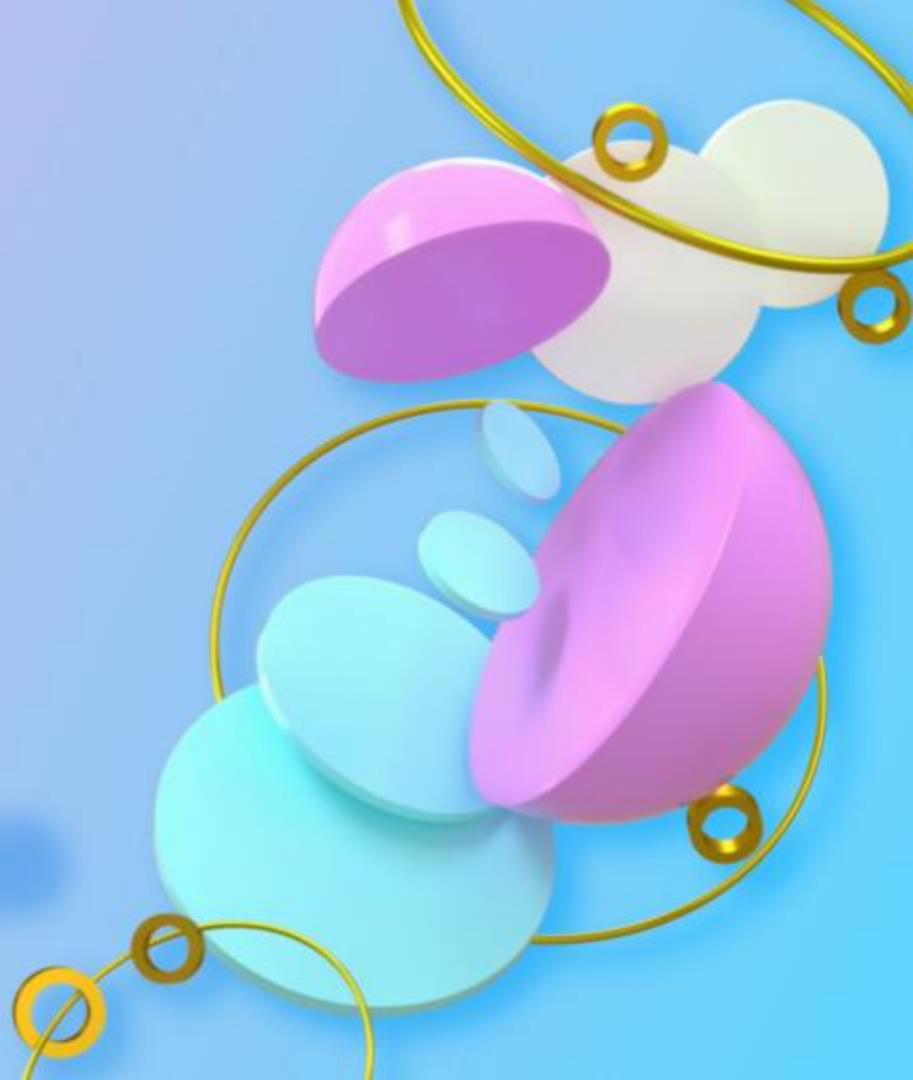


探討臺灣靈性健康
(Spiritual Health)
的量測方法與工具
——以範域性文獻
回顧為主

研究生：朱富玲
指導教授：林儷蓉

2026年4月30日



目錄

壹.

緒論
研究背景與動機
研究目的

貳.

文獻回顧
靈性健康得定義
靈性健康與靈性福
祉

參.

研究方法

肆.

研究結果
期刊總結
研究對象分析
靈性健康量測工具與信孝度分析
靈性健康子構面分析
研究討論

伍.

研究結論
研究結論
研究建議



研究背景與動機

健康觀念已從「無生理疾病」轉向「全人健康」。靈性健康被證實能緩衝壓力與憂鬱，但學界對靈性健康的界定與量測工具存在極大差異。

目的

透過「範域性文獻回顧」

1. 量測方法與工具
2. 子構面分類與內涵
3. 不同族群的應用情境



靈性健康意涵

Palmer(1999)

靈性關乎一個人對於內在感受和信念的存在與體驗的覺知，那些內在的情感與信念，為生命賦予了目的、意義與價值

Fisher(2011)

個體與自我、他人、環境及超越存在之和諧連結

Dhar, et al.(2013)

一種存在狀態，個人能夠以一種方式(manner態度)處理日常生活中的各種挑戰，從而了悟實現(realization)自身全部潛能、生命意義與人生目的，並從內在獲得豐盛滿足





愛、慈悲、平靜



超越(Transcendence)

自我實現(Self-actualisation)

自我演化(Self-evolution)

靈性健康為一種存在狀態，個人能夠以一種方式(manner態度)處理日常生活中的各種挑戰，從而了悟實現(realization)自身全部潛能、生命意義與人生目的，並從內在獲得豐盛滿足。

連結(Connection)

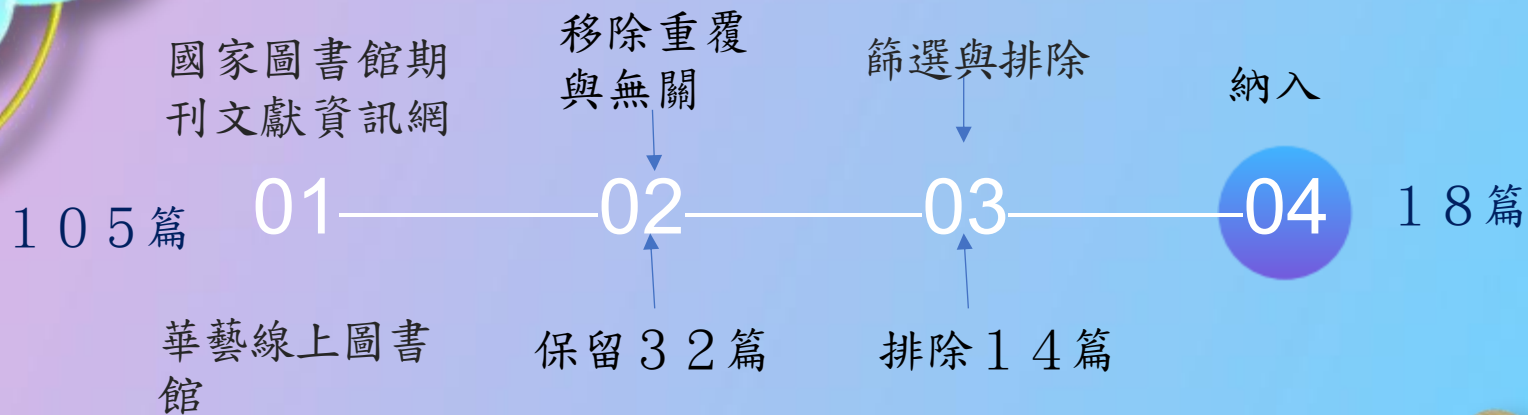
意義與目的
(Meaning and Purpose)



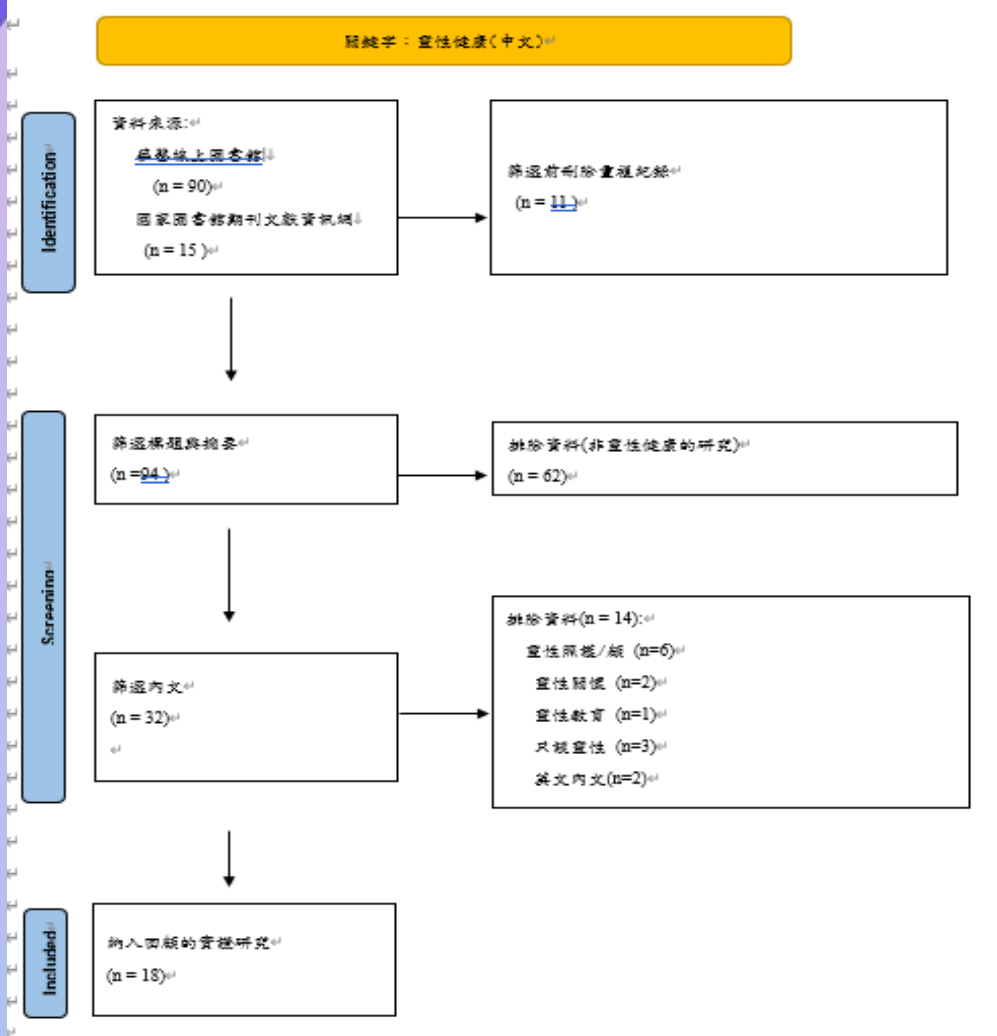
內在整合
(Inner Harmony)

研究方法

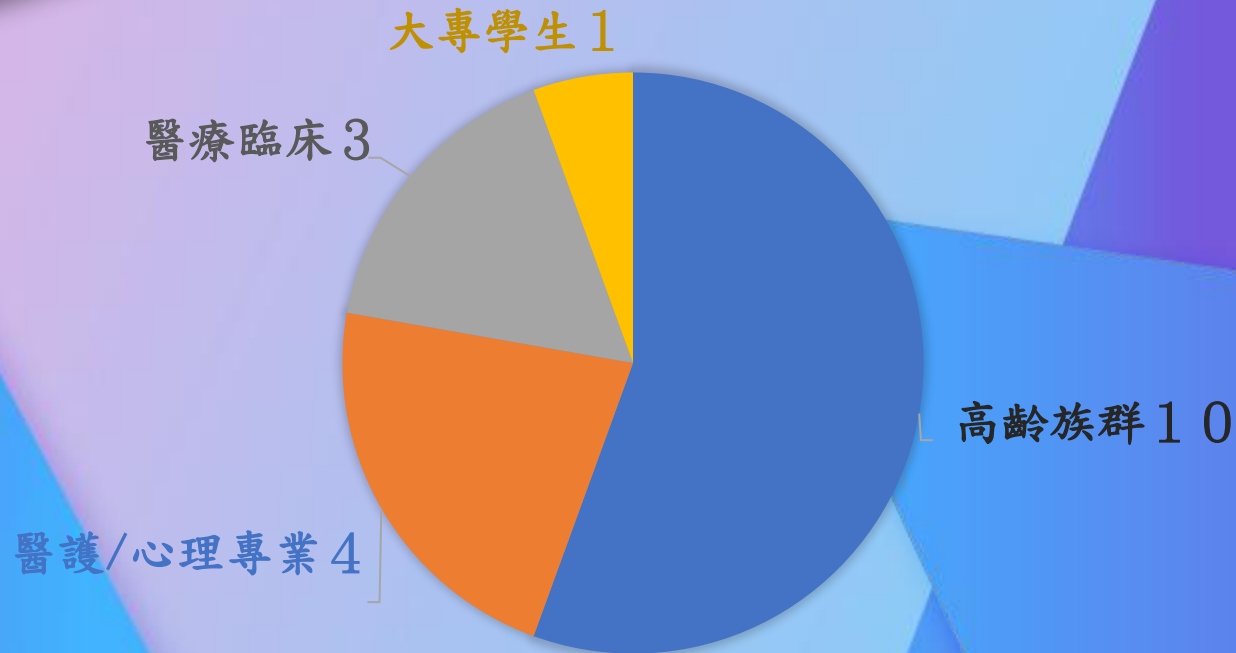
2021年1月至2025年6月
靈性健康 AND 中文



PRISMA 流程圖



研究對象的特性



量測構面與工具

作者(年份)	研究對象	樣本數	靈性健康構面	內文所使用的所有量表
張珮珮等 (2024)	社區中老年人	60	人我關係、生命意義、超越逆境、信仰/宗教寄託、人與自然	生活滿意度量表、臺灣老年人之靈性健康量表及幸福感量表
劉曉慧等 (2024)	血液透析病人	137	與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性	短版靈性健康量表、宗教信仰量表、宗教活動量表、宗教信念量表
李孟芬、石 泐(2022)	社區老人	325	個人幸福、社群幸福、環境幸福、超然幸福	社會支持量表、臺灣老人靈性健康量表
石泐、李孟 芬(2021)	社區高齡者	405	人我關係、生命意義、超越逆境、信仰與宗教寄託、人與自然關係	高齡者靈性健康量表, 社會參與量表, 中國人幸福感量表
李孟芬、石 泐(2021)	社區老人	350	個人、社群、環境、超然幸福	老人靈性健康量表, 主觀幸福量表
張喬婷、蕭 雅竹(2023)	癌症主要照顧者	130	與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性	壓力知覺量表、短版靈性健康量表、台灣簡明版世界衛生組織生活品質量表(WHOQOL-BREF)

量測構面與工具

作者(年份)	研究對象	樣本數	靈性健康構面	內文所使用的所有量表
石泱(2024)	社工系學生	250	個人靈性、社群靈性、環境靈性、超然靈性	社會支持評定量表, 老人靈性健康量表, 臺灣人憂鬱情緒量表
李香君等(2023)	護理師	210	與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性	自我慈憫量表、止觀覺察注意量表、靈性健康量表-短版、宗教活動量表與宗教信念量表、家庭功能量表
李月麗等(2021)	護理人員	455	與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性	護理人員靈性健康量表, 護理人員工作滿意度量表
龔玉婷、黃曉薇(2025)	社區長者	10	與人締結、活出意義、宗教寄託、感懷自然、超越逆境	GDS (心理健康基本調查)
趙秀琴等(2023)	社區民眾	377	與人締結、活出意義、超越逆境、宗教寄託、明己心性	預立醫療決定的經驗問卷、住院病人對醫療預立指示的知識、態度與行為意向問卷、病主法知識、態度、與行為問卷、簡版靈性健康量表、多面向自覺社會支持量表
李城忠、廖軒宇(2025)	銀髮族	110	力量、資源	靈性健康量表、生活滿意度量表、成功老化量表

量測構面與工具

作者(年份)	研究對象	樣本數	靈性健康構面	內文所使用的所有量表
黃沛榆等 (2022)	內科病房 護理師	140	與人締結、活出意義、超越逆境 宗教寄託、明己心性	護理人員靈性健康量表, 靈性照顧 行為量表
林志鈞、許 佳芊(2022)	樂齡學習 者	486	與天地人我連結、宗教寄託、希 望與應變、生命意義	靈性健康、代間關係、老化態度、 自我價值、個人背景量表
盧盈智、陳 佳琳(2021)	高齡學習 者	675	生命意義、與人締結、超越逆境 宗教寄託	高齡學習者社會支持及靈性健康 研究量表
楊淑妃等 (2025)	銀髮長者	409	起起落落的人生、能幫助別人、 關心別人、吃苦當吃補	靈性健康量表、身體覺察量表
蕭嘉瑩、畢 世萱(2023)	高齡	377	1. 展現生命的意義、目的與價值 2. 突破逆境和挫折的內心應變力 3. 與天人物我的關係和諧 4. 自我 超越目標	文獻探討與臨床實務經驗分享
黃佑嘉、陳 柏霖(2024)	心理師	202	臺灣靈性幸福感：個人向度、團 體向度、環境向度、超然向度。 靈性安適量表(FACIT-SP)：意義 /平安(meaning/peace) 與信念 (faith) 為向度	臺灣心理師靈性幸福感量表、靈 性幸福感量表、生命態度剖面圖、 臺灣憂鬱情緒量表、社會期許量 表

靈性健康量測工具

研究結果

1. 老人靈性健康量表 (李孟芬、石決, 2021)：總量表Cronbach's $\alpha = .941$ ，四面向(個人/社群/環境/超然)，高度本土化，適合長者。
2. 靈性健康量表短版 (蕭雅竹等)：Cronbach's $\alpha = .93$ ，五大面向，廣泛應用於臨床病人與護理師。
3. 趨勢發現：國內工具已從早期引用國外，走向「本土化」與「簡短化」，並發展出特定族群量表（如：心理師靈性幸福感量表）。

12題

24題

發現



作者(年分)	研究對象	樣本數	與人締結	活出意義	超越逆境	宗教寄託	明己心性	與天地人我之連結	其他
李月麗等 (2021)	護理人員	455	★	★	★	★	★		
黃沛榆等 (2022)	內科病房護理師	140	★	★	★	★	★		
盧盈智、陳佳琳 (2021)	高齡學習者	675	★	生命意義 ★	★	★			
劉曉慧等 (2023)	血液透析病人	137	★	★	★	★	★		
張喬婷、蕭雅竹 (2023)	癌症主要照顧者	130	★	★	★	★	★		
李香君等 (2023)	護理師	210	★	★	★	★	★		

作者(年分)	研究對象	樣本數	與人締結	活出意義	超越逆境	宗教寄託	明己心性	與天地人我之連結	其他
趙秀琴等 (2023)	社區民眾	377	★	★	★	★	★		
張珮珮、 陳秋媛 (2025)	社區中老年人	60	人我關係 ★	生命意義 ★	★	信仰/宗教寄託 ★		人與自然 ★	
龔玉婷、 黃曉薇 (2025)	社區長者	10	★	★	★	★		感懷自然 ★	
石泐、 李孟芬 (2021)	社區高齡者	405	人我關係 ★	生命意義 ★	★	信仰/宗教寄託 ★		人與自然 ★	
林志鈞、 許佳芊 (2022)	樂齡學習者	486		生命意義 ★		★		★	希望與應變 ★
李孟芬、 石泐 (2022)	社區老人	325	社群幸福 ★	個人幸福 ★		超然幸福 ★		環境幸福 ★	

作者(年分)	研究對象	樣本數	與人締結	活出意義	超越逆境	宗教寄託	明己心性	與天地人我之連結	其他
李孟芬、石泐 (2021)	據點老人	350	社群幸福 ★	個人幸福 ★		超然幸福 ★		環境幸福 ★	
石泐 (2024)	社工系學生	250	社群靈性 ★	個人靈性 ★		超然靈性 ★		環境靈性 ★	
蕭嘉瑩、畢世萱 (2023)	高齡	377		展現生命的意義、目的與價值 ★	突破逆境和挫折的內心應變力 ★		自我超越目標 ★	與天人物我的關係和諧 ★	
黃佑嘉、陳柏霖 (2024)	心理師	202	團體向度 ★	意義/平安 個人向度 ★★★		超然向度、信念 ★		環境向度 ★	
李城忠、廖軒宇 (2025)	銀髮族	110							力量、資源
楊淑妃等 (2025)	銀髮長者	409	我會關心別人，也能接受別人的關心 看到親友有成就時，我會替他(們)感到高興	我還能幫助別人，表示我還有價值	起起落落的人生，我能走到現在，我覺得我不簡單	即使面對未來可能有疾病纏身，我的信念或宗教觀，讓我可以坦然面對	心情不好的時候我會想辦法排解	我覺得我是天地萬物的一份子	

靈性健康的「五大核心子構面」

超越性與信仰寄託
宗教或宇宙力量連結

自我覺察與生命意義
自我理解與價值

人際連結與關係品質
愛、信任、和諧

環境連結與自然和諧
敬畏自然

逆境調適與生命韌性
面對困境的應變力



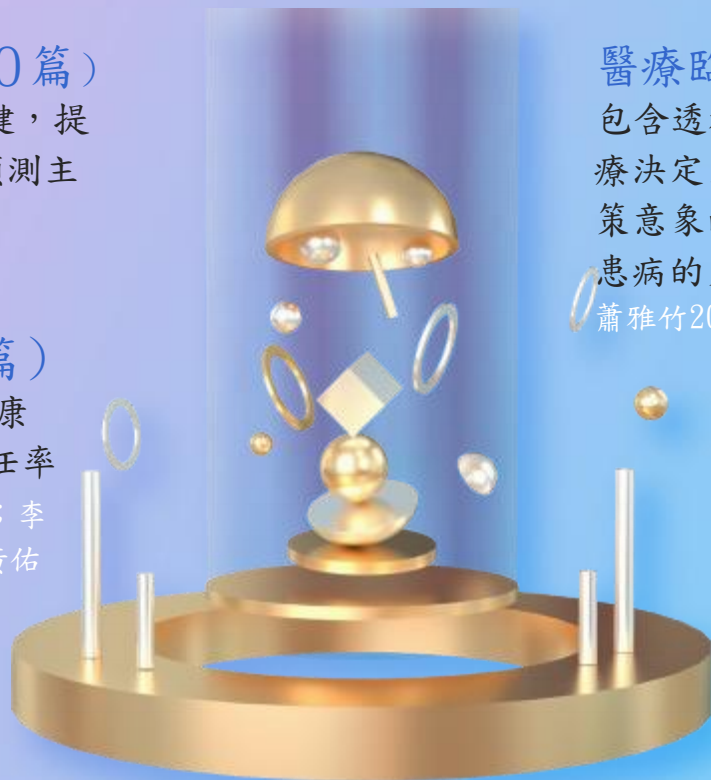
對不同族群的差異化效益

高齡者（10篇）

靈性健康是成功老化的關鍵，提升「人我關係」能最強預測主觀幸福感與生活滿意度

醫護與心理專業人員（4篇）

在疫情等高壓環境下，高靈性健康能顯著預測自我悲憫、提升留任率與靈性照護品質（李香君，2023；李月麗等，2021；黃沛榆等，2022；黃佑嘉、陳柏霖，2024）



醫療臨床族群（3篇）

包含透析病患、崖正照顧者與預立醫療決定民眾，靈性健康是評估醫療決策意象的潛在心理因素，能轉化長期患病的失落感（劉曉慧等，2024；張喬婷、蕭雅竹2023；趙秀琴等，2023）

大學生（1篇）

強化個人與環境靈性，能有效作為社會支持網絡的中介，降低社工系學生的憂鬱情緒（石泐，2024）

身體、個人與生理層面之效應

研究討論

促進健康行為

靈性健康狀態較佳者，展現出較高頻率的健康促進行為（張珮珮、陳秋媛，2024；劉曉慧等，2024；楊淑妃等，2025；李月麗等，2021）

輔助成功老化

能協助個體在面對生理退化時維持內在力量的平衡（張珮珮、陳秋媛，2024；李城忠、廖軒宇，2025）

減輕身體苦痛

在癌症照顧者與洗腎病人的研究中，靈性健康有助於疼痛因應與調適，提升整體生活品質（劉曉慧等，2024；張喬婷、蕭雅竹，2023）



心理層面之效應

提升主觀幸福感與滿意度

靈性健康能顯著預測主觀幸福感、
幸福感及生活滿意度（張珮珮、陳秋
媛，2024；李孟芬、石泐，2022；石泐、
李孟芬，2021）

降低負面心理狀態

靈性健康與憂鬱情緒、焦慮、
壓力感及自殺意圖呈顯著負
相關（劉曉慧等，2024；石泐，
2024；黃佑嘉、陳柏霖，2024）



強化自我價值與悲憫

靈性健康是預測個體自我價值
感與自我悲憫的重要因子，特
別是在疫情高壓下的護理人員，
能藉此維持心理韌性（張珮珮、
陳秋媛，2024；李香君等，2023）

賦予生命意義

靈性健康協助個體在困境中
重新發現生命價值與目的，
是促進心理安適的最核心動
能（劉曉慧等，2024；黃佑嘉、陳
柏霖，2024）

社會層面之效應

深化社會支持

靈性健康中的「與人締結」或「社群幸福」構面，能正向影響個體對社會支持（特別是情感性支持）的感知與利用（李孟芬、石泐，2022；盧盈智、陳佳琳，2021）

提升工作表現與職涯安適

對於醫護與心理專業人員，靈性健康能有效提升工作滿意度，並預測更佳的靈性照顧行為，減少職業疲潰（李月麗等，2021；張珮珮、陳秋媛，2024；李城忠、廖軒宇，2025）

促進家庭與代間關係

良好的靈性健康有助於維繫家庭和諧，並正向影響高齡者的代間關係，減少社會孤獨感（石泐、李孟芬，2021；龔玉婷、黃曉薇，2025；盧盈智、陳佳琳，2021）



自然與宇宙層面之效應

連結自然獲得平靜

「環境幸福」或「感懷自然」使個體透過對大自然的敬畏與讚嘆，獲得內心的平靜與和諧，並達到天人合一的狀態（石泐、李孟芬，2021；黃佑嘉、陳柏霖，2024）

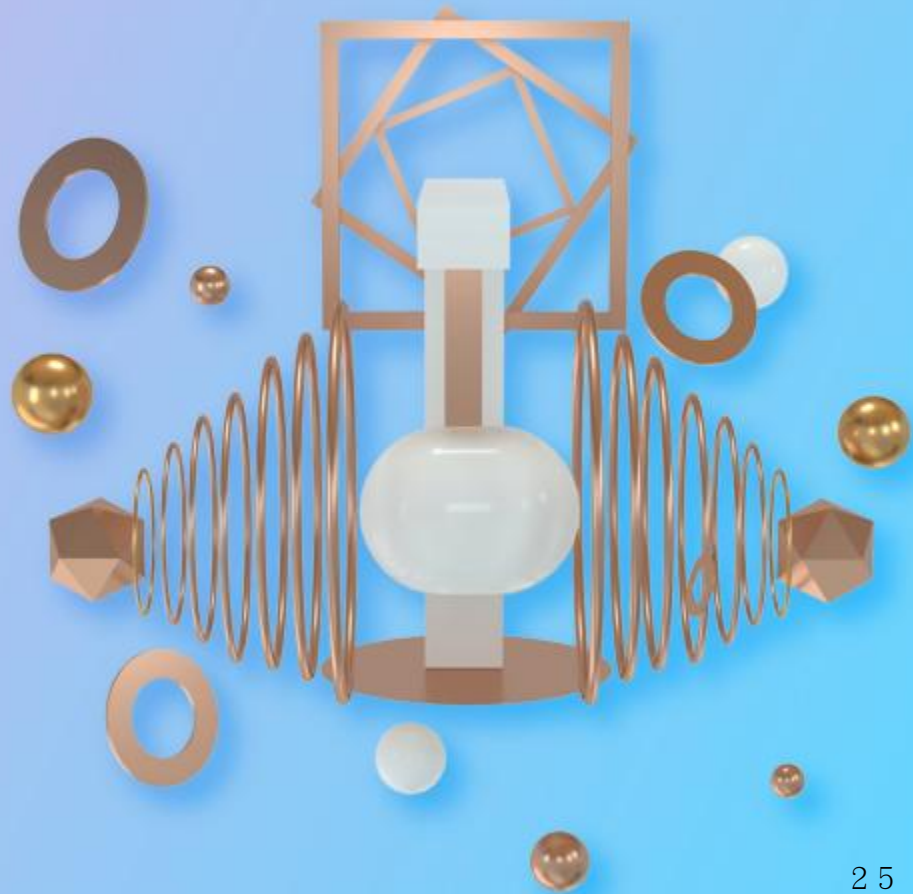
超然力量的支持

透過宗教寄託與信仰連結，個體在面對疾病纏身或人生無常時，能以此作為安定的泉源與協助渡過難關的力量（石泐、李孟芬，2021；李香君等，2023；黃佑嘉、陳柏霖，2024）

緩解心理困頓

研究發現，「環境靈性」的連結能顯著降低學生的憂鬱情緒，顯示與自然宇宙的連結具備深層的療癒效應（石泐，2024；張珮珮、陳秋媛，2024）

結論



結論

量測工具已趨向
本土化與簡短化
(12題~24題為主)

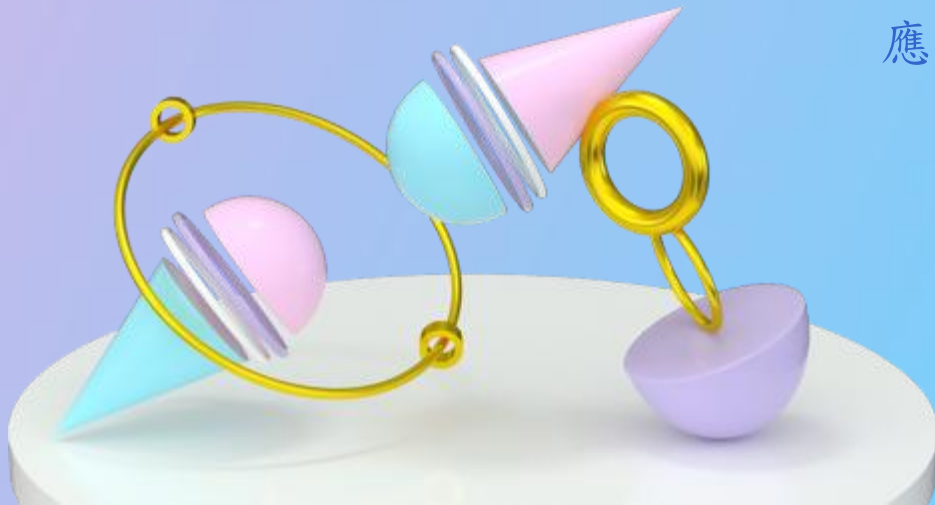
工具發展

靈性健康是全人
健康的核心保護
因子，具備強大
中介/緩衝效應

核心價值

靈性健康不是單一面向，不同生命情境會讓「特定子構面」產生不同變化，評估時應看細項構面而非僅看總分

應用發現



建議

一、以「縱貫性研究」看生命歷程的動態變化。

二、分析休閒與靈性健康之關係，例如以單項活動進行深度探討。

參考文獻

石泐(2024)。社會支持與靈性健康對社工系學生憂鬱情緒影響之研究。 *臺大社會工作學刊*，(50)，1-53。

石泐、李孟芬(2021)。社會參與和靈性健康對臺北市社區高齡者幸福感影響之研究。 *中華心理衛生學刊*，34(2)，97-120。

李月麗、施登瓊、江彥荻、沈桂鳳、潘慧娟、李育珮、陳麗糸(2021)。護理人員靈性健康與工作滿意度之相關探討。 *高雄護理雜誌*，38(1)，1-13。

李孟芬、石泐(2021)。「老人靈性健康量表」之編製與驗證。 *測驗學刊*，68(3)，233- 261。

李孟芬、石泐(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。

李香君、蔣宜倩、林秋子、朱宗藍、蕭雅竹(2023)。新冠疫情下護理師靈性、正念與自我悲憫之相關性研究。 *中華心理衛生學刊*，36(3)，235-260。

參考文獻

- 李城忠、廖軒宇(2025)。銀髮族靈性健康、生活滿意度與成功老化之研究。《管理資訊計算》，14(1)，61-70。
- 沈碩彬(2010)。「靈性健康」學術論文之發展趨勢探析。《生命教育與健康促進學術論文研討會論文集》，139-152。
DOI:10.29869/LIFEHEALTH.201005.0139。
- 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。《育達科大學報》，(50)，23-45。
- 張珮珮、陳秋媛(2025)。多元輔療對於社區中老年人生活滿意度、靈性健康及幸福感之研究。《實證自然醫學》，6(1)，25-40。
- 張喬婷、蕭雅竹(2023)。癌症病人主要照顧者之壓力、靈性健康與生活品質之相關性研究。《腫瘤護理雜誌》，23(2)，37-54。
- 蕭嘉瑩、畢世萱(2024)。高齡者的靈性追尋。《諮商與輔導》，(465)，13-15。

參考文獻

- 黃佑嘉、陳柏霖 (2024)。臺灣心理師靈性幸福感量表修訂與信度、效度評估之研究。《應用心理研究》，(80)，109-144。
- 黃沛榆、謝嘉琪、沈郁惠、黃心樹(2022)。內科病房護理人員的靈性健康狀態與靈性照顧行為。《秀傳醫學雜誌》，21(1)，1-8。
- 黃惠貞(2003)。某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。師大
<http://140.122.127.247/thesis/detail/f5b62dd968da4fb5/bbfaacea65df35c4>
- 楊淑妃、盧俊吉、林文宏(2025)。健康促進活動與靈性健康關係之研究。《運動與遊憩評論》，(13)，97-114
- 趙秀琴、蕭雅竹、溫明達(2023)。社區民眾對於預立醫療決定行為意向及其相關因素之探討。《護理雜誌》，70(3)，54-65
- 劉曉慧、蔣宜倩、蔡坤宏、朱宗藍、蕭雅竹(2023)。血液透析病人靈性健康狀態與相關因素探討。《長庚護理》，34(1)，16-29
- 盧盈智、陳佳琳(2021)。高齡學習者社會支持與靈性健康之相關研究。《管理資訊計算》，10(2)，265-279。
- 龔玉婷、黃曉薇(2025)。靈性課程對高齡者心理健康之影響。《社會發展研究學刊》，(35)，194-220

參考文獻

Chirico, F. (2016). Spiritual well-being in the 21st century: It is time to review the current WHO's health definition? *Journal of Health and Social Sciences*, 1(1), 11–16.

Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan1, D. (2013). Spiritual health, the fourth dimension: A public health perspective. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 2(1). DOI: 10.4103/2224-3151.115826

Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17–28. DOI:10.3390/rel2010017

Ghaderi, A., Tabatabaei, S. M., Nedjat, S., Javadi, M., & Larijani, B. (2018). Explanatory definition of the concept of spiritual health: A qualitative study in Iran. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, 11(3).

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012(8). DOI: 10.5402/2012/278730

參考文獻

Palmer, P.J. (1999) Evoking the spirit in public education. *Educational Leadership*,6(4), 6-11.

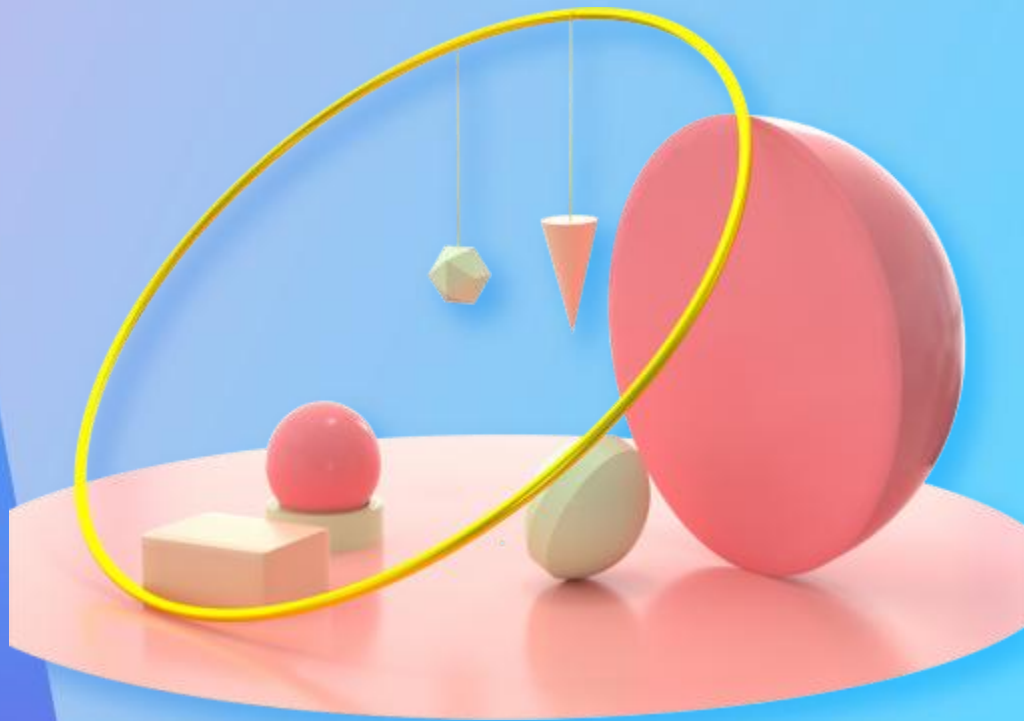
Sena, M.A. B., Damiano, R. F., Lucchetti, G., & Peres, M. F. P. (2021). Defining spirituality in healthcare: A systematic review and conceptual framework. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.756080

Upadhyay, D., & Jahagirdar, D. (2025). The science of spiritual well-being: A psychological perspective. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(2). DOI: 10.25215/1302.356

Vaineta, J. (2016). Spiritual health as an integral component of human wellbeing. *Health And Social Sciences: Interface And Interaction*, 13(1). DOI: 10.1515/arhss-2016-0002

Whitehead, I.O., O'Donnell, A., & Hanratty, B. (2025). What is spiritual health? A survey of social prescribing providers in the United Kingdom. *Journal of Religion and Health*.
<https://doi.org/10.1007/s10943-025-02488-z>

謝謝聆聽



THANK YOU!

Do you have any questions?

