



臺灣青少年的靈性健康及其 對靈性的看法

林佑真^{*}、王思涵^{**}

摘 要

本研究旨在描述臺灣青少年對靈性健康各面向的重視程度，以及了解其對各面向的看法與經驗。本研究採混合研究法之設計模式，量化研究以「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」進行分析，選取3,252位國中八年級和高中職一年級學生為研究對象，靈性健康的評量分為個人、人際、環境及超越性四個面向。質性研究採內容分析法，分析64位北部地區的國小六年級、國中八年級及高中職一年級學生的10場焦點團體訪談內容。結果顯示，超過七成的臺灣青少年重視靈性健康的個人與人際面向，只有四成重視超越性面向。青少年較青少年重視靈性健康，且隨年紀增長，青少年越重視靈性健康。青少年設定的生活目的，多是與個人未來職業、理想生活有關的生活目標；各年齡層的青少年多認為尊重他人是人際關係中最重要的部分；青少年肯定關心自然環境的重要，但較無與自然息息相關的感受；青少年對超越性面向之靈性健康的看法與態度，與其宗教信仰或有無超自然經驗有關。

關鍵詞：生命教育、青少年、靈性、靈性健康

* 林佑真：國立臺北教育大學教育學系副教授

** 王思涵：彰化縣立彰安國民中學教師

投稿日期：2019年6月30日；採用日期：2019年10月17日

壹、前言

青少年期是人生中重要且特殊的發展階段，也是建立自我的價值與認同、尋找生命意義的關鍵時期。二十一世紀的青少年面臨許多新的壓力與挑戰，處在科技高度發展的現代社會，電腦、手機、電玩等科技產品不斷刺激著青少年的感官，不僅影響他們的睡眠型態（Hale & Guan, 2015）及學業表現（Yan et al., 2017），更可能增加心理疾病的罹患率（Hoare, Milton, Foster, & Allender, 2016）。青少年的心理健康狀況不佳，嚴重時可能會有自傷或自殺的情形，衛生福利部2018年的資料顯示，15～24歲的年輕人每10萬人口就有7.2人自殺身亡，自殺已成為青少年死因的第二位（衛生福利部統計處，2019）。另一方面，因社會快速變遷、家庭結構改變，導致傳統家庭功能不彰，親子關係疏離，無法及時幫助孩子紓解負向情緒與糾正偏差行為。《親子天下》所進行的「情緒力大調查」發現，在抽取的635位國民中小學輔導教師中，有近九成六的輔導教師認為有「情緒困擾」的學生越來越多，一般學生最大的情緒管理問題是「缺乏挫折忍受力」，而輔導個案則以「衝動易怒」為首（蘇岱崙、方翊涵，2014）。2014年震驚全臺的「北捷殺人案」、「臺大生街頭情殺案」與2017年「臺大校園潑酸案」等，犯案者的共同特點為無法因應人生中的挫折、不能適當處理情緒或情感問題等，更凸顯出增強青少年挫折復原力、情緒與情感管理能力的重要性。

強化能使青少年在此關鍵時期健全茁壯成長的保護因子（Brooks, Michaelson, King, Inchley, & Pickett, 2018），是青少年健康促進策略的重要目標。依據健康資產模式（health assets model），這些保護因子可分成內在與外在兩類，內在因子包括個體內在的正向特質，如挫折復原力、自尊、自我效能、問題解決能力等（Morgan & Haglund, 2009）；外在因子則包括與家人、同儕、師長的支持性關係（徐美玲，2007；黃春太、姜逸群、黃雅文、胡益進，2008；魏琦芳，2008）、對學校的歸屬感（李思賢、張弘潔、李蘭、吳文琪，2006）、社區安全與社會資本等（Brooks, Magnusson, Spencer, & Morgan, 2012）。靈性（spirituality）是使人能察覺及認識外在的世界與自我的理性、經驗與心理狀態的精神特性，不但能探索時空內的世界與自

我，還能領悟超越時空的真理與永恆（孫效智，2015）。研究指出，青少年時期和人生其他時期相比，更投入於靈性的探索（Good & Willoughby, 2008），近年來學術界亦將靈性視為一種青少年重要的保護因子，並探究其在青少年身心發展過程中扮演的角色。相關研究發現，靈性能減少青少年的高風險行為與提升復原力（King & Benson, 2006），是憂鬱情緒的保護因子（Huang & Chen, 2015），同時也與自覺健康（Michaelson et al., 2016）、生活滿意度（Brooks et al., 2018）、心理健康及正向的家庭關係有關（Good & Willoughby, 2008）。

「靈性」並非固定不變的個人特質，靈性發展是一個動態的過程，需要透過多元的方式、不斷地啟發與修煉才能開展。靈性修養為十二年國民基本教育生命教育的五大核心素養之一，希望能幫助學生覺察自己本有的靈性，運用正確的方式不斷地修養自身，進行價值思辨與生命實踐，以達到幸福與至善的人生終極目標（孫效智，2015）。靈性能幫助個體整合生理、心理、情緒、社會等其他健康層面，而靈性健康（spiritual health）是維持青少年健康與安適的重要部分（Dhar, Chaturvedi, & Nandan, 2013）。近年來一些包含靈性修養內涵的學校健康促進計畫越來越受到重視，例如，在教室中推行的靜坐、冥想、瑜伽或正念（mindfulness）練習等（Shonin, Van Gordon, & Griffiths, 2012）。

國內有關靈性或靈性健康的研究多以患者、高齡者、成年人為研究對象，近年漸有一些以青少年為對象的靈性研究（李昱平、張淑美，2008；Huang & Chen, 2015），但針對青少年靈性健康發展模式的相關研究仍非常有限。本研究旨在採用世界衛生組織（World Health Organization）兒童青少年健康行為調查計畫（Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC）臺灣連結計畫之「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」進行分析，透過具全臺代表性的青少年樣本，了解不同年齡層與性別之臺灣青少年對靈性健康各面向的重視情形。另外，自後續針對調查問卷所進行的焦點團體訪談中，擷取靈性健康的部分進行分析，以深入探討青少年對靈性健康各面向的看法與經驗。

貳、文獻探討

一、靈性的特性與定義

談到靈性，一般人常聯想到某些超自然或靈異現象、與動植物溝通的能力或某種宗教修持等。靈性讓人能察覺自身的神聖性，等同於佛教的佛性、基督教的神性、儒家的本心善端等，不但能讓人探索時空內的世界與自我，還能領悟超越時空的真理與永恆（孫效智，2015）。靈性由價值觀、意義感和信念組成，能指引個體的生活，幫助個體認同生命的目的和意義（Ho & Ho, 2007）。靈性常關注和他人的關係，無私地關懷他人、規範個人行為的原則或道德。泛靈信仰或是與大自然的靈性連結，是世界各地許多原住民信仰與文化的重要特色；從宗教的角度來說，個體認知到與神的關係時，即能展現靈性的最佳狀態（Boyatzis, 2005）。

在學術研究中，大部分學者認為靈性和個體的整體性有關，是一個廣義的概念。有些學者認為其與慈悲及智慧等概念有關，或是能體驗到生命的奇妙與喜悅（Michaelson et al., 2016）；也有些學者認為靈性是有關個體的思考及行為（如祈禱、冥想及靈性的信念）（Good & Willoughby, 2008）。Bryant（2007）認為靈性能尋求個人的真實與整體性，超越自我中心、透過關係及社群讓自己和他人有更好的連結，並能探索超越性事物。靈性的定義複雜，目前並無共識，本研究中所採取的靈性概念是依據HBSC調查問卷中的靈性健康題組。此題組主要參考Fisher（2011）所提出的靈性健康之四個面向模式（the four domains model），該模式中將靈性定義為：

靈性關注個體對於存在的覺醒與內在感受及信念的體驗，這些關注讓個體的人生有目的、意義與價值感，使個體可以和自己、他人、環境及超越性事物和諧共處。

二、靈性、靈性健康與青少年身心發展

靈性常被認為是生而存在的，是個體先天就擁有、在參與神聖事物時的自我超越能力，這樣的能力幫助個體去整合生理、精神、情緒、社會等其他健康層面。靈性健康可說是靈性的健康狀態，是用來了解靈性安適情形的指標（Michaelson et al., 2016）。以往醫學界大多關注人類生理或心理的健康，著重在疾病的治療；現今則關心整個「人」，也開始重視靈性對於健康的影響（Gomez & Fisher, 2003）。如同靈性，不同學者對靈性健康的定義有所不同，但靈性健康被廣泛認為是個體和自己及其他對象之間的和諧關係，例如，Young（1984）認為靈性健康是個體身體、心靈與靈魂的內在平靜、和他人愛的關係、和自然的關係及以神做為信念的核心；Goodloe與Arreola（1992）則認為，靈性健康包含個人生命意義與目標的自我超越、和他人的靈性互動、天地萬物的一體感，以及和神的關係。靈性健康已被認為是與社會、情緒及生理健康同樣重要的全人健康面向（Dhar et al., 2013），在青少年的生命歷程中扮演重要的角色。從靈性健康的定義來看，可以發現和靈性的差異並不大，其特性都是具有超越性、關聯性和整體性，促使個體獲得生命意義感，並於面對困頓時獲得能量（張淑美、陳慧姿，2008），本研究將「靈性」及「靈性健康」視為具有相同意涵的詞彙。

青少年在個人、人際、環境及超越性面向的狀態，是其靈性安適的重要指標（Fisher, 2006）。個人面向的重要內涵包括生活目的、生命意義感及生命的喜悅等（Fisher, 2016; Gomez & Fisher, 2003）。研究指出，具有生活目的之青少年展現出恆定的自我認同及意義感（Damon, Menon, & Bronk, 2003），青少年若能和自己的內在價值有緊密的連結，並且擁有個人的生命意義感，能增進其生活滿意度與幸福感（Bronk & Finch, 2010; Rowold, 2011）。待人仁慈、尊重他人、信任及寬恕他人等，是人際面向的重要內涵（Fisher, 2016; Gomez & Fisher, 2003）。研究指出，和同儕及家庭的關係對青少年靈性的影響很大（Desrosiers, Kelley, & Miller, 2011; Shek, 2012），和他人的關係也可以提升個人面向的發展（Fisher, 2011），在和他人建立更深入關係的過程中，個體得以追尋自我的意義及價值（Fisher, 2010）。環境面向著重

在關心大自然、對天地萬物的敬畏和讚嘆，能和大自然成為一體，其重要內涵包括與自然合而為一、關心環境、與環境保持和諧的關係及感受自然的魔力等（Fisher, 2016; Gomez & Fisher, 2003）。和自然的接觸可以帶來舒適和鼓舞，減少焦慮並激發對生命意義的敬佩感（Edwards, Pang, Shiu, & Chan, 2010）。超越性面向探討個人和一些超出人類可知事物的關係，如永恆、宇宙的力量、超越性的事物或神、對宇宙奧秘來源的信仰、崇拜和敬仰儀式，其重要內涵包括祈禱、與超越性事物的關係、天人合一及敬仰等（Fisher, 2016; Gomez & Fisher, 2003）。向神聖尋求的過程若能擁有靈性的目標，將提供個體生命意義及目標；而個體在追求生命意義之時，若能包含靈性的部分，將會感受較多的滿足及意義感（Emmons, 2005）。

Holder、Coleman與Wallace（2008）的研究指出，當青少年的靈性越健康，越能透過自我探尋的過程，找到自己的人生意義及目的。Cotton、Larkin、Hoopes、Cromer與Rosenthal（2005）針對高中生所做的靈性研究發現，靈性分數越高的青少年，有較少的沮喪感及高風險行為。Huang與Chen（2015）針對臺灣高中生所做的靈性研究發現，靈性能緩衝同儕互動壓力對於憂鬱情緒的負面影響。擁有生命意義感和自我實現提供心理健康運作的燃料，也避免了青少年問題行為的出現（Shek, 2012）。Yonker、Schnabelrauch與DeHaan（2012）的研究也顯示，靈性和青少年的風險行為及沮喪有負相關，但和心理安適感有正相關。

參、研究方法

一、研究對象

本研究採混合研究法的設計模式，以質性資料解釋與擴展量性結果。量化研究以研究者所執行的「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」進行分析，此調查為HBSC臺灣連結計畫的一部分。HBSC計畫旨在增進對不同文化與社會制度下青少年的健康與安適狀況及其相關個人、家庭與社會環境等影響因素的了解；研究樣本為平均年齡11.5歲、13.5歲與15.5歲的在學學生（Currie, Samdal, Boyce, & Smith, 2001），相當臺灣學制的國小六年級、國中八年級及高中職一年級生。「2016年臺灣兒童青

少年健康與安適調查」採用二階分層群集抽樣設計（two-stage stratified cluster sample design），將臺灣分為北、中、南、東、離島五區進行抽樣，各分區學校規模抽樣概況及實際參與人數詳見其他文獻（林佑真，2018）。此調查於2014年9～11月進行預試，2016年3月1日～4月30日間進行正式調查，在取得學校、家長與學生同意後，由各校指派一至兩名監測教師協助進行問卷施測，施測時間為一堂課，學生以匿名的方式進行填答。因靈性健康題組只見於國中與高中職問卷，本研究自資料庫中選取1,608位國中八年級學生（789位男生、819位女生）和1,644位高中職一年級學生（803位男生、841位女生）為研究對象。

青少年對靈性健康各面向之看法與經驗的質性資料，擷取自「青少年安適與靈性」計畫，此計畫旨在深入了解青少年對「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」中主觀幸福感、心理與靈性健康題組的看法及態度，訪談內容經臺北市立大學人體研究倫理委員會審查通過。於2018年6月～2019年1月間，自北部地區徵求有意願參與焦點團體訪談的國小、國中與高中職各兩所，每校各招募國小六年級、國中八年級及高中職一年級一至兩個團體，每個團體各六至八名學生。各校的團體參與成員，各由一位該校教師協助招募志願參與的學生，並取得家長同意書。最後共有28位國小六年級學生（14位男生、14位女生）、19位國中八年級學生（八位男生、11位女生）及17位高中職一年級學生（六位男生、11位女生）完成10場焦點團體訪談（國小四場、國中三場、高中職三場）。國內近年來有不少研究採用焦點團體的方式，獲得青少年對某些特定健康或安適議題上較為深入的看法、態度或經驗，如藥物教育需求（賴香如、李碧霞、李景美、彭如瑩，2000）、自殺（林宜平、李蘭、吳文琪，2002）、幽默感（李蘭等，2008）等。因先前的團體座談發現，部分青少年會因有異性在場而影響發言的意願，在與各校協助教師商討後，男、女生分開進行每場約1.5小時的訪談。訪談前先花約5分鐘，填寫「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」中的主觀幸福感、心理與靈性健康題組問卷。接著由具經驗的研究人員擔任主持人，在每場訪談中，主持人均盡力營造一個不具威脅感的互動討論情境，並以多方詢問及鼓勵方式，讓每位成員均能參與討論。遇到特殊的看法或經驗時，主持人會進一步探詢，在確定大家充分表達意見之後，再做最後的歸納與統整。有些場次的焦點團體成員間彼此認識，有

些則不認識或認識但不熟悉。因討論的不是敏感性的議題，並未發現成員間的相識程度有影響其座談時回應問題的方式。討論內容由一位觀察員從旁協助記錄參與成員的反應，以及討論過程中發生的所有情況，並在受訪者同意下進行錄音。

二、研究工具

（一）量化研究

「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」問卷以HBSC的標準為設計基準，包含核心問題（各國必選）及參考問題（各國自選）。問題設計架構涵蓋社會人口學、健康相關行為、健康危害行為、健康與安適、社會脈絡等面向，靈性健康題組為健康與安適面向的參考問題，各面向涵蓋的內容與調查資料的應用詳見其他文獻（林佑真，2015）。調查問卷經國立臺灣大學行為與社會科學研究倫理委員會審查通過，本研究自「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」問卷中，選取靈性健康及社會人口學題組做為研究變項進行分析。靈性健康的評量為改編自Gomez與Fisher（2003）的靈性安適量表（Spiritual Well-Being Questionnaire, SWBQ），共分為個人、人際、環境及超越性四個面向，每個面向各有兩個題目，分別為：1. 個人：感到生活有意義或有目的；體驗生命的喜悅、快樂；2. 人際：待人仁慈；寬恕他人；3. 環境：感覺和自然合而為一；關心自然環境；4. 超越性：冥想或祈禱（meditation or pray）；感受到更高層次的精神力量。學生自評每個向度內各問題的重要性，採Likert五點量表，1分為一點也不重要，5分為非常重要，分數越高代表其越重視靈性健康。本研究中，此靈性量表的Cronbach's α 係數為 .90，與問卷中評量心理健康的華威—愛丁堡心理幸福感量表（Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale）呈現顯著中度正相關（ $r = .43$ ）；社會人口學題組則包括性別（男生、女生）及年級（國中八年級、高中職一年級）。

（二）質性資料

焦點團體訪談大綱依據「2016年臺灣兒童青少年健康與安適調查」中的主觀幸福感、心理與靈性健康題組、量化問卷調查結果、國內外文獻，以及三位專家學者意見所擬定；先由非樣本學校的六名國小、國中與高中職學生完成預試，修改後定稿。

每場焦點團體的主持人與觀察員均遵循相同的訪談方法和步驟，根據訪談大綱，鼓勵與引導所有參與對象進行討論。每場焦點團體訪談的內容，除由兩位助理人員進行文稿內容比對外，並將訪談結果與每場訪談前所填問卷、各校協助教師意見進行交叉驗證，以提高本訪談之信、效度。本研究擷取其中靈性健康的部分進行分析，訪談大綱如下：1. 你認為生活有意義或有目的、體驗生命的喜悅、快樂，對你的重要性為何？為什麼？你的生活意義或目的是什麼？在你的生活中有哪些體驗生命的喜悅、快樂的親身經驗？2. 你認為待人仁慈（和善）、寬恕他人、尊重他人，對你的重要性為何？為什麼？在你的生活中有哪些親身經驗？3. 感受到和大自然息息相關（對大自然產生特殊的情感、感動）、關心自然環境對你的重要性為何？為什麼？你有類似的經驗嗎？那是什麼樣的感覺？4. 冥想（靜坐）或祈禱（禱告）對你的重要性為何？為什麼？你有冥想（靜坐）或祈禱（禱告）的經驗嗎？做完後的感覺為何？5. 感受到與更高層次的精神（靈性）力量產生連結對你的重要性為何？為什麼？你有和這種較高層次的精神（靈性）力量產生特殊的情感、感動的感覺嗎？發生在什麼時候？那是什麼樣的感覺？

三、資料分析

本研究量化資料的部分採用SPSS 22.0統計軟體進行資料分析，以平均數、百分比及標準差等描述性統計資料，呈現臺灣青少年靈性健康現況；以獨立樣本t檢定、卡方同質性考驗等分析不同性別與年級之臺灣青少年，在靈性健康上之差異情形。每場焦點團體訪談的錄音，均由兩位助理人員分別逐字逐句轉為文字稿，先進行文稿內容比對，再由研究團隊成員分別閱讀、整理與討論。採內容分析方式，將訪談內容整理歸類後，依主題與概念加以分析與論述。編碼方式為：E代表國小六年級、J為國中八年級、H為高中職一年級。

肆、研究結果

一、臺灣青少年對靈性健康的重視程度

如表1所示，青少年對靈性健康的重視程度以個人面向中之「體驗生命的喜悅」

平均得分最高，其次為人際面向中的「待人仁慈」；而超越性面向中之「冥想或祈禱」得分最低，次低為同面向之「感受到更高層次的精神力量」。在性別的差異部分，青少女在個人與人際面向上之每個題目的平均得分都顯著高於青少男，青少男在環境與超越性面向上的平均得分上雖高於青少女，但無統計上的顯著差異。高中職一年級的青少年在靈性健康每個面向上的平均得分都高於國中八年級學生，但只有在個人與人際面向上有統計上的顯著差異。

表 1 臺灣青少年對靈性健康各面向的重視程度（依性別與年級）

面向	全部	性別		t 值	年級		
題目	平均數 (標準差)	男生	女生		國中	高中職	t 值
		平均數 (標準差)	平均數 (標準差)		平均數 (標準差)	平均數 (標準差)	
個人							
感到生活有意義或有目的	4.12 (0.99)	4.06 (1.05)	4.17 (0.93)	-3.06**	4.06 (1.02)	4.17 (0.96)	-3.04**
體驗生命的喜悅、快樂	4.20 (0.99)	4.11 (1.06)	4.28 (0.92)	-4.88***	4.15 (1.03)	4.24 (0.95)	-2.49*
人際							
待人仁慈	4.13 (0.96)	4.06 (1.03)	4.19 (0.88)	-3.90***	4.09 (0.99)	4.16 (0.93)	-2.13*
寬恕他人	4.04 (0.99)	3.99 (1.04)	4.09 (0.93)	-2.29**	4.00 (1.02)	4.08 (0.96)	-2.14*
環境							
感覺和自然合而為一	3.76 (1.09)	3.78 (1.14)	3.74 (1.03)	1.14	3.74 (1.11)	3.78 (1.06)	-0.99
關心自然環境	3.91 (1.02)	3.93 (1.07)	3.88 (0.98)	1.42	3.91 (1.06)	3.91 (0.99)	0.16
超越性							
冥想或祈禱	3.04 (1.23)	3.05 (1.31)	3.03 (1.15)	0.34	3.00 (1.26)	3.07 (1.20)	-1.63
感受到更高層次的精神（靈性）力量	3.54 (1.16)	3.54 (1.23)	3.52 (1.09)	0.53	3.50 (1.17)	3.57 (1.15)	-1.55

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

二、青少年對靈性健康重視程度的國際比較

HBSC靈性健康領域的專家團隊將靈性健康題組中，各題選擇4~5分者歸為「認為靈性健康重要」（Michaelson et al., 2016）。依此計分標準，將臺灣青少年「認為靈性健康重要」的比率與HBSC六個靈性健康題組參與國家或地區（加拿大、捷克、英格蘭、以色列、波蘭、蘇格蘭）青少年的比率，依男生與女生在不同年齡層（13歲相當於國中八年級學生，15歲相當於高中職一年級學生）的分布狀況呈現如表2所示。整體而言，超過七成的臺灣青少年認為個人與人際面向的靈性健康重要；六成多認為環境面向的靈性健康重要；而約四成的青少年認為超越性面向的靈性健康重要。而在HBSC參與國家中，超過八成的青少年認為個人與人際面向的靈性健康重要，較臺灣青少年略高；約六成認為環境向度的靈性健康重要，與臺灣青少年近似；僅約三成多的青少年認為超越性面向的靈性健康重要，略低於臺灣青少年。臺灣青少年在靈性健康各面向上，「認為靈性健康重要」的比率都隨著年齡的增長而增加；特別是在個人與人際面向上，15歲（高中職一年級）青少年「認為靈性健康重要」的比率顯著高於13歲（國中八年級）青少年。然而在HBSC參與國家中，青少年「認為靈性健康重要」的比率有隨著年齡的增長而下降的趨勢（Michaelson et al., 2016）。

表 2 臺灣與 HBSC 靈性健康題組參與國青少年「認為靈性健康重要」比率的比較（依性別與年齡）

面向 題目	臺灣（百分比）						HBSC（百分比眾數）			
	男生			女生			男生		女生	
	13 歲	15 歲	χ^2	13 歲	15 歲	χ^2	13 歲	15 歲	13 歲	15 歲
個人										
感到生活有意義 或有目的	70	73	1.29	74	79	6.14*	81	78	80	83
體驗生命的喜悅、 快樂	72	73	0.56	78	83	7.08**	87	86	87	89
人際										
待人仁慈	70	71	0.64	75	82	11.66**	84	79	90	89
寬恕他人	67	69	1.03	71	78	12.33***	75	69	80	76

表 2 (續)

面向 題目	臺灣 (百分比)						HBSC (百分比眾數)			
	男生			女生			男生		女生	
	13 歲	15 歲	χ^2	13 歲	15 歲	χ^2	13 歲	15 歲	13 歲	15 歲
環境										
感覺和自然合而為一	60	60	0.01	58	58	0.00	60	52	65	55
關心自然環境	66	66	0.07	63	66	1.07	69	56	69	63
超越性										
冥想或祈禱	34	34	0.05	30	32	1.01	29	27	33	28
感受到更高層次的精神(靈性)力量	53	52	0.27	47	52	3.69	41	32	43	33

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

三、青少年對靈性健康各面向的看法或經驗

從訪談前所填寫的問卷之靈性健康題組中，整理出參與青少年對靈性健康各面向之重視程度的量化數據。以靈性健康各面向之重要內涵為主要概念，再進行次要概念的分類與整理，自次要概念中選取不同年齡層或性別之青少年較具代表性的話語，呈現青少年的看法與經驗。

(一) 個人面向

1. 生活有意義或有目的

此內涵的平均數為4.30，標準差為0.89；八成以上（82.5%）的青少年認為「生活有意義或有目的」很重要（即4~5分），但究竟為何重要？許多青少年從未深入思考過此議題。能具體描述出此概念或經驗的學生，有些是受到社會文化價值觀、或父母、師長影響所獲得的籠統、模糊的概念；有些是因曾經上過類似的活動或課程；較務實的學生認為只要關注自己當前的生活、做自己想做的事就好。而隨著年齡增長，對自己的興趣或能力有較清楚認知的青少年，對未來會有較明確、入世的生活目標或

人生規劃；但亦有少數青少年覺得「生活有意義或有目的」，有時反而是一種壓力或挫折的來源。以下為訪談參與者的回饋：

(1) 社會文化價值觀、或父母、師長所傳遞的概念

「每人都有目標的話，我國的自殺率就會降低」（J女生）。

如果每天都過著平淡的生活，就會活著沒有意義，如果是我，會有趣地過完一生，不要平淡地結束。（E男生）

(2) 相關課程或活動所得

「我們學校有設計一個課程叫生命教育課，裡面有講到一些就是人是有價值的」、「老師有給我們辦一個活動，讓我們規劃一下未來想做的事」（E女生）。

(3) 活在當下的務實派

「我的目標是考試考好一點，玩遊戲的功力增加多一點」、「過好每一天，認真地去交友，做自己的興趣」（J男生）。

(4) 對未來生涯或生活有具體目標

我覺得我的生活很有意義，目標是存錢，我在想要不要簽志願役，我伯父說考警校也很好，有退休金，我都有考慮。（H男生）

(5) 尚未找到人生的目標或意義

「我覺得目前沒有目標，找不到目標，我一直玩電動」（E男生）；「因為每天都會變，有個就是一樣的目標就會有壓力」（J女生）；「目前覺得生活沒什麼意義，過一天是一天不去想」（H男生）。

2. 體驗生命的喜悅、快樂

此內涵的平均數為4.32，標準差為0.83；八成以上（82.5%）的青少年認為「體驗生命的喜悅」很重要，認為喜悅和快樂是相近的概念。有些強調喜悅和快樂的功用；

有些因新生命的誕生而體驗到生命的喜悅；高中生因完成某種挑戰或專題報告而感到喜悅、快樂；也有些青少年感受到存在的美好，認為平常與家人、朋友在一起，甚至是活著本身即是生命的喜悅。另有青少年因自己在國小與國中曾被霸凌的創傷經驗，在接受輔導與自我療癒的過程中特別感受到讓自己成為快樂之人的重要性；但亦有少數青少年對快樂有不一樣的認知，似能感悟到短暫的世俗快樂之後心靈的落寞。訪談參與者的回饋如下：

(1) 喜悅和快樂的功用

「如果沒有喜悅和快樂，就很容易會自殺，要懂得去體驗」（E男生）；「自己常常悶悶不樂的話，生命就沒有意義」（J女生）。

(2) 新生命的誕生

「家中的狗狗生小狗，感覺超棒，感受到生命的喜悅」（E女生）。

(3) 自我實現

「騎腳踏車從臺北到高雄，我一共參加12次超過100公里的騎腳踏車，感覺蠻爽的」（H男生）；「把該做的事情做好、做成功，像是完成社團期末的成果發表或完成一份專題報告」（H女生）。

(4) 存在的美好

「做自己喜歡的事情，陪家人有喜悅、快樂」、「每天能快樂地生活著就是生命的喜悅」（H女生）。

(5) 生命創傷後的體悟

我被傷害過，我就是因為自殘才去輔導室的，任何事情，你覺得不快樂，全身散發給別人負面的能量，別人不想接近你，大家都想接近快樂的人，有正面的能量，要自己做調整。（J女生）

(6) 世俗快樂的落寞感受

「你感覺到快樂後就結束，就像剛剛吃東西，結束後就覺得沒感覺」（J女生）。

（二）人際面向

1. 待人仁慈

此內涵的平均數為4.22，標準差為0.79；近八成（77.8%）的青少年認為「待人仁慈」很重要，有些是基於珍惜人與人之間的緣分，認為「待人仁慈」有助於人際關係的和諧，有些則是基於平等互惠的原則。但亦有青少年對於「待人仁慈」保持較質疑或負面的看法，或許是基於過去的經驗，認為仁慈需因人因事而定。訪談參與者的回饋如下：

（1）維持人際關係

「每個人出生都是有意義的存在，有遇見就要好好相處」（E男生）；「因為你對他好，他也會對你好」（J男生）。

（2）有條件式的仁慈

「太仁慈會做不了事情，不果斷」（J女生）；「你對人家好，不一定人家對你好」（H女生）。

2. 寬恕他人

此內涵的平均數為4.24，標準差為0.78；八成以上（82.5%）的青少年認為「寬恕他人」很重要。對於寬恕的認知比較接近於原諒的概念，且大多是有條件的。有些是為了維繫朋友或是熟人之間的友誼；有些是因同理他人的處境，覺得情有可原；但如果是違反法律或社會規範的事，就不應該被寬恕，以免助長惡行。隨著年紀的增長，也有部分青少年從過去的生活經驗中學到，寬恕是為了讓自己過得更好。訪談參與者的回饋如下：

（1）維繫友誼

「如果認識可能會原諒」、「朋友之間如果沒有寬恕很容易吵架」（E女生）。

（2）情有可原

「如果那個人很可憐（才）會寬恕他」（E男生）。

(3) 不能寬恕

「如果別人做錯事已經到達不可原諒的地步，就不能再寬恕他了」（E女生）；
「有些人講都講不聽，沒有必要寬恕他」（H男生）。

(4) 讓自己心靈自由

「如果太在意一些小事，每天記仇，就過不去自己心中的坎」（H女生）。

3. 尊重他人

此為HBSC 2017/2018年度調查問卷新增的人際面向題目，此內涵的平均數為4.73，標準差為0.55；九成五（95.2%）的青少年認為「尊重他人」很重要。相較於「待人仁慈」與「寬恕他人」，各年齡層的青少年多認為尊重他人才能獲得別人的同等對待，是人際關係中最重要也是最有感受的部分。令人印象深刻的是，有青少年有感而發提到，人們有時將親情視為理所當然，與家人相處時忘了該有的尊重。訪談參與者的回饋如下：

(1) 獲得別人的同等對待

「如果不尊重他人，你自己也就不會受到尊重」（E女生）；「每個人的意見都有被聽進去，才會讓大家都很开心」（J女生）。

(2) 重要他人間的關係

「有時對不熟的人容易做到尊重，對親密的家人或友人反而沒有耐心」（H女生）。

(三) 環境面向

1. 感到和大自然息息相關

此內涵的平均數為3.81，標準差為0.95；六成（61.9%）的青少年認為「感到和大自然息息相關」很重要。認為重要的學生多是因能感受到大自然帶給自己身心方面的益處，其中少數學生能以感官體驗來具體描述與大自然共處的經驗；而認為「感到和大自然息息相關」不是那麼重要的青少年，多是因先前接觸戶外環境時被蟲叮咬、曬傷等不美好經驗，或是因家庭的戶外活動或學校的戶外教學，並非自己主動想去。訪

談參與者的回饋如下：

（1）親近大自然的益處

有一次我們家去一個很偏遠、很高的那個山上，一出去就可以看到旁邊都是那個雲，感覺早上空氣很清新，就像生活在仙境這樣。（E 女生）

小時候每個暑假都會去山裡參加夏令營，草很綠、早上起來空氣很清新，覺得很放鬆，想一直待在那裡。（H 女生）

（2）與大自然的連結體驗

去動物園的時候會聞到很自然的味道，就不會像都市吹來的風有臭臭的，就是聞到就會頭很痛的那種。（E 男生）

我曾經帶拍立得來學校拍學校的花花草草，它們任何時間都長得不一樣，都是一個獨立的個體。（J 女生）

（3）與大自然接觸的負面經驗

「外面世界很危險，有蟲、傳染病，細菌那麼多，我不喜歡去大自然，會去是被逼迫的」（J女生）；「我怕昆蟲、怕曬黑、怕被蚊子咬」（H女生）。

2. 關心自然環境

此內涵的平均數為4.06，標準差為0.88；七成以上（73.0%）的青少年認為「關心自然環境」很重要。青少年從學校的環境教育或是新聞報導中學習到，人類是地球上的一份子，與生存的環境共榮共存。訪談參與者的回饋如：「如果我們破壞大自然，就沒有地方可以生存，就會死亡，地球就會報廢」（E男生）；「我們也是大自然的一部分，一舉一動都跟自然有關」（H女生）。

（四）超越性面向

1. 冥想（靜坐）或祈禱（禱告）

此內涵的平均數為2.83，標準差為1.16，只有兩成五（25.4%）的青少年認為「冥想（靜坐）或祈禱（禱告）」很重要。部分青少年本身或親人有感受到靜坐的正向效益，但有些青少年對靜坐卻感到想睡覺、腳麻或浪費時間；本身是基督徒的青少年，多有固定禱告的習慣，並能從禱告中獲取心靈的平靜；一般傳統民間信仰的青少年則是跟隨家人到廟裡拜拜，抱持著有拜有保佑、求個心安的心態；也有些青少年覺得祈禱或拜拜都是種迷信。訪談參與者的回饋如下：

（1）自己或親人靜坐的正向效益

「小時候去慈濟，到下課之前要靜坐，感覺氣氛好像很沉、很安靜」（J女生）；「之前姑丈得咽喉癌，姑姑就開始靜坐，讓自己生命比較充實，做比較有意義的事情」（E男生）。

有一個安親班的老師，他會要我們靜坐10分鐘，然後就可以睡覺，一躺下來，很好睡覺，很放鬆的感覺。（E男生）

（2）靜坐的負向經驗

「那些是有信仰才會做，有靜坐過就睡著」、「一、二年級搗蛋，被老師趕去靜坐，坐不到30秒我就動來動去」（E男生）。

健康老師會要求大家在上課前5分鐘先練習靜坐，但因為剛午睡醒來，大家都還昏昏沉沉，就一路繼續睡下去。（H女生）

（3）祈禱的正向經驗

「每天都會禱告，心情差的時候也會禱告，禱告時心裡感受到和平、放鬆」（H女生）。

（4）民間信仰的拜拜儀式

「拿香拜拜，希望家人平安、學業進步，拜拜的時候覺得舒服」（H女生）。

2. 與更高層次的精神（靈性）力量產生連結

此內涵的平均數為2.83，標準差為1.10；只有兩成三（23.8%）的青少年認為「與更高層次的精神（靈性）力量產生連結」很重要。有宗教信仰者看重人與上帝或神之間的關係；而一些青少年則是因為本身有親身的經歷；除本身有宗教信仰或曾有超自然體驗的青少年外，一般青少年較無法理解與較高層次的靈性力量連結的感受與重要性，對於這些所謂較高層次的精神（靈性）力量，有些青少年認為是怪力亂神，人應該自己去解決事情。訪談參與者的回饋如下：

（1）與上帝或神之間的關係

「覺得禱告會和上帝有連繫的感情，會帶給我美好」（J女生）。

（2）個人親身的經歷

「我阿公過世，頭七我有看到他回來，所以我相信」（H男生）。

我本身八字很輕，常看到一些奇怪的事情，我眼睛差一點瞎掉兩次，我覺得有神明在保護我。（J女生）

（3）怪力亂神

「我覺得他們就利用神明的力量，讓人認為自己可以成功是因為神明，但這樣很不現實啊」（J男生）；「覺得是迷信，沒有感受到，不相信神佛」（H女生）。

伍、討論

一、青少年較重視個人與人際面向的靈性健康，較不重視超越性面向的靈性健康

整體而言，不論臺灣或HBSC參與國家的青少年，均較重視個人與人際面向的靈性健康。國、內外其他研究亦發現，青少年重視探求並實踐生命意義、尋求自己的人

生目標 (Damon et al., 2003; Huang & Chen, 2015)、重視人際關係 (Huang & Chen, 2015)。不到一半的臺灣與HBSC青少年肯定超越性面向靈性健康的重要性，此結果或許與「超越性」面向的靈性，常被認為與宗教儀式、信仰或體驗有關。社會大眾或學者專家對於學校談論或引進宗教教育一直頗有疑慮，擔心可能會偏頗特定宗教、宣揚特定教義或信仰，或是灌輸學生怪力亂神、迷信的思想。國內其他靈性研究亦發現，青少年對宗教較少感到認同與依賴 (李昱平、張淑美，2008；Huang & Chen, 2015)。

二、青少年對靈性健康的重視程度受性別與年齡的影響

本研究發現，臺灣青少年對靈性健康個人與人際面向的重視程度顯著高於青少年，與HBSC的研究結果 (Michaelson et al., 2016) 一致。先前一些研究亦發現，青少年的靈性或靈性健康優於青少年 (Bryant, 2007; Hammermeister, Flint, El-Alayli, Ridnour, & Peterson, 2005; Huang & Chen, 2015; Yuen, 2015)。可能原因包括女生較擅長思考並尋找生命意義 (Huang & Chen, 2015)、對於自己的人生較有控制感且願意負責，並願意表現出自己較靈性的一面 (Reker, Peacock, & Wong, 1987)；男生則可能因社會慣常認為之性別角色的壓力，而不願展現靈性的部分 (Bryant, 2007)。在人生目的上，男生較偏向探求宗教、政治或職業的實現；女生則較重視人際交往 (Reker, 2005)。在人際面向上的性別差異方面，可能和早年教養及青少年社會化方式不同有關，女生較願意對他人表現出友善的態度 (Michaelson et al., 2016)。為了有更好的人際關係，青少年重視同理心、謙虛和平等的美德 (Barry, Nelson, Davarya, & Urry, 2010)，也較傾向寬恕他人及有較少的報復心 (Desrosiers et al., 2011)。

臺灣青少年對靈性健康重視程度隨年齡增長而增加，特別是個人與人際面向，和HBSC的研究結果不同。先前一些研究發現，個人的生命意義感隨著年齡增高而增加 (Reker, 2005)，隨著年紀增長，青少年逐漸發展超越不同生活情境與生活衝突事件的能力，這種能力包括個人對自己靈性的覺醒及靈性資源的拓展等 (Reed, 1991)。HBSC參與國家的青少年，除以色列外，其對靈性健康的重視程度隨年齡增長而下降。Michaelson等人 (2016) 指出，隨著年紀增長、認知能力的改變，青少年更能具

體思考一些美德的合理性，如寬恕他人、善待對己不善之人；而社會期待、社會常模或文化壓力也可能影響歐洲青少年對靈性或宗教的看重程度。此外，臺灣近年來的教育改革，越來越重視學生的生涯輔導，高中職學生也較國中生有更多的生涯探索活動；靈性修養是臺灣生命教育課程的重要內涵，而生命教育在高中已成為必選修課程。這些與靈性教育相關的課程或議題對青少年或多或少都有一定程度的影響，或可解釋臺灣和HBSC參與國家的青少年在靈性健康發展上的年齡差異。

三、青少年對靈性健康各面向的看法和態度，和其認知能力、學習與生命經驗、社會價值觀及宗教信仰有關

參與焦點團體訪談的青少年對靈性健康各面向的重視程度，與量化調查結果相似，均較重視個人與人際面向的靈性健康，對環境面向靈性健康的重要性看法為中等程度，最不重視超越性面向的靈性健康。量化研究中發現，對靈性健康個人與人際面向的重視程度，隨年齡增長而增加，青少女顯著高於青少男。質性訪談結果顯示，年齡較小的青少年或因認知能力的發展及個人生命經驗的限制，對於「生活有意義或有目的」偏向粗淺概念的理解。隨著認知發展的成熟、生命經驗的累積，部分年齡較長的青少年有較明確、社會化的生活目標，也能從自我實現中「體驗生命的喜悅、快樂」，或於日常生活中感受到「存在的美好」。少數青少女能反思一般人在人際關係上常忽略的地方，意即對關係疏遠的人相當和善，但對親密家人卻相當冷漠或不用心；部分青少女能轉化心態與思考模式（如原諒別人就是善待自己），選擇「不記仇」來釋放受傷的負向情緒、增加自身正向的情感。這些看法與態度或可部分解釋量化研究中有關年齡與性別的差異。

量化結果呈現出青少年對於靈性各面向重要性的態度，而焦點團體訪談則反映出青少年在面對這些議題時，態度上的肯定與實際經驗之間的差距。部分訪談青少年可能是受到媒體上有關自殺新聞的影響，將缺乏生命意義與自殺行為連結在一起，實際上兩者並無絕對的因果關係。年齡較長的青少年認知的生活目的多是與個人未來職業、理想生活有關的生活目標，且多以利己為主，受到家人或主流社會認可的「成功人生」或「理想職涯」之影響，較無利他助人、具社會意義的生活目的或人生使命。

近年來學術界越來越認可「目的感」(sense of purpose)對青少年正向發展的重要性(Damon et al., 2003)。現今一般國、高中的生涯輔導活動，多著重在輔導學生進行升學或就業的選擇；而從生涯目的感(career purpose)角度出發的生涯輔導活動，能協助學生發展結合個人意義，和對他人及社會有貢獻的生涯願景或志向，讓青少年生活得更有意義(王玉珍，2018)。在「體驗生命的喜悅」方面，參與訪談的青少年對於能完成某些對自己有意義的挑戰、能與家人、朋友相處在一起，以及覺察自己的存在而感到喜悅、快樂，這些喜悅或快樂的感受多來自與自己相關的人、事、物，而非從與自身無利害關係處獲得。現今臺灣社會有越來越多的青少年投入志工服務或參與服務學習，協助青少年在服務他人的過程中，覺察與感受更深度的喜悅，並藉以確立人生目的或意義，是青少年靈性教育可以努力的方向(Holder et al., 2008)。

訪談青少年對於人際面向三個內涵重要性的肯定都在八成以上或接近八成，其中又以「尊重他人」最受重視。此結果或許是因：(一)「尊重他人」是許多父母、師長耳提面命、做人的基本道理；(二)尊重是人權教育的基本概念與核心價值，也是生命教育的重要內涵，有許多相應的融入課程與教學活動；(三)「仁慈」與「寬恕」是比較偏向基督宗教的概念，與之相近的佛教概念有「慈悲」、「忍辱」，這些均與個人的美德、修養或宗教信仰有關，對一般青少年來說較難理解與做到。青少年在「尊重他人」與「待人仁慈」方面，傾向平等互惠的原則，在意關係的對等；用對待自己的方式對待他人，也期待別人以同等的方式對待或回報自己；若有一方違反此原則，則有可能破壞人際關係的和諧與平衡。在「寬恕他人」方面，青少年傾向於有條件的寬恕，視關係的親疏遠近、事件的嚴重性及是否違反社會或法律規範來決定寬恕與否。這些看法或態度反映出青少年隨著認知發展，批判思考能力越來越成熟；也可能是因臺灣社會受到華人文化中儒家思想的影響，對人際關係中受到的傷害會在認知的位置採取道德性的回應，而非基督信仰中以「愛」為出發點、無條件地寬恕(李彥徵、陳秉華，2017)。

環境教育在臺灣實施多年，各級學校均有相應的教學活動，政府單位與民間團體也經常舉行各種環境體驗或保護活動，以喚起民眾對環境議題的重視，媒體也經常報導我們所生存的地球環境，面臨著那些威脅人類生存的環境問題。但令人訝異的是，

不論是量化調查或質性訪談，青少年認為「關心自然環境」很重要的比率只在六、七成左右。從訪談中發現，青少年對於環境的關懷多停留在認知的階段，主要是從書本或媒體中接受到的訊息，較少自發的行動參與。在「感到和大自然息息相關」方面，部分青少年能感受到與大自然接觸後身心的安適，但較缺乏靈性方面的連結。可能是因不少現代青少年，在成長過程中因父母、師長的安全考量，以及周遭電子產品的吸引，欠缺和自然環境產生互動的生命經驗（曾鈺琪、王順美，2013）。因為和自然環境的陌生與疏離，很容易放大先前與自然環境接觸的負向經驗（如被蚊子咬、曬黑），加上缺少運用感官（視、聽、嗅、味、觸）來覺知和自然環境連結的能力（黃茂在、曾鈺琪，2016），不知如何欣賞自然萬物、感受自然之美，更遑論對自然環境產生萬物一體、天人合一、驚訝和敬畏的情感。

超越性面向的靈性健康在量化調查或質性訪談中，都是青少年最不重視的。青少年對於更高層次的精神（靈性）力量的解讀包括上帝、神明、鬼等，而看重程度取決於本身的宗教信仰或是有無超自然經歷。本身是基督徒的青少年或許受到宗教教義的影響，相信人與上帝之間產生相通、連繫的美好；擁有超自然經歷者多抱持敬畏的心來看待這種連結；其他青少年或許是受到父母、教師或媒體的影響，將這種連結視為怪力亂神、封建迷信或神棍斂財，認為應避而遠之。在「冥想（靜坐）或祈禱（禱告）」方面，有宗教信仰（特別是基督宗教）的青少年，因有定期的宗教聚會，祈禱成為固定的習慣，較能從祈禱的過程中獲得心靈的平靜與祥和；無特定信仰或一般民間信仰的青少年，「拜拜」行為多是受到家人或社會習俗的影響，如考試前拜拜以求考試順利、獲得好的分數或名次等。拜拜的對象（神明）並不固定，有些青少年抱持功利的心態去祈求，有些則是為了求個心安，並不強求能否應驗。值得注意的是，一般社會大眾常將靜坐或冥想與佛教、道教、印度教等東方宗教聯想在一起，認為這些行為具有某種神祕的色彩。從學生的回饋中發現，有經過系統靜坐指導的青少年較能從靜坐中獲益，但如無搭配關節放鬆、呼吸練習等技巧引導的靜坐，很容易讓青少年感到放空、發呆、腿麻或昏昏欲睡。隨著腦神經科學的快速發展，靜坐或冥想練習對大腦結構、功能的改變，越發受到學術界的肯定與重視。Davidson等人（2012）指出，瑜伽與冥想等包含沉思練習（contemplative practice）成分的活動，能引起大

腦結構性與功能性的變化，增加自我調節（self-regulation）與利社會行為（prosocial behavior），進而改善兒童與青少年的學習表現。近年來，許多歐美學校紛紛引進靜坐、冥想或相關的正念、瑜伽等課程，臺灣亦有學者運用正念、瑜伽靜心訓練於中小學課程中，其成效有待後續更多實證研究的驗證。

陸、結論與建議

一、結論

超過七成的臺灣青少年認為「個人」與「人際」面向的靈性健康很重要，只有約四成的青少年認同「超越性」面向之靈性健康的重要性。青少年較青少年重視靈性健康，且青少年隨著年紀增長越重視靈性健康。

青少年設定的生活目的是與個人未來職業、理想生活有關的生活目標。青少年從完成某些對自己有意義的挑戰、與家人、朋友相處在一起，以及覺察自身存在的美好而體驗到生命的喜悅。各年齡層的青少年多認為尊重他人是人際關係中最重要的部分，在「尊重他人」與「待人仁慈」的人際相處模式上，重視平等互惠的原則；在「寬恕他人」的部分，傾向於有條件的寬恕。青少年對於環境的關懷主要是從書本或媒體中接受到的訊息，較少自發的行動參與；部分青少年能感受到與大自然接觸後身心的安適，但較缺乏靈性方面的連結。青少年對與較高層次的精神（靈性）力量產生連結的看法及態度，與其宗教信仰及超自然經驗有關；除因宗教信仰或課程活動的安排，青少年較無靜坐或祈禱的經驗，也較無法體會固定祈禱及靜坐習慣的好處與重要性。

二、建議

（一）未來研究

本研究對於靈性健康的評量受限於原先調查問卷的設計，著重於青少年對靈性健康的重視程度，而非實際的靈性健康行為或靈性經驗。未來研究可考慮增加其他靈性健康評量工具，以涵蓋更多的靈性健康面向。研究結果發現，青少年對靈性健康的重

視程度隨著年齡增長而增加，未來或可考慮將研究對象向下延伸至國小六年級、向上擴展至大學一年級，以更完整呈現12~18歲青少年的靈性健康發展模式。本研究質性訪談以立意取樣的方式選取焦點團體學校，而團體成員為志願參與者，並非如量化調查以隨機抽樣方式抽取訪談對象，可能因取樣偏差影響研究結果；而參與對象的表達能力強弱不同，也可能影響所蒐集資料內容的深度與廣度，故研究結果不宜做過度的推論。採用焦點團體訪談法蒐集資料時，可能受到團體中較為強勢或意見較多成員看法的影響。為避免上述限制，本研究中每場焦點團體的主持人，盡量以多方詢問及鼓勵方式，讓較內向害羞的成員亦能表達其意見，應可降低此部分造成之影響。此外，訪談內容僅能呈現同所學校脈絡下、同年齡層之青少男與青少女對特定主題之一般性看法或經驗。未來研究或可考慮依據靈性的不同面向，選擇具有相似之靈性實踐背景與經驗的青少年，運用紮根理論、採個別晤談方式來獲得更深入的靈性經驗細節。

（二）靈性教育教學實務

首先，本研究的量化調查與質性訪談結果均顯示，青少年較不重視超越性面向的靈性健康。事實上，超越性的靈性並不同宗教，靜坐或冥想練習已被證實可以協助學生安頓其身、心、靈。建議學校可適度引進正念、瑜伽靜心訓練於中小學課程中，或教導學生運用呼吸、正念覺察等技巧來紓解壓力與調適情緒。其次，訪談結果顯示，青少年較缺乏與自然環境的靈性連結，建議學校於戶外教育活動時，可教導青少年運用五感體驗來覺察自然環境的變化、體驗自然之美，重新拾回與自然環境間的連結。再者，青少年在生活目標的設定上多以利己為主，建議推動以生涯目的感為導向的生涯輔導活動，以提升青少年的正向靈性發展。最後，青少年生命喜悅的來源多侷限於與自身相關的人事物，建議學校可協助青少年從擔任志工、參與服務學習活動中，察覺服務他人帶來的喜悅、快樂，以擴大青少年靈性體驗的深度與廣度。

致謝

本研究承科技部經費補助（計畫編號：MOST104-2410-H-152-013-SS2），根據兩位匿名審查委員之寶貴意見進行修改，特致謝忱。

參考文獻

- 王玉珍（2018）。青少年目的感經驗之探究。《教育心理學報》，49（3），437-459。
- 【Wang, Y.-Z. (2018). The experience of adolescents' sense of purpose. *Bulletin of Educational Psychology*, 49(3), 437-459.】
- 李思賢、張弘潔、李蘭、吳文琪（2006）。家庭及學校的社會資本與國小學童內化行為問題之關係。《中華心理衛生學刊》，19（3），231-254。
- 【Lee, S.-H., Chang, H.-C., Lee, L., & Wu, W.-C. (2006). Social capital of family and school — Its relationship with elementary school children's internalizing behavioral problems. *Formosa Journal of Mental Health*, 19(3), 231-254.】
- 李彥徵、陳秉華（2017）。以愛化傷——促進基督徒饒恕的靈性因子之探究。《本土諮商心理學學刊》，9（4），52-79。
- 【Lee, Y.-C., & Chen, P.-H. (2017). Healing by love: Christian's journey offer givenness and spiritual factors to facilitate their forgiveness. *Journal of Indigenous Counseling Psychology*, 9(4), 52-79.】
- 李昱平、張淑美（2008，4月）。高級中等學校學生靈性健康與生命態度之相關研究。載於國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所主辦之「2008年第一屆生命教育與健康促進學術論文研討會」論文集（頁1-12），臺北市。
- 【Lee, Y.-P., & Chang, S.-M. (2008, April). A correlation study of life attitudes and spiritual health of the senior secondary high school student. In Institute of Life Education and Health Promotion, National Taipei University of Education (Ed.), *Symposium of "2018 The First Life Education and Health Promotion Conference Proceedings"* (pp. 1-12), Taipei, Taiwan.】
- 李蘭、江宜珍、邱玉蟬、鄭其嘉、吳文琪、楊蕙如（2008）。國中生的幽默概念及表現類型：焦點團體討論結果。《臺灣公共衛生雜誌》，27（6），519-529。
- 【Lee, L., Chang, Y.-C., Chiu, Y.-C., Cheng, C.-C., Wu, W.-C., & Yang, H.-J. (2008). The concept of humor and performance patterns among junior high school students: Results

of focus group discussions. *Taiwan Journal of Public Health*, 27(6), 519-529.】

林佑真（2015）。我們的孩子健康幸福嗎？從世界衛生組織兒童青少年健康行為調查談起。《國民教育》，55（1），43-52。

【Lin, Y.-C. (2015). Are our children healthy and happy? Talking from the WHO Health Behavior in School-Aged Children Survey. *Elementary Education*, 55(1), 43-52.】

林佑真（2018）。我們的孩子健康幸福嗎？兒童青少年主觀幸福感、心理健康及其相關影響因素探討。科技部專題研究計畫成果報告（MOST104-2410-H-152-013-SS2）。臺北市：國立臺北教育大學教育學系。

【Lin, Y.-C. (2018). *Are our children healthy and happy? The exploration of subjective well-being, mental health and its associated determinants among youth*. Ministry of Science and Technology research project (MOST104-2410-H-152-013-SS2). Taipei, Taiwan: Department of Education, National Taipei University of Education.】

林宜平、李蘭、吳文琪（2002）。少年對自殺的看法：國中生焦點團體質性資料分析。《醫學教育》，6（2），136-146。

【Lin, Y.-P., Lee, L., & Wu, W.-C. (2002). Perspectives relating to suicide: Qualitative data from focus group interviews with 7th graders. *Journal of Medical Education*, 6(2), 136-146.】

徐美玲（2007）。青少年早期社會關係與其心理健康、偏差行為、快樂感相關性之探討。《新臺北護理期刊》，9（2），23-34。

【Shyu, M.-L. (2007). A correlational study of social relationships, mental health, deviant behaviors, and happiness among young adolescents. *New Taipei Journal of Nursing*, 9(2), 23-34.】

孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。《教育研究月刊》，251，48-69。

【Sun, H.-C. (2015). The construction of core competencies of life education and the development of general curriculum guidelines of 12-year basic education. *Journal of Education Research*, 251, 48-69.】

張淑美、陳慧姿（2008）。高雄地區高中教師靈性健康及其相關因素之研究。《生死學研究》，7，89-137。

【Chang, S.-M., & Chen, H.-T. (2008). A study on spiritual health and its related factors of the senior high school teachers in Kaohsiung area. *Journal of Life-and-Death Studies*, 7, 89-137.】

黃春太、姜逸群、黃雅文、胡益進（2008）。臺南縣國中生社會資本與幸福感之相關研究。《健康促進與衛生教育學報》，29，27-50。

【Huan, C.-T., Chiang, I.-C., Huang, Y.-W., & Hu, Y.-J. (2008). Study on the relationships between social capital and wellbeing among junior high school students in Tainan County. *Journal of Health Promotion and Health Education*, 29, 27-50.】

黃茂在、曾鈺琪（2016）。臺灣戶外教育內涵與課程優質化初探。《教育脈動》，4。取自 <https://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/38439436-e60d-4e9a-b691-60a96c39e41d?insId=f628a856-bdda-4986-93c4-da58a908d1fc>

【Huang, M.-Z., & Tseng, Y.-C. (2016). An exploration of the connotation and content of quality outdoor education in Taiwan. *Pulse of Education*, 4. Retrieved from <https://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/38439436-e60d-4e9a-b691-60a96c39e41d?insId=f628a856-bdda-4986-93c4-da58a908d1fc>】

曾鈺琪、王順美（2013）。都市青少年自然經驗發展特質之多個案研究。《環境教育研究》，10（1），65-98。

【Tseng, Y.-C., & Wang, S.-M. (2013). Analysis of development of nature experiences-multiple case study of three urban adolescents. *Journal of Environmental Education Research*, 10(1), 65-98.】

衛生福利部統計處（2019）。107年度主要死因統計。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-3541-113.html>

【Department of Statistics, Ministry of Health and Welfare. (2019). 2018 Causes of death statistics. Retrieved from <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-3541-113.html>】

賴香如、李碧霞、李景美、彭如瑩（2000）。青少年藥物教育需求研究——以焦點團

體為例。衛生教育學報，13，165-188。

【Lai, H.-R., Lee, P.-H., Lee, C.-M., & Peng, J.-Y. (2000). The study on the needs for drug education among adolescents using focus group. *Journal of Health Education*, 13, 165-188.】

魏琦芳（2008）。青少年心理健康的影響因素——貫時性研究。醫護科技學刊，10（4），251-266。

【Wei, C.-F. (2008). Influences of adolescent's mental health: A longitudinal study. *The Journal of Health Science*, 10(4), 251-266.】

蘇岱崙、方翊涵（2014）。情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策。親子天下。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5056995>

【Su, D.-L., & Fang, Y.-H. (2014). The emotional ability survey: Children don't know how to handle their negative emotions. *CommonWealth Parenting*. Retrieved from <https://www.parenting.com.tw/article/5056995>】

Barry, C. M., Nelson, L., Davarya, S., & Urry, S. (2010). Religiosity and spirituality during the transition to adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 34(4), 311-324.

Boyatzis, C. J. (2005). Religious and spiritual development in childhood. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 123-143). New York, NY: The Guilford Press.

Bronk, K. C., & Finch, W. H. (2010). Adolescent characteristics by type of long-term aim in life. *Applied Developmental Science*, 14(1), 35-44.

Brooks, F., Magnusson, J., Spencer, N., & Morgan, A. (2012). Adolescent multiple risk behaviour: An asset approach to the role of family, school and community. *Journal of Public Health*, 34(1), 48-56.

Brooks, F., Michaelson, V., King, N., Inchley, J., & Pickett, W. (2018). Spirituality as a protective health asset for young people: An international comparative analysis from three countries. *International Journal of Public Health*, 63(3), 387-395.

- Bryant, A. N. (2007). Gender differences in spiritual development during the college years. *Sex Roles, 56*(11-12), 835-846.
- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health, 36*(6), 529-535.
- Currie, C., Samdal, O., Boyce, W., & Smith, R. (Eds.). (2001). *Health behaviour in school-aged children: A WHO Cross-National Study (HBSC), research protocol for the 2001/2002 survey*. Edinburgh, UK: Child and Adolescent Health Research Unit (CAHRU), University of Edinburgh.
- Davidson, R. J., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., ...Vago, D. R. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. *Child Development Perspectives, 6*(2), 146-153.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119-128.
- Desrosiers, A., Kelley, B. S., & Miller, L. (2011). Parent and peer relationships and relational spirituality in adolescents and young adults. *Psychology of Religion and Spirituality, 3*(1), 39-54.
- Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan, D. (2013). Spiritual health, the fourth dimension: A public health perspective. *WHO South-East Asia Journal of Public Health, 2*(1), 3-5.
- Edwards, A., Pang, N., Shiu, V., & Chan, C. (2010). The understanding of spirituality and the potential role of spiritual care in end-of-life and palliative care: A meta-study of qualitative research. *Palliative Medicine, 24*(8), 753-770.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731-745.
- Fisher, J. W. (2006). Using secondary students' views about influences on their spiritual well-being to inform pastoral care. *International Journal of Children's Spirituality, 11*(3), 347-356.

- Fisher, J. W. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions, 1*(1), 105-121.
- Fisher, J. W. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions, 2*, 17-28.
- Fisher, J. W. (2016). Selecting the best version of SHALOM to assess spiritual well-being. *Religions, 7*(5), 45.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences, 35*(8), 1975-1991.
- Good, M., & Willoughby, T. (2008). Adolescence as a sensitive period for spiritual development. *Child Development Perspectives, 2*(1), 32-37.
- Goodloe, R., & Arreola, P. (1992). Spiritual health: Out of the closet. *Health Education, 23*(4), 221-226.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Review, 21*, 50-58.
- Hammermeister, J., Flint, M., El-Alayli, A., Ridnour, H., & Peterson, M. (2005). Gender differences in spiritual well-being: Are females more spiritually-well than males? *American Journal of Health Studies, 20*(2), 80-84.
- Ho, D. Y. F., & Ho, R. T. H. (2007). Measuring spirituality and spiritual emptiness: Toward ecumenicity and transcultural applicability. *Review of General Psychology, 11*(1), 62-74.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 13*(1), 108-130.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2008). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Studies, 11*, 131-150.
- Huang, Y.-T., & Chen, Y.-W. (2015). Risk factors for depressed mood in a Taiwanese school-

- based sample of adolescents: Does spirituality have protective effects? *The British Journal of Social Work*, 45(7), 2020-2037.
- King, P. E., & Benson, P. L. (2006). Spiritual development and adolescent well being and thriving. In E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, & P. L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (pp. 384-398). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Michaelson, V., Brooks, F., Jirásek, I., Inchley, J., Whitehead, R., King, N., ...Pickett, W. (2016). Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries. *SSM-Population Health*, 2, 294-303.
- Morgan, A., & Haglund, B. J. (2009). Social capital does matter for adolescent health: Evidence from the English HBSC study. *Health Promotion International*, 24(4), 363-372.
- Reed, P. G. (1991). Spirituality and mental health in older adults: Extant knowledge for nursing. *Family Community Health*, 14(2), 14-25.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71-85.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Rowold, J. (2011). Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 950-963.
- Shek, D. T. L. (2012). Life meaning and purpose in life among Chinese adolescents: What can we learn from Chinese studies in Hong Kong? In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 335-356). New York, NY: Routledge.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2012). The health benefits of mindfulness-based interventions for children and adolescents. *Education and Health*, 30, 94-97.

- Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y.-Y., ...Moore, J. B. (2017). Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6), 596.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299-314.
- Young, E. (1984). Spiritual health: An essential element in optimum health. *Journal of American College Health*, 32, 273-276.
- Yuen, C.-Y. (2015). Gender differences in life satisfaction and spiritual health among the junior immigrant and local Hong Kong secondary students. *International Journal of Children's Spirituality*, 20(2), 139-154.

Taiwan Adolescent's Spiritual Health and Their Perceptions of Spirituality

Yu-Chen Lin^{*}, Ssu-Han Wang^{**}

Abstract

The aims of this study were to describe the perceptions of the importance of spiritual health of Taiwan adolescents and to understand adolescents' perspectives and experience pertaining to the aspects of spiritual health. This study adopted a mixed-methods research approach including two parts. Part one, data were based on the 3,252 8th grade and 10th grade students who participated in the "2016 Health and Well-being Survey of Taiwan Youth Survey." The spiritual health modules consisted of four domains: connections with self, others, environment and the transcendent. Part 2, 10 focus group interviews were conducted with 64 students aged 11-15 years old in 6 schools. More than 70 percent of adolescents recognized the importance of "connections with self" and "connection with others," while 40% recognized the importance of "connections with the transcendent." Girls consistently rated their perceptions of the importance of "connections with self" and "connections with others" higher than boys. Age-related increases in the ratings of spiritual health as being important were observed. For those adolescents participating in the focus group interviews, their life purpose are more close to goals about future career or goals of ideal life. Most participants recognized "show respect for other people" as the most important things in relational aspect of spiritual health. Most participants recognised the importance of "care for

* Yu-Chen Lin: Associate Professor, Department of Education, National Taipei University of Education

** Ssu-Han Wang: Teacher, Chang Hua Country Chang An Junior High School

Manuscript received: Jun. 30, 2019; Accepted: Oct. 17, 2019

the natural environment, but lacked the feeling or experience of “feel connected to nature.” Participants’ perceptions of the importance of “feel connected to the transcendent” were related to their religious beliefs or supernatural experiences.

Keywords : adolescents, life education, spiritual health, spirituality

