國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

博士論文

高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感關係之研究

The Study of the Relationship among Family Relationship, Daily Spiritual Experience and Well-being of Elder Learners

指導教授：黃馨慧博士

黃富順博士

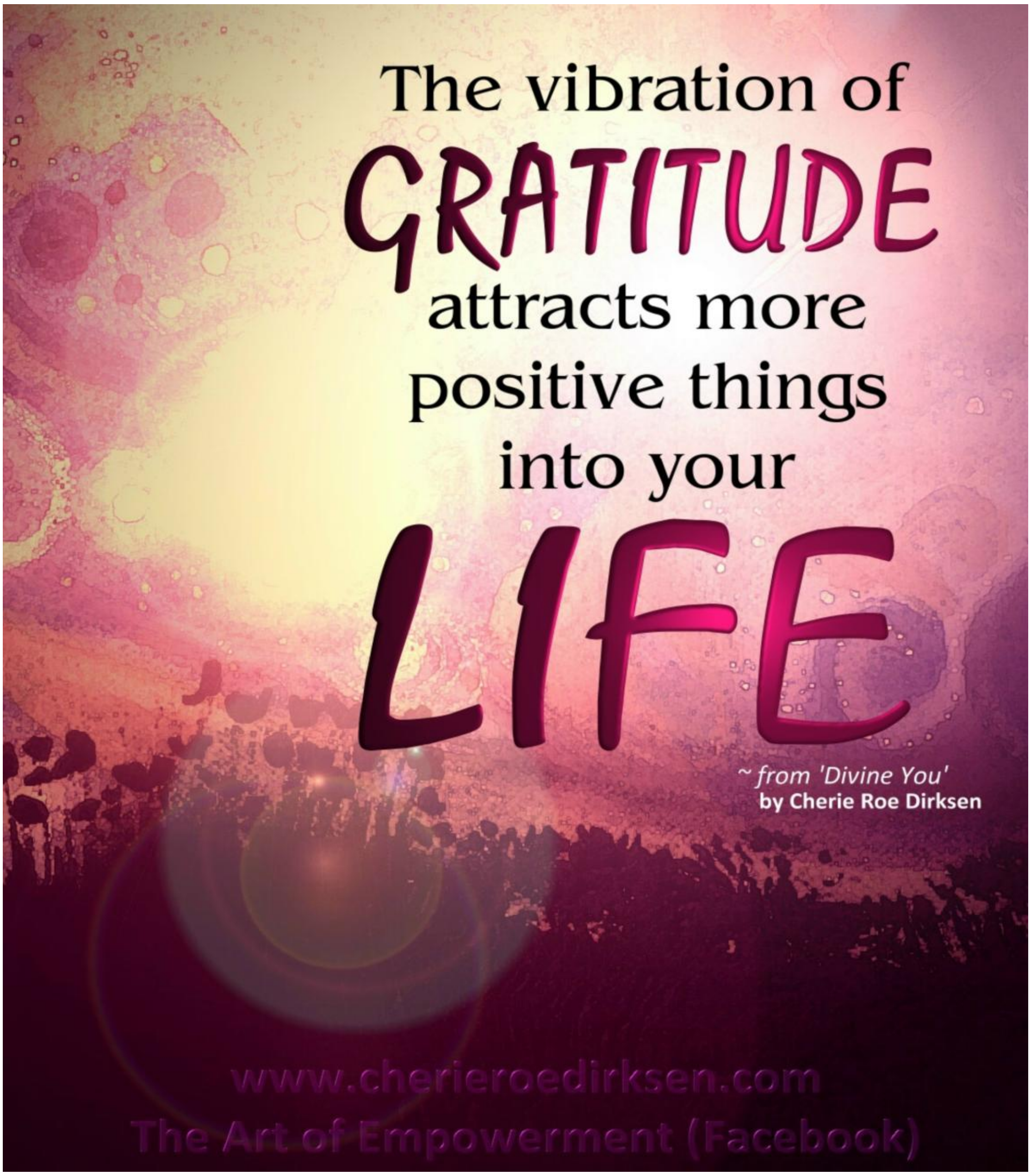
研 究 生：林雅音

中華民國一 O 三年六月

謝　誌

走在恩典中，一切都好。
我喜悅幸福地完成論文。
感恩一切成就我及論文的有緣人和一切，感謝您們，感恩一切。

林雅音　2014 年豐盛之夏



Picture from www.cherieroedirksen.com

高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感關係之研究

摘　要

本研究係以參與北部樂齡學習中心之 55 歲以上的高齡學習者為研究對象，旨在探討高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係，以提供高齡學習者、家庭教育和高齡教育機構及政府部門之參考。為達此一目的，本研究採用問卷調查法，以「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」為研究工具，包含「個人基本資料」、「家人關係量表」、「日常靈性感受量表」及「幸福感量表」等四部分，採用分層隨機叢集之抽樣方式，共抽取有效樣本 519 份，再經進行統計分析後，獲得以下九點結論：一、高齡學習者的家人關係大致良好，屬於中上程度；二、高齡學習者的家人關係與性別、健康狀況、婚姻狀況、居住情形等有關，而與年齡、教育程度及宗教信仰等無關；三、高齡學習者的日常靈性感受大致良好，屬於中上程度；四、高齡學習者的日常靈性感受與年齡、教育程度、婚姻狀況、有無宗教信仰等變項有關，與性別、健康狀況及居住情形無關；五、高齡學習者的幸福感大致良好，屬於中上程度；六、高齡學習者的幸福感與性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況等變項有關，而與居住情形及有無宗教信仰無關；七、高齡學習者的家人關係與幸福感具有正相關；八、高齡學習者的日常靈性感受與幸福感有正相關；九、高齡學習者背景變項、家人關係及日常靈性感受對幸福感具有預測力，且日常靈性感受為中介變項。

據此研究結論，本研究對高齡學習者、教育機構與政府教育部門及未來研究，提出幾點建議以供參考。一、對高齡學習者之建議：（一）改進家人關係，提升日常靈性感受，以提高幸福感；（二）積極融入家庭生活，強化家人關係；（三）維護身心的健康，促進家人關係，提升幸福感；（四）持續參與學習活動，促進家人關係，提升日常靈性感受，增進幸福感。二、對教育機構及政府教育部門的建議：（一）高齡教育機構應開設家人關係課程，鼓勵參與學習，促進高齡學習者日常靈性感受，從而提高其幸福感；（二）高齡教育機構應培訓高齡教育師資具有家人關係或靈性知能，來協助高齡者提升幸福感；（三）高齡教育機構宜設置高齡心理輔導人員，輔導高齡者提升家人關係及日常靈性感受；（四）政府教育部門應培訓高齡輔導相談人員，協助高齡學習者增進家人關係、促進其靈性健康。三、對未來研究之建議：（一）在研究對象方面，可對不同類型高齡教育機構的學習者、高齡教育機構教學者進行調查；（二）在研究變項方面，影響幸福感的因素很多，可從其他研究變項再進行探究；（三）在研究方法方面，建議可採深度訪談、生命史與敘說等質性研究方法，以獲得更全面且深入的資料。

關鍵字：家人關係、日常靈性感受、幸福感

The study of the relationship among family relationship, daily spiritual experience and well-being of elder learners

The main purposes of this study were to explore the relationship among family relationship, daily spiritual experience and well-being of elder learners. To achieve the objectives mentioned above, questionnaire survey method was adopted. The survey instrument was a self-administered questionnaire entitled “Elderly family relationship, daily spiritual experience and well-being questionnaire”. It contained with good reliability and validation. The available sample for the study consisted of 519 copies. Statistical analysis yielded the following results:

1. Elder learners’ family relationship was mid-high level.
2. Four(including：gender, health status , marital and housing situation) out of seven background variables were significantly related to family relationship.
3. Elder learners’ daily spiritual experience was mid-high level.
4. Four(including：age, education level, marital situation, and religion) out of seven background variables were significantly related to daily spiritual experience of elder learners.
5. The level of elder learners’ well-being was ranked mid-high. Elder learners got higher scores in positive emotion and got near scores in negative emotion and life satisfaction.
6. Five (including：gender, age, education level, health status, marital, situation) out of seven background variables were significantly related to well-being of elder learners.
7. Ways of family relationship was significantly related to well-being.
8. Ways of daily spiritual experience was significantly related to well-being.
9. The well-being of elder learners could be predicted by their ways of family relationship and daily spiritual experience. Besides, the daily spiritual experience can meditate elder learners’ family relationship and well-being.

Based on the results mentioned above, some suggestions were proposed to elder learners, elder teachers, related institutions, government, and future researchers.

1. For elder learners

(1) In order to enhance elder learners’ well-being, we can improve their family relationship and daily spiritual experience.

(2) Encourage elder learners engage in family life to reinforce their family relationship.

(3) Protect and promote elders’ health status, which can improve their family

relationship and then enhance well-being.

(4) Encourage elders participate in learning activities to promote their well-being.

2. For related elder education institutions and the government

(1) Provide family life education programs，encourage the elders participate such programs to promote daily spiritual experience, and then enhance well-being.

(2) Elder education institutions should promote the teachers’ knowledge and ability about family relationship and daily spiritual experience in order to enhance elders’ well-being.

(3) Elder education institutions should establish the guiders to promote elders’ family relationship and daily spiritual experience.

(4) The government should offer the training systems about elder guiders.

3. For the future research design

Elder learners from different educational institutions and teachers may be included. Besides, it can be considered other variables related with one’s well-being. Finally, the qualitative design such as deep interview and life narratives should be adopted.

Key words：family relationship, daily spiritual experience , elders’ well-being

目　次

表　次

圖　次

第一章　緒論

科技日新月異，社會快速變遷，人們追求物質享受與功名利祿，視之為幸福快樂的源頭，而忽略了內心最深處的追尋。其實幸福不假外求，幸福就在自己的內心裡，幸福就在家園裡。老年人多數認為家是生命旅程的全部意義和最後的終點。Morgan 和 Kunkel（2007）指出家庭為人類社會的基石，是人們每日生活裡最親近的社會單位，我們天天與家人互動，深受影響，在探討老年議題時，更應該要關注家庭生活及家人關係對老年生活幸福的影響。

人到老年，走過一番歲月與生命種種際遇，各有其體會。個體如何從悠悠歲月裡回顧反思，統整自己的一生及賦予正向積極的意義，意識到超越自我的限制，感悟與體會心靈世界的真善美，這正是靈性感受。靈性（spirituality）為生命的核心，會影響個體生理、心理、社會的發展。Saxena、O’Connel 和 Underwood（2002）認為，靈性是一種整合的力量，有助高齡者對生命全面的統整與調適，對晚年生活會產生意義與幸福感。

有鑑於此，本研究針對高齡者的家人關係、日常靈性感受及其對幸福感的影響進行探究。本章共分為五節，第一節為問題背景與重要性；第二節為研究動機與目的；第三節為研究方法與步驟；第四節為名詞釋義；第五節為研究範圍與限制。

第一節　問題背景與重要性

高齡化社會已是一股無法逆轉的風潮，隨著越來越多嬰兒潮世代進入高齡者的行列，面對高齡化社會所造成的衝擊，我們勢

必要深入了解才能洞燭機先，及早面對與因應。隨著人類科技的進步，物質生活的提升，生活條件的確比過去世代要優渥很多，但是物質的充裕未必能滿足心靈的充盈與渴望，因此，人們越來越重視心靈或精神生活的追求，不只是追求軀體的舒適，更希望過著是有活力、有朝氣的日子、不斷向上提升的人生，因此，造就了正向心理學的興起，正向心理學發起人之一 Martin Seligman 表示，正向心理學就是一門「掌握幸福」的科學研究（洪蘭譯，2012）。從人類發展來看，正向的心理發展有助高齡者在逐漸改變的環境中適應良好，達到成功老化。因此，在這變化多端的世界，研究生命中的正向力量以掌握幸福確實有必要，茲就本研究問題的背景與重要性，說明如下：

壹、生命期延長，導致人口高齡化腳步迅速，老人生活的幸福議題倍受重視

生命期的延長為人類社會在 20 世紀非常偉大的成就之一。20 世紀初，全球的平均壽命只有 40 歲左右，至 20 世紀末已達 75 歲以上，人類生命期的倍增，是空前的。以台灣社會而言，在台灣光復時，人口的平均壽命只有 40 多歲，至 2013 年平均已達 79.86 歲（衛生福利部，2014）。

此種生命期的延長，老人人口迅速的增加，正顯示高齡化社會的快速。就我國情形而言，至 2013 年，女性的平均壽命已達 83.25 歲，男性為 76.69 歲，平均為 79.86 歲(衛生福利部，2014)。全國 65 歲以上老人人口至 2014 年 4 月底達 2,741,828 人，佔總人口數的 11.72％（內政部統計處，2014），此種社會高齡化的程度，尚不能與先進國家相比，依 2009 年聯合國經濟社會事務部人口局的統計，全球 60 歲以上老人所占比率最高的是日本，占總人口的 29.7%，其次為義大利，占 26.4%，再次為德國的 25.7%

（黃富順、楊國德，2011）。台灣社會人口高齡化的程度雖不及先進國家，但是追趕的腳步卻非常快速，亦即台灣在人口老化的速度比世界最老化國家--日本還快。從高齡化現象至高齡社會、超高齡社會，日本分別花了 24 年、11 年。台灣社會預估只需 23 年、及 8 年。至 2033 年，經建會預估台灣人口老化的速度將為世界第一，老化指數達 251%（行政院經濟建設委員會，2011）。

由於人口迅速的高齡化，老年人口迅速增加，老人生活的議題備受關注，老人是否過得愉快健康，是否具有生活的幸福感，引發了社會大眾的關注。證據顯示，老人生活並不快樂與幸福。據衛生福利部歷年的統計資料顯示，65 歲以上老人的自殺率逐年攀升，為其他年齡族群的兩倍（全國自殺防治中心，2013）。老人罹患憂鬱症的比率也節節攀升，盛行率為各年齡之冠（董氏基金會，2013），老人受遺棄，或獨居老人死亡多日未被發現等事件，亦時有所聞。因此，面對高齡化社會的迅速來臨，老人幸福與否已引發全民的關切，無論是政府或民間均有不少的政策推出，或實際關懷老人的行動應運而生。

貳、家庭是老人生活的主要場域，家人關係是老人生活的重心

個體出生於家庭，隨著生命的成長，家庭的重要性相對降低，但到了生命晚期，又將回歸家庭，所以家庭是老人最重要的生活場域。在家庭生活場域中，每天面對的、接觸的就是家人，故家人關係至老年期更倍感重要。Connidis（2010）指出在老年時的家人關係（family ties），與老年人的生活及做決定有關，影響個體老年的生活滿意程度。對高齡者而言，家人關係對生活的影響，更值得關注。Carstensen（1995）所提出的社會情緒選擇理論（Socioemotional Selectivity Theory）指出，隨著年紀增大，

個人會減少和一般人泛泛的交往，轉而多重視與家庭成員關係與品質的加強。Kahn 和 Antouncci（1980）所提出的社會護航理論（social convey theory）亦指出，個體在社會護航團隊的環繞下，走過其生命旅程，通常是以家人、家族或親近的朋友為團隊的中心，個體年紀越大越傾向維持較少但穩定的社交圈，通常是以家人為主，和家人的社會接觸互動深深影響老年人的幸福感。

以上學者所提出的理論與主張，均在說明老年期，個體生活的重心在於家庭，家人關係是整個生活的重心，家人關係的良窳會影響其生活的快樂幸福與否，故老年期的家人關係，是關切老人生活的重要議題。

參、靈性發展是老年期重要的發展任務，更是老年發展的最高目標

個體的發展，不僅表現在生理及心理的部分。早在 1949 年，聯合國世界衛生組織就已提出健康老化的概念，指出健康包括身體、心理和靈性的層面，三者均要達到全面的和諧安適狀態。自此，老人的靈性議題引發關注。個體到了高齡階段，靈性的發展尤感重要。日本是世界最高齡化的國家，為因應高齡社會的來臨，在 2001 年提出「高齡社會對策大綱」，指出高齡社會的三大對策為有關雇用、或就業的問題、老人福祉與增進老人生活品質，以及生命意義的問題（黃富順，2008）。個體生命期的延長，最重要的是生活得有意義，有尊嚴，能接納自己的過往，能肯定自己，覺得生命是有價值的，則人生就會了無遺憾，達到 Erikson 所言，老年期最主要的發展任務在於統整圓滿，也就是靈性的發展。

所謂靈性係指個體能發現自我和生命的意義，和他人建立和諧的關係，在遭遇挫折時能展現自我和生命的價值，由內在生命

向外產生聯結與延伸自我（Underwood, 2002）。故靈性表現於個體內在的和諧，及與他人、環境、自然和超自然的連結（connection）之上（Meezenbroek, Garssen, Berg , Dierendonc, Visser & Schaufeli, 2012），顯現和諧圓滿的狀態。具有靈性健康或靈性感受的人，能夠成功老化，會增加對生活的適應能力，提升生活的品質（洪櫻純，2009）。老年人的靈性發展成熟（spiritual maturity），可使其充滿生活的力量，因應困境，並獲得生活支持的潛在資源（Kimble, McFadden, Ellor, & Seeber, 1995；Moberg, 1990；Ramsey & Blieszner, 1999；Seeber, 1990）。

由上所述，個體到了老年期，靈性的發展至關重要（Atchley, 2008）。靈性的感受或經驗，會影響老年人生活的幸福感。靈性經驗與感受的議題，已逐漸受到社會廣泛的重視，相關文章如雨後春筍，備受關切。

肆、高齡者的家人關係、靈性感受與幸福感的關係值得探討

鑒於人口的高齡化現象，探討老人生活的幸福感，其重要性正隨老年人口的快速增加，而益顯重要。在老年期的生活中，家人關係又是老人生活的重心，對老人幸福感的提升，有相當的影響；其次，靈性的議題，也隨著社會變遷，成為老年期最高與最重要的發展目標與發展任務。家人關係、日常靈性感受與幸福感，三者均為當前高齡化社會發展下的重要議題。但三者的關係如何？則尚未有實證研究的進行。若干的理論及文獻類皆指向家人關係的良窳，靈性感受的體驗會影響幸福感。故本研究試圖以實證研究方式探討三者間的關係，尤其是三者的關係中，靈性感受是否發揮中介的效果。如果此種關係能獲得證實，我們即可透過家人關係的提升和靈性感受的體驗，而促進老年的幸福感。因此，本研究的探討，無論是從理論與應用的層面而言，均有其必要性與重要性。

第二節　研究動機與目的

本節探討研究動機、研究目的與研究問題，茲分別說明如下：

壹、研究動機

本研究的動機，主要基於個人生活的親身體驗及補充相關研究之不足，茲分述如下：

一、基於個人生活觀察與體驗，引發研究者探討高齡者相關議題的動機

俗諺有云「家家有本難念的經」，很少家庭的家人關係是沒有衝突，每個家庭各有其家人相處互動的模式，而每一個體也各有其家人相處的經驗與要省思學習的生命功課，研究者也不例外。隨著研究者的成長成熟，家中雙親的老化，家人關係在不同階段也不斷改變。少不經事的研究者，曾經歷過忙於自我及工作，因而疏於父母及家人的互動。時光飛逝，驀然回首，韶光已逝，昔日年輕的父母已是白髮蒼蒼，不復往昔。近年來研究者感悟到父母的日益衰老，除了把握並珍惜有限的親子時光外，也自我省思該如何綵衣娛親，使他們感受到更幸福滿意的晚年生活？家母曾經跟我說過：老人和孩子一樣，都是「呷褒阿神」(台語發音)，意即喜歡人家關心和稱讚。雙親常告訴研究者，每當年節假日一家團聚的時刻，就是她們最開心的時刻。所幸拜現代資訊及電子產品之賜，透過 skype、line，讓我們儘管生活空間有距離，但互動接觸無距離，總在虛擬空間中能感受到彼此的喜悅與關懷。

人到老年，是否靈性感受會提升呢？Seifert（2002）認為是的，且靈性對美好的老年生活是需要的。近年來研究者的父母成

為大愛劇場的忠實觀眾，在每天定時收看不同的生命故事，引發我們家庭生活的轉變，親子談論到遇到生活困境時的轉念與化解、如何正向與積極的生活、生與死等靈性話題。研究者基於對高齡者靈性感受的感興趣，遂以生命回顧的方式和雙親們進行晤談，在聆聽他們的生命經驗分享後，我彷彿與他們更親近。晤談結束前，研究者問他們，這一生感到如何？家母表示，面對人生最後這階段，因為越來越能放下，所以感到無憾而幸福。

另外，研究者也定期去某榮民之家參與關懷服務，在與這些機構中的獨居老人晤談時，得知他們對隻身生活的無奈與辛苦，其中少數雖有家人但卻因關係不好而選擇在此生活的悵然與寂寞。在這些曾為台灣社會穩定、經濟發展、國家建設深具貢獻的老爺爺們身上已看不見活力，顯現暮氣沉沉，難道幸福與這些老人是遙不可及嗎？該如何增進老年生活的圓滿幸福？基於個人與機構老人、還有家中父母相處的經驗，開啟了我對高齡者生活幸福感和家人關係、靈性議題探討的興趣。此乃研究者基於實務經驗，引發本研究的重要動機之一。

二、基於國內針對高齡者家人關係、日常靈性感受與幸福感關係研究之闕如

對有關高齡者家人關係和幸福感的研究，國外在 20 世紀 50 年代中後期，便開啟了幸福感的研究（邢占軍，2005），累積了不少的成果，發現影響老人幸福感的因素，包括家庭代間關係中的情感連帶與矛盾（Bengtson & Roberts, 1991；Connidis & McMullin, 1993）；或採社會支持的觀點進行探討（Chalise, 2010；Ingersoll-Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana, & Aungsuroch, 2001；Yoon, 2006）。此外，亦有以溝通的角度為切入點，認為好的家人關係來自好的家庭溝通（Fitzpatrick, 2004），良好的家人溝通型

態，有助個體幸福感的提升（Koesten, Schrodt, & Ford, 2009；Schrodt, Ledbetter, & Ohrt, 2007；Schrodt, 2009）。但家人溝通的研究，大多以青少年或青年為研究對象，尚未有以老年人為研究對象的探討。互動的兩方，如越能感受到對方的正向回應，就越能感受到正向的情感經驗，有助個體得到情感的支持（Gable & Gosnell, 2011），更有助於彼此關係的滿意與幸福感（Fredrickson & Losada, 2005；Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004；Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006）。

有關靈性與幸福感的研究，在西方社會中，類皆從宗教的觀點出發，也累積了相當的研究成果（Ellison, Gey, & Glass, 1989；Ellison & Fan, 2008；Emmons & Paloutzian, 2003；Fetzer Institute, 1999；Hill & Pargament, 2003）。至於國內在靈性的研究，過去主要放在靈性健康（李昱平，2006；洪櫻純，2009；黃淑貞，2005；陳慧姿，2007；蕭雅竹，2003）。且研究對象以青少年或青年（李昱平，2006；黃淑貞，2005；蕭雅竹，2003）或是高中教師（陳慧姿，2007）為主，較少以老年人為研究對象。

至於探討高齡者家人關係、日常靈性感受與幸福感關係的實證性研究則尚付之闕如。因此，研究者期望藉由實證研究來釐清三者之間的關係，以補充相關研究的不足，這是本研究進行的另一個重要動機。

貳、研究目的

根據以上所述問題之背景與重要性及動機，本研究乃以「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感」為主題，探討高齡學習者家人關係及在日常生活中的靈性感受對其幸福感的影響為何？基於前述的研究動機，本研究目的如下：

一、了解高齡學習者的家人關係及與個人背景變項的關係。

二、了解高齡學習者的日常靈性感受及與個人背景變項的關係。

三、探討高齡學習者的幸福感及與個人背景變項的關係。

四、探討高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係。

五、探討高齡學習者的家人關係、日常靈性感受對幸福感的預測力。

六、探討高齡學習者的日常靈性感受在家人關係和幸福感的中介效果。

參、研究問題

本研究依據研究目的，提出下列研究問題進行探討：

一、高齡學習者的家人關係情形為何？家人關係在個人背景變項上的差異為何？

二、高齡學習者的日常靈性感受情形為何？日常靈性感受在個人背景變項上的差異為何？

三、高齡學習者的幸福感情形為何？幸福感在個人背景變項上的差異為何？

四、高齡學習者的家人關係、日常靈性感受和幸福感是否有顯著相關？

五、高齡學習者的家人關係、日常靈性感受對幸福感的預測力為何？

六、高齡學習者的日常靈性感受是否為家人關係和幸福感的中介變項？

第三節 研究方法與步驟

本研究旨在了解高齡者的家人關係、日常靈性感受與幸福感及有關個人背景對三種變項的影響，主要採用問卷調查法進行量

化研究。本研究以高齡學習者為對象，從全國樂齡學習中心抽取樣本進行研究。研究工具係依據文獻探討及參考相關研究量表，編製「高齡者家人關係、日常靈性感受與幸福感的問卷」，以作為本研究施測之工具。茲將研究方法與步驟說明如下：

壹、研究方法

本研究採用問卷調查法，以我國樂齡學習中心的參與者為研究對象。至 2014 年全台灣共設置 306 所樂齡學習中心，遍布全台灣各鄉鎮，學習者 1,221,093 人（教育部樂齡學習網，2014a），是目前我國高齡學習機構中最普及的場所，最能代表高齡學習者。本研究的調查對象，採取分層隨機抽樣方法，從全國樂齡學習中心抽取 600 人為樣本進行施測。又研究工具經參考相關文獻及量表，參酌台灣社會文化脈絡與實務情況，加以修訂而編製成為問卷初稿，敦請家庭教育、高齡教育的學者專家進行審閱，完成專家內容效度，再進行預試，而後進行項目分析及信度、效度分析，形成正式問卷後，進行施測。問卷收回後篩檢問卷資料，剔除無效問卷後，進行分析受試者在家人關係、日常靈性感受與幸福感等層面的情形，考驗不同背景變項受試者在各變項的差異，及探討家人關係、日常靈性感受對幸福感的相關，日常靈性感受對家人關係和幸福感的中介影響、預測力，最後整理研究結果而獲致結論與建議，以供相關單位及高齡者的參考。

貳、研究步驟

本研究的進行步驟如下：

一、蒐集並閱讀相關文獻確定研究方向。

二、根據研究方向進行文獻探討。

三、依據文獻探討結果編製問卷初稿。

四、寄發問卷初稿，敦請學者專家修改審核問卷。

五、經過專家學者修改、審核問卷後，實施預試。

六、根據預試項目分析、因素分析與信度考驗的結果，刪除不適合的題目，編製完成正式問卷。

七、實施問卷調查。

八、進行回收問卷的資料處理與統計分析。

九、歸納研究結果與發現，提出結論與建議。

十、撰寫研究報告。

本研究的流程，以圖1-3-1說明如下。

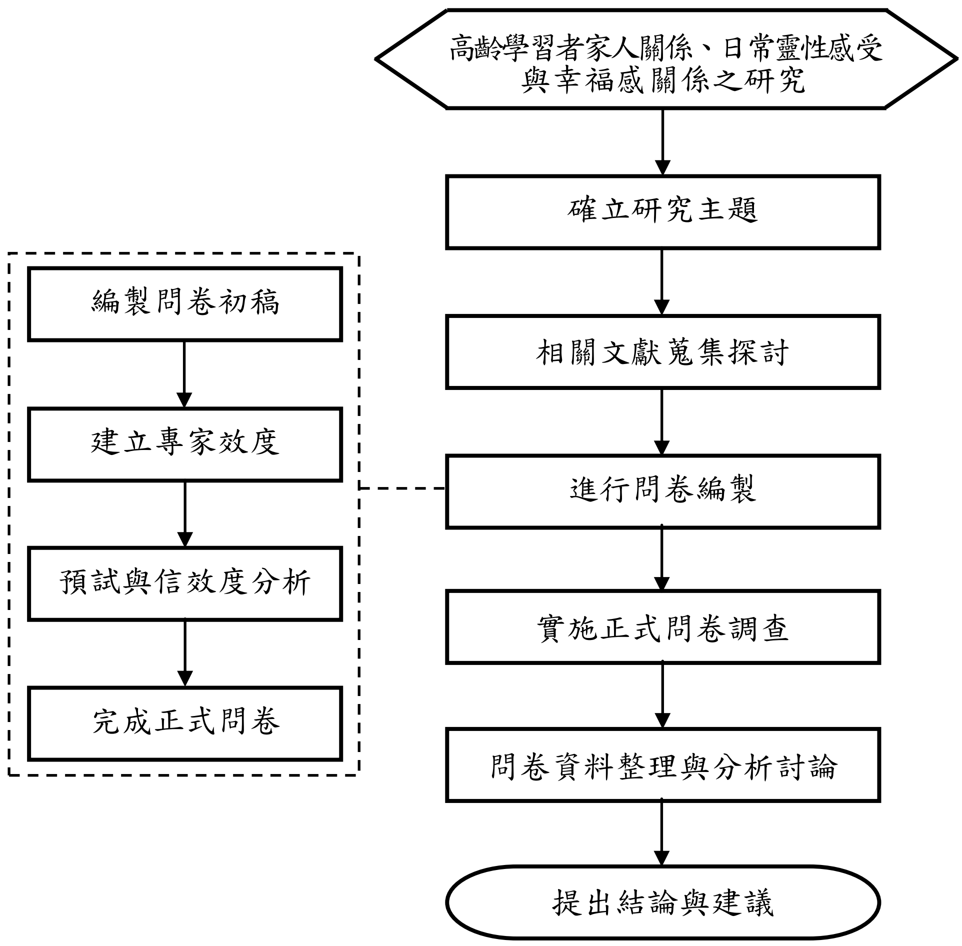


圖1-3-1 研究流程圖

第四節　名詞釋義

本研究於探討過程中，為使本研究之重要變項定義更為明確，茲將本研究涉及有關之重要名詞，如「高齡學習者」、「家人關係」、「日常靈性感受」及「幸福感」等，作概念性的界定如下：

壹、高齡學習者

對於高齡者的定義，在不同時期、不同社會的意涵各有不同。一般而言可從生理、心理、社會及主觀意識等層面來加以界定，其中以實足年齡的界定最為常見。依實足年齡的觀點，目前國際上採用的年齡指標是 60 及 65 歲兩種。但就教育層面而言，為因應高齡化社會現象所衍生的相關問題及確保老年教育權，歐美日等國在研究及實務上，類皆以 55 歲以上為高齡學習者為指標（Lamdin & Fugate, 1997），如歐洲第三年齡大學、美國老人寄宿所等。因此，就教育層面而言，無論是學術研究或實務運作，「高齡學習者」往往指 55 歲以上的人（黃富順，2007）。就我國社會而言，高齡教育機構的入學標準，亦以 55 歲為下限，包括樂齡學習中心、樂齡大學、老人大學、長青學苑等。因此本研究所稱的高齡學習者係指年滿 55 歲以上，目前在高齡學習機構參與有組織的學習活動者。

貳、家人關係

家人關係的界定，可從三方面進行（葉光輝，2000）。一為個人層次，關心的是個體在不同生命發展階段的心理適應和人格發展；二為關係層次，如夫妻、親子、手足、婆媳等關係；三為

家庭層次，即以整體家庭為探討單位。本研究係從個體的觀點來界定家人關係，家人關係是一種心理互動的現象，指個體在家庭中因不同互動情形所感受到的關係。因此家人關係是指家庭成員間的互動情形，包括家人溝通及情感支持兩層面。家人溝通係指家人間彼此能對事件、計劃的看法、觀點以及內心情感或感受提出分享。情感支持係指家人間彼此支持、表達關心、重視、鼓勵及幫助等。在本研究中的家人關係是由受試者在「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」第一部分家人關係量表中反應而得，得分越高，表示家人關係越好。

參、日常靈性感受

靈性（spirituality）係指發現自己生命的意義，透過對生命意義與價值的尋求，在思想及精神上能不斷地自我統整與超越，也能與別人和諧相處，表現在與自己、他人、大自然、信仰（至高者或神）的連結關係上。靈性會因個人價值觀、信仰、生活經驗、社會文化脈絡等而有所不同。在本研究中所指的日常靈性感受，參考 Underwood（2013）再修正的「日常靈性經驗問卷」（the daily spiritual experience questions）的定義，指高齡者不論有無宗教信仰，在日常生活人事物與超越的互動中，其產生跨越自我界限、心靈變化，藉由統整個人的內在，獲得和諧的感受；並能夠與他人、與宗教信仰，乃至與宇宙自然和萬物間，在心靈上有所連結（connection）的知覺。這當中所經歷的過程與體會，即是日常靈性感受。在本研究中的日常靈性感受，是由受試者在「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」第二部分，即日常靈性感受量表中反應而得，得分越高，表示日常靈性感受越多。

肆、幸福感

幸福感是指個體對自己生活的認知與情感上的的評估，即個體對生活滿意程度及其所感受的正、負向情緒之整體評估，幸福感是指對生活滿意，正向情緒較多、負向情緒較少（陸洛，1998；Argyle, 2001）。本研究的幸福感係指高齡者在面對自己整體生活品質的沉思評鑑，依據自我判定的基準對生活所做的整體評價。在本研究中，幸福感包括認知層面的生活滿意度、情感層面的正、負向情感兩個層面。在本研究中的幸福感是由受試者在「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」第三部分日常幸福感量表中反應而得，得分越高，表示幸福感越好。

第五節　研究範圍與限制

本研究基於各種主、客觀因素的考量，且受到人力、物力、時間等因素的影響，其研究範圍與限制，說明如下：

壹、研究範圍

一、就研究變項而言

本研究係從家庭的觀點，以高齡學習者個人為研究單位，從正向心理學（positive psychology）和高齡學（gerontology）的相關理論與文獻為研究設計的基礎，主要的研究變項包括家人關係、日常靈性感受和幸福感，探討的內容包括此三變項的情形及其間的關係。

二、就研究對象而言

本研究的對象為目前正在樂齡學習中心參與學習活動的高齡者。

貳、研究限制

一、就研究工具而言

本研究採調查法，研究工具為自編的「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」，資料蒐集方法是透過研究對象採不具名的方式填答，可能會因受測者的個人主觀判斷及填答誠懇度，或依社會期望的方式而填答，而對量表的詮釋產生偏差，可能無法全面且完整地呈現事實，此為限制之一。

二、就研究取樣而言

本研究係以高齡學習者為研究對象，主要針對樂齡學習中心的學習者為樣本，未涵蓋其他學習機構的高齡者，故研究結論無法推及其他高齡者，此為研究限制二。

三、就研究方法而言

研究者基於時間、成本、實際施測的可行性等因素考量，採取橫斷性研究的調查分析，研究結果在了解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受對幸福感的影響與動力機轉，並未採用其他訪談和個案研究等質性的研究方法，此為本研究在方法上的另一限制。

第二章　文獻探討

本研究探討高齡者家人關係、日常靈性感受和幸福感的關係。為了釐清主題、建立研究架構與立論基礎，本章分成四節。第一節探討家人關係的意義、內涵與相關研究；第二節探討日常靈性感受的意義、內涵與相關研究；第三節探討幸福感的意義、內涵、理論與相關研究；第四節探討高齡者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係。茲分述如下：

第一節　家人關係的意義、內涵及相關因素

本節探討家人關係的意義、內涵及相關因素，茲分別三部分說明如下：

壹、家人關係的意義與對高齡者的重要

人類為社會性的生物，自始至終即過著社會生活。在日常生活中，個體不停地與他人互動，而產生情緒與行為，這種人與人之間互動的關係即為人際關係。人類的社會生活起源於家庭，因此，在家庭生活中的人際關係，即為家人關係（謝碧玲，1983）。Tyler 指出，家人互動模式每天不斷的重複，重複的互動交流帶著強烈的情感，因此家庭中的互動模式強烈地影響家人關係與個體發展（引自徐麗明譯，2003）。良好的家人關係，可促進個人的自我了解與發展。家人關係是社會一切人際關係之基礎（Fitzpatrick & Ritchie, 1993）。

一般對於家人關係的界定，常從三方面進行（葉光輝，2000）。一為個人層次，以次系統中的個別成員為探討單位，關心的議題是個體在不同生命發展階段（兒童、青少年；成年人、老年人）的心理適應和人格發展（如自我概念、人格違常、行為

偏差等）；二為關係層次，以次系統中的對偶關係為探討單位，如夫妻、親子、手足、婆媳等關係，關切的焦點為對偶關係中如何交換訊息、解決問題、執行規範等；三為家庭層次，即以整體家庭為探討單位，從動態的、歷程的、多元複合的系統觀來作了解。本研究係從個體的觀點來界定家人關係，家人關係是一種心理互動的現象，指個體在家庭中因不同互動情形所感受到的關係。

家人關係的良窳，對個體的發展相當重要。蓋人類是社會性的動物，人際間的連結為個體的健康和幸福快樂不可或缺的要素。Myers（1992）指出情感關係和幸福感之間的關聯是根深蒂固的真理（deep truth）。家，是一個人最早與他人產生與建立關係的地方，因此個體在家庭中如有穩定滿意的人際關係，會導致其人格的健全發展外，也會帶來對生活的幸福感受。

家庭支持是社會支持的主要來源。因為家庭是初級的組織，是人類最初、最重要的團體。家人間的感情聯繫通常是親密而深切的，互動是真誠而頻繁的，彼此之間無可取代。家庭相對於其他次級團體，更具親密性、全面性與獨特性（吳寧遠，2000）。Dean 和 Lin 指出，家庭強調彼此相互的責任、照顧與關懷，並提供個體強烈的支持、情感、安全與回應（黃俐婷，2004）。儘管社會變遷，家庭結構改變，現代家庭的很多功能會被其他服務、制度或機構所取代（如：教育的、娛樂的...等），但最難以取代的家庭功能，就是家人間共享的親密情感（Finchman & Beach, 2010）。

家人關係對老年人至為重要，因為老年人生活的主要重心在家庭。對於老年期的家庭生活與家人關係，Kahn 和 Antonucci

（1980）指出，老年人會藉由周圍的人給予支持，形成護衛系統，護衛系統的中心圈係指與老人所擁有最親密的關係，例如：配偶與子女。他們與老年人保持穩定且密切的關係，是老年人生活的重心。中心外圍則包括朋友、親戚、鄰居等，雖然對老年人的生活也能提供支持，但不論是品質和密度都沒有中心圈的家人來的高（陳肇男，1999）。因此，家庭是老年人社會支持的核心（林麗惠，2012；Lang & Carstensen, 1994），也是其晚年生活的依賴（徐麗君、蔡文輝，1996），家人關係對大多數的老年人十分重要（Blieszner & Bedford, 1995；Connidis, 2010）。Connidis（2010）認為儘管社會變遷造成了家庭生活的改變，但家庭關係的重要性更被老年人所重視與期待。她引用 Laslett 在 1978 年所說的：「家庭是個人認同和生活滿意的源頭。」。Connidis 強調老年人如能擁有滿意的家庭關係，就能引領他們走向生命旅程的高峰。

貳、家人關係的內涵

華人社會的各種人際關係中以家人關係最為親近，因為家人關係中的情感關係，可以滿足個體在關愛、溫情、歸屬感等的需求；也較能表現出個體的真誠行為（authentic behavior）（黃光國，1988）。楊國樞（1993）認為家人關係是華人的各種人際社會關係中最重要且最基本的，家人關係最重視的是責任，做其當做，盡其當責。在與家人互動的付出與回報中，體會到正或負向的情緒。葉光輝（2004）認為家人關係互動的心理歷程中有發自內心的情感層面，也有因慾望或需求而產生的工具性情感，還有因為名位禮法規範下產生的義務、強制的情感，其中以發自內心、正向情感的表現，最能讓個體感受到人際間的關愛、溫暖，有助身心良好發展和建立良好的關係。

隨著時代改變、社會變遷，人們的價值觀亦隨之不同，傳統的家人關係，重視倫常與人倫，其中的要素是階層、尊卑和權威，家人間重視上對下的單向溝通及子女順從的倫理互動。然而，現代家庭的家人關係，逐漸轉變為對雙向溝通的重視，強調家人互動是基於相互尊重與關懷，這是近年來社會所重視的家人關係內涵（陳若琳，2005）。

從相關研究中，可以發現家人關係的內涵，分成二種類型：一為單一層面的，將家人關係視為一個整體的概念，如林美珠（1993）及陳碧珍（2011）等，皆採此一觀點；另一種係採多元面向的觀點，以家人關係中的要素作為內涵，如何書綾（2011）；林惠雅、林麗玲（2008）；洪晟惠（2010）；黃宗堅、謝雨生、周玉慧（2004）；Ellison（1990）；Chiang, Chien, Lin, Yeh, & Lee（2013）；Whitbeck, Hoyt, & Tyler （2001）等的研究均採此種觀點，茲將家人關係的內涵，整理如表 2-1-1。

表 2-1-1 家人關係相關研究內涵彙整表

研究者（年代）	研究對象	內涵						備註
		訊息交換	情感支持	問題解決	家人溝通與互動	親密感	居住型態	
Ellison（1990）	美國黑人				◎	◎	◎	
林美珠（1993）	家庭主婦		◎					
呂素美（1997）	成人							凝聚力、向心力、和諧相處、民主感受
Whitbeck, Hoyt, & Tyler（2001）	老人		◎		◎			
黃宗堅、謝雨生、周玉惠（2004）	青少年	◎	◎	◎				
林惠雅、林麗玲（2008）	青少年		◎			◎		
洪晟惠（2010）	中年世代	◎	◎	◎				
陳碧珍（2011）	戒毒者				◎			
何書綾（2011）								愛與榮耀、守護家人、團結緊密
Chiang Chien、Lin Yeh & Lee（2013）	退休老人		◎		◎			
小計		2	6	2	4	2	1	

資料來源：研究者整理

以上對家人關係內涵的研究，採單一層面觀點者，包括林美珠（1993）及陳碧珍（2011）等二人，採多元面向的觀點，有呂素美（1997）；何書綾（2011）；林惠雅、林麗玲（2008）；洪晟惠（2010）；黃宗堅、謝雨生、周玉慧（2004）及 Chiang, Chien, Lin, Yeh, & Lee（2013）；Ellison（1990）；Whitbeck, Hoyt, & Tyler（2001）等。多元面向觀點的研究，所包括的面向，以訊息交換、情感支持、問題解決、家人溝通與互動、親密感等居多。這些研

究的對象，計有家庭主婦、成年人、青少年、老年人、中年、戒毒者、國中生等各不相同，其中以老人為對象的研究，計有 Whitbeck, Hoyt 和 Tyler（2001）及 Chiang, Chien, Lin, Yeh 和 Lee（2013）等兩個。從表 2-1-1 的分析可知，有關家人關係內涵的相關研究，以情感支持及家人溝通與互動兩層面為多數研究所採用。本研究依此對家人關係的內涵分為家人溝通及情感支持兩層面，分述如下：

一、家人溝通：家人溝通係指家人間彼此能對事件、計劃的看法、觀點以及內心情感或感受提出分享。

二、情感支持：情感支持係指家人間彼此支持、表達關心、重視、鼓勵及幫助等。

參、家人關係的相關因素

綜合相關的研究，與家人關係有關的個人背景因素，包括性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形及宗教信仰等七項，茲分述如下：

一、性別

有關性別與家人關係是否有關，相關研究結果並未一致。有些研究發現有關，有些研究則否。如朱瑞玲、章英華（2001）以台灣地區「華人家庭動態資料庫」的調查資料進行分析，對性別和家人關係的分析結果發現，性別與家人關係有關，且女性的家人關係比男性好。但洪晟惠（2009）對中年人的家人關係與生活滿意度的研究，則發現男性所感受到的代間關係、配偶關係比較好，女性則在子女關係上有較好的感受，可見男性和女性有不一樣的家人關係感受。洪晟惠（2010）的研究亦指出，中年世代的

家人關係呈現出女性較男性好。劉乃瑛（2004）以職場員工為對象，探討工作與家庭的連結、衝突及滿足與家人關係的關係，與蔡坤良（2004）對漁村老年人的研究，二者皆發現性別與家人關係的感受沒有差異。

由以上相關研究的探討，可知性別與家人關係的研究結果並不一致，有的研究發現女性的家人關係優於男性；有的研究則發現男性的家人關係優於女性；有的研究則發現兩者沒有關係。究竟性別與家人關係是否有關，仍待進一步的探討。故本研究仍將性別列入家人關係的相關因素進行探討。

二、年齡

年齡與家人關係是否有關，相關的研究結果並不一致。有的研究發現沒有關係，但亦有研究顯示有關。如朱瑞玲、章英華（2001）利用台灣地區「華人家庭動態資料庫」的調查資料，進行年齡和家人關係的研究，將年齡分成 38-45 歲、46-52 歲、53-59 歲、60-67 歲等共四組，研究發現年齡與家人關係無關。蔡坤良（2004）以漁村 65 歲以上老人為對象的研究，研究結果也呈現年齡與家人關係無關的結果。但洪晟惠（2009）探討中年世代的家人關係，發現年齡較輕者，家人關係較好；年紀較大者，家人關係較不好。

基於上述，有關年齡與家人關係是否有關，研究結果未趨一致。這些研究類皆以中年人、成年人及漁村老人為對象。究竟高齡學習者的家人關係是否與年齡有關，仍待探討。因此，本研究仍將年齡變項納入相關因素的探討。

三、教育程度

教育程度與家人關係是否有關，相關研究結果並不一致。如朱瑞玲、章英華（2001）以台灣地區「華人家庭動態資料庫」的調查資料進行分析，發現教育程度高者的家人關係，較教育程度低者好。呂素美（1997）的調查研究亦發現，教育程度較高者，其家人關係較好。蔡坤良（2004）以漁村 65 歲以上的老人為對象進行研究，發現老年人的教育程度和家人關係無關。

基於上述，有關教育程度與家人關係是否有關，相關研究結果並不一致。因此，究竟高齡學習者的教育程度與家人關係是否有關，仍待進一步的探討，故本研究仍將教育程度納入探討。

四、健康狀況

有關健康狀況與家人關係是否有關，相關研究結果顯示健康狀況與家人關係有關，即健康狀況較好者，家人關係較佳。如胡幼慧 1991 年的研究指出，老人的健康狀況和家人支持有關。自覺健康狀況與人際關係有關，即健康越好者，其人際關係越不會感到疏離和孤單（張素紅、楊美賞，1999）。蔡坤良（2004）以漁村 65 歲以上的老人為研究對象，亦發現自覺健康狀況越好者，其家人關係的感受比健康不佳者較好。Silverstein 和 Giarrusso（2010）等人的研究亦指出，老年人的健康狀況不好又有壓力，其與配偶的婚姻生活品質呈現持續下滑，但如果在早期生活中有儲備因應資源，則可避免晚年時的婚姻關係的下滑。Umberson、Williams、Powers、Chen 和 Campbell 在 2005 年的研究指出，老年人的家人關係，會受到疾病的影響，患病越久健康越不好者，其家人關係越不好（Silverstein & Giarrusso, 2010）。

基於上述，有關健康狀況與家人關係是否有關，一般研究結果指出健康較好者，其家人關係較佳。但這些研究或以漁村老人，或以一般老人為對象，與本研究以高齡學習者為研究對象有所不同。究竟高齡學習者的家人關係是否與健康有關，仍待探討，故本研究探討家人關係的相關因素，仍將健康狀況納入。

五、婚姻狀況

有關婚姻狀況與家人關係是否有關，相關研究結果並不一致。如劉敏珍（2000）的研究發現配偶健在的老人，其家人關係的感受較好。Ha（2008）針對 1,532 位 65 歲以上喪偶者的研究，發現喪偶者比已婚配偶健在者更能從子女身上得到更多的支持，有較好的家人關係。

基於上述，有關婚姻狀況與家人關係是否有關，相關研究結果並不一致。有的研究發現配偶健在者有較好的家人關係，有的研究則發現喪偶者較佳。究竟高齡學習者的家人關係與婚姻狀況是否有關，則有待進一步的探討，故本研究將婚姻狀況納入探討。

六、居住情形

有關居住情形是否與家人關係有關，相關研究結果類皆發現，與子女及配偶同住者，家人關係較佳。如陸洛和陳欣宏（2002）的研究指出，老年人的親子關係越好，越可能和已婚子女同住。劉敏珍（2000）的研究亦發現，與子女或與配偶同住者的老人，其家人關係的滿意度高於輪流在子女家居住者或獨居者。蔡坤良（2004）針對漁村老人所做的研究亦發現，與子女同住（含配偶與孫子女）的老人比獨居的老人，在家人關係的感受上更為圓滿良好。陳淑美、林佩萱（2010）利用 2005 年「臺閩地區老人狀

況調查」的資料進行分析，結果發現與親子世代同住，是多數老年人認為最理想的居住安排，也是目前多數老人的居住方式。Bengtson 和 Norella（2003）的研究亦指出，老年父母與成年子女同住者，除了可以增加來自成年子女的協助與支持，也可以強化家庭的代間連結，因而其家人關係較為滿意。

基於上述，相關研究類皆指出居住情形與家人關係有關，即高齡者與配偶或子女同住者，其家人關係較好。但這些研究係以漁村老人或一般老人為對象，與本研究的高齡學習者略有不同。究竟高齡學習者的家人關係是否與居住情形有關，則仍待進一步的探討。

七、宗教信仰

宗教信仰與家人關係是否有關，相關研究結果類皆指出宗教信仰較虔誠者，家人關係較好。如蔡坤良（2004）對屏東縣小琉球漁村老人所做的研究發現，宗教信仰虔誠的老人，也就是幾乎每天參與宗教活動者，比偶爾才參加者，在家人關係的感受更為圓滿良好。陳毓茹（2005）以高雄縣市的成人為研究對象，發現宗教態度越積極者，其家庭支持與關係也越好。Thornton（1985）的研究指出，宗教行為的虔誠性和家人關係有正相關。Wilcox 和 Wolfinger（2008）從參與教堂活動的多寡來探討家庭親子關係，發現宗教活動參與越多者，在親子關係上，越能表現出耐性和情感，故家人關係品質提升。Day 和 Acock（2013）引用 2012 年 Pew research center 進行宗教和價值觀的調查，結果指出，美國人的生活態度、價值準則和宗教信仰息息相關，宗教信仰會影響其家庭生活。

基於上述，宗教信仰的虔誠度，與家人關係有關，即宗教信仰越虔誠，參與宗教活動越多者，其家人關係較為良好。但這些相關研究類皆從宗教信仰的虔誠程度和參與宗教行為的頻率進行，與本研究的重點在於宗教信仰的有無，有所不同。究竟高齡學習者的宗教信仰的有無，是否與家人關係有關，則仍待探討。

第二節　日常靈性感受的意義、內涵及相關因素

在 2002 年世界衛生組織（Saxena, O'Connel, & Underwood, 2002）探討人類生活品質的問題，特別將靈性/宗教及個人信仰的議題納入。在高齡化社會的趨勢下，靈性研究日益受重視。越來越多的人在生活中更熱衷追求意義、和諧與連結，對靈性議題頗感興趣（Miller & Thoresen, 2003）。過去許多學者從宗教的觀點切入靈性的面向，但隨著對靈性探討的發展，學者開始關注生活中的靈性感受。本節探討日常靈性感受的意義、內涵及相關因素，茲分述如下。

壹、日常靈性感受的意義

關於靈性議題的探討，最早是從宗教開始，衍生為宗教 / 靈性的探討。而不論是宗教，或是宗教 / 靈性，主要就是在探討人類存有的問題，也就是追尋生活的意義與生命的目的。「靈性」議題公開且受到關注，起源於 1971 年美國的白宮會議上的討論與結論：「靈性是人們內在的資源、生命的核心，特別關注於生命的終極意義與價值，無論有宗教信仰者或無宗教信仰者，人人皆有靈性，靈性指引人們生命的方向，是人性超越自然與超越物質的面向。」（Moberg, 2010）。

靈性（spirituality）從字義上而論，源自於拉丁文字根「spiritus」，英語的「spirit」，具有心、靈魂、精神、活力、力氣等意思，含有精氣之意（張淑美，2008）。靈性是人們內在的資源，生命的核心，特別關注生命的終極意義與價值（Watkins, 2009）。靈性牽涉到一個人對於內在價值觀的積極投入，能夠帶來意義、完整、和諧及與他人連結的感受，即與他人、世間萬物、大自然和宇宙合而為一（Wright , Watson, & Bell, 1996）。故靈性就是將個人和宇宙全體連結在一起的媒介（劉淑瓊譯，2011）。Moberg（2008）表示，靈性注重個體的存在和生命經驗，是內在的信念和價值觀，更會影響平日生活的行為和結果。此觀點強調個體在日常生活上的靈性感受與知覺經驗。Kornfield 也認為靈性是奠基在個人的生活經驗之上，這樣的經驗對個體有所助益（易之新，黃壁惠，釋自鼐譯，2008）。Cortright（1997）認為個體藉由向內看和覺察的體會，意識到自己的真實本質。這種內在的覺察與意識（conscious）就是靈性感受（易之新譯，2005）。

Atchley（2008）認為，靈性是指個人存在的經驗、超越個人的自我，還有對神聖的追尋與連結。關於對神聖的追尋與連結，他從非自然神論（non-deistic）的概念來說明，相信宇宙自然中，有更大力量的存在。他表示靈性感受是從生活的各種不同經驗裡去覺察和發現，例如在大自然的瀑布或峽谷中，感受到鬼斧神工；對自然美景的讚嘆，從內心湧出一種感動的感覺，難以言喻但留在記憶裡。或是和自己獨處時覺察到內在的寧靜祥和、思緒的清楚；或是和他人相處時感受到開闊的胸襟和慈悲。Atchley（2009）再度指出，靈性感受會發生在生理、情緒、認知及超越性的面向，是透過整個生命事件而存在個體深層的認知裡，並在日常生活中產生其靈性感受。

對一般人來說，會將靈性和宗教畫上等號。Tisdell（2008）表示，靈性感受會在宗教情懷中產生，因此過去常將靈性歸於宗教中。係因宗教代表人與超自然力量的結合，在社會網絡下發展出儀式、教義信條、組織等不同信仰社群或團體，藉由某些儀式或教義信條的尊奉；或在生活中力行，如助人、信仰神祀，過著有道德倫理的生活，透過宗教指引人們過著虔誠的生活方式，有時候不僅能激發個體潛能，更有神奇的力量產生，協助個體度過生命的難關，從中產生靈性感受（劉淑瓊譯，2011；Tisdell, 2008）。但是隨著越來越多靈性議題的探討，咸為靈性與宗教是有區分的（Ellison & Fan, 2008；Fetzer Institute, 1999；Hill & Pargament, 2003；Meezenbroek, Garssen, Berg, Dierendonc, Visser, Schaufeli, 2012；Methrotra & Wagner, 2009；Tisdell, 2008；Underwood, 2011）。超個人心理學家 Cortright（1997）表示，宗教係有完善結構的組織，有些人會從中找到重大的意義，有些人則無法從中找到意義；而靈性則是靈魂自由地追尋神聖性，通常不會依附於傳統的宗教組織內（易之新譯，2005）。雖然靈性感受可因為個體的宗教信仰而產生更深切的感受，但並非一定要有宗教信仰或是從事宗教信仰的活動，才會有靈性感受（Ellison & Fan, 2008；Genia,1991；Hinterkopf, 1998；Underwood & Teresi, 2002；Underwood, 2006），也不需要拘束在特殊的情境或常規裡，就可以擁有的經驗（Underwood & Teresi, 2002；Underwood, 2006；Ellison & Fan, 2008）。

Farran、Fitchett、Quiring-Emblen 和 Burck（1989）認為靈性與生活經驗、生活事件和日常所遇到的問題的結合和應用，能影響生活的選擇結果，因此，而有靈性的感受。靈性感受會因個體發展、生活經驗與環境影響的累積而發展。Fetzer Institute

（1999）指出，個體在每天生活中對自我與他人及信仰產生超越性關係的知覺，及其在知覺的互動和體會上，會有靈性的感受。Underwood（2011）認為個體衡量在日常生活中與超越有關的經驗，在生活中去開發或追尋超越的感覺和經驗就是日常靈性感受，這些包括有讚嘆、感恩、寬容、慈悲等，會使人產生內在深層的平和感受，還有對生活敏銳的覺察而產生靈性。

被譽為超個人心理學大師的 Ken Wilber 在 1991 年所著《恩寵與勇氣》(引自胡因夢、劉清彥譯，1993）的下列這段話，可用來詮釋靈性感受：

根據神祕主義者的看法，當我們超越個別的意識，亦及我們有限的自我時，相對就會發現一個「至高的身分」，一個歸屬於「全體」、歸屬於宇宙精神的身分，這個身分是無限與無所不在的，是永恆與不變的。正如愛因斯坦的解釋：「人是整體的一部分，我們稱這個整體為『宇宙』；而人的這個部分是受限於時間和空間的。人會經驗到自己，經驗到自己的思想和感受，好像這些是和其他分離的--而這是一種屬於個人意識上的錯覺、這種錯覺對我們而言是一種束縛，將我們限制在個人的渴望，以及我們對少數幾個親近之人的愛當中。我們必須做的是擺脫這種束縛。」的確，冥想或默想的意義就在於讓我們自己擺脫這種「錯覺」，不要以為我們只是個別的自我，與彼此〔以及〕永恆的「靈性」互不相干，相反的，我們會發現，一旦擺脫了獨立個體的束縛，我們就會以一種完美、無時間限制與永恆的方式融入所有的現象。

Meezenbroek, Garssen, Berg , Dierendonc, Visser 和 Schaufeli（2012）表示，靈性是普遍的人類經驗，靈性感受是個體在生活中致力追求並經驗到和自己連結（connection)，和他人的連結，及與自然和超越的連結。Meezenbroek 等人認為，靈性的本質元素就是連結或關連（connectedness or relatedness)。「連結」（connectedness）在個體生活的各種層面上，扮演串連的角色。

因此靈性感受可分成三種層次的關連：（1）和個體自我的關連，包括真誠面對自我（authenticity）、內在和諧與平和、自我意識；（2）和他人的關連則包括對他者的慈悲、關懷、感恩；（3）和自然、超越的關連則是指個體和某事或某人的關連，是超越了人為的層次，如對自然的感動、體驗到世間萬物的相連、和更高的力量或企求上帝 / 神的初步連結。

綜合上述，靈性感受的界定，強調個體對靈性的感受和知覺，可歸納出靈性感受有兩個特點：

一、著重生活中對靈性的感受、知覺的經驗

強調個體在與生活中人事物的互動過程裡，產生其跨越自我界限，和外在連結或共融，在心靈變化的知覺或感覺。

二、靈性感受並非要有宗教信仰才會產生

靈性感受可以融入各種宗教形式中，個體可能會因為宗教信仰而有更深切的感受，但仍可藉由其他的途徑獲得，因此靈性感受並非要有宗教信仰才會產生。

本研究所指的日常靈性感受，係指高齡者不論有無宗教信仰的背景，在日常生活人事物與超越的互動中，產生跨越自我界限與心靈的變化，藉由統整個人的內在，獲得和諧的感受；並能夠與他人，與宗教信仰，乃至宇宙自然和萬物間，在心靈上有所連結的知覺。這當中所經歷的過程與體會，即是日常靈性感受。

貳、靈性感受的內涵

關於靈性感受的內涵，要從靈性議題的研究進行探討。靈性最早是從宗教為出發點（Allport & Ross, 1967），之後在臨床醫療與健康領域開始受到關注，乃因面對臨終死亡議題時，個體會開始思索此生的意義與價值，因此早期由醫護、心理學者的靈性

研究，其內涵是從靈性健康或靈性安適的觀點來探討（Ellison, 1983；Westgate, 1996），後續再發展成日常生活中的一種意識與超越有關的經驗與感受，稱之為日常靈性感受（Underwood & Teresi, 2002；Underwood, 2006；2011；2013）。說明如下：

茲將過去關於國內外有關靈性內涵的研究，整理如表 2-2-1：

表 2-2-1 國內外有關靈性內涵的研究彙整表

研究者（年代）	**靈性內涵**	**靈性層面分類**				
		與自己內在	與他人	與自然	與超越	與宗教
Ellison（1983）	和他人及和神祇的連結感、生命的終極意義和目的。	◎	◎		◎	◎
Howden（1992）	內心的應變力、生命的目的和意義、天地萬物的一體感、超越性。	◎		◎	◎	
Westgate（1996）	生命的意義和目的、個體對世界的瞭解其內在的價值、因和他人有關而產生一種超越自我的觀點、歸屬於靈性社群且共享信念體系	◎	◎		◎	
蕭雅竹（2003）	與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性。	◎	◎		◎	◎
黃淑貞（2005）	自我與自我、自我與他人、自我與環境、自我與神。	◎	◎	◎		◎
李昱平（2006）	超越逆境、與人締結、親情支持、宗教寄託、活出意義。	◎	◎		◎	◎
陳慧姿（2007）	活出意義、感懷自然、宗教寄託、與人締結、超越逆境。	◎	◎	◎	◎	◎
楊素華（2007）	人與自己、與他人、與自然及信仰等共融關係。	◎	◎	◎		
洪櫻純（2009）	向內開啟，踏上真我、向外連結，踏上大愛、向上延伸，踏上超越、向下領悟，踏上統整、蛻變轉化，譜出和諧。	◎	◎	◎	◎	
Underwood (2006；2011；2013)	在日常生活中與超越有關的經驗，包括有讚嘆、感恩、寬容、連結超越的和慈悲的愛（compassionate love）的感知，還有敏銳的覺察 / 靈感（discernment / inspiration）和內在深層的平和感受。	◎	◎	◎	◎	◎

資料來源：研究者整理

綜合相關靈性議題的研究，有關靈性的內涵不外乎可歸為五類：一為與自己的內在，即生命的目的和意義（李昱平，2006；黃淑貞，2005；陳慧姿，2007；楊素華，2007 ；蕭雅竹，2003；Ellison, 1983；Howden, 1992； Underwood, 2006；2011）；內心的應變力（Howden, 1992）；與自我的內在（洪櫻純，2009；黃淑貞，2005；蕭雅竹，2003）；二為與他人的連結（李昱平，2006；洪櫻純，2009；陳慧姿，2007；黃淑貞，2005；楊素華，2007；蕭雅竹，2003；Ellison, 1983；Underwood, 2006；2011；Westgate, 1996）；三為與自然或環境的連結（洪櫻純，2009；黃淑貞，2005；陳慧姿，2007；楊素華，2007 ；Howden, 1992）；四為與超越的連結（李昱平，2006；洪櫻純，2009；陳慧姿，2007；蕭雅竹，2003；Ellison, 1983；Howden, 1992；Underwood, 2006；2011；Westgate, 1996）；五為和宗教有關（李昱平，2006；黃淑貞，2005；陳慧姿，2007；蕭雅竹，2003； Ellison, 1983；Underwood, 2006；2011）。

近年來 Underwood 提出的日常靈性感受（daily spiritual experience）（Underwood & Teresi, 2002；Underwood, 2006；2011；2013）廣被採用，她強調日常靈性感受有三項特點：（1）靈性不等同於宗教，靈性不強調以組織的、或機構的宗教活動為主要概念；（2）不特定以哪種宗教為主，此乃因過去對靈性內涵的探討，常是從猶太--基督徒的觀點來界定，但考量到靈性其實是有文化的脈絡因素和變異性，所以日常靈性感受重視的是個體從自我意識的觀點整合在生活中和所屬文化傳統下感受到的經驗並產生頓悟（insight）；（3）日常靈性感受強調的是個體經驗到超越個人的感受（transpersonal experience）或更大的靈性體會。

Underwood 發展的日常靈性感受量表共有 16 個自我評量的題項，主要用來測量個體在日常生活中的靈性感受，個體在日常生活中對其超越及神聖的知覺，及其互動所產生的經驗，瞭解自己從靈性的觀點來看待當下的生命展現法，分別以「一天很多次」到「從未有過」表示。這 16 題項的加總得分，即代表受試者在日常靈性的感受。

日常靈性感受量表已被不同研究者，在不同領域和文化脈絡下發表了 70 多篇的研究論文，Underwood（2011；2013）從這些文獻的總覽與歸納表示，日常靈性感受的內涵為單一層面，是個體衡量日常生活中與超越有關的經驗，透過這樣靈性感受的體察，會影響其在日常生活中的角色扮演，並產生覺察能力以應付生命可能發生的各種事件。

Ng、Ted、Fong、Tsui、Friendly 和 Law（2009）採用日常靈性感受量表，將之譯成中文對香港 258 名老年人進行研究，將 16 題題目進行因素分析，結果顯示為單一因素，並有高度內部一致性。Ellison 和 Fan（2008）也是採納此量表進行研究，經因素分析後分為「有神論」及「無神論」兩個層面。國內陳黛芬(2013)採用日常靈性感受量表經翻譯成中文後，對台灣高齡學習者進行研究，經預試進行因素分析後，萃取出兩個因子，命名為「對神的感受」及「對生命的感受」。

綜合上述靈性研究的結果，可以發現我國過去在靈性研究的焦點為靈性健康，近年來從靈性經驗與感受來探討的有陳黛芬（2013）的研究，她的研究工具係採用 Underwood（2011）所發展的「日常靈性感受」量表。Underwood 的日常靈性感受為單一層面；陳黛芬的研究經因素分析後萃取為兩個層面。又李昱平

（2006）；黃淑貞（2005）；陳慧姿（2007）；蕭雅竹（2003）在靈性的內涵則採取多層面的概念。綜合前述文獻的分析與歸納，由於 Underwood（2013）的日常靈性感受量表的內涵，包括與自己內在、與他人、與自然、與超越、與宗教等層面，涵蓋層面相當周全，且係在日常生活中去感受，又其所編的量表廣被採用，信度、效度良好，因此在本研究的日常靈性感受內涵亦參考 Underwood（2013）所編的日常靈性感受量表及陳黛芬（2013）修訂的中譯本，為主要參考架構加以綜合編製而成。

參、日常靈性感受的相關因素

經歸納相關的文獻，與日常靈性感受有關的個人背景因素，包括性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形及宗教信仰等七項，分述如下：

一、性別

性別與靈性感受是否相關，研究結果並不一致。多數研究指出女性的靈性感受高於男性（Ballew, Hannum, Gaines, Marx & Parrish, 2011；Genia, 1991；Skarupski, Fitchett, Evans & Mendes , 2010）。羅瑞玉（2009）對 526 位社區老人的靈性感受需求進行研究，發現靈性因性別的不同而有差異，老年女性的靈性感受多於男性。陳黛芬（2013）對 720 位高齡學習者的日常靈性經驗的研究結果，也呈現出女性高於男性。但 Underwood 和 Teresi（2002）的研究則指出，男性的靈性感受比女性高。Ng、Ted、Fong、Tsui、Friendly 和 Law（2009）對香港老年人的研究結果則指出，日常靈性感受的多寡和性別沒有差異。

又從靈性的內涵來看，國內對高中和大專生的靈性研究發

現，大專男生在「內心的應變力」和「超越性」比女性好（黃惠貞，2003）。高中女生在「與人締結」和「親情支持」兩層面顯著高於男生（李昱平，2006）。陳慧姿（2007）的研究發現「與人締結」層面，女性高中教師比男性好。因此，究竟性別與靈性感受的關係為何，仍待進一步的探討。

二、年齡

多數研究指出年齡與靈性感受有關。Ellion 和 Fan（2008）的研究將受試者分成年輕人（18-39 歲）、中壯年人（40-59 歲）和高齡者（60 歲以上），結果發現年輕人、中壯年人比高齡者的靈性感受得分較高，擁有較多的靈性感受。2003 年 Winseman 依美國 Gallup 調查資料進行分析，指出 65 歲以上的老人比 45-54 歲者在靈性生活的承諾多了兩倍(引自 Atchley, 2009)。Skarupski 等人（2010）以 6,534 名參加芝加哥健康與老化方案的對象進行研究，經迴歸分析後顯示，年齡對日常靈性感受有正向預測效果，年齡越大者，靈性感受越多。

國內羅瑞玉（2009）的研究則指出，社區老人在靈性感受的需求不因年齡的不同而有差異。但陳黛芬（2013）對 720 位高齡學習者的日常靈性感受的研究結果則指出，年齡越大者，靈性感受越多，在 70-74 歲的高齡學習者，其日常靈性感受高於 55-69 歲者。

Atchley（2008）研究 Tornstam 的老年超越理論（gerotranscendence theory）後指出，靈性經驗的發展從中年開始逐漸成長，將著重物質的、角色為導向的生活方式調整為老年時以更超越的觀點來看待生命。Atchley 的研究發現，年過 70 歲的老人普遍呈現對生命超然的態度，但會受到語言、社會規範、

機會結構、社會階層與教育的影響，而在高高齡階段（the very old），個體間的差異情況更為懸殊。

綜合以上研究結果，可知靈性感受與年齡有關，多數研究發現年齡越大，靈性感受較多。但上述這些研究係在國外進行，對有關我國高齡學者的靈性感受是否與年齡有關？則仍待進一步的探討。

三、教育程度

在教育程度與日常靈性感受的關係，在相關研究上並沒有一致性的趨勢。Ellison 和 Fan（2008）從 1988 年的整體社會資料進行分析，將教育程度分成低、中、高三組，結果發現靈性感受與教育程度成負相關，即教育程度越高，靈性感受越少。Bailly 和 Roussiau（2010）對 65 歲以上法國高齡者的研究結果，也發現教育程度越高，靈性感受越少。Kalkstein 和 Tower（2009）對猶太老人的研究結果也指出教育程度越高，靈性感受越少。但 Genia（1991）的研究則認為教育程度與靈性感受無關。Ng、Ted、Fong、Tsui、Friendly 和 Law（2009）對香港老年人的研究結果，也指出教育程度的高低和日常靈性感受沒有關係。陳黛芬（2013）的研究結果則顯示教育程度高者，日常靈性感受越多。

由上述可知教育程度與靈性感受，在相關研究上並沒有一致性的結果。且這些研究，多數在國外進行，有關我國高齡學習者的靈性感受是否與教育程度有關，仍待進一步的探討。

四、健康狀況

相關研究顯示，健康狀況較佳者，靈性感受較多。Bailly 和

Roussiau（2010）對 65 歲以上法國高齡者的研究結果指出，老年人對自己的健康評估可以有效預測靈性感受。Kalkstein 和 Tower（2009）的研究結果也指出，身心健康和日常靈性感受呈現正相關。McCauley、Tarpley、Haaz 和 Bartlett（2008）以 110 名 50 歲以上的中高齡為研究對象，分成罹患關節炎和沒有罹患者，結果顯示，有關節炎受試者的靈性感受比健康者多，原因在於患有疾病者，長年與疾病對抗，透過靈性感受可為其調適身體不適的心理機轉。上述相關研究，多在國外進行，究竟我國高齡學習者的健康狀況與靈性感受是否有關，仍待進一步探討。

五、婚姻狀況

婚姻狀況是否影響靈性感受，研究結果未趨一致。Skarupski 等人（2010）對 6,534 名社區老人的靈性感受和婚姻狀況的相關研究顯示，單身者的靈性感受最多，其次為鰥寡者、已婚者。然而 Bailly 和 Roussiau（2010）的研究卻呈現婚姻對靈性感受沒有預測效果。陳黛芬（2013）對國內高齡學習者的研究發現，喪偶者的靈性感受高於已婚者。她指出已婚者因與伴侶同住而得以相互依靠幫助，致使尋求心靈的慰藉相對降低，所以在日常靈性感受的需求比較沒那麼強烈。羅瑞玉（2009）的研究則指出，社區老人在靈性感受的需求不因婚姻狀況的不同而有差異。

綜合上述研究發現，有關婚姻狀況與靈性感受是否有關，結果未趨一致。因此，本研究仍將婚姻狀況作為背景變項，再做進一步的探討。

六、居住情形

國內外探討居住情形與靈性感受關係的研究並不多。史曉寧（2010）以社區慢性病獨居老人為研究對象，結果指出有疾病的

獨居老人在心理與靈性感受的需求較高。在一般老年人的研究方面，羅瑞玉（2009）曾對 526 位社區老人的靈性感受需求進行研究，發現高齡者在靈性感受的需求，沒有因為居住型態的不同而有所差異。故有關高齡學習者的居住情形是否與靈性感受有關，仍待進一步的探討，因此本研究仍將居住情形納入日常靈性感受的相關變項中，進行探討。

七、宗教信仰

有關宗教信仰與日常靈性感受的研究，多數研究發現二者相關，宗教信仰越虔誠，或參與宗教活動越多者，靈性感受越多。至於有無宗教信仰是否與日常靈性感受有關，也指向有宗教信仰者，靈性感受較多。如 McCauley、Tarpley、Haaz 和 Bartlett(2008）的研究將美國 110 位 50 歲以上中高齡者分成信仰基督教、猶太教、其他宗教、無宗教信仰者，結果發現信仰基督教者，靈性感受最多。但此項結果因美國人信仰基督已成為生活的一部分，且從西方一神論的觀點去發展研究概念與測量，而有此種結果。鑒於東西方對宗教的觀點不一，且本研究係以宗教信仰的有無為探討重點，與上述研究的重點有所不同。

國內有關宗教信仰和靈性的相關研究，研究結果亦大致類似。如羅瑞玉（2009）的研究發現，有宗教信仰的老人，其日常靈性需求越多。蕭雅竹（2003）針對大專護理科系學生的靈性健康狀態的調查發現，不同的宗教信仰在靈性健康沒有差異，而自認為宗教虔誠度高者其靈性感受得分優於其他分組。黃淑貞（2005）以高中生為研究對象發現，有宗教信仰者比沒有宗教信仰者的在靈性健康得分比較高，而信仰基督宗教者又高於信仰佛教與道教者。上述國內的相關研究，大多以靈性健康及需求來探

討，且研究對象多為大專學生、高中生，尚無以高齡學習者為對象的研究，因此，本研究仍將有無宗教信仰納入日常靈性感受的相關因素，進行探討。

綜合上述國內外的相關研究，可以歸納出性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形及宗教信仰等變項，均與高齡者的靈性感受有關，但部分尚未有一致的定論。高齡者靈性感受相關因素的探討，大多為國外的研究，而國內對靈性研究的對象多針對高中生（黃淑貞，2005；李昱平，2006）、大專生（蕭雅竹，2003）及高中教師（陳慧姿，2007）的靈性健康或高齡者的靈性需求（羅瑞玉，2009）。有鑒於我國社會狀況和國外不同，為深入瞭解國內高齡學習者在靈性感受的情形，有必要將這些變項納入研究，故本研究將性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形及宗教信仰等變項納入，進行探討與分析。

第三節　幸福感的意義、內涵、理論及相關因素

本節主旨在探討幸福感的意義、內涵及理論基礎，和過去相關研究的結果，並就個人背景變項與幸福感的相關研究結果，加以整理、比較和分析，以為本研究進行之基礎。

壹、幸福感的意義

人們都渴望幸福，但幸福如何定義呢？幸福可能是每個人都知道的字詞，但無人能精確地定義（Argyle, 2001；Myers & Diener, 1995）。雖然每個人認定幸福的原因可能不同，但追求幸福是人們都視為最珍貴的生活目標之一，不論東西文化，以幸福為主題的探討已有長久的歷史，但直到近年來學術界才開始對幸福感有系統的探討與研究。

和幸福感有關的字詞，英文中常用的字詞有 happiness、well-being、hedonic、eudaimonia、psychological well-being、subjective well-being 等名詞。英文中的 happiness 是指某種持續和一體化的快感，而在心理學研究中，科學、規範化的幸福術語則是合成詞 well-being，意指良好存在，代表健康、快樂的狀態，新英漢辭典則譯為健康、幸福、福利。well-being 的含意和 happy 不同，它所指的是一種生存狀態，而 happy 是指一種心理狀態。在幸福感（well-being）的研究中，從傳統哲學看，幸福感的概念模型與理論架構可以歸結為兩種基本類型，一種是心理幸福感（psychological well-being），是一種心理良好的狀態，從實現論（eudaimonia）衍生而出，認為幸福感不僅僅是快樂，而是人的潛能實現，是人的本質的實現與顯現。心理幸福感以 Ryff（1989）、Ryff 和 Keyes（1995）為代表。心理幸福感的內涵，包括有自我接納、個人成長、良好關係、生活目的、環境主宰力、自主性等。幸福感的另一種類型是主觀幸福感（subjective well-being），係指主觀的心理感受，從快樂論（hedonic）發展過來。快樂論認為幸福感是由愉快和快樂所構成，主觀幸福感的研究以 Diener 等為代表。根據 Diener（1984）的定義，個體對自己生活的認知與情意上的判斷，就是主觀幸福感。因此，主觀幸福感包括兩個層面：情感層面與認知層面。情感層面係指個體在實際生活中所感受的情緒體驗，分為正向情感、負向情感。認知層面是指個體對生活整體性的評量，也就是對生活的滿意程度。

主觀幸福感的研究以 Diener 等為代表。Csikszentmihalyi 認為，幸福是活動的副產品，是人的潛能得到充分發揮時的感受，

幸福來源於活動的過程，而非活動的結果，這與亞理斯多德的「生命就是活動，而每一種活動皆完成於快樂」的思想頗為一致。當個體全心全力投入到自己喜愛的活動時，會經歷一種難以言喻的喜悅，稱之為心流（flow）。當心流發生時，個人的行動與意義會交融在一起，注意力完全集中在當下，不覺時間的流逝，達到一種物我兩忘的境界，產生一種「幸福感」的感受，這種最優經驗，不僅令人難忘，也會增加個人的能力，提升個人的自尊和內涵（李政賢，2011）。

至於心理學家是如何來界定「幸福感」這個難以捉摸的概念？早期在 1976 年社會科學方面的研究與調查，Andrews 和 Withey 及 Campbell 等人常以社會經濟指標（如社經地位、教育水準）來代表個人的福祉，也就是採用外在標準的看法（陸洛，1998），這種幸福感的界定稱為「客觀幸福感」。然而，這些外在標準並不是由「行動者」自己主觀界定的，而是「觀察者」本身的價值體系。對每個人而言，所著重的標準都不一樣。對同一事件而言，每個人所產生的主觀感受不同。因此，研究者開始試圖以個人主觀的感受切入研究。這也是幸福感常被稱為「主觀幸福感」的原因。

Diener（1984）認為主觀幸福感是個人對其生活的整體性認知評價，以及個人所感受到的整體正向情感多於負向情感，對整體生活具有某種滿意程度的經驗結果。Argyle（2001）指出幸福感包含了一個非常清楚的因素，就是整體滿意度，因此幸福感可理解為對生活滿意的反應，或是對正向情緒的頻率及強度的感受。Diener（2009）認為個體的主觀幸福感，係指個體經過一段時間有愉悅的情緒感受及穩定一致的滿意度，很少有不愉快的感

覺。所謂的情緒感受，則包含外部情緒、心理層面、動機層面、行為及認知等要素。Larsen 和 Eid（2008）指出，個體主觀幸福感同時包含快樂及滿足兩個因素。陸洛（1998）認為幸福感係指個人對生活品質的沉思評鑑表現出主觀感受的一種正向心理狀態，包含整體的生活滿意、正向情感的體驗及無心理的痛苦。它是一種整體不可分割的概念。邢占軍（2005）認為幸福是個人對現實生活的主觀反映，與個人生活的客觀條件有密切的關係，並且體現了個人的需求和價值。施建彬（1995）認為幸福感是個人對整體生活滿意程度進行判斷，並由認知、情感兩個相關向度著手評估後所得到的綜合結果。總結來看，幸福感的定義是個體依自我的標準對自己整體生活的沉思評價，包括有兩個層面，一為認知層面，即生活滿意度；二為情緒層面，即正向情感與負向情感。

幸福是每個人追求的目標，古今中外文化差異、價值觀不同，對幸福感的觀點定義也有不同的詮釋。近年來，幸福感逐漸受到重視，學者也積極研究。中國哲學文化對幸福感的討論主要融合在佛、儒、道三家思想中。佛家強調「四大皆空」，人們應當返回自己的心靈世界，求得自我覺悟，實現自我內在超越，成就自身的理想人格。禪宗的悅樂則在於明心見性，求得本來面目而達到入世、出世的和諧，重視個體內心的平衡狀態，追求心靈安適而感受到幸福。儒家的幸福源於好學、與人群的和諧，以道德修養為外在評量的標準，相信人性本善，透過修身養性，追求善的表現，認為至善天下為幸福的最高表現。道家的幸福悅樂在於自我本性的澄清，無為以及自我覺察後的心境平和狀態，不追求慾望，但求心靈與大自然的和諧共處，認為個體若受限於外

物，追求外在環境、價值，個體將不再感受到存在的喜悅和美感。

由上述得知，由此可見，儒、道、釋三家對幸福的認定雖有不同，但其中一致的精神核心便是「和諧」，亦即個人內在的和平。因此，如果說西方人重視幸福的追求，那麼中國的哲學可以說就是「快樂的哲學」(錢憲民，1996)。儘管東方人和西方人幸福感的「來源」可能不盡相同，對幸福的感受應當是大致相似。大抵上，幸福都是一種「內心愉悅、生活滿足」的狀態(Lu, 1999)。

貳、幸福感的內涵

對於幸福感的內涵，可從主觀及心理幸福感兩方面進行探討，茲分述如下：

一、主觀幸福感

從西方哲學的角度來看幸福感，希臘先哲普遍認為幸福即是人類的善，幸福與善幾乎是劃上等號。蘇格拉底是幸福主義者，他認為幸福即至善，善才是人應追尋的目標，它是人生的真理。他所指的幸福，不專指快樂。快樂本身並不能作為人生真實而唯一的善，他認為人生的幸福應在於「調和」或「混合」理智與快樂，強調袪除心靈中的憂慮，和致力於知識的獲得。快樂與理智也應調和到一定比例，中庸之道為一切道德的基礎，才能使人生幸福。亞里斯多德認為有德行的生活，也就是「幸福」的生活。亞里斯多德是從「目的論」觀點來談「幸福」，認為幸福是靈魂合於德行的活動，是一切行為的最後目的，人類的活動以朝向幸福為目的。他主張世上的人以及萬物，所做所為都是有目的，而推演至最終的目的，就是「至善」，人的至善即是「幸福」。柏拉圖的觀念屬於倫理學中的幸福論，以追求人生的至善，並達到真

正的幸福為目的。理性的靈魂對人的作用是淨化心靈，提升人之精神層次，必能相融於真善美的境界。

有關幸福感的內涵，在西方大約經歷了四個階段（施建彬，1995；陳鈺萍，2004）：

第一階段：認為幸福是一種外在的評量標準，尤其是一種道德的評量標準，當人達到此標準時，幸福才會為之產生。

第二階段：開始以主觀的感受來分析幸福感，認為幸福感來自生活中較多的正向情緒與較少的負向情緒的總和。

第三階段：著重認知活動的影響，認為幸福感來自人類對過去一段時間的生活進行評估後的整體感覺。國內學者曾提出一個生活事件的發生可能引發個人的情緒，並透過個人的認知過程以及某些特質，像如人格因素等方式，賦予事件意義，最終影響對生活的感受。

第四階段：整合內容，認為幸福感是由對生活的滿意程度及對所感受的正負情緒強度所整體的評估而來（陸洛，1998）。一般認為幸福應該是個人的主觀經驗，並包含生活滿意、正向情感、負向情感三個成份，亦即幸福感的評定，應兼顧個人情感與認知兩個層次，正面情緒會反映出個人快樂工作的程度；而負面情緒是個人主觀痛苦的指標（Diener, 1984）。

施建彬（1995）根據其研究，認為主觀幸福感是被歸因於一般長期的幸福情緒狀態，如同生活滿意度的認知狀態和過有意義的生活。對幸福感結構的研究，提出三個主要成分：正面情感或快樂情緒、負面情感或不快樂的情緒及生活滿意度的認知成分。陸洛（1998）也指出所謂的主觀幸福感為「對生活品質的沉思評

鑑，是一種包括了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受」。

研究者經歸納相關的研究，發現社會科學家對幸福感的評估，大都以個體為出發點，強調幸福是個人主觀及正向的感受，而非外在客觀標準為評斷依據。本研究認同 Diener（1984）所提出這種觀點，認為幸福應該是個人的主觀經驗，並包含生活滿意、正向情感、負向情感三個成份，這也是目前有關幸福感研究領域中最廣為採用的定義。

二、心理幸福感

心理幸福感（Psychological Well-being, PWB），是由 Ryff（1989；1995）提出與發展，個體根據自定的標準，通過對自我生存質量進行綜合評價而產生的一種比較穩定的認知和情感體驗。心理幸福感係以亞里士多德的實現論為哲學基礎，認為「至善（eudaimonia）就是幸福」。Ryff 認為幸福不能等同於快樂。他批評主觀幸福感研究，是對情感的過度關注，認為心理幸福感應該定義為「努力表現出美好努力並能發揮個人真實的潛能。」。他並發展出六維心理幸福感模型。六維分別為：（1）自主性：指自我決定、獨立；從一定程度上能夠剋服社會壓力去思考和行為、能夠對個人的行為進行自我調整、能夠依據自己的標準對自我加以判斷。（2）環境掌控：具有掌控環境的意識並能夠很好地掌控環境。對複雜的環境和外部活動能夠加以控制、能夠有效地利用環境所提供的各種機遇、能夠選擇和創造與個人價值和需要相適應的環境條件。（3）個人成長：指具備一種不斷發展的意識，自我係處於不斷成長與提高的過程中、或是喜歡嘗試新事物、實現自身的潛能、能夠看到自身隨時間改變而不斷成長、期許自身

在知識和效能方面有進步。（4）積極的人際關係：指擁有融洽、真誠的人際關係、關心他人的福利、擁有心心相印、緊密無間的朋友關係、能夠相互理解、互諒互讓。（5）生活目的：指有生活目標和方向感。能夠感受到當前和以往生活的意義、對人生持有信念等。（6）自我接受：即對自我持有肯定的態度、承認和容忍自身在很多方面的優缺點、對過去的生活持肯定的態度等。

幸福感並非只有在西方社會才被探討，早在中國西元 550 年前，老子的《道德經》就在談幸福感，談安逸人生之道，主張個體的目標在於大環境中求生存及獲得個人內在的和平。Thing 指出幸福感一詞，常被與心智健康及生活品質視為同義詞，幸福感基本上是建基於個人基本需求獲得滿足後，綜合主觀幸福感及客觀社會幸福感指標來衡量（吳淑娟，2010）。Larsen 與 Eid（2008）指出個體主觀幸福感，同時包含快樂及滿足兩個因素，幸福感與生活滿意度具有中高度的相關性存在。事實上，在 Ryan 及 Deci（2000）的研究中，也提到幸福感在不同的社會文化中，是有差異存在的。

總括來說，本研究所探討的個體幸福感，係以個體情感及認知層面所覺察的感受為主，亦即是說，高齡者之幸福感是建基於個體基本需求的滿足感、自我生活目標的實現、內在心理層面的歸屬感、人際間和諧關係的建立及更高層次之智慧與靈性的提升等，亦即個人主觀自我認定的幸福及快樂的感受與程度，而非外在客觀標準評量下的結果。歸納前述相關研究結果，主觀幸福感的內涵，包括三個層面，即生活滿意度、正向情感及負向情感等。本研究採此種觀點，以此三層面為本研究幸福感的內涵。

參、幸福感的理論

探討幸福感的相關理論與主張，因不同學者對幸福感的界定不同，因而發展成不同內涵之幸福感理論。有關幸福感的理論可概分為三大模式及五種理論。所謂三大模式即為：（1）由下而上（bottom-up）模式、（2）由上而下（top-down）模式、（3）整合模式。由下而上的模式認為，幸福感是由生活事件的累積而加以認定。由上而下的模式認為，幸福感是受到個人特質或人格的影響。整合模式則是將前兩者互補的觀點，是一種整合的思考模式，認為幸福感會受到生活事件和人格雙重影響所造成。探討幸福感的理論有五種：（1）目的理論、（2）活動理論、（3）特質理論、（4）判斷理論、（5）動力平衡理論，茲說明如下：

一、目的理論

又稱需求理論，認為幸福感來自需求的獲得或目標達成而帶來的滿足、成就和欣喜；反之，則感到挫敗或失落。例如：Maslow主張的需求階層（hierarchy of needs）論，認為個人在這些基本需求上若未能獲得適當的滿足或有阻礙，便會感到生活品質不好、不外樂。

二、活動理論（Activity theory）

此論點認為幸福感來自於個體主動專注參與活動的歷程，從中發揮潛能，感受到愉悅感和價值，幸福感是活動的副產品而非結果（陸洛，1998；Diener, 1984）。亞理斯多德認為幸福來自於人的能力能充分展現。現代心理學則有 Csikszentmihalyi 提出的「心流」（flow），意指當個體全心投入於活動中，全神貫注、渾然忘我而身心暢流的經驗。一般認為，當人沈浸在需要專注的活

動，通常是要稍有難度的活動、具挑戰性者，個體才易產生全身投入的暢快感受。

三、特質理論（tacit theory）

此理論是以長期相對穩定的個體特質來說明幸福感，認為幸福的感受之所以各人不同，是因為個體特質不同之故。可從：(1）連結觀點：係指個體的認知結構，如早期認知發展所建立的基模（schema)、記憶及制約的連結等均會影響其在幸福感受的解釋；(2）人格特質（trait)：係指先天特質或遺傳等，對個體的幸福感受產生的影響。不過晚近心理學者認為樂觀與否，是可以藉由學習而改變的（洪蘭，2012)。

四、判斷理論

此理論認為幸福是來自於「真實情況」和某些「標準」比較後的結果，比較的標準或對象可能來自於他人的狀態、自己的過去經驗、理想目標或期待等（陸洛，1998；Diener, 1984)。關於判斷理論涵蓋的有；(1）社會比較理論（social comparison theory)：強調和「他人」做比較的影響；(2）範圍--頻率理論（range-frequency theory)：指和自己過去的經驗比較，如果經驗感受差不多或經常是這樣的結果，也會影響個體對幸福感的判斷；(3）期望水平（aspiration level）理論：是指個人從自己的期望理想和目前實際狀況的比較（差距）所得到的結果，會影響其幸福感（Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)；(4）多重差異理論（multiple discrepancies theory)：即融合上述，個體經由和他人、自己過去經驗和個人期望與理想的比較後之綜合判斷；(5）修正理論：從累積上述不同理論的研究結果後發現，

個體在判斷過程中，不只依賴認知，還會受到情緒感受的影響，如比較後有正向情緒的產生就易有幸福感。另外，修正理論也認為個體在比較的歷程中所產生幸福的感受程度，與個人的人格有關（Diener et al., 1999）。

五、動力平衡理論（dynamic equilibrium theory）

此理論認為幸福感不僅受到來自長期穩定的人格因素的影響，也會受到短期生活事件的影響，兩相平衡而影響個體的幸福感受。以下將幸福感的相關理論與內涵、特點與挑戰，歸納分析後整理如下表 2-3-1：

表2-3-1 幸福感的相關理論對照表

模式	相關理論	理論內涵	特點	挑戰
由下而上模式	目的理論	幸福是來自於目標達成後所產生的滿足感	重視人生目標的訂定與合適性	無法解釋某些具有幸福人格傾向的個體
	活動理論	幸福是來自活動參與的過程	強調個人在行動中的感受	無法解釋某些具有幸福人格傾向的個體
由上而下模式	特質理論	以認知、記憶、人格特質來解釋幸福感的產生	可以解釋為什麼有些個體容易感受到幸福	對於生活事件對個體幸福感的影響難以說明
整合模式	判斷理論	幸福是來自參照標準比較後的結果	兼顧人格特質和生活事件對個體的影響	個體在參照標準的選擇和運作是變動，而非固定或唯一
	動力平衡理論	幸福感受會受到人格與生活事件的相互運作與平衡之影響	擴大幸福感的影響層面，即不只是單一因素的影響	有關人格特質和生活事件對幸福感的相對關係，較難清楚分辨

資料來源：研究者整理

除了上述的幸福感理論之外，Myers 和 Diener（1995）也提出三個幸福感理論的原則，依序為：由於調適生活事件的影響是短期的，所以這些生活事件必須考慮文化觀點；生活中所面對的事件，可被描述成一種痛苦或成長的機會；人的價值觀和目標也

會成為影響整體幸福感的因素。陳嬿竹（2002）歸納之前的研究，發現個體在日常生活中有較多正面的活動，並能從他人身上獲得關係的滿足，則幸福感較高，對生活也較滿意。

肆、幸福感的相關因素

影響幸福感的因素非常多元，幸福感會因不同人、不同時間、地點、不同文化而有所不同。綜合相關研究，有關幸福感的相關因素，在個人背景變項方面被提出探討的有性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況及宗教信仰等，茲分述如下。

一、性別

有關性別與幸福感的關係，相關研究的結果不一致。如陸洛（1998）以 600 位年齡介於 18-68 歲的高雄社區居民為對象，研究結果發現女性的幸福感顯著高於男性。該研究指出性別對於幸福感的影響是間接的，需要透過另一個變項產生作用，因此必須思考性別與其他因素交互作用對幸福感的影響。劉敏珍（2000）的研究也發現女性高齡者的幸福感高於男性高齡者。黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）接受教育部委託進行台灣地區 55 歲以上民眾生活幸福感的調查，發現性別與整體幸福感有關，女性生活幸福感高於男性。但是也有部分研究發現男性的幸福感比女性高，如陳毓茹（2005）研究高雄縣市的成人發現，男性的幸福感顯著高於女性。蔡坤良（2004）以小琉球地區漁村的老年人為樣本進行研究，結果發現男女在整體幸福感上並無顯著差異。國外 Bar-Tur，Levy-Shiff 和 Burns（1998）以 60 位澳洲退休的老年男性為研究對象，從個人心理和情緒投入的程度探討對幸福感的影

響，研究發現老年男性的幸福感與重要他人（包括子女、孫子及密友）在心理及情緒方面有密切的牽連時，可提昇其幸福感。

基於上述，有關性別與幸福感的關係，相關研究結果並不一致。因此，本研究仍將性別納入探討。

二、年齡

有關年齡與幸福感的關係，相關研究結果並不一致。如陸洛（1998）的研究指出，年紀越大，對生活感到越滿足，在情緒方面越快樂，幸福感越高。陳毓茹（2005）的研究也發現 70 歲以上的老人比其他年齡的人在幸福感整體層面及分層面上得分較高。Ryff（1989）從生命全程發展理論的觀點指出，心理幸福感會隨年齡漸增而提高。Ryff（1989）及 Ryff 和 Keyes（1995）等人的研究亦均發現，年齡與心理幸福感有關。他們的研究均指出中年人和老年人對環境的掌控得分較高，中年人在自主性得分也最高。在自我接納、正向人際關係的得分則無年齡差異。然而，Argyle（2001）則認為幸福感不會隨著年齡而有顯著差異。施建彬（1995）的研究則發現不同年齡的民眾的幸福感並無顯著差異。黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）的調查研究結果也發現，不同年齡層的高齡者的生活幸福感未達顯著差異。

綜合上述研究結果，年齡與幸福感是否有關，尚無一致的結論。有關高齡學習者的幸福感是否與年齡有關？仍有待進一步的探討。

三、教育程度

相關研究發現，教育程度與幸福感具有正向的關係，即教育程度越高者，其幸福感越高。Patrick、Cottrell 和 Barnes（2001）

的研究發現，教育程度對女性來說，是預測幸福感的重要指標。一般而言，教育程度高者，其自主性、掌控能力、自我效能相對提高，因此整體幸福感較高。陳黛芬（2005）對高齡者的研究，發現教育程度與幸福感有關，教育程度越高者，幸福感越高。吳淑娟（2010）以台灣中部地區高齡學習者為對象，研究結果也發現教育程度為「小學」者，其整體幸福感顯著低於「初中」以上程度者；整體而言，「大專」程度之高齡者幸福感最高，顯著高於「高中職」以下者。朱妙芳（2009）以 65 歲以上台北市三鶯地區的高齡者為對象進行研究，發現教育程度與幸福感有關，即教育程度越高者，其幸福感受也較高。但黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）以全台灣的 55 歲以上高齡者為研究對象進行研究，結果指出教育程度與生活幸福感無關。可見以樂齡學習者為對象的研究，結果未盡一致，故本研究仍將教育程度列入相關背景因素的探討。

四、健康狀況

一般而言，個體的健康狀況越好，幸福感越高。Argyle（2001）指出，從個人自陳健康狀況來評估，健康越好者，幸福感越高。國內的研究結果也發現自覺健康狀態良好者，其整體幸福感比自覺健康狀態普通及不佳者為高（黃國城，2003；陳鈺萍，2004）。對於老年人而言，健康是老年人幸福滿足的重要影響因素，在 Katz（2009）的研究指出顯現出健康狀況對老年人的幸福感最具影響力，她將健康狀況視為老年個體的個人資源，和實質的財務資源這兩者更勝過家人朋友關係這類的社會資源。因此，健康狀況與幸福感有關。但這些研究以一般的老人為對象，與本研究所探討的高齡學習者對象有所不同，故本研究仍將健康狀況列入相

關背景變項的探討。

五、婚姻狀況

關於婚姻狀況與幸福感的關係，一般研究發現，有婚姻者的幸福感高於無婚姻者，但有些研究則未有此項發現。Argyle（2001）認為結婚的人比未婚、離婚或寡居的人更為幸福。黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）的老年生活幸福感調查研究也發現，不同婚姻狀況者，在整體生活幸福感達到顯著差異，已婚者的幸福感最高，其次為未婚、喪偶，幸福感最低者為離婚/分居。Larsen 和 Eid（2008）的研究指出，已婚者在喪偶後的前幾年，通常感到較不快樂幸福。但施建彬（1995）、陸洛（1998）、李勉禛（2010）的研究結果則認為婚姻狀況與幸福感沒有顯著相關。陸洛進一步指出，單獨從婚姻狀況無法解釋幸福感，需要透過某些中介變項而對幸福感產生影響。

六、居住情形

個體的婚姻狀況是否與居住情形有關，相關研究也呈現不一致的情形。研究結果會因研究對象的不同而異。如劉敏珍（2000）的研究發現，配偶健在的高齡者其人際親密感較高，也感到比較幸福。該研究又指出，與子女同住者及與配偶同住者的高齡者，其人際親密感及幸福感均高於輪流至子女家居住或獨居者。而李勉禛（2010）的研究結果則指出，「僅與配偶同住」的幸福感分數最高，「與子女同住（可含配偶及孫子女）」次之，「獨居」的幸福感分數最低，但彼此未達顯著差異，亦即該研究結果認為不同居住情形的老人，其幸福感沒有差異，可能原因在於如果家人互動的關係良好，縱使老人沒有和其他家人同住，反而更能自主

安排自己的生活，而不阻礙幸福感受。綜上所述，居住情形是否與幸福感有關，仍待進一步探討。

七、宗教信仰

有關宗教信仰是否與幸福感有關，一般的研究均指出宗教信仰越虔誠，宗教活動越頻繁者，其幸福感較高。Myers（2000）指出宗教信仰和幸福感有顯著相關。Ellison, Gey 和 Glass(1989）認為一個人有堅定的宗教信仰，其生活滿意度會比較高，個人也會比較快樂，並且在遭遇創傷事件後比較不會造成心理傷害。陳毓茹（2005）的研究亦發現，有宗教信仰者比沒有宗教信仰的成年人在幸福感的整體及分層面的得分有顯著差異。但蔡坤良（2004）的研究則發現，不同宗教信仰的老人在幸福感受沒有顯著差異。Day 和 Acock（2013）的研究指出，宗教參與的虔誠對於婚姻幸福感有顯著影響，他們認為是透過關係中的美德--寬恕、承諾和犧牲這三個中介變項，進而影響婚姻中的穩定、品質，並減少衝突。有關宗教信仰與幸福感上的關係，國內外多數的研究指出兩者有關，但這些研究的重點均在宗教信仰的虔誠度及參與活動的頻繁度。陳毓如（2005）的研究係以成年人為對象，而本研究的對象為高齡學習者，探討重點在於信仰宗教的有無，與上述相關研究均有所不同，故有關高齡學習者有無宗教信仰是否與幸福感有關，仍待進一步探討。

第四節　高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感關係

本節呈現受試者家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係，以及日常靈性感受在家人關係與幸福感的中介角色分析，茲分三部分說明如下：

壹、家人關係與幸福感關係的分析

有關家人關係與幸福感關係的研究，並不多見。一般的研究類皆指出家人關係與幸福感有正相關。黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）接受教育部委託進行台灣地區 55 歲以上民眾生活幸福感與家庭互動的調查研究，全部樣本數共 3248 人，其中有 94.3%的受訪者同意「家庭愈幸福，人會愈快樂」。林惠雅、林麗玲(2008)進行青少年的家人關係型態和幸福感的研究，指出青少年在家庭中越能知覺到家人的支持、溝通、信任和親近，對於自己的生活滿意和人際滿意最高。洪晟惠（2010）對中年世代的家人關係和生活滿意度的研究也發現，家人關係越好，生活滿意度越高。另外，廖梓辰（2002）在家庭人際互動的研究發現，家庭成員之間的關愛程度越高，關愛互動越均等，家庭較和諧且幸福感的程度較高。黃馨萍（2003）探討家人關係及滿意度，指出共同分享有助於家人彼此更關愛、更和諧及家人關係的滿意。

在以高齡者為對象的研究中，Kahn 和 Antonucci（1980）的研究指出老年人和家人的接觸，對其生活幸福感有很大的影響。Bengtson 和 Roberts（1991）對老年家庭的研究指出，家人關係對個體在生命歷程中的心理幸福感具有影響。林松齡（1983）的研究表示，老年人的家人關係對其生活的滿意具有影響。胡幼慧（1991）及謝穎慧（1994）兩人對罹病老人的研究也發現家人的

支持，對老年人的心理健康與幸福有正面的幫助。周玉慧、莊義利（2000）指出情緒支持對老人的主觀幸福感最具影響力。情緒支持充沛，可以使老年人在老化過程中降低失落感，提升其幸福感。而老年人從配偶、子女或親友，得到越多情感支持，其身心健康越好（楊文山、周玉慧、莊義利，1998）。

高紅英、苗元江（2008）對 491 名 60 歲以上的中國老人進行幸福感的調查研究，發現影響老年人幸福感最重要的因素是家庭關係，而且影響的途徑多元。他們認為和諧的家庭關係有利於提高老人的生活滿意度，導致積極的、樂觀的、愉快的情感增多，而消極的、抑鬱的負向情感會降低。高紅英等人的研究進一步指出家庭關係良好的老年人，珍愛生命，精力充沛，關注自身健康，並且樂於幫助他人，社會責任感較強。劉敏珍（2000）對高雄市 65 歲以上老年人進行人際親密、依附風格和幸福感關係的研究，結果發現影響老年人的幸福感為人際親密互動。Yoon（2006）對美國鄉村老人所做的研究發現，從家人或朋友得到的社會支持對老人的生活滿意和幸福有顯著影響，經由多元迴歸分析的結果指出，從家人或朋友的社會支持可以預測老人幸福感 11%的變異量。

由上述可見，家人關係對個體的幸福感有正向關聯，家人關係良好者，幸福感較高。不少的研究均指出良好的情感關係是影響個體幸福感的重要因素（Argyle, 2001; Berscheid & Reis, 1998; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999），良好情感關係主要來自家人、親密伴侶和朋友的支持。情感支持在個體遭遇生活困境時，扮演了穩定的力量（Berscheid & Reis, 1998）。家人關係會影響幸福感，其可能的原因在於家人關係良好，會導致積極、快樂的、

愉快的情感增多，此種正向的情緒，本身就是幸福感的要素。

貳、日常靈性感受與幸福感關係的分析

不少日常靈性感受與幸福感關係的實證研究，已指出日常靈性感受有助於個體產生幸福感（Ellison & Fan,2008；Wills, 2009；Yoon, 2006）。這些研究有從主觀幸福感探討（Wills, 2009；Yoon, 2006），也有從心理幸福感來進行（Ellison & Fan, 2008）。Yoon（2006）對美國鄉村老人所做的研究指出，宗教虔誠和靈性生活可以提升老年人的生活滿意和幸福感，並降低憂鬱情緒。該研究利用多元迴歸分析，發現宗教虔誠和靈性生活對老人的生活滿意和幸福感有顯著影響，可以預測老人幸福感 18%的變異量。Ellison 和 Fan（2008）的研究則指出，日常靈性感受對心理幸福感，如快樂、生命熱情、自尊和樂觀有顯著影響。Wills（2009）認為，靈性經驗的感受有助於個人生活的滿意度。他進一步指出靈性不僅是對快樂情緒的滿足，更重要的是透過靈性感受易與他人有連結的關係，在關係中與人為善（relate better with others），對於幸福感更具影響力。

世界衛生組織在 2002 年對生命最後階段的老年人進行生活品質的跨國研究（WHOQOL），探討靈性感受對生活滿意的影響。該研究以靈性、宗教和個人的信念（Spirituality, Religiousness, and Personal Beliefs, SRPB），來看其對生活滿意的影響。在 18 個國家的研究結果均顯示 SRPB 得分高者，有較好的生活品質和幸福感。世界衛生組織的這個跨國研究的結論指出，靈性是一種整合的力量，對高齡期甚為重要，有助高齡者對生命全面的統整與調適，有助個體對晚年生活產生幸福感與意義感（Saxena, O’Connel, Underwood, 2002）。

另外，Wills（2009）的研究也指出靈性感受是個體生活中的內在資源，當面臨生命情境的考驗時，靈性能帶來力量並指引生命的方向。因此靈性經驗有助個體對生命的統整，因而對生活產生滿意感。Atchley（2008）指出，隨著年齡越長，靈性經驗的發展是重要的，對於面對老化所帶來的挑戰，靈性扮演重要的因應策略。藉由靈性經驗的發展，個體能夠建立內在資源，以面對晚年生活可能產生的挫折感，能超越苦痛或是疾病的折磨。透過靈性經驗的正向力量，使老化經驗創造出新契機與成長，並對生命賦予意義，產生新洞見。

經由上述的探討，可知日常靈性感受與幸福感有關。靈性感受越多者，其幸福感越高。蓋靈性感受是一種自我價值的肯定，生命意義的體驗，一種心靈和諧統整的特質。這種特質越多者，能以正向的觀點看事物，而導致正向情緒的提升，及負向情緒的減少。

參、日常靈性感受扮演家人關係與幸福感的中介角色探討

基於上述，可知家人關係、日常靈性感受皆與幸福感有正相關。但三者間的關係如何？迄今未有任何實證研究的進行。本研究試圖了解三者間是否有某種關係存在？亦即日常靈性感受是否為家人關係與幸福感的中介變項，即家人關係是否透過日常靈性感受而影響幸福感。依本研究前述對相關研究的探討，三者間似有此關係存在。蓋家人關係良好，個人心理上會產生平衡和諧的感受，因而有助於幸福感的提升。

此項推論，也似乎獲得若干研究與文獻的支持，如 Mahoney（2010）就指出在家人關係的形成、維持與轉變中，靈性經驗從

中扮演一種轉化的機制。當家人發生死亡或離婚時，靈性也扮演調適的功能。此外，Day 和 Acock（2013）探討宗教參與的虔誠性與婚姻幸福感的關係，發現宗教參與的虔誠性會影響個體在人際關係中的寬恕、承諾和犧牲，而稱之為關係美德（relational virtue）。這是一個影響婚姻關係穩定、品質及減少衝突的中介變項。

東西方文化在靈性經驗與家人關係的體驗有所不同，Worthington（1989）認為宗教和靈性深刻影響個人和家庭的發展，有助人們跨越生命的低潮，對西方人而言，宗教信仰就是一種對上帝的盟約，宗教與家庭生活密切相關，所以宗教/靈性常透過宗教活動或儀式在家庭生活展現，如新成員的誕生、進入成年、婚姻誓言和死亡儀式等。此外，宗教/靈性的儀式活動也具有連結家庭成員，增加彼此的互動或及與家庭外的其他社群的連結，因此西方藉由宗教/靈性的活動參與，具有家人間得到社會支持的意涵。在東方文化中，宗教在家庭中的色彩與角色，就沒有這樣的深入與顯著。

Mahoney（2010）對家庭中的宗教/靈性的文獻作回顧評析。他從變化中的家人關係與靈性的關係，指出靈性對不同家庭發展階段中家人關係的改變，從中扮演轉化的作用。從神聖（divine）與家人關係來看，個體相信自己和伴侶的結合，這樣的婚姻關係是受到上天神聖的祝福，有助於維持良好的伴侶關係。將婚姻或親職視為神聖的，有助良好的家人互動，又透過關係中的靈性展現，如關懷、寬恕等而使家人關係與互動更好。另外，靈性經驗也會協助個體在遭遇離婚或家人死亡等生命事件時，具有調適的功能。Mahoney 所提到的宗教/靈性與家庭，研究者認為是從西

方有神論、基督教信仰的觀點來分析。Cortright（1997）認為，對西方人而言，宗教信仰就是生活的一部分，靈性感受是在尋找個人與神的關係，透過靈修等方式讓靈魂與神同在或建立人與神的連結關係，當接近這個目標時，個體會有平安、光、愛、和諧、喜樂、力量等（易之新譯，2005）。

Walsh（2010）亦指出，靈性有助伴侶和家人彼此關係的聯繫。家人關係越親密，靈性感受越自然而顯著。她特別強調家人關係的互動過程，靈性從中影響的重要性，也指出靈性感受是高齡者的重要支持力，會帶來生活幸福感。Thomas 和 Roghaar 在 1990 年探討宗教與家庭連結的關係，指出靈性（personal spirituality）是個體和家庭幸福感的重要預測因子（引自 Bahr & Bahr, 2001）

在國內相關研究方面，陳碧珍（2011）探討宗教戒毒歷程中生命轉化與家人關係的復和，發現戒毒者因信仰的緣故，產生向上締結關係，而提升靈性感受，改變生命觀，遠離毒品，並因為靈性的重整，而重建與家人的關係。

上述相關文獻指出，家人關係與幸福感有關。家人關係良好，則個體心理會產生平靜和諧的感受，因而導致幸福感的提升。因此，日常靈性感受似為家人關係與幸福感的中介變項，日常靈性感受在家人關係與幸福感間似扮演著中介角色。然這些結論係依由相關文獻或研究結果推論而來，究竟日常靈性感受是否為家人關係與幸福感的中介變項，尚未有實證研究的支持，此亦為本研究所要探討的重點之一。故特別對日常靈性感受在家人關係和幸福感間的中介角色進行探索性的研究，以釐清三者間的關係。

第三章　研究設計與實施

本研究旨在探討高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係，經由相關文獻探討後，為進一步瞭解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的情形，並分析高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係，乃進行本研究設計。先分析國內外有關家人關係、日常靈性感受與幸福感的文獻資料，據以發展出研究方法，編製研究工具，實施問卷調查，進行資料收集。經統計分析以瞭解研究結果，最後提出結論和具體建議。本章共分四節，分別為研究架構、研究對象、研究工具、實施程序與資料處理，內容分述如下：

第一節　研究架構

壹、研究架構

本研究依研究目的和問題提出研究架構圖如下：

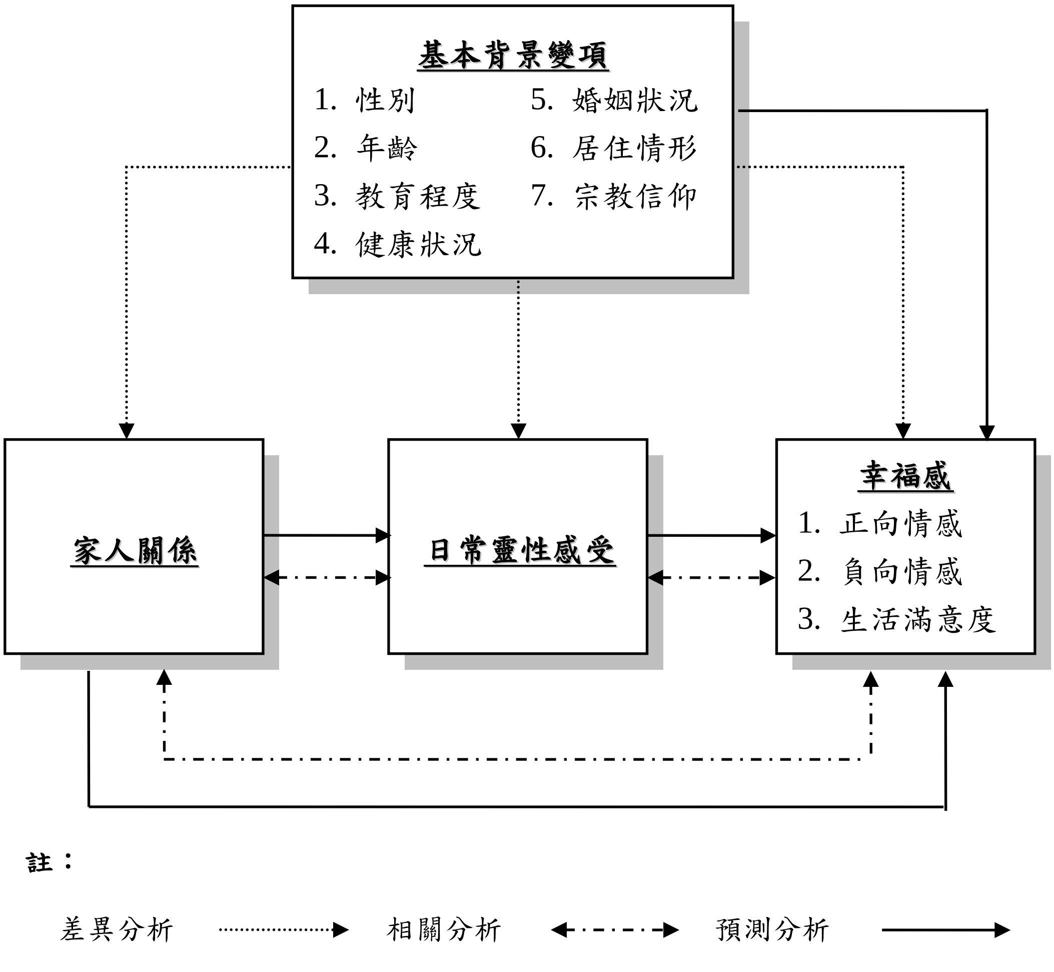


圖 3-1-1 研究架構圖

由上圖可知，本研究主要瞭解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的關係，及日常靈性感受對家人關係與幸福感的中介影響。個人背景變項、家人關係會透過日常靈性感受，進而影響幸福感。個人背景變項包括：性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形、宗教信仰等。在家人關係的內涵包括：家人溝通、情感支持。在日常靈性感受的內涵為單一層面。幸福感的內涵包括正向情感、負向情感、生活滿意度等，並以此為三個層面來探討。

貳、研究變項

本研究的變項共分四部分，包括：個人背景變項、家人關係、日常靈性感受和幸福感。其中家人關係和日常靈性感受為本研究自變項，幸福感為依變項。茲將各變項的說明如下：

一、個人背景變項

本研究問卷第一部分為受試者的基本資料，除了解受試者的個人背景之外，並進一步再探討受試者個人背景變項與其他變項之間的關係。其操作性定義做說明如下：

（一）性別：分為男性、女性、其他共三組，依受試者在問卷第一部分第 1 題的反應而得。

（二）年齡：是以受試者出生年詢問之，再以實足年齡計算，分為 55-59 歲、60-64 歲、65-69 歲、70-74 歲、75-79 歲及 80 歲以上等六組。依受測者在問卷第一部分第 2 題的反應而得。

（三）教育程度：係指填答者所受的最高教育程度，共分為 6 組，分別是國小以下、國（初）中、高中（職）、大學或專科、研究所及其他項。依受試者在問卷第一部分第 3 題的反應而得。

（四）健康狀況：指填答者對自己健康狀況的感受，分為很好、好、普通、不好及很不好等共 5 組。依受試者在問卷第一部分第 4 題的反應而得。

（五）婚姻狀況：指填答者從所處的婚姻情況，分為已婚且配偶健在、分居、同居、喪偶、離婚、未婚及其他等 7 組。依受試者在問卷第一部分第 5 題的反應而得。

（六）居住情形：指填答者目前的居住情形，包括與配偶子

女同住、或僅與配偶同住、或僅與子女同住、或獨居、或僅與孫子女同住、或住安養機構、或有其他因素等 7 項。依受試者在問卷第一部分第 6 題的反應而得。

（七）宗教信仰：指填答者有，或無宗教信仰兩種情況。依受試者在問卷第一部分第 7 題的反應而得。

二、家人關係

家人關係所探討的內涵為：家人溝通和情感支持，由受試者在本研究「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」第二部分家人關係總量表的反應而得。其中家人溝通係指家人間彼此能對事件、計劃的看法、觀點以及內心情感或感受提出分享。情感支持係指家人間彼此支持、表達關心、重視、鼓勵及幫助等。整體得分越高，代表受試者的家人關係越好。

三、日常靈性感受

日常靈性感受，係指高齡者不論有無宗教信仰，在日常生活人事物與超越的互動中，其產生跨越自我界限、心靈變化，藉由統整個人的內在，獲得和諧的感受；並能夠與他人、與宗教信仰，乃至與宇宙自然和萬物間，在心靈上有所連結(connection)的知覺，這當中所經歷的過程與體會，即是日常靈性感受。日常靈性感受的多寡由受試者在本研究「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」第三部分日常靈性感受量表的反應而得，共 16 題，為單一層面。日常靈性感受的得分越高，表示日常靈性感受越多。

四、幸福感

在本研究中，幸福感分別從生活滿意度、正向情感和負向情感等三個層面去探討。幸福感的高低，由受試者在本研究「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」第四部分幸福感量表的反應而得。其中生活滿意度，是指對生活情境的滿足與認同之評價。正向情感係指對正向情緒的經驗；反之，負向情感係指對負向情緒的經驗，在量表計分時採反向計分方式。量表整體得分越高，代表受測者的幸福感越良好。

第二節　研究對象與抽樣

以下就研究對象及抽樣兩部分說明之。

壹、研究對象

Lamdin 和 Fugate（1997）指出，歐美日等國皆將 55 歲以上作為高齡學習者的指標。就教育層面而言，無論是學術研究或實務運作，均將 55 歲以上的人稱為「高齡學習者」(黃富順，2007)。又台灣高齡教育機構的入學標準，亦以 55 歲為下限，因此本研究以 55 歲以上的高齡學習者為對象。台灣在高齡學習的機構有長青學苑、松年大學、樂齡學習中心等。但因長青學苑、松年大學的辦理地點不夠普遍、可近性不足（內政部社會司，2012），又松年大學的屬性較具宗教色彩。而教育部於 2008 年起，結合各地鄉鎮公所、里民活動中心、社教機構、社區活動中心、公共圖書館、各級學校及民間團體等開設樂齡學習中心，2014 年全台灣共設置 306 所樂齡學習中心，參與學員總數共有 1,221,093 人次（教育部樂齡學習網，2014a）。因此，樂齡學習中心為目前我國高齡學習機構最普遍的場所，地區廣佈，最能代表高齡學習者。又鑒於全台樂齡學習中心數量眾多，參與學員廣泛，基於研究進行的時效性及精確性的掌握，乃決定以北台灣的樂齡學習中心為本研究取樣的範圍。北台灣地區（以下簡稱為北台地區）的範圍，依經建會都市及住宅發展處（2012：14-15）的劃分標準，包括基隆市、宜蘭縣、台北市、新北市、桃園縣、新竹縣、新竹市及苗栗縣等八個縣市。在本研究乃以北台地區的樂齡學習中心的高齡學習者為研究的母群體對象。

貳、抽樣

本研究的抽樣採取二階段進行，第一階段依北台地區縣市樂齡學習中心學員人數多寡，先按比率抽取各縣市的樣本人數，第二階段則針對北台地區各縣市分配之樣本數，採取隨機叢集抽樣，先對各縣市所屬樂齡學習中心進行隨機抽取，再對抽取的中心進行叢集抽樣。

有關樣本數量計算，由於北台地區樂齡學習中心參與學員共有 32,873 人（教育部樂齡學習網，2014a），若以 95％信心水準（Confidence Level），抽樣誤差（Confidence Interval）設為正負 5 個百分點，所需樣本數為 380，若提高信心水準為 99％；抽樣誤差設為正負 5 個百分點，所需樣本數為 652。大部分研究人員是採用 95％的信心水準。又 S. Sudma 指出地區性的研究，樣本數應在 500 人以上（引自吳明隆、塗金堂，2007）。為提高問卷的填答率及完訪率，在本研究決定加成抽取，抽樣的樣本數提高為 600 人。

實際抽樣時，就北台地區八個縣市的高齡學習者共計 32,873 人作為母群，本研究抽取 600 人為樣本，各縣市的樂齡學習中心人數佔北台地區學習總人數的百分率來計算，如基隆市所佔比率為 15.3%，在研究的抽樣數為 92 人（600 人×15.3%=92 人），其他各縣市依此進行，數量分配如表 3-2-1。在第二階段的抽樣，各縣市抽樣比率及人數確定後，對各縣市各樂齡學習中心的抽樣則採取隨機抽樣，凡人數超過 100 人者，則抽取 3 個樂齡學習中心，人數在 50-100 人者，則抽取 2 個樂齡學習中心，人數在 50 人以下者，則抽取 1 個樂齡學習中心。各縣市所屬樂齡學習中心經隨機抽取後，每一中心依規模大小或班級人數多寡，以抽取

22-50 人為原則，抽樣數量分配如表 3-2-2：

表 3-2-1　北台區八縣市樣本抽取數量分配表

區分	樂齡學習中心數量	樂齡學習者人數	佔北台地區總人數比率(%)	抽樣數
基　隆　市	7	5,025	15.3	92
宜　蘭　縣	4	1,232	3.7	22
台　北　市	8	5,043	15.3	92
新　北　市	21	7,162	21.8	131
桃　園　縣	13	6,602	20.1	120
新　竹　縣	5	2,093	6.4	38
新　竹　市	2	1,807	5.5	33
苗　栗　縣	15	3,909	11.9	72
合　　計	75	32,873	100	600

資料來源：教育部樂齡學習網（2014a）。

表 3-2-2　北台區八縣市之樂齡學習中心樣本分配統計表

地區	樂齡學習中心名稱(抽樣人數)	樣本數
基隆市	基隆市中山區樂齡學習中心(46)、基隆市暖暖區樂齡學習中心(46)	92
宜蘭縣	宜蘭縣礁溪鄉樂齡學習中心(22)	22
台北市	台北市樂齡學習示範中心(40)、台北市萬華區樂齡學習中心(42)	92
新北市	新北市樂齡學習示範中心(50)、新北市三峽區樂齡學習中心(40)、新北市板橋區樂齡學習中心(41)	131
桃園縣	桃園縣平鎮市樂齡學習中心(40)、桃園縣蘆竹鄉樂齡學習中心(40)、桃園縣中壢市樂齡學習中心(40)	120
新竹縣	新竹縣樂齡學習示範中心(38)	38
新竹市	新竹市北區樂齡學習中心(33)	33
苗栗縣	苗栗市樂齡學習中心(40)、苗栗縣銅鑼鄉樂齡學習中心(32)	72
合計		600

資料來源：研究者整理。

第三節　研究工具

本研究以問卷調查法收集所需的資料，研究工具為「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」。在問卷編製方面，依文獻探討所得為基礎，並參酌國內外相關調查問卷自行編製問卷初稿。之後先請專家進行問卷審核，提供修正意見，進行問卷的內容效度。在蒐集各專家意見，進行問卷修改後，進入預試。預試完成後，即進行項目及信效度分析，以完成正式問卷，再進行施測。以下分別就問卷編製、專家效度審核、預試實施、問卷信效度分析等四部分說明之。

壹、問卷編製

本研究以高齡學習者為研究對象，調查問卷共分四部分，分別是「個人背景資料」、「家人關係量表」、「日常靈性感受量表」和「幸福感量表」，內容編製說明如下：

一、個人基本資料

依文獻探討歸納出與本研究主題相關的高齡學習者社會人口變項包括以下七項：

（一）性別：分為（1）男性、（2）女性、（3）其他共三組。

（二）年齡：是以受測者出生年詢問之，而得年齡歲數。

（三）教育程度：分為（1）識字、（2）國小以下、（3）國（初）中、（4）高中（職）、（5）二專、（6）三專、（7）五專、（8）大學、（9）研究所、（10）其他等十組。

（四）健康狀況：共分為（1）很好、（2）好、（3）普通、（4）不好、（5）很不好等五組。

（五）婚姻狀況：共分為（1）已婚配偶健在、（2）分居、（3）同居、（4）喪偶、（5）離婚、（6）未婚、（7）其他等 7 組。

（六）居住情形：共分為六組（1）與配偶子女同住、（2）僅與配偶同住、（3）僅與子女同住、（4）獨居、（5）住安養機構獨居、（6）其他等 6 組。

（七）宗教信仰：共分為（1）有、（2）無宗教信仰兩組。

二、家人關係量表

本研究量表「家人關係量表」之編製，依文獻探討結果，並參考 Fitzpatrick 和 Ritchie（1994）所編製的「家人溝通環境量表」（family communication environment instrument）、邱莉婷（2011）所編的「社會支持量表」中有關情感支持的題目，及 Gable, Reis, Impett, 和 Asher（2004）發展的「情感投資效益知覺反應量表」（Perceived Responses to capitalization Attempt scale / PRCA scale）等，進行量表題目的編製草稿。草稿完成後並將量表題目訪談 2 位高齡學習者，尋求其對這些題項的看法，再綜合他們的反應編成量表初稿。家人關係量表初稿共計 12 題，包括「家人溝通」6 題；「情感支持」6 題。計分方式採 Likert 五點量表，計分方式從完全符合、大部分符合、有些符合、大部分不符合及完全不符合，共五個選項；依次給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。其中第 5、6、8 題為反向計分。詳如表 3-3-1。

表 3-3-1　高齡學習者的家人關係量表初稿

層面	內容
家人溝通	1.當我想到什麼時，我會和家人分享。 2.我樂於和家人表達我的心情。 3.我和家人無話不談。 4.我和家人會談論未來的計畫和希望。 5.為了避免傷害家中的某個人，所以有些真實的感受要隱藏。 6.儘管家人說的沒有道理，我還是會順從對方的意見。
情感支持	7.當我和家人分享開心的事，家人會對我說的事熱情回應，跟我一樣的高興。 8.當我和家人分享開心的事，感覺家人並不在乎我說的事。 9.家人會關心我的生活。 10.家人會給我鼓勵。 11.家人樂於聽我說生活中發生的大小事。 12.當我需要幫忙時，家人會幫助我。

三、日常靈性感受量表

本研究「日常靈性感受量表」的編製，依文獻探討結果，並參考 Underwood(2013)所發展的「日常靈性經驗問卷」(The Daily Spiritual Experience Questions / DSEQ）及陳黛芬（2013）依 Underwood 和 Teresi（2002）的「日常靈性經驗量表」(The Daily Spiritual Experience Scales / DSES）而修訂的中文量表題項等編製成草稿，草稿完成後，並將題目訪談 2 位高齡學習者，尋求其對這些題項的看法，再綜合修正為量表初稿。量表初稿共有 16 題，為單一層面，計分方式採 Likert 六點量表，計分方式從總是如此、經常如此、有時如此、偶爾如此、很少如此、從未如此等共六個選項；依次給予 6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，唯在第 16 題，依原量表為四個選項：不親近、有點親近、非常親近、極為親近，給予計分為 1 分、3 分、5 分、6 分。由受測者依自身情況填答，整體得分越高，表示受測者的日常靈性感受越多，得分越

低則表示日常靈性感受較少，詳如表 3-3-2。

表 3-3-2　高齡學習者日常靈性感受量表初稿

內　容
1.萬物的創造，使我的心靈受到啟發。
2.我感受到上天/神的存在。
3.我感受到所有生命彼此的連結。
4.我渴望能更接近上天/神。
5.我直接感受到上天/神對我的愛。
6.我透過他人而感受到上天/神對我的愛。
7.我感受到對別人無私的關懷。
8.雖然別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。
9.我從宗教或靈性中找到力量。
10.我從宗教或靈性中找到安慰。
11.在日常生活中，我感受到上天/神的引導。
12.在日常生活中，我請求上天/神的幫助。
13.在進行儀式活動或與上天/神的連結時，我感到喜悅而忘記煩惱。
14.我感恩上天/神給我的一切。
15.我深深感受到內心的平靜與和諧。
16.整體而言，我感覺與上天/神的親近情形是？（本題四個選項：不親近？有點親近？非常親近？極為親近？）

四、幸福感量表

本研究「幸福感量表」的編製，依文獻探討結果，並參考 Bradburn 在 1969 年發展的「正負向情緒量表」、Diener, Emmons, Larsen 和 Griffen 在 1985 所發展的「生活滿意度量表」（引自李政賢，2011）及邱莉婷（2011）所編製的「主觀幸福感量表」等編製成草稿。草稿完成後，再訪談 2 位高齡學習者，尋求其對這些題項的看法，再綜合其意見而完成此量表初稿。本量表初稿共有 16 題，包括正向情感、負向情感、生活滿意度共三層面，其中生活滿意度層面有 6 題，正向情感、負向情感這兩層面各 5 題，負向情感的題目採反向計分。量表採 Likert 五點量表，計分方式

從完全符合、大部分符合、有些符合、大部分不符合及完全不符合，共五個選項；依次給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。量表的整體得分越高，代表受測者的幸福感越良好，得分越低則表示幸福感較低，詳如附表 3-3-3。

表 3-3-3　高齡學習者幸福感量表初稿

層面	內容
正向情感	1.我會對某些事情感到特別有興趣。 2.當我完成某些事情，我會感到高興。 3.我會因為別人稱讚而感到高興。 4.我覺得我的人生處於巔峰狀態。 5.我想做的事情可以心想事成。
負向情感	6.我常常感到煩惱。 7.我覺得與別人的關係疏遠，而讓我感到孤寂。 8.我常常覺得生活無聊。 9.我感覺不開心。 10.我會因為別人的批評而不高興。
生活滿意度	11.我的生活接近於我的理想。 12.我的生活狀況非常好。 13.我對現在的生活感到滿意。 14.我已經得到我這一生所想要得到的東西。 15 如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。 16.年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。

貳、專家效度審核

為瞭解問卷初稿的可行性與適切性，在問卷初稿編製完成並經指導教授指正後，形成專家效度問卷(詳如附錄一)，分別邀請四位專家學者、一位樂齡學習中心主任進行審閱，針對問卷內容、編排方式及適切性提供指導與建議，再綜合修正編成預試問卷，以建立問卷的內容效度。五位專家背景如表 3-3-4。

表 3-3-4　專家背景資料表

代號	性別	職 稱
A	男	大學銀髮產業管理學系教授
B	女	大學兒童與家庭學系教授
C	女	大學人類發展與家庭學系副教授
D	女	大學人類發展與家庭學系助理教授
E	女	樂齡示範學習中心主任

研究者依計畫時程收齊各專家意見後，將五位的修正意見歸納彙整（詳如附錄二)。在「基本資料」的部分，專家建議第 2 題的年齡，只需填寫出生年份不需計算歲數；又在第 3 題教育程度，原初稿問卷有 10 個選項，經專家建議修正後為 6 個選項。第 5 題婚姻狀況，建議將已婚配偶健在，修正成已婚且配偶健在。第 6 題居住情形建議增加一個選項（僅與孫子女同住)。

在「家人關係」量表的第 1、4、5 題，專家學者建議作文字修正，以使題意明確；第 7、8 題，有兩位認為題目相似，建議擇一即可。但研究者原意為瞭解高齡學者在其家人關係中所感受到互動對方的正向和負向回應，經請教指導教授後將兩題略作文字修正，以使題意明確並做區隔，修正後仍維持兩題。將第 7 題「當我和家人分享…」中的「分享」修正為「談到」較為貼近高齡者日常用語。另第 8 題「當我和家人分享開心的事…」修正為「當我和家人談到得意的事…」，以使第 7、8 題題意清楚。

在「日常靈性感受」量表中的第 1、7、8、13、14、15 題，經專家學者建議，將文字敘述做局部潤飾。有專家提出意見，認為該量表的問句似乎難用「頻率」來反應，建議考慮用「同意--不同意」的題幹用語，但因原量表是以「頻率」為量測的尺度，

因此仍維持用「頻率」的用語。

在「幸福感」量表中第 7 題，有兩位專家意見相似，認為有一題兩意之嫌，經加以修正為「我覺得與別人關係疏遠而感到孤寂。」第 11、12 題，有專家認為這兩題類似，因此將第 11 題和第 16 題順序對調。

除部分題項依專家所提出的意見，再酌做修正與調整，其餘專家學者皆認為適合。有關本研究問卷專家審查意見的結果，經整理後如表 3-3-5。

表 3-3-5 「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感」問卷專家審查意見彙整表

量表及向度	題號	適合		修正後適合		不適合		分析結果		
		N	%	N	%	N	%	保留	修正後保留	刪除
基本資料	1	5	100	0	0	0	0	✓		
	2	3	60	2	40	0	0		✓	
	3	3	60	2	40	0	0		✓	
	4	5	100	0	0	0	0	✓		
	5	5	100	0	0	0	0	✓		
	6	5	100	0	0	0	0	✓		
	7	5	100	0	0	0	0	✓		

表 3-3-5「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感」問卷專家審查意見彙整表(續)

量表及向度		題號	適合		修正後適合		不適合		分析結果		
			N	%	N	%	N	%	保留	修正後保留	刪除
家人關係量表	家人溝通	1	3	60	2	40	0	0		✓	
		2	5	100	0	0	0	0	✓		
		3	5	100	0	0	0	0	✓		
		4	4	80	1	20	0	0		✓	
		5	4	80	1	20	0	0		✓	
		6	5	100	1	20	0	0	✓		
	情感支持	7	1	20	4	80	0	0		✓	
		8	4	80	1	20	0	0		✓	
		9	5	100	0	0	0	0	✓		
		10	5	100	0	0	0	0	✓		
		11	5	100	0	0	0	0	✓		
		12	5	100	0	0	0	0	✓		
日常靈性感受量表		1	3	60	2	40	0	0		✓	
		2	5	100	0	0	0	0	✓		
		3	5	100	0	0	0	0	✓		
		4	5	100	0	0	0	0	✓		
		5	5	100	0	0	0	0	✓		
		6	5	100	0	0	0	0	✓		
		7	3	60	2	40	0	0		✓	
		8	4	80	1	20	0	0		✓	
		9	5	100	0	0	0	0	✓		
		10	5	100	0	0	0	0	✓		
		11	5	100	0	0	0	0	✓		
		12	5	100	0	0	0	0	✓		
		13	4	80	1	20	0	0		✓	
		14	3	60	2	40	0	0		✓	
		15	3	60	3	40	0	0		✓	
		16	5	100	0	0	0	0	✓		
幸福感量表	正向情感	1	5	100	0	0	0	0	✓		
		2	5	100	0	0	0	0	✓		
		3	5	100	0	0	0	0	✓		
		4	5	100	0	0	0	0	✓		
		5	5	100	0	0	0	0	✓		
	負向情感	6	5	100	0	0	0	0	✓		
		7	3	60	2	40	0	0		✓	
		8	5	100	0	0	0	0	✓		
		9	5	100	0	0	0	0	✓		
		10	5	100	0	0	0	0	✓		
	生活滿意度	11	4	80	1	20	0	0		✓	
		12	5	100	0	0	0	0	✓		
		13	5	100	0	0	0	0	✓		
		14	5	100	0	0	0	0	✓		
		15	5	100	0	0	0	0	✓		
		16	5	100	0	0	0	0	✓		

參、問卷預試的實施

研究工具經專家學者審核和提出修正後，再與指導教授討論修訂成預試問卷（詳如附錄三）。預試的樣本數，為確保工具的適切性與可行性，並建立研究工具的建構效度，經參考 Brog 和 Gall 在 1989 年提出調查研究的大子群，應該至少有 100 位受試者（王文科，2002）。又根據吳明隆（2008）的建議，預試對象人數以問卷中包括最多題項的分量表題數的 3-5 倍為原則；若要進行因素分析，則需以量表題數的 5-10 倍為原則。本研究預試問卷以「日常靈性感受量表」和「幸福感量表」皆為 16 題為最多，故預試人數應為 80-160 人，為確保預試樣本具代表性及避免回收率過低造成統計誤差，分別就北台灣八縣市樂齡學習中心，抽取預試樣本 160 人，進行資料蒐集作為問卷信效度分析的依據。依此，本研究依北台區各縣市樣本比率進行各縣市預試抽樣，共發出 160 份問卷。研究者先和抽取的學習機構連繫並經徵得同意後，由研究者親至前往作預試問卷施測或委託中心負責人進行施測。共計抽取 8 個樂齡學習中心，問卷回收共有 152 份，回收率為 95％，詳如附表 3-3-6。

表 3-3-6　預試樣本分配統計表

地區	樂齡學習中心名稱	樣本數	回收數	回收率(%)
基 隆 市	基隆市中正區樂齡學習中心	24	23	96
宜 蘭 縣	宜蘭縣礁溪鄉樂齡學習中心	6	6	100
台 北 市	台北市樂齡學習示範中心	24	22	92
新 北 市	新北市板橋區樂齡學習中心	35	33	94
桃 園 縣	桃園縣蘆竹鄉樂齡學習中心	32	30	94
新 竹 縣	新竹縣竹東鎮樂齡學習中心	10	10	100
新 竹 市	新竹市香山區樂齡學習中心	9	8	89
苗 栗 縣	苗栗縣苗栗市樂齡學習中心	20	20	100
合 計		160	152	95

肆、量表信效度分析

回收 152 份預試問卷中，將問卷填答不完全者（超過 2 題以上）剔除後，共有 9 份無效問卷，其餘 143 份列為有效問卷，由研究者依序編碼。在量表效度方面，本研究之效度係以內容效度（content validity）和建構效度（construct validity）予以考驗。其中在前項專家效度審核中，先請專家學者就問卷的適切性等提出修正意見，以建立本研究的內容效度。再以 SPSS18.0 中文版統計軟體，分別就預試樣本進行資料的項目分析、因素分析及信度分析，以建立本問卷。茲分別就「家人關係量表」、「日常靈性感受量表」及「幸福感量表」等三部分說明如下：

一、家人關係量表

(一)項目分析

項目分析的目的在瞭解各題目的鑑別度，採用臨界比值法(critical ratio)（即 CR 值）、題項與總分相關性、同質性檢驗等方法進行分析，以篩選與修改量表之題項，檢核量表及測驗個別題目之適切性（吳明隆，2007：777-779）。其中 CR 值選題標準係依據獨立樣本 *t* 檢定之 *t* 值須達 3 以上（吳明隆，2007：28），且須達顯著水準。而題項與總分相關性則為.4 以上（吳明隆，2007：274），也須達顯著水準。另同質性檢驗中的題項刪除後 α 值，是以該量表總信度值為選題標準，而共同性分析，須達.2 以上（吳明隆，2007：271）。

本量表各題項經分析 CR 值及題項與量表總分的相關，未達標準者計有第 5 與第 6 等兩題，在同質性檢驗中，亦未達.2 的標

準，經予刪除。而在同質性檢驗中，此二題刪除後整體量表 Cronbach´s α 值皆提升（>.867），另有第 8 題，在共同性分析中，也未達.2 以上，但在 CR 值分析及題項與量表總分的相關，均達標準，故予以保留。

就上述各項分析後，家人關係量表內的第 5 及第 6 題，在 CR 值、題項與總分相關性、同質性檢驗等均未達標準值，故此二題予以刪除，而第 8 題僅同質性檢驗未達標準，而 CR 值、題項與量表總分相關性皆達標準，因此予以保留，此量表刪題後共為 10 題，詳如表 3-3-7。

表 3-3-7　「家人關係量表」項目分析摘要表

題項	臨界比值（CR）	題項與總分相關性	同質性檢驗		題目取捨
			題項刪除後α值	共同性	
1	9.153***	.728***	.850	.621	✓
2	12.050***	.759***	.847	.672	✓
3	11.337***	.749***	.848	.578	✓
4	11.135***	.721***	.850	.540	✓
5	2.288***	.246**	.884	.001	刪題
6	2.425***	.246**	.882	.002	刪題
7	9.881***	.677***	.853	.503	✓
8	5.742***	.447***	.873	.084	✓
9	10.245***	.741***	.849	.585	✓
10	13.264***	.841***	.839	.794	✓
11	10.904***	.797***	.843	.702	✓
12	9.087***	.762***	.846	.652	✓
判定標準	**≧3.00**	**≧.400**	**≦.867**	**≧.200**	

$^{**}p<.01$　$^{***}p<.001$

（二）因素分析

為瞭解量表中各題項的適切性，研究者依項目分析後進行因素分析，問卷各量表皆先進行取樣適切性量數（Kaiser-Meyer-Olkin / KMO）及 Bartlett 球形檢定（Bartlett’s test of sphericity）（邱皓政，2006：17-19）分析後，適合進行因素分

析（吳明隆，2007：310-312）。各量表採主成分因素分析法，經進行直交轉軸後萃取因素，再依據轉軸後成分矩陣分析結果，量表內各題項因素負荷量若小於.50 則予以刪除，最後重新給予各因素群組命名。

依此，家人關係量表先進行 KMO 及 Bartlett 球形檢定。其中 KMO 值為.900，同時 Bartlett 球形檢定也達顯著水準，表示本量表適合進行因素分析。經進行直交轉軸後，萃取出一個因素，而各題項因素負荷量大都在.586 以上，量表累積解釋變異量則為 62.917％。依題目的內涵，將該因素仍命名為「家人關係」，因素分析結果詳如表 3-3-8。

表 3-3-8　「家人關係量表」直交轉軸因素負荷量摘要表

問　題	最大變異法 直交轉軸後之因素負荷量 成　份	共同性
10.家人會給我鼓勵。	**.891**	.794
11.家人樂於聽我說生活中發生的大小事。	**.838**	.703
2.我樂於和家人表達我的心情。	**.820**	.673
12.當我需要幫忙時，家人會幫助我。	**.808**	.652
1.當我有一些想法時，我會和家人分享。	**.789**	.623
9.家人會關心我的生活。	**.765**	.585
3.我和家人無話不談。	**.760**	.577
4.我和家人會談論彼此未來的計畫和希望。	**.734**	.539
7.當我和家人談到開心的事，家人會跟我一樣的高興回應我。	**.709**	.503
8.當我和家人談到得意的事，家人並不在乎我說的事。	**.586**	.282
特徵值	5.731	5.731
解釋變異量％	62.917	62.917
累積解釋變異量％	62.917	

上述「家人關係量表」經因素分析後，各題項因素負荷量均達.5 以上，故不予刪題。該量表由原「家人溝通」與「情感支持」等兩個層面，合併為「家人關係」一個層面，共 10 題。

（三）信度分析

信度分析（reliability analysis）旨在檢核問卷量表整體及層面之可靠度，以瞭解問卷的內部一致性與穩定性。本研究各量表採用 Cronbach´s α 係數法分析檢測預試問卷實施後之量表信度。若 Cronbach´s α 信度係數 0.90 以上，表示量表有高信度，若 Cronbach´s α 信度係數 0.80 以上，則一般認為信度甚佳，若 Cronbach´s α 信度係數 0.70 以上為普遍可接受的最小信度範圍（邱皓政，2006）。

「家人關係量表」在經由前述項目分析及因素分析後，再採 Cronbach´s α 係數法進行問卷信度檢測，經信度分析檢測結果顯示，「家人關係」量表整體 Cronbach´s α 係數為.867，已達高信度的水準，具有相當好的內部一致性與穩定度。

（四）效度分析

本研究「家人關係量表」的效度建構，經採取兩種方式進行，即內容效度及建構效度。首先在量表初稿編製完成後，經請專家進行適切性的審核，以建立量表的內容效度。其次透過因素分析，以建立建構效度。經因素分析結果，本研究「家人關係量表」包括「家人關係」一個因素，量表的解釋變異量為 62.917%，足見本研究之「家人關係量表」具有良好的效度。

二、日常靈性感受量表

（一）項目分析

本量表各題項經項目分析結果均達標準，故皆予以保留。此量表仍為 16 題，詳如表 3-3-9。

表 3-3-9「日常靈性感受量表」項目分析摘要表

題項	決斷值（CR）	題項與總分相關性	同質性檢驗		題目取捨
			題項刪除後α值	共同性	
1	6.866***	.610***	.965	.370	✓
2	11.297***	.826***	.962	.668	✓
3	8.093***	.685***	.963	.529	✓
4	14.502***	.851***	.961	.710	✓
5	15.634***	.911***	.960	.829	✓
6	14.477***	.820***	.962	.655	✓
7	8.935***	.671***	.964	.443	✓
8	7.966***	.620***	.965	.355	✓
9	14.897***	.893***	.960	.790	✓
10	15.442***	.902***	.960	.814	✓
11	17.810***	.907***	.960	.814	✓
12	16.154***	.861***	.961	.730	✓
13	18.090***	.852***	.961	.722	✓
14	15.945***	.889***	.960	.786	✓
15	8.195***	.730***	.963	.512	✓
16	15.104***	.854***	.961	.718	✓
判定標準	**≧3.00**	**≧.400**	**≦.964**	**≧.200**	

$^{***}p<.001$

（二）因素分析

日常靈性量表進行取樣適切性量數驗證之 KMO 值為.946，Bartlett 球形檢定也達顯著水準，顯示可以進行因素分析。再經進行直交轉軸後萃取兩個因素，而各題項因素負荷量皆達.596 以上，累積解釋變異量為 72.512%，惟在因素 2 內僅有第 1 題一題，無法代表因素構念的內涵，故此題項予以刪除。再進行一次因素分析後，亦僅萃取出一個因素，累積解釋變異量為 67.336%，已超過 60%之解釋變異量標準，仍予命名為「日常靈性感受」，因素分析結果詳如表 3-3-10。

表 3-3-10　「日常靈性感受量表」直交轉軸因素負荷量摘要表

問　題	最大變異法 直交轉軸後之因素負荷量 成份	共同性
5.我直接感受到上天/神對我的愛。	**.910**	.827
10.我從宗教或靈性中找到安慰。	**.908**	.825
11.在日常生活中，我感受到上天/神的引導。	**.906**	.820
9.我從宗教或靈性中找到力量。	**.891**	.794
14.我感恩上天/神給我的祝福。	**.886**	.785
12.在日常生活中，我請求上天/神的幫助。	**.865**	.748
13.在進行宗教儀式或進行與上天/神有關的連結活動時，我感到喜悅而忘記煩惱。	**.857**	.735
16.整體而言，我感覺與上天/神的親近情形是？	**.850**	.723
4.我渴望能更接近上天/神。	**.847**	.717
6.我透過他人而感受到上天/神對我的愛。	**.815**	.665
2.我感受到上天/神的存在。	**.811**	.658
3.我感受到所有生命彼此的連結	**.713**	.508
15.我感受到內心深處的平靜與和諧。	**.702**	.492
7.我具有對別人無私的關懷。	**.665**	.442
8.即使別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。	**.601**	.362
特徵值	10.100	10.100
解釋變異量％	67.336	67.336
累積解釋變異量％	67.336	

綜合以上，「日常靈性感受量表」經因素分析後，各題項因素負荷量均達.5 以上，故不予刪題。該量表仍維持一個層面，共 15 題。

（三）信度分析

「日常靈性感受量表」在經由前述項目分析及因素分析後，再採 Cronbach´s α 係數法進行問卷信度檢測，經信度分析檢測結果顯示，「日常靈性感受量表」Cronbach´s α 係數為.964，達高信度標準，顯示本量表具有相當好的內部一致性與穩定度。

（四）效度分析

本研究「日常靈性感受量表」的效度建構，經採取兩種方式進行，即內容效度及建構效度。首先在量表初稿編製完成後，經

請專家進行適切性的審核，以建立量表的內容效度。其次透過因素分析，以建立建構效度。經因素分析結果，本研究「日常靈性感受量表」包括「日常靈性感受」一個因素，量表的解釋變異量為 67.336%，足見本研究「日常靈性感受量表」具有良好效度。

三、幸福感量表

（一）項目分析

各題項經統計後 CR 值及題項與量表總分的相關，以及題項刪除後使整體量表 Cronbach΄s α 值（量表總信度為.886）與共同性檢驗後，發現本量表僅第 6 題、第 7 題與第 10 等三題，在同質性檢驗上未達標準，但其 CR 值、題項與總分相關性等均達標準。在考量「負向情感」分量表題數不多（第 6-10 題，共 5 題），故仍予以保留，詳如表 3-3-11。

表 3-3-11「幸福感量表」項目分析摘要表

題項	決斷值（CR）	題項與總分相關性	同質性檢驗		題目取捨
			題項刪除後 α 值	共同性	
1	7.400***	.600***	.879	.372	✓
2	6.941***	.621***	.878	.410	✓
3	6.730***	.580***	.880	.377	✓
4	8.150***	.611***	.879	.427	✓
5	6.045***	.635***	.878	.452	✓
6	5.221***	.488***	.884	.165	✓
7	7.053***	.479***	.886	.144	✓
8	6.813***	.546***	.882	.209	✓
9	7.754***	.608***	.879	.298	✓
10	5.585***	.462***	.885	.144	✓
11	7.236***	.540***	.882	.203	✓
12	8.453***	.690***	.875	.535	✓
13	10.427***	.732***	.873	.615	✓
14	9.224***	.736***	.873	.624	✓
15	8.988***	.693***	.875	.554	✓
16	8.085***	.715***	.874	.595	✓
判定標準	**≧3.00**	**≧.400**	**≦.886**	**≧.200**	

***p＜.001

（二）因素分析

此量表 KMO 為.851，Bartlett 球形檢定具顯著性，顯示可以進行因素分析。由表 3-3-12 顯示，經進行直交轉軸後共萃取出三個因素，且各題項因素負荷量皆達.543 以上，三個因素聯合解釋變異量為 63.625%，已達 60%的標準。另在題項部分，因素 1 為原生活滿意度層面題項，因此仍命名為「生活滿意度」，包括第 12、13、14、15、16 題；因素 2 除原為負向情感層面題項外，原本屬於生活滿意度層面的第 11 題「年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕」，則歸為此因素，因素 2 仍命名為「負向情感」，包括第 6、7、8、9、10、11 題；因素 3 所包括的題項均為原量表的正向情感層面，因此維持原命名「正向情感」，詳如表 3-3-12。

表 3-3-12　「幸福感量表」直交轉軸因素負荷量摘要表

問　　　題	最大變異法 直交轉軸後之因素負荷量			共同性
	成份1	成份2	成份3	
14.我已經得到我這一生所想要得到的東西。	**.790**	-.287	-.258	.773
13.我對現在的生活感到滿意。	**.784**	-.220	-.100	.673
16.我現在的生活與我理想中的狀態相符合。	**.772**	-.291	-.348	.801
15.如果人生可以重新來過,我還是想要過現在的生活。	**.745**	-.263	-.345	.743
12.我的生活狀況非常好。	**.731**	-.149	-.072	.562
8.我常常覺得生活無聊。	.457	**.677**	.059	.670
7.我覺得與別人關係疏遠，而感到孤寂。	.379	**.641**	.131	.573
11.年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。	.451	**.638**	.145	.631
6.我常常感到煩惱。	.406	**.554**	-.220	.520
9.我感覺不開心。	.546	**.548**	-.193	.635
10.我會因為別人的批評而不高興。	.380	**.543**	-.170	.468
5.我想做的事情，可以心想事成。	-.249	-.072	**.672**	.519
4.我覺得我的人生處於巔峰狀態。	-.385	.109	**.654**	.587
2.當我完成某些事情，我會感到高興。	-.551	.546	**.640**	.710
3.我會因為別人的稱讚而感到高興。	-.672	.456	**.614**	.659
1.我會對某些事情感到特別有興趣。	-.838	.532	**.610**	.657
特徵值	4.432	3.406	2.342	10.180
解釋變異量%	27.703	21.286	14.637	63.625
累積解釋變異量%	27.703	48.988	63.625	

綜合以上，「幸福感量表」經因素分析後，各題項因素負荷量均達.5 以上，故不予刪題，包括「正向情感」5 題、「負向情感」6 題、「生活滿意度」6 題，量表總題數仍為 16 題。

（三）信度分析

「幸福感量表」在經由前述項目分析及因素分析後，再採 Cronbach´s α 係數法進行問卷信度檢測，經信度分析檢測結果顯示，各分量表中「正向情感」、「負向情感」及「生活滿意度」等層面 Cronbach´s α 信度係數分別為.821、.840 與.908，以「生活滿意度」分量表最高。整體量表之 Cronbach´s α 信度係數則為.886，故不論分量表或總量表的信度係數皆在.80 以上，可見本量表具有良好的內部一致性與穩定度。

（四）效度分析

本研究「幸福感量表」的效度建構，經採取兩種方式進行，即內容效度及建構效度。首先在量表初稿編製完成後，經請專家進行適切性的審核，以建立量表的內容效度。其次透過因素分析，以建立建構效度。經因素分析結果，本研究「幸福感量表」包括「正向情感」、「負向情感」及「生活滿意度」三個因素，量表的解釋變異量為 63.625%，足見本研究之「幸福感量表」具有良好的效度。

伍、正式問卷

本研究的問卷經預試後，各量表經項目分析、因素分析及信效度之考驗以做為選取正式問卷題目的依據。其中家人關係量表原定內涵包括家人溝通及情感支持兩個層面，經因素分析只萃取

得到一個因素，其餘日常靈性感受量表及幸福感量表之內涵未有改變。按此發展出「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」。

正式問卷分為四大部份，第一部份為「基本資料」，共 7 題；第二部份為「家人關係」，共 10 題；第三部份為「日常靈性感受」，共 15 題；第四部份為「幸福感」，分為正向情感 5 題、負向情感 6 題、生活滿意度 5 題，共 16 題，作為本研究調查施測之工具，正式問卷的內容詳如附錄四。

陸、正式問卷施測信度

本研究調查研究問卷經信效度分析後即實施正式施測，問卷回收後經檢視且剔除無效問卷，對有效問卷予以編碼，再次採 Cronbach´s α 係數法進行問卷信度檢測，其中「家人關係量表」Cronbach´s α 係數為.862；「日常靈性感受量表」為.954；「幸福感量表」則為.872，均屬高信度量表，詳如表 3-3-13。

表 3-3-13 問卷量表信度檢測分析表

量表	總題數	整體 Cronbach´s α 值
家人關係	10	.862
日常靈性感受	15	.954
幸福感	16	.872
正向情感	5	.771
負向情感	6	.853
生活滿意度	5	.885

第四節　實施程序與資料處理

本節分兩部分，首先說明本研究實施程序，其次說明研究資料的處理方法。

壹、實施程序

本研究在正式問卷發展完成後，立即進行問卷的施測。在問卷正式施測前，研究者先與所抽取的樂齡學習中心負責人聯繫，徵求其同意後，由研究者親至前往施測，或經研究者事先說明施測方式與施測注意事項後，委請樂齡學習中心的負責人員協助進行施測。施測工作自 2014 年 3 月初開始進行，研究者盡量前往親自施測，未能前往者，則將施測時應注意事項告知中心的負責人委請其代為施測，以求取施測過程的一致性。每中心依所抽取的學員人數抽取 20-50 人為原則。施測對象，並避免與預試樣本有所重複。施測工作於本年 4 月 3 日全部完成，總共問卷回收數為 541 份，回收率為 90.2％。扣除填答不全及無效問卷共 22 份，故實際有效問卷為 519 份。

有效問卷 519 份，予以進行資料編碼與統計分析，並開始對其分析結果之各項數據提出論證，撰寫研究結果、結論與建議等。

貳、資料分析

在實施問卷調查回收之問卷經收集、核對、編碼、建檔後，本研究採統計分析軟體 SPSS 18.0 進行資料的分析與處理，分述如下：

一、以描述性統計（平均數、標準差、百分比）來瞭解受試者的家人關係、日常靈性感受和幸福感的情形，以回答研究問題一、二、三。

二、以獨立樣本 t 檢定不同性別及有無宗教信仰的受試者在家人關係、日常靈性感受和幸福感的差異，以回答研究問題一、二、三。

三、以單因子變異數分析考驗不同年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況及居住情形等背景的受試者，在家人關係、日常靈性感受和幸福感上是否有顯著差異。若達顯著水準，則以事後比較進行差異性分析，以回答研究問題一、二、三。

四、以皮爾森積差相關，來瞭解受試者的家人關係、日常靈性感受與幸福感的相關，以回答研究問題四。

五、以「幸福感」為效標變項，運用多元逐步迴歸分析，將受試者的性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形、宗教信仰等背景變項作為預測變項，探究各背景變項對「幸福感」的預測程度；另以簡單迴歸分析，探討「家人關係」、「日常靈性感受」對「幸福感」的預測力，以回答研究問題五。

六、以階層迴歸分析來瞭解受試者的日常靈性感受對其家人關係與幸福感的中介效果，以回答研究問題六。

第四章　研究結果分析與討論

本章主要依問卷調查的結果來進行分析與討論，以瞭解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受和幸福感間的關係。本章分為六節，第一節為受試者基本資料之分析；第二節為受試者家人關係及在背景變項上的差異分析；第三節為受試者日常靈性感受及在背景變項上的差異分析；第四節為受試者幸福感及在背景變項上的差異分析；第五節為受試者之家人關係、日常靈性感受和幸福感之相關分析；第六節為受試者個人背景變項、家人關係、日常靈性感受對幸福感之迴歸分析。

第一節　受試者基本資料之分析

針對所回收的有效問卷 519 份進行編碼後，以描述統計方法依受試者的性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形和宗教信仰等七個背景變項進行分析，結果如表 4-1-1 ，依次說明如下：

一、性別

519 位問卷受試樣本中，男性受試者有 155 人，約佔總樣本數 29.9%，而女性受試者為 364 人，佔 70.1%(如表 4-1-1 所示)，顯示女性較男性多。本研究結果和教育部於全國各鄉鎮市區樂齡學習中心辦理成果的性別統計（教育部樂齡學習網，2014b）結果相近，男性與女性學習者各佔 28.01%和 71.99%；也和吳淑娟（2010）對樂齡學習中心的學員進行的研究結果相似，高齡學習者的性別比為 3：7，皆是女多於男。

二、年齡

由表 4-1-1 所示，519 位受試者中，年齡介於「55-59 歲」者最多，共計 219 人，佔總人數的 42.2%；其次為「60-64 歲」，共計 117 人，佔 22.5%；「65-69 歲」為 76 人，佔 14.6%；「70-74 歲」為 48 人，佔 9.3%；「75-79 歲」為 35 人，佔 6.7%；「80 歲以上」也有 24 人，佔 4.7%。

本研究結果顯示，高齡學習者中以 55-59 歲佔最多，佔 42.2%，與吳淑娟（2010）對樂齡學習中心、陳黛芬（2013）對老人大學、長青學苑等機構的研究；及黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）所進行的全國老人幸福感的調查結果相似。他們的研究亦指出參與者以 55-59 歲者居多，且參與者皆隨著年齡的增加，而呈現遞減的趨勢。但本研究發現「55-59 歲」者佔 42.2%，他們的研究則分別為 28.6%、25.8%及 27.4%，本研究在此一年齡階段的比率較高，可能是研究地區不同所致，因吳淑娟、陳黛芬他們的研究以中部地區的高齡學習者為對象，本研究則以北部樂齡學習中心的學員為對象，彼此在範圍、地區及研究對象上有所不同所致。

三、教育程度

由表 4-1-1 所示，在教育程度方面，受試者以「大學或專科」學歷者 174 人為最多，佔總樣本數的 33.5%；其次為高中（職）者，共 144 人，佔總樣本數的 27.8%；而「國小」和「國（初）中」學歷者分別為 90 人（17.3%）、80 人（15.4%），以「研究所」學歷者和「其他」類最少，分別為 29 人（5.6%）、2 人（0.4%）。教育程度選填「其他」者，1 位係受日本教育，1 位反應自學。

本研究的結果，與蕭勝斌（2008）及劉靜軒（2004）在長青學苑與老人大學的研究結果相同，發現教育程度以「大專」的樂齡學習者最多。也和林頡翔（2011）對台北市老人服務中心與社區發展協會的學員、志工和社區老人居民為對象的研究，結果相似。教育程度以專科或大學以上者為最多。但和祖靜萍（2005）、吳淑娟（2010）和陳黛芬（2013）的結果有所不同，可能的原因在於研究對象與地區不同所致。吳淑娟和陳黛芬兩人的研究是以中部的樂齡學習中心、樂齡大學、長青大學、長青學苑、松年大學等為取樣的母體；另祖靜萍（2005）的研究以台北市松年大學的老人為研究對象，而本研究是以北台地區的樂齡學習中心為對象，且本研究施測的時間在 2014 年，嬰兒潮出生世代者已逐漸湧入高齡者的國度，因而老人的教育程度不斷地提高。

四、健康狀況

由表 4-1-1 所示，在健康狀況方面，受試者自覺「好」者為最多，共 218 人，佔總樣本數的 42.0%；其次為自覺「普通」者，共 159 人，佔總樣本數的 30.6%；再者為自覺「很好」者，共 134 人，佔總樣本數的 25.8%；自覺「不好」者最少，為 8 人，佔 1.6%，沒有受試者自覺健康狀況「很不好」。整體來看，受試者對健康狀況的知覺偏向良好。

本研究結果和吳淑娟（2010）、邱莉婷（2011）對高齡學習者所做的研究結果類似，皆以健康狀況良好者居多。其可能的原因為本研究的受試者較為年輕，55-64 歲者較多，故自陳健康較為良好。

五、婚姻狀況

由表 4-1-1 所示，在婚姻狀況方面以「已婚且配偶健在」的受試者為最多，共 394 人，佔 75.9%；其次為「喪偶」者，共 72 人，佔 13.9%；「未婚」者有 18 人，佔 3.5%；另外，還有少部分的受試者為「分居」，計有 12 人(2.3%)，「同居」者有 10 人(1.9%)。可見「已婚且配偶健在」者佔多數，和內政部(2010) 的「2009 年老人狀況調查」、吳淑娟(2010)、邱莉婷(2011)、陳黛芬(2013)等人的研究結果類似，皆是以「已婚且配偶健在」者佔多數。

六、居住情形

由表 4-1-1 所示，在居住情形方面以「與配偶子女同住」的受試者為最多，共 310 人，佔總樣本數的 59.8%；其次為「僅與配偶同住」者，共 90 人，佔總樣本數的 17.3%；「僅與子女同住」者有 66 人，佔受試者的 12.7%；「獨居」者有 31 人，佔受試者的 6.0%；另外，「僅與孫子女同住」者僅有 1 人，佔受試者的 0.2%；受試者居住在「安養機構」，有 9 人(1.7%)；「其他」者有 12 人(2.3%)，其中與父母同住者有 7 人；與姊妹同住者 5 人。

本研究的結果和內政部(2010)公布的「2009 年老人狀況調查」的結果一致，即台灣老人仍「與子女同住(含配偶、子女配偶及孫子女)」者占最多數。可見，時下老人的居住安排，仍以與配偶子女同住最為普遍。

七、宗教信仰

由表 4-1-1 所示，受試者以「有」宗教信仰者為最多，共 382 人，佔總樣本數的 73.6%；「無」宗教信仰者則有 137 人，佔總樣本數的 26.4%。根據內政部(2010)公布的「2009 年老人狀況調

查」結果顯示，55~64 歲國民有宗教信仰者佔 78.46%；65 歲以上有宗教信仰者佔 80.66%，本研究的受試者和國內高齡者在有無宗教信仰的比率相近。

表 4-1-1 受試者基本資料分析彙整表 *N*=519

區	分	人數	百分率(%)	累積百分率(%)
回收有效問卷之受試樣本總數		519	100	
性別	男	155	29.9	29.9
	女	364	70.1	100.0
	其他	0	0	
年齡	55~59 歲	219	42.2	42.2
	60~64 歲	117	22.5	64.7
	65~69 歲	76	14.6	79.3
	70~74 歲	48	9.3	88.6
	75~79 歲	35	6.7	95.3
	80 歲以上	24	4.7	100.0
教育程度	國小以下	90	17.3	17.3
	國（初）中	80	15.4	32.7
	高中（職）	144	27.8	60.5
	大學或專科	174	33.5	94.0
	研究所	29	5.6	99.6
	其他	2	.4	100.0
健康情況	很好	134	25.8	25.8
	好	218	42.0	67.8
	普通	159	30.6	98.4
	不好	8	1.6	100.0
	很不好	0	0	
婚姻狀況	已婚且配偶健在	394	75.9	75.9
	分居	12	2.3	78.2
	同居	10	1.9	80.1
	喪偶	72	13.9	94.0
	離婚	13	2.5	96.5
	未婚	18	3.5	100.0
	其他	0	0	
居住情形	與配偶子女同住	310	59.8	59.8
	僅與配偶同住	90	17.3	77.1
	僅與子女同住	66	12.7	89.8
	獨居	31	6.0	95.8
	僅與孫子女同住	1	.2	96.0
	住安養機構	9	1.7	97.7
	其他	12	2.3	100.0
宗教信仰	有	382	73.6	73.6
	無	137	26.4	100.0

八、綜合探討

由上述本研究樣本的特性分析，本研究樣本在性別、健康狀況、婚姻狀況、居住情形與宗教信仰等方面類皆與政府相關的調查資料或相關研究相一致。在年齡、教育程度等方面與若干研究的比對，容有較低或較高的現象，因本研究對象以北台地區為主，可能是北台地區的高齡學習者年齡較輕，且其教育程度又普遍較高之故。因北台地區樂齡學習中心學員尚無相關背景資料的分析，可供比對印證。但總體而言，本研究抽樣對象，就以上資料推估應與母群體的分配相一致。

第二節　受試者家人關係及在背景變項上的差異分析

本節根據所回收的 519 份有效問卷，依受試者的填答情形，回答研究問題一：「高齡學習者的家人關係情形及其在個人背景變項上的差異為何？」茲就受試者家人關係及其在背景變項上的差異分析，說明如下：

壹、受試者家人關係情形

為回答研究問題一中有關「高齡學習者的家人關係情形為何？」以描述性統計來分析受試者對家人關係的知覺程度，採用平均數、標準差對家人關係量表及各題項來分析受試者的得分情形。「家人關係量表」為一個構面，依 Likert 五點方式計分，由受試者對各題項的反應，依「完全符合」、「大部分符合」、「有些符合」、「大部分不符合」、「完全不符合」，分別以 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分計分（量表的第 6 題為反向計分），以瞭解受試者在家人關係的知覺情形。受試者的家人關係依平均得分區分為低

（1~1.99 分）、中下（2~2.99 分）、中上（3~3.99 分）、高（4~5 分）等四種程度。

由表 4-2-1 可以看出，在「家人關係量表」的平均得分為 3.91，表示受試者對家人關係的填答介於「有些符合」到「大部分符合」之間，且接近「大部分符合」的程度。另外，該量表各題項的平均數分別落在 3.50-4.22 分之間，亦達中上程度。在問卷各題項得分的平均數中，以第 10 題「當我需要幫忙時，家人會幫助我。」的平均得分 4.22 分為最高，以第 6 題「當我和家人談到得意的事，家人並不在乎我說的事。」的得分 3.50 分為最低。整體而言，本研究的受試者對家人關係的知覺偏向良好。

在標準差方面，「家人關係」總量表的標準差為.63，各題項的標準差約落在.83-.98 之間，其中以第 6 題「當我和家人談到得意的事，家人並不在乎我說的事。」的標準差.98 為最高，以第 5 題「當我和家人談到開心的事，家人會跟我一樣的高興回應我。」的標準差.83 最低，顯示本研究的受試者在家人關係的知覺較不具分散性，沒有太大的變異情形。

表 4-2-1 受試者家人關係現況描述統計分析摘要表 *N*=519

題項	平均數	標準差
1.當我有一些想法時，我會和家人分享。	3.88	.85
2.我樂於和家人表達我的心情。	3.89	.88
3.我和家人無話不談。	3.80	.90
4.我和家人會談論彼此未來的計畫和希望。	3.72	.94
5.當我和家人談到開心的事，家人會跟我一樣的高興回應我。	3.98	.83
6.當我和家人談到得意的事，家人並不在乎我說的事。	3.50	.98
7.家人會關心我的生活。	4.11	.84
8.家人會給我鼓勵。	4.03	.88
9.家人樂於聽我說生活中發生的大小事。	3.95	.89
10.當我需要幫忙時，家人會幫助我。	4.22	.86
整體家人關係 *M*=3.91 *SD*=.63		

綜合以上分析結果，可見受試者家人關係大致良好，已接近五點量表中的四點，此項研究結果與周麗端、唐先梅（2011）對台灣的樂齡學習中心、樂齡大學、社區大學的高齡學習者為研究對象的調查結果一致，該研究以 100 分計算而得到 84.52 分。足見我國北部地區的樂齡學習者，普遍而言，家人關係較好。凡能走出家裡，參與學習的人，大致均獲得家人的支持，與家人溝通良好，由本研究結果可茲了解與驗證。又本研究在家人關係中，以「獲得家人幫助」一項的得分最高，顯示家人間彼此的協助相當多，而以「分享得意的事」一項得分較低，顯示在內心情感支持方面，仍有待強化與改善。

貳、受試者家人關係在背景變項上的差異分析

為回答研究問題一中有關「高齡學習者的家人關係在個人背景變項的差異為何？」，研究者依受試者在「基本資料」和「家人關係量表」的填答資料進行統計分析，採用 t 考驗和單因子變異數分析進行分析。以下分別就受試者在不同個人背景變項在家人關係上的差異，包括性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形、宗教信仰等變項進行差異檢定。若單因子變異數分析結果達顯著水準（$p<.05$），則進一步進行 LSD 事後比較。以下分別將受試者家人關係在背景變項上的差異分析結果，說明如下。

一、性別

為了解不同性別的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，以獨立樣本 t 檢定進行分析，結果如表 4-2-2 所示。受試者

的性別不同，在家人關係上呈現顯著差異，女性顯著高於男性。本研究結果和朱瑞玲、章英華（2001）、洪晟惠（2010）、周麗端、唐先梅（2010）的家人互動調查的研究結果相一致，即女性的家人關係比男性要好。其原因可能為女性在家人互動中，更願意和家人溝通，更能表達出對家人的關心與支持。周麗端、唐先梅（2011）對高齡者的家庭生活調查研究中，也顯示女性與比男性更常和家人分享心事，且女性比男性更同意經由學習讓其家人關係變得更好。

表 4-2-2 不同性別受試者在家人關係差異之 *t* 檢定摘要表 *N*=519

檢定變項	性別	個數	平均數	標準差	*t* 值
家人關係	A.男性	155	3.77	.66	-3.402**
	B.女性	364	3.97	.61	

$^{**}p < .001$。

二、年齡

為瞭解不同年齡層的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，以 5 歲為一個組距，以單因子變異數分析進行檢定。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-2-3 所示。依表 4-2-3 顯示，各組的家人關係得分分別介於 3.80-4.01，屬於中上程度，意即受試者對家人關係的知覺良好，且不同年齡層的受試者對家人關係的知覺沒有顯著差異。本研究結果與朱瑞玲、章英華（2001）、蔡坤良（2004）的研究結果一致，它們的研究也發現年齡與家人關係無關，家人關係不會因受試者年齡的不同而有差異。

Fingerman 和 Charles（2010）的研究指出，老年人在人際關係的表現，和年輕人相比，感覺較好。他們指出原因為老年人更

懂得情緒調節和正向情緒的表達，因此擁有較滿意的人際關係。又 Connidis（2010）從生命歷程的觀點來探討老年期的家人關係，她表示老年期是反映過去歲月在家庭互動生活的大成，因為從其年輕時和家人的互動，就已決定了老年人在晚年時的家人關係品質。因此，老年人的家人關係不因年齡的改變而有多大的不同，這或許就是本研究發現家人關係上，沒有年齡差異的可能因素之一。

表 4-2-3 不同年齡受試者在家人關係上差異之變異數分析摘要表 *N*=519

檢定變項	年齡	人數	平均數	標準差	變異數分析 變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值
家人關係	A.55~59 歲	219	3.95	.60	組間	1.79	5	.36	.90n.s.
	B.國（初）中	117	3.87	.67	組內	204.18	513	.40	
	C.65~69 歲	76	3.86	.63	總和	205.97	518		
	D.70~74 歲	48	4.01	.61					
	E.75~79 歲	35	3.80	.61					
	F.80 歲以上	24	3.88	.78					

n.s. $p > .05$。

三、教育程度

為了解不同教育程度的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。在分析中，發現受試者教育程度上反應「其他」的人數只有 2 人，所以將其併入「國小以下」組，因此，分析時教育程度分成「國小以下」、「國（初）中」、「高中（職）」、「大學或專科」、「研究所」等五組進行統計與分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-2-4 所示。

表 4-2-4 顯示，不同教育程度的受試者對家人關係的知覺沒有顯著差異。此項研究結果與蔡坤良（2004）、陳毓茹（2005）、及黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）等人的研究結果相一致。蔡

坤良和黃富順、林麗惠、吳淑娟等人的研究主要是以老人為研究對象，陳毓茹是以成年人為研究對象。但和朱瑞玲、章英華（2001）、呂素美（1997）的研究結果不同，他們認為教育程度高者比教育程度低者在家人關係的感受要更好。由於家人關係是一種兩造雙方在情感的表達與支持，現代家庭的家人關係強調家人互動時的相互尊重和關懷（陳若琳，2005），教育程度的高低對於個體在情感表達和互動的影響，可能還會受到其人格特質和認知行為等因素的影響。因此，影響家人關係的因素甚多，教育程度可能非為主要影響力量。有關高齡者家人關係與教育程度的關係，可能尚待進一步的探究。

表 4-2-4 不同教育程度受試者在家人關係差異之變異數分析摘要表 *N*=519

檢定變項	教育程度	人數	平均數	標準差	變異數分析 變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值
家人關係	A.國小以下	92	3.92	.77	組間	.23	4	.06	.15n.s.
	B.國（初）中	80	3.94	.60	組內	205.74	514	.40	
	C.高中（職）	144	3.88	.62	總和	205.97	518		
	D.大學或專科	174	3.91	.58					
	E.研究所	29	3.88	.62					

n.s. $p>.05$。

四、健康狀況

為了解不同健康狀況的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。在健康狀況的基本資料分析中，自覺「不好」者甚少，僅有 8 人，故將其併入「普通」組，因此，健康狀況依此分成「很好」、「好」、「普通」三組進行單因子變異數的統計分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-2-5 所示。

由表 4-2-5 顯示，不同健康狀況的受試者在家人關係的知覺上有顯著差異，再經以 LSD 進行事後比較分析，發現自覺健康狀況「很好」的受試者較健康「好」和「普通」者得分較高，可見自覺健康狀況越好者，其家人關係越好。

本研究結果和胡幼慧（1991）、張素紅、楊美賞（1999）、蔡坤良（2004）、Silverstein 和 Giarrusso（2010）的研究結果一致，他們的研究也指出，自覺健康狀況越好者，家人關係的感受越好。其原因可能是老人健康越好者，情緒較穩定正向，更能與家人互動與溝通，更有自信，也更能在互動中得到滿足，因此，越可能有滿意的家人關係。Yoon（2006）對老人的研究也指出，家人支持與關心是維持老年人健康情況的最重要資源，當有健康問題時，老年人的家人是除了醫師之外，最主要的分享對象。這可能是本研究結果，呈現出健康狀況越好者，其家人關係越好的原因。

表 4-2-5 不同健康狀況受試者在家人關係尚差異之變異數分析摘要表 *N*=519

檢定變項	健康情況	人數	平均數	標準差	變異數分析					事後比較
					變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值	
家人關係	A.很好	134	4.09	.57	組間	9.97	2	4.98	13.12***	A>B
	B.好	218	3.93	.60	組內	196.00	516	.380		A>C
	C.普通	167	3.73	.67	總和	205.97	518			B>C

****p*＜.001。

五、婚姻狀況

為了解不同婚姻狀況的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定，其結果如表 4-2-6 所示。依表 4-2-6 顯示，不同婚姻狀況的受試者對家人關係的知覺有顯著差異，再經以 LSD 進行事後比較分析，顯示「已婚且配

偶健在」的受試者，其得分高於「分居」和「離婚」者；「喪偶」的受試者其得分也高於「分居」和「離婚」者；「未婚」的受試者者也高於「離婚」者，可見婚姻狀況正常者，家人關係較為良好。已婚且配偶健在和喪偶者，均優於分居和離婚者。

本研究結果和黃富順、林麗惠、吳淑娟等人（2010）的研究結果一致，即已婚、未婚、再婚、喪偶的高齡者，其家人相處中的快樂程度顯著高於離婚者，又以已婚者的家人關係最為良好。在本研究中發現，婚姻狀況為「配偶健在」者的家人關係最好，其原因可能是配偶健在，在家人溝通與互動較多，表現較多的情感支持。Connidis（2010）指出隨著老化帶來的生命轉變，最常見的就是親密關係的改變。大部分超過 50 歲的已婚者，其社會支持與滿意的最主要來源，還是來自於配偶間的相互依賴與互動（Depner & Ingersoll-Dayton, 1985）。故本研究發現配偶健在者的家人關係最好。至於喪偶者的家人關係也優於分居或離婚者，其原因可能是因為高齡者喪偶後，在家人關係上做了調整，與子女的互動及來自子女的情感支持會更多。Ha（2008）針對喪偶而生活改變的老人進行研究，就指出喪偶的老人從子女得到較多的支持，也有較好的家人關係。

至於離婚或分居者的家人關係較為不好，可能是兩者均會減少老年人從代間得到的支持（Pezzin, Pollark, & Schone, 2008），會選擇離婚的決定，通常在過去經驗中，家人關係會已所缺憾或不良，離婚使得他們不但無法得到配偶的支持與互動，也還會影響與子女或孫子女間的互動與支持。故離婚或分居，對家人關係有不利的影響。

表 4-2-6 不同婚姻狀況受試者在家人關係差異之變異數分析摘要表 *N*=519

檢定變項	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	變異數分析					事後比較
					變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值	
家人關係	A.已婚且配偶健在	394	3.95	.60	組間	8.21	5	1.64	4.26***	A>B
	B.分居	12	3.38	.77	組內	197.76	513	.39		A>E
	C.同居	10	3.82	.77	總和	205.97	518			D>B
	D.喪偶	72	3.88	.72						D>E
	E.離婚	13	3.37	.61						F>E
	F.未婚	18	3.83	.54						

***$p<.001$。

六、居住情形

為瞭解不同居住情形的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，本研究以單因子變異數分析進行檢定。依受試者基本資料的分析，發現「僅與孫子女同住」者僅有 1 人，故將其捨去；而居住「安養機構」和「其他」兩組者各為 9 人及 12 人，故將兩組合併「其他」組，因此，居住情形共分成五組來進行分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-2-7 所示。

依表 4-2-7 顯示，不同居住情形的受試者對家人關係的知覺有顯著差異，再經以 LSD 進行事後比較分析，發現「與配偶子女同住」的受試者，其得分顯著高於其他各組；而其他各組的受試者，其家人關係的知覺則沒有差異。

本研究發現居住情形會影響家人關係，而以「與配偶子女同住」者較好。「與配偶子女同住」者被認為是台灣社會老人較理想的居住情形，也是目前台灣社會老人居住情形的主流（內政部，2010）。蓋台灣社會多數老人仍希望與子孫同住，除了能享受含飴弄孫之樂，也能讓老人認為自己有能力幫助子女和孫子女，能感受到自己在家庭中的重要及責任（陸洛、陳欣宏，2002），

並且藉由參與子女們的家庭生活，感覺到有家人支持，而增進家人關係（蔡晶晶、陳若琳，2004）。因此，高齡者「與配偶子女同住」者，其家人關係較為良好。

表 4-2-7 不同居住情形受試者在家人關係差異之變異數分析摘要表 N=518

檢定變項	居住情形	人數	平均數	標準差	變異數分析：變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	事後比較
家人關係	A.與配偶子女同住	309	4.00	.56	組間	7.735	4	1.934	5.014***	A>B
	B.僅與配偶同住	90	3.82	.66	組內	198.236	514	.386		A>C
	C.僅與子女同住	67	3.80	.70	總和	205.971	518			A>D
	D.獨居	31	3.61	.70						A>E
	E.其他	21	3.72	.81						

***$p<.001$。

七、宗教信仰

為了解不同宗教信仰的受試者在家人關係的平均數是否達顯著差異，以獨立樣本 t 檢定進行分析，各組的描述統計量及檢定結果如表 4-2-8 所示。由表 4-2-8 顯示，有無宗教信仰對家人關係的知覺沒有顯著差異。此種研究結果與蔡坤良（2004）、余錦芬、黃郁婷（2009）、陳毓茹（2005）、Thornton（1985）及 Wilcox 和 Wolfinger（2008）的研究結果不同。蔡坤良（2004）是從宗教行為的參與多寡探討漁村老人的家庭幸福圓滿的感受，發現宗教行為參與越多的老人，其家人關係越滿意；余錦芬、黃郁婷（2009）的研究則是探討宗教行為對青少年家人關係的影響，也發現宗教行為的多寡，對家人關係有影響；陳毓茹（2005）的研究是從成人對宗教的態度來看家人支持關係，發現宗教參與越積極者，其家人支持關係越高。Thornton（1985）的研究也是從宗教行為的參與來看家人關係，得知宗教行為參與越多，對家人互動有正向影響；Wilcox 和 Wolfinger（2008）的研究則是從

參與教堂活動的多寡來看家庭親子關係，發現宗教行為參與越多，親子關係越好。

上述的研究都是由宗教行為參與的情形來看對家人關係的影響，而發現宗教參與活動或行為越多，家人關係越好。本研究則在探討「有」、「無」宗教信仰而已，並沒有涉及行為或活動參與的頻率，故研究結果有所不同。內政部（2010）的老人生活狀況調查發現，老年人與家人互動的各種方式中，以經由宗教活動的參與為最少，可見宗教對於國人的家庭生活與家人關係的影響，並不像西方社會那樣的顯著而必要。影響家人關係的因素甚多，主要在於家人間的互動與支持，有無宗教信仰是否會影響家人關係，可能仍待進一步的探討。

表 4-2-8 有無宗教信仰受試者在家人關係差異之獨立樣本 t 檢定摘要表 N=519

檢定變項	宗教信仰	個數	平均數	標準差	t 值
家人關係	A.有	382	3.92	.64	.693n.s.
	B.無	137	3.88	.614	

n.s. $p>.05$。

八、小結

由本節的分析，可知受試者的家人關係大致良好，在五點量表中平均得分約為 4 分，屬於中上程度。在與背景變項的分析上（詳如表 4-2-9），發現會影響家人關係的背景變項包括：性別、健康情況、婚姻狀況、居住情形等 4 個；而與家人關係無關的背景變項，則包括年齡、教育程度及宗教信仰等 3 個。本研究發現，女性受試者的家人關係優於男性；自覺健康情況越好者，其家人關係感受越好；婚姻狀況為「已婚且配偶健在」者，家人關係較

好，其次為「喪偶」者；在居住情形方面，則發現與配偶子女同住者的家人關係較為良好。

表 4-2-9 不同背景受試者對家人關係知覺差異比較統計表 *N*=519

區分	組別	組間差異比較
性別	A.男 B.女	A>B
年齡	A .55~59 歲 B .60~64 歲 C.65~69 歲 D.70~74 歲 E.75~79 歲 F.80 歲以上	n.s.
教育程度	A.國小以下 B.國（初）中 C.高中（職） D.大學或專科 E.研究所	n.s.
健康狀況	A.很好 B.好 C.普通	A>B A>C B>C
婚姻狀況	A.已婚且配偶健在 B.分居 C.同居 D.喪偶 E.離婚 F.未婚 G.其他	A>B A>E D>B D>E F>E
居住情形	A.與配偶子女同住 B.僅與配偶同住 C.僅與子女同住 D.獨居 E.其他	A>B A>C A>D A>E
宗教信仰	A.有 B.無	n.s.

第三節 受試者日常靈性感受及在背景變項上的差異分析

本節根據所回收的 519 份有效問卷，依受試者的填答情形來回答研究問題二：「高齡學習者的日常靈性感受情形為何？日常靈性感受在個人背景變項上的差異為何？」，茲將受試者日常

靈性感受情形及其在背景變項上的差異分析，說明如下：

壹、受試者日常靈性感受情形

為回答研究問題二中有關「高齡學習者的日常靈性感受情形為何？」，本研究以描述性統計，分析受試者對日常靈性感受的知覺程度，採用平均數、標準差對日常靈性感受量表及各題項來分析受試者的得分情形。日常靈性感受量表為一個構面，計分方式採 Likert 六點計量方式，由受試者對各題項的反應，依「總是如此」、「經常如此」、「有時如此」、「偶爾如此」、「很少如此」、「從未如此」，分別給予 6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分等，以了解受試者在日常靈性感受量表的知覺情形。受試者的日常靈性感受，依平均得分區分為低（1~1.49 分）、中下（1.5~2.99 分）、中上（3~4.49 分）、高（4.5~6 分）等四種程度。

由表 4-3-1 可知，在「日常靈性感受量表」的平均得分為 4.15，表示受試者對日常靈性感受的反應介於「有時如此」到「經常如此」之間，且較偏向「有時如此」的程度。又各題項的平均數分別落在 3.59-4.60 分之間。問卷各題項得分的平均數，以第 14 題「我感受到內心深處的平靜與和諧。」得分最高，為 4.60 分。第 15 題「整體而言，我感覺與上天/神的親近情形。」的得分 3.59 分為最低。整體而言，本研究的受試者對日常靈性感受的知覺頗高。

在標準差方面，「日常靈性感受」總量表的標準差為 1.00，各題項的標準差落在.99-1.44 之間，其中以第 3 題「我渴望能更接近上天/神。」的 1.44 最高，以第 6 題「我具有對別人無私的

關懷。」的.99 最低，顯示本研究的受試者在日常靈性感受的知覺較不具分散性，沒有太大的變異情形。

本研究與 Ellison 和 Fan（2008）進行 2004 年美國整體性社會調查（General Social Survey）的研究結果相一致。他們的研究發現美國成年人的日常靈性感受得分為 4.01 分，亦介於「有時如此」到「經常如此」之間，屬於中上程度。而陳黛芬（2013）對中部地區高齡學習者的研究，在日常靈性感受的得分為 3.97 分，也是偏中上程度。因此可見受試者的日常靈性感受頗為正面而良好。一般而言，高齡者願意走出家門，參與學習活動，豐富生活，因為吸收新知而能學習彈性思考，有助日常靈性感受的提升，故其日常靈性感受頗為良好。

表 4-3-1 受試者日常靈性感受統計分析摘要表 *N*=519

題項	平均數	標準差
1.我感受到上天/神的存在。	4.42	1.27
2.我感受到所有生命彼此的連結。	4.51	1.14
3.我渴望能更接近上天/神。	3.89	1.44
4.我直接感受到上天/神對我的愛。	4.10	1.36
5.我透過他人而感受到上天/神對我的愛。	3.85	1.38
6.我具有對別人無私的關懷。	4.52	.99
7.即使別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。	4.22	1.04
8.我從宗教或靈性中找到力量。	4.14	1.33
9.我從宗教或靈性中找到安慰。	4.15	1.32
10.在日常生活中，我感受到上天/神的引導。	3.90	1.37
11.在日常生活中，我請求上天/神的幫助。	3.94	1.36
12.在進行宗教儀式或進行與上天/神有關的連結活動時，我感到喜悅而忘記煩惱。	4.06	1.36
13.我感恩上天/神給我的祝福。	4.38	1.32
14.我感受到內心深處的平靜與和諧。	4.60	1.15
15.整體而言，我感覺與上天/神的親近情形。	3.59	1.32
整體日常靈性感受 *M*=4.15 *SD*=1.00		

貳、受試者日常靈性感受在背景變項上的差異分析

為回答研究問題二中有關「高齡學習者的日常靈性感受在個人背景變項的差異情形為何？」研究者依受試者在「基本資料」和「日常靈性感受量表」的填答資料進行統計分析，採用 *t* 考驗和單因子變異數分析進行分析。以下分別就受試者在不同個人背景變項對日常靈性感受上的差異，包括性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形、宗教信仰等變項進行差異檢定。若單因子變異數分析結果達顯著水準（$p<.05$），則進一步以 LSD 事後比較，以下分別將受試者日常靈性感受在背景變項上的差異分析結果，說明如下。

一、性別

為了解不同性別的受試者在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以獨立樣本 t 檢定進行分析，結果如表 4-3-2 所示。由表 4-3-2 顯示，受試者的性別不同，在日常靈性感受上未有顯著差異，亦即日常靈性感受的知覺情形不會因為男性或女性而有所不同。本研究結果和 Ng、Ted、Fong、Tsui、Friendly 和 Law（2009）的研究相一致，他們的研究發現香港老年人的靈性感受沒有性別上的差異，但與陳黛芬（2013）、羅瑞玉（2009）、Ballew, Hannum, Gaines, Marx 和 Parrish（2011）、Genia（1991）、Skarupski, Fitchett, Evans 和 Mendes（2010）等人的研究結果不同，他們的研究指出女性的靈性感受高於男性。本研究結果與 Underwood 和 Teresi（2002）的研究發現，男性的靈性感受高於女性的結果不同。

本研究結果，顯示日常靈性感受沒有性別的差異，其可能的

原因為靈性是個體與生俱來的潛能，能使個體確定自己人生目的與生命意義（Ellison, 1983；2009；Ellison & Fan, 2008），屬於潛能的發展，可能較無性別之不同。Underwood（2011）指出日常靈性感受的體會是屬於情緒的一種表達方式，因此她認為性別在靈性感受可能產生的差別，還需要考量是否因為文化差異所造成的影響。有關性別和日常靈性感受的關係，有待進一步探討。

表 4-3-2 不同性別的受試者在日常靈性感受差異之獨立樣本 t 檢定分析表 N=519

檢定變項	性別	個數	平均數	標準差	t 值
日常靈性感受	A.男性	155	4.05	1.00	-1.448n.s.
	B.女性	364	4.19	.96	

n.s. $p>.05$。

二、年齡

為了解不同年齡層的受試者在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以 5 歲為一個組距，以單因子變異數分析進行檢定。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-3-3 所示。依表 4-3-3 顯示，各組的日常靈性感受得分分別介於 4.03-4.71，皆為中上程度，又以「80 歲以上」的日常靈性感受得分最高，且呈現年齡偏高，日常靈性感受的得分也較高的現象。本研究結果顯示，不同年齡層的受試者對日常靈性感受的知覺有顯著差異，經 LSD 事後比較分析，結果顯示，「80 歲以上」者在日常靈性感受上的知覺是所有受試者中最好的，且顯著高於「55~59 歲」、「60~64 歲」、「65~69 歲」者，「70~74 歲」者也高於「55~59 歲」、「65~69 歲」者，「75~79 歲」者也高於「55~59 歲」。

本研究結果與陳黛芬（2013）、Bailly 和 Roussiau（2010）；Skarupski 等人（2010）；Seifert（2002）的研究結果相一致，年齡

越大，靈性感受越多。何以年齡越大，靈性感受越多？Atchley（2008；2009）指出，靈性經驗的發展從中年開始逐漸成長，改變偏重物質的、以角色為導向的生活模式，改以老年更超脫的觀點來看待生命。因此，呈現年齡越大，靈性感受較多的現象。

表 4-3-3 不同年齡受試者日常靈性感受差異之變異數分析表 N=519

檢定變項	年齡	人數	平均數	標準差	變異數分析					事後比較
					變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	
日常靈性感受	A.55~59 歲	219	4.03	1.02	組間	14.93	5	2.99	3.55**	F>A,B,C D>A,C E>A
	B.60~64 歲	117	4.14	.97	組內	476.56	513	.93		
	C.65~69 歲	76	4.04	.94	總和	491.48	518			
	D.70~74 歲	48	4.42	.80						
	E.75~79 歲	35	4.40	.75						
	F.80 歲以上	24	4.71	1.02						

** p＜.001。

三、教育程度

為了解不同教育程度的受試者在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。因受試者在教育程度上，反應「其他」項的人數只有 2 人，所以將其併入「國小以下」組，因此教育程度依此分成「國小以下」、「國（初）中」、「高中（職）」、「大學或專科」、「研究所」等五組進行統計與分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-3-4 所示。

由表 4-3-4 顯示，不同教育程度的受試者對日常靈性感受有顯著差異，經以 LSD 進行事後比較分析，結果顯示教育程度「國小」組者的日常靈性感受頻率是所有受試者中最多的，和「高中（職）」組者、「大學或專科」組者有顯著差異，至於其他各組對日常靈性感受則沒有差異。

本研究結果與 Bailly 和 Roussiau（2010）、Ellion 和 Fan（2008）、Kalkstein 和 Tawer（2009）的研究結果相一致，即教育程度較低者，靈性感受較多。而陳黛芬（2013）對高齡學習者的研究結果，則顯示教育程度高者，日常靈性感受越多。又 Ng、Ted、Fong、Tsui、Friendly 和 Law（2009）對香港老年人的研究結果，則顯示教育程度和日常靈性感受沒有差異。何以以國小教育程度者的日常靈性感受較多，可能是靈性是一種與人、事、物等外在環境和諧，以及自己心靈的圓滿統整，教育程度較低者，其各種欲望相對較低，易於獲得滿足，易有圓滿和諧的感受。基於日常靈性感受與教育程度的關係，研究結果不一，其關係究竟為何？可能需要進一步的探討。

表 4-3-4 不同教育程度受試者在日常靈性感受差異之變異數分析表　*N*=519

檢定變項	教育程度	人數	平均數	標準差	變異數分析					事後比較
					變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	
日常靈性感受	A.國小以下	92	4.43	1.02	組間	9.052	4	2.263	2.72*	A>C A>D
	B.國（初）中	80	4.23	.92	組內	482.429	514	.939		
	C.高中（職）	144	4.08	.95	總和	491.481	518			
	D.大學或專科	174	4.08	1.05						
	E.研究所	29	4.10	.98						

* $p<.05$。

四、健康狀況

為了解不同健康狀況的受試者在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。在健康狀況的基本資料分析中，自覺「不好」者甚少，僅為 8 人，故將其併入「普通」組，因此，健康狀況依此分成「很好」、「好」、「普通」三組進行單因子變異數的統計分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-3-5 所示。

由表 4-3-5 顯示，不同健康狀況的受試者對日常靈性感受的知覺沒有顯著差異。本研究結果與陳黛芬（2013）、Ellison 和 Fan（2008）等人的研究結果一致，即健康狀況與日常靈性感受沒有關係，但與 Bailly 和 Roussiau（2010）、Thoresen 和 Harris（2002）等人的研究結果不一致。他們的研究結果指出健康狀況良好者，日常靈性感受越多。本研究發現健康狀況和日常靈性感受無關，其可能的原因，依 McCauley、Tarpley、Haaz 和 Bartlett（2008）等人的研究，以中高齡罹患關節炎的患者為對象，發現有疾病者的靈性感受比健康者要來的多，他們進一步指出患有疾病者，長年與疾病對抗，透過靈性感受可以身體不適的心理有所調適。另本研究的受試者，其健康狀況類皆為普通到良好，健康狀況普遍尚好，差異不大。一般而言，個體在身體病痛時，常會尋求心靈的慰藉以調適心情及因應困境，由於本研究的受試者健康狀況仍算良好，因此在靈性感受可能沒有多大的差異。關於健康狀況與日常靈性感受的關係，可能仍待進一步的研究。

表 4-3-5 不同健康狀況受試者日常靈性感受差異之變異數分析摘要表 N=519

檢定變項	健康情況	人數	平均數	標準差	變異數分析 變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值
日常靈性感受	A.很好	134	4.21	1.13	組間	2.72	2	1.36	1.23n.s.
	B.好	218	4.19	.922	組內	488.77	516	.95	
	C.普通	167	4.05	.90	總和	491.48	518		

n.s. $p>.05$。

五、婚姻狀況

為了解不同婚姻狀況的受試者，在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定，各組的描述統計

量及檢定結果如表 4-3-6 所示。表 4-3-6 顯示，不同婚姻狀況的受試者對日常靈性感受的知覺有顯著差異，經以 LSD 進行事後比較分析，結果顯示「喪偶」者在日常靈性感受的知覺，比「已婚且配偶健在」者、「離婚」者要好。

本研究發現，「喪偶」的受試者在日常靈性感受的知覺頻率顯著高於「已婚且配偶健在」。此項結果與陳黛芬（2013）、Skarupski、Fitchett、Evans 和 Mendes（2010）等人的研究結果相一致。他們的研究亦指出喪偶者比已婚者有較高的日常靈性感受。何以有此種差異，分析可能的原因為，靈性是個體的一種因應能力，更是一種智慧，是內在神性的展現（羅瑞玉，2009）。Erikson 認為個體在老年期的發展任務為統整與絕望（integrity versus despair），此種心理的危機會在退休、配偶或親密好友的死亡或角色轉換中產生，此時個體會進行人格的統整，人格的統整有助於生命的圓滿。人格統整中所產生的就是智慧。Erikson 定義智慧為「面對死亡時對生命本身，產生的深切又抽離的關懷」（informed and detached concern with life itself in the face of death itself）（羅瑞玉，2009）。喪偶者因面臨生命中重要他人的離去，因而體會到生命的無常，藉此關照內在，調適與因應，以尋求心靈的平和，因此靈性感受較多。

表 4-3-6 不同婚姻狀況受試者日常靈性感受差異之變異數分析摘要表　*N*=519

檢定變項	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值	事後比較
日常靈性感受	A.已婚且配偶健在	394	4.09	1.00	組間	11.83	5	2.37	2.69*	
	B.分居	12	3.97	.67	組內	479.65	513	.94		
	C.同居	10	4.40	1.01	總和	491.48	518			D>A
	D.喪偶	72	4.51	.96						D>E
	E.離婚	13	3.86	.85						
	F.未婚	18	4.28	1.13						

* $p<.05$。

六、居住情形

為了解不同居住情形的受試者，在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。依受試者基本資料，發現「僅與孫子女同住」者只有 1 人，故將其捨去；而居住「安養機構」和「其他」兩組者各為 9 人及 12 人，故將兩組合併「其他」組，因此，居住情形共分成五組來進行分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-3-7 所示。

由表 4-3-7 顯示，不同居住情形的受試者對日常靈性感受的知覺沒有顯著差異。此項結果與史曉寧（2010）及羅瑞玉（2009）等人的研究結果相一致。史曉寧（2010）對社區慢性病獨居老人的研究結果顯示，獨居有慢性病的老人，在心理與靈性的需求高，但與其他居住情形者沒有顯著差異。羅瑞玉（2009）以社區老人為研究對象者，亦發現在靈性感受的需求，不因為居住型態的不同而有差異。其可能的原因是靈性感受為個體內在關照的自省能力，受居住型態的影響不大。有關居住情形與日常靈性感受的關係，可能仍待進一步的探討。

表 4-3-7 不同居住情形受試者日常靈性感受差異之變異數分析摘要表　*N*=518

檢定變項	居住情形	人數	平均數	標準差	變異數分析				
					變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值
日常靈性感受	A.與配偶子女同住	310	4.17	.98	組間	6.45	4	1.61	1.710n.s.
	B.僅與配偶同住	90	4.05	.93	組內	485.03	514	.94	
	C.僅與子女同住	67	4.32	.96	總和	491.48	518		
	D.獨居	31	4.46	1.13					
	E.其他	21	4.42	.72					

n.s. $p > .05$。

七、宗教信仰

為了解不同宗教信仰的受試者，在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以獨立樣本 *t* 檢定進行分析。各組的描述統計及檢定結果如表 4-3-8 所示。表 4-3-8 顯示，不同宗教信仰的受試者，對日常靈性感受的知覺有顯著差異，即有宗教信仰者的日常靈性感受，顯著高於無宗教信仰者。

本研究結果和 McCauley、Tarpley、Haaz、Bartlett（2008）及羅瑞玉（2009）等人的研究結果相一致。他們的結果亦指出，有宗教信仰者，其靈性需求高，日常靈性感受越多。從過去的研究或論述普遍認為，靈性感受會在宗教情懷中產生，因此過去常將靈性歸於宗教中（Tisdell, 2008）。但新近亦有甚多的研究指出，並非一定要有宗教信仰或是從事宗教的活動才會有靈性感受（Ellison & Fan, 2008；Genia,1991；Hinterkopf, 1998；Underwood & Teresi, 2002；Underwood, 2006），日常靈性感受是不需要拘束在某種特殊的情境或常規中，就可以擁有的經驗（Underwood & Teresi, 2002；Underwood, 2006；Ellison & Fan, 2008）。本研究發現有宗教信仰者的日常靈性感受較多，可能是因為有宗教信仰者藉由對宗教的虔敬、規律的儀式而體會到靈性感受，由於本研究並沒有特別去探討不同宗教信仰與日常靈性感受的關係，故後續研究，可進一步進行探討。

表 4-3-8 不同宗教信仰受試者日常靈性感受差異之獨立樣本 t 檢定摘要表　*N*=519

檢定變項	宗教信仰	個數	平均數	標準差	*t* 值
日常靈性感受	A.有	382	4.37	.89	8.43***
	B.無	137	3.53	1.04	

***$p < .001$。

八、小結

由本節的分析，可知受試者的日常靈性感受大致良好，在六點量表中平均得分約為 4.15 分，屬於中上程度。在與背景變項的分析上（詳如表 4-3-9），可知受試者的日常靈性感受不因性別、健康情形及居住情形的不同而有不同；但會與年齡、教育程度、婚姻狀況、有無宗教信仰等變項有關，即年齡越大者，其日常靈性感受比年輕者要多；教育程度低者比高者有更多的日常靈性感受；喪偶者的日常靈性感受顯著多於已婚且配偶健在和離婚者；有宗教信仰者的日常靈性感受多於無宗教信者。

表 4-3-9 不同背景受試者日常靈性感受知覺差異比較統計表

區分	組別	組間差異比較
性別	A.男 B.女	n.s.
年齡	A .55~59 歲 B .60~64 歲 C.65~69 歲 D.70~74 歲 E.75~79 歲 F.80 歲以上	D>A E>A F>A F>B D>C F>C
教育程度	A.國小以下 B.國（初）中 C.高中（職） D.大學或專科 E.研究所	A>C A>D
健康狀況	A.很好 B.好 C.普通	n.s.
婚姻狀況	A.已婚且配偶健在 B.分居 C.同居 D.喪偶 E.離婚 F.未婚	D>A D>E
居住情形	A.與配偶子女同住 B.僅與配偶同住 C.僅與子女同住 D.獨居 E.其他	n.s.
宗教信仰	A.有 B.無	A>B

第四節　受試者幸福感及在背景變項上的差異分析

本節根據所回收的 519 份有效問卷，依受試者填答情形來回答研究問題三：「高齡學習者的幸福感情形為何？幸福感在個人背景變項上的差異為何？」茲就受試者幸福感的情形及其在個人背景變項上的差異分析，說明如下。

壹、受試者幸福感整體性分析

為回答研究問題三中有關「高齡學習者幸福感的情形為何？」以描述性統計來分析受試者對幸福感的知覺程度，採用平均數、標準差對幸福感量表及各題項來分析受試者的得分情形。「幸福感量表」分為三個層面，其中正向情感為 1-5 題，負向情感為 6-11 題，生活滿意度為 12-16 題。依 Likert 五點計分，由受試者對各題項的反應，依「完全符合」、「大部分符合」、「有些符合」、「大部分不符合」、「完全不符合」，分別為 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，又量表的第 6-11 題為反向計分，以瞭解受試者在幸福感的知覺情形。受試者的幸福感依平均得分區分為低（1~1.99 分）、中下（2~2.99 分）、中上（3~3.99 分）、高（4~5 分）等四種程度。

由表 4-4-1 可知，受試者在整體「幸福感量表」的平均得分為 3.66，表示受試者對幸福感的反應介於「有些符合」到「大部分符合」之間，且較偏向「大部分符合」的程度。在正向情感層面，平均得分為 3.72；在負向情感層面，平均得分為 3.64；在生活滿意度層面，平均得分為 3.64。從各層面來看，受試者正向情感感受較多。「幸福感量表」的各題項平均數分別落在 3.42-4.18 分間，已達中上程度。問卷各題項得分的平均數，以第 2 題「當

我完成某些事情，我會感到高興。」的平均得分 4.18 分為最高，又以第 4 題「我覺得我的人生處於巔峰狀態。」的得分 3.27 分為最低。整體而言，本研究的受試者對整體的幸福感和其三個層面的知覺均屬良好。

在標準差方面，幸福感總量表的標準差為.53，各題項的標準差約落在.77-1.05 之間，其中以第 15 題「如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。」的標準差 1.05 最高，以第 5 題「當我完成某些事情，我會感到高興。」的標準差.77 最低。正向情感層面的標準差為.61，在負向情感層面的標準差為.70，在生活滿意度層面的標準差為.77，幸福感整體量表的標準差為.53。顯示本研究的受試者在整體的幸福感和其三個層面的知覺程度沒有太大的分散性，變異程度不大。

表 4-4-1 受試者幸福感統計分析摘要表 *N*=519

題項及層面	平均數	標準差
一、「正向情感」共5題		
1.我會對某些事情感到特別有興趣。	3.84	.87
2.當我完成某些事情，我會感到高興。	4.18	.77
3.我會因為別人的稱讚而感到高興。	3.80	.84
4.我覺得我的人生處於巔峰狀態。	3.27	.90
5.我想做的事情，可以心想事成。	3.52	.85
正向情感層面	3.72	.61
二、「負向情感」共6題		
6.我常常感到煩惱。	3.42	.91
7.我覺得與別人關係疏遠，而感到孤寂。	3.52	.99
8.我常常覺得生活無聊。	3.85	.97
9.我感覺不開心。	3.86	.92
10.我會因為別人的批評而不高興。	3.42	.91
11.年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。	3.76	1.00
負向情感層面	3.64	.70
三、「生活滿意度」共5題		
12.我的生活狀況非常好。	3.75	.87
13.我對現在的生活感到滿意。	3.92	.84
14.我已經得到我這一生所想要得到的東西。	3.48	.94
15.如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。	3.50	1.05
16.我現在的生活與我理想中的狀態相符合。	3.54	.95
生活滿意度層面	3.64	.77
整體幸福感 *M*=3.66 *SD*=.53		

綜合以上分析結果，可見受試者的幸福感大致良好，已接近五點量表中的四點，介於中上程度水準。此項研究結果與吳淑娟（2010）、李勉禎（2010）、邱莉婷（2011）等人對高齡學習者幸福感的相關研究結果相一致，顯示高齡受試者普遍具有中上程度之幸福感。黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）等人對全國高齡者之生活幸福感的調查結果指出，半數以上的受訪者自覺生活幸福約佔 53.1%，37.6%的受訪者認為普通，8.4%認為自己過得不快樂。整體來看，台灣高齡者的幸福感偏向中等程度以上，可能與其社會環境變遷、經濟水準改善及終身學習思維的影響，個體開始關注自身生活品質與情緒調適，並透過學習參與來讓自己生活更幸福快樂。

貳、受試者幸福感在背景變項上的差異分析

為回答研究問題三中有關「高齡學習者的幸福感在個人背景變項的差異情形為何？」研究者依受試者在「基本資料」和「幸福感量表」的填答資料進行統計分析，使用的統計方法包括 t 考驗和單因子變異數分析。以下分別就受試者幸福感在不同個人背景變項的差異，包括性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形、宗教信仰與幸福感等，進行差異檢定。若單因子變異數分析結果達顯著水準（$p<.05$），則進一步進行 LSD 事後比較。分別說明如下。

一、性別

為了解不同性別的受試者在幸福感的平均數是否達顯著差異，以獨立樣本 t 檢定進行分析，結果如表 4-4-2 所示。

表 4-4-2 顯示，不同性別的受試者，在幸福感的負向情感和整體表現有顯著差異，女性顯著高於男性，亦即女性的幸福感高於男性，女性的負向情感比男性少。本研究結果和陸洛（1998)、劉敏珍（2000）、內政部（2010）老人生活狀況調查、周麗端、唐先梅（2011)、邱莉婷（2011）等人的研究結果相一致，這些研究亦指出女性高齡者的幸福感顯著高於男性。何以女性幸福感較高？其可能的原因為近年來女性較男性樂於參與活動，藉由學習參與和社會參與，正向活動越多，越能創造正向情緒；此外，女性易與知心友伴談論內心的感覺，較能抒發負面情緒，故其生活滿意較高，因而導致幸福感的提升。

表 4-4-2 不同性別受試者在幸福感的差異之獨立樣本 *t* 檢定摘要表 *N*=519

檢定變項	性別	個數	平均數	標準差	*t* 值
正向情感	A.男性	155	3.67	.62	-1.35 n.s.
	B.女性	364	3.75	.61	
負向情感	A.男性	155	3.51	.73	-2.75**
	B.女性	364	3.69	.69	
生活滿意度	A.男性	155	3.61	.77	-.57 n.s.
	B.女性	364	3.65	.77	
整體幸福感	A.男性	155	3.59	.53	-2.10*
	B.女性	364	3.70	.53	

n.s. p＞.05　**p＜.01。

二、年齡

為了解不同年齡層的受試者在幸福感的平均數是否達顯著差異，本研究以 5 歲為一個組距，以單因子變異數分析進行檢定。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-4-3 所示。

依表 4-4-3 顯示，不同年齡層之受試者其幸福感整體表現及在三個層面的反應--正向情感、負向情感、生活滿意度--均達顯

著差異，再以 LSD 進行事後比較，發現「80 歲以上」者之整體幸福感顯著高於「60-79」歲者，又「55-59 歲」者的幸福感明顯高於「75-79 歲」者。又「80 歲以上」的受試者在「正向情感」和「生活滿意度」是所有年齡組中最好的，「負向情感」是所有年齡組中最少的。

本研究與陸洛（1998）、陳毓茹（2005）、Diener（1984）、Ryff（1989）、Ryff 和 Keyes（1995）等人的研究結果一致，顯示年紀越大，幸福感越高。但施建彬（1995）、劉敏珍（2000）、黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）及 Argyle（2001）等人的研究，皆指出幸福感不會隨著年齡而有顯著差異。本研究結果，呈現出 80 歲以上的受試者的幸福感顯著高於其他年齡者，究其原因，在於 80 歲以上的老人已見過人情百態，世態炎涼，較易逆來順受，且較能控制情緒，其正向情緒較多，負向情緒較少。年齡越大，情緒功能的表現越好（黃富順，2012；Headey & Wearing, 1989）。

至於年齡和幸福感的關係未有一致的方向性，陸洛（1998）認為因生命歷程中各階段影響幸福感的因素不一，如青年期可能受到戀愛與婚姻的影響，老年期則是健康和經濟的影響。Ulloa、Møller 和 Sousa-Poza（2013）表示，年齡和老年人幸福感的關係呈現結果不一致，是因為研究方法、對象、工具的差異所致。如黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）的研究係以電話訪問及問卷方式進行，詢問受訪者「您的生活快樂嗎？」的回應，係屬於一種當下籠統的印象，受試者回應的第一印象均為模糊的「好」或「幸福」的印象，故不易呈現年齡的差異。而本研究係以問卷施測，

二者在研究方法及工具上有所不同。施建彬（1995）的研究係對 600 位高雄市區 18-65 歲的成年人，採訪談法與問卷法來進行，其對象及研究地區亦與本研究不同。劉敏珍（2000）的研究對象對高雄市區 997 名的老人，其幸福感量表的內涵包括生活滿意、社會參與及自我成就等，故在研究對象的地域及對幸福感的內涵，亦與本研究有別。因此，由於研究對象、地區、研究工具或內涵的不同而使年齡與幸福感關係的探討結果與本研究有所不同。當然，影響幸福感的其他重要因素甚多，如健康、經濟、社會參與或生活事件等，也是年齡與幸福感相關的研究，呈現結果不一致的原因。有關年齡與幸福感的關係，可能仍待進一步探討。

表 4-4-3 不同年齡受試者對幸福感差異之變異數分析摘要表 N=519

檢定變項	年齡	人數	平均數	標準差	變異數分析 變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	事後比較
正向情感	A.55~59 歲	219	3.79	.60	組間	4.11	5	.82	2.21*	
	B.60~64 歲	117	3.71	.56	組內	190.66	513	.37		
	C.65~69 歲	76	3.54	.65	總和	194.77	518			A>C
	D.70~74 歲	48	3.70	.55						F>C
	E.75~79 歲	35	3.67	.65						
	F.80 歲以上	24	3.89	.79						
負向情感	A.55~59 歲	219	3.74	.64	組間	10.15	5	2.03	4.22***	A>B
	B.60~64 歲	117	3.56	.73	組內	246.41	513	.48		A>D A>E
	C.65~69 歲	76	3.64	.60	總和	256.57	518			B>E
	D.70~74 歲	48	3.49	.70						C>E F>B
	E.75~79 歲	35	3.29	.93						F>D
	F.80 歲以上	24	3.91	.87						F>E
生活滿意度	A.55~59 歲	219	3.59	.74	組間	7.01	5	1.40		D>A
	B.60~64 歲	117	3.61	.75	組內	299.34	513	.58	2.40*	F>A
	C.65~69 歲	76	3.58	.76	總和	306.36	518			F>B
	D.70~74 歲	48	3.83	.73						F>C
	E.75~79 歲	35	3.59	.98						F>E
	F.80 歲以上	24	4.06	.78						
整體幸福感	A.55~59 歲	219	3.71	.52	組間	3.87	5	.77	2.76*	A>E
	B.60~64 歲	117	3.62	.53	組內	143.96	513	.28		F>A
	C.65~69 歲	76	3.59	.46	總和	147.83	518			F>B
	D.70~74 歲	48	3.66	.51						F>C
	E.75~79 歲	35	3.51	.64						F>D
	F.80 歲以上	24	3.95	.68						F>E

**p＜.05 ***p＜.001。

三、教育程度

為了解不同教育程度的受試者在日常靈性感受的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。因為教育程度上填寫「其他」的人數只有 2 人，所以將其併入「國小以下」組，因此，教育程度依此分成「國小以下」、「國（初）中」、「高中（職）」、「大學或專科」、「研究所」等五組進行統計與分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-4-4 所示。

由表 4-4-4 顯示，不同教育程度的受試者在整體幸福感的差異，達.01 之顯著水準，再以 LSD 進行事後比較，發現教育程度為「大學或專科」的高齡者其整體幸福感最高，顯著高於「國小以下」、「國（初）中」、「高中（職）」者。再從各層面而言，發現「正向情感」及「負向情感」兩層面均達顯著差異，即教育程度為「大學或專科」的受試者其正向情感顯著高於「國（初）中」及「高中（職）」者；就「負向情感」層面，經反向計分後顯示教育程度為「大學或專科」的受試者在負向情緒的表現比「國小以下」、「國（初）中」、「高中（職）」者要來的少；至於在「生活滿意度」層面，則未呈現差異。本研究結果與陳黛芬（2005）；朱妙芳（2009）；內政部（2010）；黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）及 Patrick、Cottrell 和 Barnes（2001）等人的研究結果相一致。這些研究也發現高齡者的教育程度與其幸福感達有關，即教育程度高者顯著高於教育程度較低者。其可能的原因為教育程度高者

越可能參與社會的活動，包括學習參與社會參與，在參與過程中，創造了較多的正向情緒，和調控負向情緒的方法，因而幸福感較高。

表 4-4-4 不同教育程度受試者對幸福感差異之變異數分析摘要表　N=519

檢定變項	教育程度	人數	平均數	標準差	變異數分析					事後比較
					變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F值	
正向情感	A.國小以下	92	3.7	.73	組間	7.719	4	1.930	5.30***	D>A
	B.國（初）中	80	3.53	.54	組內	187.048	514	.364		D>B
	C.高中（職）	144	3.65	.60		194.766	518			D>C
	D.大學或專科	174	3.86	.53						E>B
	E.研究所	29	3.90	.76						E>C
負向情感	A.國小以下	92	3.50	.81	組間	8.319	4	2.080	4.31**	
	B.國（初）中	80	3.60	.74	組內	248.247	514	.483		D>A
	C.高中（職）	144	3.56	.66	總和	256.566	518			D>B
	D.大學或專科	174	3.81	.64						D>C
	E.研究所	29	3.60	.64						
生活滿意度	A.國小以下	92	3.69	.95	組間	3.065	4	.766	1.30n.s.	
	B.國（初）中	80	3.64	.80	組內	303.290	514	.590		
	C.高中（職）	144	3.52	.71	總和	306.355	518			
	D.大學或專科	174	3.71	.67						
	E.研究所	29	3.63	.87						
整體幸福感	A.國小以下	92	3.61	.64	組間	4.679	4	1.170	4.20**	
	B.國（初）中	80	3.59	.53	組內	143.147	514	.278		D>A
	C.高中（職）	144	3.58	.51	總和	147.826	518			D>B
	D.大學或專科	174	3.79	.47						D>C
	E.研究所	29	3.70	.56						

n.s. $p>.05$　$^{**}p<.01$　$^{***}p<.001$。

四、健康狀況

為了解不同健康狀況的受試者在幸福感的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。在健康狀況的基本資料

分析中，自覺「不好」者甚少，僅為8人，故將其併入「普通」組，因此健康狀況依此分成「很好」、「好」、「普通」三組來進行單因子變異數的分析。各組的描述統計量及檢定結果如表 4-4-5 所示。

由表 4-4-5 顯示，不同健康狀況的受試者對幸福感的知覺有顯著差異，再經以 LSD 進行事後比較，發現健康狀況愈好者，幸福感的整體得分愈高，健康「很好」者高於「好」及「普通」者；健康「好」者高於健康狀況「普通」者。在「正向情感」、「負向情感」與「生活滿意度」三層面，事後比較結果亦屬相同。

本研究結果和黃郁婷（1995）、李勉禎（2010）、朱妙芳（2009）、許忠信（2003）、陳黛芬（2005）、蔡坤良（2004）、羅凱南（2000）及 Boswell，Kahana，Dilworth-Anderson（2006）等人的研究結果相一致。他們的研究也發現高齡者的健康程度越佳，其整體幸福感及正向情感、負向情感、生活滿意度等層面的得分也越高，亦即高齡者之健康狀況與幸福感有關。究其原因，一般來說，身心靈健康狀況良好者，其對自己更有自信，在生活上更有自主性，面對人生能更加豁達，因而更感快樂，因此，滿意感及幸福感因而提升；反之，當身體出現問題，負向情緒順勢增加，因此，幸福感也隨之降低。故不同健康狀況之高齡者，其幸福感顯示有差異存在。

表 4-4-5 不同健康狀況受試者對幸福感差異之變異數分析摘要表 *N*=519

檢定變項	健康情況	人數	平均數	標準差	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值	事後比較
正向情感	A.很好	134	3.95	.63	組間	14.862	2	7.431	21.31***	A>B
	B.好	218	3.75	.59	組內	179.904	516	.349		A>C
	C.普通	167	3.50	.56	總和	194.766	518			B>C
負向情感	A.很好	134	3.92	.69	組間	23.764	2	11.882	26.33***	A>B
	B.好	218	3.67	.65	組內	232.802	516	.451		A>C
	C.普通	167	3.36	.69	總和	256.566	518			B>C
生活滿意度	A.很好	134	3.97	.73	組間	25.573	2	12.786	23..50***	A>B
	B.好	218	3.63	.71	組內	280.782	516	.544		A>C
	C.普通	167	3.38	.77	總和	306.355	518			B>C
整體幸福感	A.很好	134	3.9436	.54015	組間	21.140	2	10.570	43.05***	A>B
	B.好	218	3.6852	.48259	組內	126.686	516	.246		A>C
	C.普通	167	3.4124	.47430	總和	147.826	518			B>C

***$p < .001$。

五、婚姻狀況

為了解不同婚姻狀況的受試者，在幸福感的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定，各組的描述統計量及檢定結果如表 4-4-6 所示。

由表 4-4-6 顯示，不同婚姻狀況的受試者其幸福感的整體表現，有顯著差異。在各層面上，則僅「生活滿意度」層面，達顯著差異。經以 LSD 進行事後比較，發現「已婚且配偶健在」、「同居」、「喪偶」、「未婚」的受試者，在整體幸福感的知覺比「分居」、「離婚」者要更好。就各層面而言，生活滿意度層面，亦發現相同的結果；至於正向情感和負向情感層面，發現不同婚姻狀況的

受試者沒有顯著差異。由表 4-4-6 可知「離婚」和「分居」者的整體幸福感和生活滿意度的得分，是所有婚姻狀況中最低者。

本研究的結果與黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）及 Argyle（2001）等人的研究結果大體相一致。這些研究大致均指出離婚和分居者的幸福感較低。究其原因，可能是造成離婚和分居的結果，必然是雙方在婚姻關係出現了裂縫或問題，因此，其幸福感降低，應可了解。

表 4-4-6 不同婚姻狀況受試者對幸福感差異之變異數分析摘要表　*N*=519

檢定變項	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	變異數分析：變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值	事後比較
正向情感	A.已婚且配偶健在	394	3.72	.62	組間	2.69	5	.54	1.43n.s.	
	B.分居	12	3.55	.56	組內	192.08	513	.37		
	C.同居	10	3.88	.63	總和	194.77	518			
	D.喪偶	72	3.79	.63						
	E.離婚	13	3.38	.40						
	F.未婚	18	3.84	.55						
負向情感	A.已婚且配偶健在	394	3.66	.67	組間	5.35	5	1.07	2.19n.s.	
	B.分居	12	3.24	.85	組內	251.22	513	.49		
	C.同居	10	3.42	.82	總和	256.57	518			
	D.喪偶	72	3.66	.77						
	E.離婚	13	3.26	.69						
	F.未婚	18	3.86	.82						
生活滿意度	A.已婚且配偶健在	394	3.65	.74	組間	14.61	5	2.92	5.14***	A>B A>E C>B C>E D>B D>E F>B F>E
	B.分居	12	3.03	.79	組內	291.75	513	.57		
	C.同居	10	4.08	.89	總和	306.36	518			
	D.喪偶	72	3.75	.82						
	E.離婚	13	2.89	.66						
	F.未婚	18	3.70	.76						
整體幸福感	A.已婚且配偶健在	394	3.67	.52	組間	5.65	5	1.13	4.08***	A>B A>E C>B C>E D>B D>E F>B F>E
	B.分居	12	3.27	.52	組內	142.18	513	.28		
	C.同居	10	3.77	.57	總和	147.83	518			
	D.喪偶	72	3.72	.57						
	E.離婚	13	3.18	.47						
	F.未婚	18	3.81	.58						

n.s. p＞.05　****p*＜.001。

六、居住情形

為了解不同居住情形的受試者在整體幸福感和其各層面的平均數是否達顯著差異，以單因子變異數分析進行檢定。因受試者中「僅與孫子女同住」者僅有 1 人，因此將其剔除，而住在安養機構者僅有 9 人，併入「其他」組，故居住情形共分成五組來進行分析，各組的描述統計量及檢定結果如表 4-4-7 所示。

表 4-4-7 顯示，不同居住情形的受試者對整體幸福感和正向情感、生活滿意度兩個層面的知覺，沒有顯著差異。但在負向情感的知覺有顯著差異，再以 LSD 進行事後比較，發現「與配偶子女同住」的受試者，其負向情感顯著少於「僅與配偶同住」者。

本研究的結果顯示出受試者在整體幸福感不因居住情形的不同而有顯著差異。此項結果與李勉禛（2010）的研究結果相一致，即不同居住情形的老人，其幸福感沒有差異。又本研究亦發現「與配偶子女同住」，其負向情感較「僅與配偶同住」者少，蓋老年階段在家庭中最重要的是配偶與子女，家庭中仍有子女相伴，老人倍感溫暖與親近，有相互關心與支持的人，其正向情緒自然較多，負向情緒相對較少。總之，整體而言，本研究發現居住情形與幸福感無關。究其原因，可能是影響幸福感的因素甚多，如健康、經濟、與配偶子女的關係、社交網絡等均為重要的影響因素，故單只居住情形一項，不易顯現影響力。

表 4-4-7 不同居住情形受試者對幸福感差異之變異數分析摘要表 *N*=518

檢定變項	居住情形	人數	平均數	標準差	變異數分析：變異來源	平方和	自由度	平均平方和	*F*值	事後比較
正向情感	A.與配偶子女同住	310	3.75	.63	組間	3.04	4	.76	2.04n.s.	
	B.僅與配偶同住	90	3.64	.57	組內	191.72	514	.373		
	C.僅與子女同住	67	3.60	.60	總和	194.77	518			
	D.獨居	31	3.92	.54						
	E.其他	21	3.74	.62						
負向情感	A.與配偶子女同住	310	3.71	.65	組間	4.92	4	1.23	2.51*	
	B.僅與配偶同住	90	3.47	.72	組內	251.65	514	.49		
	C.僅與子女同住	67	3.63	.76	總和	256.57	518			A>B
	D.獨居	31	3.51	.76						
	E.其他	21	3.51	.98						
生活滿意度	A.與配偶子女同住	310	3.68	.74	組間	2.31	4	.58	.98n.s.	
	B.僅與配偶同住	90	3.57	.78	組內	304.04	514	.59		
	C.僅與子女同住	67	3.59	.81	總和	306.36	518			
	D.獨居	31	3.64	.84						
	E.其他	21	3.40	.88						
整體幸福感	A.與配偶子女同住	310	3.71	.51	組間	2.28	4	.57	2.01n.s.	
	B.僅與配偶同住	90	3.56	.51	組內	145.55	514	.28		
	C.僅與子女同住	67	3.61	.59	總和	147.83	518			
	D.獨居	31	3.68	.54						
	E.其他	21	3.54	.70						

n.s. $p > .05$ * $p < .05$。

七、有無宗教信仰

為了解有無宗教信仰的受試者對幸福感的平均數是否達顯著差異，經以獨立樣本 *t* 檢定進行分析，其結果如表 4-4-8 所示。

依表 4-4-8 顯示，受試者有無宗教信仰，在整體幸福感上沒有顯著差異，而在各層面中，只有負向情感層面有顯著差異，即「有」宗教信仰者的負向情感顯著少於「無」宗教信仰者。

本研究發現宗教信仰的有無，與幸福感無關，此項研究結果與蔡坤良（2004）、范綱華、蕭新煌（2013）、Day 和 Acock（2013）等人的研究結果方向大體一致。他們的研究也指出宗教信仰的有無或不同，均與幸福感無關。但本研究的結果與陳毓茹（2005）、

Ellison、Gey 和 Glass（1989）、Myers（2000）的研究結果不同。他們的研究指出宗教信仰和幸福感有關。在 Ellison 和 Fan(2008）的研究則指出有宗教信仰者，其遭受心理挫折的負向情感會比較少，與本研究結果相一致。造成此種差異的原因，范綱華、蕭新煌（2013）曾提出社會選擇假設（social selection hypothesis）來加以解釋，他們指出無論性別年齡、社經地位的高低，台灣人在生活順遂時，不太需要宗教信仰，唯有在遭逢生命中的挫折困頓時，才會求助於宗教。按幸福感的主要來源在於對生活的滿意及正向情感較多，負向情感較少，有無宗教信仰一項並非這些來源的主因，如健康、社會網絡及與家人的關係等可能更具影響力。故單只「有」「無」宗教信仰一項，不易呈現顯著差異。但個人遭遇逆境時，可能會求助宗教，以獲得慰藉，故本研究顯示有宗教信仰者，負向情感較少。

表 4-4-8 不同宗教信仰受試者對幸福感差異之獨立樣本 t 檢定摘要表 *N*=519

檢定變項	宗教信仰	個數	平均數	標準差	*t* 值
正向情感	A.有	382	3.72	.57	-.176 n.s.
	B.無	137	3.73	.72	
負向情感	A.有	382	3.58	.71	-3.30***
	B.無	137	3.80	.67	
生活滿意度	A.有	382	3.67	.74	1.345n.s.
	B.無	137	3.56	.85	
整體幸福感	A.有	382	3.65	.51	-1.004 n.s.
	B.無	137	3.70	.60	

n.s. $p>.05$ ***$p<.001$。

八、小結

綜合以上統計分析結果（詳如表 4-4-9)，本研究發現，與幸福感有關的個人背景變項，包括性別、年齡、教育程度、健康情況及婚姻狀況；而在居住情形和有無宗教信仰上，則與幸福感無

關。在性別方面，女性的幸福感高於男性。在年齡方面，80 歲以上者，其幸福感顯著高於各年齡組者。在教育程度方面，大學或專科者比國小以下、國(初)中、高中者有較多正向良好的情感，較少的負面情感，且更感到幸福。在健康方面，自覺健康情況越好者，較感到幸福。在婚姻方面，分居和離婚者，其幸福感顯著低於已婚且配偶健在、同居、喪偶和未婚者。

表 4-4-9 不同背景受試者對幸福感知覺差異比較統計表

區分	組別	正向情感	負向情感	生活滿意度	整體幸福感
性別	A.男 B.女	n.s.	B>A	n.s.	B>A
年齡	A.55~59 歲 B.60~64 歲 C.65~69 歲 D.70~74 歲 E.75~79 歲 F.80 歲以上	A>C F>C	A>B,D,E B>E C>E F>B,D,E	D>A F>A,B,C,E	A> E F>A,B,C ,D,E
教育程度	A.國小以下 B.國（初）中 C.高中（職） D.大學或專科 E.研究所	D>A,B,C E>B,C	D>A,B,C	n.s	D>A,B,C
健康狀況	A.很 好 B.好 C.普通	A>B A>C B>C	A>B A>C B>C	A>B A>C B>C	A>B A>C B>C
婚姻狀況	A.已婚且配偶健在 B.分居 C.同居 D.喪偶 E.離婚 F.未婚	n.s.	n.s.	A>B A>E C>B C>E D>B D>E F>B F>E	A>B A>E C>B C>E D>B D>E F>B F>E
居住情形	A.與配偶子女同住 B.僅與配偶同住 C.僅與子女同住 D.獨居 E.其他	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
宗教信仰	A.有 B.無	n.s.	B>A	n.s.	n.s.

第五節　受試者家人關係、日常靈性感受和幸福感相關分析

為回答研究問題四：「高齡學習者的家人關係、日常靈性感受和幸福感是否有顯著相關？」研究者根據受試者在本研究調查問卷之「家人關係量表」與「日常靈性感受量表」及「幸福感量表」所填答的資料，將各層面的題項進行分數的加總，並以各層面的平均數（該層面總分除以題數）作為分析的依據。以皮爾森積差相關進行家人關係、日常靈性感受和幸福感的相關檢定，分析的結果，如表 4-5-1。

壹、受試者家人關係與幸福感之相關分析

表 4-5-1 顯示，受試者之家人關係與幸福感的相關（r=.549***），達顯著程度，屬於中度正相關，亦即高齡者家人關係越好，其幸福感也越好，反之亦同。又在幸福感的三個層面中，與正向情感、生活滿意度的相關均達顯著程度（r=.438***，r=.502***）和負向情感的相關亦達顯著負相關（r= -.336***）意即其家人關係越好，其情感情緒越正向，對生活滿意度高，而家人關係越好，負向情感情緒也越少。

本研究結果，與國內或大陸的相關研究，均相一致。如黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）的全國老人生活幸福感調查研究的結果相符。該報告係教育部委託的一個研究案，探討老人的幸福感及與家人互動的情形，研究樣本達 3248 人，遍及全國，結果發現 94.3%的受訪者均同意「家庭愈幸福，人會愈快樂」，且 91.2%的受訪者普遍認為與家人相處是最快樂的。林頡翔（2011）對退

休老人的研究也指出，家人關係越良好，幸福感越佳。周麗端、唐先梅（2011）對台灣樂齡學習機構進行老人家庭生活調查，發現有 83%的受訪者指出在與家人互動過程中，讓其感到快樂或非常快樂，且其與家人互動的快樂程度， 85.5%的受訪者反應達 60 分以上。老年人從家人或親友，得到越多情感支持者，其身心越健康、心理越感到快樂幸福（楊文山、周玉慧、莊義利，1998）。高紅英、苗元江（2008）對中國老人的研究結果亦指出，影響老年人幸福感因素有很多，但最重要的因素是家庭關係。

在國外相關研究中，多數的研究亦都指出家人關係對個體的幸福感有正向關聯，情感關係的良好是影響個體幸福感的關鍵（Argyle, 2001; Berscheid & Reis, 1998; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。此外，Bengtson 和 Roberts（1991）、Chalise（2010）、Ingersoll-Dayton 、 Saengtienchai 、 Kespichayawattana 和 Aungsuroch（2001）及 Yoon（2006）等人亦以老人為研究對象，了解其家人關係與幸福感的情形，這些研究的結果指出，獲得家人支持越多的高齡者，家人關係越好，其幸福感也獲得提升，均與本研究的結果相符。

本研究發現家人關係與幸福感具有正向的關係，其原因在於家人關係良好者，獲得家人的支持與關懷越多，其正向情緒較多，且負向情緒少，生活滿意度自然提高，因而導致整體幸福感的提升。因此家人關係的良窳，實為個體幸福感的重要影響因素。

表 4-5-1 受試者在家人關係、日常靈性感受與幸福感間相關矩陣表

區分	家人關係	日常靈性感受	正向情感	負向情感	生活滿意度	整體幸福感
家人關係	1					
日常靈性感受	.332***	1				
正向情感	.438***	.479***	1			
負向情感	-.336***	-.159***	-.239***	1		
生活滿意度	.502***	.374***	.548***	-.367***	1	
整體幸福感	.549***	.419***	.723***	-.745***	.828***	1

*** p＜.001。

貳、受試者日常靈性感受與幸福感之相關分析

有關受試者的日常靈性感受與幸福感之關係，根據表 4-5-1 顯示，受試者之日常靈性感受與幸福感的相關（*r*=.419***）也達顯著程度，屬於中度正相關，亦即高齡者的日常靈性感受越多，其整體幸福感也愈好，反之亦同。在幸福感的三個層面中，日常靈性感受與正向情感、生活滿意度的相關均達顯著正相關（*r*=.479***，*r*=.374***）和負向情感達顯著負相關（*r*= -.159***），意即高齡學習者的日常靈性感受越多，其情感情緒越正向，生活滿意度高，負向情感情緒越少。

本研究結果和 Boswell、Kahana、Dilworth-Anderson（2006）、Yoon（2006）、Ellison 和 Fan（2008）的研究結果相一致。Boswell、Kahana、Dilworth-Anderson（2006）的研究係以 221 位 65 歲以上的美國老人為對象，探討靈性生活對健康幸福的影響，證實靈性感受越多，越有益於個體健康幸福的提升。Yoon（2006）研究 215 名美國鄉村的老人，利用靈性/宗教多層面量表，包含日常靈性感受、價值/信念、寬恕、宗教行為等，探究與幸福感的關係，結果顯示日常靈性感受越多，個體的幸福程度也越高。Ellison 和 Fan（2008）則以美國成人為研究對象，也發現日常靈性感受

有別於宗教行為，且和個體的幸福感有密切關聯。日常靈性感受越多，心理幸福感就越多。

綜上所述，本研究發現日常靈性感受與幸福感有顯著相關，即日常靈性感受越多，其幸福感越高。此種正向關係的建立，主要在於靈性是一種和諧圓滿與超越的的感覺，能達到與自我和他人、環境間的和諧與統整，故其負向情感會較少，正向情緒較多，生活滿意度也提高。

第六節　受試者個人背景變項、家人關係、日常靈性感受對幸福感之迴歸分析

本節主要根據 519 份有效問卷在「家人關係量表」、「日常靈性感受量表」及「幸福感量表」反應所得資料，進行相關的統計分析，以回答研究問題五：「高齡學習者的家人關係、日常靈性感受對幸福感的預測力為何？」及研究問題六：「高齡學習者的日常靈性感受是否為家人關係和幸福感的中介變項？」。為求審慎，首先以多元逐步迴歸統計，分別針對受試者背景變項、家人關係、日常靈性感受對幸福感進行迴歸分析後，再將所有預測變項投入，預測其幸福感，茲將結果分述如下。

壹、受試者背景變項與幸福感之迴歸分析

本研究以預測型迴歸分析方法（逐步多元迴歸分析），進行受試者的背景變項對幸福感之預測力分析，以瞭解背景變項對「幸福感」的預測力。進行迴歸分析時，先將受試者的基本資料中的性別、婚姻狀況、居住情形、宗教信仰等類別變項進行虛擬變項轉換。在性別部分以男生為1，女生為0（對照組）；婚姻狀況共

分為六類，在迴歸分析時作五個虛擬變項，以「未婚」為對照組；居住情形在本研究共分為六類情況，在迴歸分析時作五個虛擬變項，以「僅與配偶同住」為對照組；宗教信仰則以有信仰為1，無信仰為0（對照組）。又基本變項中的教育程度原分為國小以下、國（初）中、高中（職）、大學或專科、研究所等五項，將它轉換成受教年數，而屬於連續變項。年齡和健康情形原本即為連續變項。

另在多元迴歸分析中，會先檢測變項間是否具多元共線性關係。一般多以容忍度（又稱允差，tolerance；TOL值）與變異數膨脹係數（variance inflation factor；VIF值）檢核之（吳明隆，2007），並以Durbin-Watson（DW）統計量檢定迴歸模式是否存在自我相關，考驗其獨立性，如DW值趨近於2表示變項間無相關性存在。因此本研究先檢測變項間是否有共線性的關係，經檢測結果允差值=1.00；VIF值=1.00，顯示無共線性的問題。又DW統計量為1.754，表示殘差項間無自我相關，各自變項之樣本觀察值具有某種程度之直線關係。再由迴歸標準化殘差值的直方圖與迴歸標準化殘差值的常態機率分佈圖進行檢視。圖4-6-1顯示受試者背景變項對幸福感的迴歸標準化殘差值次數分配接近鐘形曲線，樣本觀察值大致符合常態性假定，無極端值出現；另圖4-6-2係呈現標準化殘差值的累積機率分佈成左下右上四十五度角直線，表示樣本觀察值十分接近常態分配的假定（吳明隆，2007），均已符合統計上要求。

依變項：幸福感

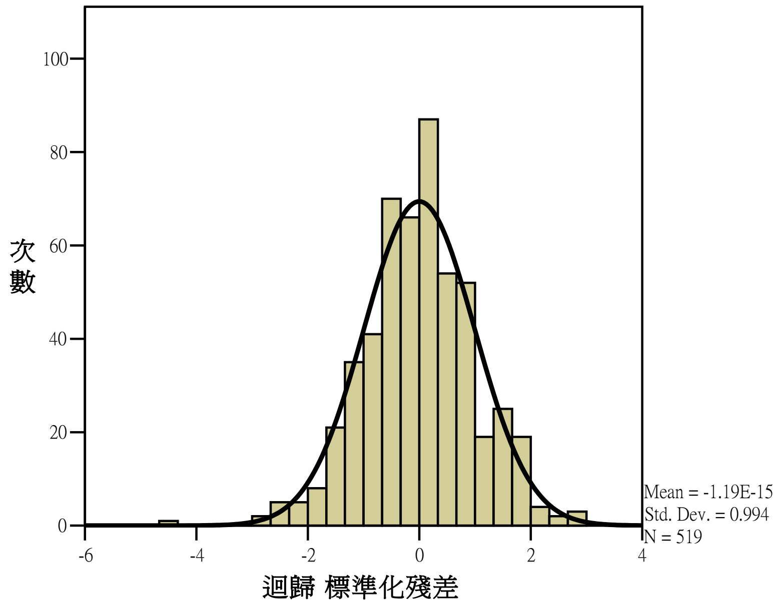


圖 4-6-1 受試者背景變項對幸福感迴歸標準化殘差值的直方圖

依變項：幸福感

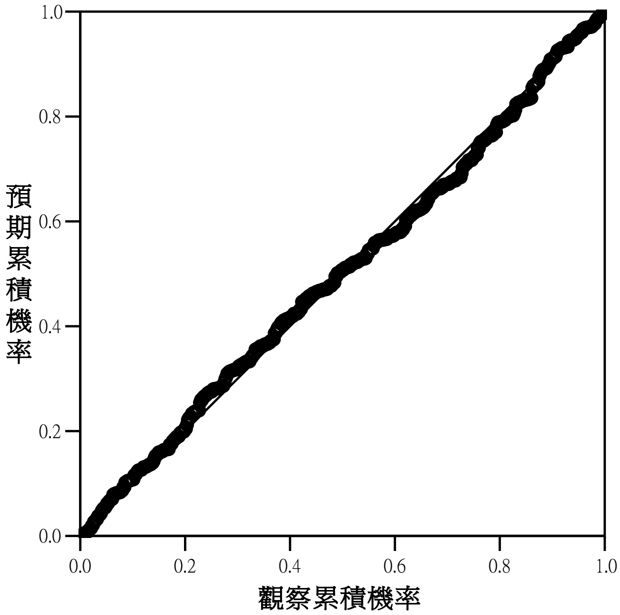


圖 4-6-2 受試者背景變項對幸福感迴歸標準化殘差值的常態機率分佈圖

從表4-6-1所示，在逐步多元迴歸分析中投入七個預測變項，以了解其對幸福感效標變項的預測力，結果發現共跑出四個

模式，依其解釋變異量的大小依序為「健康狀況」(β=. 378；p<. 001)、「婚姻狀況」(β=-.137；p<. 001)、「性別」(β=-.112；p<. 01)、「年齡」(β=.086；p<. 05)，共同解釋的變異量達18.2%，亦即此四個背景變項對幸福感有顯著的預測效果。此結果顯示受試者的健康狀況越好、有結婚者、女性、年齡越大者，對幸福感的影響越好。其中以健康狀況對幸福感最具影響，預測力最高，可以解釋的變異量為14.3%，至於婚姻狀況、性別、年齡在解釋幸福感的變異量並不多。

表4-6-1 受試者背景變項對幸福感之逐步多元迴歸分析摘要表

投入變項順序	R	R^2	增加量 ($\triangle R^2$)	F 值	F 改變值 ($\triangle F$)	B	Beta (β)
截距						4.080	
1.健康狀況	.378	.143	.143	86.242***	86.242***	.266	.378
2.離婚&未婚	.402	.162	.019	49.819***	11.624***	-.469	-.137
3.男&女	.417	.174	.012	36.232***	7.754**	-.130	-.112
4.年齡	.426	.182	.007	28.495***	4.538*	.001	.086

1.迴歸分析虛擬變項編碼：**性別**：男=1,女=0；**婚姻狀況**：未婚=0,已婚且配偶健在=1,分居=2,同居=3,喪偶=4,離婚=5；**居住情況**：僅與配偶居住=0,僅與配偶子女同住=1,獨居=2,其他=3；**宗教信仰**：有=1,無=0。

2. * p＜.05　** p＜.01　*** p＜.001。

有關高齡者的背景變項對其幸福感的影響，研究發現健康是影響其幸福感的一個重要來源（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007；陸洛，1998；黃郁婷，1995；楊雅筠，2003；邱莉婷，2011；Argyle, 2001）。至於婚姻狀況、性別、年齡對幸福感的影響則缺乏一致性，會受到其他因素交互作用的結果（陸洛，1998）。在本研究結果也顯示受試者背景變項中，以健康情形對幸福感最具影響。

貳、受試者家人關係對幸福感之迴歸分析

表 4-6-2 顯示，本研究採用簡單迴歸分析法，了解家人關係對幸福感的預測效果。經統計分析結果，顯著性改變的 *F* 值為 222.900，達.001 的顯著水準，顯示家人關係對幸福感的預測力達 30.1%。從標準化的迴歸係數來看，迴歸模式的預測變項之 Beta 值為正數，表示家人關係對幸福感的影響為正向，即家人關係越好，其幸福感越好。

表 4-6-2 受試者家人關係對幸福感之簡單迴歸分析摘要表

預測變項	*B*	標準誤	Beta（β）	*t* 值
截距	1.847	.123		14.976 ***
家人關係	.465	.031	.549	14.930 ***
R=.549　R^2=.301	調整後R^2=.301	F值=222.900***		

*** $p<.001$。

家人關係對幸福感有正向關聯，不論是以青少年（林惠雅、林麗玲，2008）、青年人（Koesten, Schrodt, & Ford, 2009；Schrodt, Ledbetter, & Ohrt, 2007）、中年人（洪晟惠，2010）、或老年人（高紅英、苗元江，2008；林頡翔，2011；Connidis & McMullin, 1993；Yoon, 2006）為研究對象，這些研究結果皆指出家人關係越好者，其幸福感越高，在本研究中亦得到支持。

參、受試者日常靈性感受對幸福感之迴歸分析

如表 4-6-3 所示，本研究採用簡單迴歸分析方法，了解日常靈性感受對幸福感的預測效果。顯著性改變的 *F* 值為 102.363，達.001 的顯著水準，結果顯示日常靈性感受對幸福感的預測力為 16.5%。從標準化的迴歸係數來看，迴歸模式的預測變項之 Beta

值為正數，表示日常靈性感受對幸福感的影響為正向，即日常靈性感受越多，其幸福感越好。

表 4-6-3 受試者日常靈性感受對幸福感之簡單迴歸分析摘要表

預測變項	*B*	標準誤	Beta（β）	*t* 值
截距	2.764	.092		30.191***
日常靈性感受	.217	.021	.407	10.117***
R=..407　R^2=.165	調整後R^2=.164	F值=102.363***		

*** $p<.001$

日常靈性感受對幸福感有正向關聯，在 Boswell、Kahana 和 Dilworth-Anderson（2006）、Cohen（2002）、Perrone、Webb, Wright、Jackson 和 Ksiazak（2006）、Yoon（2006）及 Ellison 和 Fan（2008）等人的研究結果皆指出靈性感受越多，其幸福感越高，在本研究中亦得到支持。

肆、受試者日常靈性感受對家人關係與幸福感之中介效果分析

欲了解日常靈性感受在家人關係和幸福感中間扮演怎樣的效果，研究者試圖藉由階層迴歸分析方法，以日常靈性感受為中介變項，分析其在家人關係自變項與幸福感依變項間的影響力。Baron 與 Kenny（1986：1176）認為透過迴歸分析檢定中介效果應符合三個條件，首先是自變項對中介變項有顯著影響，其次為自變項對依變項具有顯著影響，最後則是以自變項與中介變項共同預測依變項時，中介變項對依變項具有顯著影響，而自變項對依變項的影響會因為中介變項的加入而減弱，甚至會呈現下列兩種情況。

一、自變項對依變項的影響，若因中介變項加入而減弱，但仍達顯著，則中介變項具有部分中介效果（partial mediation）。

二、自變項對依變項的影響，若因中介變項的加入而呈現不顯著的情形，則中介變項具有完全中介效果（full mediation）。

由於個人背景變項裡的健康狀況是影響幸福感的一個重要來源（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007；黃郁婷，1995；楊雅筠，2003；Argyle, 2001）。因此，本研究在進行多元階層迴歸統計分析時，以受試者的健康狀況為控制變項，日常靈性感受為中介變項，據此予以驗證家人關係對幸福感的影響，了解日常靈性感受，是否具有中介效果，茲說明如下：

在表 4-5-1 受試者家人關係、日常靈性感受與幸福感間相關矩陣表中，顯示受試者家人關係與日常靈性感受具有顯著正相關（r=.332，p＜.001）。再由表 4-6-1 受試者背景變項對幸福感之逐步多元迴歸分析摘要表中發現，受試者的健康狀況影響力最顯著，因此，本研究以階層多元迴歸模式來檢測中介效果是否成立，皆會在各迴歸模式中先置入健康控制變項，再依序放入家人關係自變項或日常靈性感受中介變項。由表 4-6-4 迴歸模式分析結果可以看出，健康與家人關係可共同解釋日常靈性感受的 10% 變異量，多元線性迴歸整體考驗 F 值為 28.670（p=.000），達顯著水準，而標準化迴歸係數 β 值為.318（p＜.05），表示家人關係對日常靈性感受的影響為正向，亦言之，家人關係越好，其自身日常靈性感受愈高。此一分析結果實已符合上述檢測中介效果條件一。

表 4-6-4 受試者家人關係對日常靈性感受之階層多元迴歸分析摘要表

階層變項		階層一		階層二	
		Beta(β)	t 值	Beta(β)	t 值
健康		.062	1.403n.s.	.008	.193n.s.
家人關係				.318	7.427***
迴歸模式摘要	F值		1.967n.s.		28.670***
	R^2		.004		.100
	$\triangle F$ 值		1.967n.s.		55.166***
	$\triangle R^2$		.004		.096

*** $p<.001$。

在中介效果條件一獲得印證後，由表 4-6-5 階層迴歸分析結果顯示，健康控制變項對幸福感有顯著正向關係（ β =.378，p <.05），接著加入家人關係自變項後得知，家人關係自變項對幸福感依變項也有顯著正向關係（ β =.489，p<.05），與健康控制變項可共同解釋 37.1%變異量，已達具中介效果之條件二要求。

最後再投入日常靈性感受中介變項後，與家人關係兩變項對幸福感標準化迴歸係數 β 值為.261，顯示具有顯著正向關係，可共同解釋幸福感 43.2%的變異量，解釋變異量增加 6.1%（ $\triangle R^2$ ），多元線性迴歸整體考驗 F 值為 130.777（p=.000），達顯著水準，顯示家人關係自變項與日常靈性感受中介變項，能共同預測幸福感依變項，日常靈性感受對幸福感具有顯著影響。另由家人關係於迴歸模式階層二與階層三之比較可以發現，在階層三加入日常靈性感受中介變項後，其標準化迴歸係數 β 值低於階層二，仍具顯著水準，也就是家人關係對幸福感的影響，會因日常靈性感受的加入而減弱，此已符合迴歸分析中介效果檢定之條件三。因此，綜合上述分析可知，受試者日常靈性感受在家人關係與幸福感的關係中，扮演著部分中介的角色。

表 4-6-5 受試者家人關係與日常靈性感受對幸福感之階層多元迴歸分析摘要表

階層變項		階層一		階層二		階層三	
		Beta(β)	*t* 值	Beta(β)	*t* 值	Beta(β)	*t* 值
健康		.378	9.287***	.271	7.562***	.273	8.016***
家人關係				.489	13.676***	.406	11.350***
日常靈性感受						.261	7.466***
迴歸模式摘要	*F*值		86.242***		152.152***		130.777***
	R^2		.143		.371		.432
	△*F* 值		86.242***		187.030***		55.743***
	$\triangle R^2$		.143		.228		.061

*** $p<.001$。

本階層迴歸分析結果，發現健康、家人關係與日常靈性感受等三個自變項之 TOL 值約落在為.860 至.952 間，皆大於.1；VIF 值皆在 3 以下，均小於 10，表示進入迴歸模式之自變項間沒有共線性的問題。而 DW 統計量為 1.796（趨近於 2)，表示殘差項間無自我相關，各自變項之樣本觀察值間具有某種程度之直線關係。再由迴歸標準化殘差值的直方圖與迴歸標準化殘差值的常態機率圖檢視中，圖 4-6-3 顯示迴歸標準化殘差值次數分配接近鐘形曲線，樣本觀察值大致符合常態性假定，無極端值出現；另圖 4-6-4 呈現標準化殘差值的累積機率分佈，約成為左下右上四十五度角直線，表示樣本觀察值十分接近常態分配的假定（吳明隆，2007)，故均已符合統計上要求。

依變項：幸福感

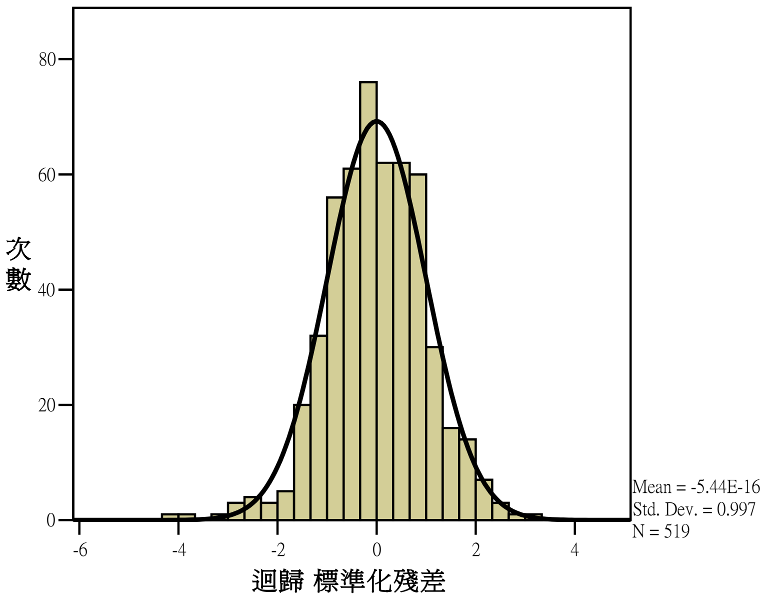


圖 4-6-3 受試者日常靈性感受對家人關係與幸福感迴歸標準化殘差值的直方圖

依變項：幸福感

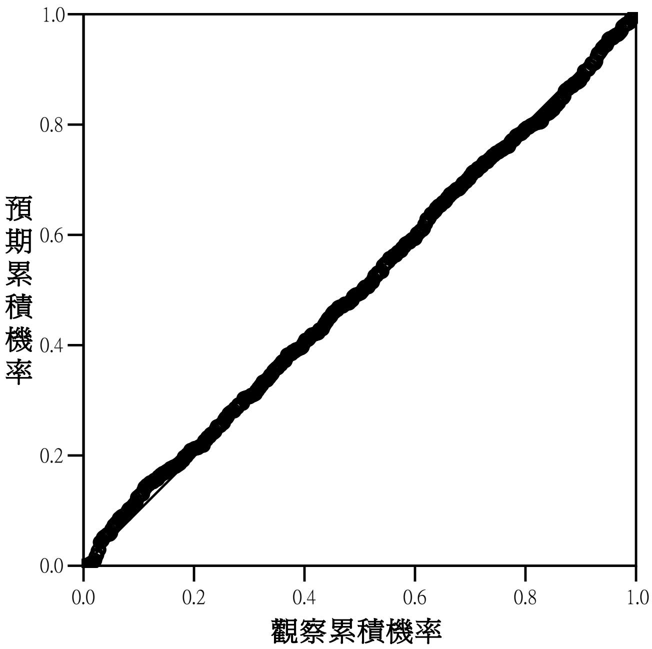


圖 4-6-4 受試者日常靈性感受對家人關係與幸福感迴歸標準化殘差值的常態機率分佈圖

何以日常靈性感受會在家人關係和幸福感之間扮演中介的角色？不少的相關研究提出直接或間接的說明。Hansen（2001）

表示個體在變動生活中，透過靈性在其工作、家庭生活間扮演生涯規劃整合（integrative life planning）的指引，使其產生整體感（a sense of wholeness）及提升生活滿意感。藉由靈性感受的提升，個體可以彈性靈活的思考，有多元價值觀和包容性，得以因應生活的改變，與時俱進，在人我與環境中發現意義，達到家庭、工作及生活全面的連結，因而更能體會靈性和生命的意義感。Wills（2009）認為，靈性感受的豐足有助於個人對生活的滿意，他進一步指出靈性感受不僅只對個體產生情緒的滿足與快樂的感受，更重要的是透過靈性經驗中與他人建立連結的關係，在關係中與人為善（relate better with others），對於幸福感更具影響力。

Mahoney（2010）也提出個體的靈性感受和信念是扮演一種內在的機制，影響其對家庭生活中的認知或行動，進而影響生活中的滿意與快樂感受。他稱之為關係中的靈性架構（relational spiritual framework），對個體具有情緒調節的作用。Day 和 Acock（2013）對 354 對有虔誠宗教信仰的已婚夫妻進行研究，探討寬恕、承諾、犧牲三種關係中的靈性感受，以了解對婚姻幸福感的影響，證實靈性感受具有轉化及調節婚姻幸福感的功能。Perrone、Webb, Wright、Jackson 和 Ksiazak（2006）從成年人的靈性對工作、家庭角色及生活滿意度影響的研究，結果指出個體透過生命意義、更高力量的體認等靈性感受，對其工作、婚姻及子女教養、生活滿意度有正向的影響。

Saxena、O’Connel 和 Underwood（2002）在跨國研究中，亦指出靈性是一種整合的力量，對高齡期甚為重要，有助於高齡者

對生命全面的統整與調適，使個體對晚年生活產生幸福感與意義感。Eisenhandler（2005）認為在不斷變化的老年生活中，透過靈性感受有助個體對生命中的各種人際互動關係有更深的覺察與體會，因此有了新的意義和目的感。老年人隨著年齡越長，靈性感受的發展是重要的，老年人面對老化所帶來的生理、心理功能改變的內在挑戰，及面臨社會變遷下家庭生活與家人關係改變的外在因素，靈性感受是影響個體幸福感的重要因應策略。透過靈性感受的正向力量，讓老化經驗創造出新契機與成長，並對生命賦予意義，產生新洞見，獲得圓滿與幸福（Atchley, 2008）。

上述這些研究均指出或說明了靈性感受在個體的家人關係及幸福感間扮演了中介影響的功能，與本研究的結果相一致。蓋家人關係良好，老年人與親密他人，尤其是家人的連結會更好，個體對家人獲得或付出的支持與關懷越多，老年人心理越會有一種內在和諧、統整圓滿的感受，產生超越，進而領悟生命的意義，這就是一種靈性的感受，從而影響到幸福感的提升，故日常靈性感受在家人關係與幸福感之間扮演中介的角色。日常靈性感受在家人關係與幸福感間發揮的中介的效果，在本研究中獲得證實。

第五章　結論與建議

本研究以北台地區八縣市的樂齡學習中心之學員為研究對象，了解高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感之關係，以供家庭教育、高齡教育機構、高齡教育工作者及相關單位的參考。為回答本研究問題，本研究採用問卷調查法，以分層叢集取樣方式，透過「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」蒐集相關資料，根據統計分析的結果，歸納及討論，並形成結論與建議。本章包括三節，第一節為研究發現，第二節為研究結論，第三節為研究建議，分別說明如下。

第一節　研究發現

本研究目的主要在了解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受及幸福感各層面的反應及變項間之關係，在確定研究方向及相關文獻之探討與分析後，編製本研究調查問卷初稿，經專家審核修訂後，進行預試，並透過因素分析及項目分析，發展正式問卷進行施測。共計回收 519 份有效問卷，經編碼及統計分析處理後，獲得研究結果。以下分別就受試者對家人關係、日常靈性感受及幸福感的整體趨向、各變項之關連程度及迴歸分析的結果，提出本研究的發現。

壹、受試者家人關係及與背景變項之關係

一、家人關係

（一）受試者的家人關係，平均得分為 3.91，對家人關係的知覺偏向良好。

（二）受試者的家人關係，僅為一個層面。

二、家人關係與個人背景變項之關係

（一）不同性別的受試者，對家人關係的知覺有顯著差異，即女性的家人關係高於男性。

（二）不同年齡層之受試者，對家人關係的知覺，沒有顯著差異。

（三）不同教育程度之受試者，對家人關係的知覺，沒有顯著差異。

（四）不同健康程度之受試者，對家人關係的知覺，具有顯著差異，健康狀況愈好者，其家人關係的知覺越好。

（五）不同婚姻狀況之受試者，對家人關係知覺，具有顯著差異，已婚且配偶健在者的家人關係高於分居及離婚者。喪偶者的家人關係高於分居及離婚者。未婚者的家人關係高於離婚者。

（六）不同居住情形之受試者，對家人關係的知覺，具有顯著差異，與配偶、子女同住者的家人關係高於與配偶同住者、與子女同住者、獨居及其他居住型態者(含安養中心、與父母、手足同住者)。

（七）不同宗教信仰之受試者，對家人關係的知覺，沒有顯著差異。

貳、日常靈性感受及與背景變項之關係

一、日常靈性感受

（一）受試者的日常靈性感受，平均得分為 4.15，屬於中高程度。

（二）受試者之日常靈性感受，為一個層面。

二、日常靈性感受與個人背景變項之關係

（一）不同性別的受試者，對日常靈性感受沒有顯著差異。

（二）不同年齡層之受試者，對日常靈性感受，有顯著差異。「80 歲以上」組者的日常靈性感受高於「55-69 歲」組者，「70-74 歲」組者的日常靈性感受高於「55-59 歲」、「65-69 歲」等組者，「75-79 歲」組者的日常靈性感受高於「55-59 歲」組者。

（三）不同教育程度之受試者，對日常靈性感受，有顯著差異。教育程度低者，日常靈性感受越多。

（四）不同健康程度之受試者，對日常靈性感受，沒有顯著差異。

（五）不同婚姻狀況之受試者，對日常靈性感受，具有顯著差異。喪偶者的日常靈性感受高於已婚且配偶健在者及離婚者。

（六）不同居住情形之受試者，對日常靈性感受，沒有顯著差異。

（七）不同宗教信仰之受試者，對日常靈性感受，有顯著差異。有宗教信仰者高於沒有宗教信仰者。

參、幸福感及與背景變項之關係

一、幸福感

（一）受試者的幸福感，平均得分為 3.66，屬於中高程度。

（二）受試者之幸福感，包括正向情感、負向情感及生活滿意度等三個層面。其中，以「正向情感」之平均得分較高，達 3.72；「負向情感」及「生活滿意度」平均得分相同，皆為 3.64。

二、幸福感與個人背景變項之關係

（一）不同性別的受試者，對幸福感的知覺，具有顯著差異，即女性的幸福感高於男性。

（二）不同年齡層之受試者，對幸福感的知覺，有顯著差異，「80 歲以上」的幸福感高於年輕者。

（三）不同教育程度之受試者，對幸福感的知覺，有顯著差異。教育程度「大學或專科」者，比教育程度低者越感到幸福。

（四）不同健康狀況之受試者，對幸福感的知覺，具有顯著差異，健康程度愈好者，其幸福感較高。

（五）不同婚姻狀況之受試者，對幸福感的知覺，具有顯著差異，已婚且配偶健在者之幸福感高於分居及離婚者；同居者之幸福感高於分居及離婚者；喪偶者之幸福感高於分居及離婚者；未婚者之幸福感高於分居及離婚者。

（六）不同居住情形之受試者，對幸福感的知覺，沒有顯著差異。

（七）不同宗教信仰之受試者，對幸福感的知覺，沒有顯著差異。

肆、受試者家人關係、日常靈性感受與幸福感之關係

一、受試者之家人關係與幸福感具有顯著正相關（r=.549***），顯示家人關係愈好，幸福感也愈高。

二、受試者之日常靈性感受與幸福感具有顯著正相關（r=.407***），顯示日常靈性感受愈多，幸福感也愈高。

受試者之家人關係與日常靈性感受具有顯著正相關（r=.332***），顯示家人關係愈好，日常靈性感受也愈多。

伍、受試者家人關係、日常靈性感受與幸福感之迴歸分析

一、在個人背景變項中，以「健康狀況」對幸福感的預測力最高，達.143，即預測的總變異量為 14.3％。

二、家人關係，對幸福感之預測力達.301，即預測總變異量為 30.1％。

三、日常靈性感受，對幸福感之預測力達.165，即預測總變異量為 16.5％。

四、健康狀況、家人關係、日常靈性感受等三項對幸福感整體預測的總變異量為 43.2％。其中，以家人關係的預測力最高，達 22.8％，其次為健康狀況(14.3％)、日常靈性感受(6.1％)。

陸、日常靈性感受為家人關係、幸福感的中介角色分析

經由多元迴歸分析結果,發現家人關係對幸福感有顯著正向影響（β 為.489），以健康為控制變項下，兩者對幸福感可共同解釋 37.1%的變異量。然經加入日常靈性感受，再以階層迴歸分析顯示，共同解釋變異量提升為 43.2%，解釋變異量增加 6.1％，且家人關係對幸福感的影響，因日常靈性感受的加入而減弱。故日常靈性感受在家人關係與幸福感間具有中介效果。

第二節　結論

根據上述研究發現，歸納以下結論：

一、高齡學習者的家人關係大致良好，屬於中上程度。

本研究結果顯示，高齡學習者的家人關係大致良好。本研究的對象為高齡學習者，他們均能走出家門，參與學習，普遍能獲得家人的支持與協助，且與家人溝通良好。在與家人的關係中，以「分享得意的事」得分較低，顯示在高齡者有關內心情感支持方面，仍有待加強，如何透過有效的途徑來加強高齡學習者與家人間的情感支持，值得關注。

二、高齡學習者的家人關係與性別、健康狀況、婚姻狀況、居住情形等有關，而與年齡、教育程度及宗教信仰等無關。

本研究結果顯示，女性高齡學習者的家人關係優於男性；自覺健康情況越好者，其家人關係感受越好；婚姻狀況為「已婚且配偶健在」者，家人關係較好，其次為「喪偶」者；在居住情形方面，則發現與配偶子女同住者的家人關係較為良好。

綜言之，女性、健康狀況越佳者、婚姻狀況完美者、能與配偶子女同住的高齡學習者，有較好的家人關係。因此如何提升男性、健康狀況較差及離婚、分居者的家人關係，亦為家庭及高齡教育機構等應予以注意之處。

三、高齡學習者的日常靈性感受大致良好，屬於中上程度。

本研究結果顯示，高齡學習者的日常靈性感受在中上程度，

本研究對象為高齡學習者，一般而言，在心靈層面上，仍是較為和諧圓滿的人，故能展開自我，向上追求。藉由學習者活動的參與，而檢視人生，省思生命的歷程，無形中對人我相處、與大自然、宇宙，或更高力量、規律、道理有更深切的認知與體會；而抱持此種的信念或處世的價值觀的人，也更能在學習場域中展現與發揮。

四、高齡學習者的日常靈性感受與年齡、教育程度、婚姻狀況、有無宗教信仰等變項有關，與性別、健康狀況及居住情形無關。

本研究結果顯示，80 歲以上的高齡學習者其日常靈性感受多過 55-69 歲，教育程度國小的高齡學習者，其日常靈性感受多過於高中、大學或專科者；喪偶者的日常靈性感受顯著多於已婚且配偶健在和離婚者；有宗教信仰者的日常靈性感受多於無宗教信者。

綜言之，年齡較長者、教育程度較低者、喪偶者、有宗教信仰者，擁有較多的日常靈性感受。因此如何提升年齡較輕者、教育程度較高者、及無宗教信仰者的日常靈性感受，亦為相關機構及人員予注意的課題。

五、高齡學習者的幸福感大致良好，屬於中上程度。

本研究結果顯示，高齡學習者普遍有相當高的幸福感，尤其對正向情感的感受程度最高。顯示高齡學習者，對於目前的生活是感到滿足，擁有較多正向的情緒感受，儘管生活中仍會有負向的情感，但整體來說，高齡學習者自己的感受是幸福的。高齡學習者能走出家門，參與學習，這種舉動，就是一種正向的活動，

正向的活動能創造正向的情緒，故高齡學習者的幸福感，普遍而言，有偏高的現象。

六、高齡學習者的幸福感與性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況等變項有關，而與居住情形及有無宗教信仰無關。

本研究發現，女性、80 歲以上者、大學或專科教育程度較高者，健康良好者及已婚且配偶健在者，其幸福感較高。因此，對於男性、年齡與教育程度較低者、健康不佳及分居及離婚者的幸福感，如何加以提升，值得關切。

七、高齡學習者的家人關係與幸福感具有正相關

本研究發現高齡學習者的家人關係與幸福感具有正相關，顯示高齡學習者的家人關係越好，其幸福感越高。高齡學習者在家庭中和家人有較多的家人溝通和情感支持，其會有較多的正向情感，對生活較為滿意，其負向情感較少。因此，如何藉由家人關係的改進以提升高齡學習者的幸福感，是應加以重視的議題。

八、高齡學習者的日常靈性感受與幸福感有正相關

本研究發現高齡學習者的日常靈性感受與幸福感具有正相關，顯示高齡學習者的日常靈性感受越多，其幸福感越高。高齡學習者日常生活中能有較多的靈性感受，會有較多的正向情感，對生活也較滿意，負向情感較少。因此，如何強化高齡學習者對日常靈性的感受，以提升其幸福感，亦為增進其幸福感的重要層面，值得家庭教育及高齡教育機構及教學者的重視與關心。

九、高齡學習者背景變項、家人關係及日常靈性感受對幸福感具有預測力，且日常靈性感受為中介變項

本研究發現背景變項中之「健康」，以及「家人關係」、「日常靈性感受」等，對高齡學習者的幸福感具有預測力，可共同解釋的變異量為 43.2%，其中以家人關係對幸福感的預測力最大(22.8%)，其次為健康(14.3%)、日常靈性感受(6.1%)。又本研究亦證實高齡學習者的家人關係，係透過日常靈性感受，而影響其幸福感。本項發現的意義在於健康、家人關係及日常靈性感受是幸福感的重要預測變項，而日常靈性感受在家人關係、幸福感兩者之間，更扮演了中介的角色，發揮了中介的效果。因此如何透過健康的增進，家人關係的提升，而獲致良好的靈性感受，以促進高齡學習者的幸福感，是本研究發現的意義所在，值得關注。

第三節　建議

本節就研究結果與發現，並考量目前家庭教育與高齡教育的機構執行情形與現況，針對高齡學習者、相關教育機構及政府教育部門、未來研究等三面向提出具體建議。茲分述如下：

壹、對高齡學習者之建議

依據研究結論，本研究針對高齡學習者提出四項建議：

一、改進家人關係，提升日常靈性感受，以提高幸福感

本研究結論七、八及九，均指出家人關係與日常靈性感受及幸福感具有相關，且日常靈性感受為家人關係與幸福感的中介變項，因此，如能改進家人關係，即可提升日常靈性感受，進而導

致幸福感的提高。然而高齡學習者如何改進家人關係、提升日常靈性感受，而促進幸福感的提高呢？研究者認為其具體可行途徑有三：

(一)強化與家人的溝通

溝通為建立家人關係的最重要途徑。蓋家人間彼此溝通良好，心無芥蒂，即不會有誤會產生，彼此內心即能獲得和諧的感覺，這就是一種靈性感受，而有圓滿幸福的體現。因此，強化家人間開放的溝通至為重要。家人間有任何問題，或心裡的感受要能坦然提出，相互討論，分享彼此內心的感覺，並給對方正向的回應，才能創造和諧的家人關係。

(二)適時表現對家人的情感支持

在日常生活中，家人難免會遇到生活困境、壓力事件或兩難問題，難以解決，而呈現焦慮、憂愁等負向情緒，家人如能適時的給予情感支持，即可獲得心理的慰藉，消滅負向的情緒。因此，對家人提供情感的支持，至為重要。其可行途徑，包括關懷家人的生活中的大小事情，注意其情緒的變化，適時表現關心，鼓勵其勇於說出問題或煩惱，給予正向解決策略建議，或是從旁陪伴以度過困境。

(三)提供對家人的協助

給予家人的協助，不但可以獲得對方衷心的感謝，且自己也能獲得快樂與圓滿的感受，此即為所謂「助人為樂」的心境，因而體現幸福感。故提供對家人的協助，也是促進幸福感的良方。

對家人的協助，包括勞務與經濟兩方面。勞務的協助，包括對孫子女的照護、家務的協助處理，工作上的幫助等，在個人力能所及的情況下，適時的提供協助，實為增進彼此關係的重要策略。在經濟方面，遇到子女或孫子女有財務的困難，亦可量力而為提供支援，必能贏得對方內心的感謝。此種對家人的協助與支援，高齡者本身而言，也能提升自我價值感，既能增進家人關係，又能提升靈性感受，導致幸福感的提高。

二、積極融入家庭生活，強化家人關係

根據研究結論一指出，高齡學習者的家人關係大致良好。從社會情緒理論來看，老年階段，個體會將注意力轉向較小但較高品質的社會網絡，而「家庭」正是老年人生活圈中最親近且重要的社會組織，也是最熟悉且便捷的社會參與管道。尤其當前社會變遷快速，家人關係正不斷改變，因此高齡學習者宜多關心家人的生活，融入家庭中，以強化家人關係，亦可為自己帶來正向的改變，以提升生命能量。然如何積極融入家庭生活呢？研究者認為最重要的即在於具有家庭生活中的相關知能。家庭相關知能，包括建立家庭良好人際關係及生活相關知能，需要透過學習。家庭人際關係知能，包括代內及代間雙方的相處技巧。在生活知能方面，如健康知能、財務規劃、休閒娛樂、生活自理能力、積極生活型態的營造等均為高齡者所必需，這些均需透過學習管道才能獲取。具有家庭生活相關知能，能積極融入家庭生活中，強化與家人的關係。

三、維護身心的健康，促進家人關係，提升幸福感

本研究結論二、六均指出健康與家人關係及幸福感有關。故健康狀況影響家人關係的良窳，及幸福感的高低。因此，維護身心的健康至關重要。個人身心健康，就是一種內在自我的和諧，即是日常靈性感受的體現。高齡者如何維護身心健康，已有許多相關研究及文獻的探討，高齡學習者自可多方面搜集相關保健資訊，以促進健康。在身體健康方面，包括規律運動、飲食營養、良好睡眠及積極的生活型態；在心理方面，包括：培養正向心理特質、激發正向情緒、涵蘊豁達悠然的心胸、體驗生命的意義與價值等，均為可行途徑。

四、持續參與學習活動，促進家人關係，提升日常靈性感受，增進幸福感

本研究結論一、三、五均指出高齡學習者的家人關係、日常靈性感受及幸福感，均大致良好，屬於中上程度。這些結論均指出能走出家門，參與學習活動的高齡者，其家人關係、日常靈性感受及幸福感皆相當不錯。其原因在於學習活動的參與，就是一種正向的活動，能獲得家人的支持，會導致正向情緒產生，從而產生幸福感；其次，藉由學習活動的參與，能增加對家人關係相關知能的了解，在家人互動中更能啟發對靈性的感受，因而越有較高的幸福感。在本研究結論六亦指出幸福感與教育程度有關，足見教育知能的增進，有助幸福感的提升。故高齡學習者，應持續參與學習活動，吸收相關的知能。目前我國樂齡學習中心已達 306 所，樂齡大學也多達 97 個，加上社政單位所屬的長青學苑、

民間組織所設的老人大學，以及宗教團體附設的松年大學等，可說學習機會與管道相當普及與多元。高齡學習者，應隨時保持向上求知的心理與熱忱，掌握學習的機會，主動多參與學習活動。

貳、對高齡教育機構及政府教育部門的建議

高齡教育的機構，主要包括家庭教育及高齡教育的機構或學校。本研究對這些機構學校提出三項建議，對政府教育部門提出一項建議。

一、高齡教育機構應開設家人關係課程，鼓勵參與學習，促進高齡學習者日常靈性感受，從而提高其幸福感

本研究結論七、八及九均指出家人關係與日常靈性感受及幸福感具有正相關，且日常靈性感受為家人關係與幸福感的中介變項。因此，家人關係透過日常靈性感受對幸福感的提升，至關重要。故高齡教育機構應提供高齡學習者促進家人關係的相關知能。其可行的具體途徑有二：

(一)開設家人關係相關課程

家人關係課程的開設，可分為代內及代間人際關係兩類。代內的人際關係，主要包括與配偶的關係、手足關係等；代間的人際關係，主要包括與成年子女的關係、及與孫子女的關係兩類。這些課程，在家庭教育及高齡教育機構中，均應做有系統的規劃，作系列性的開設，以提供高齡者具有完整而全面的家庭人際關係知能。個體從家庭出生，最後亦將回歸家庭。故人生晚期，家庭是高齡者生活的重心，與心靈的寄託所在。良好家人關係的

擁有，即為幸福晚年生活的核心。家人關係的相關知能，為高齡者所必需，相關機構宜多開設此類課程。

（二)鼓勵高齡者修習家人關係相關課程或參加相關活動

晚年的生活，家庭再度顯現其無比的重要性。因此相關教育機構，除廣開此類課程外，另一重要的工作就是鼓勵高齡者修習。課程的開設是靜態的，要鼓勵高齡者參與學習，才是積極的動態作為，否則徒有課程的開設，難以發揮功效。因此，高齡教育相關機構，除宜多元宣導讓高齡者了解家庭對其晚年期的重要性之外，並延聘優良師資，提供豐富有效、有實用價值的知能。此外，應協助高齡者組織相關社團，分享彼此經驗，或辦理相關活動，包括名人講座、成功案例分享及參與關懷團體，協助需要關懷的族群，包括教育程度較低、健康不佳、分居、離婚者等，輔導其建立良好的家人關係。

二、高齡教育機構應培訓高齡教育師資具有家人關係或靈性知能，來協助高齡者提升幸福感

教師是高齡者在高齡學習機構中第一線所面對的人員，其本身應具有家人關係或靈性相關知能，才能協助高齡學習者。教師可以透過所教學的課程，將家人關係及靈性健康相關知能融入課程中，以發揮副學習或附學習的效果；其次，在教學活動中或與高齡學習者的日常接觸中，遇到他們所反應有關家人關係或靈性經驗上的問題，教師如具有這些相關知能，就能適時予以學員解答、引導或開導，而促進家人關係與靈性感受的提升。故在高齡教育師資的培訓，應開設此類相關課程，促使高齡教育教師在此

二領域上知能有所增進。

三、高齡教育機構宜設置高齡心理輔導人員，輔導高齡者提升家人關係及日常靈性感受

本研究結論二、四指出健康不佳，分居及離婚者的家人關係及日常靈性感受較差。這些人的家人關係及日常靈性感受值得關切。個體晚年階段，家庭是老年人生活的場域，是生活的重心。很多高齡者的心理與行為問題類皆肇因於家庭；再次，高齡階段最重要的發展任務就是體認生命意義與價值，使其了解生命的意義、肯定生命的價值，就是靈性感受的體現。因此，本研究建議高齡教育相關機構，宜設置高齡心理輔導人員，來協助需要關懷的高齡學習者提升家人關係，引導其體驗生命的意義與價值，從而促進其幸福感。目前高齡相關教育機構或單位，規模均不大，要有此類人員的配置，容有困難，本研究建議可以採取兼任或志工的方式為之。

四、政府教育部門應培訓高齡輔導相談人員，協助高齡學習者增進家人關係、促進其靈性健康

本研究結論七、八及九均指出高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感具有正相關，且日常靈性感受具有中介效果。因此，對高齡學習者良好家人關係的建立及增進日常靈性感受的體驗，相當重要。很多高齡者幸福感偏低，即在於其家人關係不佳，靈性感受不足或偏低，因而在心理產生焦慮、矛盾、情緒不佳，欠缺生活的重心，因而往往失去生存的力量。這些問題宜妥善引導，協助其解決，否則會導致高齡者自殺行為的出現。據衛

生福利部歷年統計資料顯示，65 歲以上老人的自殺死亡率逐年攀升，且為其他年齡族群的兩倍。我國此類案例甚多，去年發生典型案例指出：「七旬翁愁腸糾結 持殺豬刀切腹」。這名七旬老翁，疑因晚年家產花光，下半身癱瘓的老伴又再度中風住院，加上本身又有肺疾病，鄰居說，老翁平日菸癮很大，一天要抽好幾包香菸，除要照顧行動不便的妻子，本身也經常氣喘發作，兩個兒子又常酗酒鬧事，家庭氣氛並不和睦...老翁曾吐露輕生念頭，沒想到在某天夜晚拿起過去殺豬用刀具自殺（全國自殺防治中心，2013）。另韓國在本（2014）年 5 月 28 日即發生兩起老人縱火案，一為 82 歲老人在療養院的縱火，造成 21 死 8 傷的慘劇；另一為 71 歲老人在首爾地鐵車廂的縱火（陳韻涵、馮克芸，2014.5.29）。可見老人的心理輔導亟需關切，若老年人有良好家人關係的支持及提升和諧的心靈感受，除了能預防老年心理問題的產生，更能增進幸福感。

基於上述，本研究建議教育部在進行高齡教育專業人員的培訓活動，除目前已有的講師及自主團體領導人兩類之外，應開辦「老人輔導相談人員」的培訓，廣泛培訓此類人員，輔導其在各家庭及高齡相關機構中，或在各種老人的相關組織中，擔任輔導相談工作，協助他們解決家人關係的問題，紓解不良的情緒反應，增進他們體驗生命的意義與價值，而使這些需要高度關懷的老人能維護心理的健康，獲致心靈的平和，以提升他們的幸福感。研究者認為在當前高齡化社會快速發展下，這是一項極其重要又迫切要做的工作，建議政府相關部門能劍及履及迅速開辦。

參、對未來研究的建議

一、研究對象

本研究限於人力、物力及時間等因素，僅以北台地區樂齡學習中心的高齡學習者為主要的研究對象。建議往後研究者在研究對象可擴展至其他類型機構，如長青學苑、日間照護機構、老人之家、國中小補校等，以便能更全面性的瞭解高齡學習者的家人關係、日常靈性經驗與幸福感的關係情形。另外，也建議未來研究可將家庭教育與高齡教育機構的教學者納為研究對象，以不同切入點進行研究或搜集相關資料，使研究得以更加周全而完整。

二、研究變項

本研究主要探討高齡學習者的家人關係、日常靈性經驗與幸福感的關係，個人背景變項的探討，包括性別、年齡、教育程度、健康狀況、婚姻狀況、居住情形、有無信仰等七項。惟根據相關文獻所得，影響家人關係、日常靈性經驗與幸福感的因素，還包括個人的經濟狀況、人格特質、心理機轉及社會環境等變項，亦值得未來的研究再加以納入。近年來正向心理學倡導正向關係(positive relationships)的研究，正向心理學的發起人之一Christopher Peterson 表示，正向關係的重點就是他人（other people）（洪蘭譯，2012）。美國家人關係協會也指出，家人關係就是家人彼此和諧相處，把最好的帶給別人（National Council on Family Relations, no date），因此建議未來研究變項可從利他、寬恕、感恩等研究變項來看其在家人關係及幸福感的影響及關係。

三、研究方法

本研究以問卷調查法，探討參與樂齡學習中心的高齡學習者，其家人關係、日常靈性經驗與幸福感的關係。由於採自陳式的問卷填寫，在填寫時易受研究對象的身心狀況、是否認真及據實作答的影響，因此不易掌握真實的反應。此外，對於某些不識字及視力較差無法自己填答的高齡學習者，雖然由研究者或協助問卷發放的樂齡學習中心行政人員，從旁解釋或說明問卷題意，但研究結果可能仍有測量誤差存在，或是造成填答時的霍桑效應（Hawthorne Effect），也間接造成研究方法上的限制。因此，建議未來對此議題感興趣的研究者，除了問卷調查外，還可輔以深度訪談、生命史與敘說等質性研究法，如了解高齡者的靈性需求和靈性經驗；高齡者和家人互動過程中心靈感受的變化等以獲得更全面且深入的資料。

參考文獻

中文部分

內政部（2010）。**2009 年老人狀況調查摘要分析**。2013 年 10 月 15 日取自 http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html

內政部社會司（2012.2.29）。**內政部長青學苑推動情形簡報**。2014 年 1 月 12 日取自 http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/145020417.pdf

內政部統計處（2014）。**內政部統計月報 1.6-現住人口按五歲年齡組分**。2014 年 6 月 6 日取自 http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm

王文科（2002）。**教育研究法**。臺北市：五南。

史曉寧（2010）。**臺灣住院與社區慢性病獨居老人之健康照護需求與需求滿意度之探討與工具之發展**。臺北醫學大學醫學科學研究所博士論文，未出版，台北市。

全國自殺防治中心（2013）。**老人自殺防治--自殺新聞事件的省思**。2014 年 6 月 05 日取自 http://tspc.tw/tspc/uploadfiles/File/book25.pdf

朱妙芳（2009）。**台北縣三鶯區高齡者人際關係與幸福感關聯之研究**。國立台灣師範大學社會教育學系在職進修專班碩士論文，未出版，台北。

朱瑞玲、章英華（2001）。**華人社會的家庭倫理與家人互動：文化及社會的變遷效果**，發表於華人家庭動態資料庫學術研討會。臺北市：中央研究院經濟研究所、國科會社會科學研究中心主辦。

行政院經濟建設委員會（2011）。**中華民國臺灣 100 年至 165 年人口推計報告**。2012 年 6 月 5 日取自取自於 http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx

何書綾（2011）。國中生家人關係量表編製及應用之研究。**家庭教育雙月刊，29**，43-57。

余錦芬、黃郁婷（2009）。父母宗教行為與青少年親子關係之研究－以台北市基督教家庭為例。**華岡農科學報，23**，35-60。

吳明隆（2007）。**SPSS 操作與應用--問卷統計分析實務**。台北，五南。

吳明隆（2008）。**論文寫作與量化研究**。台北，五南。

吳明隆、塗金堂（2007）。**SPSS 與統計應用分析**。台北，五南。

吳淑娟（2010）。**高齡學習者日常生活能力、問題解決策略與幸福感關係之研究**。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義。

吳寧遠（2000）。老年人之家庭支持研究--以高雄市為例，於黃松林主編之**新臺**

灣社會發展學術叢書--老人篇。台北：允晨。

呂素美（1997）。我們算不算是一家人？ —「家人關係問卷」調查分析。**學前教育，19**（11），6-19。

李勉禎（2010）。**老人自由需求符合程度、社會支持與幸福感之相關研究**。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄。

李政賢譯（2011）。**正向心理學**（原作者：Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K.）。臺北市：五南。（原著出版年：2009）

李昱平(2006)。**高雄縣高級中等學校學生靈性健康與生命態度之相關研究**。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。

李維靈、施建彬、邱翔蘭（2007）。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。**人文暨社會科學期刊，3**(2)， 27-35。

邢占軍（2005）。對主觀幸福感的反思。**本土心理學研究，24**，301-323。

周麗端、唐先梅（2010）。**國人家人互動調查結果摘要**。2013 年 3 月 22 日取自 http://www.edu.tw/news. aspx?news_sn=3447&pages=0&unit_sn=16

周麗端、唐先梅（2011）。**樂齡家庭生活與學習調查**。教育部委託之專題研究成果報告。台北：教育部。

易之新（譯）（2005）。**超個人心理治療：心理治療與靈性的整合**（原作者：Cortright, B.）。臺北市：心靈工坊。

易之新，黃壁惠，釋自鼐（譯）（2008）。**踏上心靈幽徑－穿越困境的靈性生活指引**（原作者：Kornfield, J.）。臺北市：張老師文化。

林松齡（1983）。**台中地區老年現象之研究**。台中：台中市社會工作研究服務中心。

林美珠（1993）。**家庭主婦參與志願服務對家庭關係的影響**。東海大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台中市。

林惠雅、林麗玲（2008）。青少年知覺之家人關係型態與幸福感。**本土心理學研究，30**，199-241。

林頡翔（2011）。**以正向心理觀點探討退休中老年人幸福感及其相關因素之研究**。台灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。

林麗惠（2012）。老年期的家庭與人際關係：社會支持網絡之觀點。**成人及終身教育，40**，24-33。

邱莉婷（2011）。**高齡學習者面對問題因應方式、社會支持與主觀幸福感關係之**

研究。，台灣師範大學社會教育學系博士論文，未出版，台北。

邱皓政（2006）。**量化研究與統計分析-SPSS 中文視窗版資料分析範例解析**。台北：五南圖書公司。

施建彬（1995）。**幸福感來源及其相關因素之探討**。私立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。

洪晟惠（2009）。**中年世代的家庭結構、家人關係與生活滿意度之研究**。論文發表於臺灣心理學會所舉辦之「第 48 屆年會心理學在臺灣的發展：回顧與前瞻」學術研討會，臺北市。

洪晟惠（2010）。**家庭結構、家人關係與生活滿意度之研究—以中年世代為例**。未出版之碩士論文，台灣師範大學人類發展與家庭學系，台北。

洪櫻純（2009）。**老人靈性健康之開展與模式探尋**。台灣師範大學社會教育學系博士論文，未出版，台北。

洪蘭（譯）(2012)。**邁向圓滿**（原作者：Seligman, M.）。臺北市：遠流。（原著出版年：2011）

胡幼慧（1991）。**社會流行病學**。台北：巨流。

胡因夢、劉清彥（譯）(1993)。**恩寵與勇氣**（原作者： Wilber, K.）。臺北市：張老師。（原著出版年：1991）

范綱華、蕭新煌（2013）。宗教信仰與主觀心理福祉：台港比較，收於楊文山、尹保珊主編之**面對挑戰：台灣與香港之比較**（頁 27–60）。台北：中央研究院社會學研究所。

徐麗君、蔡文輝（1996）。**老年社會學—理論與實務**。臺北市：巨流。

徐麗明（譯）(2003)。**人際歷程心理治療**（原作者：Teyber, E.）。臺北市：揚智文化。

祖靜萍（2005）。**台北市松年大學學員學習動機與學習滿意度之研究**。實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文，未出版，台北市。

高紅英、苗元江（2008）。影響老年人幸福感的因素探析。**江西社會科學，11**，198-201。

張素紅、楊美賞（1999）。老人寂寞與個人因素、自覺健康狀況、社會支援之相關研究。**高雄醫學科學雜誌 15**(6)，337-347。

張淑美（2008）。**生命與教育的雙修並練－靈性教育理念與實踐**。高雄線圓照寺主辦：97 年度全國中小學教師生命教育成長營之「生命教育議題研討文集」

（頁 118-129），7 月 6 日。（高雄縣：九華圖書社編印）。

教育部（2010.5.27）。**溫馨五月孝親的心不停歇**。2013 年 10 月 8 日取自 http://epaper.edu.tw/print.aspx?print_type=topical&print_sn=453&print_num=411

教育部樂齡學習網（2014a）。**101 年全國各縣市樂齡學習中心成果統計**。2014 年 4 月 29 日取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=13050001&PreView=1

教育部樂齡學習網（2014b）。**2011 年全國各縣市樂齡學習中心辦理成果的性別統計表**。2014 年 4 月 2 日取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/289/325606723.pdf

許忠信（2003）。**老年人的生活型態、社會疏離感和幸福感之研究**。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。

陳若琳（2005）。解構新世代的家人關係。**杏陵天地，14**（5），4-6。

陳淑美、林佩萱（2010）。親子世代的財務支援、照顧需要對老人居住安排與生活滿意度影響之研究。**住宅學報，19**（1），29-58。

陳毓茹（2005）。**高雄縣市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之關係研究**。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。

陳鈺萍（2004）。**國小教師的幸福感及其相關因素之研究**。屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。

陳碧珍（2011）。宗教戒毒歷程中生命轉化與家人關係復和的探究。**犯罪學期刊，14**（2），1-39。

陳肇男（1999）。**老年三寶：老本、老伴與老友**。台北：中央研究院經濟研究所。

陳慧姿（2007）。**高中教師靈性健康與幸福感之相關研究－以高雄地區為例**。高雄師範大學教育系生命教育碩士專班論文，未出版，高雄市。

陳黛芬（2005）。**高齡者生活知能與幸福感相關之研究—以高雄市長青學苑為例**。中正大學高齡者教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。

陳黛芬（2013）。**高齡學習者日常靈性經驗、社會連結與正向情緒關係之研究**。中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義。

陳嬿竹（2002）。**網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究**。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東。

陳韻涵、馮克芸（2014.5.29）。南韓社會在全力發展經濟的同時，選擇「犧牲家

庭」。**聯合報**，A1 版。

陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。**人文及社會科學，8**（1），115-137。

陸洛、陳欣宏（2002）。台灣變遷社會中老人的家庭角色調適及代間關係之初探。**應用心理研究，14**，221- 249。

黃光國(1988)。**中國人的權力遊戲**。台北：巨流。

黃宗堅、謝雨生、周玉慧（2004）。家人關係的測量與分類：以青少年原生家庭成員互動為例。**中華心理衛生學刊，46**（4）， 307-328。

黃俐婷（2004）。家庭支持的結構與功能分析。**社區發展季刊 ，105**，367-381。

黃郁婷（1995）。**親子溝通、因應方式與老年人幸福感之關係**。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北。

黃國城（2003）。**高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究**。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

黃淑貞（2005）。**中學生靈性健康與生活壓力相關之研究—以台中地區三所女中為例**。輔仁大學教育領導與發展研究所碩士論文，未出版，台北。

黃富順（主編）（2007）。**各國高齡教育**。台北市：五南。

黃富順（2008）。**高齡教育學**。臺北市：五南出版社。

黃富順（2012）。**高齡心理學**。臺北市：師大書苑。

黃富順、林麗惠、吳淑娟（2010）。**全國老年生活幸福感調查研究**。教育部委託之專題研究成果報告。台北：教育部。

黃富順、楊國德（2011）。**高齡學**。臺北市：五南出版社。

黃惠貞（2003）。**某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文**，未出版，台北。

黃馨萍（2003）。**家庭互動規範、互動行為與家人幸福感之關係研究：共享與平等匹配理念之差別效應**。屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東市。

楊文山、周玉慧、莊義利（1998）。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。**人文及社會科學集刊，10**（2）， 227-265。

楊素華（2006）。**老年人靈性狀態及靈性教育需求之研究**。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市

楊國樞（1993）。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦（主

編），**中國人的心理與行為-理想與方法篇**（1992）（87-142頁。）台北：桂冠圖書公司。

楊雅筠（2003）。**老年人友誼支持與幸福感之研究－以台北市老人服務中心為例**。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北。

經建會都市及住宅發展處（2012）。推動跨域合作治理，促進區域均衡發展--國家建設總合評估規劃中程計畫。**台灣經濟論衡，10**(6)，7-35。

葉光輝（2000）。家庭共親職互動文化類型之探討。**中華心理衛生學刊，13**(4)，33-76。

葉光輝（2004）。現代華人家人的互動關係及其心理歷程。**本土心理學研究，22**，81-119。

董氏基金會（2013）。**老人憂鬱症盛行率為各年齡之冠，就診率不到 1/10！**。2014年 6 月 10 日取自 http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=176

廖梓辰（2002）。**家庭人際互動與家庭和諧、幸福感之相關研究**。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。

劉乃瑛（2004）。**工作家庭連結、工作家庭衝突、工作滿足、與家人關係的研究**，中山大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版，高雄市。

劉敏珍（2000）。**老年人人際親密、依附風格與幸福感之關係研究**。未出版之碩士論文，高雄師範大學成人教育研究所，未出版，高雄市。

劉淑瓊（譯）（2011）。**家族治療的靈性療癒（上冊）**（原作者：Walsh, F.）。臺北市：五南。（原著出版年：2009）

劉靜軒（2004）。**老人社會大學學員智慧與生活滿意度相關之研究**，國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。

蔡坤良（2004）。**小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究**。未出版之碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義縣。

蔡晶晶、陳若琳（2004）。雙薪家庭幼兒母親對婆婆參與教養正向感受之研究。**中華家政學刊，35**，61-74。

衛生福利部（2014）。**國人平均壽命**。2014 年 6 月 10 日取自 www.mohw.gov.tw/MOHW_Upload/doc/民國 **101 年**主要死因分析.doc

蕭勝斌（2008）。**高齡學習者人格特質、思考風格與智慧關係之研究**。國立中正成人及繼續教育所研究所博士論文，未出版，嘉義。

蕭雅竹（2003）。**護生靈性健康與實習壓力、憂鬱傾向及自覺健康狀態之相關研**

究。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，台北市。

錢憲民（1996）。**快樂的哲學：中國人生哲學史**。臺北市：紅葉文化。

謝碧玲（1983）。家人關係。**中華百科全書**。2013 年 10 月 15 日取自 http://ap6.pccu.edu.tw/Encyclopedia_media/main-usesc.asp?id=5389

羅凱南（2000）。**社會支持、人格特質、個人屬性對老人心理幸福滿足影響之研究**。國立政治大學心理學系研究所碩士論文，未出版，台北。

羅瑞玉（2009）。 老人靈性需求初探—以屏東地區為例。論文發表於屏東教育大學「**南臺灣社會發展**」學術研討會論文集，屏東市。

外文部分

Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 432-443.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness(2nd Edition)*. London：Routledge.

Atchley, R. C. (2008). Spirituality, meaning, and the experience of aging. *Generations, 32*（2）, 12–16.

Atchley, R. C. (2009). *Spirituality and aging*. Baltimore, MD.：Johns Hopkins University Press.

Bahr, H., & Bahr, K. S. (2001). Families and self-sacrifice：Alternative models and meanings for family theory. *Social Forces*, *79*, 1231-1258.

Bailly, N., Roussiau, N. (2010). The daily spiritual experience scale (DSES)：Validation of the short form in an elderly French population. *Canadian Journal of Aging*, *29*(2), 223-231.

Ballew, S. H., Hannum, S. M., Gaines, J. M., Marx, K. A., & Parrish, J. M. (2011). *The role of spiritual experiences and activities in the relationship between chronic illness and psychological well-being*. Doctoral Program in Gerontology, University of Maryland, Baltimore and Baltimore County.

Bar-Tur, L., Levy-Shiff, R., & Burns, A. (1998). Well-being in aging：Mental engagements in elderly men as a moderator of losses. *Journal of Aging Studies, 12* (1), 1～17.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research：Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.

Bengtson, V. L., & Norella, M. P. (2003). Intergenerational relations and the life course in changing times. The international conference on Intergenerational Relations in Family Life Course. Ca：University of Southern California, 1-33.

Bengtson, V. L., & Roberts, R. E. (1991). Intergenerational solidarity in aging families: An example of formal theory construction. *Journal of Marriage and the Family, 53,* 856-870.

Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*

(4th ed., Vol. 2, pp. 193–281). New York：McGraw-Hill.

Blieszner, R., & Bedford, V. H. (Eds.). (1995). *Handbook of aging and the family*. Westport, CT：Greenwood Press.

Boswell, G. H., Kahana, E., Dilworth-Anderson, P. A. (2006). Spirituality and healthy lifestyle behaviors：Stress counter-balancing effects on the well-being of older adults. *Journal of Religion and Health, 45* (4), 587-602.

Bradburn N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, *4*, 151-156.

Chalise, H. N. (2010). Social support and its correlation to loneliness and subjective well-being of Nepalese older adults. *Asian Social Work and Policy Review, 4*(1), 1-25.

Chiang, H., Chien, L. Lin, J., Yeh, Y., & Lee, T. S. (2013). Modeling psychological well-being and family relationships among retired older people in Taiwan. *International Journal of Mental Health Nursing 22*, 93–101

Cohen, A. B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. J*ournal of Happiness Studies, 3*, 287-310.

Connidis, I. A., & McMullin, J. A. (1993). To have or have not: Parent status and the subjective well-being of older men and women. *The Gerontologist*, *33*(5), 630-636.

Connidis, I. A. (2010). *Family ties and aging* (2nd ed.). California：Pine Forge Press.

Day, R. D. & Acock, A. (2013). Marital well-being and religiousness as mediated by relational virtue and equality. *Journal of Marriage and Family, 75*, 164-177.

Depner, C., & Ingersoll-Dayton, B. (1985). Conjugal social support：Patterns later life. *Journal of Gerontology, 40*(6), 761-766.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E. (2009). *The Science of well-being*. New York：Springer.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276–302.

Eisenhandler, S. A. (2005). Religion is the finding thing：An Evolving spirituality in late life. *Journal of Gerontological Social Work, 45*(1/2), 85-103.

Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being：Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology ,11*(4), 330-340.

Ellison, C. G., Gey, D. A., & Glass, T. A. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction? *Social Force, 68*, 100-123.

Ellison, C. G. (1990). Family ties, friendships, and subjective well-being among black Americans. *Journal of Marriage and the Family , 52*, 298-310.

Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among U. S. adults. *Social Indicators Research, 88*, 247-271.

Emmons, R. A., Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Reviewed Psychology, 54*, 377–402.

Farran, C. J., Fitchett, G., Quiring-Emblen, D. J., & Burck, J. R. (1989). Model for spiritual assessment and intervention. *Journal of Religion and Health, 28*(3), 185-195.

Fetzer Institute (1999). National institute on aging working group：Multidimensional measurement of religiousness, spirituality for use in health research. *A report of a national working group supported by the Fetzer institute in collaboration with the national institute on aging.* Kalamazoo, MI：Fetzer Institute.

Finchman, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage：Toward a positive relationship. *Journal of FamilyTheory and Review, 2*, 4-24.

Fingerman, K. L., & Charles, S. T. (2010). It takes two to tango: Why older people have the best relationships. *Current Directions in Psychological Science, 19*(3), 172-176.

Fitzpatrick, M. A. (2004). Family communication patterns theory：Observations on its development and application. *The Journal of Family Communication, 4*(3&4), 167–179

Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1993). Communication theory and the family. In P. G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm, & S. K. Steinmetz(Eds.), *Sourcebook of family theories and methods：A contextual approach* (pp.565-585). New York：Plenum Press.

Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research, 20*, 275-301.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*, 678–686.

Gable, S. L., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Social Support for Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-917.

Gable, S. & Gosnell, C. L. (2011). The positive side of close relationships. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Stegar（Eds.）, *Designing positive psychology：Taking stock and moving forward* (pp.265-279). New York：Oxford University Press.

Gable, S., Reis, H., Impett, E., & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The interpersonal and intrapersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 228-245.

Genia, V. (1991). The spiritual experience index：A measure of spiritual maturity. *Journal of Religion and Health, 30*(4), 337-348.

Ha, J. (2008). Changes in support from confidants, children, and friends following widowhood. *Journal of Marriage and Family, 70*, 306-318.

Hansen, L. S. (2001). Integrating work, family, and community through holistic life planning. *The Career Development Quarterly, 49*(3), 261-277.

Headey, B., & Wearing, A.(1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731-739.

Hill, P. C., & Pargament, K. I.(2003) Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, *58*, 64-74.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating spirituality in counseling: A manual for using the experiential focusing method.* New York：American Counseling Association.

Howden, J. W. (1992). Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale. *Dissertation Services, 54*(1-B), 166B.

Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aungsuroch, Y. (2001). Psychological well-being Asian style：The perspective of Thai elders. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 16*, 283-302.

Kahn, R. L., & Antouncci, T.C. (1980). Convoys over the life courses, attachment, roles and social support. In P. B. Baltes and O. G. Brim (eds.), *Life-Span Development and Behavior* (pp. 254–283). New York: Academic Press.

Kalkstein, S., & Tower, R. B. (2009). The daily spiritual experiences scale and well-being: demographic comparisons and scale validation with older Jewish adults and a diverse internet sample. *Journal of Religion Health*, *48*(4), 402-17.

Katz, R. (2009). Intergenerational family relations and life satisfaction among three elderly population groups in transition in the Israeli multi-cultural society. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *24*(1), 77-91.

Kimble, M., McFadden, S., Ellor, J., & Seeber, J. (1995). *Aging, spirituality and religion*. Minneapolis, MN：Fortress Press.

Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24*, 82–94.

Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder learning: New frontier in an aging society*. AZ: The Oryx Press.

Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life：Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, *9*, 315-324.

Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In Eid. M. & Laser, R. J. (eds.). *The Science of Subjective Well-being*. New York: The Guilford Press.

Lu, L.(1999). Personal and environmental causes of happiness: A longitudinal analysis. *Journal of Social Psychology, 139*, 79-90.

Mahoney, A. (2010). Religion in Families, 1999–2009：A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family, 72*, 805-827.

McCauley, J., Tarpley, M. J., Haaz, S., & Bartlett, S. J. (2008). Daily spiritual experiences of older adults with and without arthritis and the relationship to health outcomes. *Arthritis and Rheumatism ,59,* 122-128.

Meezenbroek, E. J., Garssen, B., Berg, M., Dierendonc, D., Visser, A., Schaufeli, W. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience：A review of spirituality questionnaires. *Journal of Religion and Health , 51* (2), 336-354.

Methrotra, C. M., & Wagner, L. S. (2009). *Aging and diversity：An active learning experience*. New York：Taylor & Francis.

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health. *American Psychologist, 58*(1), 24-35.

Moberg, D. O. (1990). Spiritual maturity and wholeness in later years. *Journal of religious gerontology, 7*(1~2), 5–24.

Moberg, D. O. (2008). Spiritual and aging：Research and implications. *Journal of Religion, Spirituality and Aging, 20,* 95-134.

Moberg, D. O. (2010). Spirituality research：Measuring the immeasurable？ *Perspectives on Science and Christian Faith, 62*(2), 99-114.

Morgan, L. A., & Kunkel, S. R. (2007). *Aging society, and the life course* (3rd ed.). New York: Springer publishing company.

Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy-and why*. New York：William Morrow.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science, 6*, 10-19.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56-67.

National Council on Family Relations (no date). NCFR Fact sheet：Assuring the Future：Family Life Education. 2013.03.15 retrieved from http://www.ncfr.org/sites/default/files/downloads/news/fle_fact_sheet_2011.pdf

Ng, S. M., Ted, C. T., Fong, E., Tsui, Y. L., Friendly, A. Y., & Law, S. K. W. (2009). Validation of the Chinese version of Underwood's daily spiritual experience scale--transcending cultural boundaries？*Journal of Behavioral Medicine, 16,* 91-97.

Patrick, J. H., Cottrell, L. E., & Barnes, K. A. (2001). Gender, emotional support, and well-being among the rural elderly. *Sex Roles, 45*, 15-29.

Perrone, K. M., Webb, L. K., Wright, S. L., Jackson, Z. V., & Ksiazak, T. M. (2006).

Relationship of spirituality to work and family roles and life satisfaction among gifted adults. *Journal of Mental Health counseling, 28*(3), 253-268.

Pezzin, L. E. & Pollak, R. A., & Schone, B. S. (2008). Parental marital disruption, family type, and transfers to disabled elderly parents. *Journals of Gerontology: Series Social Sciences*, *63B*, S349-S358.

Ramsey, J. L., & Blieszner, R. (1999). *Spiritual resiliency in older women：Models of strength for challenges through the life span*. Thousand Oaks, California：Sage.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, *11*, 319-338.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it？Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069–1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69,* 719–727.

Saxena, , S., O'Connel, K. & Underwood, L. (2002). Cross-cultural quality-of-life assessment at the end of life. *Gerontologist*, *42,* 81-85.

Schrodt, P., Ledbetter, A. M., & Ohrt, J. K. (2007). Parental confirmation and affection as mediators of family communication patterns and children's mental well-being. *Journal of Family Communication*, *7,* 23-46.

Schrodt, P. (2009). Family strength and satisfaction as functions of family communication environments. *Communication Quarterly*, *57*(2), 171-186.

Seeber, J. J. (1990). *Spiritual maturity in the later years*. New York: Haworth Press.

Seifert, L. S. (2002). Toward a psychology of religion, spirituality, meaning-search, and aging：Past research and a practical application. *Journal of Adult Development*, *9*(1), 61–70.

Silverstein, M., & Giarrusso, R. (2010). Aging and family life：A decade review. *Journal of Marriage and Family, 72*(5), 1039-1058.

Skarupski, K. A., Fitchett, G., Evans, D.A., & Mendes de Leon, C. F. (2010). Daily spiritual experiences in a biracial, community-based population of older adults. *Aging and Mental Health* , *14*(7), 779-789.

Thoresen, C. E., & Harris, A. H. S. (2002). Spirituality and health：What's the evidence and what’s needed？*Annals of Behavioral Medicine*, *24*(1), 3–13.

Thornton, A. (1985). Reciprocal influences of family and religion in a changing world. *Journal of marriage and the family*, *47*(2), 381-394.

Tisdell, E. J. (2008). Spirituality and adult learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, *199*, 27-36.

Ulloa, B. F. L., Møller, V., & Sousa-Poza, A. (2013). How does subjective well-being evolve with age？A literature review. IZA Discussion Paper, 7328 retrieved from http://ftp.iza.org/dp7328.pdf

Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale：Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*, *24*(1), 22-33.

Underwood, L. G. (2006). Ordinary spiritual experience：Qualitative research, interpretive guidelines, and population distribution for the daily spiritual experience scale . *Archive for the Psychology of Religion*, *28*, 181-218.

Underwood, L. G. (2011). The daily spiritual experience scale：Overview and results. *Religions, 2*（1）, 29-50.

Underwood, L. G. (2013). *Spiritual connection in daily life*. West Conshohocken：Templeton.

Walsh, F. (2010). Families in later life：Challenges, opportunities, and resilience. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *The expanded family life cycle* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Watkins, D. R. (2009). Spiritual formation of older persons. *Journal of Religion, Spirituality and Aging, 21*, 7-16.

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development, 75,* 26-35.

Whitbeck, L. B., Hoyt, D. R., & Tyler, K. A. (2001). Family relationship histories, intergenerational relationship quality, and depressive affect among rural elderly people. *The Journal of Applied Gerontology, 20*(2), 214-229.

Wilcox, W. B., & Wolfinger, N. H. (2008). Living and loving "decent"：Religion and relationship quality among urban parents. *Social Science Research, 37*, 828-848.

Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being：Evidences for a new domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies,10*(1), 49-69.

Worthington, E. L., Jr. (1989). Religious faith across the lifespan：Implications for counseling and research. *Counseling Psychologist*, *17*, 555-612.

Wright, L . M . , Watson, W. L., & Bell, J. M. (1996). *Beliefs：The heart of healing in families and illness.* New York：Basic Books.

Yoon, D. P. (2006). Factors affecting subjective well-being for rural elderly individuals：The importance of spirituality, religiousness, and social support. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work, 25*(2), 59-75.

附 錄

附錄一

「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」 專家效度評定問卷

敬愛的專家您好！

本問卷旨在了解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受與幸福感之情形，內容共有四部分—基本資料、家人關係量表、日常靈性感受量表、幸福感量表與。

評定時，煩請依下列方式惠予填註：

1. 請逐一評判各題項的適切性，如您認為合適，請在適合欄打勾☑，如不適合，請在不適合欄打勾☑。
2. 若您認為題項不適切需做修正，敬請於修改意見中註明，非常感謝您！

第一部分　基本資料

請您在符合您的狀況的方格內打勾

1. 性別： 1☐男性　2☐女性　3☐其他_______

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

2. 年齡： 民國______年生，歲數_______

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

3. 教育程度：1☐識字　2☐國小　3☐國（初）中　4☐高中（職）

   5☐二專　6☐三專　7☐五專

   8☐大學　9☐研究所　10☐其他_________

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

4. 健康狀況：1☐很好　2☐好　3☐普通　4☐不好　5☐很不好

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

5. 婚姻狀況：1☐已婚配偶健在　2☐分居　3☐同居　4☐喪偶

   5☐離婚　6☐未婚　7☐其他_________

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

6. 居住情形：1☐與配偶子女同住　2☐僅與配偶同住

   3☐僅與子女同住　4☐獨居

   5☐住安養機構　6☐其他_________

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

7. 宗教信仰：1☐有，____________教　2☐沒有

   ☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________________

第二部份：家人關係量表

說明：

這部分是有關於您和最常往來的家人，在平日相處與溝通時您的感受，請依每一題目的敘述，圈選一個最能符合您實際感受的數字。

例如第一題，當我想到什麼時，我會和家人分享。在您的家庭生活中感受到大部分的時候是這樣，就請您把 4 圈起來。

範例：1. 當我想到什麼時，我會和家人分享。…………… .1　2　3 ④ 5

題項：

在家庭生活中……	完全不符合 1	大部份不符合 2	有些符合 3	大部份符合 4	完全符合 5
家人溝通					
1. 當我想到什麼時，我會和家人分享。……………………	1	2	3	4	5
☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________					
2. 我樂於和家人表達我的心情。……….. ……….. ……..	1	2	3	4	5
☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________					
3. 我和家人無話不談。……………………... …………..	1	2	3	4	5
☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________					
4. 我和家人會談論未來的計畫和希望。………….. ………	1	2	3	4	5
☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________					
5. 為了避免傷害家中的某個人，所以有些真實的感受要隱藏。………………………….. ………….. ……………	1	2	3	4	5
☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________					
6. 儘管家人說的沒有道理，我還是會順從對方的意見。…	1	2	3	4	5
☐適合　☐不適合　☐修改意見________________________					

情感支持

7. 當我和家人分享開心的事，家人會對我說的事熱情回應，跟我一樣的高興。…………………. ………………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________					
8. 當我和家人分享開心的事，感覺家人並不在乎我說的事。……………………….. ………….. …………………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________					
9. 家人會關心我的生活。…………………….. ……………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________					
10. 家人會給我鼓勵。…………………………………. ……	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________					
11. 家人樂於聽我說生活中發生的大小事。…... …………..	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________					
12. 當我需要幫忙時，家人會幫助我。………………….	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________					

第三部份：日常靈性感受量表

說明：

以下題目中多次使用「上天/神」這個名稱，如果您有宗教信仰，這名稱就是指您所信仰的神。如果您沒有宗教信仰，這「神」是泛指世界、大自然或宇宙中的更高力量、規律或道理。如老天爺，或是上天、上蒼。請就以下各題的內容，將最符合您實際感受的數字圈選起來。

例如第一題，萬物的創造，使我的心靈受到啟發。在您日常生活中感受到大多數的時候是這樣，就請您把 5 圈起來。

範例：1. 萬物的創造，使我的心靈受到啟發……………1 2 3 4 ⑤ 6

題項：

	從未如此 1	很少如此 2	偶爾如此 3	有時如此 4	經常如此 5	總是如此 6
1. 萬物的創造，使我的心靈受到啟發。............................	1	2	3	4	5	6
(I am spiritually touched by the beauty of creation.)						
□適合 □不適合 □修改意見______________________						
2. 我感受到上天/神的存在。………..................................	1	2	3	4	5	6
(I feel God's presence.)						
□適合 □不適合 □修改意見______________________						
3. 我感受到所有生命彼此的連結。…….. ……………..	1	2	3	4	5	6
(I experience a connection to all of life.)						
□適合 □不適合 □修改意見______________________						
4. 我渴望能更接近上天/神。………................................	1	2	3	4	5	6
(I desire to be closer to God or in union with the divine.)						
□適合 □不適合 □修改意見______________________						
5. 我直接感受到上天/神對我的愛。………..........................	1	2	3	4	5	6
(I feel God's love for me, directly.)						
□適合 □不適合 □修改意見______________________						

6. 我透過他人而感受到上天/神對我的愛。…………….. 1 2 3 4 5 6

（I feel God’s love for me, through others.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

7. 我感受到對別人無私的關懷。……………………….. 1 2 3 4 5 6

（I feel a selfless caring for others.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

8. 雖然別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。…………………………….. ……………………… 1 2 3 4 5 6

（I accept others even when they do things I think are wrong.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

9. 我從宗教或靈性中找到力量。…………….. ………… 1 2 3 4 5 6

（I find strength in my religion or spirituality.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

10. 我從宗教或靈性中找到安慰。…………….. ………… 1 2 3 4 5 6

（I find comfort in my religion or spirituality.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

11. 在日常生活中，我感受到上天/神的引導。…………… 1 2 3 4 5 6

（I feel guided by God in the midst of daily activities.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

12. 在日常生活中，我請求上天/神的幫助。…………… 1 2 3 4 5 6

（I ask for God’s help in the midst of daily activities.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

13. 在進行儀式活動或與上天/神的連結時，我感到喜悅而忘記煩惱。………………………………… ……… 1 2 3 4 5 6

（During worship, or at other times when connecting with God, I feel joy which lifts me out of my daily concerns.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見______________________

14. 我感恩上天/神給我的一切。…………………………… 1 2 3 4 5 6

（I feel thankful for my blessings.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見____________________

15. 我深深感受到內心的平靜與和諧。…………………... 1 2 3 4 5 6

（I feel deep inner peace or harmony.）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見____________________

16. 整體而言，我感覺與上天/神的親近情形是（本題請用勾選）

1☐不親近 3☐有點親近 5☐非常親近 6☐極為親近

（In general, how close do you feel to God?

1☐ not close 3☐ somewhat close 5☐ very close 6☐ as close as possible）

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見_____________________________

第四部份：幸福感量表

說明：

本量表的題目，請依自己的感受和直覺，圈選一個最符合您實際感受的數字。

例如第一題，我會對某些事情感到特別有興趣。依您直接的感受是只有某些事情才是這樣，就請您把②圈起來。

範例：1. 我會對某些事情感到特別有興趣。…………………1 ② 3 4 5

題項：

在日常生活中…	完全不符合 1	大部份不符合 2	有些符合 3	大部份符合 4	完全符合 5
正向情感					
1. 我會對某些事情感到特別有興趣。………………………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________					
2. 當我完成某些事情，我會感到高興。……... ……………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________					
3. 我會因為別人稱讚而感到高興。…………. ……………...	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________					
4. 我覺得我的人生處於巔峰狀態。………. . …………….	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________					
5. 我想做的事情可以心想事成。………. . …………………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________					
負向情感					
6. 我常常感到煩惱。…………………………………………	1	2	3	4	5
☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________					

7. 我覺得與別人的關係疏遠，而讓我感到孤寂。….. ……… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

8. 我常常覺得生活無聊。…………………………………… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

9. 我感覺不開心。…....………………………………………… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

10. 我會因為別人的批評而不高興。………... ……………… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

生活滿意度

11. 我現在的生活與我理想中的狀態相符合。……… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

12. 我的生活狀況非常好。…………………………………… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

13. 我對現在的生活感到滿意。……………………………… 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

14. 我已經得到我這一生所想要得到的東西。……………... 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

15. 如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

16. 年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。………. ……………... 1 2 3 4 5

☐適合 ☐不適合 ☐修改意見________________________

附錄二

專家審查意見及題目修正結果彙整表

一、基本資料						
題號	問卷題目	適用百分比	修正後適合百分比	不適合百分比	專家意見	題目修正結果
1.	性別： 1☐男性 2☐女性 3☐其他______	100	0	0	A 專家： 3☐其他（請註明）	性別： 1☐男性 2☐女性 3☐其他（請註明）
2.	年齡： 民國 _________年生，歲數_______	60	40	0	A 專家： 歲數____→(建議刪除，編碼即可) C 專家： 建議可刪除	年齡： 民國______年生
3.	教育程度： 1☐識字 2☐國小 3☐國（初）中 4☐高中（職） 5☐二專 6☐三專 7☐五專 8☐大學 9☐研究所 10☐其他_______	60	40	0	A 專家： 1☐識字（含）以下 9☐研究所（含）以上 10☐其他____(建議刪除) 選項太多，建議再精簡 D 專家： 8☐大學/四技	教育程度： 1☐國小以下 2☐國（初）中 3☐高中（職） 4☐大學或專科 5☐研究所 6☐其他（請註明）
4.	健康狀況： 1☐很好 2☐好 3☐普通 4☐不好 5☐很不好	100	0	0	D 專家： 身體健康狀況	不修正

5.	婚姻狀況： 1☐已婚配偶健在 2☐分居 3☐同居 4☐喪偶 5☐離婚 6☐未婚 7☐其他________	100	0	0	A 專家： 7☐其他（請註明） C 專家： 1☐已婚且配偶健在 2☐與配偶分居	婚姻狀況： 1☐已婚且配偶健在 2☐分居 3☐同居 4☐喪偶 5☐離婚 6☐未婚 7☐其他（請註明）
6.	居住情形： 1☐與配偶子女同住 2☐僅與配偶同住 3☐僅與子女同住 4☐獨居 5☐住安養機構 6☐其他________	100	0	0	A 專家： 建議增加☐僅與孫子女同住的選項	居住情形： 1☐與配偶子女同住 2☐僅與配偶同住 3☐僅與子女同住 4☐獨居 5☐僅與孫子女同住 6☐住安養機構 7☐其他（請註明）
7.	宗教信仰： 1☐有，______教 2☐沒有	100	0	0		

二、「家人關係」量表						
題號	問卷題目	適用百分比	修正後適合百分比	不適合百分比	專家意見	題目修正說明
家人溝通						
1.	當我想到什麼時，我會和家人分享。	60	40	0	B 專家： 想到什麼改成有心事 (例如有人會分享心情，但不會分享工作上的煩惱，這樣就會難以勾選) C 專家： 當我有一些想法時，……	當我有一些想法時，我會和家人分享。
2.	我樂於和家人表達我的心情。	100	0	0		
3.	我和家人無話不談。	100	0	0		
4.	我和家人會談論未來的計畫和希望。	80	20	0	C 專家： 自己或家人的？語意上再明確些	我和家人會談論彼此未來的計畫和希望。
5.	為了避免傷害家中的某個人，所以有些真實的感受要隱藏。	80	20	0	C 專家： 為了避免傷害家中的某個人，所以我會隱藏一些真實的感受。	為了避免傷害家中的某個人，所以我會隱藏一些真實的感受。
6.	儘管家人說的沒有道理，我還是會順從對方的意見。	100	0	0		
情感支持						
7.	當我和家人分享開心的事，家人會對我說的事熱情回應，跟我一樣的高興。	20	80	0	B 專家： 熱情回應和跟我一樣的高興，建議擇一即可。 C 專家： 家人會跟我一樣	當我和家人談到開心的事，家人會跟我一樣的高興回應我。

					的高興回應我 D 專家： 7.和 8.選擇一題即可 E 專家： 7.和 8.好像是一個問題，兩種問法，是否擇一	
8.	當我和家人分享開心的事，感覺家人並不在乎我說的事。	80	20	0	D 專家： 問題同上	當我和家人談到得意的事，感覺家人並不在乎我說的事。
9.	家人會關心我的生活。	100	0	0		
10.	家人會給我鼓勵。	100	0	0		
11.	家人樂於聽我說生活中發生的大小事。	100	0	0		
12.	當我需要幫忙時，家人會幫助我。	100	0	0		

三、「日常靈性感受」量表

題號	問卷題目	適用百分比	修正後適合百分比	不適合百分比	專家意見	題目修正說明
1.	萬物的創造，使我的心靈受到啟發。	60	40	0	B 專家： 題目改寫為萬物之美使我的心靈受到感動。 C 專家： 上天創造的美好萬物，啟發我的心靈。	萬物的美，使我的心靈受到感動。
2.	我感受到上天/神的存在。	100	0	0		
3.	我感受到所有生命彼此的連結。	100	0	0		
4.	我渴望能更接近上天/神。	100	0	0		
5.	我直接感受到上天/神對我的愛。	100	0	0		
6.	我透過他人而感受到上天/神對我的愛。	100	0	0		
7.	我感受到對別人無私的關懷。	40	60	0	B 專家： 題目改寫為我產生對別人無私關懷的感受 D 專家： 題意不清楚 E 專家： 我~~感受到~~對別人無私的關懷。	我具有對別人無私的關懷。
8.	雖然別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。	80	20	0	B 專家： 建議把雖然改成即使	即使別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。

9.	我從宗教或靈性中找到力量。	100	0	0		
10.	我從宗教或靈性中找到安慰。	100	0	0		
11.	在日常生活中，我感受到上天/神的引導。	100	0	0		
12.	在日常生活中，我請求上天/神的幫助。	100	0	0		
13.	在進行儀式活動或與上天/神的連結時，我感到喜悅而忘記煩惱。	80	20	0	C 專家： 在進行儀式活動或與上天/神有連結時，我感到…。	在進行宗教儀式或進行與上天/神有關的連結活動時，我感到喜悅而忘記煩惱。
14.	我感恩上天/神給我的一切。	60	40	0	B 專家： 一切改成祝福 D 專家： 一切改成祝福	我感恩上天/神給我的祝福。
15.	我深深感受到內心的平靜與和諧。	60	40	0	B 專家： 我感受到內心深處的平靜與和諧。 E 專家： 我~~深深~~感受到內心的平靜與和諧。	我感受到內心深處的平靜與和諧。
16.	整體而言，我感覺與上天/神的親近情形是	100	0	0		

四、「幸福感」量表						
題號	問卷題目	適用百分比	修正後適合百分比	不適合百分比	專家意見	題目修正說明
正向情感						
1.	我會對某些事情感到特別有興趣。	100	0	0		
2.	當我完成某些事情，我會感到高興。	100	0	0		
3.	我會因為別人稱讚而感到高興。	100	0	0		
4.	我覺得我的人生處於巔峰狀態。	100	0	0		
5.	我想做的事情可以心想事成。	100	0	0		
負向情感						
6.	我常常感到煩惱。	100	0	0		
7.	我覺得與別人的關係疏遠，而讓我感到孤寂。	60	40	0	A 專家： 我覺得與別人的關係疏遠~~，而讓我感到孤寂。~~（一題一意） C 專家： 看來是兩個問題？	我覺得與別人關係疏遠而感到孤寂。
8.	我常常覺得生活無聊。	100	0	0		
9.	我感覺不開心。	100	0	0		
10.	我會因為別人的批評而不高興。	100	0	0		
生活滿意度						
11.	我現在的生活與我理想中的狀態相符合	80	20	0	C 專家： 11.和 12.題有些類似	將第 11 題和第 16 題順序對調。
12.	我的生活狀況非常好。	100	0	0		

13.	我對現在的生活感到滿意。	100	0	0		
14.	我已經得到我這一生所想要得到的東西。	100	0	0		
15.	如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。	100	0	0		
16.	年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。	100	0	0		

附錄三

「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」（預試問卷）

敬愛的前輩，您好！

本問卷的目的在了解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受和幸福感的情況，希望研究成果可進一步作為家庭教育、高齡教育工作者規劃高齡學習活動的參考。每一題項的答案無所謂對或錯，請依您的實際情況作答，非常感謝您的協助。敬祝

身體健康　平安喜樂

指導教授

臺灣師範大學人類發展與家庭學系

黃馨慧博士

朝陽科技大學銀髮產業管理系

黃富順博士

研究生：林雅音敬上

第一部分　基本資料

填答說明：

請在符合您的狀況的方格內打勾☑

1. 性別： 1□男性　2□女性　3□其他（請註明）＿＿＿＿

2. 年齡： 民國＿＿＿年生

3. 教育程度：1□國小以下　2□國（初）中　3□高中（職）
4□大學或專科　5□研究所　6□其他（請註明）＿＿＿＿

4. 健康狀況：1□很好　2□好　3□普通　4□不好　5□很不好

5. 婚姻狀況：1□已婚且配偶健在　2□分居　3□同居
4□喪偶　5□離婚　6□未婚　7□其他（請註明）＿＿＿＿

6. 居住情形：1□與配偶子女同住　2□僅與配偶同住
3□僅與子女同住　4□獨居　5□僅與孫子女同住
6□住安養機構　7□其他（請註明）＿＿＿＿

7. 宗教信仰：1□有，＿＿＿＿＿＿教　2□沒有

第二部份：家人關係量表

填答說明：

這部分是有關於您和最常往來的家人，在平日相處與溝通時的感受，請依每一題目的敘述，圈選一個最能符合您實際感受的數字。

例如第一題，當我有一些想法時，我會和家人分享。在您的家庭生活中感受到大部分的時候是這樣，就請您把 4 圈起來。

範例：1. 當我有一些想法時，我會和家人分享。……………..1　2　3 ④ 5

在家庭生活中……	完全不符合 1	大部份不符合 2	有些符合 3	大部份符合 4	完全符合 5
1. 當我有一些想法時，我會和家人分享。……………......	1	2	3	4	5
2. 我樂於和家人表達我的心情。……….. ……….. …….....	1	2	3	4	5
3. 我和家人無話不談。……………………... ………….....	1	2	3	4	5
4. 我和家人會談論彼此未來的計畫和希望。…………….....	1	2	3	4	5
5. 為了避免傷害家中的某個人，所以我會隱藏一些真實的感受。………………………….. …………. ……...........	1	2	3	4	5
6. 儘管家人說的沒有道理，我還是會順從對方的意見。…	1	2	3	4	5
7. 當我和家人談到開心的事，家人會跟我一樣的高興回應我。…………………. …………………………………….	1	2	3	4	5
8. 當我和家人談到得意的事，家人並不在乎我說的事。…	1	2	3	4	5
9. 家人會關心我的生活。…………………….. …………….	1	2	3	4	5
10. 家人會給我鼓勵。………………………………………….	1	2	3	4	5
11. 家人樂於聽我說生活中發生的大小事。…... …………….	1	2	3	4	5
12. 當我需要幫忙時，家人會幫助我。…………………….......	1	2	3	4	5

第三部份：日常靈性感受量表

填答說明：

以下題目中多次使用「上天/神」這個名稱，如果您有宗教信仰，這名稱就是指您所信仰的神。如果您沒有宗教信仰，這「神」是泛指世界、大自然或宇宙中的最高力量、規律或道理。如老天爺，或是上天、上蒼。請就以下各題的內容，將最符合您實際感受的數字圈選起來。

例如第 1 題，萬物的美，使我的心靈受到感動。若您在日常生活中感受到大多數的時候是這樣，就請您把 5 圈起來。

範例：1. 萬物的美，使我的心靈受到感動。................ 1 2 3 4 ⑤ 6

在日常生活中...	從未如此 1	很少如此 2	偶爾如此 3	有時如此 4	經常如此 5	總是如此 6
1. 萬物的美，使我的心靈受到感動。.................................	1	2	3	4	5	6
2. 我感受到上天/神的存在。..	1	2	3	4	5	6
3. 我感受到所有生命彼此的連結。........	1	2	3	4	5	6
4. 我渴望能更接近上天/神。..	1	2	3	4	5	6
5. 我直接感受到上天/神對我的愛。..............................	1	2	3	4	5	6
6. 我透過他人而感受到上天/神對我的愛。..................	1	2	3	4	5	6
7. 我具有對別人無私的關懷。....................................	1	2	3	4	5	6
8. 即使別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。	1	2	3	4	5	6
9. 我從宗教或靈性中找到力量。................	1	2	3	4	5	6
10. 我從宗教或靈性中找到安慰。................	1	2	3	4	5	6
11. 在日常生活中，我感受到上天/神的引導。.................	1	2	3	4	5	6
12. 在日常生活中，我請求上天/神的幫助。.....................	1	2	3	4	5	6
13. 在進行宗教儀式或進行與上天/神有關的連結活動時，我感到喜悅而忘記煩惱。......................................	1	2	3	4	5	6
14. 我感恩上天/神給我的祝福。....................................	1	2	3	4	5	6
15. 我感受到內心深處的平靜與和諧。............................	1	2	3	4	5	6

16. 整體而言，我感覺與上天/神的親近情形是（本題請用勾選☑）

1☐不親近　3☐有點親近　5☐非常親近　6☐極為親近

第四部份：幸福感量表

填答說明：

本量表的題目，請依自己的感受和直覺，圈選一個最符合您實際感受的數字。

例如第 1 題，我會對某些事情感到特別有興趣。若您直接的感受是只有某些事情才會這樣，就請您把②圈起來。

範例：1. 我會對某些事情感到特別有興趣。…………………1 ② 3 4 5

在日常生活中…	完全不符合 1	大部份不符合 2	有些符合 3	大部份符合 4	完全符合 5
1. 我會對某些事情感到特別有興趣。………………………	1	2	3	4	5
2. 當我完成某些事情，我會感到高興。……... ………………	1	2	3	4	5
3. 我會因為別人的稱讚而感到高興。…………..……………	1	2	3	4	5
4. 我覺得我的人生處於巔峰狀態。………..…………...……	1	2	3	4	5
5. 我想做的事情，可以心想事成。………..…………..……	1	2	3	4	5
6. 我常常感到煩惱。………………………………….....…..	1	2	3	4	5
7. 我覺得與別人關係疏遠而感到孤寂。….. ………………	1	2	3	4	5
8. 我常常覺得生活無聊。……………………………....…..	1	2	3	4	5
9. 我感覺不開心。…...…………………………………..……	1	2	3	4	5
10.我會因為別人的批評而不高興。………....………………..	1	2	3	4	5
11.年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。………..………………	1	2	3	4	5
12.我的生活狀況非常好。……………………………………	1	2	3	4	5
13.我對現在的生活感到滿意。………………………………	1	2	3	4	5
14.我已經得到我這一生所想要得到的東西。………………	1	2	3	4	5
15.如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。….	1	2	3	4	5
16.我現在的生活與我理想中的狀態相符合。………………..	1	2	3	4	5

非常感謝您的填寫，敬祝健康喜樂！

附錄四

「高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感調查問卷」(正式問卷)

敬愛的前輩，您好！

本問卷的目的在了解高齡學習者的家人關係、日常靈性感受和幸福感的情況，希望研究成果可進一步作為家庭教育、高齡教育工作者規劃高齡學習活動的參考。每一題項的答案無所謂對或錯，請依您的實際情況作答，非常感謝您的協助。敬祝

身體健康　平安喜樂

指導教授

臺灣師範大學人類發展與家庭學系

黃馨慧博士

朝陽科技大學銀髮產業管理系

黃富順博士

研究生：林雅音敬上

第一部分　基本資料

填答說明：

請在符合您的狀況的方格內打勾☑

1. 性別： 1□男性　2□女性　3□其他(請註明)________
2. 年齡：年齡： 民國______年生
3. 教育程度：1□國小以下　2□國（初）中　3□高中（職）
   4□大學或專科　5□研究所　6□其他(請註明)________
4. 健康狀況：1□很好　2□好　3□普通　4□不好　5□很不好
5. 婚姻狀況：1□已婚且配偶健在　2□分居　3□同居
   4□喪偶　5□離婚　6□未婚　7□其他(請註明)
6. 居住情形：1□與配偶子女同住　2□僅與配偶同住
   3□僅與子女同住　4□獨居　5□僅與孫子女同住
   6□住安養機構　7□其他(請註明)________
7. 宗教信仰：1□有　2□沒有

第二部份：家人關係量表

填答說明：

這部分是有關於您和最常往來的家人，在平日相處與溝通時的感受，請依每一題目的敘述，圈選一個最能符合您實際感受的數字。

例如第一題，當我有一些想法時，我會和家人分享。在您的家庭生活中感受到大部分的時候是這樣，就請您把 4 圈起來。

範例：1. 當我有一些想法時，我會和家人分享。……………..1 2 3 ④ 5

在家庭生活中……	完全不符合 1	大部份不符合 2	有些符合 3	大部份符合 4	完全符合 5
1. 當我有一些想法時，我會和家人分享。………….......	1	2	3	4	5
2. 我樂於和家人表達我的心情。……….. ……….. ……….....	1	2	3	4	5
3. 我和家人無話不談。……………………... …………....	1	2	3	4	5
4. 我和家人會談論彼此未來的計畫和希望。…………….....	1	2	3	4	5
5. 當我和家人談到開心的事，家人會跟我一樣的高興回應我。	1	2	3	4	5
6. 當我和家人談到得意的事，家人並不在乎我說的事。…	1	2	3	4	5
7. 家人會關心我的生活。…………………….. …………….	1	2	3	4	5
8. 家人會給我鼓勵。…………………………………….	1	2	3	4	5
9. 家人樂於聽我說生活中發生的大小事。…... …………….	1	2	3	4	5
10. 當我需要幫忙時，家人會幫助我。………………….......	1	2	3	4	5

第三部份：日常靈性感受量表

填答說明：

以下題目中多次使用「上天/神」這個名稱，如果您有宗教信仰，這名稱就是指您所信仰的神。如果您沒有宗教信仰，這「神」是泛指世界、大自然或宇宙中的最高力量、規律或道理。如老天爺，或是上天、上蒼。請就以下各題的內容，將最符合您實際感受的數字圈選起來。

例如第 1 題，萬物的美，使我的心靈受到感動。若您在日常生活中感受到大多數的時候是這樣，就請您把 5 圈起來。

範例：1. 萬物的美，使我的心靈受到感動。................ 1 2 3 4 ⑤ 6

在日常生活中...	從未如此 1	很少如此 2	偶爾如此 3	有時如此 4	經常如此 5	總是如此 6
1. 我感受到上天/神的存在。................................	1	2	3	4	5	6
2. 我感受到所有生命彼此的連結。........	1	2	3	4	5	6
3. 我渴望能更接近上天/神。................................	1	2	3	4	5	6
4. 我直接感受到上天/神對我的愛。..........................	1	2	3	4	5	6
5. 我透過他人而感受到上天/神對我的愛。..................	1	2	3	4	5	6
6. 我具有對別人無私的關懷。..................................	1	2	3	4	5	6
7. 即使別人做了一些我認為錯誤的事，我仍會接受他們。	1	2	3	4	5	6
8. 我從宗教或靈性中找到力量。................	1	2	3	4	5	6
9. 我從宗教或靈性中找到安慰。................	1	2	3	4	5	6
10. 在日常生活中，我感受到上天/神的引導。.................	1	2	3	4	5	6
11. 在日常生活中，我請求上天/神的幫助。....................	1	2	3	4	5	6
12. 在進行宗教儀式或進行與上天/神有關的連結活動時，我感到喜悅而忘記煩惱。....................................	1	2	3	4	5	6
13. 我感恩上天/神給我的祝福。................................	1	2	3	4	5	6
14. 我感受到內心深處的平靜與和諧。........................	1	2	3	4	5	6

15. 整體而言，我感覺與上天/神的親近情形是 (本題請用勾選 ☑)

1☐不親近　3☐有點親近　5☐非常親近　6☐極為親近

第四部份：幸福感量表

填答說明：

本量表的題目，請依自己的感受和直覺，圈選一個最符合您實際感受的數字。

例如第 1 題，我會對某些事情感到特別有興趣。若您直接的感受是只有某些事情才會這樣，就請您把②圈起來。

範例：1. 我會對某些事情感到特別有興趣。…………………1 ② 3 4 5

在日常生活中…	完全不符合 1	大部份不符合 2	有些符合 3	大部份符合 4	完全符合 5
1. 我會對某些事情感到特別有興趣。………………………	1	2	3	4	5
2. 當我完成某些事情，我會感到高興。……... ………………	1	2	3	4	5
3. 我會因為別人的稱讚而感到高興。………….…………	1	2	3	4	5
4. 我覺得我的人生處於巔峰狀態。……….…………..……	1	2	3	4	5
5. 我想做的事情，可以心想事成。……….……………..…	1	2	3	4	5
6. 我常常感到煩惱。………………………………….……..	1	2	3	4	5
7. 我覺得與別人關係疏遠而感到孤寂。….. ………………	1	2	3	4	5
8. 我常常覺得生活無聊。……………………………...…..	1	2	3	4	5
9. 我感覺不開心。…...………………………………..……	1	2	3	4	5
10.我會因為別人的批評而不高興。……….……………..	1	2	3	4	5
11.年紀愈大，我的生活狀況愈糟糕。……….…………	1	2	3	4	5
12.我的生活狀況非常好。…………………………………	1	2	3	4	5
13.我對現在的生活感到滿意。………………………………	1	2	3	4	5
14.我已經得到我這一生所想要得到的東西。………………	1	2	3	4	5
15.如果人生可以重新來過，我還是想要過現在的生活。….	1	2	3	4	5
16.我現在的生活與我理想中的狀態相符合。………………..	1	2	3	4	5

煩請再查看一次，**每一題請都要填答**。

非常感謝您的填寫，敬祝健康喜樂！