

法鼓文理學院

環境與發展碩士學位學程

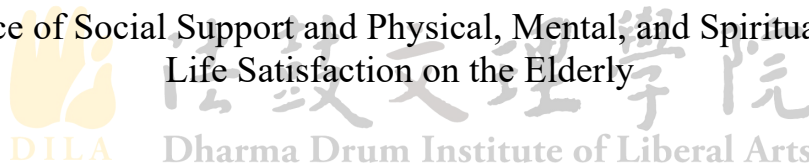
碩士論文

Environment and Development M.A. Program Dharma Drum  
Institute of Liberal Arts

Master Thesis

高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響

The Influence of Social Support and Physical, Mental, and Spiritual Health on  
Life Satisfaction on the Elderly



研究生：洪圓明

指導教授：楊坤修博士

中華民國 112 年 6 月

法鼓文理學院  
環境與發展碩士學位學程  
研究生學位論文口試委員會審定書  
111 學年度第 2 學期

研究生：洪圓明

題目：高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響

The Influence of Social Support and Physical, Mental,  
and Spiritual Health on Life Satisfaction on the Elderly

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

陳定銘

楊坤佑

吳相勳

指導教授

楊坤佑

學程主任

楊蓓

中華民國 112 年 6 月 20 日

## 法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

● 立書人 ( 即論文作者 ) : 洪圓明 ( 下稱本人 ) 學號 : M108503

● 授權標的 : 本人於法鼓文理學院 ( 下稱學校 ) 111 學年度第 2 學期

環境與發展碩士學位學程 ( 學系、碩士學位  碩士  學位論文  
之  
學程)取得  博士  專業實務報告

論文題目 : 高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響

指導教授 : 楊坤修

( 下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同 )

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人  同意  不同意 ( 請勾選其一 ) 授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向  學校校園內  校外位於全球使用之使用者

(請勾選，可複選)公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 同意/不同意(請勾選其一) 授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 同意/不同意(請勾選其一) 由學校將本著作有(無)償授權資料庫廠商(下稱該資料庫廠商或該廠商)進行以下範圍之利用：

(一) 該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫(下稱該資料庫)，並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

(二) 該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三) 若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。

本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動



而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年 3 月 31 日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四) 本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料（包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等）。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

於本授權書簽署日，均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國\_\_年\_\_月\_\_日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內（但勾選「不同意」者除外）得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：



民國： 112 年 8 月 1 日

授權書 2 面，需雙面列印並親筆簽屬 3 份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

## 誌謝

由衷感謝法鼓山創辦人聖嚴法師與法鼓文理學院，提供此無聲說法卻深蘊學文的環境讓學子們學習與研究。印象極為深刻，歡喜開學日，家母便含笑辭世，緊接父親也隨而往之，故休學一學期，又在身心俱疲、不知所措之時，重回了學校，將身心安頓在充滿祥和、安定的學習環境中。學習之路，感謝現任校長陳定銘老師與前任校長惠敏法師、以及敦敦教導我的老師們，包括張長義老師、黃信勳老師、楊文全老師、尚榮康老師、郭文正老師、李婷潔老師及口委吳相勳老師等。

畢業是一個學習歷程階段性的結束，我要特別感謝我的指導老師楊坤修老師，老師的引導方法及明確的方向，讓我得到了靈感與啟發，老師論文指導期間，從題目方向，研究方法，呈現方式，沒有壓力卻又進度順暢的教導，使研究結果得以產出。特此感謝。

學習是自我的成長，而撰書論文的過程絕非自我埋頭可以完成，感謝學校撥穗小組社團也是論文同步撰寫的夥伴建安、美華及秀媛及環境與發展學程的嘉宏、品喬及筱燁、圓馨等，及學程秘書佳勳的協助等；也感謝各界填寫量化問卷的社團與個人的協助，及我長年參與志願服務的社團：國際生命線台灣總會、基隆市生命線協會、基隆市社區照顧關懷據點促進會、基隆市德和社區發展協會、基隆社區大學、基隆長青學苑、基隆樂齡學習中心等單位的夥伴，你們的協助令我心懷感激。

最後，感謝我的姊姊嘉蕙，持續的鼓勵與支持，讓我能夠一圓研究所的夢想，在知識學問與個人的社會領域上得以往前邁進，最後願把這論文成果送給我天上的父母親及致力於終身學習及志願服務中斜槓人生的我，這是一份最佳自我肯定的禮物！

圓明 謹致

2023.06.25

## 摘要

本研究旨在探討社會支持對高齡者身心靈健康與生活滿意度的影響。人類的老化是必然的過程，高齡化是當今社會普遍面臨的嚴峻問題。隨著人口老化現象日益的嚴重，高齡者的身心靈健康生活品質，已儼然成為社會關注的焦點。故本研究專注於探討社會支持在高齡者生活滿意度層面上的影響及身心靈健康因素是否扮演干擾的因子。

社會支持是指個體從社會環境中獲得的各種實際或虛擬的資源供給，但個體在不同的文化及社會背景下，其影響程度可能存在著差異。高齡者個體的健康，可以從生理、心理及心靈和社會等層面來加以探討，本研究透過量化實證結果，通過對社會支持和高齡者身心靈健康與生活滿意度之間的相互作用關係來進行研究。驗證了社會支持對於高齡者的生活滿意有正向的影響，以及身心靈健康是否會強化社會支持對生活滿意度之關係。根據研究結果發現，增加高齡者社會支持的強度，有助於生活滿意度的提昇；生理及心理的健康對生活滿意度也發現具有正向之影響，而靈性健康對生活滿意度之影響因未達統計之顯著效果，因此不具有正向影響。

本研究除了揭示社會支持對高齡者身心靈健康與生活滿意度之具體影響因素外，進而為高齡者在老化及照顧相關政策的制定上提供了科學依據。在個人層次的研究範疇中，進一步著重在高齡者生理健康對其內心的感受度，瞭解高齡者的身心靈層面的需求；並建議政府相關部門在推動高齡者實質性及情緒性的社會支持上，可以作為改善高齡者服務體系之重要參考，進而提昇高齡者生活滿意度，讓高齡者在老化過程中的生活質量更加豐富。

關鍵詞：社會支持、高齡者、身心靈健康、生活滿意度



## Abstract

This study aims to explore the effect of social support on the physical and mental health and life satisfaction of the elderly. The aging of human beings is an inevitable process, and aging is a serious problem that a society generally faces today. With the increasingly serious phenomenon of population aging, the physical and mental health and quality of life of the elderly has become the focus of social attention. Therefore, this study explores the influence of social support on the life satisfaction of the elderly, and examine whether physical and mental health are the factors interfering the effect.

Social support refers to various actual or virtual resources obtained by individuals from the social environment, but the degree of influence may vary among different cultural and social backgrounds of individuals. The health of elderly individuals can be explored from the aspects of physiology, psychology, soul and society. This study quantifies the empirical results and examines the interaction between social support and the elderly in regarding their physical and mental health and life satisfaction, examining the influence among one another.

It has been verified that social support has a positive effect on the life satisfaction of the elderly. It examines whether physical and mental health strengthens the relationship between social support and life satisfaction. Physical health and mental health have a positive effect on life satisfaction, but the effect of metal health on life satisfaction has not reached a statistically significant effect, so it does not have a positive effect.

The value of this study is not only to reveal the specific influencing factors of social support on the physical and mental health and life satisfaction of the elderly, but further to provide a scientific basis for the formulation of policies related to aging and care for the elderly. In the field of research at the individual level, to further understand the physical health of the elderly and their inner feelings, to understand the physical and spiritual needs of the elderly, and to suggest that the government promote the substantive and emotional social support of the elderly, can provide relevant government departments an important reference for improving the service system for the elderly, so as to further improve the life

satisfaction of the elderly and improve the quality of life of the elderly during the aging process.



Key words : social support 、 Elderly 、 Physical, Mental, and Spiritual Health 、

Life Satisfaction

# 目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與研究流程.....	3
一、研究目的.....	3
二、研究流程.....	3
第二章 文獻回顧.....	5
第一節 社會支持理論.....	5
一、社會支持理論的內涵與分類.....	5
(一) 社會支持 (social support) 理論定義.....	5
(二) 社會支持的構面.....	6
(三) 社會支持的具體衡量.....	8
(四) 學者研究發現.....	8
第二節 高齡者身心靈健康.....	9
一、高齡者的定義.....	9
二、高齡者的生理健康.....	10
三、高齡者的心理健康.....	12
四、高齡者的靈性健康.....	13
五、高齡者的心靈健康.....	16
六、高齡者身心靈健康對在地老化的影響.....	18
(一) 高齡者的在地老化.....	18
(二) 高齡者與社會支持的關係.....	19
第三節 高齡者社會支持與身心靈健康生活滿意度研究.....	20
一、生活滿意度的定義.....	20
二、社會支持與高齡者身心靈健康與滿意度之相關研究.....	21
第三章 研究方法.....	23
第一節 研究架構與研究假設.....	23
一、研究假設.....	23
二、研究架構.....	24
第二節 研究對象.....	26

一、研究對象 .....	26
二、研究範圍與限制.....	26
三、研究對象個人基本資料.....	26
第三節 研究設計與工具.....	29
一、研究工具 .....	29
二、生活滿意度量表.....	29
三、問卷設計 .....	29
第四節 資料蒐集方法與分析方式 .....	36
一、母體界定與抽樣方式.....	36
二、樣本結構分析.....	36
三、敘述性統計分析.....	36
四、因素分析 .....	36
五、信度分析 .....	37
六、迴歸分析 .....	37
第四章 實證分析與結果.....	38
第一節 樣本結構分析與敘述性統計.....	38
一、樣本結構分析.....	38
二、敘述性統計分析.....	41
(一) 社會支持.....	41
(二) 生理健康.....	43
(三) 心理健康.....	44
(四) 靈性健康.....	45
(五) 生活滿意.....	47
第二節 因素分析與信度分析.....	48
一、社會支持之因素分析與信度分析.....	48
二、身心靈健康之因素分析與信度分析.....	50
三、生活滿意之因素分析與信度分析.....	52
第三節 皮爾森積差相關分析.....	53
第四節 迴歸分析.....	55
二、社會支持對生活滿意-封閉生活之影響.....	56
三、生理健康對社會支持與生活滿意之影響.....	57

四、心理健康對社會支持與生活滿意之影響.....	58
五、靈性健康對社會支持與生活滿意之影響.....	59
第五節 研究假設驗證.....	60
一、社會支持對生活滿意之影響.....	60
二、生理健康對社會支持與生活滿意之影響.....	60
三、心理健康對社會支持與生活滿意之影響.....	61
四、靈性健康對社會支持與生活滿意之影響.....	61
第五章 結論.....	63
第一節 研究討論.....	63
一、社會支持與高齡者生活滿意度之關係.....	63
二、身心靈健康對社會支持與生活滿意度之關係.....	67
三、心靈健康對社會支持其生活滿意度的運用與價值.....	68
第二節 研究限制與建議.....	70
一、取樣地區之限制.....	70
二、研究變項.....	70
三、研究建議.....	70
參考文獻.....	72
附錄一.....	81





# 圖次

圖 1-1 研究流程圖.....	4
圖 3-1 研究架構圖.....	24



# 表次

表 2-1 社會支持定義.....	5
表 2-2 社會支持的構面.....	6
表 2-3 社會支持的具體衡量構面.....	8
表 2-4 高齡者的定義.....	9
表 2-5 高齡者老化的生理表徵.....	11
表 2-6 影響高齡者心理健康因素.....	12
表 2-7 高齡者靈性健康構面.....	13
表 2-8 高齡者與身心靈健康的關係.....	16
表 2-9 高齡者在地老化.....	18
表 2-10 高齡者與社會支持的關係.....	19
表 2-11 生活滿意度的定義.....	20
表 2-12 社會支持與高齡者身心靈健康研究彙整表.....	21
表 3-1 個人基本資料的題項一覽表.....	26
表 3-2 社會支持衡量構面之操作型定義.....	30
表 3-3 社會支持衡量構面題項一覽表.....	31
表 3-4 高齡者身心靈健康衡量構面之操作型定義.....	32
表 3-5 高齡者身心靈健康衡量構面題項一覽表.....	33
表 3-6 生活滿意度衡量構面操作型定義.....	34
表 3-7 生活滿意度衡量構面題項一覽表.....	35
表 4-1 樣本結構分析.....	39
表 4-2 敘述性統計-社會支持分析表.....	42
表 4-3 敘述性統計-生理健康分析表.....	43
表 4-4 敘述性統計-心理健康分析表.....	45
表 4-5 敘述性統計-靈性健康分析表.....	46
表 4-6 敘述性統計-心理健康分析表.....	47
表 4-7 社會支持之因素分析與信度分析表.....	49
表 4-8 身心靈健康之因素分析與信度分析表.....	51
表 4-9 社會支持之因素分析與信度分析表.....	52
表 4-10 皮爾森積差相關係數表.....	54
表 4-11 社會支持對生活滿意-理想生活之迴歸分析表.....	55
表 4-12 社會支持對生活滿意-封閉生活之迴歸分析表.....	56
表 4-13 生理健康對社會支持與生活滿意之調節/干擾效果之迴歸分析表.....	57
表 4-14 心理健康對社會支持與生活滿意之調節/干擾效果之迴歸分析表.....	58
表 4-15 靈性健康對社會支持與生活滿意之調節/干擾效果之迴歸分析表.....	59
表 4-16 研究假設驗證結果.....	62

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與背景

社會人口高齡化已成為全球趨勢，世界各國對於因人口老化所造成的社會問題更是日益重視。2002年世界衛生組織（World Health Organization）倡導積極老化（active ageing）的概念，並致力於「積極老化政策綱領」，包含了社會參與、健康促進及安全維護三大主要策略的制定及推動。

台灣將於2025年邁入超高齡社會；高齡化社會再加上少子化的衝擊，將衍生出勞動人口逐年減少，由此可預見將對國家整體發展之影響甚鉅。政府在面對高齡社會生活型態與社會結構的改變上，針對人口老化情形提出了在地老化（aging in place）政策，目前已成為政府及社會關注之焦點，且需要有相對完善的規劃及因應對策，乃至於法規的修訂，以因應高齡社會的措施與制度，進而有效落實加強高齡者的福祉（靳燕玲，2016）。

在高齡者照顧的政策面向上，行政院也持續推動「落實長照政策，發展高齡照顧及社區預防與支持服務模式」，由各地方政府因地制宜佈建社區整體照顧服務體系，強化失智症照顧量能，整合居家醫療等服務，並持續推動預防及延緩失能照顧，減少額外照護的需求，以達到高齡者『在地老化』的目的（靳燕玲，2016）。

面對高齡者持續延長的平均餘命，高齡者因身體隨著年齡增長而日漸弱化，心理健康因素在生活及家庭方面也造成了困擾。而高齡者意指不同性質的個體組合，故而在生命過程中面對自身的疾病或面臨獨居及死亡的歷程時，會因不同的個體，而有不同的因應方式（Bellamy, Gott, Waterworth, McLean, and Kerse, 2014）。沈家禾（2011）指出若以高齡者在生命意義方面的體會而言，高齡者需要有活得快樂與價值的展現，而邱懿瑩（2020）也提出高齡者如何再次與社會接軌，以樂觀態度面對老化並發揮自我長才，以提高自身的生活品質，這是高齡者在心理認知層面上值得討論的問題。因此，本研究的主要動機除了社會支持在對

於高齡者生活滿意度的影響外，並探討生理健康、心理健康及靈性健康在高齡者老化的過程中，尤其在社會支持與生活滿意度上是如何扮演調節/干擾的角色。

人類的老化顯現在個體的身心靈健康的三個面向上，可以歸納為生理、心理及社會等三個層面逐漸產生變化的過程，隨著高齡者的社會意識與生活型態的改變，也會影響高齡者在人格及情感上的改變（李薇，2009）。高齡者面對生理上的退化情形，在社會支持系統中，需要獲得情感性與工具性的支持就顯得更為重要，但也有人面對生活的種種困境時，會轉換成對生命積極的想法，包括改變目前狀態和生活重心，學會積極活在當下，考慮生活意義的來源（Wright, Breier, Depner, Grant, and Lodi-Smith, 2018），進而促使研究者在長年關懷與觀察高齡者在社區活動或生活的過程中，除了探討社會支持系統對於高齡者生活滿意度的影響外，更進一步探討身心靈健康各方面對於高齡者所產生的影響。對高齡者而言，還可以幫助其在步入老年化時，能夠面對因身體變化所導致的不安、焦慮，並在面對死亡及人生重大事件時，能找出生命的意義與價值，且能坦然處之。



## 第二節 研究目的與研究流程

### 一、研究目的

本研究擬以高齡者生活滿意度為主軸，以高齡者個人背景變項在社會支持、身心靈健康及生活滿意度之間的差異性，調查符合高齡者生活滿意度，促進高齡者在社會支持及提升身心靈健康的目標。研究目的包括：

- (一) 瞭解目前高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的情況。
- (二) 探討高齡者社會支持、身心靈健康與生活滿意度的相關。
- (三) 探討高齡者社會支持、身心靈健康與生活滿意度之影響。
- (四) 研究結果提供政府政策施行及在執行高齡者照顧方面之參考。

### 二、研究流程

研究流程分為八個階段進行，說明如下：

- (一) 確立研究動機。
- (二) 發現問題及確認研究目的，作為進行研究之依據與目標。
- (三) 蒐集相關文獻，進行文獻的分析與探討。
- (四) 建立研究架構與假設：根據整理出之文獻，提出研究假設與架構。
- (五) 設計問卷：經由文獻探討後，依據學理上對研究概念之衡量，設計問卷題項。並考量人力物力限制，界定適當研究範圍與對象，並進行抽樣方法設計。
- (六) 問卷發放與回收：本研究問卷係採用 Google 表單為主，紙本問卷為輔，透過網路進行問卷與回收以蒐集資料，實體紙本問卷同步進行。
- (七) 問卷分析與解釋：進行樣本結構分析與敘述性統計、因素分析、信度分析、皮爾森相關積差分析與迴歸分析等統計方法，作為研究假設之驗證。



(八) 結論與建議：根據資料分析、解釋及發現，完成研究結論，繼而針對結論成果進行討論以及後續研究及建議。

研究的流程以下列圖 1-1 說明研究的流程如下：

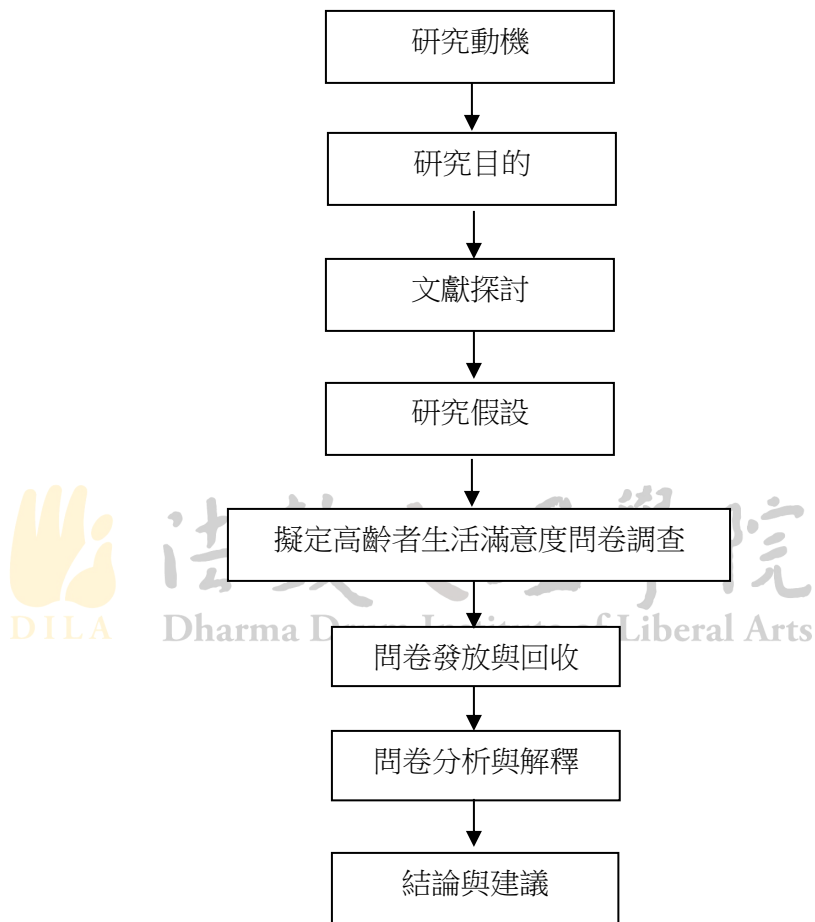


圖 1-1 研究流程圖

## 第二章 文獻回顧

### 第一節 社會支持理論

#### 一、社會支持理論的內涵與分類

##### (一) 社會支持 (social support) 理論定義

社會支持 (social support) 是指個人在社會網絡中的資源和互動對個人的幫助和支持。社會支持可以包括情感支持、資訊支持、評價支持和工具支持等各種形式，並且可以從家人、朋友、同事、社區和組織的人等不同的來源中獲得，藉由與他人之間的互動獲得心理或實質上的協助。因此社會支持就是「人類互相依賴獲得基本需求的滿足」。

研究者將中外學者對於社會支持的定義整理如表 2-1 呈現：

表 2-1 社會支持定義

學者	定義
Caplan (1974)	社會支持是與他人之間的互動關係，可以幫助高齡者面對壓力及困難，具有可以調整自身適應環境的能力。
House (1981)	社會支持是人與人之間的交流，並從這個交流中獲得感情的藉慰、物質的互通、提昇自身評價和知識資訊的交換。
Shumarker and Brownell(1984)	社會支持的目的是為了增加心裡的幸福感，至少需要兩個以上的個體之間的交流過程。
Cohen and Wills (1985)	社會支持是由他人提供各取所需的資源，比如情感、友誼、資料、金錢、物質等。
Thoits (1986)	社會支持是指提供受困者在面對壓力時的協助。
李怡娟 (1999)	社會支持是個人的一種主觀感受。可以透過人與人之間的交流，對於他人所提供的關心感到欣慰以及對自我肯定與認同。

(續下頁)

表 2-1 社會支持定義（續）

林杏真 (2002)	社會支持透過人際之間的互動的過程中，提供協助藉以滿足個人需求與身體健康。
林蓉儀 (2007)	社會支持重視人際關係，主要是以社會結合或社會網絡的概念來表現。
黃寶園與林世華 (2007)	社會支持可以從他人處獲得自己是被尊重的、被愛的、被照顧的，本身是有價值的。
邱瓊慧 (2015)	社會支持使每個個體在互動中，提供團體中的成員各種支持，尤其在壓力下，更能滿足個體的需要或增加適應的能力。

資料來源：本研究整理

綜合以上資料得知，社會支持是與他人交換和情感之訊息傳遞，是具有意義的溝通及肯定自我價值，讓個體在面對危機或改變時，能產生心理上的調適與改變。這些資源和互動將有助於個人應對壓力的舒緩，提昇健康狀況和生活質量，高齡者更可以透過社會支持的協助，來滿足生活需求且增進心理福祉的重要支持。

## （二）社會支持的構面

社會支持包含了兩種概念，分別是「社會」及「支持」。「社會」所指的是個體所身處的社會環境；而「支持」可以從外在的表現內容來看（潘依玲，2005）。所以研究者將中外學者對於社會支持的構面整理如表 2-2 呈現：

表 2-2 社會支持的構面

學者	社會支持的構面
House(1981)	1.實質上的支持 2.評價上的支持 3.情感上的支持 4.訊息上的支持
Cohen and Syme (1985)	1.情緒性支持 2.訊息性支持 3.實質性支持 4.自尊性支持等功能形式。

（續下頁）

表 2- 2 社會支持的構面（續）

Cutrona and Russell(1990)	1.情緒性支持 2.社會網路支持 3.尊重支持 4.訊息的支持 5.實質的協助支持
邱文彬（2001）	1.物質的工具性支持 2.情緒的情感性支持 3.尊重的價值觀支持 4.訊息的認知支持 5.友伴的會互動。
Robert and Angelo（2001）	1.自尊的支持 2.資訊的支持 3.社會友伴 4.工具性的支持
潘依玲（2005）	1.工具性方面 2.情感性方面 3.資訊方面
林蓉儀（2007）	無論是社會網路或社會結合，社會支持顯示人際關係的重要性。
李嵩義（2007）	1.情感支持 2.學術支持 3.工具支持 4.訊息支持
吳根明與黃弘欽（2011）	1.情緒性支持 2.訊息性支持 3.工具性支持
邱懿瑩（2020）	1.情感支持 2.學術支持 3.工具支持 4.訊息支持

資料來源：本研究整理

綜論以上學者論點，可歸納出社會支持功能來自於外在的支持，大致分為資訊支持、自尊支持、實質支持及情感支持等四個向度，支持有來自於家人、親友、社區志工及醫療人員等，因此研究者也將以這四個向度來作為本研究之衡量構面，延續之後的問卷設計與分析。

### （三）社會支持的具體衡量

研究者依據上述社會支持的構面，將學者對社會支持的具體衡量之構面，用表 2-3 來呈現：

表 2-3 社會支持的具體衡量構面

學者	社會支持的具體衡量構面
台北榮總護理部研究發展委員會（2002）	社會支持的評估可分為： 1.個人主觀的評估，藉以了解支持項度及滿意程度。 2.分析社會支持不同層面的結構加以評估。
賴妙芬（2002）	社會支持測量： 1.自我報告獲得的支持和滿意度。 2.觀察社會支持的內容和本質。

資料來源：本研究整理

綜合以上，今日台灣的高齡人口以驚人速度增加，已邁入高齡社會，對於高齡者而言，社會支持及身心靈健康與生活滿意度也因此更加受到重視，如何透過社會上的支持系統，讓高齡者在面對生活中的壓力或問題時，可以有支持系統的資源提供，希望運用具體的衡量構面，可以獲得社會支持與高齡者相關的訊息，以作為本研究的依據。故本研究係以問卷的方式針對高齡者，以個人的主觀意識來填寫問卷。

### （四）學者研究發現

張郁芬（2001）經由文獻的歸納認為社會支持的功能包括：

- 1.可以減緩壓力對身心方面的傷害。
- 2.可以解除物質上的匱乏。
- 3.可以提高個人的自尊及增加個人被肯定與被接受。
- 4.可以促進個人情緒上的穩定。



5.可以經由別人所提供的知識與經驗來解除壓力及消除個人的困境。

蘇榮裕（2013）的研究證實社會支持會正向影響參與動機，首先得從訊息方面著手，故可針對各層級之家庭成員做宣傳，使其將樂齡學苑資訊推薦予適齡者，並鼓勵適齡者攜伴、攜友一同參與。

劉熒潔、劉嘉珮與王筠雅（2013）在社會支持的研究發現『工具性』支持的對幸福感『自我肯定』、『身心健康』、『生活滿意』均有顯著的正向影響，而『訊息性』的支持對幸福感『生活滿意』有顯著正向影響，其餘皆無顯著影響。

綜合以上，研究者歸納為以下研究方向：

- 1.社會支持定義之四個面向大多為實質性支持、情感性支持、訊息性支持及評價性支持等，因此本研究也將以此四個面向做為測量的向度與問卷的依據。
- 2.社會支持可以透過人與人之間的聯繫來瞭解高齡者的身心靈健康狀況。
- 3.社會支持對於高齡者的生活提供協助，對高齡者的實質幫助意義大。



## 第二節 高齡者身心靈健康

### 一、高齡者的定義

國內外稱謂上有銀髮族（Senior, Silver peer）、智者、高齡群、長者、資深公民等，本研究基於對老人(Elders)族群的尊敬，以高齡者（Elderly）為稱呼，係泛指年滿六十歲以上的人。

研究者茲將國內外學者及組織對高齡者的定義整理如表 2-4：

表 2-4 高齡者的定義

法源及學者	定義
我國的老人福利法	本法所稱之老人，意指年滿 65 歲以上之人。

國際上通用	國際採用的年齡為 60 歲或 65 歲兩種。
( Lamdin and Fugate, 1997 )	歐美日等國均將五十五歲以上者歸納為高齡者的教育範疇。
黃富順 (2007)	就教育層面而言，在提供老年者的教育中，高齡者是指 55 歲以上的人。
臺灣長青學院及樂齡中心	臺灣設立的高齡教育機構中，高齡者入學的標準以 55 歲為以上為限。

資料來源：本研究整理

綜合以上，基於研究者於研究期間擔任基隆市社區照顧關懷據點促進會理事長職務，也擔任基隆社區大學、基隆長青學苑、基隆樂齡中心的課程講師，跟高齡者的互動較多；研究者也觀察到參與社區團體活動的高齡者，身心健康狀況較為穩定，而對於靈性健康的認識也來自於高齡者自身較為習慣參與的宗教團體，為了探討高齡者在社會支持面向及對於身心靈健康與對於自身生活滿意度的影響因素有哪些。故本研究紙本問卷取樣對象以目前參與基隆市社區照顧關懷據點及基隆市社區大學所辦理的課程、學習等活動的高齡者為主，表單問卷則以基隆市的高齡者為主，而本研究所稱的高齡者係指年滿六十歲以上的年長者。

## 二、高齡者的生理健康

高齡者的老化是一個複雜的過程，涉及身體各個系統的變化，隨著年齡的增長，身體組織和器官的功能逐漸下降，這些變化可能導致身體的各種問題和疾病。張國治（2005）曾就日本老年人口的現狀為例，日本政府為了因應高齡化社會，歸納出高齡化社會產生的三大議題，其中被認為最為重要的議題就是高齡者生活品質及對生命意義的態度。

陳麗光等（2011）的研究內容中也提到開發國家已經面臨高齡化的問題，因此也有「正向老化」、「活躍老化」及「健康老化」等等相關之研究。

研究者將學者對高齡老化的生理表徵整理如表 2-5：

表 2-5 高齡者老化的生理表徵

學者	高齡者老化的生理表徵
張司聿 (2005)	高齡者皮膚觸覺敏感度降低，或是踝關節周圍震動感衰退導致容易跌倒或發生意外，聽覺以及嗅覺亦有衰退的現象。
Crews & Zavotka (2006)	高齡者除了疾病的生理障礙之外，運動協調方面的體力也衰退，包含空間知覺、視覺和聽覺敏銳度和環境刺激(熱和冷)的感覺知覺。
林妍如與陳金淵譯 (2007)	高齡者視覺及觸摸感官退化。
李宗派 (2007)	高齡者在晚年易罹患身心各種慢性或重大的不治疾病。
羅玉岱、盧豐華與楊宜青 (2021)	高齡者身體生理系統的老化：例如肌肉減少，肌力下降，容易疲累，頭髮開始長出白髮、骨質流失、視力下降、記憶力大退化等。

資料來源：本研究整理

社會支持可以提供給人們更多獲取健康訊息的渠道，社區參與也有助於推動當地環境的健康改善，並改善居民的健康狀況，社會支持不僅能更有效地獲取健康訊息，還能有效地幫助人們實現其健康目標。

總而言之，高齡者往往由於生理老化或疾病等造成各種身心功能退化所帶來的不便與不安，在日常生活中影響甚巨，故著實需要仰仗社會支持來支撐，使其即使生理跡象老化，亦可以通過運動、均衡飲食、社交活動等，來維持身體心理健康和功能。此外，家庭和社會的支持也對高齡者的健康和生活質量具有非常重要的影響，並使其產生自我價值肯定的積極動力，這些都是社會支持可以協助高齡者延緩老化的重要指標。

### 三、高齡者的心理健康

心理健康因素常是高齡者面對晚年生活的重要指標，而心理健康因素為何影響高齡者的生活，研究者將影響高齡者生理健康因素整理如表 2-6：

表 2-6 影響高齡者心理健康因素

學者	影響心理健康因素
張鍾汝與范明林（1997）	高齡者最早心理活動的變化，是從感知覺回歸現象表現出來，直至完全喪失。
林惠文等人（2010）	影響高齡者憂鬱的心理因素為日常生活的功能狀態。
林佳臻等人（2013）	台灣地區高齡者心理層面的研究顯示，每三人中就有一人有憂鬱症狀。而高齡者的居住安排、自覺家庭經濟狀況、休閒娛樂等，是高齡者自覺健康狀況的預測因素。
姚卿騰（2015）	高齡者心理健康促進的關鍵要素在於高齡者是否能夠擁有正向活力與創造力特質、社會網絡的連結能力及經驗與支持，使其將負面影響調整代償為正向態度。
羅玉岱、盧豐華與楊宜青（2021）	高齡者影響其心理健康因素為罹患慢性病、身體功能的限制、社會關係的失落、生活壓力事件，如果長期壓力未調整會導致焦慮、憂鬱、憤怒等負面情緒。

資料來源：本研究整理

綜合以上，高齡者的心理健康往往也受到老化過程的影響，隨著年齡的增長，高齡者可能會面臨很多生活上面的挑戰和變化，如因身體功能降低、晚年經濟狀況引起的生活的壓力、與社會之間的連結減弱、親人離世等因素，造成心理層面無法調適，產生負面情緒，如：孤獨、焦慮、自卑、失去自信、憂鬱等。此外高齡者也可能面臨失智症等心智疾病的風險，皆會對其心理健康造成影響，因此社會支持的系統能否改善高齡者的心理健康，將會是很重要的課題。

#### 四、高齡者的靈性健康

劉淑娟（2001）提到「健康」是生理（physical）、情緒（emotional）、社會（social）、智能（intellectual）、靈性（spirit）與職業（occupational）等六大層面的互動結果，而「靈性健康」（spiritual well-being）被視為是所有健康層面中最核心的部份，甚至可以支持與影響其他的健康層面。「靈性健康」是指一個人能對其目前及未來的生活事物感到有意義與目的的狀態。

蕭雅竹與黃松元（2005）認為靈性健康被認為是一種力量與資源，可以協助個體不斷的超越與實踐屬於自己的生命意義與價值。

劉淑娟（2001）則認為靈性雖然奧妙，宗教信仰是靈性的一部分，但跟宗教不一樣，靈性是指個人與自己、與他人、與神及自然環境間融洽的關係。

Jernigan（2001）指出促進高齡者對於靈性健康最為重要，即使每個人有不同的信仰觀念，但可透過靈性健康提升生活品質。

杜明勳提出（2008）靈性是人類與生俱來的重要因素，是最高需求，有其獨特性與主觀性。

研究者茲將影響高齡者靈性健康的構面整理如表 2-7：

表 2-7 高齡者靈性健康構面

學者	靈性健康構面
Howden (1992)	1.生命的目的和意義 2.內心的應變力 3.天地萬物的一體感 4.超然性
劉淑娟 (2001)	1.生理（physical） 2.情緒（emotional） 3.社會（social） 4.智能（intellectual） 5.靈性（spirit） 6.職業（occupational）等六大層面的互動結果，而「靈性健康」（spiritual well-being）被視為是所有健康層面中最核心的部份，甚至可以支持與影響其他的健康層面。

（續下頁）

表 2-7 高齡者靈性健康構面 (續)

蕭雅竹、黃松元與陳美燕 (2007)	1.瞭解內在需求 2.負面情緒轉念 3.誠實接納自己 4.提升生命意義與存在價值 4.適應能力良好 5.付出 6.寬恕自己及他人
楊素華 (2006)	1.肯定自己、發現生命的意義與價值、超越自我。 2.人與自己、人與自然環境、人與他人、人與信仰(神)間的共融關係。
Stranahan (2008)	1.對生命的肯定 2.與上帝、個人、社區和環境的整體關係 3.和諧安適的狀態 4.會因個體所處的情境而調整。
趙敏亨 (2012)	1.終身學習 2.樂在服務 3.愛心助人 4.幽默樂觀 5.放下心安。
許玉容 (2013)	是一種內心整合的過程，包含自己與自己、他人、社群，自然環境及超越者之間的互動關係，。
劉汶琪 (2016)	1.生命意義 2.與人締結 3.超越逆境 4.宗教寄託
沈勝川 (2017)	1.人我關係 2.生命意義 3.超越逆境信仰/宗教寄託 5.人與自然關係
曾慧玲 (2020)	1.是自我、他人與超自然的之間和諧狀態 2.靈性意識
李孟芬和石泐 (2021)	1.個人幸福 2.社群幸福 3.環境幸福 4.超然幸福

資料來源：本研究整理

綜合以上，可以發現「靈性」對於一般人而言比較抽象，有時會跟宗教的靈性相提並論，但是這裡所指的「靈性」並不同於宗教的靈性，宗教信仰僅是「靈性」的一部分。本研究的「靈性」是指「個人在各種關係中達到一和諧狀態，此關係包含與自己、他人、神、自然環境間融洽的關係」，高齡者若能在這些靈性健康的構面中達到自我平衡與和諧，就是「靈性健康」。

研究者統整高齡者的靈性健康資料，可知高齡者的生存端賴於「身心靈」三

種層面，因此，提升高齡者外在的身體健康之餘，也要去了解高齡者心理及靈性的健康，唯有藉著靈性之提升，才能讓個體或者高齡者精神得到慰藉，心靈有所寄託，生活過得充實且滿足，而對於自身的生活滿意度產生影響。

本研究問卷將參考沈勝川（2017）、劉汶琪（2016）及李孟芬和石泐（2021）所建構之靈性健康量表將靈性健康分為四大構面：「與人連結」、「生命價值」、「超越困境」、「宗教寄託」，並以此面向設計相關問卷。





## 五、高齡者的身心靈健康

如何健康的老化使高齡者可以維持身體功能，自我肯定及對生活具有幸福感，包含了身心靈三個部分。

研究者茲將高齡者與身心靈健康的關係整理如表 2- 8：

表 2- 8 高齡者與身心靈健康的關係

學者	高齡者與身心靈健康的關係
Kahn (1975)	高齡者老化徵狀分為生理、心理與社會層面三者。
Crews and Zavotka (2006)	高齡者衰老並非一定是病理學和疾病的結果，生理上和心理上壯年時相比有差異，靈活性下降以及反應力和內部壓力都跟社會心理對健康的看法有關。
Dickens, Richards, Greaves, and Campbell (2011)	實驗研究法對高齡者孤獨感研究提供社會活動或支持的實驗組，讓高齡者積極參與機會，可以減低孤獨感及提升身心靈健康。
陳黛芬 (2013)	高齡學習者在學習活動過程，正向的信念與價值觀，可以在學習的場域中有所展現。
(Kuo, Chen and Jeng, 2012)	高齡者三個脆弱性指標，為綜合物理性能(ADL 和 IADL)、心理健康（情緒和認知），以及生理健康（視力、聽力、肢體肌力等），早期提供適當的干預措施，設計減少失能發生及住院的機會等。

資料來源：本研究整理

綜合以上，靈性健康是高齡者對生活滿意的指標之一，以使高齡者有正向的生活目標，並藉由生命的統整提升靈性健康，可幫助高齡者的靈性照顧在遇到創傷、重病與憂鬱時，能辨識出其對人生意義、自我價值、自我表達、及信仰儀式之需求，並給予積極的支持與認可。

高齡者擁有身心靈的健康，其在生活中就能具有正向積極的態度；為了維護

高齡者的生理及心理健康，需要針對不同的心理健康問題給予相應的支持和幫助。並通過鼓勵高齡者參加社交活動及提供身心靈相關健康諮詢、進行認知訓練等方式來減輕他們的過度焦慮和失智的風險。此外，尊重高齡者的意見和決定，並提供關懷和支持，也可助於他們保持生理、心理健康和積極的生活觀，進而在未來將面臨的生老病死議題上，能具備更好的心理適應能力。社會支持系統方面如果能提供各項支持，對於高齡者的身心靈健康將會有相當大的助益。



## 六、高齡者身心靈健康對在地老化的影響

### (一) 高齡者的在地老化

目前，幾乎每一個先進工業化國家，不論採行何種社會福利制度，均以「在地老化」做為國家長期照顧政策目標。而在地老化主要在於協助高齡者能在社區獨立生活，延緩高齡者住進安養機構，以達到在地化、社區化、社會化及多元化之照顧，增進高齡者其身心健康及生活品質。研究者茲將高齡者在地老化整理如表 2-9：

表 2-9 高齡者在地老化

起源或學者	高齡者在地老化
1960 年代的北歐國家	1.滿足老人獨立自主生活的意願 2.盡量將高齡者留在社區家中 3.節約機構式照護的經費支出。
台灣「在地老化」概念最早起源於 1995 年	1.起源於 1995 年的「全國社區發展會議」。 2. 1996 年推動實施「社會福利社區化」，強調在地老化之重要性。 3.在 2008 年正式啟動「長期照顧十年計劃」。 4.於 2014 年起開始推動「建構領航國際活躍老化監測暨決策支援系統」。
胡淑貞、王英偉與游麗惠 (2018)	分析整合資料庫，提供實證數據，活躍老化相關議題，探討「失能」、「醫療利用與支出」、「健康餘命」及「高齡友善環境」。
Beisgen and Kraitchman (2003)	1.提供疾病預防和健康促進活動。 2.發展社會關係和強有力的支持系統。 3.保持積極樂觀的精神態度。 4.學習新的技能和信息，從事自願性和其他生產性活動。

資料來源：本研究者整理

綜合前述，高齡者的醫療、文化、社會支持系統、心理健康、生理健康等要素，均成為高齡者在老化過程中的重要條件，如輔以社會支持系統對高齡者的助益更大，也更能實施在地老化及社會多元化的照顧。

## (二) 高齡者與社會支持的關係

藉由健全的社會網絡與參與度，高齡者可獲取社會支持的連結，提供高齡者一個訊息平台，從而成為情感傳遞之媒介，透過社會支持系統，進一步讓高齡者提高生活品質。

研究者茲將高齡者與社會支持的關係整理如表 2-10：

表 2-10 高齡者與社會支持的關係

學者	高齡者與社會支持的關係
Walker (1983)	我們對高齡者服務的原則應該是社區在地老化，需要時可以協助居家服務。
Aday (2003)	參與老人中心的高齡者健康度高，可以優化社會環境，減少憂鬱症的發生，有助於社會支持系統的發展。
謝佳容、蕭仔伶與劉淑娟 (2006)	1. 社會以「互利共生」的共同體存在，凝聚在地社會力量。 2. 服務網絡的建置提供醫療資源便利性 3. 整合性的長期照顧服務與家庭及社區生活息息相關。
卓春英 (2008)	連結社區照顧有效達到福利在地化與回歸家庭，高齡者留在自己的社區，是社會正式資源的重要目標之一。
李人杰 (2008)	社區實務工作者認為「在地人服務在地老人」才是提供高齡在地老化的策略。
陳柏宗與謝定蒼 (2015)	高齡者居住環境受到重視，高齡者即使在面對自我不斷老化的過程中，從健康到失能或失智到臨終等階段，均要能在生理與機能上獲得健康、在認知上獲得維持、在情感上獲得幸福、在心靈上獲得滿足，更要能持續獲得良好的社會互動，且符合高齡者當下所能負荷的能力與需求，方能協助高齡者獲得成功老化的契機。
陳柏宗與謝定蒼 (2015)	高齡者能在生理與心理上獲得健康、在生活上獲得幸福、在心靈上獲得滿足，也有良好的社會互動。

資料來源：本研究整理

綜合以上，藉著社會支持的提升，讓高齡者心理及精神得到慰藉，心靈有所寄託，生活過得充實且滿足，有了健全的身心靈健康，高齡者的生活品質越高。

### 第三節 高齡者社會支持與身心靈健康生活滿意度研究

#### 一、生活滿意度的定義

Neugarten、Havighurst and Tobin (1961) 定義生活滿意度為「一種內在的、主觀的感知，是個體對生活的評價」。

研究者茲將生活滿意度的定義整理如表 2-11：

表 2-11 生活滿意度的定義

學者	定義
Pavot and Diener (1993)	取決於個體自身狀況與自己內部標準，對自己生活的自我意識。
簡素枝(2003)	透過內在的感受及主觀的評估，了解個人期望目標和真實情況的真實差距。
陳淑美與林佩萱 (2009)	代表個人對生活各層面的滿意程度，也是對自己內在主觀感覺，直接反映生活感受及對各種能力的主觀評估。
Salman and Khattri (2016)	基於個體的個人價值觀，包括家庭、愛、金錢或其他物質，評估自己的生活的的方式，生活滿意度是個人、社會和環境的結果因素。
陳佩璇 (2008)	生活品質的指標，是個體心理主觀上對自我生活的評價，也是覺知與期望是否達到一致。生活滿意度是關係到老人是否成功老化的因素之一。

資料來源：本研究整理

綜合以上，生活滿意度是指個人內心的主觀感受，對於生活中的每個層面是否滿意，與心中的期望是否有一致性，也會展現於個人的自我價值上，滿意度高方能體現高齡者心中對生活無憂與安定。而高齡者面對晚年的生活，可以安心的在社區在地老化，應該是每個高齡者衷心期盼的。

## 二、社會支持與高齡者身心靈健康與滿意度之相關研究

Salman and Khattri (2016) 提出，生活滿意度是個體的個人價值觀，整體生活滿意度是個體評估自己的生活的的方式，其中包括對家庭、愛、金錢或其他物質；每個人需求有別，亦會受到親友間之影響，因此，生活滿意度受個人、社會和環境等因素綜合結果之影響。

本研究參考國內外對生活滿意的研究結果整理如表 2-12，藉以了解高齡者社會支持的狀況。

表 2- 12 社會支持與高齡者身心靈健康研究彙整表

學者	研究結果
Cobb (1976)	擁有強大社會支持者較少生病，心理較健康，壽命也較長。
邱文彬 (2001)	不論壓力事件是否存在，社會支持會對個人身心健康產生正面的促進效果。
林麗惠 (2002)	生活滿意度，是老人對目前生活主觀性的評估過程，整體生活適應感到滿足及快樂的程度。
徐靜芳 (2003)	社會支持的強弱會影響身心健康的程度。
陳珮璇 (2008)	高齡者在參與社區照顧後的生活滿意度、健康狀況有顯著的影響。
林雅音 (2014)	幸福感與家人關係跟日常靈性感受有相關。
吳政憲 (2018)	當高齡者有良好的社會支持時，能讓高齡者產生歸屬感、感受被愛或可依賴他人的支持性力量，轉而在靈性健康上較為滿足。而增進高齡者彼此的互動及交流，可以有效提升高齡者的靈性健康。
曾慧玲 (2020)	社會支持、靈性健康，是改善生活滿意度相關的重要因素。在高齡者擁有社會關係與社會支持，對老人的身、心、靈的提升有所幫助，也會提高老人的生活滿意度。

林怡光與陳佩雯 (2009)	高齡者面臨人生重要的空巢期、規劃退休、健康、經濟、社會支持、社會活動參與、人際及家庭關係、生與死的問題，及高齡者照顧與照護者的問題，都是高齡者要面對的問題。
-------------------	--

資料來源：本研究整理

綜合以上，在社會支持的諸多研究中，均發現其與身心健康間存在著正向相關性；社會支持可以提供情感與實質上的幫助、資訊和信仰支持等等，這些都可以減輕疾病和情感壓力；而在生活滿意度則與幸福感和心理健康有關，研究顯示生活滿意度越高，身心健康的問題也就越少，所以社會支持和生活滿意度也有相互關聯性。若經常受到社會支持則會令其感到更滿意於生活；相對地，如果生活滿意度高，也更容易獲得社會支持。因此社會支持和生活滿意度都是身心靈健康不可或缺的元素。生活滿意和社會支持相關，則對家庭生活滿意，生活滿意度也隨之提高，在家庭中受到支持，被尊重、肯定、信任和增強信心。高齡者如果能夠持續參與社會互動與交流，對高齡者的生活有極大的助益。





## 第三章 研究方法

本研究以量化的研究方法進行，並經由文獻收集及量化分析、訪談法、實地觀察與實作、擬定以社會支持理論探討高齡者身心靈健康對於生活滿意度之影響為主軸，設計相關問卷，以完成本論文之研究。本章主要探討的內容包括研究架構與研究假設、研究對象的設定、研究設計與工具、收集資料方法與分析方式。

### 第一節 研究架構與研究假設

#### 一、研究假設

本研究提出假設一之社會支持相關文獻論述如下：

邱莉婷（2011）認為社區高齡者透過社會支持對其生活及不同情境產生正向的影響。Bellamy、Gott、Waterworth、McLean and Kerse（2014）則指出社會支持的社區組織和個人的支持網絡，可在高齡者遭遇喪親喪偶傷痛時提供支持。

劉由貴（2015）研究也發現高齡者的社會支持與成功老化具有正相關。

陳延誌（2017）提出情緒性支持最能影響高齡者的幸福感。

綜合上述文獻研究發現，社會支持對高齡者生活滿意度有正向影響，因此本研究提出研究假設一：社會支持對高齡者生活滿意度具有正向的影響。

本研究提出假設二之身心靈健康相關文獻論述如下：

Shao、Yang、Du、Lei and Zhang（2019）表示社會支持可以處理適應慢性疾病心理壓力和應對生活方式之問題。因此本研究提出以下研究假設：

假設2-1：高齡者生理健康對社會支持與生活滿意度有正向之影響。

假設2-2：高齡者心理健康對社會支持與生活滿意度有正向之影響。

假設2-3：高齡者靈性健康對社會支持與生活滿意度有正向之影響。

## 二、研究架構

本研究擬從高齡者生活滿意度為主軸，以高齡者在社會支持、身心靈健康及生活滿意度之間的差異性，調查高齡者社會支持與生活滿意度的內心感受，藉以促進高齡者在地老化的目標。根據文獻探討結果及歸納研究目的，本研究的架構圖如下（圖 3-1）：

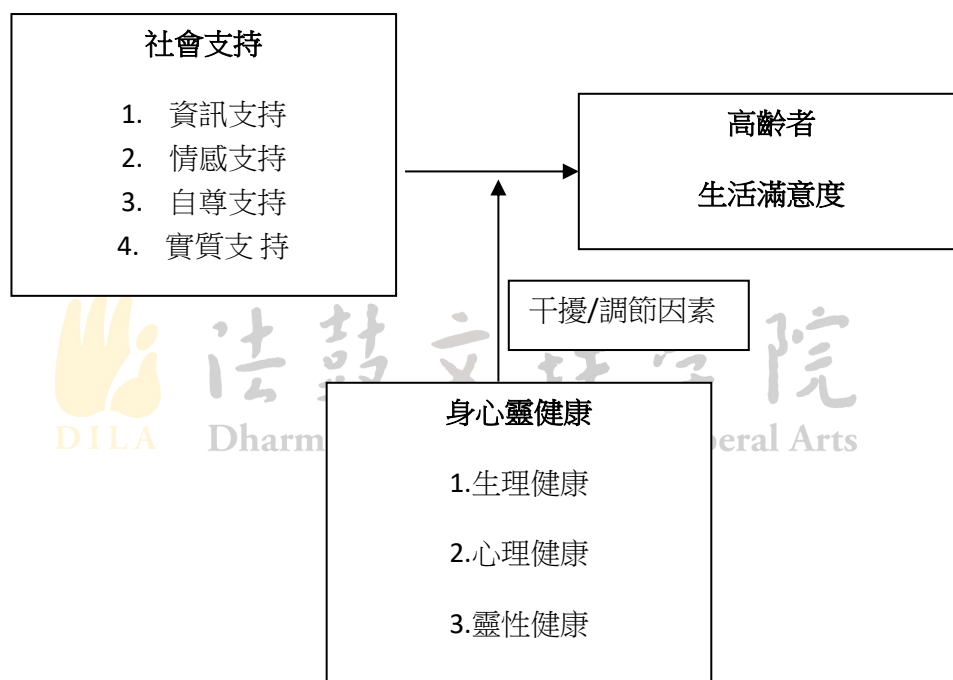


圖 3-1 研究架構圖

從文獻回顧中了解，高齡者的老化顯現在個體的身心靈健康的三個面向上，可以歸納為生理、心理及社會等三個層面逐漸產生變化的過程，隨著高齡者的社會意識與生活型態的改變，也會影響高齡者在人格及情感上的改變（李薇，2009）

因此從圖3-1中的研究架構圖中，研究者將生理健康、心理健康及靈性健康做為社會支持對於高齡者的生活滿意度的干擾因素分述如下：

(一) 生理健康成為干擾因素的原因：

1. 高齡者年紀漸長，生理機能逐漸退化，造成生活不便，相較年輕時的身體狀況，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。
2. 高齡者晚年如果有重大疾病纏身，長期的醫藥生活，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。
3. 高齡者晚年如果有人提供健康的生活知識與健康飲食訊息，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。

(二) 心理健康成為干擾因素的原因：

1. 高齡者晚年如果退休、獨居、喪偶或子女常不在身邊，長期壓力下，造成焦慮、憂鬱，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。
2. 高齡者的晚年的經濟來源與晚年生活娛樂安排，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。
3. 高齡者的晚年有朋友相持或親友陪伴，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。

(三) 靈性健康成為干擾因素的原因：

1. 高齡者晚年自我價值的肯定，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。
2. 高齡者晚年與社會的互動關係，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。
3. 高齡者晚年宗教信仰與面臨死亡的態度，對於高齡者的生活滿意度可能會造成干擾。

研究者從文獻探討中，羅列以上有關身心靈健康成為干擾因素的假設，對於後續的問卷設計提供了不同面向的思考。

## 第二節 研究對象

### 一、研究對象

本研究的研究對象是以 60 歲以上的高齡者為主，不限定為社區照顧關懷據點，只要是企業、社群、社區大學、長青學苑、樂齡學習中心、長照站及一般民眾等，皆是是本研究的樣本對象，採用問卷調查方式，以數位問卷為主，次由研究者至社區照顧關懷據點，發放紙本問卷為輔，最後進行問卷資料的蒐集與分析。

### 二、研究範圍與限制

紙本問卷主要是以在社區照顧關懷據點及社區大學中有（或曾有）參與活動之高齡者為主，無進行家戶調查，若高齡者不識字或無法用數位問卷填寫者，可由高齡者口述，再經由同住家人或社區照顧關懷據點志工代為填寫。

### 三、研究對象個人基本資料

此部分為本問卷第四部分，個人的基本資料中，包含性別、年齡、職業、職位、教育程度、婚姻狀況、平均月花費以及身體狀況等，總共十題，均為名義尺度。題項整理如表 3-1 所示。

表 3-1 個人基本資料的題項一覽表

變數	題項一覽	衡量尺度
年齡	(1) 60-65 歲 (2) 66-70 歲 (3) 71-75 歲 (4) 76-80 歲 (5) 81-85 歲 (6) 86-90 歲 (7) 91 歲以上	名義尺度
性別	(1)男性 (2)女性	名義尺度

婚姻狀態	(1)已婚 (2)未婚 (3)離婚 (4)分居 (5)其他	名義尺度
居住狀況	(1)獨居 (2)夫妻同住 (3)夫妻子女同住（核心家庭） (4)固定和子女住 (5)輪流與子女住 (6)僅與親戚、朋友住 (7)與子女及孫子女同住 （主幹家庭及大家庭） (8)其他	名義尺度
教育程度	(1)小學（含肄業及不識字） (2)國中（含肄業） (3)高中/高職（含肄業） (4)專科/大學（含肄業） (5)碩士(含以上)	名義尺度
宗教信仰	(1)佛教 (2)道教 (3)一貫道 (4)天主教 (5)基督教 (6)其他 (7)無宗教信仰	名義尺度
工作狀況	(1)無 (2)尚有全職工作 (3)尚有兼職工作	名義尺度
經濟來源	(1)退休金/積蓄 (2)自己工作酬勞 (3)子女供給 (4)政府補助 (5)其他	名義尺度
每月平均花費	(1) 10,000 元以下 (2) 10,001~30,000 元 (3) 30,001~50,000 元 (4) 50,001~70,000 元 (5) 70,000 元以上	名義尺度

身體健康狀況	(1) 很健康 (2) 健康 (3) 普通 (4) 不太健康 (5) 很不健康	名義尺度
--------	---	------

資料來源：研究者整理

研究者將問卷基本資料分析如下：

- 1、 性別：分為男、女。
- 2、 年齡：高齡者的出生年。
- 3、 婚姻狀況分為已婚、未婚、離婚、喪偶、分居、及其他等六組。
- 4、 居住狀況：分為獨居、夫妻同住、夫妻和子女住（核心家庭）、子女同住、輪流與子女住、僅與親戚與朋友住、與子女及孫子女同住（主幹家庭及大家庭）、夫妻子女同住 及其他等共九組進行。
- 4-1、高齡者對目前居住狀況滿意程度：非常不滿意 1 分、不滿意 2 分、普通 3 分、滿意 4 分、非常滿意 5 分，分數越高者代表居住狀況越滿意。
- 4-2、高齡者對目前家庭生活滿意程度：非常不滿意 1 分、不滿意 2 分、普通 3 分、滿意 4 分、非常滿意 5 分，分數越高者代表家庭生活越滿意。
- 5、 教育程度：分為不識字、小學、國初/中、高中/職、大專/大學、研究所（含以上），共六組。
- 6、 宗教信仰：大致分為佛教、道教、一貫道、基督教、天主教、無宗教信仰、其他信仰和無宗教信仰等八組。
- 7、 工作狀況：分為無工作、尚有全職工作和尚有兼職工作三組。
- 8、 經濟狀況：包括退休/儲蓄、自己工作、子女供給、政府補助或其他。
- 8-1、經濟來源：分為退休金/積蓄、自己工作酬勞、子女供給、政府補助和其他。
- 8-2、每月平均花費：分為 10,000 元以下、10,001-30,000 元、30,001-50,000 元、50,001-70,000 元、70,000 元以上共五組。
- 9、 自覺健康狀況：分為很健康、健康、普通、不太健康、很不健康共 5 組。

## 第三節 研究設計與工具

### 一、研究工具

本研究採問卷調查法，研究者根據圖 3-1 的研究架構圖，針對背景變項、社會支持、身心靈健康等相關因素設計高齡者的生活滿意度問卷，正試問卷如附錄一。

### 二、生活滿意度量表

研究工具為：「高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度」問卷，本問卷目的在於探討社會支持與身心靈健康對高齡者之生活滿意度的影響，問卷內容包括「社會支持量表」、「身心靈健康量表」及「生活滿意度量表」、「高齡者個人背景資料」，等四個向度，其中社會支持16個題項、生理健康10個題項、心理健康10個題項、靈性健康10個題項，生活滿意度14題，整體高齡者的問卷共計60個題項。量表作答方式採用李克特式（Likert Scale）五點量尺，以下就本研究問卷參考依據、問卷內容、問卷填答與計分方式加以說明：

### 三、問卷設計

#### （一）高齡者社會支持

根據第二章文獻探討，本研究採用Cutrona and Russell（1990）、Rober tand Angelo（2001）主張，融合其他學者的理論，將社會支持的四個類型歸納為以下之衡量構面，其操作型定義如表 3-2 所示：



表3- 2 社會支持衡量構面之操作型定義

構面	次構面	構面之操作性定義	理論基礎
社會支持	資訊支持	1.從他人所提供之健康建議與訊息	Cutrona and Russell (1990)、Robert and Angelo (2001)
		2.親友的勸告、建議、指導及提供生活資訊	
		3.提供問題界定，了解與處理所需的訊息資料	
		4.給予高齡學習者忠告、建議、分享學習活動的課程或消息來源，以增進高齡學習能更積極參與學習活動	
	自尊支持	5.親友的肯定與回饋	
		6.藉由他人回饋中，感受到自己是有價值且被尊重	
		7.給予肯定、回饋，即價值觀支持	
		8.能提供接受與尊重的訊息給對方，不管對方遭遇任何問題或困難	
	實質支持	9.個體獲得他人直接的幫助，包含金錢、時間、物質	
		10.幫助高齡學習者解決各種心理和情感方面的問題	
		11.空暇或休閒時，能有時間作伴的對象	
		12.親友提供金錢、物品及照顧	
	情感支持	13.親友間的尊重與關心	
		14.從他人身上獲得關心與認同而感受到安慰與鼓勵	
		15.從他人身上獲得尊重與信任感	
		16.空暇或休閒時能有作伴的對象	

資料來源：本研究整理

研究者針對社會支持歸納出以下題項，用表3- 3來呈現：

表3- 3 社會支持衡量構面題項一覽表

構面	次構面	問卷題目	題項來源
社會支持	資訊支持	1.當我生病時，有人會教導健康促進的知識或技巧給我	古志銘、林宏恩與陳文貞（2010）、邱莉婷（2011）、李孟芬（2020）
		2.有人會主動提供給我健康促進的資訊或課程給我	
		3.有人會提供促進健康飲食、養生、運動給我	
		4.有人可以提供訊息給我，協助我學會新的事物	
	自尊支持	5.我樂於與人分享生活中的新事物	
		6.我能與他人互相尊重彼此的想法	
		7.生活中有人相信我有解決問題的能力	
		8.生活中有人讓我相信我自己是具有價值	
	實質支持	9.在經濟上，有人會給我金錢的支援	
		10.當我需要時，有人會陪我去參加活動	
		11.當我遇到困難時，有人會提供我解決問題的建議	
		12.有人能提供交通工具帶我到我想去的地方	
	情感支持	13.當我生活中發生緊急狀況時，有人能陪我度過難關	
		14.當我心情煩悶時，有人會鼓勵我	
		15.有人可以陪伴我，抒解我無聊的心情	
		16.平常總會有人關心我的身體健康	

資料來源：本研究整理

## (二)高齡者身心靈健康

根據第二章文獻探討，融合其他學者的理論，將高齡者身心靈健康歸納為以下之衡量構面，其操作型定義如表 3-4 所示。：

表3-4 高齡者身心靈健康衡量構面之操作型定義

構面	次構面	構面之操作性定義	理論基礎
身心靈健康	生理健康	1. 高齡者視覺及觸摸感官退化	Crews and Zavotka (2006)
		2. 高齡者身體生理系統的老化	
		3. 高齡者運動協調方面的體力衰退	
		4. 高齡者記憶力大不如前	
		5. 高齡者聽覺以及嗅覺亦有衰退的現象	
		6. 高齡者易罹患身心各種功能問題，產生許多慢性疾病	
	心理健康	7. 重大生活壓力事件導致焦慮、憂鬱、憤怒等負面情緒，進而影響其心理健康	姚卿騰 (2015)、羅玉岱、盧豐華與楊宜青 (2021)
		8. 日常生活功能影響高齡者憂鬱	
		9. 高齡者能夠擁有正向的特質、經驗與支持，是高齡者心理健康促進的關鍵要素	
		10. 進入老年，感知能力衰退，直至完全喪失	
		11. 社會關係的失落（如退休、失去原有的社會地位或角色），影響情緒	
	靈性健康	12. 靈性健康是自我、他人與超自然之間和諧狀態	劉汶琪 (2016)、沈勝川 (2017)、李孟芬和石泐 (2021)
		13. 以協助個體藉由不斷的超越，實踐屬於自己的生命意義	
		14. 透過生命的歷練和整合，讓老人朝向正面、有意義的生活。	
		15. 個體能對其目前及未來的生活事物感到有意義與目的的狀態	
		16. 個體透過參與宗教或信仰的活動或儀式，得到心靈的寄託	
		17. 高齡者自己與他人之間的互動關係	
		18. 高齡者對於大自然環境和諧共存的概念	
		19. 高齡者的生命意義及自我價值的認同	

資料來源：本研究整理

研究者針對高齡者身心靈健康衡量構面歸納出以下題項，用表3-5來呈現：

表 3-5 高齡者身心靈健康衡量構面題項一覽表

構面	次構面	問卷題目	題項來源
身心靈健康	生理健康	1.我在平常的工作日子裡，很少會覺得身體不舒服	汪美伶、 陳玉蓮 (2014)、 衛生福利部 國民健康署 長者健康整合式評估量表
		2.平時我會因為身體健康因素而感到精疲力竭	
		3.我常覺得呼吸急促或感到暈眩	
		4.我身體的某部位會覺得刺痛或劇痛	
		5.我常倦怠不太想起床	
		6.我在過去三個月，體重在無意中減輕了3公斤以上	
		7.我經常覺得食慾不振	
		8.我因為有高血壓或糖尿病等慢性疾病而影響我的生活	
		9.我因為記憶力減退而影響學習的意願	
		10.我因為體力減退而無法進行各項活動	
	心理健康	11.我慢慢減少很多活動和有興趣的事	基隆長者生活滿意度量表(GDS)、 臺中市老人心理健康量表(GDS)
		12.我時常覺得生活很空虛	
		13.我大部份時間精神都很好	
		14.我喜歡待在家裡而比較不喜歡外出	
		15.我覺得「現在還能活著」是很好的事	
		16.我覺得現在活得很沒有價值	
		17.我大部份的時間都感到快樂	
		18.我時常覺得精力很充沛	
		19.我常會害怕將會有不好的事情發生在自己身上	
		20.我常常因為沒有人能幫自己而感到無助	

(續下頁)

表 3- 5 身心靈健康衡量構面題項一覽表（續）

身心靈健康	靈性健康	21.我會關心別人，也接受別人的關心	劉汶琪 (2016)、 沈勝川 (2017)、 李孟芬和石 泐(2021)
		22.人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單	
		23.我會樂觀面對生活中遇到的任何問題	
		24.生活中遇到困難，我可以樂觀、勇敢面對與接受	
		25.心情不好的時候，我會想辦法排解(唱歌、找朋友聊天、出去走走或說出來)	
		26.我還能幫助別人，表示我還有價值	
		27.我可以超越面對死亡的害怕及恐懼	
		28.我的信仰/宗教讓我更正向的面對人生，積極生活	
		29.我的心靈健康和大自然、天地都有關係	
		30.我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我	

資料來源：本研究整理

### (三)高齡者的生活滿意度

根據第二章文獻探討，本研究採用Pavot and Diener (1993) 和Salman and Khattri (2016) 主張，融合其他學者的理論，將高齡者的生活滿意度歸納為以下之衡量構面，其操作型定義如表 3-6 所示：

表 3- 6 生活滿意度衡量構面操作型定義

構面	次構面	構面之操作性定義	理論基礎
生活滿意度	認知	1.對自己生活的自我意識、認知和整體狀態評斷	Pavot and Diener (1993)、Salman and Khattri (2016)
		2.個體對自身狀況與自己心理的感受	
		3.個體內在的感受及主觀的評估	
	情意	4.個體一種內在的、主觀的感知	
		5.個體對生活的評價	
		6.個體期望目標和真實情況的真實差距	
	幸福感	7.個體生活品質的指標	
		8.個體對未來發展的感受	
		9.個體評估自己的生活的的方式	

資料來源：本研究整理

研究者針對高齡者生活滿意度衡量構面歸納出以下題項，以表 3- 7 來呈現：

表3- 7生活滿意度衡量構面題項一覽表

構面	次構面	問卷題目	題項來源
生活滿意度	認知	1.我覺得我的生活狀態很好	基隆長者生活滿意度量表(GDS)、曾慧玲(2020)、邱莉婷(2011)
		2.我對自己目前的生活感到滿意	
		3.如果我可以再活一次，我不想改變任何事情	
		4.我會因為別人的批評而不高興	
	情意	5.大多數情況下，我的生活接近理想狀態	
		6.對於生活中的事情，我常感到不開心	
		7.我常常覺得自己現在一無是處	
		8.我放棄了很多以往的活動和嗜好	
	幸福感	9.我和別人的關係疏遠，讓我感到孤寂	
		10.我覺得自己想做的事情都可以心想事成	
		11.我會因為別人稱讚我所做的事情而感到高興	
		12. 到目前為止，我已經得到我認為生活中最重要的事物	
		13.我常常感到心情愉快	
		14.我覺得大部份人的現況比自己好	

資料來源：本研究整理

研究者統整以上社會支持、高齡者身心靈健康及生活滿意度的問卷題目，設計「高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響」之正式問卷如附錄一。

## 第四節 資料蒐集方法與分析方式

本研究問卷資料蒐集後，刪除不適用問卷後進行編碼與計分，以 SPSS 版統計軟體進行後續的資料處理，分析統計方法如下：描述性分析、效度與信度分析、差異性分析、相關分析和多元迴歸分析。

本節逐項說明母體界定與抽樣方式，分析方式包含樣本結構分析、敘述性統計分析、因素分析、信度分析以及迴歸分析。

### 一、母體界定與抽樣方式

本研究在探討高齡者在社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響，將以社區網絡群組中的高齡者為研究母群體，發放方式為經由 Line、Facebook 等社交軟體，待樣本回收後進行資料彙整分析，藉由表面效度的測試，以瞭解量表每一個題目的難易度、清晰度及完成量表所需的時間，以供正式問卷施測時間預估的參考。

### 二、樣本結構分析

把回收樣本上的人口統計變數如性別、年齡、婚姻狀態、職業、職位，健康狀態及生活滿意度進行統計分析，統計分析結果可以作為進一步分析之依據。

### 三、敘述性統計分析

敘述性統計採次數分配、百分比率、平均值與標準差來呈現。敘述性統計分析目的在說明樣本之資料結構，以得出最大值、最小值、平均數及標準差等數據，進而解釋社會支持、身心靈健康、生活滿意度等資料。

### 四、因素分析

效度分析採用因素分析方法，目的是要將彼此相關之變數轉化成有概念化意義的因素，本量表兼採內容效度與表面效度。





## 五、信度分析

校正題目與總分之相關係數，表示一個題目與其他題目總分的相關係數，若校正題目與總分的相關係數太低，表示該題目與其餘題目的關聯性不高。

信度分析主要目的是衡量問卷題項之間的一致性，本研究採用 Cronbach's  $\alpha$  係數來檢定問卷題項的內部一致性，若該題目的 Cronbach's  $\alpha$  係數小於 0.5 則捨棄，介於 0.5 到 0.7 之間則建議修改題項，大於 0.7 表示信度高可以保留，同時以分項對總項相關係數大於 0.5 來進行信度驗證。

## 六、迴歸分析

透過多元迴歸分析，以瞭解高齡者在社會支持與身心靈健康對生活滿意度之影響。多元線性迴歸分析模式採用強迫進入變數法，當整體性統計考驗之 F 值達顯著標準，再以標準化迴歸係數  $\beta$  進行影響解釋， $\beta$  的絕對值愈大，表示該層面自變項對生活滿意度依變項的影響愈大，其解釋依變項的變異量也愈大。



## 第四章 實證分析與結果

本章節是依據前面第三章的研究架構與研究假設進行實證分析，共分為五個小節論述，第一節進行樣本結構分析與敘述性統計、第二節因素分析與信度分析、第三節為皮爾森積差相關分析、第四節迴歸分析、第五節研究假設驗證。

本研究對象為 60 歲以上之社會大眾，透過紙本問卷及線上問卷（Google 表單）蒐集高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響研究，並以 SPSS 進行問卷資料的統計分析，藉此驗證各個研究假設是否成立，以下為統計結果分析並分節闡述之。

### 第一節 樣本結構分析與敘述性統計

#### 一、樣本結構分析

本研究採用紙本問卷及線上問卷，採用李克特（Likert）的五點量表法，受試者所得分數愈高表示參與意願愈高，反之則愈低，共計回收 382 份有效問卷。

其中男性佔 66.5%，女性佔 33.5%。年齡分布上比例最高的是 60-65 歲佔 56.3%，第二是 71-75 歲佔 16%，第三是 66-70 歲佔 14.1%，其餘 76 歲以上年齡比例未超過 10%。得知受訪者年齡以 60-70 歲老年為最多，共佔 86.4%。

教育程度則以大學(專科)以上佔 39.8%最多，高中職次之佔 25.7%。宗教信仰以為佛教最高佔 53.4%，其次為道教佔 19.4%。工作狀態以無工作者最高佔 52.1%，其次為尚有全職工作佔 26.4%。收入來源以靠退休金/儲蓄比例最高佔 51.8%，其次為自己工作酬勞佔 36.6%。生活支出比例最高的為 10,001-30,000 元佔 49.2%，次高為 10,000 元以下佔 23.3%。身體健康狀況比例最高的為健康佔 38.2%，次高為普通佔 32.5%。詳細整理如表 4-1 所示。

表 4-1 樣本結構分析

問卷題項	問卷回答	份數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1.年齡	1.60-65 歲	215	56.3	56.3
	2.66-70 歲	54	14.1	70.4
	3.71-75 歲	61	16.0	86.4
	4.76-80 歲	29	7.6	94.0
	5.81-85 歲	20	5.2	99.2
	6.86-90 歲	1	0.3	99.5
	7.91 歲以上	2	0.5	100.0
2.性別	1.男性	254	66.5	66.5
	2.女性	128	33.5	100.0
3.婚姻狀態	1.已婚	31	8.1	8.1
	2.未婚	29	7.6	15.7
	3.離婚	2	.5	16.2
	4.喪偶	8	2.1	18.3
	5.分居	34	8.9	27.2
	6.其它	278	72.8	100.0
4.居住地	1.獨居	54	14.1	14.1
	2.夫妻同住	108	28.3	42.4
	3.夫妻子女同住	142	37.2	79.6
	4.固定和子女住	33	8.6	88.2
	5.輪流與子女住	6	1.6	89.8
	6.僅與親戚、朋友住	8	2.1	91.9
	7.與子女及孫子女同住	16	4.2	96.1
	8.其他	15	3.9	100.0
5.教育程度	1.小學	25	6.5	6.5
	2.國中	31	8.1	14.7
	2.高中(職)	98	25.7	40.3
	3.大學(專科)	152	39.8	80.1
	4.碩士及以上	76	19.9	100.0

問卷題項	問卷回答	份數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
6.宗教信仰	1.佛教	204	53.4	53.4
	2.道教	74	19.4	72.8
	3.一貫道	11	2.9	75.7
	4.天主教	6	1.6	77.2
	5.基督教	23	6.0	83.2
	6.其他	11	2.9	86.1
	7.無宗教信仰	53	13.9	100.0
7.工作狀態	1.無	199	52.1	52.1
	2.尚有全職工作	101	26.4	78.5
	3.尚有兼職工作	82	21.5	100.0
8.收入來源	1.退休金/積蓄	198	51.8	51.8
	2.自己工作酬勞	140	36.6	88.5
	3.子女供給	16	4.2	92.7
	4.政府補助	11	2.9	95.5
	5.其他	17	4.5	100.0
9.生活支出	1.10,000 以下	89	23.3	24.1
	2.10,001~30,000	188	49.2	73.3
	3.30,001~50,000	74	19.4	92.7
	4.50,001~70,000	11	2.9	95.5
	5.70,001 以上	17	4.5	100.0
10.身體健康狀況	1.很健康	55	14.4	14.4
	2.健康	146	38.2	52.6
	3.普通	124	32.5	85.1
	4.不太健康	46	12.0	97.1
	5.很不健康	11	2.9	100.0
總樣本數		382		

資料來源：本研究整理

## 二、敘述性統計分析

本研究 382 份有效問卷中，將針對社會支持、生理健康、心理健康、靈性健康和生活滿意的題項進行敘述性統計，分析受訪者在各個構面題項的最大值和最小值，平均數及標準差等相關數據，分析結果敘述如下。

### （一）社會支持

社會支持之衡量變數中，共有 16 個題項，如表 4-2 所示。受訪者在衡量社會支持 16 個題項中平均數介於 3.40 到 4.20 之間，最高之前三個題項，由高至低分別為題項 5「我樂於與人分享生活中的新事物（平均數 4.25；標準差 0.745）」、題項 9「生活中有人讓我相信我自己是有價值的（平均數 4.20；標準差 0.765）」以及題項 4「有人可以提供訊息給我，協助我學會新的事物（平均數 4.16；標準差 0.800）」。研究發現受訪者樂於學習與分享生活中的新事物並相信自己的價值存在。

平均數得分較低的三項，由低至高分別是題項 9「在經濟上，有人會給我金錢的支援（平均數 3.40；標準差 1.112）」、題項 12「有人能提供交通工具帶我到我想去的地方（平均數 3.82；標準差 0.956）」與題項 10「當我需要時，有人會陪我去參加活動（平均數 3.91；標準差 0.882）」等三項評價較低，由此發現受訪者對於參與活動、經濟支持與載具提供等方面社會支持的需求較低。

表 4- 2 敘述性統計-社會支持分析表

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.當我生病時，有人會教導健康促進的知識或技巧給我	1	5	4.16	.857
2.有人會主動提供給我健康促進的資訊或課程給我	1	5	4.01	.903
3.有人會提供促進健康飲食、養生、運動給我	1	5	4.10	.861
4.有人可以提供訊息給我，協助我學會新的事物	1	5	4.16	.800
5.我樂於與人分享生活中的新事物	1	5	4.25	.745
6.我能與他人互相尊重彼此的想法	1	5	4.31	.680
7.生活中有人相信我有解決問題的能力	1	5	4.15	.743
8.生活中有人讓我相信我自己是個有價值的人	1	5	4.20	.765
9.在經濟上，有人會給我金錢的支援	1	5	3.40	1.112
10.當我需要時，有人會陪我去參加活動	1	5	3.91	.882
11.當我遇到困難時，有人會提供我解決問題的建議	1	5	4.06	.811
12.有人能提供交通工具帶我到我想去的地方	1	5	3.82	.956
13.當我生活中發生緊急狀況時，有人能陪我度過難關	1	5	4.04	.839
14.當我心情煩悶時，有人會鼓勵我	1	5	4.07	.787
15.有人可以陪伴我，抒解我無聊的心情	1	5	3.94	.867
16.平常總會有人關心我的身體健康	1	5	4.02	.831

資料來源：本研究整理

## (二) 生理健康

生理健康之變數中共有 10 個題項，如表 4-3 所示。受訪者在衡量生理健康 10 個題項中，平均數介於 2.03 到 3.62 之間，最高的前三項由高至低排序，分別是題項 1「我在平常的工作日子裡，很少會覺得身體不舒服（平均數 3.62；標準差 0.972）」、題項 2「平時，我會因為身體健康因素而感到精疲力竭（平均數 2.93；標準差 1.064）」與題項 4「我身體的某部位會覺得刺痛或劇痛（平均數 2.77；標準差 1.124）」，顯示受訪者對於自身健康十分重視並且很少感到身體不適。

平均數得分較低之三項由低至高排序，分別是題項 6「我在過去三個月，體重在無意中減輕了 3 公斤以上（平均數 2.03；標準差 0.948）」、題項 7「我經常覺得食慾不振（平均數 2.05；標準差 0.902）」與題項 8「我因為有高血壓或糖尿病等慢性疾病影響我的生活（平均數 2.21；標準差 1.119）」，因為平均值 3 以下，受訪者對於身體的疾病所造成生活的影響並不十分明顯。

表 4-3 敘述性統計-生理健康分析表

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.我在平常的工作日子裡，很少會覺得身體不舒服	1	5	3.62	.972
2.平時，我會因為身體健康因素而感到精疲力竭	1	5	2.93	1.064
3.我常覺得呼吸急促或感到暈眩	1	5	2.38	1.007
4.我身體的某部位會覺得刺痛或劇痛	1	5	2.77	1.124
5.我常倦怠不太想起床	1	5	2.51	1.076
6.我在過去三個月，體重在無意中減輕了 3 公斤以上	1	5	2.03	.948
7.我經常覺得食慾不振	1	5	2.05	.902
8.我因為有高血壓或糖尿病等慢性疾病影響我的生活	1	5	2.21	1.119
9.我因為記憶力減退而影響學習的意願	1	5	2.46	1.144



10.我因為體力減退而無法進行各項活動	1	5	2.42	1.114
---------------------	---	---	------	-------

資料來源：本研究整理

### (三) 心理健康

心理健康之變數中共有 10 個題項，如表 4-4 所示。受訪者在衡量心理健康的 10 個題項中，平均數介於 2.07 到 4.12 之間，由高至低順位的前三項分別是題項 5「我覺得「現在還能活著」是很好的一件事（平均數 4.12；標準差 0.857）」、題項 7「我大部份的時間都感到快樂（平均數 3.86；標準差 0.852）」與題項 3「我大部份時間精神都很好（平均數 3.79；標準差 0.870）」，可見受訪者對於自身生活充滿樂觀且愉悅的情緒。

平均數得分較低之三項由低至高的順位，分別是題項 6「我覺得現在活得很沒有價值（平均數 2.07；標準差 1.033）」、題項 2「我時常覺得生活很空虛（平均數 2.28；標準差 0.987）」與題項 10「我常常因為沒有人能幫自己而感到無助（平均數 2.33；標準差 1.105）」，較低的三項平均值皆低於 3，代表受訪者對於自我價值持較肯定的態度。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.我慢慢減少很多活動和有興趣的事	1	5	2.54	1.076
2.我時常覺得生活很空虛	1	5	2.28	.987
3.我大部份時間精神都很好	1	5	3.79	.870
4.我喜歡待在家裡而比較不喜歡外出	1	5	2.79	1.068
5.我覺得「現在還能活著」是很好的一件事	1	5	4.12	.857
6.我覺得現在活得很沒有價值	1	5	2.07	1.033
7.我大部份的時間都感到快樂	1	5	3.86	.852
8.我時常覺得精力很充沛	1	5	3.55	.923
9.我常會害怕將會有不好的事情發生在自己身上	1	5	2.51	1.059

10.我常常因為沒有人能幫自己而感到無助	1	5	2.33	1.015
----------------------	---	---	------	-------

表 4-4 敘述性統計-心理健康分析表

資料來源：本研究整理

#### (四) 靈性健康

靈性健康之變數中共有 10 個題項，如表 4-5 所示。受訪者在衡量靈性健康的 10 個題項中，平均數介於 3.68 到 4.20 之間，由高至低順位的前三項分別是題項 6「我還能幫助別人，表示我還有價值（平均數 4.20；標準差 0.687）」、題項 10「我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我（平均數 4.20；標準差 0.701）」與題項 9「我們的心靈健康和大自然、天地都有關係（平均數 4.18；標準差 0.691）」，顯示受訪者對於自身內心有正向且自我肯定的想法，並持有順應天地的觀念。

平均數得分較低之三項由低至高的順位，分別是題項 7「我可以超越面對死亡的害怕及恐懼（平均數 3.68；標準差 0.890）」、題項 8「我的信仰/宗教讓我更正向的面對人生，積極生活（平均數 3.95；標準差 0.792）」與題項 4「生活中遇到困難，我可以樂觀、勇敢面對與接受（平均數 4.01，標準差 0.758）」，表示受訪者對於生活中的難題能夠積極面對且勇於面對恐懼。

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.我會關心別人，也接受別人的關心	1	5	4.09	.662
2.人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單	1	5	4.05	.756
3.我會樂觀面對生活中遇到的任何問題	1	5	4.04	.736
4.生活中遇到困難，我可以樂觀、勇敢面對與接受	1	5	4.01	.758
5.心情不好的時候，我會想辦法排解	1	5	4.04	.729
6.我還能幫助別人，表示我還有價值	1	5	4.20	.687
7.我可以超越面對死亡的害怕及恐懼	1	5	3.68	.890

8.我的信仰/宗教讓我更正向的面對人生，積極生活	1	5	3.95	.792
9.我們的心靈健康和大自然、天地都有關係	1	5	4.18	.691
10.我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我	1	5	4.20	.701

表 4- 5 敘述性統計-靈性健康分析表

資料來源：本研究整理



## （五）生活滿意

生活滿意之變數中共有 14 個題項，如表 4-6 所示。受訪者在衡量生活滿意的 14 個題項中，平均數介於 2.03 到 3.94 之間，由高至低順位的前三項分別是題項 1「我覺得我的生活狀態很好（平均數 3.94；標準差 0.759）」、題項 2「我對自己目前的生活感到滿意（平均數 3.92；標準差 0.801）」與題項 11「我會因為別人稱讚我所做的事情而感到高興（平均數 3.82；標準差 0.769）」，表示受訪者對於自身生活狀態感到滿意，也能被稱讚感到高興。

平均數得分較低之三項由低至高的順位，分別是題項 7「我常常覺得自己現在是一無是處（平均數 2.03；標準差 0.920）」、題項 6「對於生活中的事情，我常感到不開心（平均數 2.36；標準差 0.891）」與題項 9「我和別人的關係疏遠，讓我感到孤寂（平均數 2.37；標準差 0.982）」，較低的三項平均值皆低於 3，顯示反映受訪者對於生活中不開心、感到孤寂及自我否定的想法，負向陳述及所得結果低，故為正向。

表 4-6 敘述性統計-心理健康分析表

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.我覺得我的生活狀態很好	1	5	3.94	.759
2.我對自己目前的生活感到滿意	1	5	3.92	.801
3.如果我可以再活一次，我不想改變任何事情	1	5	2.75	1.041
4.我會因為別人的批評而不高興	1	5	3.13	.921
5.大多數情況下，我的生活接近理想狀態	1	5	3.57	.881
6.對於生活中的事情，我常感到不開心	1	5	2.36	.891
7.我常常覺得自己現在是一無是處	1	5	2.03	.920
8.我放棄了很多以往的活動和嗜好	1	5	2.58	1.068
9.我和別人的關係疏遠，讓我感到孤寂	1	5	2.37	.982
10.我覺得自己想做的事情都可以心想事成	1	5	3.56	.851
11.我會因為別人稱讚我所做的事情而感到高興	1	5	3.82	.769
12.目前為止，我已經得到我認為生活中最重要的事物	1	5	3.61	.871
13.我常常感到心情愉快	1	5	3.79	.807
14.我覺得大部份人的現況比自己好	1	5	2.80	.910

資料來源：本研究整理

## 第二節 因素分析與信度分析

本節針對本研究之三項變數：社會支持、身心靈健康與生活滿意，進行因素分析與信度分析。先進行三項變數之因素分析，採用因素分析中之主成分分析法進行因素萃取，保留特徵值大於 1 之因素，接著透過最大變異數轉軸旋轉法進行因素轉軸，保留因素負荷量大於 0.7 並採絕對值後差額大於 0.3 之題項。在完成因素分析後，重新命名保留後的題項，再將這些重新命名的題項作進一步作信度分析，本研究採用標準化 Cronbach's  $\alpha$  值大於 0.7 與分項對總項相關係數大於 0.5 的標準，來進行信度驗證。詳細之因素分析與信度分析結果整理如下，請參照表 4-7、表 4-8 及表 4-9 所示。

### 一、社會支持之因素分析與信度分析

本研究將社會支持分為四個衡量構面，共計 16 個題項，透過因素分析萃取出三個因素，保留 13 個題項，刪去 3 個題項。重新命名 3 個因素分別為「關心陪伴」（題項 11 至 16）、「健康訊息」（題項 1 至 4）及「價值肯定」（題項 6 至 8），累積解釋變異量為 76.636%。

在信度驗證方面，「關心陪伴」、「健康訊息」及「價值肯定」這三個構面的標準化 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.939、0.918 與 0.849，因為都大於 0.7，故 14 個題項全部保留；而且分項對總項相關係數介於 0.638 到 0.854 之間，顯示題項間是具有高度之一致性。以上分析統計結果彙總於表 4-7。

表 4- 7 社會支持之因素分析與信度分析表

研究概念	因素重新命名	題項	因素負荷量	解釋變異量	累積解釋變異量%	分項對總項相關係數	標準化 Cronbach's $\alpha$
社會支持	關心陪伴	11.當我遇到困難時，有人會提供我解決問題的建議	.727	34.191	76.636	.812	.939
		12.有人能提供交通工具帶我到我想去的地方	.791			.757	
		13.當我生活中發生緊急狀況時，有人能陪我度過難關	.819			.854	
		14.當我心情煩悶時，有人會鼓勵我	.767			.819	
		15.有人可以陪伴我，抒解我無聊的心情	.809			.841	
		16.平常總會有人關心我的身體健康	.813			.823	
	健康訊息	1.當我生病時，有人會教導健康促進的知識或技巧給我	.786	24.435		.766	.918
		2.有人會主動提供給我健康促進的資訊或課程給我	.835			.850	
		3.有人會提供健康促進健康飲食、養生、運動給我	.847			.847	
		4.有人可以提供訊息給我，協助我學會新的事物	.795			.788	
	價值肯定	6.我能與他人互相尊重彼此的想法	.718	18.010		.638	.849
		7.生活中有人相信我有解決問題的能力	.850			.754	
		8.生活中有人讓我相信我自己是個有價值的人	.790			.775	

資料來源：本研究整理

## 二、身心靈健康之因素分析與信度分析

身心靈健康分為三個衡量構面，共計 30 個題項，透過因素分析萃取出 4 個因素，保留 13 個題項，刪去 17 個題項。重新命名 4 個因素分別為生理健康部分：「生理壓力」（題項 6 至 8）；心理健康部分：「否定自我」（題項 12、16、19）及「精神充足」（題項 13、17、18）；靈性健康部分：（題項 1、3、4、5），累積解釋變異量分別為 77.567%、68.192%、66.090%。

在信度驗證方面，「生理壓力」、「否定自我」、「精神充足」及「樂觀生活」這四個構面的標準化 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.855、0.834、0.780 與 0.827，因為都大於 0.7，故 13 個題項全部保留；而且分項對總項相關係數介於 0.602 到 0.800 之間，顯示題項間是具有高度之一致性。以上分析統計結果彙總於表 4-8。





表 4-8 身心靈健康之因素分析與信度分析表

研究概念	因素重新命名	題項	因素負荷量	解釋變異量	累積解釋變異量%	分項對總項相關係數	標準化 Cronbach's $\alpha$
生理健康	生理壓力	6.我在過去三個月，體重在無意中減輕了 3 公斤以上	.874	77.567	77.567	.702	.855
		7.我經常覺得食慾不振	.921			.800	
		8.我因為有高血壓或糖尿病等慢性疾病影響我的生活	.845			.666	
心理健康	否定自我	12.我時常覺得生活很空虛	.745	37.490	68.192	.651	.834
		16.我覺得現在活得很沒有價值	.797			.682	
		19.我常會害怕將會有不好的事情發生在自己身上	.807			.630	
	精神充足	13.我大部份時間精神都很好	.819	30.702	.608	.780	
		17.我大部份的時間都感到快樂	.757				.603
		18.我時常覺得精力很充沛	.830				.644
靈性健康	樂觀生活	21.我會關心別人，也接受別人的關心	.754	66.090	66.090	.582	.827
		23.我會樂觀面對生活中遇到的任何問題	.841			.690	
		24.生活中遇到困難，我可以樂觀、勇敢面對與接受	.879			.753	
		25.心情不好的時候，我會想辦法排解	.772			.602	

資料來源：本研究整理

### 三、生活滿意之因素分析與信度分析

生活滿意分為三個衡量構面，共計 14 個題項，透過因素分析萃取出 2 個因素，保留 8 個題項，刪去 6 個題項。重新命名 2 個因素分別為「理想生活」（題項 2、5、10、12、13）及「封閉生活」（題項 7 至 9），累積解釋變異量為 65.219%。

在信度驗證方面，「理想生活」及「封閉生活」這二個構面的標準化 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.847 與 0.766，因為都大於 0.7，故 8 個題項全部保留；而且分項對總項相關係數介於 0.574 到 0.727 之間，顯示題項間是具有高度之一致性。以上分析統計結果彙總於表 4-9。

表 4-9 社會支持之因素分析與信度分析表

研究概念	因素重新命名	題項	因素負荷量	解釋變異量	累積解釋變異量%	分項對總項相關係數	標準化 Cronbach's $\alpha$
生活滿意	理想生活	2.我對自己目前的生活感到滿意	.733	37.514	65.219	.676	.847
		5.大多數情況下，我的生活接近理想狀態	.782			.633	
		10.我覺得自己想做的事情都可以心想事成	.729			.634	
		12.目前為止，我已經得到我認為生活中最重要的事物	.778			.598	
		13.我常常感到心情愉快	.773			.727	
	封閉生活	7.我常常覺得自己現在是一無是處	.781	27.705		.602	.766
		8.我放棄了很多以往的活動和嗜好	.766			.574	
		9.我和別人的關係疏遠，讓我感到孤寂	.853			.614	

資料來源：本研究整理

### 第三節 皮爾森積差相關分析

本研究透過皮爾森積差相關分析來檢定研究架構中三項變數衡量構面間之相關性，相關係數範圍介於-1 到 1 之間，係數值若是正數代表正相關，係數值若為負數則代表負相關，係數之絕對值愈接近 1 表示變數之相關程度愈高。皮爾森積差相關分析之結果如表 4-10 所示，茲將統計分析結果敘述如下：

社會支持構面透過因素分析萃取出三個因素，分別為「關心陪伴」、「健康訊息」、「價值肯定」；其中「關心陪伴」這一項與「精神充足」、「樂觀生活」、「理想生活」等三項呈現顯著正相關，與「生理壓力」、「否定自我」、「封閉生活」等三項呈現顯著負相關；「健康訊息」因素與「精神充足」、「樂觀生活」、「理想生活」等三項呈現顯著正相關；「價值肯定」此項與「精神充足」、「樂觀生活」、「理想生活」等三項呈現顯著正相關，與「生理壓力」、「否定自我」、「封閉生活」等三項呈現顯著負相關。

身心靈健康構面透過因素分析萃取出四個因素，分別為「生理壓力」、「否定自我」、「精神充足」、「樂觀生活」；其中「生理壓力」、「否定自我」這二項皆與「封閉生活」呈現顯著正相關，與「關心陪伴」、「價值肯定」、「理想生活」等三項呈現顯著負相關；「精神充足」、「樂觀生活」這二項皆與「社會支持」構面及「理想生活」呈現顯著正相關，與「封閉生活」呈現顯著負相關。

生活滿意構面透過因素分析萃取出二個因素，分別為「理想生活」、「封閉生活」；其中「理想生活」這一項與「社會支持」構面、「精神充足」、「樂觀生活」等呈現顯著正相關，與「生理壓力」、「否定自我」等二項呈現顯著負相關；「封閉生活」與「生理壓力」、「否定自我」等呈現顯著正相關，與「關心陪伴」、「價值肯定」、「精神充足」、「樂觀生活」等四項呈現顯著負相關。

從表 4-10 中觀察到社會支持構面中的「健康訊息」，與「封閉生活」、「生理壓力」、「否定自我」等因素的相關性不顯著。

表 4-10 皮爾森積差相關係數表

構面	因素	社會支持			身心靈健康			生活滿意		
		關心陪伴	健康訊息	價值肯定	生理壓力	否定自我	精神充足	樂觀生活	理想生活	封閉生活
社會支持	關心陪伴	1								
	健康訊息	.000	1							
	價值肯定	.000	.000	1						
身心靈健康	生理壓力	-.199**	-.018	-.416**	1					
	否定自我	-.207**	.017	-.324**	.598**	1				
	精神充足	.262**	.106*	.212**	-.271**	.000	1			
	樂觀生活	.409**	.117*	.478**	-.482**	-.440**	.551**	1		
生活滿意	理想生活	.367**	.103*	.253**	-.225**	-.211**	.502**	.541**	1	
	封閉生活	-.134**	.051	-.281**	.591**	.636**	-.235**	-.382**	.000	1

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著 (雙尾)。

\* . 相關性在 0.05 層級上顯著 (雙尾)。

## 第四節 迴歸分析

本研究將採用多元迴歸分析法，透過建立迴歸模型，以分析社會支持、身心靈健康與生活滿意此三個變數間之關聯性與互動關係，分析歸納如下：

### 一、社會支持對生活滿意-理想生活之影響

依據表 4-11 以「社會支持」構面重新命名之三個衡量因素為自變數，「生活滿意-理想生活」為依變數進行迴歸分析，結果顯示「社會支持」對「生活滿意-理想生活」具有統計上顯著之正向影響效果。統計資料顯示顯著性檢定為 F 值 33.3787 (p 值為 0)，達到統計上顯著之正向影響；同時，解釋能力分別為 0.203，D-W 值為 1.811，表示資料間無自我相關問題；VIF 值小於 10，表示變數間無共線性問題。由此可見，「社會支持」對「生活滿意-理想生活」是具有統計上之顯著影響效果。

表 4-11 社會支持對生活滿意-理想生活之迴歸分析表

		依變項：生活滿意-理想生活	
自變項		$\beta$	t 值
社會支持	關心陪伴	.367***	8.032
	健康訊息	.103**	2.261
	價值肯定	.253***	5.524
調整後 R 平方=0.203      F=33.378*      DW 值=1.811			

註：\*表示  $p < 0.1$ ；\*\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*\*表示  $p < 0.01$

## 二、社會支持對生活滿意-封閉生活之影響

依據表 4-12 以「社會支持」構面重新命名之三個衡量因素為自變數，「生活滿意-封閉生活」為依變數進行迴歸分析，結果顯示「社會支持-關心陪伴」、「社會支持-價值肯定」對「生活滿意-封閉生活」具有統計上顯著之負向影響效果，而「社會支持-健康訊息」對「生活滿意-封閉生活」無影響效果。統計資料顯示顯著性檢定為 F 值 13.953 (p 值為 0)，達到統計上顯著之負向影響；同時，解釋能力分別為 0.093，D-W 值為 1.793，表示資料間無自我相關問題；VIF 值小於 10，表示變數間無共線性問題。由此可見，「社會支持」對「生活滿意-封閉生活」部分因素在統計上有顯著之負向影響效果。

表 4- 12 社會支持對生活滿意-封閉生活之迴歸分析表

	自變項	依變項：生活滿意-封閉生活	
		$\beta$	t 值
社會支持	關心陪伴	-.134***	-2.755
	健康訊息	.051	1.039
	價值肯定	-.281***	-5.761
調整後 R 平方=0.093		F=13.953*	DW 值=1.793

註：\*表示  $p < 0.1$ ；\*\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*\*表示  $p < 0.01$

### 三、生理健康對社會支持與生活滿意之影響

基於研究分析上之考量，在調解/干擾效果之應證過程中，我們將社會支持及生活滿意各自彙整為一個變數。

依據表 4-13 以「社會支持 ALL」、「生理健康」、「社會支持 ALL\*生理健康」為自變數，「生活滿意」為依變數進行迴歸分析，結果顯示「生理健康」對「社會支持與生活滿意」具有統計上顯著之正向影響效果，統計資料顯示顯著性檢定為 F 值 20.764 (p 值為 0)，達到統計上顯著之正向影響；同時，解釋能力分別為 0.135，D-W 值為 1.883，表示資料間無自我相關問題；VIF 值小於 10，表示變數間無共線性問題。由此可見，「社會支持 ALL」與「生理健康」對「生活滿意」是具有統計上正向及顯著之影響效果外，而且「社會支持 ALL」\*「生理健康」的變數有顯著影響，代表「生理健康」扮演著干擾的效果，0.093 代表顯著，換言之生理越健康，社會支持對生活滿意度的影響效果越強越顯著。

表 4-13 生理健康對社會支持與生活滿意之調節/干擾效果之迴歸分析表

	自變項	依變項：生活滿意-封閉生活	
		$\beta$	t 值
社會支持	社會支持 ALL	0.254***	4.819
	生理健康	0.370***	7.192
	社會支持 ALL*生理健康	0.093*	1.844
調整後 R 平方=0.135 F=20.764* DW 值=1.883			

註：\*表示  $p < 0.1$ ；\*\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*\*表示  $p < 0.01$



#### 四、心理健康對社會支持與生活滿意之影響

基於研究分析上之考量，在調解/干擾效果之應證過程中，我們將社會支持及生活滿意各自彙整為一個變數。

依據表 4-14 以「社會支持 ALL」、「心理健康 ALL」、「社會支持 ALL\*心理健康」為自變數，「生活滿意」為依變數進行迴歸分析，結果顯示「社會支持 ALL」、「心理健康 ALL」對「社會支持與生活滿意」具有統計上顯著之正向影響效果，而「社會支持 ALL\*心理健康」對「生活滿意」無影響效果。統計資料顯示顯著性檢定為 F 值 21.266 (p 值為 0)，達到統計上顯著之正向影響；同時，解釋能力分別為 0.138，D-W 值為 1.860，表示資料間無自我相關問題；VIF 值小於 10，表示變數間無共線性問題。由表中可見，「社會支持 ALL」與「心理健康」對「生活滿意」都有正向的直接影響，然而「社會支持 ALL」\*「心理健康」調解變項只有正向，但卻無顯著之影響效果，所以「心理健康」並沒有辦法強化社會支持對生活滿意之影響；雖然「心理健康」沒有干擾因果關係，但是對生活滿意卻有正向影響。

表 4-14 心理健康對社會支持與生活滿意之調節/干擾效果之迴歸分析表

	自變項	依變項：生活滿意-封閉生活	
		$\beta$	t 值
社會支持	社會支持 ALL	0.119**	2.438
	心理健康	0.329***	6.804
	社會支持 ALL*心理健康	0.079	1.529
調整後 R 平方=0.138 F=21.266* DW 值=1.860			

註：\*表示  $p < 0.1$ ；\*\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*\*表示  $p < 0.01$

## 五、靈性健康對社會支持與生活滿意之影響

基於研究分析上之考量，在調解/干擾效果之應證過程中，我們將社會支持及生活滿意各自彙整為一個變數。

依據表 4-14 以「社會支持 ALL」、「靈性健康」、「社會支持 ALL\*靈性健康」為自變數，「生活滿意」為依變數進行迴歸分析，結果顯示「社會支持 ALL」對「社會支持與生活滿意」具有統計上顯著之正向影響效果，而「靈性健康」、「社會支持 ALL\*靈性健康」對「生活滿意」無影響效果。統計資料顯示顯著性檢定為 F 值 3.139 (p 值為 0.025)，不具統計上顯著之正向影響；同時，解釋能力分別為 0.017，D-W 值為 1.799，表示資料間無自我相關問題；VIF 值小於 10，表示變數間無共線性問題。由此可見，「社會支持 ALL」對「生活滿意」具有統計上顯著之效果，「靈性健康」與「社會支持 ALL」交乘項效果並沒有對生活滿意有顯著影響，顯示靈性健康不扮演干擾的效果。

表 4-15 靈性健康對社會支持與生活滿意之調節/干擾效果之迴歸分析表

	自變項	依變項：生活滿意-封閉生活	
		$\beta$	t 值
社會支持	社會支持 ALL	0.132**	2.074
	靈性健康	0.040	0.644
	社會支持 ALL*靈性健康	0.042	0.814
調整後 R 平方=0.017 F=3.139 DW 值=1.799			

註：\*表示  $p < 0.1$ ；\*\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*\*表示  $p < 0.01$

## 第五節 研究假設驗證

本研究希望探討社會支持與身心靈健康對於生活滿意之影響，本節依據統計分析之結果，針對本研究各項假設進行逐項驗證與說明，並將驗證結果彙整於表 4-16。

### 一、社會支持對生活滿意之影響

本研究首先探討社會支持對生活滿意之影響。在經過統計分析研究驗證後，依據表 4-11 所示，H 社會支持對生活滿意-理想生活之影響達到統計上之顯著效果，且具有正向影響，是故「H1-1：社會支持對生活滿意-理想生活具有正向之影響。」研究假設驗證結果為完全成立。

依據表 4-12 所示，H 社會支持對生活滿意-封閉生活之影響達到統計上之顯著效果部分成立，是故「H1-2：社會支持對生活滿意-封閉生活具有正向之影響。」研究假設驗證結果為部分成立。

本研究之結論符合邱文彬（2001）的研究，不論壓力事件是否存在，社會支持都會對個人身心健康產生正面的促進效果。王光旭（2016）提到高齡者得到親友的社會支持，會影響到服務品質滿意度的高低，社會支持則來自於與眾親友間的社會網絡關係。

### 二、生理健康對社會支持與生活滿意之影響

本研究其次探討生理健康對生活滿意之影響。在經過統計分析研究驗證後，依據表 4-13 所示，生理健康對生活滿意之影響達到統計上之顯著效果，且具有正相關，並具有強化效果，是故「H2-1：生理健康對生活滿意具有正向之影響。」研究假設驗證結果為成立。

本研究之結論呼應了 Tazkarji B, Lam R, Lee S, Meiyappan S（2016）高齡者的疾病預防與健康促進，可由良好的慢性病控制、定期接受癌症與疾病篩檢、疫苗注射與良好的生活習慣維持等四個重點來著手進行，其目標在於維持身體功能

與生活自主的獨立。張司聿（2005）認為高齡者在老年階段受到生理、心理或社會改變等多重因素影響，而加速個體退化。

### 三、心理健康對社會支持與生活滿意之影響

本研究後續探討心理健康對生活滿意之影響。在經過統計分析研究驗證後，依據表 4-14 所示，心理健康對生活滿意之影響達到統計上之顯著效果，且具有正向影響，但「社會支持 ALL\*心理健康」對「生活滿意」無影響效果。是故「H2-2：心理健康對生活滿意具有正向之影響。」研究假設驗證結果為不成立。

本研究之結論也符合了姚卿騰（2015）所陳述：高齡者能夠擁有正向的特質、經驗與支持，是高齡者心理健康促進的關鍵要素；因此，在與高齡者互動時，應盡力維持其獨立性與控制感，鼓勵活力與創造力的展現、加強與社會網絡的連結等能力。

雖然心理健康對生活滿意之影響有顯著效果，「社會支持 ALL\*心理健康」對「生活滿意」無影響效果，因此「理健康對生活滿意具有正向之影響」研究假設驗證結果不成立。

### 四、靈性健康對社會支持與生活滿意之影響

本研究最後探討靈性健康對生活滿意之影響。在經過統計分析研究驗證後，依據表 4-15 所示，靈性健康對生活滿意之影響未達到統計上之顯著效果，因此不具有正向影響，是故「H2-3：靈性健康對生活滿意具有正向之影響。」研究假設驗證結果為不成立。

曾慧玲（2020）提過社會支持、靈性健康是改善生活滿意度相關的重要因素。在高齡者擁有社會關係與社會支持，對老人的身、心、靈的提升有所幫助，也會提高老人的生活滿意度。此研究靈性健康對生活滿意具有正向之影響的研究假設驗證結果為不成立，目前社會支持與靈性健康對於高齡者的支持尚未顯著。

研究者以表 4-16 將研究假設驗證結果整理如下：

表 4- 16 研究假設驗證結果

研究假設	驗證結果
H1 社會支持對生活滿意有正向之影響	部分成立
H1-1 社會支持對生活滿意-理想生活有正向之影響	完全成立
H1-2 社會支持對生活滿意-封閉生活有負向之影響	部分成立
H2 身心靈健康對社會支持與生活滿意有干擾效果	部分成立
H2-1 生理健康對社會支持與生活滿意有正向之影響	成立
H2-2 心理健康對社會支持與生活滿意有正向之影響	不成立
H2-3 靈性健康對社會支持與生活滿意有正向之影響	不成立

資料來源：本研究整理



## 第五章 結論

本研究主要目的在於探討高齡者個人層次之社會支持與身心靈健康對生活滿意度之影響，經過相關假設之建立、資料蒐集與分析及研究發現彙整。

### 第一節 研究討論

#### 一、社會支持與高齡者生活滿意度之關係

經由本研究實證結果分析，驗證了高齡者社會支持對生活滿意度有正向之影響之假設為成立。可能原因說明如下：

- (一) 受訪者對於「關心陪伴」這一項能力愈高，愈能體現「理想生活」的狀態，換言之，生活需求多數被照護到，對於生活越感覺理想與滿意。相反，受訪者對於「關心陪伴」這一項能力愈低，「封閉生活」的狀態愈高，因此，當生活中較缺乏關心與陪伴，將導致與他人關係疏遠，進而產生封閉心態。

本研究之結論亦呼應了吳友欽和李嵩義（2012）所述：高齡者可以透過社會支持的助益，來滿足生活需求且增進心理福祉。Caplan（1974）也認為社會支持調整個體適應環境的能力，有助於面對挑戰及壓力。林蓉儀（2007）更提到人際關係或社會結合等概念都顯示社會支持的重要性。

社會支持對社區照顧關懷據點的重要性不容忽視，尤其身處在現今的社會，除了經濟低迷及生活環境、居家安全不夠周全外，加上公私立生活環境維護人員之缺乏，社區需要更多的外部支持來確保居民可以安心生活。

社會支持是關心陪伴者及被照顧者，這種支持直接及間接地為更一個照顧者提供負擔的減輕。社會支持通常是指尋求或給予的幫助，它可以以親情、友情、從提供物質上的支持中體現出來。

社會支持在關心陪伴上的價值是明顯的。首先，它可以減輕高齡者的壓力和帶來的安慰，有助於社會成員之間的互動。其次，它有助於高齡者重建信心，引

導他們重新參與社會活動。此外，社會支持的角色和功能在於促進社會成員之間的交流與互動，確保高齡者對社會的認同度和積極性。總結來說，社會支持在關心陪伴上具有重要的作用。它有助於減輕高齡者的壓力，重建信心，促進交流，確保高齡者得到適當的照顧，全方位帶來正向的影響。

研究者持續推動社區照顧關懷據點已有十年時間，深感社會支持的社區照顧關懷據點是一個重要的社區資源中心，經由資訊諮詢、服務推廣及福利分享等方式來建立市民的信心和參與感，進而提高社區福利。除了提供居民即時及恆久的服務外，社區照顧關懷據點亦提供居民必要的資源，以改善他們的經濟和社會環境，幫助社區開展多項福利計劃，並滿足各種不同層面的需求，包括住宅、社會及健康照顧等方面。

此外，社區照顧關懷據點在為有特殊需求或無法獨立生活之居民所提供的照顧工作也是十分重要，包括有居民的教育計劃、就業機會、延緩失能失智業務、參與社區活動和建立社區意識等。社區照顧關懷據點一直扮演著重要的角色，除了為貧困及特殊需求的居民提供了必要的資源外，亦強化了社區居民與政府和 NGO 的關係，促進財經現實和社會正義的實現。總之，社區照顧關懷據點的外部社會支持扮演著極其重要的角色，也加強個人經濟能力和促進社會正義得以實現。

(二) 受訪者對於「健康訊息」這一項，資訊量愈高，愈能提升接近「理想生活」的狀態，也可解釋為生活中相關健康促進的資訊越豐富，對於生活的品質越有益。相反，受訪者對於「健康訊息」這一項認知愈低，「封閉生活」的狀態愈高，因此，當生活中較少獲得健康促進的資訊，亦將會構成生活品質與情緒的低落。

本研究之結論與劉熒潔、劉嘉珮與王筠雅（2013）在社會支持的研究中發現訊息性的社會支持與生活滿意有顯著正向影響之報告吻合。邱懿瑩（2020）在訊息支持中給予高齡學習者課程或健康消息來源時，發現會增進高齡學習者更有意願積極參與學習活動。姚卿騰（2015）也建議與高齡者互動時，應盡力維持其獨立性，加強與社會網絡的連結等能力，將負面影響調整為正向態度。



研究者認為，高齡者學習課程或健康訊息來源可為高齡者帶來許多學習成果。首先，這類學習課程或訊息來源可以增進高齡者的知識水平，提升其思考技能，同時刺激對各個層面的好奇心，逐漸累積解決問題的能力。其次，這種學習課程或訊息來源亦可增廣高齡者的視野與智力，幫助他們植入新的技能和技術，以便在未來面對新事物時能有更好的反應能力。此外，高齡者在學習課程或訊息來源時，亦會引領高齡者更加了解世界觀與變革，使他們在現實生活中更具有自制能力和信心，重新掌握新的社交技能，進而擁有更多的機會和空間來改善身心健康狀況。最後，這種學習課程或訊息來源亦可幫助高齡者情緒管理，促進心理穩定，有益大腦運作及預防失智症的產生。因此，積極參與高齡者學習課程或健康訊息來源，對他們的身心靈健康確有幫助。

研究者也認為，社會支持包括家庭關係、結交朋友、社區參與以及專業服務，能極大化的幫助高齡者在處理健康以及其他重要問題時取得成功。一般而言，一個安全、具有同理心、支持以及鼓勵的社會環境，對人類健康訊息的獲得，有著重要的影響力。

高齡者學習課程或健康訊息來源會為高齡者增加許多學習價值。首先，這種學習課程或訊息來源可以提升高齡者的知識，從而提高他們的思考技能，從各個角度累積知識，研究每個問題的答案。其次，這種學習課程或訊息來源可以提升高齡者的智力，幫助他們植入新的技能和技術，以便在未來對新情況有更好的反應能力。此外，高齡者學習課程或訊息來源會引領高齡者了解現代世界的變革，使他們在現實生活中更有制 能力和自信心，掌握新的社交技能，從而擁有更多機會和空間改善身心健康狀況。最後，這種學習課程或訊息來源也有助於高齡者管理他們的情緒，以促進自然而健康的心理穩定，建立健康的大腦，預防腦退化症的出現。因此，積極參加高齡者學習課程或健康訊息來源，確實會增進他們的身心靈健康學習價值。

(三) 受訪者對於「分享價值」這一項能力愈高，愈能達到「理想生活」的狀態；換言之，生活中能與他人分享想法並獲得肯定，對於自己就越認同，生活上也越容易達到理想滿意之情況。反之，受訪者對於「分享價值」這一項

能力愈低，「封閉生活」的狀態愈高，因此，當生活中無法與他人分享想法，對於自我的價值性會被削減，進而產生自己一無是處的想法，間接影響生活的滿意度。

本研究之結論也符合李怡娟（1999）所提到的，社會支持是一種主觀感受。陳秋燕（1999）則認為在社會支持透過人際關係交流下，則會對自己行為價值觀產生肯定與認同。

根據研究結果顯示，社會支持對於生活滿意度具有正向影響，因此社會支持程度高，生活滿意度也高，在此情形下，建議政府機關及相關機構應多規劃高齡者學習課程活動，增加高齡者參與社會活動之機會，並鼓勵其人際關係之互動。

研究者也認為，社會支持是維護和發展人類社會的重要因子之一，對於高齡者而言亦為促進健康和福祉的重要組成部分。而社會支持是要通過社會交流落實的，因此人際關係之交流乃是強化高齡者對自己行為價值觀的肯定與認同的關鍵所在。

社會交流可以幫助高齡者主動維護與其他人之間的投射聯繫，以及發展個人行為價值觀。人際交往也有助於高齡者情緒之穩定，兼具提升其自我認同感及對自身角色的認知。同時，新朋友的互動關係也有助於激發高齡者的興緻，使其更活躍的參與社會互動。

參與社會活動或藝術體驗也有助於高齡者獲得價值觀的肯定與認同。這些活動可以提供高齡者一個相互分享經驗的機會，易使其與同儕凝聚共同的信仰和價值觀。此外，運用藝術來表達情緒的技巧亦能增強社會支持對於高齡者的影響力。通過學習過程的交流，達到有效的連接，高齡者甚至可以從中獲得更多的肯定與認同。

總之，社會支持分享正向價值觀有助於發展積極的態度和行為，並能有效地改善個人發展情況，促進公民責任，改善社會文化環境，並增強社會積極性。它有助於提升個人價值觀，發展和保持個人良好社會關係，並加強對自己和對他人的信念。因此，社會支持確實是有助於人們共享正面價值觀的一種有效方法。

## 二、身心靈健康對社會支持與生活滿意度之關係

經由本研究實證結果分析，驗證了高齡者身心靈健康對生活滿意度有正向之影響之假設為部分成立。此結果其可能原因說明如下：

- (一) 受訪者對於「精神充足」、「樂觀生活」這二項能力愈高，代表「社會支持」的力量也愈高，並強化了「理想生活」的狀態，也可解釋為生活中社會支持的條件越多元，對於生活的精神與情緒方面越有正向幫助，更容易滿足其對生活的理想性。反之，受訪者對於「精神充足」、「樂觀生活」這二項能力愈低，「封閉生活」的狀態則愈高，因此，當生活中的社會支持力量較缺乏時，易造成對於生活中精神與情緒方面產生負向思考，進而與他人的關係疏遠。
- (二) 受訪者對於這二項能力愈高，代表「社會支持」的力量也愈低，「封閉生活」的情況也就愈高，也代表著生活中關心、陪伴與分享想法的機會減少，生活的品質感受相對越低落。反之，受訪者對於「生理壓力」、「否定自我」這二項能力愈低，「理想生活」的狀態愈高；因此，當生活中能夠融合社會支持的關心陪伴，降低心裡壓力及提升自我價值，將會使生活品質及快樂的氛圍大幅提高。
- (三) 「健康訊息」這一項社會支持能力，對於「封閉生活」、「生理壓力」、「否定自我」等三項卻不具影響效果；發現隨著高齡化社會的到來，有關健康促進的多元管道、臺灣醫療的進步以及長照服務的品質提升，使高齡者易獲取其所需要的健康訊息，進而使身體與心理之疾病能獲得有效且及時的處理與治療，而使得高齡者在生活照護上較無後顧之憂，所以其間關係不具影響效果。

經由本研究實證結果分析，高齡者靈性健康對生活滿意度不扮演干擾效果，沒有顯著的相關，此結果其可能原因說明如下：

從人本心理學家馬斯洛的需求理論中，我們瞭解他的金字塔需求理論從最底層的「生理需求」、「安全需求」、「社交需求」、「尊嚴需求」一直到最高的

「自我實現需求」，研究者發現高齡者對於生活滿意的呈現也跟需求理論有相關；對高齡者而言，能夠滿足生理健康的需求後，才能提升安全及社交的需求，如果最基本的需求無法滿足，更遑論後面的尊嚴需求和自我實驗需求，而尊嚴需求和自我實驗需求正是心靈健康的基礎，所以在此次的靈性健康對於生活滿意度不扮演干擾效果，有可能因為對高齡者而言，在身心靈健康的三個層面來說，生理健康和心理健康的需求大於靈性健康。

### 三、心靈健康對社會支持其生活滿意度的運用與價值

雖然本研究在對於社會支持與生活滿意度的影響靈性分析結果並不顯著。但目前的社會環境及個人層面而言，心靈健康有越來越受重視的趨勢，故而研究者仍將心靈健康對於社會支持及生活滿意度的相關資訊，分述如下：

#### （一）心靈環保：

對於高齡者而言，生活富足是保障自我發展的先決條件，只有生活富足才能生活得更有尊嚴，所以生活滿意度其實是人類對於美好生活的一種嚮往。因此，研究者在法鼓山文理學院就讀研究所時，曾修讀了有關「心靈環保」方面的相關議題，而「心靈環保」是一種心理層面和精神層面的內省，有時候內心的思想會由自身的行為呈現，這是一種信仰及生命的投注。每個人都是這個大環境裡的一份子，自我的身心靈健康，就能為社會付出更多心力，也能得到更多的社會支持；所以如果高齡者心理健康，內心的觀念正確，就會對自我價值更加肯定，心靈得到了滿足，相對的對自我的生活滿意度也會提升，因此心靈環保在高齡者的靈性健康也有著重要的一環。心靈環保是法鼓山宗聖嚴法師所提倡的心靈層面的重要理論，這個理論指出，心靈健康的人可以保持健康的心態，以因應生活的不同環境及複雜性。為此，把心靈環保之應用在個人可以適應外在世界的不斷變化外，仍保持心態的穩定及集中精力、正確的認知及創新的思維。也就是說，具有心靈環保能力的人能夠自我調節適應，不受外來環境的影響，並主動改變心態來應付新環境；擁有心靈環保能力的人對於外在的生活環境有額外的保護和管理能力，

此外，他們還能夠更有效地處理壓力及痛苦，這些技巧對於高齡者的健康生活非常重要。

## （二）心靈資本：

心靈資本是丹娜·左哈（Danah Zohar）及伊恩·馬歇爾（Ian Marshall）在心靈資本學一書中提出的一個重要理論，其中，心理資本的觀念指出，生活環境會影響人類的情感，思維和衝動，以及人們的價值觀和信念，在心靈健康的角度來看，這些資本是我們品德、動機和行為上的價值觀，一個心理資本的模型強調了多種因素（如社會情感力量、適應力、道德力量和心靈資源）的重要性，這些因素有助於幫助個人及組織、企業如何面對各種環境而產生適當的反應、達到預期的狀態。擁有心靈資本豐富的高齡者，可以應用及正確面對社會壓力、情緒控制及與自身經歷產生正向的能量。

## （三）心靈健康：

擁有心靈健康的人擁有很強的自省能力，可以迅速反思與重新檢視自己的生活，以獲得正能量，並進一步改善生活環境。總之，心靈健康對於社會及高齡者而言都具有不可忽視的價值。社會上的人們應該建立和諧共處的心態，這樣就能推動正面的心理動力，從而促進社會的發展及穩定。另一方面，個人也應加強對於心態的管理，穩且保持正面的情緒，定期重新認識自己，並有效改善生活環境，同時擁有心靈環保及心靈資本的能力，才能更好地適應外來的環境。



## 第二節 研究限制與建議

### 一、取樣地區之限制

(一)地區限制：本研究採用網路問卷與紙本問卷同步進行，網路問卷採樣連結擴及全國，紙本問卷發放地點則僅限基隆市地區，網路採樣與紙本採樣數比約為 2.6：1。因此研究結果可能適用於全國高齡者的現況代表。

(二)研究方法：本研究以發放網路問卷為主，輔以紙本問卷做為研究資料的取得，雖然方便又快速，但對於有特殊狀況的高齡者需求無法深入瞭解，如果能配合社區個案訪談作為輔助，對於高齡者實際的身心靈狀況，相信能取得更進一步的資料。本次收回樣本有效問卷達到 382 份，不過因資源所限，樣本涵蓋範圍以住於北部地區較多，中部或南部民眾較少；若能取得足夠資源，於中南部地區能擴大收集問卷數量，地區代表性提高了，可再提升本研究結果之精確度。

### 二、研究變項

本研究以身心靈健康等變項做為高齡者社會支持對於生活滿意之影響因素。然而真正影響高齡者生活滿意的原因多樣，如何建立可持續性的社會支持系統，例如提供高齡者健身課程、健康飲食諮詢、社區活動或社會服務組織等，以進一步改善高齡者的身心靈健康條件，乃為當務之急。並加強高齡者與家庭成員及他人之間的互動性，強化其對社會網絡的感知，改善高齡人士的活動社區參與度；建議後續研究者可加入自主學習、家庭支持、學習意願等變項，進一步深究高齡者對於生活滿意度的影響。

### 三、研究建議

本研究以社會支持對高齡者身心靈健康與生活滿意度調查的資料蒐集及執行研究過程中，提出以下建議：

(一) 本研究以量化分析為主，在問卷採樣過程中，受試對象有可能因為不識字或陪同記錄問卷的表達與想法的差異，可能影響問卷填答之精確度，

間接產生問卷結果的誤差。為避免此情況發生，建議未來研究者可以藉題項的多元設計（包括適合聽障與視障等高齡者）來做更進一步的問卷採樣，以較人性化的題型來求得更精確客觀的採樣。

- (二) 利用高齡者參加多元社會互動等活動場所及深入探訪高齡者聚會之場所，廣泛搜集樣本之採樣數（samples），可省去耗時耗力地網路聯絡及挨家挨戶收集樣本，以增加樣本數，有利提升研究採樣之精確度。
- (三) 在問卷設計與問卷發放採樣時，可將樣本分為實驗組和控制組，實驗組接受社會支持介入，控制組則不接受社會支持的介入，由結果來加以比較兩組的身心靈健康狀況和生活滿意度之間的差異，以使研究的量化分析能互為驗證，期能使研究結果更趨於完整與準確。
- (四) 強化「心靈健康」對生活滿意度的研究，從精神健康的角度而言，一個主要的特徵就是多面性的想法。這種多面性的想法是根據一個人的情感、思維、社交與情緒機能，以及處理情境、做決定和表達自己的能力這四個方面統稱為心理能力而達成。心靈健康的促進和支持可以從多個層面協助高齡者，提高心靈健康和強化社會資本來改善社會環境、健康和福利，促進有形的和無形的富裕。

總結以上，社會支持對心靈健康的作用是極其重要的，可以防治高齡者失憶、焦慮和憂鬱。生活滿意度也與心靈健康相關，特別是心理功能和社會功能參與、情感和情緒調試的反應程度和正向面向。社會支持可促進心靈健康和生活滿意度。

## 參考文獻

### 壹、中文參考文獻

- 古志銘、林宏恩與陳文貞（2010）。大學院校生運動社會支持量表之編製。島嶼觀光研究，2（4），80-101。
- 沈勝川（2017）。臺灣老人靈性健康量表之建構。實踐大學家庭研究與兒童發展學系高齡家庭服務事業碩士在職專班碩士論文，臺北市。
- 沈家禾（2011）。新竹市高齡者社會參與及生命意義感之相關研究，玄奘大學未出版論文，新竹。
- 杜明勳（2008）。靈性照顧之臨床運用，內科學誌，19(4)，318-324。
- 李人杰（2008）。台灣社區式老人照顧的解構與再建構。高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學研究所碩士論文，高雄。
- 李宗派（2007）。老化概念（I）：生物科學之老化理論。台灣老人保健學刊，3（2），1-24。
- 李怡娟（1999）。長期照護之結果評價，長期照護概況，183-222，台北：華杏。
- 李春梅（1999）。國民小學教師參與社區成人教育活動之研究，國立高雄師範大學未出版論文，高雄市。
- 李薇（2009）。從老化理論的整合觀點看老年生活歷程的轉變：以休閒活動為例。國立成功大學老人學研究所碩士論文，台南。
- 李嵩義（2007）。高齡學習者學習偏好、社會支持與幸福感關係之研究。國立台東師範大學教育研究所博士論文，台東。
- 吳友欽與李嵩義（2012）。高雄市國中小補校高齡學習者社會支持與幸福感關係之研究。樹德科技大學學報，14（1），1-28。
- 吳根明、黃弘欽（2011）。高齡志工社會支持與生活滿意度關係之探討。南臺灣



- 學術研討會未出版會議論文。屏東縣：國立屏東科技大學社會發展學系。
- 吳政憲（2018）。老人社會支持、利他行為、利他動機與靈性健康之相關研究—以某市立仁愛之家老人為例。國立臺北護理健康大學碩士論文，台北市。
- 邱文杉（2001）。社會支持因應效果的回顧與展望，國家科學委員會研究刊：人文及社會科學，第十一卷第四期，311-330。
- 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。國立台灣師範大學社會教育學系博士論文，台北。
- 邱瓊慧（2015）。照顧服務員社會支持、工作滿意與留任意願之相關性研究。中國醫藥大學醫務管理學系碩士專班論文。新竹。
- 邱懿瑩（2020）。老年人社會參與、社會支持及生活品質之關係研究。屏東大學體育，6期，1-23。
- 林佳臻、杜明燦、陳俊傑、陳宣志、顏啟華與李孟智（2013）。台灣地區老人自覺健康狀況相關因子之探討，台灣老年醫學暨老年學雜誌，8（2），75-89。
- 林惠文、楊博仁、楊宜瑱、陳俊傑、陳宣志、顏啟華、賴德仁與李孟智（2010）。台灣地區老年人憂鬱之預測因子探討。台灣老年醫學暨老年學雜誌，5（4），257-265。
- 林妍如與陳金淵譯（2007）。療癒環境—身心靈的健康照護環境設計 *Healing Environments：Design for the Body, Ming & Spirit*，台北：五南出版社。
- 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。國立臺灣師範大學碩士論文，台北市。
- 林麗惠（2002）。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學碩士論文，嘉義縣。
- 林怡光與陳佩雯（2009）。社區諮商模式在老人服務上的應用。輔導季刊，45卷2期，49—60。
- 林蓉儀（2007）。高雄縣國小女性主管時間管理與社會支持關係之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，屏東。

- 林杏真（2002）。自傷青少年生活壓力、社會支持與自我強度的發展及其關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。台北。
- 卓春英與鄭淑琪（2010）。高雄市社區照顧關懷據點老人參與服務現況 - 以社會品質觀點，社會發展研究學刊，No.7，29-58。
- 卓春英（2009）。台灣社會工作者在社區工作上的角色與挑戰--以社區照顧關懷據點為例。
- 胡淑貞、王英偉與游麗惠。（2018）活躍老化資料庫整合建置暨增值分析緣由，《健康科技期刊》，2018 專刊，I-IV。
- 姚卿騰（2015）。從我國老年生活狀況調查探討高齡心理健康促進策略—成功老化的觀點。新北市終身學習期刊，10，18-32。
- 徐靜芳（2003）。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文。高雄。
- 高迪理（1991）。社會支持系統概念之架構之探討，社區發展季刊，54，24-30。
- 陳柏宗、謝定蒼（2015）。在宅老化之社區居家照護環境研究，2015 第二屆第一次臺灣老人學學會年會暨國際學術研討會：老化與社會參與，3。
- 陳佩璇（2008）。高齡者社區照顧關懷據點參與態度與生活滿意度關係之研究—以高雄縣為例，高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。
- 陳延誌（2017）。高齡者社會支持與幸福感關係之研究-以新竹縣市樂齡學習中心為例。玄奘大學成人教育與人力發展碩士論文，新竹市。
- 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，嘉義。
- 陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸與陳洳軒（2011）。成功老化的多元樣貌。台灣老年學論壇，9。
- 陳淑美與林佩萱（2010）。親子世代的財務支持照需對老人居安排與生活滿意度影響之研究。住宅學報，5-9。
- 張司聿（2005）。感官功能老化的行為徵狀及因應技巧。台灣老人保健學刊，1

(2), 31-42。

張郁芬 (2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。：國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，嘉義縣。

張國治 (2005)。雲林縣高齡學習者、非學習者生命意義感知比較研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義。

張鍾汝與范明林 (1997)。老人社會心理，台北：水牛出版社。

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，高雄市。

曾中明 (1993)。老年人的社會參與-志願服務，社區發展季刊，64 期，P94-96

曾慧玲 (2020)。社區老人社會支持和靈性健康對生活滿意度的影響。實踐大學家庭研究與兒童發展學系碩士論文，嘉義。

黃寶園與林世華 (2007)。人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究：結合統合分析與結構方程模式二計量方法。國立台灣師範大學教育心理學報，39(2)，260-292。

黃富順主編 (2007)。各國高齡教育。台北:五南。

楊素華 (2006)。老年人靈性狀態及靈性教育需求之研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄市。

劉由貴 (2015)。高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文。嘉義。

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系博士論文，嘉義。

劉淑娟 (2001)。臺灣老年婦女的生活經驗與靈性健康。護理雜誌，48 (5)，11-15。

劉茱潔、劉嘉珮與王筠雅 (2013)。以社會支持觀點探討使用者在網路社群的幸福感——以 Facebook 為例。資訊科技國際期刊 201312 (7:2 期)，朝陽科技大學資訊學院。

- 趙敏亨（2012）。成人宗教靈性學習形塑靈性意識歷程之研究。暨南大學成人與繼續教育碩士論文。南投。
- 靳燕玲（2016）。友善高齡化社會生活環境之公共服務發展策略，國土及公共治理季刊，4卷1期，63-78。
- 潘依玲（2005）。彰化縣國民中小學退休教師服務學習的參與動機與社會支持對學習成效影響之研究，國立中正大學未出版碩士論文，嘉義。
- 羅玉岱、盧豐華與楊宜青（2021）高齡者身心靈全方位的健康促進，台灣家醫誌，31期 157-168。
- 蘇榮裕（2013）。社會支持理論對樂齡大學學員影響之研究。亞洲高齡健康休閒及教育學刊。第二卷第一期，39-47。
- 賴妙芬（2002）。促進糖尿病患者社會支持與充能效果之介入研究-以台北市石牌地區吉慶里和石牌里為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，台北。
- 羅暉如（2011）。靈性教育方案對高齡者靈性健康影響之研究。國立台灣師範大學社會教育學系碩士論文，台北。
- 謝佳容、蕭仔伶與劉淑娟（2007）。老年住民在長期照護機構中的心理健康促進與情緒適應。長期照護雜誌，11（2），132-140。
- 蕭雅竹、黃松元與陳美燕（2007）。宗教與靈性健康、健康促進行為之相關研究。實證護理，3（4），271-279。
- 蕭雅竹與黃松元（2005）。靈性健康量表之建構及信、效度考驗—以護理學生為題。1卷3期，P218-227。
- 蕭雅竹（2002）。靈性概念認識與應用。長庚護理，13（4），345-351。
- 簡素枝（2004）。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。嘉義。

## 貳、外文文獻參考

Aday (2003) 確定成功老齡化與老年中心參與之間的重要聯繫。2003 年 3 月 12 日至 16 日，芝加哥，美國老齡化協會/美國老齡化協會聯合會議。

Bellamy, Gott, Waterworth, McLean, & Kerse, (2014) 'But I do believe you've got to accept that that's what life's about': older adults living in New Zealand talk about their experiences of loss and bereavement support, *Health Soc Care Community*, 2014 Jan : 22(1) : 96-103.

Beisgen & Kraitchman, (2003) Beverly A. Beisgen and Marilyn Crouch Kraitchman, *Senior Centers: Opportunities for Successful Aging*, Springer Publishing Company, New York, 2003, 391.

Bellamy、Gott、Waterworth、McLean、Kerse (2014) 'But I do believe you've got to accept that that's what life's about', *Health Soc Care*, 22(1) : 96-103.

Caplan, G. (1974). Support systems. In G. Caplan (Ed.), *Support Systems and Community Mental Health*. New York: Basic Books.

Crews, D. E., Zavotka, S. (2006). Aging, Disability and Frailty: Implications for Universal Design. *J Physiological Anthropology*, 25(1), 113-118.

Cobb, S. (1976), "Social Support as A Moderator of Life Stress." *Psychosomatic Medicine*, 38, pp.301-314.

Cutrona、Russell (1990) Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching.

Cohen and Wills (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2).

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319–366). John Wiley & Sons. Cohen and Syme (1985) .

- Danah Zohar & Ian Marshall (2009).*心靈資本學*。王怡綦譯，遠見天下文化出版。
- Diener, E.(1999). Introduction to the special section on the structure of emotion.*Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5),803-804.
- House, J. S. (1981). *Work Stress And Social Support Reading*. Reading MA: Addison-Wesley.
- Howden, J. (1992). Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale (Unpublished doctoral dissertation). Denton, TX: Texas Woman's University.
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1).
- Jernigan, H. L. (2001). Spirituality in older adults: A cross-cultural and interfaith perspective. *Pastoral Psychology*, 49(6), 413–437.
- Kuo, M. C., Chen, C. M., & Jeng, C. (2012). Development of Frailty Indicators for the Left Ventricular Pseudoaneurysm with Hemoptysis: A case report. *Taiwan Critical Med*. 2000; 2: 271-275.
- Kahn, R. C. & Antonucci, T. C. (1981). Convoys of social support: A life-course approach. In S. B. Kiesler & V. K. Oppenheimer (Eds.), *Aging: Social Change* (383-405). New York: Academic Press.
- Lamdin, L. & Fugate, M. (1997). Elder learning: New frontier in an aging society. AZ: The Oryx Press.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16(2), 134–143.
- Robert, K. & Angelo, K. (2001). *Organizational behavior* (5th ed.). New York:
- Salman, A. & Khattri, P. K. (2016). Effect of depression on life satisfaction among elderly. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(7), 746-749.
- Shao, J., Yang, H., Du, W., Lei, H., & Zhang, Q. (2019). Commonalities and differences in psychological adjustment to chronic illnesses among older adults: a comparative study based on the stress and coping paradigm. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26(2), 143-153.

- Shumarker and Brownell(1984) Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36.
- Trevillion (1999) ◦ *Brand Valuation: A Practical Guide* , Accountancy Books, Accountants digest 405 .
- Thoits(1986) Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4).
- Tazkarji B, Lam R, Lee S, Meiyappan S: (2016) Approach to preventive care in the elderly ◦ *Can Fam Physician*. 2016 Sep;62(9):717-721.
- Walker, A. (1983). *A Caring Community*. In H. Glennerster (Ed.), *The Future of the Welfare State* (pp. 157-172). London, UK: Heinemann Educational Books.
- Wright, Breier, Depner, Grant, & Lodi-Smith, (2018) *Wisdom at the end of life: Hospice patients' reflections on the meaning of life and death*, RM Depner, PC Grant, J Lodi-Smith - *Counselling*, 2018 - Taylor & Francis.
- Pavot ◦ Diener (1993) Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2).





## 參、網路參考文獻

行政院網頁。(2021)。長照 2.0，照顧的長路上更安心。線上檢索日期：2022 年 8 月 12 日，取自：<https://www.ey.gov.tw/Page/>。

教育大辭典(2022)。國家教育研究院網頁。線上檢索日期：2022 年 8 月 12 日，取自：<http://terms.naer.edu.tw/detail/1306759/>。

國立台灣師範大學辭條解釋 <http://hep.ccic.ntnu.edu.tw/browse2.php?s=334>。

王昱文(2022)。城市能否陪伴我們老去？專訪為設計：城市空間需更有高齡包容力的想像。台北村落之村。線上檢索日期：2021 年 8 月 29 日，取自 <https://www.seinsights.asia/article/3290/3324/8545>。

衛生部福利部(2014)社區旗艦計畫專欄。線上檢索日期：2022 年 11 月 14 日，取自：<https://dep.mohw.gov.tw/DOSAASW/lp-558-103.html>。

基隆市政府社會局全球資訊網(2022)。線上檢索日期：2022 年 7 月 11 日，取自：<https://www.klchg.gov.tw/tw/social>。

衛生福利部國民健康署。線上檢索日期：111 年 12 月 5 日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12813>。

身心靈健康量表英文版。線上檢索日期：111 年 12 月 5 日，取自 Arts <https://learning.hku.hk/ibms/home/research/scale-development/?lang=zh-hant>。

基隆市衛生局。長者生活滿意度量表(GDS)。線上檢索日期：111 年 12 月 15 日，取自 <https://www.klchb.klchg.gov.tw/tw/klchb/1420-97195.html>。



## 附錄一

### 高齡者社會支持與身心靈健康對生活滿意度的影響正試問卷

親愛的長輩及好朋友您好：

首先感謝您願意撥冗填寫本問卷，本問卷主要是在了解您對於社會支持與身心靈健康對生活的滿意度調查，本問卷採不記名作答，且您所填的資料僅供學術研究，絕對不會外流，請您放心作答，希望藉由您的意見，可以更瞭解您的想法，再次感謝您的協助與支持。

敬祝

健康順心！！

法鼓文理學院環境與發展碩士學位學程研究所

指導教授 楊坤修 博士

研究生 洪圓明 敬上

2023 年 2 月



第一部份：社會支持量表

題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.當我生病時，有人會教導健康促進的知識或技巧給我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.有人會主動提供給我健康促進的資訊或課程給我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.有人會提供健康促進健康飲食、養生、運動給我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.有人可以提供訊息給我，協助我學會新的事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我樂於與人分享生活中的新事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我能與他人互相尊重彼此的想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.生活中有人相信我有解決問題的能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.生活中有人讓我相信我自己是個有價值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.在經濟上，有人會給我金錢的支援	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.當我需要時，有人會陪我去參加活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.當我遇到困難時，有人會提供我解決問題的建議	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.有人能提供交通工具帶我到我想去的地方	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.當我生活中發生緊急狀況時，有人能陪我度過難關	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.當我心情煩悶時，有人會鼓勵我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.有人可以陪伴我，抒解我無聊的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.平常總會有人關心我的身體健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部份：身心靈健康量表

題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
生理健康部分					
1.我在平常的工作日子裡，很少會覺得身體不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.平時，我會因為身體健康因素而感到精疲力竭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我常覺得呼吸急促或感到暈眩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我身體的某部位會覺得刺痛或劇痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我常倦怠不太想起床	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我在過去三個月，體重在無意中減輕了 3 公斤以上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我經常覺得食慾不振	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我因為有高血壓或糖尿病等慢性疾病影響我的生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我因為記憶力減退而影響學習的意願	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我因為體力減退而無法進行各項活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心理健康部分					
11.我慢慢減少很多活動和有興趣的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我時常覺得生活很空虛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我大部份時間精神都很好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我喜歡待在家裡而比較不喜歡外出	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我覺得「現在還能活著」是很好的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.我覺得現在活得很沒有價值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我大部份的時間都感到快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我時常覺得精力很充沛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我常會害怕將會有不好的事情發生在自己身上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我常常因為沒有人能幫自己而感到無助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
靈性健康部分					
21.我會關心別人，也接受別人的關心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我會樂觀面對生活中遇到的任何問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.生活中遇到困難，我可以樂觀、勇敢面對與接受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.心情不好的時候，我會想辦法排解(唱歌、找朋友聊、出去走走，或說出來)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我還能幫助別人，表示我還有價值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.我可以超越面對死亡的害怕及恐懼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我的信仰 / 宗教讓我更正向的面對人生，積極生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.我們的心靈健康和大自然、天地都有關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

( 請於下頁續答題目，感恩謝謝！ )

第三部份：生活滿意度量表

題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.我覺得我的生活狀態很好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我對自己目前的生活感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.如果我可以再活一次，我不想改變任何事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我會因為別人的批評而不高興	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.大多數情況下，我的生活接近理想狀態	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.對於生活中的事情，我常感到不開心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我常常覺得自己現在是一無是處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我放棄了很多以往的活動和嗜好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我和別人的關係疏遠，讓我感到孤寂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我覺得自己想做的事情都可以心想事成	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會因為別人稱讚我所做的事情而感到高興	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.目前為止，我已經得到我認為生活中最重要的事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我常常感到心情愉快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我覺得大部份人的現況比自己好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

( 請於下頁續答題目，感恩謝謝！ )

#### 第四部分：個人資料

1. <input type="checkbox"/> 本人同意參與此項研究的進行
2. 您目前的年齡？
<input type="checkbox"/> 60-65 歲 <input type="checkbox"/> 66-70 歲 <input type="checkbox"/> 71-75 歲 <input type="checkbox"/> 76-80 歲 <input type="checkbox"/> 81-85 歲 <input type="checkbox"/> 86-90 歲 <input type="checkbox"/> 91 歲以上
3. 您的性別？ <input type="checkbox"/> 男生 <input type="checkbox"/> 女生
4. 您目前的婚姻狀態： <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 喪偶 <input type="checkbox"/> 分居 <input type="checkbox"/> 其他
5. 請問您現在和誰一起住？
<input type="checkbox"/> 獨居 <input type="checkbox"/> 夫妻同住 <input type="checkbox"/> 夫妻子女同住 ( 核心家庭 ) <input type="checkbox"/> 固定和子女住 <input type="checkbox"/> 輪流與子女住 <input type="checkbox"/> 僅與親戚、朋友住 <input type="checkbox"/> 與子女及孫子女同住 ( 主幹家庭及大家庭 ) <input type="checkbox"/> 其他
6. 您的教育程度？
<input type="checkbox"/> 小學 ( 含肄業及不識字 ) <input type="checkbox"/> 國中 ( 含肄業 ) <input type="checkbox"/> 高中/高職 ( 含肄業 ) <input type="checkbox"/> 專科/大學 ( 含肄業 ) <input type="checkbox"/> 碩士及以上
7. 您的宗教信仰： <input type="checkbox"/> 佛教 <input type="checkbox"/> 道教 <input type="checkbox"/> 一貫道 <input type="checkbox"/> 天主教 <input type="checkbox"/> 基督教 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 無宗教信仰
8. 請問您目前是否仍有工作？ <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 尚有全職工作 <input type="checkbox"/> 尚有兼職工作
9. 您的主要經濟來源？
<input type="checkbox"/> 退休金/積蓄 <input type="checkbox"/> 自己工作酬勞 <input type="checkbox"/> 子女供給 <input type="checkbox"/> 政府補助 <input type="checkbox"/> 其他
10. 請問您每月平均花費：
<input type="checkbox"/> 10,000 元以下 <input type="checkbox"/> 10,001-30,000 元 <input type="checkbox"/> 30,001-50,000 元 <input type="checkbox"/> 50,001-70,000 元 <input type="checkbox"/> 70,001 元以上
11. 您覺得您目前的身體健康狀況如何？
<input type="checkbox"/> 很健康 <input type="checkbox"/> 健康 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不太健康 <input type="checkbox"/> 很不健康

致上十二萬分的謝意，感謝您的回答!

