法鼓文理學院

社會企業與創新碩士學位學程

碩士論文

靈性健康與成功老化對社會影響力影響之研究

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

The Influence of Spiritual Health and Successful Aging on Social Influence

研究生：何建安
指導教授：楊坤修博士

中 華 民 國 112 年 6 月

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

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）：何建安（下稱本人）　學號：m110409
- 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

社會企業與創新碩士學位學程（學系、碩士學位學程）取得　☑碩士 ☐博士　之　☑學位論文 ☐專業實務報告

論文題目：靈性健康與成功老化對社會影響力影響之研究
指導教授：楊坤修 博士
（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：何秉安　　民國：112年8月2日

法鼓文理學院

社會企業與創新碩士學位學程

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：何建安

題　目：靈性健康與成功老化對社會影響力影響之研究

The Influence of Spiritual Health and Successful Aging on Social Influence

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員 陳定銘

楊玲修

吳相勳

指導教授 楊玲修

學程主任

中華民國 112 年 6 月 20 日

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

摘要

我國已正式邁入世界衛生組織（WHO）定義的「高齡社會」，推估 2025 年，成為「超高齡社會」。本研究希望藉由實證靈性健康可隨年紀而增長，達到成功老化；進一步鼓勵個人繼續發揮社會影響力，退而不休，不但不成為家庭社會負擔，更能提供服務，自利利人，對社會安定，國家進步發展有所助益。

本研究關係以靈性健康中的個人幸福、社群幸福、環境幸福與超然幸福等四個構面以及成功老化的生活適應、社會及親友關係、健康自主、經濟保障、學習層面與家庭層面等六個構面，探討對社會影響力之理性說服、交換、討好、個人關係與結盟等五構面之影響。本研究發現，靈性健康（超然幸福與人天幸福）對成功老化（經濟保障、健康自主及學習與適應）有顯著正向的影響；成功老化對對社會影響力（討好、理性說服與交換）有顯著正向影響。

本研究貢獻在實務上，提供了個人在人生規劃上的可行方向與操作方法。希望對個人、社會有鼓勵與參考的價值；又政府及民間組織在推動中高齡活動及政策時，將靈性健康與成功老化納入倡議與實施，相信所觸發的社會影響力對社會安定，國家強盛有一定的幫助。學術上，本研究提供了「個人層級」社會影響力的研究結果，並以「主動」發揮影響力為研究方向，填補了國內研究對社會影響力文獻的短缺，希望能成為後續研究者的參考與援引。

【關鍵詞】：靈性健康、成功老化、社會影響力

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Abstract

It is an aging society in Taiwan now, it will be a super aging society in Taiwan in coming 2025, per projection and definition by World Health Organization（WHO）。It is the best if elderly may grow spiritual healthy and reach successful aging, to provide their personal social influence to serve the communities as well as the country continuously.

This research is to investigate the Influence of Spiritual Health(with aspects of Personal Wellbeing; Communal Wellbeing; Environmental Welling and Transcendental Wellbeing) plus Successful Aging(with aspects of Life Adaption; Relationship to Community，Relatives and Friends; Health Independency; Economy Ensuring; Study aspects and Family aspects) on Social Influence(with aspects of Relational Persuasion, Exchange, Ingratiation Personal Appeals and Coalition).

It is proven there are true with our hypotheses. There are positive impacts to Successful Aging by Spiritual Health; there are positive impacts to Social Influence by Successful Aging as well.

It concludes a correct direction and methodology for individuals on life planning and practice. It contributes to the academy: the first, it is a research from individual level on Social Influence. The second, it is a leading approach to look at the influence power from one person to others actively. I wish sincerely, all those ideas can be applied in the programs and policies for mid to high aged population by government and organizations.

Keywords: Spiritual Health，Successful Aging，Social Influence

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

誌謝

首先，謝謝法鼓山創辦人聖嚴法師與法鼓文理學院，提供這麼好的環境讓我們學習與研究；謝謝現任校長陳定銘老師與前任校長惠敏法師、社會企業與創新學程主任葉玲玲老師、以及所有曾經教導指導過我的老師們，包括果光法師、楊蓓老師、辜琮瑜老師、郭文正老師、李婷潔老師、梅瑤芳老師、張長義老師、黃信勳老師，口試委員吳相勳老師等。

至於論文的完成，我要特別感謝我的指導老師楊坤修老師，老師的系列課程，由研究方法、社會企業行銷策略、產業分析與社會企業創業、社會創新與永續發展。讓我得到了靈感與啟發，再加上老師在最近這一年期間，手把手的帶領與指正，讓研究結果得以順利呈現。再次感謝。

更深深體會到，論文絕對不是一個人可以成就的，藉此謝謝撥穗小組學長光煌、逢緯、恆明、蕙伃；同步論文撰寫夥伴圓明、美華及秀媛；計劃書口試站台場佈錄音記錄的莉娟、婉玲、郭淑華、宜珊、建國、玟萱、秀琴、貞雅、哲宏；也懷念 110 社企同學們，包括嘉沅、丰良、婉瑜、少如、修茵、若萍、怡靜、芳毅、名傑；學程秘書佳勳的大力襄助等。

還要感謝各界填寫量化問卷的團體與個人，包括法鼓文理學院同學、輔仁大學同學、台灣科技大學同學、台北社區大學老師同學、法鼓山參學室義工及各地分會師兄師姐、HP/ Verigy/ Advantest 等老朋友們。

最後，感謝我的家人們持續的鼓勵與支持，讓我能夠一圓研究所的夢，得以在知識學問與靈性健康上，更進一步。也確切體悟，成功老化與社會影響力的精隨。助人、傳承、貢獻自己的第三人生正要開始，在驗證成功老化重返職場的當下，也把這新科的碩士學位當做給自己的鼓勵與 65 歲的生日禮物吧！

建安 謹致

2023.05.25

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

目錄

摘要 ..... **i**

Abstract ..... **ii**

誌謝 ..... **iii**

目錄 ..... **iv**

表目錄 ..... **vi**

圖目錄 ..... **viii**

第一章 緒論 **1**

第一節 研究背景與動機 1

第二節 研究問題與目的 3

第三節 研究流程 4

第四節 名詞解釋 6

第二章 文獻探討 **9**

第一節 靈性健康 9

第二節 成功老化 17

第三節 社會影響力 26

第三章 研究方法 **35**

第一節 研究假設 35

第二節 研究架構 37

第三節 研究變數之操作型定義與問卷設計 37

第四節 資料蒐集方法與分析方式 45

法鼓文理學院 DTLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 實證分析與結果 49

第一節 樣本結構分析與敘述性統計分析 49

第二節 因素分析與信度分析 57

第三節 皮爾森積差相關分析 63

第四節 迴歸分析 65

第五節 研究假設驗證 70

第五章 結論 73

第一節 研究討論 73

第二節 研究限制與建議 75

第三節 管理意涵 76

第四節 研究結論 80

第五節 延伸討論 80

參考文獻 84

附錄：問卷 92

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表目錄

表 1-1 社會影響力關鍵字比較 Social Influence vs Social Impact.....6
表 2-1 靈性健康定義.....11
表 2-2 靈性健康衡量.....13
表 2-3 靈性健康發現.....16
表 2-4 成功老化定義.....19
表 2-5 成功老化衡量.....21
表 2-6 成功老化發現.....24
表 2-7 社會影響力定義.....28
表 2-8 社會影響力衡量.....31
表 2-9 社會影響力發現.....33
表 3-1 靈性健康構面之操作型定義.....38
表 3-2 靈性健康之問卷題項彙整.....39
表 3-3 成功老化構面之操作型定義.....40
表 3-4 成功老化之問卷題項彙整.....41
表 3-5 社會影響力構面之操作型定義.....43
表 3-6 社會影響力之題項彙整.....44
表 4-1 樣本結構分析.....50
表 4-2 敘述性統計-靈性健康統計表.....53
表 4-3 敘述性統計-成功老化統計表.....54
表 4-4 敘述性統計-社會影響力統計表.....56
表 4-5 社會影響力因素分析與信度分析.....60
表 4-6 皮爾森積差相關係數表.....64
表 4-7 靈性健康對成功老化之迴歸分析表.....66

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-8 成功老化對社會影響力之迴歸分析表.....69
表 4-9 研究假設驗證結果.....71

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

圖目錄

圖 1-1 研究流程圖.....5

圖 3-1 研究架構圖.....37

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章 緒論

第一節　研究背景與動機

生、老、病、死，人生四大事。基本上，我們都必須被動的接受，而其中「老」這件事，或許我們還可能可以做些什麼 ?! 讓它變得更豐富而有趣。這是以個人且理想的角度來看，其實它負面的影響層面，甚至擴及國家、社會、家庭等多方面。

在各項統計中， 許多國家的人口快速的老化. 我國已正式邁入世界衛生組織（WHO）定義的「高齡社會」， 推估到了 2025 年時超過 65 歲以上的人口比率超過總人口的 20%，而成為「超高齡社會」。對國家而言，可能造成的影響，諸如勞動力的不足；其次是社會結構改變衍生的負擔；另外長期照顧工作的準備與能量問題等等。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

如果以家庭的角度來看，我國經濟發展快速，國民生活水準提升，少子或獨身主義等多項因素相互影響，勞動力或是生產力缺口， 的確會是問題。除了要根本提升生育率之外，如何善用既有初老、中老的中高齡的腦力與生產力，勢必也是需要認真規劃與實施的課題。

再以作者個人親身經歷而言，當自覺腦力體力還十分健康充沛時，公司為了世代交替，提出提早退休方案，希望作者提早退休。事實上，退休不是因為你真的老了，而是別人認為你老了。在學術上有很多文獻，談到退休才體認到應提早做退休規劃（Mulley，1995），如果我們可以提早規劃退休，或者說提早規劃老化，作者也希望藉此研究，提醒中高齡人士早做規畫，屆時可以悠然的面對退休，迎接老化。

所謂生物老化，講的是隨著年齡成長，組織和結構逐步退化，功能也不如既往，一個持續的、不可逆的生物過程悄然發生，各方面諸多改變，包括生理、形

態，抵抗力和適應性衰退，最終生物因而死亡。

如果生物老化無可避免，那麼或者我們可以延緩老化，英國國家公衛服務以醫學上健康干預的方法達到質量調整壽命年的目的，著實也很有成效。又或者我們可以開創一條由負向老化走向「正向老化」的路，譬如 1993 年 Caro 提出「生產老化」的論點，希望長輩還能從事生產的活動，可能有酬勞，也或者沒有酬勞只是某項服務如義工。從此，接著就不斷有組織或學者從社會學心理學的角度提出「正向老化」的概念與理論。如 WHO 所提健康老化、活力老化。另有從終極目標/ 主觀指標角度出發（Rowe & Kahn，1998），也有從調適歷程/ 客觀指標出發的模型（Featherman，Smith，Peterson，Baltes，& Baltes，1990）等等。因為人生的變化無常，作者更想從自我調適的角度來探討。

再往深層去檢視，有很多研究談到「身體健康」與「心理健康」，卻較少著墨於「靈性健康」的探討（洪櫻純，2012），況且老化的靈性模式，是超越「心理」層次，更重要的是可以是「上坡的」（Leder，1996）。這對人們來說，應該是一個莫大的鼓舞。因為身體可能會隨年紀而退化、老化，但是心智、靈性的培養卻可以循序而上的。靈性可以是宗教的，也可以是非宗教的（林曉君，2010）。它對於促進成功老化相信有正向的影響。作者也很想驗證這一點。

至於「成功老化」的詮釋，在朝向「成功老化」的過程中，我們致力於努力完成「自我」發展的同時，我們是不是可以對「自他」做些回饋，譬如說，對「社會」、對「環境」做相當的努力與貢獻。也就是所謂的「社會影響力」。隨著台灣國民平均壽命的提升，農業時代、工業時代工作較偏向體力的勞動，因而制定 65 歲退休的政策莫可厚非，惟進入 21 世紀資訊科技時代的今日，主要是依靠腦力創新的時代，年紀不應該再是判斷老化與影響力的唯一指標，讓我們做更多的社會參與，繼續維持甚至更強化個人的社會影響力。期許這能夠更符合人生自我實現的目標，更能做到自利且利他的壯闊理想。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節　研究問題與目的

壹、　研究問題

綜合上列的描述與期待，作者試圖在複雜的現象中，先聚焦到幾項具體的研究問題，再進一步驗證其可行的解決方案。故而，將本研究的問題，羅列敘述如下：

一、靈性健康對成功老化之影響是否呈現相關性? 其影響程度為何?

二、成功老化對社會影響力之影響是否呈現相關性? 其影響程度為何?

三、社會影響力是否有個人層級，其所發揮的效果如何?

貳、　研究目的

本研究主要是，探討個人靈性健康對成功老化之影響，進而以個人層級探討成功老化對社會影響力之影響。如果各項假設驗證之後，皆為顯著的話，將給中高齡及高齡人士更多的自信心，並督促各界正向思考，善用此年齡層人力資源，給予公平機會，繼續共同為社會國家而努力。研究的目的，條列如下：

一. 探討個人靈性健康對成功老化所促成之相關性及其影響。

二. 以個人層級，探討成功老化對社會影響力之相關性及其影響。

三. 驗證社會影響力之個人層級影響力，且由個人主動發出之影響（並非被動為之影響）。

四. 期許能提供給社會大眾參考，退而不休，成長靈性健康，繼續發揮腦力影響力為社會服務。

佛教文理學院 Fo Guang Shan Institute of Liberal Arts

第三節　研究流程

本研究內容分為五章，按研究流程依序書寫。第一章緒論，闡述本文之研究背景與動機、研究問題、目的與流程；第二章文獻探討，探討靈性健康、成功老化與社會影響力等相關文獻，以了解本研究之學理依據；第三章研究方法，根據文獻探討與相關理論為基礎，制定研究架構與研究變數，提出研究假設、問卷設計與資料蒐集分析與方法；第四章實證分析與結果，進行資料分析，並對研究結果加以敘述；第五章結論與建議，根據分析結果提出建議及討論。

本研究流程分為七個階段進行，說明如下。其中還有一些細節，如效度分析用因素分析的方法。另外如何確保有效問卷回收，實體時，現場解說與輔助將有助於問卷正確與完整，至於線上投放，就需要考量投放數量與有效回收的數量。

佛鼓文理學院
Fo Guang University Institute of Liberal Arts

一. 確立本研究問題及目的，作為進行研究之依據與目標。

二. 進行相關文獻探討。

三. 制定研究架構與假設：依據整理出之相關文獻，提出研究架構與假設。

四. 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。考量各項資源限制，定義適當研究範圍與對象，設計取樣方法。

五. 問卷發放與回收：本研究係採用 Google 表單設計，透過實體與線上進行投放與回收以蒐集資料。

六. 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，進行研究假設之驗證。

七. 建議與結論：根據資料分析、發現及詮釋，做成研究結論，再依照結論做成建議、討論等。相關研究步驟請參考圖 1-1 研究流程圖所示。

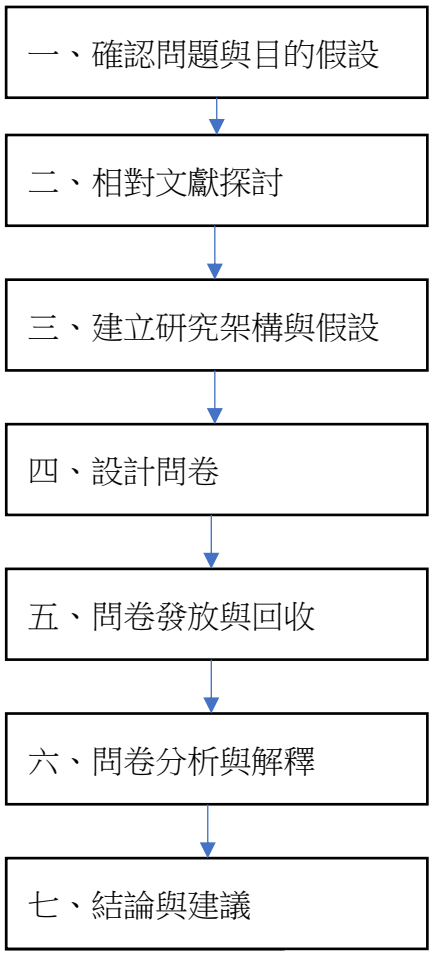

圖 1-1 研究流程圖

DILA 學院 of Liberal Arts

第四節　名詞解釋

社會影響力如果以英文關鍵字表達，一般常會使用的方式，如本研究引用的 Social Influence，另外也有一個 Social Impact。如果我們把這兩字的內涵跟特性比較一下，是有分別的，Social Influence 強調過程，它是指慢慢地、漸進式的潛移默化，本質上是較為不刻意；Social Impact 大多是非常注重目的性、刻意性、探究效果，所以是一個較快的過程。兩者都可以是主動的影響，也可以是被動的被影響，在 Social Influence 的使用上都以 Agent 代表主動方、被動方則以 Target 代表；在 Social Impact 則以 Source 代表主動方，被影響方則以 Target 代表。文獻上，Social Influence 將於下一章做仔細陳述；Social Impact 則以陳定銘（2017）Assessing Social Impact of Social Enterprises 為主動影響之一例，而被動影響則以 Latané, B（1981）The psychology of social impact 可為一例。兩關鍵字特性又可以分為團體或個人、主動或被動建構成 4 種影響力。如 Social Influence 個人影響力可為老師、醫生、心理諮商師、女王、歌手；而 Social Impact 團體主動影響力可為社會企業、網路社群，衡量方法可為 SROI 社會投資報酬率、B 型企業、社會平衡計分卡、社區影響力地圖等。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 1-1 社會影響力關鍵字比較 Social Influence vs Social Impact

英文關鍵字	**Social Influence**		**Social Impact**	
中文關鍵字	社會影響力		社會影響力（社會衝擊）	
目的	過程		最終	
型式	漸進、慢、潛移默化		效果、快	
本質	刻意的或非刻意的		刻意性	
對象	Agent vs Target	Agent vs Target	Source vs Target	Source vs Target

影響方向	被動	主動	主動	被動
文獻	TBS	下一章	陳定銘 (2017)	Latané, B.(1981).
影響力	資訊（AI、Metaverse）、規範、文化	理性說服、討好、交換等	專案、活動、投資等	強度、即時性和其他等數量的乘法函數
主體	團體、關鍵多數	個人	團體、組織、社群	個人
舉例		老師、醫生、心理諮商師、女王、歌手	社會企業、網路社群	
衡量		IBQ、 POIS	SROI、B 型企業、社會平衡計分卡、使命契合、社區影響力地圖等	
文獻佔比	多	少	多	少

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二章 文獻探討

第一節　靈性健康

壹、　定義

要探討靈性健康，我們要先談一下身體健康，心理健康然後再聚焦靈性及靈性健康。我們一般理解身體健康為，各項物理指數，如身高/ 體重比，血壓、血脂、血糖、體溫等是否在一般正常運作之下，如果是，我們就稱之為身體健康。至於心理健康（或稱精神），指的是在日常生活中，內心的喜怒哀樂，情緒的起伏，如果達到一定的平穩、正向、樂觀。我們就稱之為心理健康. 世界衛生組織 WHO（ World Health Organization） 組織法指出：「健康是一種完全的身體、精神和社會福祉的狀態，而不僅僅是沒有疾病或虛弱」。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

至於靈性，沈碩彬（2008）；沈碩彬、黃文三（2008）；康力文、沈碩彬（2008）等學者強調，靈（spirit）與靈性（spirituality），其實是兩個指稱不同事物的詞彙，靈是本體，靈性則是靈的性質。Hahn & Payne（2003）說，*“健康是生理、情緒、社會、智能、靈性與職業等六大層面的互動結果，其中靈性健康 已被視為所有健康層面中最深沉最核心的部份，可以支持與影響其他的健康層面”*。經過學者們以上描述，我們繼續對各詞彙，靈（spirit）、靈性（spirituality）、靈性的（spiritual）、靈性健康（spiritual health）做進一步去認識。

如以時間序列來檢視之，早年學者們建構理論模型中，涵蓋靈性健康，著名者 Maslow（1943）發表的人類需求理論，如以身心靈三方面詮釋，第一項生理需求（physiological needs）明顯為生理/ 身體健康相關。安全（safety needs）、社

交（social needs）、受尊重需求（esteem needs）等等，均為心理健康領域。第五項自我實現（actualization） 可歸類為極早的靈性健康訴求。Maslow（1969）在即將去世前發表了 Z 理論，往上增加了人類需求的層次第六項，是為超越自我實現（over actualization）。更為往後靈性健康構面，再推廣並推升。

Moberg（1971）年用了 Spiritual 一詞來描述老年人需要用宗教活動來發展老人的靈性（Spiritual），或者說是老人的靈性安適/ 靈性福祉（Spiritual well-being）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，能感受愛、喜悅、平靜與成就感。

在 80 年代 90 年代，學者們特別強調安適（well-being），也注意並擴及到了更大範圍，所謂世界觀或自我超越。如 Seidl（1993）指出靈性健康是一個人靈性的安適狀態。McGee（1998）靈性健康是指靈性和諧安適的狀態。國內如蕭雅竹（2003）講靈性健康是一種力量也是一種資源，可以協助個體藉由不斷的超越，實踐屬己的生命意義。Hawks（2004）提出對靈性健康的定義：「對於明確的世界觀或信仰體系、高度的信念、希望和承諾，其中包括自我，與他人的聯繫以及更高層次，是可實現個人成就的道德途徑」。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

到了 2000 年代，學者們談動態與建議主觀的心態調整。Stranahan & Health（2008）說，「靈性健康為一種成長整理，和諧的建構自我、他人與超自然的關係，鋪陳生命的歷練，讓老人生活邁向正面、且具有意義」。

很特別的，他指出，「靈性健康」是指靈性和諧安適的狀態，如同月亮陰晴圓缺般是動態、可變化的，會因個體所處之情境不同而改變。

到了晚近，學者們談到靈性健康，更將重點放在建議統整。常被引用者如洪櫻純（2009）認為靈性健康是一種和諧狀態，包括自己與自己、自己與他人及自己與超然間，讓人有意義的達成生活實現而迎向終極目標。一方面對內探索自我

完成統整生命意義；另一方面對外與他人來往、與環境的溝通、與超然的聯結。老人的靈性健康超越物質層面，回歸自我內在精神世界。孫樂平（2010）說，靈性健康是一種整合，含個人身心、確認健康、智能、人生與目的等；也是關係建立，含自我、他人、環境，也包含信念與價值系統，這一切能讓人心靈安適，也能超越生命。

表 2-1 靈性健康定義

學者	年份	定義
Moberg	1971	用了 Spiritual 一詞來描述老年人需要用宗教活動來發展老人的靈性（Spiritual），或者說是老人的靈性安適/靈性福祉（Spiritual well-being）
Ellison	1983	社會心理理論中，則認為靈性（Spiritual）是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，能感受愛、喜悅、平靜與成就感
Seidl	1993	靈性健康是一個人靈性的安適狀態
McGee	1998	靈性健康是指靈性和諧安適的狀態
蕭雅竹	2003	靈性健康是一種力量也是一種資源，可以協助個體藉由不斷的超越，實踐屬己的生命意義
Hawks	2004	對於明確的世界觀或信仰體系、高度的信念、希望和承諾，其中包括自我，與他人的聯繫以及更高層次，是可實現個人成就的道德途徑
Stranahan & Health	2008	靈性健康」是指靈性和諧安適的狀態，如同月亮陰晴圓缺般是動態、可變化的，會因個體所處之情境不同

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		而改變
洪櫻純	2009	靈性健康是一種和諧狀態，包括自己與自己、自己與他人及自己與超然間，讓人有意義的達成生活實現而迎向終極目標。一方面對內探索自我完成統整生命意義；另一方面對外與他人來往、與環境的溝通、與超然的聯結
孫樂平	2010	靈性健康是一種整合，含個人身心、確認健康、智能、人生與目的等；也是一種關係建立，含自我、他人、環境，也包含信念與價值系統，這一切能讓人心靈安適，也能超越生命

貳、 衡量

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

於 Paloutzian & Ellison（1991）發展出來的研究靈性安適量表（Spiritual Well-Being Scale；SWBS）， 主要是衡量人們生活的品質，主觀的生活感受，有別於身理的數值衡量。也細分為宗教安適量表（RWS: Religious Well-Being Scale）與存在的安適量表（EWS: Existential Well-Being Scale）兩個子集量表。

Howden（1992）發展出靈性評估量表（Spirituality Assessment Scale；SAS）。四個構面為（1）統一相互聯繫（2）內在或內在資源（3）生命中的目的和意義以及（4）超越性。學者認為護理上需要一項衡量工具，因為靈性是可能影響個人健康和/或對疾病，死亡和死亡的反應的因素。

Fisher、Francis & Johnson（2000） 建立了 Spiritual Health in Four Domains Index；SH4DI。曾以 311 位英國高中教師為對象，探討「靈性健康評估模式」該研究將靈性健康內涵分為：（1）個人的安適（personal well-being）（2）群體的安

適（communal well-being）（3）環境的安適（environment well-being）（4）超越的安適（transcendental well-being ）。

蕭雅竹與黃松元（2005） 建構之靈性健康量表。該量表採質量混合之研究方法發展與建構，第一階段採用質性研究法以了解靈性健康的意涵，作為擬定量表初稿之參考；第二階段則為量性研究法用以檢測量表之信效度。

護理人員靈性健康量表（Nurse Spiritual Health Inventory） 此量表共有五個因素，（一）與人締結（二）活出意義（三）超越逆境（四）宗教寄託（五）明己心性，此量表共 41 題。（最初由蕭（2003）所編制，再由黃（2011）將該量表偏向青少年的護理學生用，改為適合護理人員使用之「護理人員靈性健康量表」）

Stranahan & Health（2008）將靈性健康內涵分為四個層面，包括：（1）意義與目的（ meaning and purpose）；（2）希望與應變（hoping and coping）：（3）超越性 transcendence） 指自我與他人、神之間的產生超越性的關係；（4）宗教活動（religious practices）

劉汶琪（2016）「靈性健康量表」共分為分為「生命意義」、「與人締結」、「超越逆境」與「宗教寄託」等四個構面

表 2-2 靈性健康衡量

學者	年份	衡量
Paloutzian & Ellison	1991	靈性安適量表（Spiritual Well-Being Scale; SWBS）
Howden	1992	靈性評估量表（Spirituality Assessment Scale; SAS）
Fisher、Francis &	2000	Spiritual Health in Four Domains Index; SH4DI

Johnson		（1）個人的安適（personal well-being） （2）群體的安適（ communal well-being） （3）環境的安適（environment well-being） （4）超越的安適（transcendental well-being ）
蕭雅竹與 黃松元	2005	護理人員靈性健康量表（Nurse Spiritual Health Inventory） （一） 與人締結 （二） 活出意義 （三） 超越逆境 （四） 宗教寄託 （五） 明己心性
Stranahan & Health	2008	（1）意義與目的（ meaning and purpose ） （2）希望與應變（hoping and coping ） （3）超越性（transcendence）指自我與他人、神之間的產生超越性的關係 （4）宗教活動
劉汶琪	2016	靈性健康量表 「生命意義」 「與人締結」 「超越逆境」 「宗教寄託」等四個構面

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參、 發現

一. 生活滿意/ 幸福感

葉詠加（2019）中高齡者的社會參與、靈性健康與幸福感等變項彼此間均呈顯著正相關。曾慧玲（2021）研究，靈性健康（特別是人與自然關係的面向）是生活滿意度的重要影響因子，更進一步建議，社區關懷據點是讓老人學習及活動的地方，可針對靈性健康及如何尊重自己及他人等議題，舉辦多元課程或活動，（1）、讓老人透過各類型課程學習，增加知性及靈性成長，使靈性健康更為圓滿（2）、老人參與活動，與人產生能量互動，懂得支持別人也獲得別人的支持，引發生活樂趣；（3）、透過園藝治療活動，讓老人在培育植物時，看到植物的蓬勃發展而感受到生命意義。

二. 年齡/ 老化態度

李月麗（2015）研究靈性健康在年齡上有顯著差異，年齡愈大靈性健康也越好。陳佳琳（2018）研究發現，高齡學習者社會支持各構面結果中之「情感性支持」、「訊息性支持」與「工具性支持」和靈性健康各構面中之「生命意義」、「與人締結」、「超越自我」與「宗教寄託」等各個構面均呈正相關。許佳芊（2022）之樂齡學習者之靈性健康對自我價值有正向顯著影響。

三. 宗教信仰

對於宗教與靈性健康等相關性主題，各學者相當有興趣， 並做了相當多的研究與探討。劉汶琪（2016） 的研究發現，一個有宗教信仰者在靈性健康上有較高的得分。再者，宗教的信念與教義提供一個看待與解釋生命歷程的基本架構讓有信仰者可以依循，多數的宗教強調愛、慈悲、助人，並把生命中的挫折或苦難，解釋為神聖的行為或天命的安排，可以讓個體的靈性較為健康。

林志鈞 & 許佳芊（2022） 教育程度愈低者，愈希望可以透過神的保佑，帶來正面積極的力量，若遇到不順遂之事，會到廟宇祈求保佑，渡過難關，進而獲

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

得更高的靈性層面之宗教寄託。已婚、有照料孫輩、主要經濟來源為自己收入或退休金者，有助於 提高樂齡者的靈性健康。

沈碩彬（2010）對於靈性健康學術論文探析表示，人類本質以分成身、心、靈三種層次。然而許多人常常將「心，精神層次」與 靈性層次混為一談，宜須分析釐清。宗教界首先承認靈的存在 才認知到靈性健康的重要性。

表 2-3 靈性健康發現

學者	年份	發現
葉詠加	2019	中高齡者的社會參與、靈性健康與幸福感等變項彼此間均呈顯著正相關
曾慧玲	2021	靈性健康（特別是人與自然關係的面向）是生活滿意度的重要影響因子，更進一步建議，社區關懷據點，可針對靈性健康及如何尊重自已及他人等議題，舉辦多元課程或活動
李月麗	2015	研究靈性健康在年齡上有顯著差異，年齡愈大靈性健康越好
陳佳琳	2018	研究發現，高齡學習者社會支持各構面中之「情感性支持」、「訊息性支持」與「工具性支持」和靈性健康各構面中之「生命意義」、「與人締結」、「超越自我」與「宗教寄託」等各個構面均呈正相關
許佳芊	2022	樂齡學習者之靈性健康對自我價值有正向顯著影響

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

劉汶琪	2016	一個有宗教信仰者在靈性健康上有較高的得分。再者，宗教的信念與教義提供一個看待與解釋生命歷程的基本架構讓有信仰者可以依循，多數的宗教強調愛、慈悲、助人，並把生命中的挫折或苦難解釋為神聖的行為或天命的安排，可以讓個體的靈性較為健康
林志鈞 & 許佳芊	2022	教育程度愈低者，愈希望可以透過神的保佑，帶來正面積極的力量，若遇到不順遂之事，會到廟宇祈求保佑，渡過難關，進而獲得更高的靈性層面之宗教寄託
沈碩彬	2010	對於靈性健康學術論文探析表示，人類本質以分成身、心、靈三種層次。然許多人常常將「心、精神層次」與 靈性層次混為一談，宜須分析釐清。宗教界首先承認靈的存在 才認知到靈性健康的重要性

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節　成功老化

壹、　定義

成功老化一詞，早在 1960 年代就被部份社會學家採用，到 1980 年代，心理學者及行為學派則更確立了成功老化的定位，並且發展系列理論來闡述成功老化的精神，Healthy aging，Effective aging，Robust aging 等名詞也描述類似的概念。

Rowe & Kahn（1987） 提出一般老化（Usual aging）和成功老化的分野，定

義成功老化為老年人保有獨立日常生活的能力。

Rowe & Kahn（1998） 提出成功老化取決於個體選擇及行為，其關鍵行為是「降低疾病產生的風險」、「在心理維持認知身體功能」及「積極參與社會活動」等三項，當三面向同時達成時即達為成功老化的狀態。

Baltes & Baltes（1998）提出「選擇、最適化與補償」使用變異（variability）與彈性（plasticity）的概念，將老化的成功與否定義為心理適應良好的過程，其中包含簡稱 SOC 三個元素：選擇（selection）、最適化（optimization）以及補償（compensation）因為隨年紀的增長，我們的體力，能力，資源會因而遞減。我們要選擇（selection）並最適化/ 最佳化（optimization）我們期望的目標。如果實在無法達成，我們還須要妥協於補償式（compensation）的替代方案。避免老年常會發生的失落感、孤寂感、空虛感、自卑感、衰老感等（黃富順，2011）。

黃富順（1995）及葉宏明、吳重慶與顏裕庭（2001）學者們傾向生物老化的觀點，即老化的過程是各種功能緩慢而溫和的降低，若能夠避免次級老化，也就是將外在影響老化因素降低，較能夠成功老化。

徐立忠（1989）；徐慧娟與張明正（2004）更具體的說明生理、心理和社會三個層面的重要。成功老化為保持身體健康、維持心理功能的正常運作，如:生活未失能、無認知失能及憂鬱症等，以及維繫良好的人際關係及參與社會活動，擁有社會支持等。

劉貝渝（2012） 認為老人最熟悉的環境就是自己的家，若能讓老人在無障礙之環境下老化，不會因為老化問題造成生活困難 ，即為成功老化的概念。

早在 1948 年，世界衛生組織成立時就提到：健康是身體的、心理的、以及社會的全面安適狀態，而非只是沒有疾病或身體的缺陷。Wolfe（1990） 強調成

功老化應由身體健康和心理健康予以衡量，著重於生理和心理二個層面，並未提及社會層面。Griffith（2001）所提成功老化的內涵，則偏重於社會層面，強調個體參與活動的程度，（並未提及生理和心理層面）。在 Rowe & Kahn（1998） 以及 Chou、Chi、& Development（2002） 的研究中，均強調生理、心理與社會三個層面的重要性，而且 Rowe & Kahn（1998） 更強調這三者缺一不可。

表 2-4 成功老化定義

學者	年份	定義
Rowe & Kahn	1987	定義成功老化為老年人保有獨立日常生活的能力。
Rowe & Kahn	1998	提出成功老化取決於個體選擇及行為，其關鍵行為是 「降低疾病產生的風險」 「在心理維持認知身體功能」 「積極參與社會活動」 當三面向同時達成時即達為成功老化的狀態
Baltes & Baltes	1998	「選擇、最適化與補償」 使用變異（variability）與彈性（plasticity）的概念，將老化的成功與否定義為心理適應良好的過程，其中包含三個元素： 選擇（selection） 最適化（optimization） 補償（compensation）
黃富順 葉宏明、吳重慶	1995 2001	學者們認為老化的過程是各種功能緩慢而溫和的降低，若能夠避免次級老化，也就是將外在影響老化因素降低，較能夠成功老化。

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

與顏裕庭		
徐立忠 徐慧娟與張明正	1989 2004	成功老化為保持身體健康、維持心理功能的正常運作，如:生活未失能、無認知失能及憂鬱症等，以及維繫良好的人際關係及參與社會活動，擁有社會支持等
劉貝渝	2012	認為老人最熟悉的環境就是自己的家，若能讓老人在無障礙之環境下老化，不會因為老化問題造成生活困難 ，即為成功老化的概念

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

貳、 衡量

林麗惠（2006）；蔡詠琪（2006）；Rowe & Kahn（1998）1.「降低疾病和殘疾產生的風險」除了無疾病外，尚含疾病的預防及健康促進，避免錯誤的生活型態。2.「維持高度的心智與身體功能」加強晚年的認知和身體功能最大化，身體的功能標準包括能步行四分之一哩、可連續爬一層樓梯、站起無暈眩、無溝通障礙、運用學習、工作訓練及自我效能等策略，維持獨立生活、自尊和生活滿足。3.「活躍參與生活」包括人際關係參與，及與他人情感交流及互動、持續具生產力活動、肯定自我付出，情感和工具性的社會支持對健康有積極相關影響。

（Featherman et al.，1990） 提出了補足成功老化實行的策略，「選擇、最適化與補償」

成功老化相關量表，可採用世界衛生組織生活品質問卷短版（WHOQOL-BREF

Taiwan version）進行資料收集。如蔡詠琪（2006）之研究，即以此為量表。

林麗惠（2006）根據 Rowe & Kahn（1998） 的成功老化模式，將成功老化歸納出生活適應、社會及親友關係、健康自主、經濟保障、學習、家庭這六個層面，編制成總數 53 題的問卷。

Charbonneau-Lyons、Ashley & Pollock（2002）問卷調查法所做的歸納出的七個層面社會和家庭關係、內在價值觀、經濟考量、成就感、認知功能、獨立感和外在相貌。

成功老化，有好些目標與方向，諸如，延緩老化，在晚年仍具有活力與積極主動的精神洪櫻純（2012）& Fisher（1995）；五個特徵，能與他人互動，生活有自尊，能自我接納，個人成長，自主權。提高生活滿意度，學習活動為不二法門（師大書苑，2004）。創造幸福滿意的第二生涯邱天助（1993），引自（ 陳依靈與吳品諭，2021）。避免疾病失能，維持心智與身體功能，持續參與生活（陳佳雯、張妤玥、高旭繁與陸洛，2013）。還有最重要的部分，就是自我的心態，主觀的態度。

表 2-5 成功老化衡量

學者， 出處	年份	衡量
世界衛生組織	1995	世界衛生組織生活品質問卷長篇版（ WHOQOL-100）
世界衛生組織	1997	世界衛生組織生活品質問卷短版（WHOQOL-BREF Taiwan version）

林麗惠 蔡詠琪 Rowe & Kahn	2006 2006 1998	1.「降低疾病和殘疾產生的風險」 除了無疾病外，尚含疾病的預防及健康促進，避免錯誤的生活型態 2.「維持高度的心智與身體功能」 加強晚年的認知和身體功能最大化，身體的功能標準包括能步行四分之一哩、連續爬一層樓梯、站起無暈眩、無溝通障礙、運用學習、工作訓練及自我效能等策略，維持獨立生活、自尊和生活滿足 3.「活躍參與生活」 包括人際關係參與，及與他人情感交流及互動、持續具生產力活動、肯定自我付出，情感和工具性的社會支持對健康有積極相關影響
Charbonneau-Lyons， Mosher-Ashley，& Stanford-Pollock	2002	問卷調查法所做的歸納出的七個層面 1. 社會和家庭關係 2. 內在價值觀 3. 經濟考量 4. 成就感 5. 認知功能 6. 獨立感 7. 外在相貌

法鼓文理學院 DHLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

林麗惠	2006	根據 Rowe & Kahn（1998） 的成功老化模式，將成功老化歸納出六個層面 1. 生活適應 2. 社會及親友關係 3. 健康自主 4. 經濟保障 5. 學習 6. 家庭
洪櫻純 Fisher & Development	2012 1995	五個特徵 1. 能與他人互動 2. 生活有自尊 3. 能自我接納 4. 個人成長 5. 自主權

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts DILA

參、 發現

在國內外的研究中，均指出「經濟層面」之考量，是成功老化的重要面向，由於高齡者的經濟能力較有限，且其累積財富的時間與機會，也將伴隨著年歲的增長而降低（Charbonneau-Lyons et al.，2002），因此，高齡學習者均一致認為經濟有保障，無需為日常生活所需而擔憂，在成功老化各層面中，是相當重要的。

在 Charbonneau-Lyons et al（2002）之研究中，將成功老化歸納出七大類別，包括：社會和家庭關係、內在價值觀、經濟考量、成就感、認知功能獨立感和外在相貌等。研究結果指出，在五點量表中，社會和家庭關係是受試者認為最重要

的層面其次為內在價值觀，第三則為經濟考量。

蔡詠琪（2006）發現「生活型態」的重要影響，目前不抽菸、有規律運動，則能擁有更好的生活品質。因生活型態具有「可調整、彈性大」的特質，故在步入老年的當下，投身健康的生活型態仍有其正面意義。「教育程度」、「積極社會參與」亦為生活品質和成功老化的重要影響因子。

蔡宜蓉（2008）「發現活動參與量、活動參與多樣化程度、活動參與持續程度」、和成功老化在日常生活功能、認知及體能的四項指標之間，存在著正向關聯。此外，研究證據指向：最容易透過活動參與獲得延緩惡化效果的是工具性日常生活功能（IADL）：朝向與環境互動且時常是較複雜的活動－在本質上通常不是必須的，例如，可能是被他人所委任的（Rogers，Holm，Goldstein，McCue，& Nussbaum，1994）。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

吳佳容（2013） 研究發現，以參與社區活動有助於成功老化。

林奇香（2013）「靈性生活及文化」對成功老化的影響。以參與佛教念佛活動為研究族群，施測成功老化量表分析後發現，參與宗教活動者在成功老化的層面上優於無參與者。

徐宜君（2014）的研究中則發現，1.「信仰的虔誠程度」是成功老化主因之一，而非宗教的類別。2.經濟和健康狀況越好，成功老化準備程度越高；經濟狀況越好，其求助態度也越正向。

表 2-6 成功老化發現

學者	年份	發現

Charbonneau-Lyons et al	2002	社會和家庭關係是受試者認為最重要的層面其次為內在價值觀，第三則為經濟考量。「經濟層面」之考量，是成功老化的重要面向，由於高齡者的經濟能力較有限，且其累積財富的時間與機會，也將伴隨著年歲的增長而降低，因此，高齡學習者均一致認為經濟有保障，無需為日常生活所需而擔憂，在成功老化各層面中，是相當重要的
蔡詠琪	2006	發現「生活型態」的重要影響，目前不抽菸、有規律運動，則能擁有更好的生活品質。「教育程度」、「積極社會參與」亦為生活品質和成功老化的重要影響因子。
蔡宜蓉	2008	「發現活動參與量、活動參與多樣化程度、活動參與持續程度」、和成功老化在日常生活功能、認知及體能的四項指標間，存在著正向關聯
吳佳容	2013	以參與社區活動將有助於成功老化。
林奇香	2013	以參與佛教念佛活動為研究族群，施測成功老化量表分析後發現，參與宗教活動者在成功老化的層面上優於無參與者。
徐宜君	2014	1.「信仰的虔誠程度」是成功老化主因之一，而非宗教的類別 2. 經濟和健康狀況越好，成功老化準備程

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		度越高 3. 經濟狀況越好，其求助態度也越正向

第三節　社會影響力

壹、　定義

French、Raven & Cartwright（1959） 指出，基本上，影響力可以是概念化為激勵他人做你想讓他們做的事情的能力。French et., al（1959）將影響力定義為一個人（稱為代理人）對其他人（稱為目標）施加的力量，以誘導目標的變化，包括行為，意見，態度，目標，需求和價值觀的變化。

Kelman（1961） 確定了三種類型的社會對個人行為的影響，每種類型的特徵都是一組不同的前身背景和一組不同的後果條件;合規性 Conformity、認同性 Identification、內化性 Internalization；「合規」涉及遵守規則，同時可能保留自己的私人信仰。順從的動機是獎勵和避免懲罰。「內化」是一種渴望成為有影響力的人的願望。Stafford（1966）表明，個人傾向於順應其參考群體領導者的選擇。

Bearden、Netemeyer & Teel（1989） 指出個人與他人互動時，會受到其他人間接或直間的影響，造成思想或行為的改變，這種改變過程稱為社會影響。

Barry（2001）將社會影響描述為個人改變其認知，態度和行為以響應社會建構概念的過程。

Cialdini & Goldstein（2004）“*對社會影響力的研究以其對戲劇性心理現象的展示和解釋而聞名，這些現象通常是對公開的社會力量的直接反應*”。

Kulviwat、Bruner II & Al-Shuridah（2009） 社會影響定義為成員在群體中會影

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

響彼此的行為，並體驗到社會壓力來執行 特定行為的程度。有許多機會成為他人社會影響的對象，也就是他人努力嘗試影響我們的態度、信念、知覺或行為。

如果我們從組成構面來看，社會影響（social influence）是指由於暴露在他人的態度、信念、意見、價值及行為之下，而在態度、信念、意見、價值及行為上所產生的改變（周海娟、郭盛哲、黃信洋譯，2013）。Deutsch & Gerard（1955）將社會影響分為兩種類型：資訊性社會影響 （Informational Social Influence）與規範性社會影響（Normative Social Influence）。

Burnkrant & Cousineau（1975）；Kelman（1958）。「社會影響理論」（Social Influence Theory） 包含項目有順從（Compliance）、認同（Identification）、內化（Internalization），源自 Kelman（1958）的「社會影響過程」（Social Influence Process）；其中（一）「順從」是個體以期獲得他人的支持或贊同（Shen，Cheung，Lee，& Chen，2011），又可定義為個體會遵從其重要者之意見（Zhou，2011）。（二）「認同」個體以期望建立或維持與他人或群體良好的自我定位（Shen et al.，2011），其可定義為個體在社群中歸屬感、或依附感（Zhou，2011）。（三）「內化」是個體因其目標及價值與團體成員具相似性（Shen et al.，2011）。該理論指出個人渴望與意圖會受到「社會影響因素」（Social Influence Factors）之影響，這些因素包括：主觀規範（Subjective Norm）、社會認同（Social Identity）、群體規範（Group Norm），主觀規範和社會認同分別代表順從和認同的社會影響過程（Cheung & Lee，2010）。郭琇玲（2016）之研究即納入「主觀規範」作為前因變數， 並用 PAD 情緒模組（其中 P 為愉悅 Pleasure、A 為喚起 Arousal、D 為支配 Dominance），再結合 S-O-R 理論作為研究觀念性架構; Stimulus （S）刺激、Organism （O）有機體、Response （R）反應。更多研究利用「社會影響理論」解釋社群參與行為，可參考如（Bagozzi & Dholakia，2002）；（Dholakia、Bagozzi & Pearo，2004）;（Zhou，2011）等等。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

由以上的定義， 我們發現談的大都是如何被影響. 相對的，作者更有興趣的是如何去影響其他人（個人或社會）。譬如，大家一定聽過意見領袖（opinion leader）一詞，或者稱他為影響力人物（馮長泰，2005）。他就是經常能發揮影響他人態度或意見的人（Rogers，1983）。他可以以一種具有相對頻繁度（ relation frequency） 的方式，非正式的影響他人的態度，或造成他人明顯程度行為差異的人（Rosen & Zeira，2000）。意見領袖（或稱 影響力人物）有 5 樣特徵存在（Schiffman and Kanuk，2000）: 1.可信度，2.正面與負面的資訊，3.資訊與建議. 4.通常僅限於個別產品類別 5.雙向影響力。雙向影響力則是可能由意見的接收者轉變為意見的傳遞者。（蕭筠，2013）

至於「社會影響力」大小，通常以團體或個人為促成影響力的單位，一般而言，團體或組織較具影響力，因為規模大，人力、物力、資源充足等。譬如，全球性組織如聯合國，地區性組織如歐盟、政府、教會、公司與甚至基金會。但是也不能忽視個人的影響力（楊美玉 & 柯佑宗，2015），譬如，名人（英國戴安娜王妃），歌手（貓王艾維斯），環保人士、慈善家、醫生、老師、人權倡議人士等等。又如，以入世觀點實踐學者多元影響力：從社會場域起始（陳信宏 & 洪兆祥，2020），談到的逢甲大學侯勝宗教授，從關注計程車司機/計程車產業，到藍領階級/ 交通運輸業，再到社會底層弱勢/ 跨產業。由教學研究導向的教師到為解決永續問題的社會企業家. 都是個人社會影響力的明顯例子。

表 2-7 社會影響力定義

學者	年份	定義
Deutsch & Gerard	1955	將社會影響分為兩種類型： 資訊性社會影響（Informational Social Influence） 規範性社會影響（Normative Social Influence）

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Cartwright、French & Raven	1959	影響力可以是概念化為激勵他人做你想讓他們做的事情的能力。 影響力定義為一個人（稱為代理人）對其他人（稱為目標）施加的力量，以誘導目標的變化，包括行為，意見，態度，目標，需求和價值觀的變化。
Kelman	1961	確定了三種類型的社會對個人行為的影響 合規性 Conformity 認同性 Identification 內化性 Internalization
Burnkrant & Cousineau	1975	「社會影響理論」（Social Influence Theory） 包含順從（Compliance）、認同（Identification）、內化（Internalization），源自 Kelman（1958）的「社會影響過程」（Social Influence Process）
Bearden、Netemeyer & Teel	1989	指出個人與他人互動時，會受到其他人間接或直間的影響， 造成思想或行為的改變，這種改變過程稱為社會影響
Barry	2001	將社會影響描述為個人改變其認知，態度和行為以響應社會建構概念的過程
Kulviwat、Bruner II & Al-Shuridah	2009	社會影響定義為成員在群體中會影響彼此的行為，並體驗到社會壓力來執行 特定行為的程度。有許多機會成為他人社會影響的對象，也就是他人努力嘗試影響我們的態度、信念、知覺或行為。

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

貳、 衡量

French 和 Raven（1959）對每個社會權力基礎的定義，制定了一個 23 項規模的調查問卷。使用 Likert 型量表來報告參與者使用每種行為來控制下屬的頻率。

Kipnis，Schmidt 和 Wilkinson（1980）引入了他們開創的衡量社會影響力的新量表。Kipnis et al（1980） 開發了他們的工具的商業版本，稱為組織影響力戰略概況 Profiles of Organizational Influence Strategies（POIS），以衡量八種影響力策略。

Hinkin 和 Schriesheim（1989）開發了第一個評估權力衡量標準的心理測量學 20 項。接著，Schriesheim et al（1990）領導了心理測量學改進的 Kipnis 等人量表的產生，研究結果支援了最初的八個子量表中的六個：合理性，交換，取悅，壓力，聯盟和向上呼籲。Hinkin 和 Schriesheim 隨後調整了影響力量表，開發了一種衡量社會影響力的工具，稱為「更新版 POIS」（Revision POIS）。有 18 個最終的問題。（六個子量表中已確定的問題各有三個，即共 18 題；其中 15 題來自原始的 Kipnis 等人的專案，加上另外 3 個新的問題）。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

周海娟、郭盛哲、黃信洋譯（2013）將社會影響力衡量分成（一）、影響從眾（conformity）行為的因素：1. 凝聚力、2. 團體大小、3. 社會規範、4. 規範性社會影響、5. 資訊性社會影響及 6. 與團體一致的認知結果。（二）、順從（compliance）：係指一個人改變行為使合於他人的期望、要求或命令，但不包括信念與態度之改變的現象。Cialdini 歸納出順從的六個基本條件及其策略（曾華源、劉曉春譯，2000）：1. 喜歡 2. 一致 3. 稀少性 4. 互惠原則 5. 社會的認可 6. 權威。（三）、團體極化（Group polarization）：1. 說服性觀點

（persuasion），2. 社會比較（social comparison），3.　自我歸類（self-categorization）。四、服從（obedience）

表 2-8 社會影響力衡量

學者	年份	衡量
French & Raven	1959	對每個社會權力基礎的定義，制定了一個 23 項規模的調查問卷 使用 Likert 型量表來報告參與者使用每種行為來控制下屬的頻率
Kipnis、Schmidt、& Wilkinson	1980	開發了他們的工具的商業版本，稱為組織影響力戰略概況 Profiles of Organizational Influence Strategies（POIS），以衡量八種影響力策略
Hinkin & Schriesheim	1990	調整了影響力量表，開發了一種衡量社會影響力的工具，稱為「更新版 POIS」（ Revision POIS） 合理性，交換，取悅，壓力，聯盟和向上呼籲
Yukl	1990	Influence Behavior Questionnaire （IBQ） 11 項構面 1. 理性說服 2. 交換 3. 激勵 4. 合規性 5. 評估 6. 施壓

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		7. 合作 8. 討好 9. 諮商 10. 個人關係 11. 結盟

參、 發現

Alonso（2010）醫生使用的社會影響力策略：實證研究 （SOCIAL INFLUENCE TACTICS USED BY PHYSICIANS: AN EMPIRICAL STUDY）， 首先使用三個預期的影響力（向上，向下和橫向）對數據進行分析，作為先驗研究。初步研究的數據「不支援向上條件」。因此，首先使用三個預期的影響力（向上，向下和橫向）作為先驗研究來分析數據，這些小組包括向下影響條件的護士和患者，以及橫向條件的醫生同事，和向上高級管理人員。醫生在與具有低影響力基礎向下的目標互動時最常使用「討好」和「理性」,(最常使用的社會影響力策略將是自信和聯盟，惟這一假設沒有得到支援)。對於橫向條件，假設醫生最常使用「向上呼籲」和「理性」。在測量兩個影響力時，這一點得到了確切的支援。最後，有人假設，醫生在與具有高水準（向上）權力基礎的目標互動時最常使用的社會影響力策略是「友好」和「交換」。當僅測量兩個權力組時，正如初步研究的經驗證據所表明的那樣，沒有向上的影響力。因為醫生認為頂級管理人員在權力方面與自己相等。

另一份研究，Wang、Meistermm 與 Gray（2013） 探討組織內如何影響知識管理系統（KMS: Knowledge Management System）推廣與影響力之間的關係時，發現，對跨等級的 1. 自下而上的社會影響力的支援很強，2. 對同階級影響力

的支援有限，3.對自上而下的影響沒有支援。他們試圖說明社會影響在影響特定技術創新傳播方面的作用，需尋求使用新的方法解決社會影響與 IS（Information System）文獻中已發表的實證測試之間的不一致。與假設相反，亦即個人的使用不受上級先前使用的影響。也許自上而下的影響力可以通過傳統的「主觀規範」措施更好地捕捉，以反映出領導者施加的合規壓力。無論如何，他們的研究增加了考慮「抵抗合規壓力」的研究（Karahanna、Straub & management，1999），（Venkatesh & Davis，2000）。

表 2-9 社會影響力發現

學者	年份	發現
Gattiker	2010	研究是針對環境相關的專案. 特別的是此研究是以個人層級影響力為著眼點。（專案主持人）組織內的承諾與專案主持人的影響力行為呈正相關，特別是主持人使用三種影響力策略（鼓舞人心的呼籲、諮詢和理性說服）並避免這項策略（討好）
Alonso	2010	醫生使用的社會影響力策略， 首先使用三個預期的影響力（向上，向下和橫向）對數據進行分析，作為先驗研究。初步研究的數據 1. 「不支援向上條件」 （沒有向上的影響力。因為醫生認為頂級管理人員在權力方面與自己相等） 2. 向下的目標互動時最常使用「討好」和「理性」

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		3. 對於橫向條件，假設醫生最常使用「向上呼籲」和「理性」
Wang、Meister & Gray	2013	探討組織內如何影響知識管理系統（KMS: Knowledge Management System）推廣與影響力之間的關係時，發現，對跨等級的 1. 自下而上的社會影響力的支援很強 2. 對同階級影響力的支援有限 3. 對自上而下的影響沒有支援 需使用新方法解決社會影響與 IS（Information System）
黃文勸	2014	1. 政府社福人員從事志願服務之社會影響程度與社會交換程度之間，有顯著相關性 2. 政府社福人員從事志願服務之社會影響程度為中上程度
郭琇玲	2016	1. 該理論指出個人渴望與意圖會受到「社會影響因素」（Social Influence Factors）之影響，這些因素包括：主觀規範（Subjective Norm）、社會認同（Social Identity）、群體規範（Group Norm） 2. 影響參與休閒活動流暢關係之前因—強化群體規範與社會認同，本研究實證發現加強

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第三章 研究方法

本研究之研究方法，第一節研究假設，第二節研究架構，第三節研究變數之操作型定義與問卷設計，第四節資料蒐集方法與分析方式，茲分別敘述如下。

第一節　研究假設

一、本研究提出假設 1 之相關文獻論述如下：

陳佳琳（2018）高齡學習者社會支持與靈性健康關係之研究-以「老化態度」為中介變項，高齡學習者社會支持各構面（情感性支持、訊息性支持、工具性支持） 和「靈性健康」各構面（生命意義、與人締結、超越自我、宗教寄託）均呈正相關。

葉詠加（2019）中高齡者的社會參與、「靈性健康」與幸福感等變項彼此間均呈顯著正相關。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

李孟芬 & 石泱（2021）「老人靈性健康量表」之編製與驗證，共計 12 題，研究針對社區老人的靈性健康量表。有感於年齡與靈性健康亦具有關聯性。並引用研究發現年齡與靈性健康呈正相關（Highfield，1992）。

林志鈞 & 許佳芊（2022）樂齡學習者之「靈性健康」、對自我價值正向顯著。

Stranahan & Health（2008）靈性健康為一種成長整理，和諧的建構自我、他人與超自然的關係，鋪陳生命的歷練，讓老人生活邁向正面、且具有意義。

Crowther（2002）再重新研究了 Rowe & Hahn 提出的成功老化理論與模型，加入第四個元素「正向靈性」（positive spirituality），並以非裔美國老年人引為樣本，將具宗教信仰與無宗教信仰分類做專案研究，結論得到「正向靈性」與老年

人「健康」(包括「身體健康」,「心理健康」) 都成正相關。

根據上述文獻研究推論，本研究提出假設 1。

假設 1 （H1）：「靈性健康」與「成功老化」有正向之影響

二、本研究提出假設 2 之相關文獻論述如下：

Freund & Baltes（1998）於 Successful Aging 一文當中指出，心理健康、生理健康及維持進行社會參與是老年人成功老化最為重要的三大元素，且環環相扣、相輔相成。老年人退休後的生活容易感到頓失重心，進而感覺失去生活的意義並且難以適應，強烈的失落感亦會加速身心理的老化，藉由社會活動的參與、繼續為社會貢獻所能，將有助於適應其老年生活。

王冠今、張元玫、葉明莉與張玉梅（2010）台灣社區老人的社會支持改變、健康狀況改變與社會參與之縱貫性研究中提及，以心理層面而言，能達到幫助他人、滿足老年人於晚年可望發揮影響他人的渴望，並獲得社會認可之心理需求。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

黃芳誼（2015）對成功老化之實徵性研究：以美國養老院老人之生命歷程為例。結論是,「活動理論」與「連續理論」與成功老化比起「撤退理論」更有實質的相關，人們透過社會網絡、與別人生命交織產生的共同經驗、社會與歷史結構的影響、共享社交網絡與社會關係中，形塑自己生命歷程，他人的生命脈絡亦會影響自己的生命經驗與歷程。

根據上述文獻研究推論，本研究提出假設 2。

假設 2 （H2）：成功老化與社會影響力有正向之影響

第二節　研究架構

本研究主要是探討「靈性健康」、「成功老化」、「社會影響力」三個研究概念之間的關係。實則欲了解從靈性健康出發， 對成功老化的推動， 並更進一步引起社會影響力之一連串正向效果。

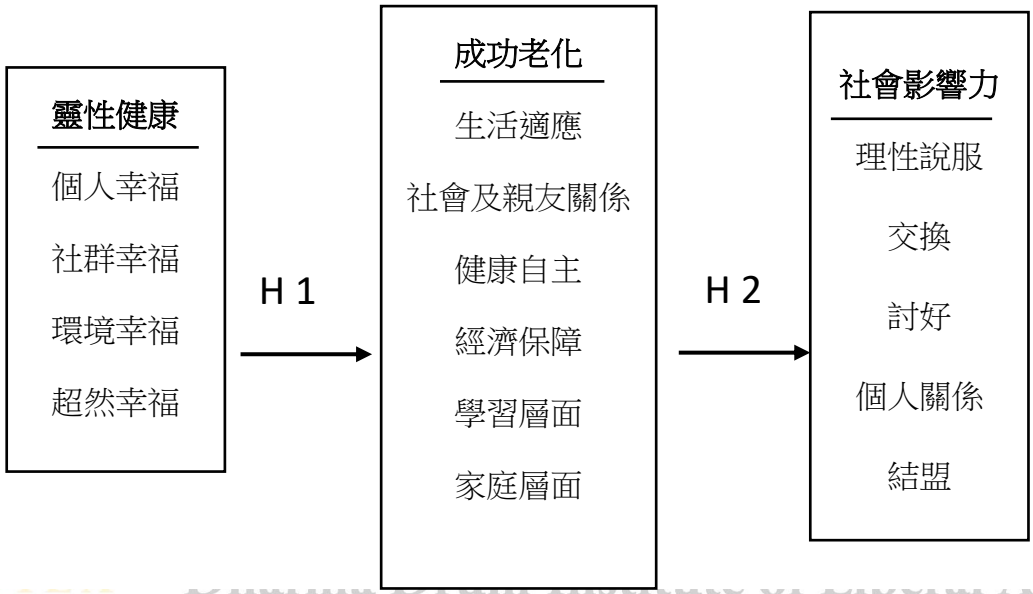

圖 3-1 研究架構圖

第三節　研究變數之操作型定義與問卷設計

本節說明，靈性健康與成功老化對社會影響力的操作型定義與問卷設計.

壹、 靈性健康

根據第二章文獻探討，本研究採用 Fisher、Francis & Johnson（2000）主張的四個構面 SH4DI（Spiritual Health in Four Domains Index）: 個人幸福、社群幸福、環境幸福、超然幸福，作為本研究之衡量構面。其操作型定義如表 3-1 所示 。

表 3-1 靈性健康構面之操作型定義

資料來源: 本研究整理

研究概念	衡量構面	構面之操作型定義	文獻參考
靈性健康	個人幸福	生命意義、目的、自我價值、對自己生命的調適	李孟芬與石泱（2021）、Fisher 等人（2000）、 Gomez 與 Fisher（2003）、Howden（1992）、Hungelmann 等人（1996）
	社群幸福	人際關係品質、能關心別人、能幫助別人、能與人分享	
	環境幸福	能與環境和諧共存、珍惜大自然	
	超然幸福	個人面對人生及遭遇困境時，個人信仰或宗教的關係	

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

靈性健康採用 Fisher、Francis & Johnson（2000）主張的四個構面，並以李孟芬與石泱（2021）據以編製與驗證之「老人靈性健康量表」為準。將以 LiKert 五點尺度衡量，即 5 分為非常同意到 1 分為非常不同意，此為本研究問卷的第一部份，共 12 題，題項彙整如表 3-2 所示。

表 3-2 靈性健康之問卷題項彙整

研究概念	衡量構面	題項	題項來源參考
靈性健康	個人幸福	1. 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） 2. 人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單 3. 我可以把吃苦當吃補	李孟芬與石泱（2021）
	社群幸福	1. 我還能幫助別人，表示我還有價值 2. 我會關心別人，也接受別人的關心 3. 我很樂意與人分享生活中的新事物	
	環境幸福	1. 我們的心靈健康和大自然、天地都有關係 2. 我覺得我是天地萬物的一份子 3. 我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我	
	超然幸福	1. 既使面對未來可能會有疾病纏身，我的信仰／宗教，讓我坦然面對。 2. 我的信仰／宗教讓我更正向的面對人生，積極生活。 3. 我相信我的信仰／宗教可以幫助自	

DIRA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		已渡過難關。	

資料來源: 本研究整理

貳、 成功老化

根據第二章文獻探討，本研究將採用 Rowe & Kahn（1998）及 Charbonneau-Lyons（2002）之六個構面，作為本研究之衡量構面。其操作型定義整理敘述如下表 3-3。

表 3-3 成功老化構面之操作型定義

研究概念	衡量構面	構面之操作型定義	文獻參考
成功老化	生活適應	樂天知命、順應變遷、安於現狀，以及適應生活情境	黃富順（1995）、徐立忠（1996）、林麗惠（2006）、Charbonneau-Lyons（2002）、Elliott（1997）、Fallon（1997）、Nutt（2001）以及 Wacks（1990）
	社會及親友關係	參加社交活動、喜歡與他人互動、與朋友的關係	
	健康自主	注意飲食、營養均衡、攝取有益健康的食物、避免肥胖，並經常運動	
	經濟保障	個體擁有足夠的物質和非物質資源	
	學習層面	持續投入學習或社會活動，保持心智和生理上的活躍，並持續發揮認知功能	
	家庭層面	強調家庭關係	

資料來源: 本研究整理

DILA 法鼓人理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

成功老化採用林麗惠（2006）所編製之成功老化量表。此乃其援引 Rowe & Kahn（1998）所提之成功老化模式為依據，並參考相關研究工具（Charbonneau-Lyons，2002），經專家效度、預試、因素分析而成。將以 Likert 五點尺度衡量，5 分為非常同意到 1 分為非常不同意。作為本研究問卷的第二個部份，共 24 題，題項整理條列如下表 3-4。

表 3-4 成功老化之問卷題項彙整

研究概念	衡量構面	題項	題項來源參考
成功老化	生活適應	1. 能接受自己的現況 2. 有積極正向的生活態度 3. 有追求自我成長的想法 4. 能坦然面對人生中發生的重大事件	林麗惠（2006）、Charbonneau-Lyons（2002）、Rowe & Kahn（1998）
	社會及親友關係	1. 常參加社會/宗教活動 2. 受到別人的尊重 3. 常與他人來往 4. 有一些可以說心事的好朋友	
	健康自主	1. 有適度的運動 2. 注重營養和養生 3. 和同年齡的人比較起來，覺得自己的健康狀況還不錯 4. 能照顧自己的生活起居	

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

	經濟保障	1. 不需要為錢煩惱 2. 能負擔自己的生活費用 3. 能負擔緊急的醫療費用 4. 可以負擔自己的休閒旅遊費用	
	學習層面	1. 活到老學到老 2. 有好的問題解決能力 3. 當外在環境無法改變時，能夠學習去適應它 4. 能將所學運用在老年的生活適應	
	家庭層面	1. 子女有良好的關係 2. 和家人相處融洽 3. 不需要為子女的事情煩惱 4. 滿意子女的生活狀況	

資料來源: 本研究整理

參、 社會影響力

本研究以 Yukl（2008）所主張之社會影響力衡量構面 11 個構面中， 取其與本研究最符合之構面五項，作為本研究之構面。在此，將這五項構面之操作型定義描述如表 3-5 所示。

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 3-5 社會影響力構面之操作型定義

研究概念	衡量構面	構面之操作型定義	文獻參考
社會影響力	理性說服	用邏輯及事實來說明要求或計畫中重要目標的可行性及相關性	Kipnis、Schmidt & Wilkinson（1980）；Schriesheim & Hinkin（1990）；Yukl（2008 ）；Yukl & Seifert（2002）
	交換	如果 T 願意做 A 要求的， A 就提供 T 所想要的，或之後有所報答	
	討好	在提出要求前，用讚許及奉承來影響對方完成我要求或支持之計畫	
	個人關係	用友情要求對方完成所要求或支持之計畫，或在講事情前先要人情	
	結盟	尋求他方（第三方等）幫忙或協助，以影響對方做某事	

資料來源: 本研究整理

社會影響力採用 Yukl、Seifert & Chavez（2008） 所編製驗證的進階版影響力行為問卷（Extended Influence Behavior Questionnaire）為主體， 採用其切要本研究之題項共 15 題，條列於表 3-6，請參照。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 3-6 社會影響力之題項彙整

研究概念	衡量構面	題項	題項來源參考
社會影響力	理性說服	1. 我用事實及邏輯，來說服你，我的要求或計畫 2. 我會解釋所建議的計畫或改變，是務實且符合成本效益的 3. 我以資訊或事實來說明，所建議之活動或改變，是會成功的	Yukl，Seifert & Chavez（2008）
	交換	1. 如果你願意幫忙，我會提供你想要的，做為回報 2. 如果你完成我的要求，我會為你做一些事，做為交換 3. 如果你願意幫忙或贊助，我會提供你特別的回饋或好處	
	討好	1. 請你幫忙時，我會說，您具有所需的特殊技能或知識。 2. 請你幫忙時，我會先讚揚你過去的表現或成就 3. 請你幫忙時，我會說，你是最有資格勝任的人	
	個人關係	1. 我要求你做某事時，會用交情 2. 我先求你幫忙，然後再告訴你，究竟請你做什麼。 3. 會說，如果是朋友，請幫我這個忙。	
	結盟	1. 我要求您支持時，會說某人也支持呢 2. 在與您會面並請你幫忙時，會請人作陪贊助 3. 請您尊敬的人影響您，讓您支持或	

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		幫忙	

資料來源: 本研究整理

肆、 個人基本資料

此部份為本問卷之第四部份，個人資料包括性別、年齡、婚姻狀態、宗教信仰、職業、影響力、教育程度、月收入。

1. 請問性別
2. 年齡：分階段請問
3. 婚姻狀態
4. 有無宗教信仰
5. 宗教信仰為何
6. 職涯中主要的職業：
7. 在的職位上，可以發揮影響力的人數：分段
8. 教育程度
9. 每月平均收入

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四節　資料蒐集方法與分析方式

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。

壹、 母體界定與抽樣方式

本研究旨在探討靈性健康、成功老化、社會影響力之影響，研究母體範圍界定為產業界人士，社區大學師生，以及一般社會大眾群組及社團，投放方式為經由社群軟體 Line、Facebook 等，投放線上問卷予上述對象並再回收， 另安排實體紙本現場填寫及回收。

貳、 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、平均月收入及宗教信仰進行統計分析，統計分析結果可以作為進一步分析用。

參、 敘述性統計分析

敘述性統計分析目的在說明樣本之資料結構，得出最大值、最小值、平均數及標準差等數據，來解釋靈性健康、成功老化、社會影響力等資料分散趨勢。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

肆、 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，透過主成份因素分析法來縮減變數之問卷題項，標準是選取特徵值大於 1 的主成分，再用最大變異法計算各變數的因素負荷量，最後以問卷題項的意涵進行各因素重新命名。

伍、 信度分析

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 α 係數來檢定問卷題項的內部一致性，若該題目的 Cronbach's α 係數小於 0.5 則捨棄，介於 0.5 到 0.7 之間則修改題項，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。

陸、 迴歸分析

迴歸分析目的是探討變數間之間是否存在特定的關係，透過建立自變數與依變數的關係模型，以瞭解兩個以上變數間是否相關，並了解其相關之方向與強度。本研究利用迴歸分析來檢驗靈性健康、成功老化、社會影響力間之關係。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 實證分析與結果

本章節依據第三章之研究架構及研究假設以進行實證之分析，並分為五個小節做敘述，第一節進行母體樣本結構分析與敘述性統計分析；第二節為因素分析與信度分析；第三節為皮爾森積差相關分析；第四節為迴歸分析；第五節為研究假設驗證。

本研究是以台灣之產業界人士，社區大學師生，以及一般社會大眾作為研究對象，透過網路問卷（Google Form）方式進行蒐集對靈性健康、成功老化對社會影響力影響之認知，並以 SPSS 進行問卷資料之統計分析，藉此驗證各個研究假設是否成立，其統計分析結果分項闡述如下。

第一節　樣本結構分析與敘述性統計分析

壹、　樣本結構分析

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

本研究採用線上問卷，經由社群軟體 Line 與 Facebook 等，發送至產業界、大學師生、社區大學師生、社會大眾群組及社團。共回收 428 份有效問卷。

其中男性佔 35.7%，女性佔 62.4%。年齡分布上比例最高是為 51 至 60 歲佔 38.6%，第二是 61 歲至 70 歲佔 28.3%，71 歲至 80 歲佔 4.7%，最低是 80 以上佔 0.5%。得知受訪者年齡在 50 歲以上佔 72%為大宗。

地區以新北市最高佔 32.5%，其次為台北市佔 28.7%，而第三是為台中市佔 8.2%，第四為佔桃園市佔 7%，第五為台南市佔 5.4%。

教育程度以大學（含專科）佔 51.6%最多，其次研究所佔 36.4%。職業別以服務業最高佔 21.7%，第二高為科技業佔 17.8%，再次為製造業佔 16.4%。月收入比例最高者為 5 萬至 10 萬佔 35%，其次為 3 萬至 5 萬佔 26.2%。詳細整理如表 4-1 所示。

表 4-1 樣本結構分析

問卷題目	問卷回答	份數	百分比	累計百分比
1. 性別	1. 男性	153	35.7	35.7
	2. 女性	267	62.4	98.1
	3. 不願表達	8	1.9	100.0
2. 居住地	1. 台北市	123	28.7	28.7
	2. 新北市	139	32.5	61.2
	3. 桃園市	30	7.0	68.2
	4. 台中市	35	8.2	76.4
	5. 南投縣	6	1.4	77.8
	6. 雲林縣	4	.9	78.7
	7. 嘉義縣	14	3.3	82.0
	8. 台南市	23	5.4	87.4
	9. 高雄市	8	1.9	89.3
	10. 其他縣市	46	10.7	100.0
3. 年齡	1. 31-40 歲	21	4.9	4.9
	2. 41-50 歲	99	23.1	28.0
	3. 51-60 歲	165	38.6	66.6
	4. 61-70 歲	121	28.3	94.9
	5. 71-80 歲	20	4.7	99.5
	6. 80 歲以上	2	.5	100.0
4. 婚姻狀態	1. 未婚	106	24.8	24.8
	2. 已婚	289	67.5	92.3
	3. 分居	6	1.4	93.7
	4. 離婚	27	6.3	100.0
5. 有無宗教信仰	1. 無	87	20.3	20.3
	2. 有	341	79.7	100.0
6. 宗教信仰	1. 佛教	256	59.8	59.8
	2. 道教	55	12.9	72.7
	3. 基督教	20	4.7	77.4
	4. 天主教	1	.2	77.6

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

	5. 其他宗教或信仰	9	2.1	79.7
	6. 無宗教信仰	87	20.3	100.0
職涯中主要職業	1. 學生	3	.7	.7
	2. 軍公教	65	15.2	15.9
	3. 製造業	70	16.4	32.2
	4. 服務業	93	21.7	54.0
	5. 金融業	30	7.0	61.0
	6. 學術界	4	.9	61.9
	7. 社會企業	19	4.4	66.4
	8. 科技業	76	17.8	84.1
	9. 其他	68	15.9	100.0
7. 主要職業下轄人數	1. 50 以下	283	66.1	66.1
	2. 51-100	42	9.8	75.9
	3. 101-300	42	9.8	85.7
	4. 301-500	15	3.5	89.3
	5. 501-1，000	20	4.7	93.9
	6. 1，001-5，000	12	2.8	96.7
	7. 5，001-10，000	4	.9	97.7
	8. 10，001-50.000	7	1.6	99.3
	9. 50，001 含以上	3	.7	100.0
8. 每月平均收入（新台幣）	1. 10，000 以下	15	3.5	3.5
	2. 10，001-30，000	43	10.0	13.5
	3. 30，001-50，000	112	26.2	39.7
	4. 50，001-100，000	150	35.0	74.7
	5. 100，001-200，000	75	17.5	92.2
	6. 200，001-300，000	23	5.4	97.6
	7. 300，001 含以上	10	2.3	100.0
9. 教育程度	1. 國中（含）以下	5	1.2	1.2
	2. 高中（職）	46	10.7	11.9
	3. 大學（專科）	221	51.6	63.6

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

	4. 研究所（含以上）	156	36.4	100.0

資料來源: 本研究整理

貳、 敘述性統計分析

本研究將 428 份有效問卷中各個變數衡量構面中之題目做敘述性統計分析，以了解受訪者在各個構面題目之最小值、最大值、平均數以及標準差，依此分項敘述如下。

四. 靈性健康

靈性健康之衡量變數中，共有 12 個題目，如表 4-2 所示。受訪者在衡量靈性健康之 12 個題目中，平均數介於 3.71 至 4.48 之間，最高之前三個，得到由高至低分別為題目 7.「我覺得心靈健康和大自然、天地都有關係（平均數 4.48、標準差.654）」，緊接著為題目 8.「我覺得我是天地萬物的一份子（平均數 4.47、標準差.661）」，再為題目 4.「我還能幫助別人，表示我還有價值（平均數 4.44、標準差.680）」。很明顯的受訪者對與大自然的關係，有很強的連結。對於幫助別人，在環境周遭做出貢獻，也很樂意。

平均數得分較低的三項，由低至高分別是題目 3. 「我可以把吃苦當吃補（平均數 3.71、標準差.894）」，題目 2. 「人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單（平均數 4.10、標準差.818）」，題目 1.「我心情不好的時候，會想辦法排解（唱歌、找朋友、出去走走或說出來）（平均數 4.12、標準差.919）」。依照數據顯示，受訪者對個人幸福相關部份，恰巧是分數相對最低三項，各人認知的差距也較大（標準差），可見個人生活幸福還有增進空間。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-2 敘述性統計-靈性健康統計表

題目	最小值	最大值	平均數	標準差
1. 我心情不好的時候，會想辦法排解（唱歌、找朋友、出去走走或說出來）	1	5	4.12	.919
2. 人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單	1	5	4.10	.818
3. 我可以把吃苦當吃補	1	5	3.71	.894
4. 我還能幫助別人，表示我還有價值	1	5	4.44	.680
5. 會關心別人，也接受別人的關心	1	5	4.24	.660
6. 我很樂意與人分享生活中的新事物	1	5	4.13	.735
7. 我覺得心靈健康和大自然、天地都有關係	1	5	4.48	.654
8. 我覺得我是天地萬物的一份子	1	5	4.47	.661
9. 我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我	1	5	4.34	.792
10. 即使未來可能會有疾病纏身，我的信仰（或/和）宗教，讓我坦然面對。	1	5	4.17	.817
11. 我的信仰（或/和）宗教讓我更正向的面對人生，積極生活。	1	5	4.25	.800
12. 我相信我的信仰（或/和）宗教可以幫助自己渡過難關。	1	5	4.14	.839

資料來源: 本研究整理

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

五. 成功老化

成功老化之變數中共有 22 個題目，如表 4-3 所示，受訪者在衡量成功老化 22 個題目中，平均數介於 3.52 至 4.44 之間，最高之前三個，由高至低分別為題目 12. 「我能照顧自己的生活起居（平均數 4.44、標準差.587）」，題目 17.「我落實「活到老、學到老」的理念（平均數 4.27、標準差.721）」，題目 3. 「我有追求自我成長的想法（平均數 4.22、標準差.679）」。由此可見，絕大部份受訪者都能獨立的照顧自己的生活，也有終身學習的意願，看法也很相近（標準差相對小）。

平均數得分較低之三項由低至高排序，分別是題目 5.「我常參加社會/宗教活動（平均數 3.52、標準差 1.068）」，題目 13.「我不需要為錢煩惱（平均數 3.54、標準差 1.013）」，題目 10.「我注重營養和養生（平均數 3.66、標準差.771）」。可見受訪者大多較不常參加活動，需為錢煩惱，惟各人個別差異大（標準差相對大），營養和養生或可加強。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-3 敘述性統計-成功老化統計表

題目	最小值	最大值	平均數	標準差
1. 我能接受自己的現況	1	5	4.02	.727
2. 我有積極正向的生活態度	1	5	4.08	.731
3. 我有追求自我成長的想法	1	5	4.22	.679
4. 我能坦然面對人生中發生的重大事件	1	5	3.89	.763
5. 我常參加社會/宗教活動	1	5	3.52	1.068
6. 我受到別人的尊重	1	5	3.78	.663
7. 我常與他人來往	1	5	3.82	.734

8. 我有一些可以說心事的好朋友	1	5	3.88	.830
9. 我有適度的運動	1	5	3.71	.897
10. 我注重營養和養生	1	5	3.66	.771
11. 我和同年齡的人相比較，覺得自己的健康狀況還不錯	1	5	3.79	.810
12. 我能照顧自己的生活起居	1	5	4.44	.587
13. 我不需要為錢煩惱	1	5	3.54	1.013
14. 我能負擔自己的生活費用	1	5	4.08	.754
15. 我能負擔緊急的醫療費用	1	5	3.86	.853
16. 我可以負擔自己的休閒旅遊費用	1	5	4.00	.743
17. 我落實「活到老、學到老」的理念	1	5	4.27	.721
18. 我有好的問題解決能力	1	5	3.92	.710
19. 當外在環境無法改變時，我能夠學習去適應它	1	5	4.08	.643
20. 我能將所學運用在老年的生活適應	1	5	3.97	.704
21. 我和家人相處融洽	1	5	4.05	.762
22. 我不需要為子女的事情煩惱	1	5	3.72	1.031

資料來源: 本研究整理

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

六. 社會影響力

社會影響力之變數中共有 15 個題目，如表 4-4 所示，受訪者在衡量社會影響力 15 個題目中，平均數介於 2.05 至 3.79 之間，最高之前三個，由高至低分別為題目 4.「如果他人願意幫忙，我會提供他想要的，做為回報（平均數 3.79、標準差.766）」，題目 7.「請他人幫忙時，我會說「您具有所需的特殊技能或知識」（平均數 3.64、標準差.847）」。題目 8.「請他人幫忙時，我會先讚揚他過去的表現或成就（平均數 3.62、標準差.844）」。顯見，受訪者願意實質上提供回報、而口頭上願意肯定並讚揚他人知識技能及以往成就，以發揮個人社會影響力。

平均數得分較低之三項由低至高排序，分別是題目 12.「我會說，如果是朋友，請幫我這個忙（平均數 2.05、標準差.879）」。題目 11.「我先要求他人答應幫忙，再告訴他究竟要做什麼（平均數 2.25、標準差.912）」。題目 13.「我要求他人支持時，會說很多其他人也是支持的呢（平均數 2.42、標準差.931）」。我們發現受訪者大多不願意以「個人交情」的策略方式來發揮影響力或請人幫忙。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-4 敘述性統計-社會影響力統計表

題目	最小值	最大值	平均數	標準差
1. 我經常用事實及邏輯，來說服他人，我的要求或計畫	1	5	3.42	.798
2. 我常會解釋所建議的計畫或改變，是務實且符合成本效益的	1	5	3.49	.716
3. 我以資訊或事實來說明，所建議之活動或改變，是會成功的	1	5	3.57	.706
4. 如果他人願意幫忙，我會提供他想要的，做為回報	1	5	3.79	.766

5. 如果他人完成我的要求，我會為他做一些事，做為交換	1	5	3.61	.925
6. 如果他人願意幫忙或贊助，我會提供他特別的回饋或好處	1	5	3.57	.847
7. 請他人幫忙時，我會說「您具有所需的特殊技能或知識」	1	5	3.64	.847
8. 請他人幫忙時，我會先讚揚他過去的表現或成就	1	5	3.62	.844
9. 請他人幫忙時，我會說「您是最有資格勝任的人」	1	5	3.57	.867
10. 我要求他人做某事時，會用交情來說服	1	5	2.82	.854
11. 我先要求他人答應幫忙，再告訴他究竟要做什麼	1	5	2.25	.912
12. 我會說，如果是朋友，請幫我這個忙	1	5	2.05	.879
13. 我要求他人支持時，會說很多其他人也是支持的呢	1	5	2.42	.931
14. 我在與他人會面並請託幫忙時，會請第三人作陪支持	1	5	2.61	.882
15. 我會請他人所尊重的人，來支持或幫忙	1		3.09	.914

資料來源: 本研究整理

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節　因素分析與信度分析

本節針對本研究之三項變數：靈性健康、成功老化與社會影響力，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，再把這些重新命名的題項進一步做信度分析，本研究採用標準化 Cronbach's α 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。詳細因素分析與信度分析之結果整理如下，請參照表 4-5 及表 4-6 所示。

壹、 靈性健康之因素分析與信度分析

本研究將靈性健康分為四個衡量構面，共計 12 個題目，透過因素分析萃取出 2 個因素，保留 7 個題目，刪去 5 個題目。重新命名 2 個因素分別為「超然幸福」（題目 10、11、12）、「人天幸福」（題目 1、5、6、7），累積解釋變異量為 68.952%。

在信度驗證方面，「超然幸福」與「人天幸福」這兩個構面整理得到的標準化 Cronbach's α 值分別為 0.901 與 0.753，「超然幸福」分項對總項介於 0.740 至 0.851 間，自是全部保留。「人天幸福」Cronbach's α 值兩項大於 0.7，兩項非常接近 0.7（0.688、0.680），決定仍予以保留；而且發現分項對總項相關係數 0.449、0.550、0.578、0.594，顯示題目間具一致性。以上結果彙總於表 4-5。

貳、 成功老化之因素分析與信度分析

本研究將成功老化分為六個衡量構面，共計 22 個題目，透過因素分析萃取

出三個因素，保留 9 個題目，刪去 13 個題目。重新命名 3 個因素分別為「經濟保障」（題目 13、14、15、16）、「健康自主」（題目 9、10、11）與「學習與適應」（題目 3、17），累積解釋變異量為 74.335%。

在信度驗證方面，「經濟保障」、「健康自主」與「學習與適應」這三個構面的標準化 Cronbach's α 值分別為 0.894、0.748 與 0.741，「經濟保障」分項對總項介於 0.685 至 0.828 間。「健康自主」分項對總項相關係數介於 0.561 與 0.590 之間。「學習與適應」兩分項對總項相關係數皆為 0.588。以上結果彙總於表 4-5。

參、 社會影響力之因素分析與信度分析

本研究將社會影響力分為五個衡量構面，共計 15 個題目，透過因素分析萃取出四個因素，保留 13 個題目，刪去 2 個題目。重新命名 4 個因素分別為「個人眾人關係」（題目 11、12、13、14）、「討好」（題目 7、8、9）、「理性說服」（題目 1、2、3），與「交換」（題目 4、5、6），累積解釋變異量為 73.828%。

在信度驗證方面，「個人眾人關係」、「討好」、「理性說服」與「交換」這四個構面的標準化 Cronbach's α 值分別為 0.821、0.861、0.839 與 0.841。「個人眾人關係」分項對總項介於 0.571 至 0.743 間；「討好」分項對總項相關係數介於 0.710 之 0.751 間；「理性說服」分項對總項相關係數 0.685 與 0.730；「交換」分項對總項相關係數 0.638 至 0.747，以上結果彙總於表 4-5。

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-5 社會影響力因素分析與信度分析

變數	因素 重新命名	題目	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 α
靈性健康	超然幸福	10. 即使未來可能會有疾病纏身，我的信仰（或/和）宗教，讓我坦然面對	.830	36.189	68.952	.740	.901
		11. 我的信仰（或/和）宗教讓我更正向的面對人生，積極生活	.920			.851	
		12. 我相信我的信仰（或/和）宗教可以幫助自己渡過難關	.884			.819	
	人天幸福	1. 我心情不好的時候，會想辦法排解（唱歌、找朋友、出去走走或說出來）	.688	32.763		.449	.753
		5. 我會關心別人，也接受別人的關心	.746			.578	
		6. 我很樂意與人分享生活中的新事物	.784			.594	
		7. 我覺得心靈健康和大自然、天地都有關係	.680			.550	
成功老化	經濟保障	13. 我不需要為錢煩惱	.712	33.075	74.335	.685	.896
		14. 我能負擔自己的生活費用	.866			.778	
		15. 我能負擔緊急的醫療費用	.890			.828	
		16. 我可以負擔自己的休閒旅遊費用	.883			.775	
	健康自主	9. 我有適度的運動	.795	23.329		.574	.748
		10. 我注重營養和養生	.780			.561	

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		11. 我和同年齡的人相比較，覺得自己的健康狀況還不錯	.763			.590	
	學習與適應	17. 我落實「活到老、學到老」的理念	.865	17.931		.588	.741
		3. 我有追求自我成長的想法	.860			.588	
社會影響力	個人眾人關係	11. 我先要求他人答應幫忙，再告訴他究竟要做什麼	.760	20.179	73.828	.577	.821
		12. 我會說，如果是朋友，請幫我這個忙。	.877			.743	
		13. 我要求他人支持時，會說很多其他人也是支持的呢	.815			.691	
		14. 我在與他人會面並請託幫忙時，會請第三人作陪支持	.724			.571	
	討好	7. 請他人幫忙時，我會說「您具有所需的特殊技能或知識」	.812	18.232		.710	.861
		8. 請他人幫忙時，我會先讚揚他過去的表現或成就	.831			.751	
		9. 請他人幫忙時，我會說「您是最有資格勝任的人」	.863			.747	
	理性說服	1. 我經常用事實及邏輯，來說服他人，我的要求或計畫	.851	17.791		.685	.839
		2. 我常會解釋所建議的計畫或改變，是務實且符合成本效益的	.857			.730	

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

		3. 我以資訊或事實來說明，所建議之活動或改變，是會成功的	.840			.690	
	交換	4. 如果他人願意幫忙，我會提供他想要的，做為回報	.755	17.621		.638	.841
		5. 如果他人完成我的要求，我會為他做一些事，做為交換	.862			.747	
		6. 如果他人願意幫忙或贊助，我會提供他特別的回饋或好處	.847			.743	

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

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 4-6 皮爾森積差相關係數表所示，敘述如下。

靈性健康構面透過因素分析萃取出兩個因素，分別為「超然幸福」與「人天幸福」。其中「超然幸福」與「經濟保障」、「健康自主」、「學習與適應」及「討好」呈現顯著正相關；而其中「人天幸福」與「經濟保障」、「健康自主」、「學習與適應」、「討好」、「理性說服」與「交換」均呈顯著正相關；與「個人眾人關係」成負相關。

成功老化構面透過因素分析萃取出三個因素，分別為「經濟保障」、「健康自主」與「學習與適應」。其中「經濟保障」與「理性說服」及「交換」呈現顯著正相關，與「討好」成正相關。其中「健康自主」與「討好」、「理性說服」成顯著正相關，又其中「學習與適應」與「討好」、「理性說服」及「交換」成顯著正相關，與「個人眾人關係」成負相關。

社會影響力構面透過因素分析萃取出四個因素，分別為「個人眾人關係」、「討好」、「理性說服」與「交換」。其中「個人眾人關係」對「人天幸福」以及「學習與適應」呈現負相關；其中「討好」除了與「個人眾人關係」無關，與其他各因素均呈現正相關或顯著正相關，極為有趣。又其中「理性說服」與「人天幸福」、「經濟保障」、「健康自主」、「學習與適應」各因素均呈現顯著正相關，更是特別。其中最後「交換」乙項則與「人天幸福」、「經濟保障」及「學習與適應」呈顯著正相關。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-6 皮爾森積差相關係數表

衡量構面	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 超然幸福	1								
2. 人天幸福	.000	1							
3. 經濟保障	.152**	.155**	1						
4. 健康自主	.205**	.175**	.000	1					
5. 學習與適應	.245**	.307**	.000	.000	1				
6. 個人眾人關係	.012	-.103*	-.045	.083	-.098*	1			
7. 討好」	.224**	.183**	.108*	.226**	.178**	.000	1		
8. 理性說服	.091	.195**	.221**	.125**	.212**	.000	.000	1	
9. 交換	.051	.190**	.179**	-.032	.142**	.000	.000	.000	1

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四節　迴歸分析

本研究採用多元迴歸分析法，透過建立迴歸模型以了解研究者所關心之三個變數，分別為靈性健康、成功老化與社會影響力；而此三者間之關聯性與互動關係，詳細分析說明如下。

壹、　靈性健康對成功老化之影響

依據表 4-7 以「靈性健康」因素重新命名之兩個衡量構面（超然幸福、人天幸福）為自變數，「成功老化」之三個衡量構面（經濟保障、健康自主、學習與適應）為依變數進行迴歸分析。

對依變數第一項構面「成功老化-經濟保障」F 值為 10.558，p 值為 0.000，解釋能力為 0.043，Durbin-Watson 值為 2.019 表示資料無自我相關，模型顯著。接著，更深一層以個別自變數（因）對依變數即解釋變數（果）的影響程度與顯著性做剖析。自變數第一項「靈性健康¬ 超然幸福」對依變數第一項「成功老化-經濟保障」具顯著正相關，標準化係數 Beta 值為 0.152，P 值為 0.01，VIF 值則為 1；自變數第二項「靈性健康¬人天幸福」對依變數第一項「成功老化-經濟保障」具顯著正相關，標準化係數 Beta 值為 0.155，P 值為 0.01，VIF 值為 1 表示變數間無共線性問題。

對依變數第二項構面「成功老化-健康自主」F 值為 16.709，p 值 0.000，解釋能力為 0.069，Durbin-Watson 值則為 1.909，模型顯著。自變數第一項「靈性健康¬超然幸福」對依變數第二項「成功老化健康自主」具顯著正相關，標準化係數 Beta 值為 0.205、P 值為 0.000；自變數第二項「靈性健康人天幸福」對依變數第二項「成功老化健康自主」具顯著正相關，標準化係數 Beta 值為 0.175、P 值

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

為 0.000。VIF 值為 1。

對依變數第三項構面「成功老化-學習與適應」F 值為 38.862，p 值 0.000，解釋能力為 0.151，Durbin-Watson 值為 2.082，模型顯著。自變數第一項「靈性健康¬超然幸福」對依變數第三項「成功老化學習與適應」具顯著正相關，標準化係數 Beta 值為 0.245，P 值為 0.000，VIF 值為 1；自變數第二項「靈性健康¬人天幸福」對依變數第三項「成功老化學習與適應」具顯著正相關，標準化係數 Beta 值為 0.307、顯著性 0.000。VIF 值為 1。請參酌表 4-7 各單項因素間之相關性。

故整體而言：「靈性健康」對「成功老化」是具有統計上顯著之影響。本研究之實證分析證實了「靈性健康」對「成功老化」是具有正向之效果。

表 4-7 靈性健康對成功老化之迴歸分析表

自變數（靈性健康）	依變數（成功老化）		
	經濟保障	健康自主	學習與適應
超然幸福	.152***	.205***	.245***
人天幸福	.155***	.175***	.307***
F-value	10.558	16.709	38.862
Adjusted-R2	.043	.069	.151
Durbin-Watson	2.019	1.909	2.082
VIF	1.000	1.000	1.000

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

貳、 成功老化對社會影響力之影響

依據表 4-8 以「成功老化」因素重新命名之三個衡量構面（經濟保障、健康自主、學習與適應） 為自變數，「社會影響力」之四個衡量構面（個人眾人關

係、討好、理性說服、交換） 為依變數進行迴歸分析。

首先以對依變數第一項構面「社會影響力個人眾人關係」F 值為 2.670，p 值 0.47，解釋能力為 0.12，Durbin-Watson 值 2.151，模型顯著，模型成立。接著，更進一步以個別自變數（因）對依變數（果）的影響程度與顯著性做剖析。自變數第一項「成功老化¬經濟保障」對依變數第一項「社會影響力個人眾人關係」為負向不具顯著性，標準化係數 Beta 值為 -0.045，P 值為 0.353，VIF 值為 1。自變數第二項「成功老化¬健康自主」對依變數第一項「社會影響力¬個人眾人關係」具顯著正向相關，標準化係數 Beta 值為 0.083，P 值為 0.085，VIF 值為 1。自變數第三項「成功老化¬學習與適應」對依變數第一項「社會影響力個人眾人關係」具顯著負相關，Beta 值為 -0.098，P 值為 0.042，VIF 值為 1。

對依變數第二項「社會影響力¬討好」，F 值為 14.713，p 值 0.000，解釋能力為 0.088，Durbin-Watson 值 1.992，模型顯著，模型成立。更進一步以個別自變數對依變數的影響程度與顯著性做剖析。自變數第一項「成功老化¬經濟保障」對依變數第一項「社會影響力¬討好」為顯著正相關，Beta 值為 0.108，P 值為 0.020，VIF 值為 1。自變數第二項「成功老化¬健康自主」對依變數第一項「社會影響力¬討好」具顯著正向相關，標準化係數 Beta 值為 0.226，P 值為 0.000，VIF 值為 1。自變數第三項「成功老化¬ 學習與適應」對依變數第一項「社會影響力¬討好」具顯著正相關，Beta 值為 0.178，P 值為 0.000，VIF 值為 1。

對依變數第三項「社會影響力¬理性說服」，F 值為 17.333，p 值 0.000，解釋能力為 0.103，Durbin-Watson 值 1.977，模型顯著，模型成立。更進一步以個別自變數對依變數的影響程度與顯著性做剖析。自變數第一項「成功老化¬經濟保障」對依變數第三項「社會影響力¬理性說服」為顯著正相關，Beta 值為 0.221，P 值為 0.000，VIF 值為 1。自變數第二項「成功老化¬健康自主」對依變數第三項

佛教文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

「社會影響力¬理性說服」具顯著正向相關，標準化係數 Beta 值為 0.125，P 值為 0.007，VIF 值為 1。自變數第三項「成功老化¬ 學習與適應」對依變數第三項「社會影響力¬理性說服」具顯著正相關，Beta 值為 0.212，P 值為 0.000，VIF 值為 1。

對依變數第四項「社會影響力¬交換」，F 值為 7.953，p 值 0.000，解釋能力為 0.047，Durbin-Watson 值 2.006，模型顯著，模型成立。更進一步以個別自變數對依變數的影響程度與顯著性做剖析。自變數第一項「成功老化¬經濟保障」對依變數第四項「社會影響力¬交換」為顯著正相關，Beta 值為 0.179，P 值為 0.000，VIF 值為 1。自變數第二項「成功老化¬健康自主」對依變數第四項「社會影響力¬交換」負向相關不具顯著性，標準化係數 Beta 值為 -0.032，P 值得到為 0.505，VIF 值為 1。自變數第三項「成功老化¬學習與適應」對依變數第四項「社會影響力¬交換」具顯著正相關，Beta 值為 0.142，P 值為 0.003，VIF 值為 1。

整體而言：本研究之實證分析證實了「成功老化」對「社會影響力」是具有顯著之影響。而且「成功老化」對「社會影響力」是具有絕大部份統計上顯著且正向影響效果。惟其中，「成功老化¬經濟保障」對「社會影響力¬個人眾人關係」無顯著影響；又「成功老化¬學習與適應」對「社會影響力¬個人眾人關係」呈現顯著之負向影響（-0.098*）。以此推論，「學習與生活適應」滿意度較高者，較不傾向使用「個人或眾人關係」方式來發揮社會影響力，而是以討好、理性說服與交換來發揮個人社會影響力，其中又以「討好」與「理性說服」為最，由統計數據呈現高度顯著性，可資佐證。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表 4-8 成功老化對社會影響力之迴歸分析表

自變數（成功老化）	依變數（社會影響力）			
	個人眾人關係	討好	理性說服	交換
經濟保障	-.045	.108*	.221***	.179***
健康自主	.083*	.226***	.125**	-.032
學習與適應	-.098*	.178***	.212***	.142**
F-value	2.670	14.713	17.333	7.953
Adjusted-R2	.012	.088	.103	.047
Durbin-Watson	2.151	1.992	1.977	2.006
VIF	1.000	1.000	1.000	1.000

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

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五節　研究假設驗證

本節依據統計分析之結果，針對本研究之各項假設進行逐項驗證與說明，同時將驗證之結果彙整於表 4-9 研究假設驗證結果表 4-9 研究假設驗證結果做說明。

壹、　靈性健康對成功老化之影響

本研究首先探討靈性健康對成功老化之影響，想要了解其影響程度為何。在經過實證研究驗證後，依據表 4-7 靈性健康對成功老化之迴歸分析表所示，靈性健康對成功老化中之經濟保障、健康自主、學習與適應均達到統計上之顯著，因此「H1：靈性健康對成功老化有正向之影響。」這一研究假設驗證結果為完全成立。

進一步討論子研究假設，根據表 4-7 之研究結果中可見，靈性健康對成功老化之經濟保障、健康自主、學習與適應均達統計上之顯著，靈性健康對成功老化之經濟保障、健康自主、學習與適應亦均具有正向之影響。故研究假設子研究驗證結果「H1-1 靈性健康對成功老化-經濟保障有正向之影響」、「H1-2 靈性健康對成功老化-健康自主有正向之影響」、「H1-3 靈性健康對成功老化-學習與適應有正向之影響」均為完全成立。

貳、　成功老化對社會影響力之影響

本研究其次探討成功老化對社會影響力之影響。在經過實證研究驗證後，依據表 4-8 所示，成功老化對社會影響力中之「個人眾人關係」呈現部份顯著；對於「討好」、「理性說服」則具備統計上顯著之結果；對於「交換」則呈現大部份顯著之結果。因此「H2 成功老化對社會影響力有正向之影響」研究假設驗證結果

為部份成立。

進一步討論子研究假設，根據表 4-8 之研究結果中，成功老化對社會影響力之「個人眾人關係」呈現部份顯著(正向、負向皆有)、部份不顯著，故研究假設子研究驗證結果「H2-1 成功老化對社會影響力¬個人眾人關係有正向之影響」部份成立；成功老化對社會影響力之「討好」呈現正向顯著性，故研究假設子研究驗證結果「H2-2 成功老化對社會影響力¬討好有正向之影響」完全成立；成功老化對社會影響力之「理性說服」呈現明顯正向顯著性，故研究假設子研究驗證結果「H2-3 成功老化對社會影響力¬理性說服有正向之影響」完全成立；成功老化對社會影響力之「交換」呈現兩項正向顯著性，另一項不顯著，故研究假設子研究驗證結果「H2-4 成功老化對社會影響力¬交換有正向之影響」部份成立。

表 4-9 研究假設驗證結果

研究假設		驗證結果
H1	靈性健康對成功老化有正向之影響	完全成立
H1-1	靈性健康對成功老化¬經濟保障有正向之影響	完全成立
H1-2	靈性健康對成功老化¬健康自主有正向之影響	完全成立
H1-3	靈性健康對成功老化¬學習與適應有正向之影響	完全成立
H2	成功老化對社會影響力有正向之影響	部份成立
H2-1	成功老化對社會影響力¬個人眾人關係有正向之影響	部份成立
H2-2	成功老化對社會影響力¬討好有正向之影響	完全成立
H2-3	成功老化對社會影響力¬理性說服有正向之影響	完全成立
H2-4	成功老化對社會影響力¬交換有正向之影響	部份成立

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五章 結論

本研究主要目的在於，探討個人層級之靈性健康成功老化對社會影響力之影響，透過問卷調查，經社交軟體寄送問卷，共計回收 428 份有效問卷，首先運用敘述性統計分析，接著以因素分析進行效度檢視，萃取出顯著因素重新命名，並依據 Cronbach's α 係數 0.7 以上之信度標準進行信度檢驗，再運用皮爾森積差相關係數分析以檢驗因素間之相關性，最後再採取多元迴歸分析，針對研究假設進行逐項驗證，綜合各項實證之研究結果，本章進一步提出研究討論與管理意涵以及建議。

第一節　研究討論

壹、 靈性健康與成功老化之關係

通過本研究實證結果分析，驗證了靈性健康對成功老化有正向之影響為完全成立，靈性健康對成功老化之「經濟保障」、「健康自主」、「學習與適應」均呈現正向之影響。甚且靈性健康之個別因素「超然幸福」與「人天幸福」與對應各項成功老化因素皆呈現高顯著性，說明樣本受訪者靈性健康程度高，在乎各項關係（自己與自己、自己與他人、自己與環境、超越自然），而且願意以開放態度來處理各項關係，更重要的是都處理得不錯。當進一步推進至成功老化的安排，藉由正向而開放的態度與人生觀，應用於終身學習與生活適應，再加上務實掌握經濟保障與健康自主，成功老化自然水到渠成，令人欣慰。吻合 2021 年曾慧玲的研究發現「靈性健康（特別是人與自然關係的面向）是生活滿意度的重要影響因子」；也呼應了 2002 年 Charbonneau-Lyons et al 的研究發現，「（經濟層面）之考量，是成功老化的重要面向，由於高齡者的經濟能力較有限，且其累積財富的時間與機會，也將伴隨著年歲的增長而降低，因此，高齡學習者均一致認為經濟有

保障，無需為日常生活所需而擔憂，在成功老化各層面中，是相當重要的」。

貳、 成功老化與社會影響力之關係

通過本研究實證結果分析，驗證了成功老化對社會影響力有正向之影響為部份成立。

首先，樣本受訪者在成功老化之「經濟保障」對「社會影響力¬個人眾人關係」為不顯著，跟我們的推論「成功老化對社會影響力¬個人眾人關係有正向之影響」不一致，不難理解當這項得分程度高者，大多是自食其力，對自己的生活與老化有一定的規劃與安排，比較不傾向對外用關係（個人關係或結盟眾人關係）來發揮社會影響力。另者，成功老化之「學習與適應」對「社會影響力¬個人眾人關係」，跟我們的推論不一致，更呈現負向顯著性，原因可能是在於，個人在學習層面與生活適應層面得分高者，更是珍惜羽毛，不輕易動用自己的信用與人際關係，推斷他們會用其他方式事先預防計劃，如果遇到困難會學習去改變它克服它，如果無法改變則接受並適應它。

Institute of Liberal Arts

其次，在成功老化對社會影響力之「討好」與「理性說服」上，均呈現正向顯著之結果，明顯顯示樣本受訪者，成功老化程度愈高者，在發揮個人社會影響力時，大多運用「討好」與「理性說服」的影響力策略，也就是他們願意肯定別人的能力與成就，會說好話；也更希望實事求是的以理性的方式來與人共事或請人幫忙。這與 2010 年 Alonso 研究發現吻合，即橫向與向下的影響力中，「理性說服」最常被使用。

再其次，成功老化對社會影響力之「交換」乙項，其中「成功老化健康自主」不顯著，其原因不難了解，因為「健康自主」需要親力親為，較難連結「交換」的影響力策略來發揮對外的個人影響力。而「成功老化¬經濟保障」與「成功老化¬學習與適應」兩者，對社會影響力之「交換」均呈現正向顯著之結果，

換句話說，這兩項分數較高者，會用「交換」的影響力策略來發揮個人影響力。我們可以演譯「經濟保障」與「學習與適應」較佳者，有足夠之個人資本來做交換以發揮個人影響力。與 2014 年黃文勸之研究發現邏輯推論一致，即「政府社福人員從事志願服務之社會影響程度與社會「交換」程度之間，有顯著相關性。

第二節　研究限制與建議

壹、　取樣地區的限制

本研究問卷回收問卷達 428 份，樣本涵蓋台灣主要各城市，但仍以北部地區樣本較多（293、68%），或者下次有機會投注較多資源於收集更多中南部樣本。地區平均性及代表性提高後，可以再提高研究之一般性。

貳、　分析內容限制

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

由於樣本分佈性不足，同樣或類似題目，未能就各別分析台灣人口老化程度較高城市（依內政部 2022 年資料, 我國各別縣市 65 歲以上人口佔比: 台北市 20.02%、南投縣 19.51%、雲林縣 19.75%、嘉義縣 21.18%）做相關研究，另外，未能對「有宗教信仰」與「無宗教信仰」族群做出比較研究。如果有機會進行，以不同的視角。相信應該也是很有趣的項目。

參、　研究建議及未來研究方向

依據上述研究限制，建議後續研究之改進如下：

一. 擴大取樣之數量，於中南部、東部地區甚至離島地區，以增加樣本之地區代表性。另外就目標城市聚焦取樣，以支持更多不同內容的相關研究。

二. 另外，對於不同國家地區，尤其是老化程度較高者，如日本、北歐地區，

或可研究比較其異同之處。

三. 另或者，以不同工具量表做分析研究，試著找出其他相關顯著因素，也是未來可考慮進行的方向，應該也有參考價值。

四. 對於「宗教信仰」是否影響或提升「靈性健康」，值得列入未來之研究。因為有諸多研究各有不同發現。譬如陳黛芬與廖珮彤（2016），發現靈性健康與宗教信仰有相關，認為高齡者透過信仰中的神之無私大愛，以及大自然的奧妙，比較容易達到生命的圓滿。李孟芬與石泱（2022）發現宗教信仰不須透過社會支持就能對老人的靈性健康產生正向影響。也提到宗教與靈性健康早期被視為是相同概念，到 1980 年後開始分流，宗教信仰僅被認為是靈性健康的一部分。許永和（2019）發現宗教信仰之有無與幸福感之間並無統計上的顯著關聯。認為光有宗教信仰不必然比較快樂，有信仰又積極參與宗教活動者會比一般人快樂。許永和（2020）按聖嚴法師「心靈環保」思想對「佛教經濟學」理論之啟示，說明一個追求經濟富足同時心靈安樂的社會。以上文獻直接或間接地連結靈性健康，顯見「宗教信仰」對於「靈性健康」實為一重要之變數。

DHARMA DRUM INSTITUTE OF LIBERAL ARTS

第三節　管理意涵

本節主要在闡述本研究結果與實務上之關聯性，並且對於社會大眾及國內產官學各界之呼籲與建議，希望提昇國民之靈性健康促進成功老化，退而不休，發揮社會影響力，繼續從事生產財貨或生產非財貨之服務，為社會貢獻。

壹、　實務上之意涵

一. 靈性健康成功老化

本研究驗證了靈性健康對於成功老化具有顯著正向之影響，靈性健康重要因

素包括「超然幸福」與「人天幸福」，最有趣的是首要因素是「超然幸福」，換句話說，當一個人碰到困頓，特別是遇到人生的大難關的時候，最需要宗教信仰或一種信仰來支持，深信宗教或信仰會帶我脫離困頓走出難關。其次則為「人天幸福」，是指一個人具有正面、開放、樂觀的態度。凡事願意自己找出路，不但幫助自己也幫助別人，此外更愛護大自然，因為相信自己也是大自然的一部份。這對於目前氣候變遷、環境保護、永續發展的議題，直接正向的連結，可謂一舉兩得。研究發現個人之靈性健康程度越高，越能夠達到成功老化的目標。其中，由研究結果中得知，大家最關心成功老化中的主要因素，依序為「經濟保障」、「健康自主」、「學習與適應」；在實際生活中，有人戲稱『錢不是萬能、沒錢萬萬不能』，印證受訪樣本中，咸以經濟保障為首，期望自行負擔生活、醫療與休閒；此外，日常生活要能夠自理，靠營養、養生、運動來維繫「健康自主」；再加上活到老、學到老的終身學習，無法改變它則適應它的生活態度，讓生活優雅自在。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

二. 成功老化社會影響力

本研究驗證了成功老化對於社會影響力具有正向之影響。成功老化是客觀的健康不生病、認知能力好，還有就是持續的社會參與；也是主觀的個人調適。因此，除了客觀的成功老化程度愈高，社會影響力就愈大外；我們也不妨做一種主觀選擇，持續的社會參與，除了學習外，更藉由生產力發揮，達成社會影響力的目標。譬如說，做義工發揮服務生產、或重返職場發揮實際財貨生產，自利且利人。尤其在我國生產力人口逐年下降的趨勢下，多方啟用中高齡壯世代或已退休人士之生產力，將是絕佳的方式，也可能是必然需要的方式。

貳、 對於社會大眾及國內產官學界的呼籲與建議

一. 對社會大眾的呼籲

本研究是針對個人層級的靈性健康、成功老化、社會影響力。也有很多研究針對身體、心理，然而一方面身體主要是牽涉醫學專門領域、心理則為心理學專門領域，靈性健康對大多數人來說，應該是相對容易培養的；另一方面尤其身體健康會因為年紀而自然衰退，靈性健康卻是可以隨年紀增長而提昇的。故而我們可以在生命中不斷且積極的發展自己的靈性健康（自我、他人、環境、超然各項關係），何樂不為，且其對成功老化有絕對正向的影響，業已經驗證。

至於成功老化對社會影響力的正向影響，也獲得驗證大部份成立。實務上，或者有兩種考量，一個是成功老化後，要不要再發揮社會影響力，當然是積極鼓勵的，因為既然個人是社會、自然、超然的一份子，自利利人責無旁貸。至於以何種影響力策略出發，本研究發現我國本次受訪樣本，大家較傾向以「理性說服」、「討好」、「交換」等方式，而不用「交情」方式。這說明大家實事求是，也是值得欣慰及鼓勵的地方。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

二. 對產業界的建議

目前因為少子化的趨勢，缺工的現象會愈來愈嚴重，除了主要需要體力付出的工作外，相信也有很多的工作是以腦力創意為重的工作，建議產業界對於中高齡/ 壯世代能廣為考慮並積極的任用，不但能立即獲得相對穩定與有經驗的生產力，解決自身眼前人力短缺的問題外，更能針對企業責任、社會環境治理、永續發展做出實際而長遠的貢獻。

更積極的方面，建議企業可創新開展中高齡/ 壯世代經濟。可參酌壯世代之春一書，著眼於廣大健康的中高齡/ 壯世代為對象，如以台灣人口百分之二十計算，台灣約有 5 百萬人左右，他們普遍健康、高壽、高收入、高知識，可不侷限於醫療或長照相關的項目或產品如輔具等，或可創新開發另類相關產品及服務項目，相信有非常大的空間，真是不可多得的藍海。

三. 對政府的建議

對於少子化/ 高齡化的現象，原因錯綜複雜，可能不是三言兩語可以釐清，自然也不是單一政策可以解決。建議以正向立場來解決，對於生產力方面，提出「中高齡者及高齡者就業促進法」是好的方向，希望更能進一步擴大與落實，舒緩台灣少子化造成生產力不足的壓力。

期待政府能就國家經濟發展，關注不老經濟，參酌國內外成功案例，輔導獎勵企業以 50 歲以上人士所需食衣住行育樂金融等之多樣性產品與服務，注入活水源頭，塑造嶄新的經濟大環境，改善現今左支右絀的各項窘境。

對於中高齡更可以研擬健康促進方案，加強健康干預的各項措施與辦法，縮短目前台灣平均臥床時間，減輕長照所需資源。促進台灣國民成功老化、健康老化，並進一步成就平均壽命達 80 至 90 歲的國民，在人生的最後 20 至 30 年仍能如願的發揮社會影響力，為社會服務為國家貢獻。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

四. 對學術界的建議

建議將靈性健康成功老化編列入各階段教材中，教育新生代發展靈性健康，尊重並迎接中高齡/壯世代來臨，自然而然促進世代融合，創造和諧互助互敬互愛的共榮社會。

鼓勵終身學習，活到老、學到老的精神與態度，值得感謝的是政府與社區大學，讓中高齡人士有普遍、常態性、多樣性的終身學習與持續社會參與的機會，這也反映在本次研究樣本中，有相當比例的社區大學受訪同學，都覺得「我和同年齡的人相比較，覺得自己的健康狀況還不錯」。

另外，或可考慮讓大學轉型，接受嬰兒潮時代出生，沒有機會進入大學的現今中高齡/ 壯世代人士，圓滿他們完成大學學士或碩博士的願望。當然，對於教材的編列與學程的設計，需要從新規劃，如此不但解決大學校舍老師過多需要退場的問題，反而可以充分利用資源，滿足成功老化發揮社會影響力的壯闊目標。

第四節　研究結論

本研究以個人層級，探討靈性健康成功老化對社會影響力之相關性及其影響。研究結果證實了靈性健康對成功老化有正向之影響；成功老化對社會影響力也有正向之影響。

因資源有限，本研究以北部地區本較多，或者下次有機會挹注較多資源於中南部及特定城市地區取樣，並加大取樣數目。一則可平均地區性分佈，可望提高精確度；二則可做更多面向的研究分析。

倘若本研究可有所貢獻，研究者不揣淺陋，實務上，或可提供個人在人生規劃上的可行方向與操作方法；另政府、企業或組織在推動中高齡活動及政策時，可納入參考，對社會安定，國家強盛或許有些幫助。

學術上，將提供「個人層級」社會影響力的研究結果以「主動影響力」為研究方向，填補了國內研究對，「主動」社會影響力文獻的短缺。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五節　延伸討論

除了針對本研究的發想驗證結論乃至於到建議，其實還有一些相關的議題，可以從深度廣度及衍生等角度來討論，作者就以心靈的培養、團體的社會影響力以及永續的發展三項，再做簡要的延伸討論。

壹、　心靈的培養

我們談論的很多靈性健康的定義，包含人與自己、與他人、與大自然還有超自然等幾個方面。除了從專家量表中的題目可推知正確的方向外，如果直接用在我們日常生活的實踐上，談到心靈的培養，建議或者可從下列幾個方式著手，禪修、運動、讀書、旅行。禪修也有人稱之為冥想，它可以幫助我們從練習放鬆與專注，達成減壓的效果，進一步體會與自然、超自然的一體，提升心靈的穩定與

正向的思維。運動則透過身體的活動，增進生理健康，如跑步、自行車、游泳，如果屬於長距離的項目，更是非常考驗個人耐力與毅志力，尤其適合心靈的培養，達到減壓幫助心靈健康的效果。讀書、旅行，可以增廣見聞，提升個人修養，都是不錯的方式。

2004 年 Danah Zohar 與 Ian Marshall 提出了 SQ（Spiritual Intelligence Quotient），也就是 12 項心靈智能商數，指出當人們面臨危機，不能再以一貫的態度，而是需要開發嶄新和富創意的智能，他們認為這對大腦而言是複雜的系統，卻是可以學習、轉變與進化的。這讓我們能夠轉變生活與適應所處的環境。

這些鋪陳，最終是要提出「心靈資本」的概念，有些概念因素是與自己相關的，也有與他人相關的。與自己相關的如自我認知、情感穩定、自信；與他人相關的如同理心、社交技能。研究者相信，這些都是靈性或心靈層面相當重要且珍貴的項目，如果能充份培養，可以提高工作效率、增強領導力、提高創造力以及增強人際關係。Danah Zohar 總結強調領導者有能力是一件事，最關鍵的是有正確的動機和心態，這才是企業的終極財富。另外，達賴喇嘛在「領導之道」一書中(鄭淑芬, 2010)，呼籲要人們要重視全球經濟與環境的負面影響，快樂不只是滿足人的物質需求，經濟制度要以道德為先決考量，都是重要觀點與提醒。

貳、 團體的社會影響力

本研究主要是探究「個人層級」的社會影響力，我們可盡一己之力儘量發揮社會影響力，如果我們能集合眾人之力，以「團體」為單位，如政府、公司行號、非營利組織來實踐之，或者效益會更顯著，畢竟個人影響力很大的如英國女王者屬於少數。

社會影響力在實務的操作上，一般常見的方式有做義工，負責導覽、指引、行政、環境整理、洗滌清掃等等。也有以捐贈佈施的方式，闢如捐血、捐款、捐

疫苗、捐呼吸器等，藉由善舉，提高關注度，以倡導呼籲相關議題。另外還有推動環保等活動，如法鼓山以心靈環保為首之四種環保。再則是社會企業，以團體的力量，發揮持續有規模且有使命的社會影響力。

社會企業是以企業的建制組成，但除了賺錢的目的外，更要兼顧「社會目的」，譬如說照顧弱勢族群的生活、醫療或教育等等，不一而足。也就是說除了要克服一般企業的營利競爭等挑戰外，更要將主要利潤用之於公益，解決社會問題。實在是一項不簡單的任務。台灣自 2014 年定為「社企元年」後，諸多社會企業紛紛成立，性質如著重有機農業的、再生能源的、公平貿易的、環保材料的、地方創生等等。至於一般企業，也貢獻「企業社會責任」CSR，也就是以一定的盈餘回饋社會，發揮影響力。學校以相對的人力物力財力做專案 USR 發揮社會影響力，也行之有年，都是可喜可賀，值得鼓勵與讚賞的。

參、 永續的發展

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

近年全球的環保社會意識不斷覺醒，更擴大層面到 ESG，也就是環境社會治理及永續發展。對企業而言以 ESG 的指標包括企業永續經營的能力，檢視企業因應氣候變遷、社會政治風險等更加上管理或監理機制的有效性等，來提供企業本身及產業投資者更具體、清楚的參考。

2015 年聯合國倡議的 17 大項 SDG 永續發展目標，不只對企業，更可供各國家、組織、學校乃至家庭及個人，都是需要密切關注的課題。因為這些都與地球上每一個人息息相關。也可分別對應環境面、經濟面、社會面甚至治裡面；

其中環境面含 SDG13 氣候行動、SDG14 海洋生態、SDG15 陸上生態的保護與對應刻不容緩，否則立即威脅到人類及各物種生存的空間，二氧化碳的超量製造與排放，溫度上升、冰川融化與海平面上升，讓人擔憂。這些日益嚴重的現象與需要因應的急迫性，其實是「知易行難」，道理不難理解，但問題的是牽涉諸多團體與

政治利益。可以慶幸的是我國推動「公司治理 3.0- 永續發展藍圖」，資本額 20 億以上之上市櫃公司，需要編寫永續報告書。至於淨零碳排也訂定一定的指標。接著就是落實的問題了。但無論如何，個人或團體可以做的都要盡力而為。因為地球只有一個，我們只要盡其在我，希望持續維護我們美好的家園。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考文獻

壹、 中文文獻

王冠今， 張元玫， 葉明莉， 張玉梅， & 健康促進暨衛生教育雜誌，白. J. (2010). 台灣社區老人之飲食行爲與其營養健康狀況改變之研究. (30)，63-85.

王怡棻（譯）（2009）心靈資本學（原作者: Danah Zohar and Ian Marshall）。台北市：天下文化。（原著出版年：2004）

吳佳容. (2013). *運用 PRECEDE 模式之三因素探討某鄉村社區高齡者之成功老化*. (碩士). 美和科技大學， 屏東縣. Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/ugubfr

李月麗. (2015). 護理人員靈性健康與工作滿意度之相關探討.

李孟芬， & 石泱. (2021). 「老人靈性健康量表」之編製與驗證. [The Development and Confirmatory Factor Analysis of the Spiritual Health Scale for the Elderly in Taiwan]. *68*(3)， 233-261.

李孟芬， & 石泱. (2022). 社會支持對老人靈性健康影響之研究: 中介效果的驗證. 教育心理學報, 54(1), 107-130.

沈碩彬， & 生命教育與健康促進學術論文研討會論文集， 黃. J. (2008). 從宗教心理學看生命教育的實施. 27-41.

林志鈞， & 許佳芊. (2022). 樂齡學習者之靈性健康、代間關係與老化態度對自我價值之影響. [The Effect of Spiritual Health， Intergenerational Relationship and Aging Attitude on Self-Worth of the Elderly Learners]. (50)， 23-45.

林奇香. (2013). *念佛活動對高齡者成功老化影響之探究—以雪心文教基金會為例*. (南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文). Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/7w8435

林曉君. (2010). 高齡者靈性發展對我國老人教育之啓示. [The Implications of Spiritual Development for the Education of Senior Adults]. (9)， 193-215. doi:10.29650/tcujhss.201004.0007

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

林麗惠. (2006). 台灣高齡學習者成功老化之研究. (33)，133-170.

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， Available from Airiti AiritiLibrary database. (2009 年)

洪櫻純. (2012). 老人靈性健康的阻力與助力分析：成功老化觀點. [Enhancing and Inhibiting Factors to the Elders' Spiritual Health: A Succesful Aging Perspective]. *4*(1)， 83-108. doi:10.6424/jle.201206.0083

孫樂平. (2010). 教師靈性健康與成長之道.

師大書苑， 黃. J. 載. 高. 臺. (2004). 高齡社會與高齡教育.

徐立忠. (1989). 我國老年政策幾個重大問題的探討與建議.

徐宜君. (2014). *中年晚期族群成功老化準備程度與求助諮商態度之相關研究.* (碩士). 國立暨南國際大學， 南投縣. Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/bq9wt6

徐慧娟， & 張明正. (2004). 臺灣老人成功老化與活躍老化現況: 多層次分析.

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.*

郭琇玲. (2016). *社會影響對醫護人員參與休閒活動之研究.* (碩士). 國立東華大學， 花蓮縣. Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/t7g67j

陳佳琳. (2018). *運用結構方程模式探討高齡學習者社會支持與靈性健康關係之研究：以老化態度為中介變項.* (博士). 國立臺南大學， 台南市. Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/bzk897

陳佳雯， 張妤玥， 高旭繁， & 陸洛. (2013). 老了，就不中用了？台灣高齡者最適老化之歷程探究. [Getting Old is Terrible? The Optimal Aging Process among Older Taiwanese]. (40)， 87-140. doi:10.6254/2013.40.87

陳依靈， & 吳品諭. (2021). 成功老化：高齡者學習與身心健康之探討. [Successful aging: A study of the learning and physical and mental health of the elderly]. *20*(1)， 73-85. doi:10.6169/ncyujpehr.202106_20(1).07

陳信宏， & 洪兆祥. (2020). 以入世觀點實踐學者多元影響力：從社會場域起始. [Using the Engaged Perspective to Fulfill Scholars' Pluralist Impact: Beginning from the Social Field]. *25*(4)， 109-131.

陳黛芬, & 廖珮彤. (2016). 高齡者靈性健康需求文獻之回顧分析. 福祉科技與服務管理學刊, 4(2), 273-274.

許永河. (2019). 宗教信仰, 社經因素與幸福感—— 佛教的幸福觀. 聖嚴研究: 第十二輯= Studies of Master Sheng Yen Vol. 12, 327-395.

許永河. (2020). 經濟富足與心靈安樂—聖嚴法師「心靈環保」思想對「佛教經濟學」理論之啟示. 聖嚴研究第十三輯—聖嚴法師圓寂十週年國際研討會論文集. Studies of Master Sheng Yen Vol.13, 129-222

曾慧玲. (2021). *社區老人社會支持和靈性健康對生活滿意度的影響*. (碩士). 實踐大學， 台北市. Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/2vtq8h

馮長泰. (2005). *口耳相傳中影響力人物特質及訊息擴散模式*. 國立臺北科技大學， Available from Airiti AiritiLibrary database. (2005 年)

黃富順. (1995). *老化與健康*. 師大書苑.

黃富順. (2011). 全國老人生活幸福感 調查研究. In: 成人及終身教育雙月刊.

新社會政策， 黃. J. (2015). 成功老化之實徵性研究：以美國養老院老人生命歷程為例. [A Life Course Perspective of Health and Successful Aging in Nursing Home]. (40)， 66-79.

詹文男、高雅玲、劉中儀、侯羽穎（民 109）。不老經濟。臺北市：商周出版

楊美玉， & 柯佑宗. (2015). 人們為何能勇於建言？建言自我效能與團隊建言行為的效果. [Why Speak Up? The Effects of Voice Self-Efficacy and Group Voice Behavior on Individual Voice Behavior]. *25*(3)， 39-66. doi:10.6226/ntumr.2015.Feb.Ob13

葉宏明， 吳重慶， & 顏裕庭 臺灣醫界. (2001). 成功的老化. 10-12.

葉詠加. (2019). *中高齡者社會參與、靈性健康與幸福感之相關研究*. (碩士). 實踐大學， 台北市. Retrieved from https://hdl.handle.net/11296/r3gv48

輔導季刊， 林. J. (2005). 淺談諮商師於心理諮商歷程中的社會影響力. *41*(3)， 11-17. doi:10.29742/gq.200509.0002

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， Available from Airiti AiritiLibrary database. (2016 年)

劉貝渝. (2012). 從成功老化觀點探討未來居住空間與家具.

鄭淑芬（譯）（民 99）領導之道。（原作者：His Holiness the Dalai Lama、Laurens van den Muyzenberg）。臺北市；時報文化

蔡宜蓉. (2008). 臺灣健康老人之活動參與對其成功老化之成效評估: 十一年長期追蹤研究 (未出版之碩士論文). 國立陽明大學，臺北.

蔡詠琪. (2006). 成功老化: 老年人之生活品質相關因子探討 (未出版之碩士論文). 國立陽明大學， 臺北.

蕭雅竹， & 黃松元. (2005). 靈性健康量表之建構及信、效度考驗－以護理學生

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

爲題. [Constructing and Evaluating the Reliability and Validity of a Scale to Assess Spiritual Health: A Nursing Student Sample]. *1*(3)， 218-227. doi:10.6225/jebn.1.3.218

蕭筠. (2013). *人氣店家意見領袖類型與消費價值對早期大眾的社會影響探究—使用者創作內容觀點*. 淡江大學， Available from Airiti AiritiLibrary database. (2013 年)

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

貳、 英文文獻

Alonso， S. L. (2010). *Social influence tactics used by physicians: An empirical study.* University of Miami，

Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.), Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences (European Network on Longitudinal Studies on Individual Development, pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511665684.003

Bagozzi， R. P.， & Dholakia， U. M. J. J. o. i. m. (2002). Intentional social action in virtual communities. *16*(2)， 2-21.

Bearden， W. O.， Netemeyer， R. G.， & Teel， J. E. J. J. o. c. r. (1989). Measurement of consumer susceptibility to interpersonal influence. *15*(4)， 473-481.

Burnkrant， R. E.， & Cousineau， A. J. J. o. C. r. (1975). Informational and normative social influence in buyer behavior. *2*(3)， 206-215.

Charbonneau-Lyons， D. L.， Mosher-Ashley， P. M.， & Stanford-Pollock， M. J. E. G. (2002). Opinions of college students and independent-living adults regarding successful aging. *28*(10)， 823-833.

Cheung， C. M.， & Lee， M. K. J. D. s. s. (2010). A theoretical model of intentional social action in online social networks. *49*(1)， 24-30.

Chou， K.-L.， Chi， I. J. T. I. J. o. A.， & Development， H. (2002). Successful aging among the young-old， old-old， and oldest-old Chinese. *54*(1)， 1-14.

Cialdini， R. B.， & Goldstein， N. J. J. A. r. o. p. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *55*(1)， 591-621.

Deutsch， M.， Gerard， H. B. J. T. j. o. a.， & psychology， s. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *51*(3)， 629.

Dholakia， U. M.， Bagozzi， R. P.， & Pearo， L. K. J. I. j. o. r. i. m. (2004). A social influence model of consumer participation in network-and small-group-based

DILA 法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

virtual communities. *21*(3)， 241-263.

Ellison，C. W.(1983) Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. Journal of Psychology and Theology 11(4)，330-338. doi: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/009164718301100406

Featherman， D. L.， Smith， J.， Peterson， J.， Baltes， D. P.， & Baltes， M. J. S. a. P. f. t. b. s. (1990). Successful aging. 50-93.

Fisher， B. J. J. T. I. J. o. A.， & Development， H. (1995). Successful aging， life satisfaction， and generativity in later life. *41*(3)， 239-250.

Fisher， J. W.， Francis， L. J.， & Johnson， P. (2000). Assessing Spiritual Health via Four Domains of Spiritual Wellbeing: The SH4DI. *Pastoral Psychology*， *49*(2)， 133-145. doi:https://doi.org/10.1023/A:1004609227002

French， J. R.， Raven， B.， & Cartwright， D. J. C. o. o. t. (1959). The bases of social power. *7*， 311-320.

Freund， A. M.， & Baltes， P. B. (1998). Selection， optimization， and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*， *13*(4)， 531-543. doi:10.1037/0882-7974.13.4.531

Griffith， T. D. (2001). *The relationship between death awareness and successful aging among older adults*: The Florida State University.

Hawks， S. J. A. J. o. H. E. (2004). Spiritual wellness， holistic health， and the practice of health education. *35*(1)， 11-18.

Howden, J. W. (1992). Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale. Texas Woman's University.

Karahanna， E.， Straub， D. W. J. I.， & management. (1999). The psychological origins of perceived usefulness and ease-of-use. *35*(4)， 237-250.

Kelman， H. C. (1961). Processes of Opinion Change. *The Public Opinion Quarterly*， *25*(1)， 57-78. Retrieved from http://www.jstor.org/stable/2746461

Kelman， H. C. J. J. o. c. r. (1958). Compliance， identification， and internalization three processes of attitude change. *2*(1)， 51-60.

Kulviwat， S.， Bruner II， G. C.， & Al-Shuridah， O. J. J. o. B. r. (2009). The role of social influence on adoption of high tech innovations: The moderating effect of public/private consumption. *62*(7)， 706-712.

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Leder， D. J. J. o. A. S. (1996). Spiritual community in later life: A modest proposal. *10*(2)， 103-116.

Maslow， A. H. J. J. o. T. P. (1969). Various meanings of transcendence. *1*(1)， 56-66.

Maslow， A. H. J. P. m. (1943). Preface to motivation theory. *5*(1)， 85-92.

McGee， M. A. (1998). *Spiritual health and its relation to levels of perceived stress among a sample of university students*: The University of New Mexico.

Moberg， D. O. (1971). *Spiritual well-being: Background*.

Mulley， G. (1995). Preparing for the late years. *The Lancet， 345*(8962)， 1409-1413.

Paloutzian， R. F.， & Ellison， C. W. J. N.， NY: Life Advance. (1991). Manual for the spiritual well-being scale.

Rogers， J. c.， Holm， M. B.， Goldstein， G.， McCue， M.， & Nussbaum， P. D. J. T. A. J. o. O. T. (1994). Stability and change in functional assessment of patients with geropsychiatric disorders. *48*(10)， 914-918.

Rogers， R. W. (1983). Preventive Health Psychology: An Interface of Social and Clinical Psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology， 1*(2)， 120-127. doi:https://doi.org/10.1521/jscp.1983.1.2.120

Rosen， A.， & Zeira， A. J. S. S. R. (2000). Unraveling “tacit knowledge”: What social workers do and why they do it. *74*(1)， 103-123.

Rowe， J. W.， & Kahn， R. L. J. N. Y.， NY: Pantheon. (1998). Successful Aging 1998. 288.

Rowe， J. W.， & Kahn， R. L. J. S. (1987). Human aging: usual and successful. *237*(4811)， 143-149.

Seidl， L. J. H. p. (1993). The value of spiritual health. *74*(7)， 48-50.

Shen， A. X.， Cheung， C. M.， Lee， M. K.， & Chen， H. J. I. S. F. (2011). How social influence affects we-intention to use instant messaging: The moderating effect of usage experience. *13*(2)， 157-169.

Stranahan， S. J. J. o. R.， & Health. (2008). A spiritual screening tool for older adults. *47*(4)， 491-503.

Venkatesh， V.， & Davis， F. D. J. M. s. (2000). A theoretical extension of the technology acceptance model: Four longitudinal field studies. *46*(2)， 186-204.

Wang， Y.， Meister， D. B.， & Gray， P. H. J. M. Q. (2013). Social influence and

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

knowledge management systems use: Evidence from panel data. 299-313.

Wolfe， N. S. (1990). *The relationship between successful aging and older adults' participation in higher education programs*: University of California， Los Angeles.

Yukl， G.， Seifert， C. F.， & Chavez， C. (2008). *The Leadership Quarterly，19*(5)， 609.

Zhou， T. J. I. r. (2011). Understanding online community user participation: a social influence perspective.

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

附錄：問卷

靈性健康成功老化對社會影響力影響之研究正式問卷

親愛的好朋友，您好：

本研究為法鼓文理學院社會企業與創新，碩士學位學程之研究論文。將針對中高齡人士之靈性健康、成功老化對社會影響力影響之研究。本問卷純為學術研究。採不記名方式，所有個別資料均不公開。懇請不吝就自身實際經驗作答，您的寶貴意見將是本研究成功與否的重要關鍵。非常感謝您撥冗填寫本問卷，尤其感謝您的協助與支持。

敬祝

平安健康，萬事如意。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院社會企業與創新碩士學位學程

指導教授 楊坤修 博士

研 究 生 何建安 敬上

2023 年 3 月

（請於下頁作答題目，謝謝您！）

第一部分: 靈性健康量表 (共 12 題，單選請打 V)

題 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我心情不好的時候，會想辦法排解（唱歌、找朋友、出去走走或說出來）	□	□	□	□	□
2. 人生起起落落，我能走到現在，我覺得我不簡單	□	□	□	□	□
3. 我可以把吃苦當吃補	□	□	□	□	□
4. 我還能幫助別人，表示我還有價值	□	□	□	□	□
5. 我會關心別人，也接受別人的關心	□	□	□	□	□
6. 我很樂意與人分享生活中的新事物	□	□	□	□	□
7. 我覺得心靈健康和大自然、天地都有關係	□	□	□	□	□
8. 我覺得我是天地萬物的一份子	□	□	□	□	□
9. 我認為珍惜大自然，大自然就會疼惜我	□	□	□	□	□
10. 即使未來可能會有疾病纏身，我的信仰(或/和)宗教，讓我坦然面對。	□	□	□	□	□
11. 我的信仰(或/和)宗教讓我更正向的面對人生，積極生活。	□	□	□	□	□
12. 我相信我的信仰(或/和)宗教可以幫助自己渡過難關。	□	□	□	□	□

（請於下頁續答題目，謝謝您！）

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二部分: 成功老化量表 (共 22 題，單選請打 V)

題 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我能接受自己的現況	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我有積極正向的生活態度	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我有追求自我成長的想法	☐	☐	☐	☐	☐
4. 我能坦然面對人生中發生的重大事件	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我常參加社會/宗教活動	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我受到別人的尊重	☐	☐	☐	☐	☐
7. 我常與他人來往	☐	☐	☐	☐	☐
8. 我有一些可以說心事的好朋友	☐	☐	☐	☐	☐
9. 我有適度的運動	☐	☐	☐	☐	☐
10. 我注重營養和養生	☐	☐	☐	☐	☐
11. 我和同年齡的人相比較，覺得自己的健康狀況還不錯	☐	☐	☐	☐	☐
12. 我能照顧自己的生活起居	☐	☐	☐	☐	☐
13. 我不需要為錢煩惱	☐	☐	☐	☐	☐
14. 我能負擔自己的生活費用	☐	☐	☐	☐	☐
15. 我能負擔緊急的醫療費用	☐	☐	☐	☐	☐
16. 我可以負擔自己的休閒旅遊費用	☐	☐	☐	☐	☐
17. 我落實「活到老、學到老」的理念	☐	☐	☐	☐	☐
18. 我有好的問題解決能力	☐	☐	☐	☐	☐
19. 當外在環境無法改變時，我能夠學習去適應它	☐	☐	☐	☐	☐
20. 我能將所學運用在老年的生活適應	☐	☐	☐	☐	☐
21. 我和家人相處融洽	☐	☐	☐	☐	☐
22. 我不需要為子女的事情煩惱	☐	☐	☐	☐	☐

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

（請於下頁續答題目，謝謝您！）

第三部分: 個人社會影響力量表 (共 15 題，單選請打 V)

題 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我經常用事實及邏輯，來說服他人，我的要求或計畫	□	□	□	□	□
2. 我常會解釋所建議的計畫或改變，是務實且符合成本效益的	□	□	□	□	□
3. 我以資訊或事實來說明，所建議之活動或改變，是會成功的	□	□	□	□	□
4. 如果他人願意幫忙，我會提供他想要的，做為回報	□	□	□	□	□
5. 如果他人完成我的要求，我會為他做一些事，做為交換	□	□	□	□	□
6. 如果他人願意幫忙或贊助，我會提供他特別的回饋或好處	□	□	□	□	□
7. 請他人幫忙時，我會說「您具有所需的特殊技能或知識」。	□	□	□	□	□
8. 請他人幫忙時，我會先讚揚他過去的表現或成就。	□	□	□	□	□
9. 請他人幫忙時，我會說「您是最有資格勝任的人」。	□	□	□	□	□
10. 我要求他人做某事時，會用交情來說服。	□	□	□	□	□
11. 我先要求他人答應幫忙，再告訴他究竟要做什麼。	□	□	□	□	□
12. 我會說，如果是朋友，請幫我這個忙。	□	□	□	□	□
13. 我要求他人支持時，會說很多其他人也是支持的呢。	□	□	□	□	□
14. 我在與他人會面並請託幫忙時，會請第三人作陪支持	□	□	□	□	□
15. 我會請他人所尊重的人，來支持或幫忙。	□	□	□	□	□

（請於下頁續答題目，謝謝您！）

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四部份: 個人資料 (共 11 題，單選請打 V)

1. □**本人同意參與此項研究的進行**
2. 請問您的性別： □男 □ 女 □我不想透露性別
3. 您的現在居住地： □台北市 □新北市 □桃園市 □台中市 □南投縣 □雲林縣 □嘉義縣 □台南市 □高雄市 □其他縣市
4. 您的年齡： □31～40 歲 □41～50 歲 □51～60 歲 □61~70 歲 □71~80 歲 □80 歲以上
5. 您的婚姻狀態： □未婚 □已婚 □分居 □離婚
6. 您有無宗教信仰: □有 □ 無 (無宗教信仰者，請跳至第 8 題繼續回答)
7. 您的宗教信仰 □佛教 □道教 □基督教 □天主教 □回教 □其他宗教或信仰
8. 您職涯中主要從事的職業： □學生 □軍公教 □製造業 □服務業 □金融業□學術界□社會企業 □科技業 □其他
9. 在您職涯中主要從事的職業，直接間接所下轄的人數： □50 以下 □51～100 □101～300 □301～500 □501～1,000 □1,001～5,000 □5,001～10,000 □10,001～50,000 □50,001 含以上
10. 您職涯中每月平均收入(新台幣)： □10,000 以下 □10,001～30,000 □30,001～50,000 □50,001～100,000 □100,001~ 200,000 □200,001~ 300,000 □ 300,001 含以上
11. 您的教育程度： □國中(含)以下 □高中(職) □大學(專科) □研究所(含以上)

致上十二萬分的謝意，感謝您的回答 ！

Dahan Drum Institute of Liberal Arts