

探討臺灣靈性健康的量測方法與工具—以範域性文獻回顧為主

2026 年 4 月

研究生：朱富玲

指導教授：林儷蓉

摘要

隨著現代社會變遷與生活壓力增加，健康問題已由生理層面擴展至心理、情緒與整體生活適應。傳統醫療模式以藥物治療為主，但其副作用與依賴性促使整合性健康觀受到重視。靈性健康逐漸成為全人健康的重要指標。研究指出，靈性健康在壓力調適、降低憂鬱及提升福祉方面具有關鍵作用。然而，靈性健康之概念與量測方式尚未一致，故有必要進行系統性整理與分析。本研究採範域性文獻回顧方法，於 2021 年至 2025 年間，以中文「靈性健康」為關鍵詞透過華藝線上圖書館及國家圖書館資訊網進行期刊文獻搜尋，最終納入 18 篇實證研究進行分析。研究結果顯示，靈性健康研究對象以高齡者為主，其次為醫療臨床族群、醫護人員與學生。量測工具多具良好信效度，且逐漸朝本土化與簡短化發展。靈性健康構面主要分為四面向（個人、社群、環境、超然幸福/靈性）與五層構面（與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性）兩大架構。整體而言，靈性健康與幸福感、生活滿意度、心理健康及工作滿意度呈正相關，並具壓力調節與保護功能。基於上述結果，靈性健康為全人健康的重要核心，並在不同族群中展現不同功能。量測工具已逐步本土化，且具良好應用性，其構面具有一致性但具情境差異。建議未來研究可擴大樣本範圍、進行縱貫性研究，或更深度探討休閒與靈性健康之關係，了解單項休閒活動對靈性的效益。

關鍵詞：靈性、生命意義、全人健康、幸福感