

南 開 學 報

Journal of Nan Kai

第十四卷第二期 中華民國一〇六年十二月

Volume 14, No.2 December, 2017

發行人：孫台平

出版機構：南開科技大學

編輯委員會：

總編輯：游鎮村

執行編輯：曹登發

協助編輯：王台有

編輯委員：王得安

楊烈岱

吳錫修

鍾秋嬌

歐錦文

王佩琴

王俊明

裴駿

劉玉玲

封面設計：陳建昌

編輯助理：張衍伶

編輯部：南開科技大學

電資學院

地址：54243 南投縣草屯鎮中正路 568 號

電話：(049)2563489 轉 1716

傳真號碼：(049)2565284

網址：<http://www.nkut.edu.tw>

電子信箱：journal@nkut.edu.tw

印刷者：中英打字印刷行

電話：(049)2338051

傳真：(049)2354298

Publisher : Tai-Ping Sun

Publish Institute : Nan Kai University of Technology

Editorial Board :

Editor in Chief : Zenn-Tsun Yu

Executive Editors : Teng-Fa Tsao

Assistant Editor : Tai-Yu Wang

Editors : Der-An Wang

Lieh-dai Yang

Shyi-Shiou Wu

Chiu-Chiao Chung

Chin-Wen Ou

Pei-Chin Wang

Junn-Ming Wang

Chun Pei

Yu-Ling Liu

Cover Designer : Chien-Cheng Chen

Assistant Editor : Yen-Ling Chang

**Editorial Office : College of Electrical & Computer
Engineering**

Nan Kai University of Technology

**Address : 568, Chung Cheng Road, Tsaotun, 54243,
Nantou , Taiwan, R.O.C.**

Telephone : +886-49-2563489 ext:1716

Fax : +886-49-2565284

Website : <http://www.nkut.edu.tw>

E-mail : journal@nkut.edu.tw

ISSN No. 1991-492X

南 開 學 報

Journal of Nan Kai

第十四卷第二期 中華民國一〇六年十二月
Volume 14, No.2 December, 2017

目 錄

不同醫院層級的護理人員在工作壓力及身心健康的研究 A Study of Work Pressure and Physical and Mental Health for the Nurses with Different Levels of Hospitals.	黃若飴、王俊明 楊智玲	社會科學類	1-10
在台灣的科技大學低成就的班級教授詞序導向的英文句子寫作 Teaching Word-Order-Based English Sentence Writing at Technical College Low-Achievement EFL Class in Taiwan.	李太春	社會科學類	11-20
羅毓嘉《樂園與圖》的城市書寫 The City Writing of Luo Yu Jia's "Paradise Map".	范亦昕	社會科學類	21-29
高齡學習者老化態度與靈性健康之相關研究 The Study of the Relationship among Aging attitudes and Spiritual Health of Elderly Learners.	陳佳琳	社會科學類	31-39
二維多輸入多輸出控制系統的觀測器式控制器設計 Observer-Based Controller Design for MIMO Two-Dimensional Systems.	劉文正、鍾明政	自然科學類	41-47
應用失效模式及效應分析於鋼管製造流程之研究 The Study of the Manufacturing Process for Carbon Steel Pipe by using Failure Mode and Effects Analysis.	葉玉玲、駱景堯	自然科學類	49-58

高齡學習者老化態度與靈性健康之相關研究

陳佳琳

國立台南大學 教育經營與管理研究所博士候選人

通訊作者：陳佳琳

聯絡地址：苗栗縣竹南鎮南榮街 30 號

電子郵件：love0958386553@gmail.com

投稿日期：2017 年 10 月

接受日期：2017 年 12 月

摘 要

隨著人口老化速度加劇，擁有正向的老化態度以促進生理和心理的健康是相當重要的，而擁有正面積極的老化態度，能達到更平衡與和諧狀態，更能進一步達到靈性健康。本研究旨在探討高齡學習者老化態度與靈性健康之關係，為達此一目的，本研究採用問卷調查法，利用問卷實地施測，以蒐集實證性資料，作為分析討論之依據，輔以國內外相關文獻資料的蒐集，予以進行歸納、探討與分析。根據研究目的，本研究提出以下結論：一、高齡學習者的老化態度大致良好，屬於中上程度，其中又以「老化認知」感受程度最高。二、高齡學習者的靈性健康大致良好，屬於中上程度，其中又以「與人締結」得分較佳。三、高齡學習者的老化態度和靈性健康之間有顯著正相關。四、高齡學習者其老化態度程度對靈性健康情形具有預測力。根據上述研究結果，本研究針對政府相關部門、高齡教育機構及高齡學習者與未來研究等提出具體建議。

關鍵詞：正向老化、生命意義、高齡化社會

壹、緒論

根據經建會公布最新的人口推估，台灣將在民國 2018 年時 65 歲以上老年人口佔總人口比率將會達到 14%，邁入「高齡社會」的行列，預估在 2025 年，我國高齡人口將達 20.1%約 479 萬人，成為「超高齡社會」，亦即每 5 人當中，就有 1 位是 65 歲以上之長者，預估 2060 年 65 歲以上老年人口數占總人口比率，亦將增加為 41.0%（內政部統計處，2017）。值得注意的是，臺灣由「高齡化社會」進入「高齡社會」歷時約 25 年，與日本相當，法國歷經 118 年才進入高齡社會，瑞典歷經 85 年、英美歷經約 50 幾年，台灣僅花了約 25 年，而且還會在短短 8 年內達到 20%的超高齡社會，人口老化速度非常驚人（林萬億，2008）。

老化態度會直接影響其老年生活品質及社會參與。陸洛（2016）的研究發現：高齡者對於老的「心態」會決定其老年的健康與生活。對於「老」抱持正向態度的人，其老年生活品質與健康也會較好；反之，對於「老」抱持不好印象與負向態度者，其老年時健康狀況亦會較差（陳佳雯、張好玥、高旭繁、陸洛，2013）。持有積極老化態度的老年人其平均壽命長於持有消極老化態度的老年人，這種源於感知老化的看法對老年人的健康結局起到了決定性的作用（冀雲、李進偉，2017）。

對高齡者來說，正向的老化態度會受到個體先天個性及其過去生活經驗積累的影響，老化態度是影響其最適老化的關鍵（陳佳雯、張好玥、高旭繁、陸洛，2013）。因此，在高齡社會的趨勢下，積極達成「正向老化」的目標是當今社

會政策和高齡人口皆須正視的一件事(陳楓妹、陸洛, 2015)。林麗惠(2007)認為正向老化為常保身體健康, 心理適應良好及維持良好社會關係。她也發現藉由志願服務的參與, 有助於彰顯晚年生活的意義與價值, 進而協助其邁向正向老化(林麗惠, 2007)。

高齡人口的增加是世界性的趨勢, 且隨社會的進步與發展, 其增長的速度正急遽加快。高齡人口在 20 世紀後半葉之後的成長, 尤其是 1980 年後戰後嬰兒潮開始入中老年後, 人類的平均生命期不斷後移, 老年期約占人生的三分之一(黃富順, 2008)。此種高齡人口大量的出現, 使得各國政府不得不對高齡者展開關注, 重視它們的醫療、保健, 照顧、服務、福利、教育及社會參與等, 因此, 高齡人口的增加, 是直接帶動高齡教育興起的關鍵因素(教育部, 2006)。綜上所述, 正面的老化態度將使高齡者社會參與更為積極, 面對老化的過程更有活力、更為正面。

靈性健康在老年生活的品質非常重要, 雖然每個人各有不同信仰觀, 但擁有靈性健康皆可提升生活品質, 故高齡階段對於靈性健康的促進至為重要(林雅音, 2014)。綜上, 增進靈性健康的活動, 可以鼓勵個人追求真理, 探討生命的意義與目的, 發現不同的世界觀及信念, 增強與自我、他人、上天或神之間的締結, 達到和諧或內心平靜(劉汶琪, 2016)。因此, 本研究將從高齡學習者老化態度及靈性健康關係之相關研究做深入探討。

一、研究背景與重要性

靈性具有統整性、超越性及意義性, 靈性的本質與個人內在的統整、生命意義的詮釋, 超越更高的層次有關(洪櫻純, 2009)。正確的老化態度, 能使高齡者活躍起來, 充滿生命的喜悅, 更能適應未來的老年社會型態(陳佑淵, 2016)。有關高齡學習者老化態度及靈性健康之相關研究, 此一研究問題如何去提升高齡學習者正向老化態度與提升靈性健康, 達成和諧生活的境界, 將是高齡社會相當重要的議題。

(一) 基於研究者對高齡學習者靈性健康議題的關注

一般而言, 老人退休後卸下工作的角色, 失去的過去的舞臺, 尤其是面臨身體病痛的挫折, 就會開始向內尋求自我的意義。例如: 「我的生命有什麼意義?」「難道就這樣過了一生?」, 以上一連串的問題對於老人而言, 是回顧過去日子最常詢問的問題。研究者居住的社區內有多位六、七十歲的高齡長者, 他們在退休後, 不再扮演生產者的角色, 由於工作角色的喪失、收入減少, 失去職場身分與社會地位的光環, 造成高齡者人際互動的減少, 生活上的不適應, 而與社會隔離, 生活場域不是家裡就是鄰里附近的廟口, 對老年期的規劃是什麼一無所知, 更遑論再學習和生涯發展。

重新定位自己存在於世界上的定位與意義, 如何讓老年人在人生最後階段重新回顧、統整自己的生命故事, 自己的靈性健康發展是否能達到晚年生命的統整和圓滿(劉汶琪, 2016)。然而國內探究高齡者的議題, 經驗概以健康促進、照護照顧、事業經營管理居多, 有關靈性健康的探究, 研究的對象多為學校教師、一般老人與退休者居多, 以高齡學習者為探究對象則尚缺乏。因此, 基於研究者對高齡學習者靈性健康相關議題的關注, 激發研究者對高齡學習者之靈性健康的興趣。

(二) 正向的老化態度是否有助於高齡期的生活適應

老化是人生必然的途徑, 很多研究均指出正向的老化態度有助於高齡期生活的適應。老化態度積極正向, 會導致高齡期適應良好; 反之, 必會使高齡生涯難於順利過渡。我國老人人口快速增加, 高齡期生涯的健康愉快, 備受關注。過去只要談到「老化」, 經常會有「老而無用」、「吃閒飯」等負面形象, 似乎「老」就等同於沒有任何價值(陳佑淵, 2016)。

老化是人生必然的途徑, 很多研究均指出正向的老化態度有助於高齡期生活的適應(高旭繁、許淑華, 2014)。高齡學習者是否透過正向老化態度使其靈性更為健康, 這是亟需關注的問題。然而國內探究高齡學習者針對靈性健康的議題, 研究對象多關注醫院病患的照護問題, 以高齡學習者為探究對象則尚缺乏。因此, 本研究探討在高齡化社會發展中, 老化態度是否能提升高齡學習者的靈性健康。

有鑑於此, 本文即以「高齡學習者老化態度及靈性健康之相關研究」為主題, 依序說明研究目的與研究問題、名詞釋義、研究方法、研究結果與討論, 最後再綜以研究建議。

二、研究目的與研究問題

隨著科技及醫學的發達, 人類平均壽命逐漸延長, 使得老年期幾乎佔滿了個體生命全程的三分之一, 依據台灣的平均餘年水準, 65 歲的高齡者約有 15 年的餘命, 故提供高齡者教育可以使高齡者不斷地發展自我、擴展視野, 瞭解社會並具有適應變遷、與時俱進之能力, 透過學習, 有助於老人重新確認個體生命的意義與價值, 並對高齡期的生涯發展有重大幫助、有助於高齡者完成在成年晚期應有的發展任務。

(一) 研究目的

基此, 根據以上的研究動機, 本研究以參與樂齡學習中心學習者為對象, 分析高齡學習者的老化態度及靈性健康之相關研究, 期望達成下列目的:

1. 瞭解高齡學習者的老化態度及靈性健康的情形。
2. 探討高齡學習者的老化態度及靈性健康的關係。
3. 分析高齡學習者的老化態度及靈性健康的預測力。
4. 綜合研究結果與發現, 提出建議做為辦理高齡教育規

劃之參考。

(二) 研究問題

基於研究動機和研究目的，研究者提出本研究問題如下：

1. 高齡學習者老化態度及靈性健康的情形為何？
2. 高齡學習者老化態度及靈性健康之間的相關為何？
3. 高齡學習者老化態度及靈性健康的預測情形為何？

三、名詞釋義

根據本研究之目的於內容，相關名詞定義如下：

(一) 高齡學習者 (Elder Learner)

「高齡學習者」之概念型定義係指「就教育層面而言，無論是學術研究或實務運作，往往指 55 歲以上的人（黃富順，2007）。就我國目前社會而言，高齡教育機構的入學標準，亦類皆以 55 歲為下限，包括樂齡學習中心、樂齡大學、老人大學、松年大學等教育機構，都以年滿 55 歲以上的高齡者為參加對象。；而「高齡者」意即「老人」、「銀髮族」，故本研究中的「高齡者」、「銀髮族」和「老人」相互為用。「學習者」係指正在參與學習活動的人。」

「高齡學習者」之操作型定義為「係指年滿 55 歲以上的人，基於自己的內在學習需求與動機，主動參與樂齡學習中心的學員。」

(二) 老化態度 (Aging Attitudes)

「老化態度」之概念型定義係指「對老化的感受，以有幫助的/無效的、自主的/依賴的、接受/無法接受三種評價代表對老化或老年生活的感受（Rosencranz & McNevin, 1969）。」

「老化態度」之操作型定義係指「高齡學習者在老化過程中，對於心理、生理及社會逐漸改變所持有的了解、認知等綜合看法，而對老化產生正面或負面的評價。」在本研究中「老化態度」包括老化認知、老化情感和老化行為三個層面。

(三) 靈性健康 (Spiritual Health)

「靈性健康」之概念型定義係指「個體與生俱來的潛能，能確定自己人生目的與生命意義，並安然活在當下，是利己、利他並與自己、他人及外在環境建立和諧的互動關係，成為一種穩定且有利的價值和信念系統（Ellison, 1983）。靈性健康即是一種和諧安適的狀態，故靈性健康是動態的、可變化的，會因個體所處的情境而有所改變（Stranahan, 2008）。」

「靈性健康」之操作型定義係指「一種動態、整合成長的過程，一種自我、他人、超自然之間的和諧狀態，透過生命的歷練和整合，讓高齡學習者朝向更正面、更有意義的生活。」在本研究中靈性健康包括「生命意義」、「與人締結」、「超越逆境」、「宗教寄託」等四個層面。

貳、方法

本研究採問卷調查法，根據文獻探討並參考相關研究工具，以編製研究問卷，以獲得詳盡資料，來詮釋本研究的問題與研究假設。

一、研究對象與抽樣

本研究以參加台灣中部五縣市的樂齡學習中心之學員為研究對象，由於顧及研究者人力和時間上的限制，因此採用問卷調查法來蒐集相關資料，以瞭解高齡學習者在老化態度和靈性健康之現況，並以中部五縣市計 80 所樂齡學習中心之學員共計約 43,917 名高齡學習者為研究標的母群體(target population)。在樣本的選取上，採取二階段進行，第一階段依台灣中部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，第二階段則針對中部地區各縣市分配之樣本數，採取隨機比例抽樣，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比例抽樣。

為瞭解本研究工具之適切性，本研究之預試問卷，先經由研究者延請專家學者及具有實務工作經驗之樂齡講師協助編修本研究問卷，經由專家學者的建議再做進一步的編修。正式施測樣本抽樣，本研究依預試問卷修正後，以親自拜訪、郵寄及電話的方式聯繫，總計發出 800 份問卷，回收 743 份問卷，經剔除填答不全及答案完全一致之無效問卷，有效問卷共計 675 份問卷。

二、研究工具

本研究為達研究目的，驗證研究假設，經由對文獻的探討以及綜合專家學者的研究，以 Hori 和 Cusack（2006）與陳佑淵（2016）所編制的老化態度量表及許玉容（2013）、劉汶琪（2016）所提出的靈性健康量表為參考依據，再進行研究問卷之編製，由研究者編修「高齡學習者老化態度及靈性健康研究量表」，作為問卷調查使用的測量工具。

而問卷初稿之編擬如下說明：

(一) 老化態度量表

本研究所稱「老化態度量表」由 11 個自陳的題項所組成，量表中含括三個分量表：「老化認知」、「老化情感」與「老化行為」，這三個分量表分別代表老化態度三個不同面向，各分量表的義意如下：

1. 老化認知：個體本身對於老化了解與認識程度。
2. 老化情感：個體對於老化所產生的評價及感受。
3. 老化行為：係指老化生活適應程度。

並以此來測量高齡學習者老化態度的情形。其中老化認知層面有 4 題，老化情感層面有 3 題，老化行為有 4 題。此

量表可解釋老化態度總變異量的 70.773%，且總量表內部一致性信度 Cronbach's α 為.705。得分愈高者，表示受測者其老化態度程度愈高。

(二) 靈性健康量表

本研究所稱「靈性健康量表」由 19 個自陳的題項所組成，量表中含括四個分量表：「生命意義」、「與人締結」、「超越逆境」與「宗教寄託」，這四個分量表分別代表靈性健康四個不同面向，各分量表的相關義意如下：

1. 生命意義：係指能了解、接納與欣賞自己，了解存在的意義與價值與己為友。
2. 與人締結：係指發展與他人連結的親密感，他人包括家人、朋友、社區，而使生活有價值、有意義。
3. 超越逆境：能面對各種挑戰挫折時，轉念、接納及尋求協助而具備韌性與超越。
4. 宗教寄託：係指透過參與宗教或信仰的活動或儀式，得到心靈的寄託。

並以此來測量高齡學習者靈性健康的情形。其中生命意義層面有 5 題，與人締結層面有 5 題，超越逆境層面有 5 題，宗教寄託層面有 4 題。此量表可解釋活躍老化學習需求總變異量的 80.704%，且總量表內部一致性信度 Cronbach's α 為.930。得分愈高者，表示受測者其靈性健康程度愈高。

三、實施程序與資料處理

(一) 實施程序：本研究問卷自 106 年 3 月 17 日以掛號寄發，總共發出 800 份，並附上回郵信封，以利協助者將問卷寄回。問卷發出二週後，研究者開始陸續以電話聯繫，截至 106 年 4 月 28 日止，共回收 743 份，回收率為 93%；剔除填答不完整及填答過於集中之問卷共 68 份，總計有效問卷為 675 份。並於問卷回收剔除無效問卷後，隨即進行資料處理。

(二) 資料處理：本研究依據回收之問卷，在剔除無效問卷後，即進行問卷的編碼登錄工作，依據研究問題和不同的研究假設，利用 SPSS 電腦統計軟體進行統計分析，本研究所有統計考驗的顯著水準均定為 $\alpha=.05$ ，採用的統計方法有：

1. 描述性統計：以平均數、標準差等描述性統計方法來分析高齡學習者老化態度及靈性健康之情形，考驗研究目的一。
2. 皮爾森積差相關 (Pearsons product-moment analysis) 分析受試者的老化態度與靈性健康等變項之間的相關程度，考驗研究目的二。
3. 多元逐步迴歸 (Stepwise multiple regression analysis) 瞭解高齡學習者老化態度對靈性健康的預測力，考驗

研究目的三。

參、結果

一、受試者之基本資料的分佈情形

正式問卷施測所回收的有效樣本共有 675 份，由表 1 顯示，受試者以女性居多(74.4%)；受試者年齡大多數在 60 歲~64 歲之間(23.7%)，其次是 65 歲~69 歲(21.9%)，第三是 55 歲~59 歲(20.6%)；受試者的婚姻狀況大多數為已婚(71.7%)，其次是喪偶(21%)；居住狀況方面，大多數的受試者與配偶及子女同住 (35.9%)，其次是與配偶同住(31.6%)，第三是獨居 (19%)；受試者的教育程度大多數集中在國小(29.5%)，其次是高中 (職) (22.5%)，第三是國 (初) 中(22.2%)；受試者的樂齡年資大多數集中在 1-3 年(48.4%)，其次是未滿 1 年 (29.8%)，第三是 4-6 年(15.4%)；受試者的健康狀況大多數為普通(39.6%)，其次是良好(37.6%)，第三是很好(17.8%)；受試者的經濟來源主要來自退休金(58.4%)，其次是子女奉養 (25.3%)，第三是尚就業(7.4%)；有宗教信仰的受試者佔了 73.6%，而沒有宗教信仰的受試者佔了 26.4%。

二、高齡學習者老化態度及靈性健康的現況

- (一) 高齡學習者老化態度量表每題平均得分為 4.21 分，顯示介於「同意」與「非常同意」間，屬於中上程度，表示整體而言高齡學習者老化態度程度良好。
- (二) 高齡學習者靈性健康量表每題平均得分為 4.08 分，顯示介於「同意」與「非常同意」間，屬於中上程度，表示整體而言高齡學習者靈性健康程度良好。
- (三) 高齡學習者在老化態度三個層面中在程度上有所不同，分別是「老化認知」得分最高(平均得分為 4.27)、「老化情感」(平均得分為 4.22)及「老化行為」(平均得分為 4.15)皆屬於中等以上程度。
- (四) 高齡學習者在靈性健康的四個層面中在程度上有所不同，分別是「與人締結」(平均得分為 4.18)、「生命意義」(平均得分為 4.14)、「超越逆境」(平均得分為 4.03)及「宗教寄託」(平均得分為 3.93)，皆屬於中等以上程度。

三、高齡學習者的老化態度及靈性健康的關係

根據研究結果發現，樂齡學習中心之高齡學習者老化態度和靈性健康之間有顯著正相關，結果如下：

- (一) 在高齡學習者的靈性健康整體上，其老化態度情形與靈性健康情形有顯著的正相關(相關係數(r)為.763)，即高齡學習者老化態度程度愈高，其靈性健康情形愈

表 1 人口統計變數彙整表

人口變項	類別	次數	百分比
性別	男生	173	25.6
	女生	502	74.4
年齡	55 歲~59 歲	139	20.6
	60 歲~64 歲	160	23.7
	65 歲~69 歲	148	21.9
	70 歲~74 歲	84	12.4
	75 歲~79 歲	85	12.6
	80 歲以上	59	8.7
婚姻狀況	未婚	19	2.8
	已婚	484	71.7
	再婚	6	.9
	喪偶	142	21.0
	離婚或分居	20	3.0
	其他	4	.6
居住狀況	與配偶同住	213	31.6
	與配偶及子女同住	242	35.9
	與子女孫子女同住	76	11.3
	獨居	128	19.0
	其他	16	2.4
教育程度	未就學	42	6.2
	國小	199	29.5
	國（初）中	150	22.2
	高中（職）	152	22.5
	專科	59	8.7
	大學	58	8.6
	碩士	15	2.2
樂齡年資	未滿 1 年	201	29.8
	1-3 年	327	48.4
	4-6 年	104	15.4
	7-10 年	43	6.4
健康狀況	很好	120	17.8
	良好	254	37.6
	普通	267	39.6
	不太好	32	4.7
	很不好	2	.3
經濟來源	退休金	394	58.4
	子女奉養	171	25.3
	政府補助	30	4.4
	尚就業	50	7.4
	其他	30	4.4
宗教信仰	有	497	73.6
	無	178	26.4

資料來源：研究者自行整理

高，反之，高齡學習者老化態度程度愈低，其靈性健康情形就愈低。相關情形如表 2。

- （二）在高齡學習者的靈性健康各層面上，高齡學習者靈性健康各層面中之「生命意義」、「與人締結」、「超越自我」與「宗教寄託」和老化態度各層面中之「老化認知」、「老化情感」與「老化行為」等各個層面均呈正相關，表示樂齡學習中心之高齡學習者其老化態度情形越好，對其靈性健康情形愈高，兩者相關具有正面的影響。相關情形如表 2。

四、高齡學習者的老化態度及靈性健康的預測力

根據研究結果發現，樂齡學習中心之高齡學習者老化態度情形對靈性健康情形具有預測力，結果如下：

- （一）高齡學習者的「老化認知」、「老化情感」與「老化行為」對靈性健康的整體層面有預測力。其主要預測變項依序為「老化行為」可以解釋「靈性健康」57.5%的變異量；「老化認知」可以解釋 2.4%的變異量；「老化情感」可以解釋 0.4%的變異量，因此，三個變異項對高齡學習者的「靈性健康」之聯合預測力為 60.3%。
- （二）高齡學習者的「老化認知」與「老化行為」對靈性健康的「生命意義」層面有預測力。其主要預測變項依序為「老化行為」可以解釋 56.3%的變異量；「老化認知」可以解釋 5.1%的變異量。因此，二個變異項對高齡學習者靈性健康的「生命意義」層面之聯合預測力為 61.4%。
- （三）高齡學習者的「老化認知」、「老化情感」與「老化行為」對靈性健康的「與人締結」層面有預測力。其主要預測變項依序為「老化行為」可以解釋 52.2%的變異量；「老化認知」可以解釋 3.2%的變異量；「老化情感」可以解釋 0.9%的變異量。因此，三個變異項對高齡學習者靈性健康的「與人締結」之聯合預測力為 56.3%。

表 2 高齡學習者的老化態度與靈性健康之相關係數

	老化態度	老化認知	老化情感	老化行為
靈性健康	.763***	.656***	.665***	.758***
生命意義	.778***	.701***	.667***	.750***
與人締結	.744***	.648***	.661***	.723***
超越逆境	.689***	.586***	.596***	.697***
宗教寄託	.494***	.388***	.435***	.525***

***p<.001

- (四) 高齡學習者的「老化認知」與「老化行為」對靈性健康的「超越逆境」層面有預測力。其主要預測變項依序為「老化行為」可以解釋 48.5% 的變異量；「老化認知」可以解釋 1.4% 的變異量。因此，二個變異項對高齡學習者靈性健康的「超越逆境」之聯合預測力為 49.9%。
- (五) 高齡學習者的「老化行為」對靈性健康的「宗教寄託」層面有預測力。其主要預測變項為「老化行為」可以解釋 27.6% 的變異量。因此，老化行為對高齡學習者靈性健康的「宗教寄託」之聯合預測力為 27.6%。

肆、結論

一、結論

綜合上述研究發現，本研究獲致下列結論：

- (一) 高齡學習者的老化態度大致良好，屬於中上程度，其中又以「老化認知」感受程度最高

本研究結果顯示，大多數的高齡學習者其老化態度相當好。本研究的對象為高齡學習者，參與學習普遍對於老化過程中，在心理、生理及社會逐漸改變所持有的認知、理解等綜合想法，產生正面的評價。在老化態度中，以「老化行為」得分較低，顯示在高齡學習者有關老化生活適應方面，仍有待加強，若能透過活動的參與讓高齡學習者體驗老化、充實生活、心靈滿足...等，以提升高齡學習者對自我老化的生活適應，強化老化行為的部分。因此，如何透過有效的途徑來加強高齡學習者老化生活適應，讓高齡學習者「人老心不老」是值得重視的議題

- (二) 高齡學習者的靈性健康大致良好，屬於中上程度，其中又以「與人締結」得分較佳

參與學習的高齡學習者能夠和家人及朋友建立良好的關係，認為能活出生命的意義是很重要的，並且保持內心的平靜與樂觀。所以高齡學習者普遍具有較佳的靈性健康。透過學習的機會及過程，無形中對世界、大自然及宇宙中更高力量、規律及道理有更深切的認知，而抱持的修養、信念及處世的價值觀，更能在學習的場域中有所發揮與展現。

- (三) 高齡學習者老化態度和靈性健康之間有顯著正相關

本研究發現，高齡學習者老化態度和靈性健康有正相關，亦即高齡學習者的老化態度程度越好其靈性健康愈良好。當高齡學習者擁有正確的老化態度，表示對生活越滿意，對自我更有信心，更能肯定自我價值與能力，其靈性健康也愈高。因此，要提升高齡學習者的靈性健康，應從建立正向的老化態度，使其了解生命意義，學會與人相處，面對成功面對困境，其靈性健康必能提升。

- (四) 高齡學習者其老化態度程度對靈性健康情形具有預測力

根據本研究發現樂齡學習中心的高齡學習者老化態度各層面在「老化認知」、「老化情感」與「老化行為」對靈性健康的整體層面具有預測力。而「老化認知」在靈性健康之「生命意義」、「與人締結」及「超越逆境」等層面具有預測力；「老化情感」在靈性健康之「與人締結」具有預測力；「老化行為」在靈性健康之「生命意義」、「與人締結」、「超越逆境」及「宗教寄託」具有預測力。

可見「老化認知」、「老化情感」與「老化行為」對樂齡學習中心的高齡學習者靈性健康的整體層面具有預測力。老化態度各分項也分別對靈性健康部分之分項具有預測力。也因此，建立高齡學習者正確的老化認知知識，增進強化老化生活適應能力，同時提供同儕之前的情感聯繫，將有助於高齡學習者其靈性健康上的提升。因此，提升高齡學習者的靈性健康，可從加強老化態度著手。

二、建議

- (一) 對政府部門及樂齡學習機構的建議

1. 政府相關部門應關注高齡學習者在地老化議題，提供更好的方案及課程吸引高齡學習者參與學習，增進其靈性健康。

由本研究結論可知，高齡學習者的老化態度與靈性健康有關。因此，應加強高齡學習者於正常老化過程中所需面對之生理、心理及社會老化現象，讓高齡學習者透過學習來面對自身本身老化現象，因此在課程設計上也應以貼近高齡學習者生活資訊分享，例如生活福利資訊、健康老化、成功老化、快樂老化、如何做好心理調適等相關課程，使高齡學習者對於正常老化有其了解，對老化態度抱持較正面之看法，以激發高齡學習者的靈性程度，提升高齡期的靈性健康。

2. 高齡教育機構應加強辦理在地老化活動，以建立高齡學習者正向老化態度，提升靈性健康。

由本研究結論可知，高齡學習者的老化態度對靈性健康不但有關，且具有預測力，而高齡教育活動的主要目的在於幫助高齡學習者擁有健康安適的晚年生活。因此，高齡教育機構應辦理多元在地老化活動，鼓勵社區高齡學習者投入社會性活動與組織，透過活動參與及人際往來，培養積極正向的老化態度，以調適高齡期的生活改變；並藉由志願服務工作，擔任志工、淨灘、社區服務、代間課程等建立良好的社群關係，獲取多面向的老化情感，進而啟發生活中的自我實現，並體會生命而不斷自我超越，以促進靈性

健康。以下提出具體建議：

- (1) 高齡教育教師宜多引導高齡學習者的經驗分享與對話，以促進其靈性健康。
- (2) 開設增進在地老化與活動的課程，以提升高齡學習者靈性健康：建議可以開設包括：人際關係、社區認識、在地宗教、健康飲食與生活的關係等課程，並在節慶時舉辦社區聯誼等活動，祖父母節、重陽敬老活動，從活動的參與中，增強身、心的健康，瞭解自己與社會的關係，藉由達到正向老化態度進而提升靈性健康的強度。
- (3) 開設靈性健康的課程，例如：藝術治療、故事敘寫、生命懷舊團體等自我的探索及生命意義探究的課程，也可從宗教領域切入開設如宗教助人方法、寬恕與和解等的人生課程。透過這些課程，使高齡學習者能夠了解生命意義，使超越逆境的能量增加，讓高齡學習者達到靈性健康。
- (4) 鼓勵高齡學習者成立自主學習團體，可以在相關課程結束後，組織自主學習團體進行持續學習，包含運動樂活站、銀髮讀書會、社區服務隊，透過與學員的互動增加團體的隸屬感，以提升正確老化態度。

3. 持續提供足夠的經費與資源以落實高齡教育

高齡教育機構應妥善思考整合各相關組織，提供一個中心平台協同運用，幫助高齡學習者體認自己老化學習的需求，在高齡期面對各種生活面向的學習準備，提供詳盡的生活規劃方式，使高齡學習者獲得必要的協助。因此，高齡教育機構在籌畫辦理高齡學習者的學習課程，其內容應包括

- (1) 建立正向老化態度方面，充實高齡學習者老化知識的學習課程，如養生保健、健康飲食與營養、醫療與慢性疾病預防，安排規律性的運動、休閒旅遊、健康體適能等活動課程，以充實高齡學習者在老年期專業知能，促進高齡學習者健康老化。
- (2) 對於經濟弱勢者，可以開設免費課程或發放教育卷方式，來增加高齡學習者的學習參與，並在學習過程中給予肯定鼓勵及讚賞，以強化其學習動機，創造學習的成就感及自信心，提高其學習動機。

(二) 對高齡學習者的建議

依據研究結果，本研究受試者的老化態度及靈性健康皆屬中上程度。高齡學習者在學習過程中，能夠藉由學習參與統合內在心靈層面，在心靈互動中產生變化而提升靈性健康。因此，高齡學習者若能參與各類的成長活動及課程，學習正視自我內心的感受、身心靈的需求及渴望，重新回顧生

命的意義，有助於深化學習參與的目的。以下提出具體建議：

1. 面對過去的自己，高齡學習者應積極參與老化相關活動，建立正向老化態度。

高齡學習者藉由活動的參與，能有效提高正向老化態度。探究其原因為，參與學習的高齡學習者，能深入了解老化帶來的挑戰及改變，並能產生正向的適應與調整，因此，對於老化態度的感受較正面。

高齡學習者在面對生理、心理老化以及退休上角色的轉換，使其情感上經常容易被忽視，因此高齡學習者應積極參與老化相關的教育活動，了解老化在生理、心理、社會、環境等方面的轉變及如何自我照顧，自我覺察的能力，當老化帶來的改變發生時，才不至於無所適從，產生負向的情感，反而能調整心態培養正向的態度面對老化，也可藉由生命回顧、懷舊旅遊、探索史料等活動，在回憶過去同時，統整及修補過去心理缺憾，學習接納及肯定自我，重新體悟人生的意義，藉由樂齡學習活動，主動參與社會及老化體驗活動。

2. 面對未來的自己，高齡學習者應培養老化相關認識及素養，以提高靈性健康。

高齡學習者雖具備較佳的正向老化態度，但老化行為和老化情感方面感受程度較低。因此，高齡學習者應積極提升「老化情感」及「老化行為」之素養，除了積極參與樂齡相關活動外，也可參與社福機構辦理的高齡老化體驗活動，如銀髮體適能健促方案、遇見未來的自己、活化歷史等活動，透過觀察及體驗，體察自己往後因身體退化所造成日常生活之不便，也能進一步認識老年生活輔具的便利性。另一方面，主動參與民間組織志工、參與代間學習或擔任樂齡學習中心講師，增加人際互動的機會，讓自己以健康心態面對老化，以提升正向老化情感。有鑑於此，本研究建議高齡學習者應持續性地參與社會性活動，建立正向老化態度，促進晚年期身心健康，以提高靈性健康。

3. 面對理想的生活，高齡學習者應擴大生活圈，開展生命的動能。

高齡學習者思考前瞻性、未來性的生活目標，體認自己的老化需求，在高齡期作各種生活面向的學習準備與規劃，包括經濟、生活、安全、心靈、環境適應等課題。高齡學習者在退休卸下工作及社會重任後，可運用社教機構與社會團體所提供的服務資源，充分做好心理的調適，妥善規劃自足生活的財務管理及健康醫療的準備，養成良好的生活習慣與態度，重視個人身心靈健康，重新選擇自己在社會中可以完美

詮釋的角色定位，拓展自己的社交生活，保持充沛活力，提升自我價值，成就豐富有趣的人生，開展生命的動能，營造理想的銀髮人生。

參考文獻

- 內政部統計處（2017）。內政統計年報。檢索日2017年5月15日，取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/y02-01.xls>
- 林雅音（2014）。高齡學習者家人關係、日常靈性感受與幸福感關係之研究。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系博士論文，未出版，台北。
- 林萬億（2008）。高齡社會的來臨：為2025年的台灣社會規劃之整合研究-總報告。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 林麗惠（2007）。成功老化條件及策略之探討。臺北市終身學習網通訊，38，2-7。
- 洪櫻純（2009）。老人靈性健康之開展與模式探詢。國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文，未出版，台北。
- 高旭繁、許淑華（2014）。以正向心理學的觀點探討台灣初老期民眾的老化調適歷程。應用心理研究，60，115-159。
- 陳佳雯、張好珩、高旭繁、陸洛（2013）。老了，就不中用了？臺灣高齡者最適老化之歷程探究。本土心理學研究，40，87-140。
- 陳佑淵（2016）。高齡學習者老化態度、社會支持、社會控制與幸福感關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文，未出版，嘉義。
- 陸洛（2016）。臺灣社會中的最適老化。臺大校友雙月刊，99，12-15。
- 許玉容（2013）。老人身心靈健康量表編製及應用之研究-就Erickson的觀點試探。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士論文，未出版，高雄。
- 教育部（2006）。邁向高齡社會—老人教育政策白皮書。台北：教育部。
- 劉汶琪（2016）。高齡者學習參與、社會連結與靈性健康關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文，未出版，嘉義。
- 黃富順（2007）。各國高齡教育。台北：五南書局。
- 黃富順（2008）。高齡者的終身教育。成人及終身教育，19，9-19。
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Hori, S., & Cusack, S. (2006). Third-Age Education in Canada and Japan: Attitudes toward aging and participation in learning. *Educational Gerontology*, 32(6), 463-481.
- Rosencranz, H. A. & McNevin, T. E. (1969). A factor analysis of attitudes toward the aged. *The Gerontologist*, 9, 55-59.
- Stranahan, S. (2008). A spiritual screening tool for older adults. *Journal of Religion & Health*, 47, 491-503.
- United Nations(2015), *World Population Prospects: The 2015 Revision*. Retrieved May 15 2017, from: <http://esa.un.org/unpd/wpp>.

The Study of the Relationship among Aging attitudes and Spiritual Health of Elderly Learners

Chia-Lin, Chen

Ph.D.Candidate, Department of Education, National University of Tainan

Abstract

As aging society is coming, it's important to have a positive aging attitude to keep health. With a positive aging attitude, we can achieve a more balanced and harmonious state and get spiritual health. The main purposes of this study were to explore the relationship among aging attitudes and spiritual health of elderly learners. To achieve this object, the present study used questionnaires, the use of a questionnaire survey administered in the field to collect empirical data as a basis for discussion of the analysis, supplemented collect relevant literature data, to be carried out are summarized, discussed and analyzed. According to the research purpose, this study presents the following conclusions: 1. The elderly learners aging attitudes are well, belong on the extent, among "aging cognition" the highest experience level. 2. The elderly learners spiritual health are well, belong on the extent, among "connect with others" the highest experience level. 3. The elderly learners aging attitudes and spiritual health are positively correlated. 4. The elderly learners aging attitudes on spiritual health have predictive power. Based on the above findings, this study presents specific recommendations for the relevant government departments, educational institutions, aged learners and future research.

Keywords: positive attitudes toward aging, life meaning, aging society

