於媽媽的身體健康，還有懷孕要注意的事項，但有談到一點點胎教。」(B015)

「媽媽教室從我懷孕到現在，好像沒聽過有胎教的課程，有時候也要看我身體的狀況，我會去上一些我想知道的一些課程。」(D028)

由上觀之，雖然媽媽教室課程不少，但本研究發現，其課程內容以孕婦須知及嬰兒照顧等主題較受重視，關於胎教課程之安排卻寥寥可數，其中原因耐人尋味。

第五章 討論

本研究結果的呈現，是以質性研究法探討孕婦實施胎教的孕期經驗。依據研究結果顯示，孕婦實施胎教的經驗歷程之本質結構為一種具有多元性及動態性特質的生活經驗。整體而論，孕婦實施胎教的經驗歷程涵蓋了「驚喜與冀盼」、「啓蒙與扎根」、「傳承與形塑」、「迴響與蛻變」、「無奈與牽絆」五個範疇。從研究對象的脈絡中，可以發現孕婦的懷孕過程是憂喜兼俱、充滿期盼；對於胎教的觀點和相關胎教經驗是多元又獨特的；而實施胎教過程則深受各種情境因素所影響。本章將以本研究的研究問題及研究結果對照相關文獻進行討論。

第一節 研究問題的討論

本研究主要是探討孕婦實施胎教的經驗歷程，以下就本研究所擬的問題加以討論：

一、孕婦懷孕的身心感受

研究結果顯示，婦女十個月懷孕的過程是充滿著驚喜與冀盼，不論第一胎或第二胎，計劃懷孕亦或無意中懷孕，均有類似的感受。於懷孕初期一則以喜、一則以憂，本研究有 7 位個案表示，當發現懷孕時，感覺既興奮又開心，喜悅溢於言表，直嘆生命真奇妙！然而也有 5 位個案分別由於懷孕初期的身體不適、不穩定、缺乏經驗，或是過去懷孕經驗的不愉快，使得心情出現焦慮不安及情緒起伏不定的狀況；因此懷孕對孕婦而言，確是憂喜參半兩樣情；這與 Lederman (1984)的論述是相符的。

到了懷孕中期，本研究有 2 位個案指出，當感覺胎動之後很開心，是一種生命喜悅的感受，此時身心感覺舒服愉快，總是容光煥發喜氣洋洋；其次有 5 位個案表示，在有了胎動之後，就主動找尋有關懷孕、生產及胎教相關資訊，並開始進行胎教；其中 1 位個案表示懷孕會教育自己，要求自己對一個新生命負責任、有耐心，並讓自己保持最佳狀態，同時也會要求先生參與胎教；這與 Rubin (1984c) 提出的孕婦母性任務，包括確保自己與胎兒在妊娠及分娩過程安全順利、重要家人接受新生命、與胎兒產生聯結及學習貢獻自己是相吻合的。

進入懷孕後期，身形的改變，容易讓孕婦對自己的外在形象產生正負向不同的評價，本研究有 1 位個案表示，由於懷孕慢慢變胖，體態的改變使她變得不快樂，幸而有兒子的讚美鼓勵才釋然，由此可見家人對孕婦外表的接納肯定，明顯影響孕婦的自我心像。此外隨著胎兒日漸成長、腹部逐漸增大，所造成的不便與不適，會讓孕婦期盼預產期趕快到來，本研究一位個案，由於第一胎不佳的經驗，讓她認為懷孕很辛苦，而一直期待生產的那一刻；另一位個案則認為，也許人生有許多的不順遂，但當體驗懷孕歷程之後，當新生命來臨時，那是非常有希望的感覺，所有的不如意，都將變成一片光明；上述個案們的心聲，的確是枕戈待旦盼兒臨的最佳寫照。

綜上所述，本研究的個案們經歷了懷孕初期的身心不適、中期的容光煥發及後期身體心像的改變；她們為了傳宗接代、維繫夫妻間的情感，不但心甘情願去承擔懷孕的種種不適與風險，並努力完成各項母性任務與母職，這樣的心路歷程就如本研究 B 個案所說：「懷孕過程很辛苦，可是懷孕的媽媽很偉大，它是一個很神聖的過程。」(B003、B030)

二、孕婦對胎教的觀點

研究結果顯示，孕婦認為胎教對胎兒是很重要的一項啓蒙與扎根的工作；孕婦對胎教的觀點包括：胎教—很重要；親職教育—從胎教開始；胎教—影響日後氣質個性；情緒最重要—放鬆心情、擺脫壓力；半信半疑無法比對；胎教迷失。以下就上述觀點綜合討論說明。

本研究發現，在研究對象的訪談中，有 7 位個案認為「胎教—很重要」，其中一位表示掌握刺激關鍵期，要從胎兒開始，另一位則表示十月懷胎中要多做、多學、多教；其次個案們亦認為「親職教育也要從胎教開始」，實施胎教讓她們與胎兒的關係更親密，在胎教過程中，深切的感受到胎兒的日漸成長，隨著胎兒一天天的長大，不但拉近了親子間的距離，也讓孕婦有當媽媽的心理準備。

胎教的目的，在於使新一代有一個健康、聰慧的身心發展之開端，面對日益嚴重的競爭社會，有愈來愈多的現代父母意識到胎教的重要性，就如 D 個案指出，「從受精

開始，胎兒就已經在吸收我們的行爲，如果錯過刺激關鍵期，出生後，縱使花雙倍的時間都無法彌補」。周青、周運濃（2001）表示，所謂關鍵期，是指個體在成長過程中，某些生理、心理方面的發展最有效的年齡階段，人的智力發展的關鍵期有三個，第一個關鍵期約胎齡 4 個月起至出生後的 6 個月內，在第一個智力關鍵期主要為腦細胞數量的形成，於 18 週進入激增期，此時的胎兒其智力從生理、心理學角度而言，是最具活力的時期，並且其觸覺、聽覺、味覺、嗅覺，皆已達相當的水平，因此若提供良好的刺激，將可收事半功倍之效。此外，馬東鳳（2004）指出，西漢傑出教育家賈誼之胎教思想中，認為胎兒是人生之本、人生之初、生命的開始，胎兒的發育及質量是否良好，是人之初的關鍵之關鍵，要慎之更慎。從上述古今學者所論述之人生發展關鍵期，可看出本研究的個案們認為能重視並把握刺激關鍵期，給予胎兒適當的啓發教育是有其理論依據的。另外，羅物強（2004）採用量化研究(單因素和多因素非條件 logistic 回歸分析)於 2001 年對中國南昌市 600 名小學一年級學生智力影響因素做分析，發現按其作用影響大小依次為：幼兒早期教育、胎教、母親文化程度……研究結果認為普及幼兒早期教育、胎教及提高父母文化程度，對提高小學一年級學生智力有益。由上述研究結果可印證本研究 A. B. L. J 等個案認為親職教育應從胎教開始，實施胎教是一種親子共學，是提升母親文化素養的再教育，同時透過胎教及母親身教的潛移默化，給予胎兒奠定屹立不搖的根基，將有助於胎兒未來人格氣質及潛能之良好發展。

此外，本研究 A. C. F. G. 四位個案認為胎教的實施，最重要的是擺脫壓力放鬆心情，才是對胎兒最大的幫助。陳泓（2003）指出明清時期，胎教最為重視清靜安閒，他舉《增廣大生要旨》中對孕婦要求如下：「不較是非、則氣不傷矣！不爭得失，則神不勞矣！心無嫉妒，則血自充矣！……安閒清靜是胎教」；另外，他以現代科學的角度表示，從超音波上可看出當孕婦情緒不穩、過於悲傷或憤怒，均會造成胎動減少或混亂，如果孕婦長期處於不安情緒，將會影響胎兒身體狀態和未來性格，故胎前靜養乃第一妙法。這樣的論述與本研究之個案們認為實施胎教孕婦的情緒最重要是相互呼應、不謀而合的，並與釋聖嚴（2004）所主張孕婦要先教育自己，不要動情緒，讓胎兒像在樂園般的子宮中孕育是相膺合的。

望子成龍、優生優育是普天下父母對子女的共同願望，因此本研究所訪談的 16 位個案，對於胎教大都持正向看法，但其中有二位都是第一胎的個案，雖然孕期中會照書養而實施胎教，但由於胎兒尚未出生及缺乏比較對象，因此對胎教的效果仍抱持半信半疑的態度，鑑於此，有必要加強胎教效果之本土實證性研究，以瞭解胎教之實際效果與價值，如此將更能取信於廣大的準父母，並且不讓坊間媒體雜誌誇大胎教的功效，而導致孕婦們的胎教迷思。

三、孕婦實施胎教的經驗方法

本研究發現，孕婦實施胎教的經驗，主要為傳承與形塑。經驗內容有：美好樂音～母子皆開心；與胎兒親密對話～建立良好親子關係的開始；閱讀胎教～長養書香氣息；誦經念佛～增長福慧；虔誠禱告、奉獻愛心～胎兒都知道；為胎兒吃、為胎兒忌口及無奇不有的禁忌。以下針對上述七項胎教經驗分別討論。

（一）美好樂音～母子皆開心

音樂是人類的共通語言，和諧悠雅的音聲，可以平衡情緒、洗滌心靈，令人妄念頓消，心地清靜；不論是輕音樂或古典樂曲乃至虔誠的佛讚，都具有感人肺腑，動人心弦的攝受力，透過流瀉的音符，在潛移默化中，帶給人欣喜和希望。本研究訪談的 16 位個案，在孕期中音樂胎教是她們的首選，個案們認為音樂胎教真的有效，每次放音樂時，胎兒似乎聽得到也動得明顯而頻繁，縱使是熱鬧的搖滾樂也讓人心情變得愉悅，而宗教音樂更是令人心曠神怡又兼具修行功效。李虹 (1994)曾對 60 位懷孕 28 週 23-35 歲的健康孕婦，實施胎教音樂對胎兒影響的實驗研究，分為接受音樂胎教的實驗組 31 名，不接受音樂胎教的對照組 29 名，研究結果發現胎教音樂可以使胎動時間延長，胎兒出生後能夠再確認胎教音樂，證明胎兒後期已存在聽覺記憶。另外，劉莉、張峰、劉紀平 (2003)針對北京 65 位健康正常、社經地位相當的 1.5~2 歲幼兒進行胎教音樂刺激對嬰幼兒發育商數影響的研究，在幼兒母親懷孕 5-6 個月時，每天聽胎教音樂 0.5~1 小時，每次 15~20 分鐘，並於胎兒出生後，於新生兒期安排 21 例嬰兒接受每天 0.5~1 小時的胎教音樂刺激，35 例嬰兒未接受胎教音樂刺激，研究結果發現，胎教音樂刺激對提高幼兒發育商

數有積極促進作用，胎教音樂刺激組發育商數平均值高於非刺激組，有統計學意義。劉莉等（2003）的研究亦發現孕婦在懷孕期間選擇曲調悠美、節奏柔和的音樂，可以使孕婦心情愉快，減少腎上腺素分泌、平復血壓、增加胎盤血循，能為胎兒發育提供良好生長條件。由此可見，本研究的個案們認為實施音樂胎教，不但有益母子身心，也有益母子學習，是有其根據的。

（二）與胎兒親密對話－建立良好親子關係的開始

繁衍後代是人生之大事，然而生兒容易養兒難，面對少子化的今日，為了讓自己所孕育的心肝寶貝比人強，現代的準父母總是對腹中的下一代充滿期許與冀望。研究發現，本研究 16 位受訪者中除了一位個案不習慣對腹中胎兒說話之外，15 位個案及其中 4 位個案的配偶，均會用滿滿的愛心與胎兒甜蜜對話，告訴小寶貝要讓媽咪舒服快樂，才能陪寶寶快樂長大；希望小寶寶平安健康、善良可愛、靈慧聰穎好養育；另外，也會將生活中的喜怒哀樂及週遭的景物與胎兒分享，並隨時給予機會教育，準父親也會以低沉磁性的聲音，祝福胎兒每天要乖、要快樂，充分流露出真摯的父愛母情，期盼透過這樣的子宮對話，有益日後的親子關係。而胎兒能否接收到父母對他(她)愛的信息呢？熊正愛、丹阳、劉星 (2002)指出，現代醫學研究發現母子溝通，萌芽於胚胎內，有生理信息、行為信息及感覺信息等三種傳遞途徑，因此透過這三種方式的信息傳遞，胎兒接收父母所給他的訊息，似乎是有其可能性的。

（三）閱讀胎教－長養書香氣息

進入二十一世紀，每天都有大量的資訊，透過影音、聲光、出版品等不同型態湧來，但文字的閱讀卻是無可取代，它是一切學習的基礎，更是人生重要的引領和啟發；透過閱讀可以充實知識、擴展視野、修養情操、益人神智，進而建立人生的理想、信念和使命，閱讀更可以讓我們透過語文能力，傳道立言，開啓人類文明的寶庫，因此閱讀將是天地間的一道曙光和無窮盡的希望。

研究發現，本研究的所有受訪者，均會透過閱讀，吸收育兒資訊，瞭解胎兒發展，有 1 位個案會為胎兒說故事，有 7 位個案經常讀誦佛經，個案們希望透過孕期間喜愛閱讀的行為，傳承胎兒未來有良好的閱讀習慣與態度，可以長養孩子的書香氣息。

對胎兒讀書，也許有人懷疑有用嗎？胎兒吸收得到嗎？根據對胎兒唸書的研究裡，發現新生兒對於在胎兒期已聽過的書和未曾聽過的書，會有不同的反應和注意力，對於沒聽過的書，雖會有暫時的注意力，但沒有喜悅和安全感的表現；但是對於聽過的書，會有感到滿足和安全的表情（教育部，2001）。因此孕婦對胎兒講故事或閱讀，其目的並不是要讓他們瞭解書的內容，而是讓胎兒對父母唸書的聲音產生聯結，透過長時間的潛移默化，出生後對於相關經驗，自然而然表現喜歡愉悅的態度。所以孕婦若能從懷孕開始，養成每天閱讀習慣，盡早跟胎兒建立這種喜悅的聯結，或許更能奠定孩子日後的閱讀行為，一輩子成為優雅的愛書人。

（四）誦經念佛－增長福慧

佛經字字珠璣，蘊涵無盡的智慧寶藏，是智慧德能皆圓滿的佛陀，一生中對弟子所說之宇宙人生的真相，後來佛弟子將它輯錄下來，就是現在的經典（釋淨空，2002）。本研究有7位個案，經由親友、醫師的推薦介紹，在懷孕期間勤快精進的誦經念佛，期望藉由長期的誦讀薰習，讓胎兒耳濡目染於聖賢智慧之中，潛移默化其氣質，陶冶其性靈。然而誦經念佛對胎兒是否有助益，除了前述觀世音菩薩普門品及大寶積經(本研究第二章第五節，第四章第三節)有所論述外，研究者遍覽兩岸三地期刊，均未發現孕婦持誦佛經的胎教之相關研究，因此無法加以比較討論，不過本研究的個案們均表示誦經時胎動有明顯變化而且屢試不爽，另外孕婦個人亦覺得誦經後心情比較平穩愉悅，覺得有唸有效。因此誦經念佛對孕婦及胎兒是否有益及對胎兒日後的影響，值得蒐集更多的樣本深入探討。此外，本研究有近半數的個案於孕期中聽聞梵唄、誦經持咒，是否與國內近年來佛教團體大力弘揚人間佛教、闡揚佛法、淨化人心的宣教活動有關，也是值得探究的。

（五）虔誠禱告奉獻愛心－胎兒都知道

本研究有一位受訪者是虔誠基督徒，從一懷孕就常上教堂默禱祈福，不間斷的捐獻植福，她認為虔誠的宗教信仰及無私的奉獻，除了改善孕期的焦慮不安，腹中的胎兒也能感受並學習到母親的愛心，藉由這樣的胎教行為將能形塑孩子慈悲喜捨的人格特質。

龔鎮雄 (1997) 表示，在莊嚴的教堂淨土中，聽唱讚美詩，聆聽渾厚低沉的管風琴和聲，在聖吉安祥的氛圍裏，可以平撫一切世間的不平，寄託人生的苦難，求得心靈的安穩解脫。因此個案透過宗教信仰，平撫孕期不安的情緒，並藉由長期的喜捨奉獻，發揮母性的大愛，也印證了聖經上所說：「上帝創造人，其實母親懷孕的時候，正是扮演上帝的形象」(王中和，1998，引自蕭君文)。

(六) 爲胎兒吃—爲胎兒忌口

本研究之研究對象有半數的個案，會特別注意孕期飲食的調理，著重營養的均衡攝取，避免油炸刺激及容易過敏的食物，爲了母子的健康，皆願意犧牲自己平時的飲食偏好，並攝取健康衛生之飲食及補充合宜的營養品。李郁清 (2002) 指出胎兒發育過程中，亦是腦細胞生長形成之關鍵期，蛋白質是腦細胞形成與增生之主要物質，這時期如果營養不均衡、蛋白質不足，會影響胎兒腦細胞的質與量，將影響胎兒智力，造成永久性之損傷。此外，鍾傳、邢光坤 (2002) 表示在孕產期保健與胎教結合的孕婦學習課程中，關於孕期保健營養內容有：懷孕初期以營養豐富、清淡可口、少量多餐及豐富蛋白質及維生素爲宜；隨著胎兒日漸長大，懷孕中期孕婦需攝取蛋白質及礦物質等食物，並加強食材之多樣化；懷孕後期宜多攝取蔬菜水果等高纖維食物，降低鹽分攝取，避免水腫之產生。王新智 (2004) 亦指出，孕母的飲食與胎兒的生長發育習習相關，胎兒在母腹中，全賴母體氣血供養、孕母氣血又要依賴飲食營養的化生，因此他舉明代萬全〈婦人祕科〉中之「**婦人受胎之后，最宜調飲食、淡滋味……以養其胎，則胎元完固，生子無疾**」，說明孕期營養的重要。綜合上述，發現不論古今醫家學者對孕婦的營養都極爲重視，而本研究大多數個案，也都能體認胎兒期營養的重要性及需求，選擇均衡適當的孕期飲食，爲胎兒奠定良好的生長發育基礎。

(七) 無奇不有的禁忌

本研究發現，受訪的個案中，其中 1 位基督徒孕婦，在懷孕中對飲食、行爲及犯冲是百無禁忌，在孕期中仍然搬家、甚至敲敲打打；另外 1 位個案是家庭主婦，當她親身經歷幾場親友喜宴對胎兒沒有影響後，認爲不要受制於無科學根據的禁忌迷信，對於各項禁忌要信但不要迷。其餘 14 位個案中有 11 位對飲食有禁忌、10 位對各種犯冲禁忌

特別在意，另有 7 位較強調房間內的禁忌(上述個案有重複)，她們對各項禁忌皆認為寧可信其有，不論是學校的教師、醫院的護理人員或公私機構的職業婦女，對於長輩或先生的提醒和叮嚀皆不敢違逆，也深怕自己的不相信和疏忽，對胎兒造成無法彌補的遺憾，那將是一輩子無法擺脫的罪惡感。此外，本研究發現對於孕期禁忌以犯沖禁忌最被遵循，其次為飲食禁忌，房間內禁忌列居第三，這和翁幸宜 (1995) 對中國傳統習俗、孕婦心理壓力與母子健康的研究中，以「孕婦房內禁忌」最被遵循稍有差異，但與「維護類飲食」較多人相信是相符合的。從上述研究對象對各種禁忌的遵從，可看出不論時空如何變化，這種種傳統觀念依然深植於人心，這些觀念恐怕也不是短時間可以改變的，但以現代科學角度仔細檢視這些自古流傳下來的民間習俗，其出發點大都是為了保護孕婦及胎兒的健康，這樣的行為也更突顯出中國人對生育的重視態度。

四·孕婦實施胎教後之感受

本研究發現，奧妙的胎動變化是孕婦們實施胎教過程中最具體明顯的體驗，個案們表示，不論是音樂唱歌、誦經念佛、教堂禮拜及趣事笑話，胎兒都有感覺、有反應，乃至於父親何時回家、對他是否關懷，胎兒都感受得到，胎兒會用生命的訊號～胎動，來告訴準父母們，他的確是存在的，並且透過胎動讓父母瞭解他的喜好與不悅。胎動在懷孕的過程中是孕婦們感應寶寶的開始，也是與胎兒溝通的唯一管道，它不但呈現胎兒的健康成長狀況，更能與母親建立某種程度的親密感 (蘇鴻文，2004)。因此，從胎教的角度觀之，胎動是母親和胎兒心靈的感應；但從醫學的角度而言，胎動則攸關胎兒有無缺氧及胎兒腦部發育的好壞，是胎兒健康的指標 (吳亭瑤，2002)。根據呂燕玲、張春萍、丁華、呂光敏、朱安慧 (2001) 對於胎教的臨床應用研究，發現 50 位孕婦實施胎教，有 40 位孕婦表示，胎教時胎動增加；另外，李虹 (1994) 於胎教音樂對胎兒影響的實驗研究中，發現胎教音樂可以使胎動時間延長；此外，楊冰、周啓昌、王琪、范平、魯樹坤、廖善祥 (2000) 指出彩色多普勒評價音樂胎教對血流動力學影響之研究，發現音樂胎教能增加心輸出量，改善臍帶—胎盤及大腦血液供應。綜上所述，可見胎兒有意義的胎動，不但建立了良好的親子聯結，也讓準父母們對胎教的功效更具信心；而科學的研究也證實了胎教是有其可信度的。

其次，本研究發現，有 4 位個案表示，實施胎教讓自己脾氣改善；2 位個案認為胎教使她們變得穩重有耐心，處事更有計劃；另外有 1 位個案認為孕期胎教讓自己成長了。由此可見胎教不但有益胎兒，而且無形中也改變了母親；這些處於廿一世紀競爭激烈社會的母親，期盼自己所懷的小寶寶是未來社會的優秀棟樑，因此願意改變自己，加強修身養性、充實胎養胎教知識、提昇自己文化素養，再潛移默化腹中胎兒，如此良性循環，假以時日，相信對母子皆會有所裨益，其效果將是可以被期待的。

五·影響孕婦實施胎教的因素

研究結果顯示，孕婦在實施胎教的過程中，有許多的無奈與牽絆，何以如此呢？因為在十月懷胎過程中的生活經驗是不斷變化的，但主要受到「無法擺脫的工作負荷」、「身心煎熬的無奈」、「家庭的牽絆」、「相關資訊的限制」所影響。

在「無法擺脫的工作負荷」範疇中，本研究有 3 位個案是醫院護理人員（2 位婦產科、1 位急診室），由於臨床護理工作勞心勞力、壓力大，面對的情境又是危急多變，再加上日夜輪值的不規律生活，這樣的工作性質對一般年輕女性已是難以負荷，何況身懷六甲的孕婦，因此這 3 位個案認為護理工作對於孕期胎教的實施有明顯影響；在劉菁菁（2002）探討精神衛生護理人員懷孕之生活經驗的研究發現，精神衛生護理人員擔心處理病患問題行為時會影響孕期胎教，由此可見不論那一科別的護理人員，從事臨床護理工作似乎皆會影響胎教的實施。此外，研究顯示，本研究有 4 位個案分別擔任國中、小學及安親班基礎教育工作的老師，於訪談中均表示教育工作真累，尤其國中小的青少年正值精力旺盛、活力充沛的好動階段，再加上目前教育制度的不斷變革，繁忙的教學工作及多元的升學考試壓力，讓基層教師們怨聲載道，也波及了我們尚未出生的下一代。

此外，在充滿競爭壓力的私人機構中工作，更是辛苦，本研究有 1 位個案表示，由於工作壓力大，在職場上常和同事發生衝突而影響孕期的情緒，另一位個案則是工作太緊張及通車很辛苦，在懷孕後期即辭職回家專心養胎做胎教，因此在充滿競爭的社會中謀生，對孕婦確是一大挑戰，對於胎教的影響也就不言而喻了。另外，在公家機關服務也不輕鬆，在便民服務的工作準則上，本研究有一位個案表示，工作繁忙到想留職停薪。

由上觀之，身為職業婦女的準媽媽們，不論工作機構、工作性質為何，都會為她們

帶來不小的身心壓力，而工作壓力導致的身心疲憊足以讓她們想留職停薪，甚至不惜暫時離開職場，也因此影響她們實施胎教的意願。

在「身心煎熬的無奈」中，本研究有 3 位個案表示生理上的不適會讓她們忘了做胎教，儘管知道胎教很重要，但仍然心有餘力不足，甚至於在身體極度不舒服的情況，更是沒有心思做胎教；而在心理層面，雖然大多數個案瞭解實施胎教，維持穩定的情緒最重要，但本研究仍有三位個案，因為缺乏先生、家人的關懷，造成不安無助或心情不佳而影響胎教。

於「家庭的牽絆」中，本研究有 3 位第一胎的個案分別表示，家人作息不一致、家人不重視及繁忙的家務皆會影響胎教的實施；大家庭雖然人多，但生活習慣及工作時間的不相同，的確會造成彼此的不便；然而小家庭雖然單純，但人丁單薄，凡事都得靠自己；在忙碌的社會中，縱然同住一個屋簷下，家族成員人際關係的淡漠或疏離，這些對於初為人妻，又即將為人母的孕婦，是會造成不小的困擾與煩惱，當然腹中的胎兒，也就容易被疏忽了。而在「甜蜜的負擔－照顧老大」中，本研究有 6 位個案是第二胎孕婦，其中有 3 位個案表示，懷了老二，但仍然要顧及老大的生長發育及教育的需求，當老大生病了或哭鬧時，更需付出不少的時間和心思，有 1 位個案就表示，這樣對腹中的老二不太公平，因此照顧老大，對孕婦而言，也是很大的負擔，相對的對於腹中胎兒的關懷也就有所影響。

此外，關於「胎教相關資訊的影響」中，本研究多數個案表示，胎教資訊的主要來源是親友同事的告知、主動閱讀書報雜誌及運用網路搜尋和參加媽媽教室；另外，有少數個案是經由中醫師介紹或收聽廣播來獲得資訊；這些豐富的胎教資訊提供研究對象們胎教的訊息和方法，對於她們實施胎教助益匪淺。不過，研究結果顯示，個案們的胎教資訊來源大都是親友同事的口耳相傳及自己主動搜尋而來，因此有部份研究對象對政府相關單位及孕期中定時產檢的醫療院所，卻有所抱怨；在政府機構方面，本研究有 1 位個案認為政府機構，在少子化的今日，想盡辦法獎勵生產，但卻忽略提供有關胎兒教育的資訊；另外 2 位個案表示，從未收到公家機關或衛生所等單位提供的胎教資訊。在行政院指導，中央健保局編印的孕婦健康手冊中，提供孕婦保健須知，內容著重孕期日

常生活注意事項，含括孕婦口腔衛生、飲食建議、體重控制及危險徵象之判讀，對於胎兒方面，僅提及菸酒對胎兒的影響，在胎兒身心智能發展之資訊及胎教方法皆付之闕如；另外，內政部兒童局，似乎已體認到扎根教育的重要性，近年來曾編印 0—3 歲嬰幼兒教育宣導單張，可惜觸角尚未擴及孕婦腹中的胎兒。而在醫療院所方面，本研究有三位個案及家屬表示，現今醫院經營理念朝向營利導向，醫療作業制度化，醫療人員工作忙碌不堪，媽媽教室課程太少，醫院方面無暇顧及也不注重胎教資訊的提供；研究者溜覽了行政院相關健康醫療教育行政單位及衛生署所屬醫療院所和各公、私醫院網站，的確國內各公私醫療機構及行政單位各網站並未出現胎教相關資訊；近年來，健保局一再緊縮醫療相關給付，影響醫院的營收，使得國內各級醫院考量生存之前提下，緊縮人力、控制成本，因此缺乏生財誘因的「胎教」並不被醫院主管所重視。根據鐘傳、邢光坤（2002）在孕產期保健與胎教相結合的經驗中提到，將胎教內容方法融入孕產期保健學習班課程之實驗，結果發現此模式能較大程度滿足孕婦保健和優生胎教的需求，提高孕婦求知的興趣和主動性，受到廣大孕婦、家庭和社會的好評，上述的經驗，似乎值得借鏡。至於媽媽教室胎教課程之安排，研究者查閱了國內奶粉廠商及臍帶血生物科技公司與醫院合辦之媽媽教室課程，每個月約 200 場之課程中，有關胎教之相關課程，僅 4—5 堂，的確為數甚少。綜上所述，本研究之個案對政府機構及各醫療院所的抱怨不無道理，值得相關單位加以重視。

第二節 本研究與相關研究的比較討論

由於胎教起源於中國，因此考量國人的民族性及本土性，本研究的參考文獻主要以一篇本土性和八篇中國大陸的胎教相關研究為參考資料，本節選取其中五篇加以討論。茲將本研究與關百華（1995），趙鳳軍（2004），羅物強（2004），李虹（1994），呂燕玲、張春萍、丁華、呂光敏、朱安慧（2001）等，在方法和結果上相比較，以下就這兩方面加以討論。

一、研究方法的比較

本研究與關百華（1995）的研究方法均是質性研究法，其研究的主題是日本胎教問題之探討，採分析、探討的方式架構，從醫學、心理學、教育學的角度分析日本學者對胎教之研究，此篇研究是國內唯一一篇有關胎教的研究；而本研究則是以深度訪談回溯性的方法探討屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程，並將訪談內容運用質性研究內容分析法，檢視個案的胎教經驗內容。而其餘參考中國大陸的八篇胎教研究文獻，均是採量性研究法，其中羅物強（2004）以單因素和多因素 logistic 回歸分析，運用整群採樣方法，探討 600 名小學一年級學生智力影響因素分析。另外七篇則採實驗研究法，以下選取三篇予以討論：首先趙鳳軍（2004）在實施胎教的效果評價的研究，從 186 例有計劃實施胎教並正常分娩新生兒中隨機抽取 53 例為胎教組，另外從同期分娩未曾接受胎教的新生兒隨機抽取 53 例為對照組，兩組在年齡、職業、文化程度上相近，對胎教組進行胎教知識的宣傳及指導孕期知識，在整個孕期中實施胎教，然後對新生兒神經行為測定及在嬰兒 6 個月、12 個月時測定其發育商數，作分組比較。而呂燕玲、張春萍、丁華、呂光敏、朱安慧（2001）也是用實驗研究法探討胎教的臨床應用，將胎教與週產期保健相結合，進行各種胎教知識的宣導於孕期實行胎教，採用胎教與飲食結構、分娩方式、產科併發症、產後餵養狀況，新生兒體重及兒童動作、語言發育等項分組比較，胎教組是從 180 例實施胎教的孕婦中選取 50 例資料完整者，另選取年齡經濟文化背景相近的 50 例為對照組進行研究比較。此外，李虹（1994）採用雙盲實驗法，將受試者隨機分為兩組，實驗組 31 例接受音樂胎教，對照組 29 例不接受音樂胎教，兩組教育程度多為

大專以上 23—35 歲之孕婦，探討胎教音樂對胎兒的影響。從上述的幾篇實驗研究，可以看出中國大陸近年來受一胎化政策及他國胎教研究盛行之影響，醫學界、教育心理學界及音樂界，已察覺胎教的重要性，正視時代的潮流，急起直追大力進行胎教相關實驗研究，將科學的胎教進一步研究發展，尤其近五年來有關胎教的研究陸續發表於教育、文史哲及醫藥衛生保健期刊，已使胎教的風氣在中國大陸復甦並不斷的漫延開來。根據郭生玉（2002）指出，實驗研究法是各種研究法中最科學的方法，它是在妥善控制的情境下，探討自變項與依變項的關係，其研究結果可以說明變項間的關係及因果關係。因此上述三篇胎教實驗研究，分別由胎兒階段持續至出生後，甚至於出生一年內之不同月齡，實施有計劃的長時間追蹤監測胎教對胎兒及嬰兒成長發育各方面的影響，而本研究在國內尚未有任何一篇實證性的胎教研究之下，採用質性研究法，來發掘國內孕婦對胎教的觀點及實施胎教的實際情況，希望拋磚引玉，喚起學術界及臨床實務界重視胎教之相關研究及推廣之探討；此外，由於研究者的時間及經費的限制，本研究無法繼續追蹤胎兒出生後之胎教的成效，也是與上述研究內容不同之處。

二、研究結果的比較

依闕百華（1995）的研究結果顯示，胎教是教育的起點，胎教的科學依據在於「以環境製作腦」、「以經驗來改變腦」，由生理學證實，孩子出生前後母親的心理狀態嚴重影響親子間母子連心的形成；由臨界期（指具有特殊學習能力的某特定期間）的學習觀點而言，這段時期是培養孩子性格、氣質的最佳時機，胎教的實施需重視母親與胎兒的健康，日常生活避免壓力及孕期中給予胎兒良好的感覺刺激，讓胎兒在充滿母愛的情境下成長學習，才是啓迪孩子潛能、培育幼兒的正確方式。此與本研究的結果相似，本研究發現研究對象認為胎教很重要，必須掌握刺激關鍵期教育胎兒，並且要擺脫壓力放鬆心情，因為母親的身心狀態及有無實施胎教，將會影響胎兒日後的氣質個性。

在羅物強（2004）探討 600 名小學一年級學生智力影響因素分析發現，影響智力的因素很多，按其影響作用大小依次為：幼兒早期教育、胎教、母親文化程度……等，因此普及幼兒早期教育及胎教，提高父母文化程度，對提高小學一年級學生智力有益。雖然本研究的研究範疇僅限於孕期的胎教經驗，但本研究的個案基本屬性中，會實施胎教

的孕婦教育程度以專科、大學學歷居多，因此這些胎兒出生後未來的智力發展也將受個案的胎教及文化素養所影響。

而李虹（1994）於胎教音樂對胎兒影響的實驗研究結果，發現胎教音樂可以使胎動時間延長，胎兒出生後能夠再認胎教音樂，證明胎兒後期已經存在聽覺記憶。其次呂燕玲、張春萍、丁華、呂光敏、朱安慧（2001）在胎教的臨床應用實驗研究中，發現 50 例胎教組孕婦有 40 位在胎教時胎動增加，50 位表示聽胎教音樂時感到心情舒暢，有 30 位胎兒出生後當日至 1 個月中，當哭鬧時聽到胎教音樂，哭聲停止能安靜入睡或吃奶。此外，趙鳳軍（2004）於實施胎教的效果評價之實驗研究，在 53 位胎教組孕婦中，有 42 位表示自覺胎教時胎動增加，有 32 位新生兒出生後當日至 1 個月，在哭鬧時聽到胎教音樂，哭聲停止能入睡或吃奶。這三篇不同時期的研究，卻有相同的研究結果，而本研究的內容分析，發現有 10 位個案表示胎教時，胎兒會以胎動顯示他的心情與喜好，胎動會因此明顯或變少，也有個案自覺聽胎教音樂可以使心情愉悅舒服，另外，胎兒對父親低沉的聲音也會以胎動來反應，因此這與上述研究是有部份相同的。不過比較特別的是本研究部份個案每次誦經唸佛時，胎兒皆有很明顯的胎動，或者是個案每次上教堂時，胎兒都很安靜乖巧的讓個案很舒服順利的做禮拜，這部份是前述幾篇研究所沒有觸及到的研究發現。另外，本研究從個案的訪談中發現孕婦對胎教的觀點大都是正向而肯定的，也從研究的資料內容中，發現個案多元的胎教方法和對胎兒滿懷的期望及實施胎教過程中之辛酸無奈與喜悅快樂，這些都是在人為操縱、控制情境的實驗研究法所無法捕捉到的研究結果。此外，由於本研究之研究範圍僅限於孕婦在孕期實施胎教的經驗，因此無法針對胎兒出生後之表現與前述研究做分析比較。

第六章 結論與建議

本研究乃國內首次針對孕婦實施胎教的經驗歷程議題之探索性研究，目的為發掘國內孕婦實施胎教的實際經驗感受，從中探討有意義之主題。本章綜合歸納研究結果後獲得以下的結論與建議。

第一節 結論

本研究發現孕婦實施胎教經驗歷程的特色如下：

一、驚喜與冀盼 ～ 十月懷胎的心聲

從研究資料中發現受訪者對懷孕的共同心聲有以下三點：

- (一) 懷孕初期－憂喜參半兩樣情：不論受訪者是第一次懷孕或第二胎的孕婦，對於懷孕的感受分別是興奮開心、奇妙的感覺；緊張擔心、小心翼翼；心浮氣躁、情緒複雜；手足有伴、增產報國。
- (二) 懷孕中期－容光煥發喜洋洋：奇妙的胎動，讓受訪者感受到胎兒真實的存在，那是一種生命的喜悅，更是母子一體的感覺；由於這樣的感覺，使孕婦意識到自己有責任保護胎兒的健康與安全，並積極的為教育下一代而努力，也因為這樣的使命感，讓受訪者出現快樂滿足的容光煥發。
- (三) 懷孕後期－枕戈待旦盼兒臨：經歷了懷孕前期的種種不舒服，隨著肚子的逐漸隆起，體形的變化，確實影響受訪者身體心像，但不管懷孕歷程是千辛萬苦或輕鬆愉快，受訪者皆心甘情願直下承擔，一心只渴望期盼新生命的來臨。

二、啓蒙與扎根 ～ 孕婦的胎教觀

本研究發現受訪者對胎教的觀點同中有異，相同的是胎教對胎兒是很重要的啓蒙與扎根的工作，深深影響胎兒的未來。

- (一) 胎教－很重要：受訪者認為胎教可以感受胎兒成長、拉近親子距離；教育愈早開始愈好，因此掌握刺激關鍵期、要從胎兒開始；其次，十月懷胎要多學、多教；而思想心智較成熟的高齡孕婦更能體認胎教的重要性。
- (二) 親職教育－從胎教開始：胎教是親職教育的起始點，做好胎教有益胎兒人格潛能

發展及母親的再教育，因此親子共學益處多；其次，胎教是一項扎根奠基的基礎教育工作，透過母親身教的潛移默化，讓胎兒熱愛學習；因此必需隨時隨地做胎教；而且永不嫌遲、有做就有幫助。

- (三) 胎教－影響日後氣質個性：氣質是天生，每個嬰兒氣質不同和胎教息息相關。
- (四) 情緒最重要－放鬆心情、擺脫壓力：胎教就是孕婦身心靈保持最佳狀態，給胎兒一個溫馨美好的孕育環境。
- (五) 半信半疑－無法比對：音樂胎教效果較好或閱讀胎教效果較佳？有無實施胎教是否有差異？由於第一胎缺乏比較對象，故部份受訪者對胎教效果仍半信半疑。
- (六) 胎教迷思：由於媒體的影響，誤導孕婦認為胎教可以培育出天才兒童，造成孕婦不必要的壓力。

此外，研究者從訪談資料中發現受訪者的親友們對胎教的觀點和態度則呈現多元樣貌，以下為受訪者的配偶、父母及公婆的胎教觀。

受訪者配偶方面：

受訪者的配偶，對胎教的態度分別是積極主動型、尊重配合型、順其自然型、不重視型四種類型；其中先生是積極主動型的受訪者認為先生很體貼，覺得懷孕很放鬆、很幸福；而先生屬於不重視胎教類型的受訪者，就覺得難過無奈，並認為另一半需再教育。

受訪者父母方面：

受訪者的父母對胎教的看法，多持正向肯定的態度，認為能做盡量做，也會提供有益胎兒的胎教方法。

受訪者公婆方面：

受訪者認為，公婆幫忙有限，不是缺乏胎教概念就是不注重胎教及質疑胎教效果，只有少數採尊重不干涉的態度，會提醒懷孕相關禁忌，但不會主動提供胎教資訊。

三、傳承與形塑 ～ 胎教經驗面面觀

從研究結果發現，孕婦實施胎教的方法多元有趣，透過不同的胎教方法傳承母親的

良好習性，期望形塑胎兒未來德智兼備的人格特質。

- (一) 美妙的樂音－母子皆開心：胎教音樂是受訪者最青睞的胎教方法，尤其古典音樂、宗教音樂（佛教梵唄）及輕音樂最受歡迎；孕婦們認為音樂胎教有益胎兒學習，讓寶寶更乖巧，也可以使孕婦心情寧靜愉悅，因此最好從懷孕前就開始實施音樂胎教。
- (二) 與胎兒親密對話－建立良好親子關係的開始：受訪者及其配偶透過子宮對話，鼓勵讚美腹中胎兒並說出心中期望，期許胎兒平安健康有智慧，並與胎兒分享週遭人事物，讓胎兒充分感受雙親的愛與關懷。
- (三) 閱讀胎教－長養書香氣息：受訪者體認閱讀的益處與重要性，經常透過閱讀吸收育兒資訊及讀誦聖賢經典，希望傳承引導胎兒未來喜愛閱讀，以長養胎兒的書香氣質。
- (四) 誦經念佛－增長福慧：從受訪的資料中發現誦經持咒是本研究很受孕婦喜愛的胎教方法，持誦的經咒，包括《觀世音菩薩普門品》、《地藏菩薩本願經》、《般若般若密多心經》、《大悲咒》、《往生淨土神咒》及《觀世音菩薩佛號》等，都是受訪者最常誦誦的經典咒語，透過恭敬誦讀佛經，希望得到佛菩薩慈悲加持，積功累德，增長胎兒福慧及確保懷孕生產平安順利。
- (五) 虔誠禱告奉獻愛心－胎兒都知道：受訪者以誠敬的禱告和奉獻愛心基金，祈求上帝祝福普天下孕婦及胎兒平安健康，透過堅定的宗教信仰及廣博的愛心，不但減輕對胎兒異常狀況的焦慮，也讓腹中胎兒感受並學習母親的愛心行爲，無形中形塑胎兒慈悲善良的胸懷。
- (六) 營養胎教－為胎兒吃、為胎兒忌口：為了母子的健康，受訪者特別注重孕期飲食，會選擇新鮮衛生、營養均衡的膳食，也願意捨棄平時的飲食偏好，一切都是為胎兒的健康著想。
- (七) 無奇不有的禁忌：對於各項禁忌，除了一位基督徒受訪者，在孕期百無禁忌外，另外一位受訪者認為要信不要迷，其餘十四位受訪者對於各項禁忌皆抱持寧可信其有的態度，其中以犯沖禁忌最被遵守，飲食禁忌次之，行爲（房間內）禁忌列

居第三。從受訪者對各項禁忌行爲的態度，其動機無非在維護母子孕期間的健康及安全，但也足見中國傳統文化觀念依然長存於大眾心中，似乎不因時代的轉變，醫療科技的進步，而有明顯的改變。

四、迴響與蛻變 ～ 孕婦實施胎教後之感受

研究結果發現，胎教讓胎兒藉著胎動，告訴父母他的存在與成長狀況，並藉著明確的回應，讓父母瞭解他的喜好與不悅；而胎教的實施，也讓母親無形中蛻變成長了。

(一) 胎動－親子溝通的最佳橋樑：胎動代表胎兒的生命力，也是胎兒與外界溝通的唯一信息。研究發現，受訪者實施胎教過程中的言行舉止、情緒起伏，也都影響著胎兒的喜怒哀樂；胎兒能感知外界的音聲情境，對美妙的樂音，會以明顯的胎動告知母親他聽得到；若給予緊張的刺激，則以強烈的胎動，讓父母知道他的不舒服；此外，也會以柔和的胎動表示他喜歡去佛寺、教堂聽經聞法。這種種胎動跡象，不但讓準父母對胎教更具信心，也印證了古代中國醫家學者所主張的「外象內感」之胎教學說。

(二) 胎教－讓媽媽改變了：研究發現，胎教不但有益胎兒，也改變了母親；胎教讓母親脾氣變溫柔、個性變穩重、做事有計劃，也更熱愛學習。

五、無奈與牽絆 ～ 影響孕婦實施胎教的因素

研究發現影響孕婦實施胎教的原因，有工作因素、母親健康因素、家庭因素及相關資訊的影響。

(一) 無法擺脫的工作負荷：本研究有十四位受訪者處於兩性平權及雙薪家庭的社會結構中之職業婦女，當身懷六甲之時，亦須分擔養家活口的生計，因此不論公教人員或私人機講的員工，均認為辛苦的工作及壓力，讓她們身心疲憊，而大大影響實施胎教的意願。

(二) 身心煎熬的無奈：孕期生理的不適及心緒的不安無助，明顯影響實施胎教的積極度。

(三) 家庭的牽絆：家人作息的不一致、家務繁忙及照顧老大的費心，亦是影響胎教的

因素之一。

(四) 相關資訊的影響：從研究中發現，本研究受訪者之主要胎教資訊來自親友的口耳相傳及個案主動閱讀搜尋，這些豐富的資訊幫助她們用心的做胎教。但是政府機構及醫療單位對胎教的不重視及相關資訊的缺乏，讓受訪者有所怨言。

另外，就本研究之研究對象的基本屬性資料中發現，孕婦年齡介於 24—34 歲，平均年齡 30 歲；在教育程度上介於高職與大學之間，以專科學歷最多，大學次之；婚姻狀況皆已婚；家庭形式中，以小家庭最多，折衷家庭次之，大家庭位居第三；職業方面則遍佈各行各業公私機構，家庭主婦較少；宗教信仰則以佛教徒最多，無宗教信仰次之，基督教、道教並列第三；此外，以計劃懷孕及居住屏東市之個案人數較多。上述種種現象顯示，年齡較長、教育程度中上、已婚、小家庭、計劃懷孕、住在市區、有宗教信仰之各行各業的職業婦女最有意願實施胎教。

第二節 建議

從古今文獻的探討及研究發現，研究者認為胎教是有價值的、是可行的、是很重要的、更是需要大力予以推廣。本節將依據研究發現與結果，就家庭、政府機構、臨床實務、醫護教育、護理行政及未來研究六個層面提出建議。

一、家庭方面

(一) 給年輕父母的建議

孕育下一代是夫妻兩人的責任，在經濟不景氣及物價不斷上漲的趨勢下，孕婦不但要背負傳宗接代的重責大任，也得分擔生計之責，在多重角色煎熬下，確實需要重要他人—先生，更多的支持、協助與關懷；因此，胎教若有父母的共同參與，在胎兒的發育成長上將更健康、健全。

(二) 給親友（公婆）的建議

從研究資料顯示，受訪者不論是小家庭或與公婆同住，所獲得的胎教資訊及協助，都是原生家庭的父母多於公婆，因此建議公婆對媳婦能視如己出，在懷孕期間能付出更多的關懷與疼愛，讓孕婦保持穩定情緒以利胎兒身心發展。

二、政府機構方面

研究發現，政府機構相關單位，對胎兒教育一直未曾重視或宣導，因此，建議健保局於孕婦媽媽手冊中增添胎教之重要性及胎教方法之相關內容。也建議內政部兒童局編印「優質童年—從0歲開始」之宣導單張，能增添向下延伸的胎教觀念資訊，提供各公私立醫療機構及衛生所分發宣導；並運用大眾傳媒呼籲宣導胎教之重要性，教育全國年輕父母能重視胎教，讓優生保健的落實從胎教紮根。

三、臨床實務方面

本研究之結果，可提供產科醫護人員瞭解國內孕婦實施胎教的經驗感受，藉以擬訂相關衛教方針。國內有關胎教的主題多見於坊間育兒書籍雜誌，其內容皆屬片段及缺乏系統性，並大都引用國外資訊，缺乏本土孕婦之實際經驗；此外，醫護人員在繁忙的產科門診中，對胎教問題著墨甚少；因此，本研究之發現，將可提供醫護人員擬訂產前教

育指導內容參考，以符不同背景認知之孕婦的需求。

(一) 在有限的產檢門診時間內，主動詢問孕婦對胎教的認知及需求，適時提供胎教知識。

(二) 在衛教室方面：

1. 於各個孕期衛教資料內容中，依胎兒不同發展階段，設計安排適宜之胎教重點方法。

2. 於衛教室內擺放胎教相關書籍雜誌及影音設備。

(三) 定期安排媽媽教室胎教課程之設計，提供多元化胎教資訊，將胎教觀念融入孕期保健相關課程中，提供不同孕期孕婦之需求；另外，亦可安排具胎教相關經驗之婦女分享胎教經驗心得。

四、醫護教育方面

本研究結果呈現孕婦實施胎教的經驗感受，可供未來培育產科醫護人員的參考。研究者從研究資料及臨床實務中發現，醫護人員對於胎教的知能，仍有待重視及充實；在強調醫護專業的潮流理念下，有必要回歸醫護人員的諮詢及健康教育者的角色，將胎教之觀念普遍融入產科養成教育課程中，以培養未來醫護專業人員健康諮詢及宣導的能力。

五、護理行政方面

本研究發現，可提供護理行政主管加強護理人員之教育訓練，提昇護理人員之護理指導能力及設置相關衛教或諮詢人員，發揮護理專業影響力，為下一代積極營造一個良好的孕育環境及提供孕婦美好的懷孕歷程，以達成醫院維護社區民眾健康的政策任務。

六、研究方面

研究設計方面，本研究採質性研究，以獲得孕婦實施胎教之經驗，結果呈現孕婦對於胎教之觀點，實施胎教之經驗方法及感受和影響胎教之相關因素，皆可作為未來國內制訂胎教相關量表及進一步之研究的參考。

對於未來研究方向建議如下：

(一) 可進行量性研究，因本研究僅涉及屏東地區之一般文化範圍之孕婦，對於台灣

北、中、南不同地域及文化背景之孕婦，宜作此議題更廣泛的調查研究，瞭解孕婦實施胎教的本土性資料，以提供專業人員及社會大眾參考。

(二) 台灣已逐漸進入多元族群、多元文化社會，宜針對異國孕婦於此議題之探討，提供新台灣之子教育的參考。

(三) 可進行縱貫性研究，長期追蹤胎教對孩子不同階段人格特質、智力發展及學習能力的影響及胎教成效之探討。

第三節 研究限制

本研究為深入探討孕婦實施胎教的經驗歷程，採取質性研究，限於研究方法與時間、空間的考量(限於屏東地區)，研究對象採用立意取樣，收取 16 位研究對象的資料，致使研究結果之推論應用範圍有所限制，無法推論到其它地區或族群範圍之所有孕婦族群。

參考文獻

一、中文文獻

- 丁載臣（1983）． **中文辭源**（第三冊）． 台北：藍燈。
- 七田真（2001）． **不可思議的胎教**． 台北：國際村。
- 大島清（1999）． **完全胎教與一歲幼兒腦力開發**． 台北：婦女。
- 王子芳、江曉菁（2002）． 妊娠期婦女的心理變化． 於李從業總校閱，**實用產科護理**（三版，187—221 頁）． 台北：華杏。
- 王利器（1980）． **顏氏家訓集解**． 台北：明出。
- 王伊蕾、徐慧茵、譚健民、陳孝範（2001）． **懷孕秘笈 50 招**． 台北：新迪。
- 王淑芳（2002）． 妊娠期婦女的護理． 於郭素珍總校訂，**產科護理學**（初版，4—1—99 頁）． 台北：永大。
- 王連生（2000）． **親職教育—理論與應用**． 台北：五南。
- 王新智（2004）． 中醫胎教學說的源流和特點． **安徽中醫學院學報**，23（3），1—3。
- 石方瑜（2000）． **新好媽媽的 280 天**． 台北：探索。
- 朱震亨（1966）． 古今醫統正脈全書·**格致餘論**． 板橋：藝文。
- 江育仁（1989）． **中醫兒科學**． 台北：知音。
- 江桂香（1999）． 胎教的效果與四大要素． **嬰兒與母親**，276，40。
- 任騁（1996）． **中國民間禁忌**． 台北：漢欣。
- 吳亭瑤（2000）． **Q 非常胎教**． 台北：自然風。
- 吳亭瑤（2002）． 胎動～聽 baby 在說話． **嬰兒與母親**，312，80—82。
- 吳亮珍（2004）． 正常的孩童． 於王如華總校訂，**新編兒科護理學**（增訂版，11—48 頁）． 台北：永大。
- 呂燕玲、張春萍、丁華、呂光敏、朱安慧（2001）． 胎教的臨床應用研究． **中國優生與遺傳雜誌**，9（4），65~66。
- 李虹（1994）． 胎教音樂對胎兒影響的實驗研究． **心理學報**，26（1），51—57。
- 李郁清（2002）． 胎教中的自然本性原則． **中天學刊**，17（6），107—108

- 李煥桑 (1991) . **中國醫學** . 台北：正中。
- 李錫敏 (1993) . **中文百科大辭典** . 台北：旺文社。
- 李開瑞 (2002) . 胚胎及胎兒的生長及發育 . 於李開瑞、涂菊枝、陳明珠、陳迺荳、陳翠卿、黃國儀、楊瓊五、鄭惠珍、盧碧瑛著，**新編婦產科護理學** (最新增訂版，65~98 頁)。台北：永大。
- 李淑敏、季樺 (2001) . **健康孕期的胎教** . 台北：新迪文化。
- 汪茂和 (1991) . **中國養生寶典** . 中國：醫藥科技。
- 周青、周運濃 (2001) . 音樂胎教與胎兒智力發展 . **蘇州師範學院學報**，2001 (3)，109—111。
- 周雨樺 (2004) . 生殖系統及受孕 . 於余玉眉總校閱 . **產科護理學** (第三版，28—77 頁)。台北：新文京。
- 周治蕙 (1999) . 婦嬰衛生現況 . 於夏萍綱、周治蕙、陳彰惠、李從業、鄧素文、陳玫秀編著，**婦嬰護理學** (修定版，3—16 頁)。台北：空大。
- 周琪 (2001，引自楊敏) . 從胎兒腦部解析胎教的重要 . **嬰兒與母親**，302，96—98。
- 幸玉枚 (2003) . **養個孩子無舍米** . 台北：台灣實業文化。
- 林百鵬 (2000a) . 音樂胎教法 . **媽媽寶寶**，11，32。
- 林百鵬 (2000b) . 環境胎教法 . **媽媽寶寶**，11，26。
- 林百鵬 (2000c) . 子宮對話胎教法 . **媽媽寶寶**，11，44。
- 林正焜、洪火樹 (2005) . **認識 DNA—下一波的醫療革命** . 台北：商周。
- 柳立言 (1996) . 胎教 . **空大學訊**，185，40~41。
- 段姚莉、朱曉平、張程華、徐兵、孫恩、張愛鳳、王榴梯、孫紅 (2002) . 早期教育對嬰兒神經心理發育影響的研究 . **中國兒童保健雜誌**，10 (5)，300—302。
- 段振離 (2003) . 胎教與胎兒大學 . **Mom Baby**，90~91。
- 洪泰和、陳光昭 (1998) . 遺傳學的基本原理 . 於謝燦堂、劉瑞德主編，**優生學概論** . 台北：華藤文化。
- 胡幼慧 (2003) . **質性研究理論、方法及本土女性研究實例** . 台北：巨流。

- 孫思邈 (1976a) · 藝術典四〇五卷，醫部彙考三八五婦人胎前門 · 於陳夢雷主編，
古今圖書集成 · 台北：鼎文。
- 孫思邈 (1976b) · 博物彙編·藝術典·卷四二一小兒未生胎養門 · 於陳夢雷主編，
古今圖書集成 · 台北：鼎文。
- 徐明洸 (2003) · 懷胎十月 100 問 · 台北：高寶。
- 夏蓉 (2004) · 蔡元培的女子教育思想及其成因 · 蘭州學刊，137，192—195。
- 殷登國 (1988) · 中國人的一生 · 台北：世界。
- 翁幸宜 (1995) · 中國傳統習俗、孕婦心理壓力與母子健康之前驅研究 · 未發表的
碩士論文 · 台北：台灣大學衛生教育學系。
- 馬元台、張隱庵 (1983) · 素問靈樞 (上) · 台北：廣文。
- 馬東鳳 (2004) · 論賈誼的音樂審美教育思想 · 星海音樂學報，2004 (3)，1—3。
- 馬繼興 (1992) · 馬王堆古醫書考釋「胎產書」考釋 · 湖南科學技術出版社。
- 高明 (1989) · 大戴禮記今註今譯 · 台北：商務。
- 高旻君 (2000) · 心情胎教 · 嬰兒與母親，281，50—52。
- 巢元方 (1981) · 諸病源候論 · 台北：文光。
- 張機 (1976) · 博物彙編·藝術典·卷四〇五·醫部彙考三八五·婦人胎前門 · 於陳
夢雷 (主編)，古今圖書集成 · 台北：鼎文。
- 張震山 (2002) · 準媽媽保健事典 · 台北：台灣實業文化。
- 教育部 (2001) · 親子閱讀指導手冊。
- 教育部重編國語辭典編輯委員會 (1981) · 重編國語辭典 (第二冊) · 台北：商務。
- 梁若瑜 (2001) · 準父母胎教經典 · 台北：新手父母。
- 許道勳 (1995) · 新譯貞觀政要 · 台北：三民。
- 郭生玉 (2002) · 心理與教育研究法 · 台北：精華。
- 郭立誠 (1980) · 中國生育禮俗考 · 台北：文史哲。
- 郭淑芬 (2000) · 懷孕的生理改變 · 於陳彰惠總教閱，產科護理學上冊 (初版，554
—620 頁) · 台北：五南。

- 郭碧雲 (2000) · **第一胎準媽媽親職可能我之探索** · 未發表的碩士論文 · 台北：中國文化大學兒童福利研究所
- 陳介英 (2003) · **深度訪談在經驗研究地位的反思** · 於齊力、林本炫主編，**質性研究方法與資料分析** (115-125 頁) · 嘉義：南華大學。
- 陳月枝 (2000) · **質性護理研究方法** · 台北：護望。
- 陳向明 (2002) · **社會科學質的研究** · 台北：五南。
- 陳自明 (1976) · **博物彙編·藝術典·卷四〇五·醫部彙考三八五婦人胎前門** · 於陳夢雷 (主編) · **古今圖書集成** · 台北：鼎文。
- 陳自明 (1992) · **婦人大全良方** · 北京：人民衛生。
- 陳秀蘭 (2001) · **孕婦早年依附關係、婚姻品質與孕期親子聯結之相關研究** · 未發表的碩士論文 · 台北：國立台灣大學教育心理與輔導研究所。
- 陳泓 (2003) · **新世紀中國母親素質與兒童早期教育** · **平原大學學報**，20 (1)，90-92。
- 陳惠敏 (2002) · **女性生殖系統及受孕** · 於郭素珍總校訂，**產科護理學** (初版，3：28-43 頁) · 台北：永大。
- 陳錦華 (2001) · **孕媽咪完全指南** · 台北：台灣實業。
- 馮容莊 (2002) · **實用產科護理** · 台北：華杏。
- 黃淑清 (1998) · **以方法論的觀點來看深度訪談研究法** · **輔導季刊**，34 (1)，39-45。
- 黃慧琪 (1998) · **第三孕期孕婦之身體心像、孕期親子聯結與選擇哺餵方式之研究** · 未發表的碩士論文 · 高雄：高雄醫學院護理研究所。
- 楊文徵 (2000a) · **閱讀胎教法** · **媽媽寶寶**，11，42。
- 楊文徵 (2000b) · **宗教胎教法** · **媽媽寶寶**，11，20。
- 楊冰、周啓昌、王琪、范平、魯樹坤、廖善祥 (2000) · **彩色多普勒評價音樂胎教對胎兒血流動力學影響的探討** · **中國優生與遺傳雜誌**，8 (4)，14-15。
- 楊季國 (2003) · **優生胎教** · 台北：新潮社。
- 楊勉力 (2002) · **280 天健康胎教** · 台北：曼尼。
- 楊毓菁 (2004) · **外籍孕產婦優生保健觀察** · **媽咪寶貝**，45，12-15。

- 楊家駱 (1978) · 康有為大同書 · 台北：世界。
- 葉曉文 (2000) · 初次懷孕婦女孕期健康需求之探討－孕婦需求面論 · 未發表的碩士論文 · 台北：陽明大學社區護理研究所。
- 雷飛鴻 (1995) · 辭源 · 台南：世一。
- 雷若莉 (2005) · 質性研究設計 · 於李選總校閱，**護理研究與應用** (二版，198—243 頁)，台北：華杏。
- 熊正愛、丹陽、劉星 (2002) · 胎教與孕期監測的臨床應用研究 · **中國基層醫藥**，9 (10)，895—896。
- 熊鈍生 (1981) · 辭海中冊 · 台北：中華。
- 熊禮匯 (1997) · 新譯淮南子 · 台北：三民。
- 趙鳳軍 (2004) · 實施胎教的效果評價 · **現代護理** · 10 (1)，36—37。
- 齊力 (2003) · 質性研究方法概論 · 於齊力、林本炫編，**質性研究方法與資料分析** (1—18 頁) · 嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 劉莉、張峰、劉紀平 (2003) · 胎教音樂刺激對嬰幼兒發育智商影響的研究 · **中國兒童保健雜誌**，11 (1)，35—36。
- 劉菁菁 (2002) · 天使的困境－精神衛生護理人員懷孕之生活經驗 · 未發表的碩士論文 · 桃園：長庚大學護理學研究所。
- 劉詠聰 (1998) · 中國古代育兒 · 台北：商務。
- 劉隆炎 (2002) · 中國古代胎教學說是中國教育寶庫中的一顆璀璨明珠 · **武漢科技大學學報 (自然科學版)**，25 (2)，195—198。
- 劉殿爵 (1992) · 大戴禮記逐字索引 · 台北：商務。
- 鄭曉薇 (2004) · 胎教：培育 0 歲寶寶的 9 堂課 · **媽咪寶貝**，43，38—56。
- 蕭君文 (1998) · 新優生兒計畫－胎教大全 · **媽媽寶寶**，135，18-34。
- 賴以玲、蔡靜雯 (1998) · 準媽媽的胎教進行式 · **嬰兒與母親**，263，112。
- 賴秀媛 (2002a) · 情緒胎教 · **媽媽寶寶**，5，24~26。
- 賴秀媛 (2002b) · 透過音符溝通 · **媽媽寶寶**，5，50~54。

- 賴秀媛 (2002c) · 閱讀胎教－建立母子心連心 · **媽媽寶寶**，5，42。
- 賴秀媛 (2002d) · 子宮對話建立親密關係 · **媽媽寶寶**，5，32~34。
- 趙錫如 (2005) · **辭海** · 台北：華立。
- 謝亨如 (2000) · 做好全方位的環境與胎教 · **嬰兒與母親**，280，125。
- 瞿建雲 (1962) · **大辭典** · 台北：大方。
- 薛安栗 (2000) · 營養胎教法 · **媽媽寶寶**，11，28，30。
- 關百華 (1995) · **日本胎教問題之研究** · 未發表的碩士論文 · 台北：淡江大學日本研究所。
- 羅物強 (2004) · 600 名小學一年級學生智力影響分析 · **中國校醫**，18 (2)，139—140。
- 蘇鴻文 (2004) · 從胎動看胎兒健康 · **媽媽寶寶**，214，193—195。
- 嚴梅福 (1997) · 胎教的智力開發功能質疑 · **湖北大學學報**，5，92—97。
- 釋淨空 (2002) · **認識佛教** · 台南：和裕。
- 釋星雲 (2004) · **迷悟之間** · 台北：香海。
- 釋聖嚴 (2004) · **如何做好新手父母** · 台北：法鼓文化。
- 鐘傳、邢光坤 (2002) · 孕產期保健與胎教相結合的經驗 · **中國優生與遺傳雜誌**，10 (6)，133—134。
- 顧維明 (1997) · **優生揭祕** · 台北：國際村。
- 龔鎮雄 (1997) · 讓樂聲常在身邊縈繞 · **知識就是力量**，10，9。
- 觀世音菩薩普門品 · 台北：佛教書局。
- 費琳 (2004) · 國內女性拒生子只好進口新娘拼產力 · **育兒生活**，8，170—174。

二、英文文獻

- Benedek, T. (1970). The psychobiology of pregnancy. In E. J. Anthony , D. T. Benedec,(Eds), *Parenthood-Its psychology and psychopathology*(pp : 137-152). Boston : Little Brown Company.
- Bobak, I. M., & Jensen, M. D. (1984). *Essential of Maternity Nursing*. St.Louis : The C. V. Mosby Company.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research*. California: sage.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1979). *The discover of grounded theory : strategies for qualitatine research* .New York:A ldine.
- Lederman, R. P. (1984). *Psychosocial adaptation in pregnancy*. Engle wood Cliffws , NJ : Prentice-Hall.
- Lincoln , Y. S.& Guba. E. G(1985). *Naturalistic Inquiry*.Newbury park, CA : Random House.
- Morse, J. M. (1989). *Qualitative nursing research: A contemporary dialogue*. California: sage.
- Richarson, P. (1990). Women's experience of baby change during normal pregnancy. *Meteral-Child Nursing Journal* , 19 (2) , 93-111 ◦
- Rubin, R.(1976). Maternal tasks in pregnancy. *American Journal of Maternal Child Nursing*. 5 (3) , 143-153 ◦
- Rubin, R. (1984a) . The self and The baby image. *Maternal identity and the maternal experience*. (pp.12-24). New York : Springer ◦
- Rubin, R. (1984b). *Maternal identity and the maternal experience*. New York : Springer publishing. (pp.38-51) ◦
- Rubin, R. (1984c) . *Maternal identity and the maternal experience*. New York : Springer publishing. (pp.52-69) ◦
- Streubert. H. J., & Carpenter, D. R. (1995). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative*. Philadelphia: Lippincott.
- Talbot, L. A. (1995). *Principles and practice of nursing research*. St. Louis: Mosby.

三、網路資料

行政院衛生署（2005）· 生命統計 · 2005 年 9 月 18 日取自 <http://www.doh.gov.tw>

陳光昭（2003）· 四 D 胎兒影像掃描人性化、一窺子宮奧妙與胎兒情緒 · 2003 年 7 月 9 日取自 <http://www.youth.com.tw>

釋聖嚴（2003）· 終身教育應從胎教做起 · 2003 年 8 月 19 日取自
<http://www.youth.com.tw><http://www.cdn.com.tw>

蘇主恩、謝式修、鄭博仁（2003）· 胎教進行式 一子宮對話 · 2003 年 9 月 20 日取自
<http://www.content.tw>

親愛的準媽媽您好：

在此誠摯的恭喜您、問候您！我是南華大學生死學研究所研究生，由於我體認到國內新生兒出生人數逐年下降，而每個父母對腹中的胎兒總是抱著無限的寄望與期盼，期望生出一個健康聰明、福慧雙修的小寶貝。故興起從事「屏東地區孕婦實施胎教經驗歷程之探討」的研究動機。

此研究的目的，是想瞭解屏東地區孕婦實施胎教的動機與態度，以及實施胎教過程中的經驗感受與困難，希望藉由您的經驗分享，讓我們實際瞭解孕婦實施胎教的感受和需要，藉此可喚起孕婦們重視生兒育女的價值及實施胎教的重要性。更希望能夠根據研究結果，提供具體建議，以作為醫護人員推廣胎教之參考，讓我們下一代的每一個新生命皆能獲得更好的教養和啟發，期許他們都是國家社會未來的棟樑。

如果您同意參與支持這個研究，本研究將採直接和您面對面訪談，在研究進行中，我將會與您找一個不受干擾的地方（可由您決定）進行1~2次訪談，每次進行時間約60至90分鐘，進行過程中您可以盡情將您實施胎教的經驗過程，作詳盡的描述，我會很重視您的感覺和想法。若研究過程中您想停止或退出，我都會尊重您的意見及選擇。為使您寶貴的資料更完整呈現，所以訪談時會採取錄音及重點摘記。訪談後的錄音帶將轉錄成文字，但為確保您個人隱私，記錄的資料中採假名或代號等匿名方式處理，資料內容除了研究者及指導教授外，絕不流於第三者。

在閱讀本研究同意書後，您將瞭解您的參與是出自於個人自由意願。於研究過程中若您有任何疑慮或在研究結束後您想瞭解研究結果，我將會盡量為您解答並提供研究結果。我期待這個機會，也珍惜這份因緣，您的參與對我而言深具意義，感謝您的誠摯支持與參與。以下是我的聯絡電話：(08) 7651828 轉 709，0920-263369。

為尊重您的意願，若您願意加入此次的研究，請您填寫此同意書。謝謝！！

敬祝

平安 順利

南華大學研究生 莊秀全敬上

本人同意參與莊秀全所進行之研究，並同意錄音。

本人不同意參與此研究計劃。

簽名：_____

日期：_____

編號：_____

訪談時間：_____

訪談地點：_____

1 參與者：_____

2 年 齡：_____歲，出生日期：_____年_____月_____日

3 教育程度：1.小學 2.國中 3.高中（職） 4.專科 5.大學

6.研究所以上 7.其它

4 婚姻狀況：1.未婚 2.已婚，結婚年齡_____ 3.離婚

5 家庭形式：1.大家庭 2.折衷家庭 3.小家庭 4.單親家庭

6 職業：1.無 2.有，工作單位_____職稱_____

7 宗教信仰：1.佛教 2.道教 3.基督教 4.天主教 5.無

6.其它_____

8 孕產史：懷孕次數_____流產次數：自然流產_____，人工流產_____

目前的子女數：男_____人，女_____人

9 懷孕週數：目前懷孕週數：_____週，最後一次月經：_____年_____月_____日

預產期：_____年_____月_____日

10 計劃懷孕：是 否

- 一、請談談您這次懷孕的經驗與感覺？
- 二、請談談您對懷孕的看法？
- 三、請談談您對胎教的看法和態度？
- 四、請談談您先生、家人和親友對胎教的看法和態度？
- 五、請談談您是如何獲得胎教的相關資訊？
- 六、請談談您最需要的胎教資訊是什麼？
- 七、請談談您這次懷孕實施胎教的經驗過程？
- 八、請談談您懷孕期間影響實施胎教的原因？（工作、情緒、壓力）
- 九、請談談您懷孕期間是否參加有關「胎教」的媽媽教室？
- 十、請談談您懷孕期間的健康情形？
- 十一、請談談您懷孕期間為胎兒的健康會做那些改變？
（胎教禁忌、飲食、行爲、犯沖…….）
- 十二、請談談您懷孕期間比較擔心或焦慮些什麼？
- 十三、請談談整個孕期實施胎教過程中有何不同改變？
（母親？胎兒？）
- 十四、請談談您實施胎教過程中，希望獲得來自先生、家人、朋友或醫護人員什麼樣的幫助？
- 十五、感謝您，您是否還有其他事情想與我分享，使我可以更瞭解您實施胎教過程的經驗與感受？

附錄四

訪談實錄及分析（摘要）

基本資料：

B 個案：鄭小姐 年齡：28 歲 職業：護理師
 孕產史：第二胎 教育程度：專科 預產期：93.1.14
 訪談日期：93.1.5 訪談地點：醫院討論室

R：研究者

B：受訪者

過 程	分 析
<p>R:鄭小姐，很感謝您參與屏東地區孕婦實施胎教的經驗歷程這個研究的訪談，首先是不是請您談談這次懷孕的經驗與感覺？</p> <p>B001: 因為這是第二胎，又是自己計畫的，然後那其實剛開始懷孕的話，是滿驚訝的也很驚喜，因為自己計畫的嘛！就想說因為第一胎感覺自己沒有教的很好啦！希望第二胎能用比較多的心思去，所以可能會想說計畫買一些書啊、多一些音樂來聽，然後讓這一胎的寶寶比較好教啊！可是因為那個懷孕剛初期嘛，阿比較多的不舒服嘛！所以一下子就把那個做胎教的事情忘記了，然後不舒服的過程過了之後啊！然後又加上新的環境，要適應新的環境，所以工作壓力比較大，所以在胎教的部份就做的比較少。因為老大現在有在唸幼稚園，他回來叫我說，媽媽妳講一個故事給我聽，然後我又想到我應該對老二也是做胎教，就會很高興叫他去讀書或唸故事書給他聽，或者像是陪他唱歌畫畫啦這樣子，所以這是不是一種胎教？</p> <p>R: 對，這也是很好的胎教，您懷孕整個過程的經驗有沒有比較特別的感覺？</p> <p>B002: 比較特別的感覺？可能因為老大跟老二差的時間比較長啦！所以說覺得說感覺，我是覺得說小朋友其實一個人比較沒有伴，所以生個老二給他做伴，另外覺得台灣人越來越少，所以增產報國一下也不錯。就是要把寶寶教好一點，不要讓他以後做壞人或做壞事。</p>	<p>預期/喜悅/驚喜冀盼</p> <p>身體不適 /身心煎熬/無奈</p> <p>工作/壓力/無奈</p> <p>增產報國/喜悅/驚喜</p>

過 程	分 析
<p>R: 那再請您談談您對懷孕的看法？</p> <p>B003: 我覺得懷孕過程很辛苦，可是懷孕的媽媽很偉大。笑…因為那個畢竟就是有孩子跟沒有孩子，那種感覺差很多，也就是有孩子的人就會多放很多心思在寶寶的身上、孩子的身上，然後你會想說用…就是盡自己的能力去給他們好一些的教育或者是就是要怎麼講，就是給他好一點的教育。</p> <p>R: 您對懷孕的看法，就是把小孩教好？</p> <p>B004: 對，對！</p> <p>R: 請您談談您對胎教的看法和態度？</p> <p>B005: 看法喔？</p> <p>R: 嗯！胎教的看法？</p> <p>B006: 因為，其實胎教ㄗ…是給媽媽和小朋友都是一種再教育的一種那種模式啊！因此像有時候你媽媽自己總會去看書嘛，對不對！然後看書嘛，你就會就會學習到自己沒有學習到的或是重新領悟到的自己沒有領悟到的一些事情，那這樣子的話，因為媽媽有學習，那小朋友也是跟著在學習啊！我覺得這樣滿好的。然後ㄗ…其實不一定，其實我覺得胎教它不一定是你一定要在特定的場合，或是特定的時間去教他，就是隨時隨地都可以做，因為小朋友的聽覺他很快就發育了嘛！那你可能就是在不知不覺的過程當中，可能你的喜怒哀樂，他都可以感覺得到，所以就是盡量媽媽快樂小朋友就會快樂！我是這樣子感覺的！笑…</p> <p>R: 那請您談談胎教的一些相關資訊？</p> <p>B007: 我可能會從廣播或者是雜誌，然後或者是朋友當中、同事當中從中收穫到的。</p> <p>R: 再請您談談您最需要的胎教資訊是什麼？</p> <p>B008: 喔！我覺得說像現在很多人都很重視那個 EQ 嘛！就是還有 IQ 這樣子那我想說，就是要怎樣讓寶寶的 IQ、EQ 都做得很好，那要看書，還是要聽音樂，還是讀什麼都可以。</p>	<p>辛苦過程/懷孕心聲</p> <p>親子共學/親職教育/啓蒙扎根</p> <p>隨時做胎教/親職教育/啓蒙扎根</p> <p>資訊來源/親友雜誌廣播</p> <p>胎教資訊/閱讀音樂</p>