

南華大學
生死學系碩士論文

退休老人悲傷因應智能與生命意義之相關研究
—以臺北市公立國小退休教師為例

A study of the grief coping knowledge and the meaning
of life for the retired people -
Taking the retired elementary teachers of the Taipei
City as Example

研究生：簡月珠

指導教授：何長珠 博士

中華民國九十九年六月

南 華 大 學
生 死 學 系
碩 士 學 位 論 文

退休老人悲傷因應智能與生命意義之相關研究
—以臺北市公立國民小學退休教師為例

A study of the coping of grief and the meaning of life
for the retired people—Taking the retired elementary
teachers of the Taipei City as Example

研究生：簡月珠

經考試合格特此證明

口試委員：林建材

顧慧敏

何友珠

指導教授：何友珠

所 長：蔡明昌

口試日期：中華民國 99 年 6 月 15 日

謝 誌

原以為過了人生的中點 50 歲，就可以悠然退休，享受一下中場休息的機會，再思考創造生命第二春的可能性。誰料大學即將畢業的孩子，卡在人生何去何從的關卡，常嘆父母不懂他的心，而我也真的似懂非懂。另工作多年的外子，因世界性景氣衰退，突然被資遣返家，也需更多關愛以撫慰敏感的心靈。轉身探望日漸老病的雙親，發現二老的晚年似乎只剩下，道不盡的抱怨與訴不完的病苦，因此，生活常在不經意間，就陷落在無可遁逃的無助與無奈之間，夜深人靜時，不免一再思維，人究竟為何而活？如果說生命中唯一的正常就是無常，那麼生死之間，自己又能掌握些什麼？於是來到了南華大學生死學研究所。

在諸多有關生死的基本議題中，我一本初衷，選擇探索生命意義的議題，復因研究對象為逐漸面臨老化與人生諸多失落的退休老人，所以在指導教授何長珠老師的專業引領下，導入悲傷因應智能的探討。在此，首先要感謝她在我撰寫論文過程中帶領我充實許多失落悲傷因應的知能，習得如何從生命失落事件中，重新建構新的生命意義，這對我即將到來的晚年有很大的助益；其次更要感恩她嚴謹的治學精神與要求，總會激發我無窮的潛能，讓我從一次次的挫敗中，發現自己、調整自己進而超越自己。另感謝論文口試委員林進材博士與歐慧敏博士悉心無私的指導與鼓勵，並給予諸多寶貴的意見，讓年紀老大、資質魯鈍的我，能在二年內順利完成論文。

或有人說撰寫論文是孤獨又辛苦的過程，而我由於因緣際會，有幸與品仔、秀惠、事娥、玉婷、賓鈞、文淑等同門姐妹，一同探索不同年齡與身分的生命意義，所以在修習生死相關課程與撰寫論文期間，除了老師的諄諄教誨與指導外，有了她們真誠的關懷與無私的分享，讓我雖常處在工作繁忙與趕寫論文間辛苦煎熬，卻從不感到寂寞，反而增長了許多的信心與智慧。所以我常告訴她們，若沒有她們年輕活力的提攜與激勵，我恐怕無法於二年內完成論文。今夜，獨自坐望電腦螢幕上頁頁接續的論文字裡行間，輝映著大夥二年來相互激盪的靈魂、淚光

與朗朗的笑聲。而這一切將是我今生難忘的、寶貴的回憶。特別會在阿勃勒綻放那金黃花絮，隨風搖曳身影的季節中揚起！

除了感謝學校老師與同學的教導與協助之外，對於在每一個階段成就我順利完成論文的所有同事、朋友與家人，也在此獻上我深深的感謝。感恩你們一路的陪伴、支持與鼓勵。最後以完成論文的心得感想與大家共享、共勉。

春夏秋冬轉歲月---大自然

生老病死悟人生---大智慧

有疾有苦有關照---大慈悲

無來無去無生死---大自在

月珠於南華
2010 仲夏夜

摘 要

本研究目的在瞭解臺北市公立國小退休教師之悲傷因應智能及其生命意義的現況，並分析退休教師之背景變項與悲傷因應智能、生命意義之間的關係，以及探討退休教師之悲傷因應智能與生命意義的相關性。

本研究主要採用調查研究法探討與研究主題相關資料，研究工具係改編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷(2009)編製，楊事娥、梁賓鈞、賴品仔與研究者共同討論之「全人生命意義量表」而得之「退休老人全人生命意義量表」，及與楊事娥共同修編何長珠、歐乃華、李盈瑩(2008)之「悲傷因應智能評估量表」而得「悲傷因應智能量表」為測量工具，並依立意抽樣抽取臺北市 141 所公立國民小學所屬退休教師，合計抽取有效樣本 378 人，所得資料採描述性統計、變異數分析、積差相關與典型相關分析等統計分法進行分析。研究結果如下：

- 一、國小退休教師之整體悲傷因應智能呈現中上程度。
- 二、不同性別、人際支持網絡、依附類型、經濟狀況、宗教信仰及參加宗教活動情形及二年內有無遭遇重大生活改變事件等六個變項，在退休教師悲傷因應智能上，有顯著差異。
- 三、國小退休教師之整體生命意義呈現中上程度。
- 四、不同性別、健康狀況、人際支持網絡、經濟狀況、宗教信仰及參加宗教活動情形、二年內有無遭遇重大生活改變事件等六個變項，在國小退休教師生命意義上有顯著差異。
- 五、依問卷來源組別分析發現，佛教團體組的國小退休教師其悲傷應智能與生命意義上，與一般組退休教師有顯著差異。
- 六、國小退休教師之悲傷因應智能與生命意義間有顯著的典型相關，亦即，二者透過命名為「高悲傷因應智能點化生命意義」的典型因素，互相存有一定的相關。

關鍵詞：退休老人、國小退休教師、悲傷因應智能、生命意義

Abstract

The purpose of this study is to understand the present status of “the Grief Coping Knowledge and the Meaning of Life for the teachers that retired from elementary schools of the Taipei city” , to analyze the relevancies between their background factors with the Grief Coping Knowledge or the Meaning of Life, and to research the correlations between the Grief Coping Knowledge and the Meaning of Life about Retired Elementary School Teachers.

This study mainly reviewed relevant literatures about the study subject by survey research method, and refined “Holistic Meaning of Life Scale (HMLS)” created by ChangChu Ho, ShiouHuei Chiang, YuTing Dai, then revised by ShihErh Yang, ChenChun Liang, PingYu Lai and the researcher in 2009 and “Inventory for the Coping Knowledge of Grief(ICNG)” from ChangJu Ho, NaiHua Ou, YingYing Li(2008) as the study tools. By adopting purposive sampling from the retired teachers of 141 elementary schools in Taipei city, it is totally got valid 378 samples. After analyzing the sample data with subsequent statistical methods: descriptive statistics, variance analysis, product-moment correlations and canonical correlation analysis, the study conclusions are as below:

1. The degree of total Grief Coping Knowledge of Retired Elementary School Teachers is upper Medium level.
2. For subsequent 6 factors: sex, interpersonal support network, attachment type, economical status, religion belief, frequency of attending religion activity and whether suffered critical events within 2 years, there are significant in statistical tests for

different such factors to the Grief Coping knowledge of Retired Elementary School Teachers.

3. The degree of total the Meaning of Life of Retired Elementary School Teachers is upper Medium level.
4. For subsequent 6 factors: sex, health status, interpersonal support network, economical status, religion belief, frequency of attending religion activity and whether suffered critical events within 2 years, there are significant in statistical tests for different such factors to the Meaning of Life of Retired Elementary School Teachers.
5. For questionnaire source category background factor, the retired teachers who have participated in Buddhist group are significantly higher than the ones who are general retired elementary school teachers in total Coping Wisdom of Grief and in total Meaning of Life.
6. Between Grief Coping knowledge and the Meaning of Life in retired elementary teachers, there is existed a significant canonical correlation, i.e. both canonical factors are correlated by such canonical correlation named by “High Grief Coping knowledge enlightens the Meaning of Life” . They have interdependent correlation each other.

Key words: Retired Elderly, Retired Elementary School Teacher, the Grief Coping Knowledge, the Meaning of Life

目 錄

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機·····	01
第二節 研究目的·····	04
第三節 待答問題·····	05
第四節 研究範圍·····	06
第五節 名詞釋義·····	07

第二章 文獻探討

第一節 老化的相關研究·····	09
第二節 悲傷因應理論模式與相關研究·····	15
第三節 生命意義與相關研究·····	30

第三章 研究設計與實施

第一節 研究架構·····	46
第二節 研究假設·····	48
第三節 研究對象·····	49
第四節 研究工具·····	53
第五節 研究步驟·····	60

第四章 研究結果分析與討論

第一節 國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之現況·····	62
第二節 不同背景變項之國小退休教師悲傷因應智能之差異分析·····	66
第三節 不同背景變項之國小退休教師生命意義之差異分析·····	82
第四節 國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之相關分析·····	100

第五節 綜合討論·····	104
第五章 結論與建議	
第一節 結論·····	119
第二節 建議·····	123
參考文獻	
中文部份·····	128
英文部份·····	135
附錄	
附錄一 各行政區所屬學校選取樣本數統計表·····	138
附錄二 「悲傷因應智能量表」內容效度學者專家審查名單·····	139
附錄三 「悲傷因應智能量表」專家效度審查表·····	140
附錄四 「悲傷因應智能量表」各構面題項分析結果·····	144
附錄五 「退休老人全人生命意義量表」內容效度學者專家審查名單·····	147
附錄六 「退休老人全人生命意義量表」專家效度審查表·····	148
附錄七 「退休老人全人生命意義量表」各構面題項分析結果·····	152
附錄八 國小退休教師悲傷因應智能與退休老人全人生命意義正式量表·····	155
附錄九 悲傷因應智能評估量表使用同意書·····	160

表目錄

表 3-3-1	國小退休教師背景變項描述分析表	51
表 3-3-2	二年內有遭遇重大生活事故變項描述分析表	52
表 3-4-1	28 題與 41 題題本的基本統計量表	54
表 3-4-2	28 題與 41 題題本在「悲傷因應智能量表」各分量表的 α 係數表	55
表 3-4-3	28 題與 41 題題本在「悲傷因應智能量表」各分量表的相關表	55
表 3-4-4	35 題與 70 題題本「退休老人全人生命意義量表」的基本統計量表	57
表 3-4-5	35 題與 70 題題本在「退休老人全人生命意義量表」各分量表的 α 係數表	58
表 3-4-6	35 題與 70 題題本在「退休老人全人生命意義量表」各分量表的相關表	58
表 4-1-1	國小退休教師悲傷因應智能各層面之平均數與標準差	63
表 4-1-2	國小退休教師生命意義各層面之平均數與標準差	64
表 4-2-1	性別與悲傷因應智能之差異分析摘要表	66
表 4-2-2	年齡與悲傷因應智能之差異分析摘要表	67
表 4-2-3	年齡與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	68
表 4-2-4	人際支持網絡與悲傷因應智能之差異分析摘要表	69
表 4-2-5	人際支持網絡與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	69
表 4-2-6	依附類型與悲傷因應智能之差異分析摘要表	70
表 4-2-7	依附類型與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	71
表 4-2-8	健康狀況自評與悲傷因應智能之差異分析摘要表	71
表 4-2-9	健康狀況自評與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	72
表 4-2-10	居住情形與悲傷因應智能之差異分析摘要表	73
表 4-2-11	居住情形與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	74
表 4-2-12	經濟狀況與悲傷因應智能之差異分析摘要表	75
表 4-2-13	經濟狀況與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	75
表 4-2-14	宗教信仰與悲傷因應智能之差異分析摘要表	77
表 4-2-15	宗教信仰與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	78

表 4-2-16	參與宗教活動情形與悲傷因應智能之差異分析摘要表	79
表 4-2-17	參與宗教活動情形與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	80
表 4-2-18	二年內有無遭遇到重大生活改變事件與悲傷因應智能之差異分析摘要表	80
表 4-2-19	問卷來源組別與悲傷因應智能之差異分析摘要表	81
表 4-2-20	問卷來源組別與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表	81
表 4-3-1	性別與生命意義之差異分析摘要表	82
表 4-3-2	年齡與生命意義之差異分析摘要表	83
表 4-3-3	年齡與生命意義各層面之變異數分析摘要表	84
表 4-3-4	健康狀況自評與生命意義之差異分析摘要表	85
表 4-3-5	健康狀況自評與生命意義各層面之變異數分析摘要表	86
表 4-3-6	人際支持網絡與生命意義之差異分析摘要表	87
表 4-3-7	人際支持網絡與生命意義各層面之變異數分析摘要表	87
表 4-3-8	居住情形與生命意義差異分析摘要表	89
表 4-3-9	居住情形與生命意義各層面之變異數分析摘要表	90
表 4-3-10	經濟狀況與生命意義之差異分析摘要表	92
表 4-3-11	經濟狀況與生命意義各層面之變異數分析摘要表	93
表 4-3-12	宗教信仰與生命意義之差異分析摘要表	94
表 4-3-13	宗教信仰與生命意義各層面之變異數分析摘要表	95
表 4-3-14	參與宗教活動情形與生命意義之差異分析摘要表	96
表 4-3-15	參與宗教活動情形與生命意義各層面之變異數分析摘要表	97
表 4-3-16	二年內有無遭遇到重大生活改變事件與生命意義之差異分析摘要表	98
表 4-3-17	問卷來源組別與生命意義之差異分析摘要表	99
表 4-3-18	問卷來源組別與生命意義各層面之變異數分析摘要表	99
表 4-4-1	悲傷因應智能與生命意義之相關係數表	100
表 4-4-2	悲傷因應智能與生命意義之典型相關分析摘要表	101
表 4-5-1	不同背景變項與悲傷因應智能之顯著差異性考驗彙總表	104
表 4-5-2	不同背景變項與生命意義顯著差異性考驗彙總表	111

圖目錄

圖 3-1-1	研究架構.....	47
圖 4-4-2	典型相關分析路徑圖.....	103

第一章 緒論

本研究旨在探討臺北市公立國小教師的悲傷因應智能與生命意義，本章將就研究背景與動機、研究目的、待答問題、研究範圍與名詞釋義分別述之如下。

第一節 研究背景與動機

依著凡人生命倫理的秩序，研究者求學、就業、結婚，生子，生活看似順利有成，但是每當陷入苦難生活的處遇時，總會不停如此反覆的詢問自己與他人，人生從何來？死將何往？為何生？為何死？何時生？何時死？生死之間又為何活？為何苦？日落月升，黎明黃昏，日復一日，何以童年、青少年就天天在成長，而中、老年人卻日日衰退？人生一如航行於茫茫大海中的孤舟，潮起潮落，陰晴不定，未知等在盡頭的是那明亮溫暖的燈塔，還是幽暗死亡的海灣。活過了半個世紀，卻仍然沒有找到滿意的答案。而且隨著年歲的增長，反更加深對這些有關生死問題的疑惑與好奇。有人說：生命意義是老人的生命地圖，然而生命意義究竟是甚麼？如果找到了生命的意義，真的就能對以上諸多問題豁然開通嗎？生命意義又將如何尋得？即將步入退休的研究者，迫切想了解，已經退休的老人，再輝煌的功成名就都已然過往，再多的財富也挽不住自己的老去，迎向未來的除了自己無可逃脫的死亡之外，更會面臨諸多失落的悲傷，究竟有多少人找到了自己的生命意義？他們生命意義的來源又是什麼？。

根據行政院內政部統計處(2009)公布之 97 年臺閩地區簡易生命表，民國 97 年台灣地區兩性齡歲平均餘命高達 78.57，女性的平均壽命為 81.94 歲，男性的平均壽命為 75.59 歲，若以屆齡退休(65 歲)觀之，其平均餘命尚約有 10 來年，如果以提前自願退休(50 歲)而言，則其平均餘命甚至還有 20 餘年之長。由此可知，每一位退休老人都有相當長的晚年要渡過，雖然發達的醫療技術，克服了許多慢性疾病而延長人類的壽命，但只是延緩了老化，卻無法讓人類脫離老去與死亡的威脅。所以，退休老人儘管有著較為穩定的經濟生活，還是會面臨身體老化

衰退、喪親、喪好友的失落悲傷與自己終將到來的死亡。如何才能許給自己一個自在有意義的老與死的晚年，就顯得格外重要。

研究者在公務體系人事部門服務多年，辦理自願退休案件（年滿 50 歲可申請）時，發現同仁幾乎都會以「生涯另有規畫」為申請的理由，但進一步探詢之後，就會發現，真正的原因不外是「退休制度多變，對未來失去信心，退休金還是先入袋為安」、「孩子越來越難教，家長要求越來越多，身心俱疲」、「辛苦大半輩子了，想退下來做自己想做的事」、「雙親老邁多病，想陪他們頤養天年」、「想退休後到國外與子孫同住」、「對某事或某人的不認同，興起歸去來兮之感」等等，但也有人戲說因為退休以後可過著「水深火熱，坐以待『幣』」的日子。所謂「水深」就是可以到深水的泳池游泳，「火熱」就是爬山後再泡個熱呼呼的溫泉，而「坐以待『幣』」就是閒坐在家裡等待新台幣(月退休俸)。經他這一描述卻讓研究者想起，有退休後終日遊山玩水的退休人員，在眾人表示羨慕他們優閒幸福的退休生活的同時，他們卻自稱「這般悠閒無所事事的日子，不過是混吃等死罷了」。更有退休同仁在退休出國旅遊熱潮之後，閒賦在家，也自稱天天睡到自然醒後，通常會一個人在屋子裡走來走去，過者「猶似遊魂」的日子，這兩相對照讓研究者省察到對於退休的老人，或許可以不用再追問「人生為何而活？」，但是卻應重視「我們該如何活？」的問題，才能從「退休生活」中找尋新的生活價值與生命意義，以免除「坐以待斃」的無奈與無意義的危機。

目前政府對於退休人員生活照護，除了有所謂一次退休金或月退休金之外，另有三節慰問金或早年支領一次退休金生活陷入困境所核發的年節特別照護金，以前機關核發退休人員三節慰問金，係依規定由承辦人員親自送至退休人員府中，以表達深切慰問之意。近年來由於退休人數遽增，而承辦人力精簡，復考量經費樽節，都改以劃撥入帳方式核發，因此除了參加定期舉辦的退休人員講座，及年度退休人員文康活動外，少有機會與退休人員接觸，對於退休人員面臨晚年失落悲傷及老化死亡等精神層面的問題，則更無從關注。通常會聽聞的是某

某退休同仁玩股票將退休金賠掉了，生活陷入困境、某某人生病住院、某某人的配偶往生，或退休同仁已往生，遺族前來申請慰問金等，顯見退休後從此過著「閒雲野鶴」的理想生活者，並不多見，就是有不久後仍就要面臨逐漸老去與喪親、喪好友的苦境。因此在國小服務的研究者對於一生以「傳道、授業、解惑」為職志，負責啟發孩童生命健全發展，引導面對失親的學生如何超越苦難，探索生命意義的教師，處在人人為生活忙碌，彼此際關係疏離的台北都會區裡，獨自面對自己逐漸老病的退休生涯，又將如何教導自己因應晚年的各種失落與悲傷？如何在心靈上超越自身的老邁與悲苦，活出新的生命意義，存有很大的好奇。雖然有諸多研究探討老人的生命意義感，但是少有探討老人悲傷因應智能與生命意義的議題。因此退休老人面對漸多的失落悲傷事件，是否會影響老人生命意義？又生命意義感是否會影響老人悲傷因應能力，是有待進一步探討的必要性與重要性，這正是本研究的動機之一。

其次，Wallance Stegner 指出：「過了 60 歲之後，你就會發現一切是多麼脆弱，包括你自己在內」(Mary Pipher, 1999/2000)，而研究者已年過半百，已符合自願退休年齡，正被多種人生的困惑和「老之將至」的危機感，追迫得必須思考職場退下來後之下半輩子，是否還能從生活中找到甚麼意義與價值。特別是看到自己年邁多病又喪失愛子的雙親，終日困在彼此指責爭吵不休、抱怨彼此，追悔過去看似毫無意義又恐懼死亡的生活裡。更加覺得不安，因此想藉著探討退休老人的問題來安撫自己不安惶恐的心，也為即將到來的晚年，做好準備功夫。相信研究出來協助解決退休老人失落與痛苦的處境，也會運用在我們自己的生活，因為終有一天我們都必須從職場上退下，也都會與自己及親人的老、病、死為伴。期盼能如尼采所言「知道為何，就能知道如何？」的順利完成老年期的使命與任務，與家人同享俗話所說「家有一老，如有一寶」的自在、圓滿晚年，而不是陷落在「家有一老，眾人煩惱」的不安、悲涼窘境。這是引發本研究的動機之二。

第二節 研究目的

本研究之主要目的在以量化研究方式，了解臺北市公立國小退休教師之悲傷因應智能及其生命意義，檢視的相關因素包括：(1)背景變項(性別、年齡、健康狀況自評、人際支持網路、依附類型(不列為與生命意義相關)、居住情形、經濟狀況、宗教信仰、參與宗教活動情形、二年內遭遇重大生活改變事件)。(2)悲傷因應智能(因應悲傷生理反應、重建心理認知、尋求社會情感支持、轉化心靈成長)。(3)生命意義(生命目標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受與靈性提升)，綜合上述本研究有下列主要目的：

- 一、探討臺北市公立國小退休教師在「悲傷因應智能」上的現況。
- 二、探討臺北市公立國小退休教師在「生命意義」上的現況。
- 三、探討不同背景變項臺北市公立國小退休教師在「悲傷因應智能」方面之差異情形。
- 四、探討不同背景變項臺北市公立國小退休教師在「生命意義」方面之差異情形。
- 五、探討臺北市公立國小退休教師之「悲傷因應智能」與「生命意義」之關係

第三節 待答問題

根據研究目的，本研究擬探討下列之問題：

- 一、臺北市公立國小退休教師之「悲傷因應智能」之現況為何？
- 二、臺北市公立國小退休教師之「生命意義」之現況為何？
- 三、不同「背景變項」的臺北市公立國小的退休教師，悲傷因應智能之差異情形為何？
- 四、不同「背景變項」的臺北市公立國小退休教師，生命意義之差異情形為何？
- 五、臺北市公立國小退休教師之「悲傷因應智能」與「生命意義」二者之間關係為何？

第四節 研究範圍

一、研究地區

以臺北市為研究範圍，包括 12 個行政區(松山區、信義區、大安區、中山區、中正區、大同區、萬華區、文山區、南港區、內湖區、士林區、北投區)141 所國民小學。

二、研究對象

係以臺北市所屬公立國民小學於 98 年 8 月以前退休之教師(含自願退休與命令退休)為研究對象。

三、研究內容

本研究內容在於探討臺北市公立國小退休教師之悲傷因應智能及生命意義現況，以及兩者之間相互關係。依據研究結果提出具體建議，提供相關單位加強退休人員生死智慧與悲傷因應智能及後續研究的參考。

第五節 名詞釋義

本研究涉及幾個重要名詞，為使研究探討更為明確，分別將其意義說明如下：

一、國小退休教師

基於本研究之旨趣，所指的是臺北市公立國小編制內退休教師，係指 50 歲以上，包括自願退休者及屆齡退休者。

二、悲傷因應智能

「悲傷因應智能」為老人遭逢生命中失落悲傷處境時，在因應悲傷生理反應、重建心理認知、尋求社會情感支持與轉化心靈成長等四個層面因應調適的知識與能力。

本研究以受試者在研究者與楊事娥一同修編何長珠、歐乃華、李盈瑩(2008)之「悲傷因應智能評估量表」，而得之「悲傷因應智能量表」分數表示，量表包含「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」、「尋求社會情感支持」、「轉化心靈成長」四個向度。量表得分越高，代表其悲傷因應能力越高；得分越低，代表其悲傷其悲傷因應能力越低。

三、生命意義

生命意義係以身、心、靈全人的理論點來看，意指老人所賦予自己生命之獨特的任務與使命，這個獨特的使命，將引導自己的生活態度、生命的方向、生命的價值、宗教信仰與因應苦難的態度，進而成就自己圓滿的生命。

本研究的「生命意義」是以受試者在研究者修編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷(2009)編製，楊事娥、梁賓鈞、賴品仔與研究者共同討論之「全人生命意義量表」，而得之「退休老人全人生命意義量表」所得之分數表示；量表包含生命目

標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教接受、死亡支持、靈性提升等七個向度；得分高者表示整體生命意義愈正向。

第二章 文獻探討

本章係在整合國內外有關老化、失落悲傷因應理論與生命意義及其相關文獻資料進行探討，計分為三節，依序為第一節為老化的相關研究；第二節為悲傷因應理論及相關研究；第三節為生命意義及相關研究。

第一節 老化的相關研究

壹、老人的界定

我們常會發現同樣年紀的長者，有人顯得老態龍鍾，有人卻老當益壯，以前的人早婚，多半 50 歲就當祖父母，很自然就成為老人，現代人晚婚甚至不婚，加上駐顏有術，很多人 50 歲怎麼看也不像老人，而在日常生活中搭乘大眾運輸工具時，老人優待票大多以 65 歲為門檻，因此何謂老人？幾歲才算是老人？難免讓人覺得有些混淆，以下就中國古代、現行法令、當代台灣對老人意象及國外有關社會福利政策上，如何界定老人分述如下：

一、中國古代的界定

中國古代醫學《靈樞·天年篇》記載「五十歲，肝臟始衰，…肝屬春木，是五臟衰退之始。」。故 50 歲為衰老的開端。另唐朝孫思邈在《備急千金要方》中指出「五十歲以上為老」。而《禮記·王紀》亦認為「五十始衰」。《利瑪竇中國札記》記載明朝風俗說「在五十歲生日有特殊排場，因為從那時起他就被當作老人了」（常建華，1999）。據此可知，中國古代認為人從 50 歲開始進入衰老期，真正被當老人對待。

二、現行法令的界定

查現行相關法令對於老人的界定亦不相同，如公教人員退休相關法規定以 50 歲為自願退休年齡，65 歲為命令退休年齡，勞動基準法亦於民國 97 年修正命令退休年齡為 65 歲。老人福利法所稱老人，指年滿 65 歲以上之人。

三、當代台灣對老人年齡的界定

邱天助(2002)為了解當代台灣社會大眾的老年建構，在2000年訪問498位台灣地區民眾，研究發現不同年齡層對於老人的意象有所不同，其中以(60歲)界定老人者最多，佔全部受訪者26.7%(113人)。而12-19和20-40的年齡群，會提前界定老年年齡(50歲)，這是一種拒斥邏輯作用，或可稱為「年輕人的老年排斥」；41-46歲的年齡群，則延後界定老年(70歲)，也是另一種拒斥邏輯作用，稱為「中年人的老年焦慮反彈」，是種「我還不是老人」或「我離老年還早」；而65歲以上的年齡群，反而會將老年期擴大為65歲以上，則是吸納邏輯的作用，或可稱為「老年人的族群的泛化」，也就是透過「你也是老人」來擴大族群類化他人，並自我肯定。可見老人年齡的界定，會因不同年齡層主觀意象的影響而有所差異。

四、國外對老人的界定

美國(老人醫療協助法、美國老人法)、英國(老人補助年金法、國民保險法)、瑞典(國民年金法)、日本(老人福祉法)、韓國(老人福利法)等國均規定年滿65歲以上者，即得享有各項社會福利措施。聯合國人口統計年鑑以65歲以上為老年。而各國關於老人人口的統計，亦多比照此標準來計算(陳光照，2008)。

綜合上述，古今中外，對於老人的界定，從50歲到65不等，現今各國有關福利政策照護對象大部分以65歲界定老人，是有將老人界定年齡提高的趨勢。這可能是醫療技術進步，有效延緩老化的結果。然而本研究為能涵蓋所有國小退休教師族群，乃以符合申請自願退休者，即年滿50歲以上的國小退休教師為研究對象。

貳、老化的探討

陶在樸(2000)指出根據(Zhores Medvedev)統計，關於老化的理論，有300多種，大體上分為二類，一類屬於生理學方面，回答「How」(如何這般)；另一類屬於演化理論，回答「Why」(為何如此)。但事實上無論是生理的或演化的理論，都忽略了老化的心理調適層面，而本研究係在探究了解退休老人的失落悲傷

因應智能與生命意義的議題，所以也會將社會心理老化理論併入一起進行回顧探討。

只要是人就無法長生不老，古波斯《卡不斯教誨錄》對於老化有一段鮮活又貼切的敘述「人從生命頂點四十歲起開始走向老化，四十歲至五十歲感到一年不如一年，五十至六十歲感到一月不如一月，六十至七十歲感到一周不如一周，七十至八十歲感到一天不如一天，八十歲以後每周一小都感到比前一小時增加了痛苦」（陳兵，2005）。這不僅點出老化的必然性，也指出年紀越大老化速度越快的自然過程。相信稍有年紀的人，看了這段關於生命晚期變化的自然過程敘述，都會感到心有戚戚焉。

蔡文輝(2003)亦指出每個人的老化程度和老化原因，也並非完全相同，可從年代老化、生物老化、心理老化及社會老化來解釋。以下就對相關的老化理論作一簡要的概述。

一、老化的生物學理論

有關老化的理論最先來自生物學。其論點認定老化是一種生理衰退的過程，如細胞的突變，蛋白質的改變，造成細胞終至停止分化補充，終至死亡（蔡文輝，2003）。另葉莉莉（1998）將常用來解釋有關老化複雜過程的生物學理論歸結出：

- (一)基因理論：相信基因是控制身體的發展，遺傳可以預測人們壽命的長短。
- (二)隨機偏誤理論：因基因或染色體轉換過程失誤的發生，而導致細胞的功能遭受損壞或改變。
- (三)從循環至非循環細胞模式：細胞從循環進入非循環而不再轉變成循環細胞時，細胞的修補能力衰退，將致使老化的發生。
- (四)自體免疫理論：自體抗體攻擊正常的組織細胞，細胞因而導致老化。
- (五)磨損理論：此理論比喻人體就像機器，而細胞就是機器的零件，長期使用時，加速耗損、老化的發生。

二、老化的心理學理論

Erikson、Buhler、Peck、Havighurst、Levinson、Jung 等人從人生發展觀點探討老化的心理變化與發展任務。大致以為老人的階段性任務約有：(1)適應退休。(2)適應健康和體力的衰退。(3)適應配偶的死亡。(4)維持統整。(5)在自我與社會、家庭之間尋找新的平衡點。(6)回顧生命肯定自我，尋找個人的生命意義。

三、老化的社會發展理論

有學者從社會的觀點來說明老人的社會發展情況，包括 Cumming 和 Henry 的撤離理論、Havighurst 的活動理論、Neugarten 的持續理論、Rose 的次文化理論、Riley 的年齡階層論等，一致認為老人在社會脈絡中所面臨的共同課題有下列六項：(1)適應社會角色的失落，接受退休。(2)重新評估財源。(3)面對配偶好友的死亡。(4)學習適應新的生活。(5)統整過去與現在，探索生命的意義。(6)做死亡的準備，尊嚴的死亡。

綜合以上老化相關文獻探討了解，老化似乎是屬於生與死之間無法具體界定的模糊地帶，雖然大體上認同 50 歲是老化的開始，然而老化究竟從何時開始？至今仍舊是個爭論的議題，但由於大家都怕老，也不想老，因此，古今中外一直有人鑽研長生不老術或抗老技術。惟無論醫學科技多麼進步，迄至現今，也只能延緩老化，尚無法阻止老化，而老化的延緩，相對就延長老年期。因此也就更無法避免諸如退休、親友的逝去、身體機能的逐漸衰敗，及自身的死亡等各種失落。所以老化應該綜合從生理、心理或社會發展理論來看，才能全面了解老年期各種身、心、靈失落的危機，並從中探索生命意義，完成老人重要發展使命與任務。

參、退休的意涵與心理歷程

退休是人生發展過程中一個重要的歷程，那麼何謂退休？蔡培村(1995)指出「退休」是指從職場上制度化的「規定退休」，並非從生活中退休，或是自社會團體的退出，換句話說「退休」只是局部在職場上的改變，並非是人生的「休矣」或是「休止」的意思。Atchley 曾指出退休係指一個人不再全時從事可以賺錢的工作，而且可以憑藉以工作的年資領取退休金(陳光照，2008)。

儘管說退休只是在職場上局部的改變，並非人生的休止，但是就一個從事工作二三十年的人來說，一旦從職場上退出，失去的就不是只有工作而已，伴隨而來的是成就感的喪失、生活形態與目標的改變、社會角色的轉換適應、日漸老化的身軀、如何自我肯定等問題需要調適重整。因此，退休對於個體而言，是生命中不可避免的歷程，可能也會帶來生理、心理及社會等方面的改變，造成適應的困難。究竟退休者在生理、心理及社會適應的狀況為何，有必要加以了解；而對於適應困難者，亦應研發相關的因應策略，以調適各種伴隨退休而來的轉變，才不致因為退休而擾亂了生活秩序，也才能達成老年期的發展職責。現代工商社會許多人在退休前後階段，會在其家庭(空巢或喪偶)、事業生涯(退休或轉業)、身體(健康或老化)、心理(安寧或焦慮)、心靈(充實或空虛)各方面，因青春不再、年華老大而產生種種的身心問題，其中尤以心理健康部分，所受到之關注最少，以致所引發之困擾亦相形之下而增大 (Smyer & Qualls, 1998/2001)。

何長珠(2005)指出在諸多老年問題中，「退休」是一項不可忽略的重要議題，亦是老人生命歷程中的一件重大事件。因為對於退休的高齡者而言，其身心的適應良窳的關鍵在於退休者本身，如何對於這個生命中無法避免的歷程加以定位，才是決定退休後意義的關鍵因素。

綜觀相關文獻了解，退休乃人生一個重要的危機，面臨接踵而來的各種人生的失落，身、心、靈各方面都需要有所調適，然而所謂知易行難，對於一向在工

作崗位，扮演學生生命意義啟發角色的教師，將如何在退休後教導自己，調適失落的心裏創傷？以達成「自我統整」、「圓滿」有意義的晚年生活，真是一個值得關注與研究的議題。

第二節 悲傷因應理論模式與相關研究

生、老、病、死串起人類生命成長不可逆轉的軸線。其中除了出生則喜以外，老、病與死都是人人想逃避，卻又無所遁逃的處境。為何想逃，就因為「老」糊塗會與病、苦結伴邁向未知的死亡，而有病、有苦、有死亡，人就無法與悲傷絕緣。何長珠(2006)就指出「悲傷」已不是一個新的觀念，特別在 1999 年台灣的 921 大地震與美國 2001 年的 911 恐怖攻擊事件之後，大部分的人開始有了「悲傷是可以容許而且需要輔導」的基本了解。但是「悲傷」本身的定義與因應策略，卻是個多向度的理論與實務綜合的模式。本節將從失落、悲傷與悲傷因應相關理論分析歸納，進而探討影響老人悲傷的因素與因應策略。

壹、失落與悲傷

失落的相關意涵，Neimeyer(1998/2007)以為「失落」就是一個人原來已有的東西被剝奪了，如失去親友、喪失某種能力、被搶劫而造成的損失或受到破壞或毀損等等。可見得失落其實是很容易就發生的。俗諺「人無千日好，花無百日紅」，人一生中總會失落些什麼。因此，黃淑清(1998)以為失落(loss)就存在於生命本身，每當生命或生活有所改變時，就有可能經驗失落。Neimeyer 也強調「所有改變都會帶來失落，就如同所有失落都造成改變」(Neimeyer, 1998/2007)。而老年期可說是一個人開始「失落」的階段，包含自己的健康、身體各種功能及社會地位都逐漸消失，配偶與老友死亡，及自己生命喪失等等。

悲傷的主要意涵為何？Worden(1995/2004)以為悲傷表示一個人失去所愛的經驗或其他的失落，不單單只是反應在情緒感受上，還包含生理感官知覺、認知及行為方面。Standers 則以為悲傷是多層次的(multilayered)代表經驗失落情境時的特殊反應，反應程度的變化，依失落的對象，失落的情境以及對亡者的依附情形而有所不同。另 Stroebe 指出悲傷是對失落所產生的一種包括生理與心理的情緒反應(引自林于清，2005)。Engal 特以疾病的觀點看待悲傷，以為悲傷代表個體脫離健康與幸福狀態 (Worden, 1995/2004)。

綜合上述文獻可知人生無常，失落與悲傷一直伴隨著生命的成長，只是失落（loss）會是一個引發的事件，是一個點，而悲傷（grief）則是一段牽涉身、心、靈各方面的歷程，會因個人對失落對象的依附關係、經驗方式與認知等等，而呈現不同的因應方式與調適過程。而老年期所要面臨的失落遠比其他人生階段來的多且複雜。所以老人的悲傷因應智能議題就顯得格外重要。

貳、悲傷因應理論與模式

回顧悲傷理論的論文中，Rothaupt 指出現代悲傷理論始於 Freud，他在 1957 年就主張所愛的人去世，個體會因此經歷失落，乃至最後在情感上要與亡者分離，並放下繼續維繫關係的希望。接著 Kubler-Ross 於 1969 年提出五階段理論，於是許多人以為悲傷歷程是線性的。到了 90 年代悲傷因應理論開始轉向，如 Worden 在 1982 年提出哀悼的任務模式，主張哀悼是一個完成任務的過程，而不是走過線性的心理階段。接著於 1985 年 Rando 首先挑戰悲傷是為了打斷與失落對象情感聯繫的看法，並研究指出一旦和亡者關係經過轉化以後，悲傷者不僅承認有形關係的結束，同時也會孕育新的關係。再者，喪親一定要用某種方式來哀悼，才能成功適應未來生活的觀點，也逐漸衰退，取而代之的是成長模式。Schaefer 和 Moos 復於 2003 年強調，喪親之痛可以被視為個人成長及增進適應能力的觸媒，協助個人修正認知與行為的策略。另 Marrone 亦於 1999 年將喪親經驗劃分為四個面向，包括：認知重建(cognitive restructuring)、情感表達(emotional expression)、心理重整(psychological reintegration)和心理靈性轉化(psychospiritual transformation)。強調喪親經驗，是個人成長經驗的契機(引自石世明，2008)。

另外 Wolfelt 在 1995 年也提出從「克服悲傷」走向強調「人有悲傷的權利」的主張。Neimyer 甚至直接認可悲傷存在的必要，認為悲傷本身或悲傷輔導過程就是一種意義重建的過程(林綺雲，2003)。因而發展了嶄新的悲傷理論，主張悲傷就是「意義重建」的過程，也是一種積極的轉化歷程。而近年來心理治療師

Kennedy(2001/2003)從超個人心理學，以更開放的觀點看死亡失落，以為生死並非天人永隔，死亡不是斷滅，而是轉變。就是「你所愛的人繼續活在你之內；透過你的想像，你可以接近這個關係」。換言之，藉由靈性的溝通，方可超越生死的鴻溝。

從上述悲傷理論的演變可見，喪親領域的研究對於悲傷與失落的看法不斷在調整改變，從早期重視病理的反應，探討喪親如何影響身心功能，強調悲傷負面經驗及失落者的被動性。接著因為臨床實務經驗而質疑不正常的悲傷，進而認可和逝者保持連續的聯繫關係，因此，脫離悲傷病理化的刻板印象。到後來肯認悲傷經驗是個人轉化成長的契機，對喪親經驗有了新的理解，以為悲傷者可以主動從悲傷經驗中發現意義，並從中獲得智慧，促進靈性的成長。研究者根據上述悲傷理論的演進，綜合整理出與本研究有關的悲傷理論與悲傷因應模式如下：

一、悲傷的相關理論

(一)Freud 精神分析理論

Freud 於 1957 年提出悲傷是一項工作，且象徵性的失落感也能引起如同真實般的失落痛苦的論點。他並強調哀悼 (mourning) 的特徵，包括極深地痛苦，對外面的世界不再感興趣，喪失愛的 ability，和不再參與任何活動。其最原始的來源是與依附客體的分離。這類悲傷的復原，對大多數人而言，都是耗時又耗能的過程，只有在自我重獲自由時，哀悼的過程 (bereavement) 才算完成(何長珠，2006)。然而精神分析理論實太過於負面，只關注到生理與心理層面，且忽略個體有因應悲傷的自發性行動力，實際上悲傷者自己就是心靈的「主人」，他可以選擇適當的途徑與因應策略。

(二)Bowlby 的依附理論

由佛洛依德觀點所延伸的客體關係或依附理論，都是喪慟歷程研究的重要理論架構。Bowlby 在 1980 年整合訊息處理理論和防衛的心理動力學概念，用以描述經驗到強烈的情緒與依附關係的破壞時，個體如何解離，以重新建立穩定的情緒狀態(何長珠，2006)。李玉嬋等(2006)亦指出 Bowlby 認為悲傷是分離焦慮的表現，悲傷反應則是對分離做出本能的悲傷反應，在完全經驗其罪惡感和憤怒感

的宣洩過程中，慢慢走向復原。可見 Bowlby 以為悲傷的歷程與反應和當事人的依附關係類型(安全、排除、逃避或焦慮)有很大相關。可知，依附理論不再以為悲傷者只能獨自、被動的經歷悲傷，而是可以在他人的支持與安慰中，重建他們對安全依附關係的認知，部分連結舊客體、部分連結新客體的彈性距離依附關係，也就是會接受社會資源支持，協助自己走過悲傷。

(三) Parkes 的心理社會轉變模式一

Martin, Weston 就指出 Parkes 將悲傷歷程聚焦在舊有的認知被解構而需重建的歷程上。如此詮釋乃認為失落的分離，就代表著一種挑戰衝擊個人對其世界的假設，以便建構出更深刻的生命意義(李玉嬋等，2006)。可見 Parkes 主張悲傷的歷程就在於解構原有的心理認知，重新建構新的自我，從而促進個人成長與社會認同，是屬較主動積極的因應模式。

(四) Stroebe 和 Schut 的雙軌模式

傳統的悲傷理論未能指出悲傷歷程中復原力的動力情形，Stroebe 和 Schut 則以人際歷程的觀點探討悲傷歷程，提出「(Dual process model)」理論。他不同意喪親者一定要接受失落事實，才能走出悲傷的觀點，而認為喪親者的每日生活，其實是處在接受失落事實，與逃避失落之間，即其所謂「失落導向 (loss oriented)」與「復原導向 (restoration oriented)」兩種情境間來回擺盪(引自何長珠，2006)。並在擺盪過程中進行悲傷工作，並漸漸形成新的「日常生活經驗」(呂坤政，2007)。悲傷失落復原的歷程中，的確同時需要感性(情緒的宣洩)和理性(認知的重建)的交替循環，才能慢慢踏上療癒之路。

二、悲傷的因應模式

何謂因應？Lazarus 和 Folkman 以為壓力與因應是個人改變思考或行為，以應付外在與內在壓力情境的作法。他們更於 1986 年提出壓力與因應模式，包括：事件—評估(重要程度)—因應(問題導向對情感導向)—事件結果(好與壞)—情緒反應(正向或負向—以意義或微升為基礎的因應)(引自何長珠，2006)。再者，李玉嬋等(2006)指出從壓力調適與因應歷程而言，喪動歷程中悲傷工作的重點就是「因應」(coping)：是指認知或行為上的個人資源，去管理內、外在的

特殊情況要求，以降低壓力危機，成功因應。而失落與悲傷對個人的特殊要求：可區分為失落事件對身、心、靈、社會四大面向的要求與因應對策。(1)生理上—滿足身體之需，減少不適，正常作息。(2)心理上—認知失落的訊息，維持理性情緒以平衡沮喪情境，有一個滿意的自我意象及功能感，以增加心理上的自主感。(3)社會上—面對現實，維持親友關係，並增加人際間的依附關係，並重新定位社會角色，以維持社會功能。(4)靈性上—建立失落情境中個人的意義，以及發現生命意義，適當死亡態度，超越失落發現希望得意涵。另外，李佩怡(2000)亦表示因應悲傷須從身體、心理、心靈及社會四個層面調適。茲將相關的悲傷因應模式分述如下：

(一)階段性模式

Lindemann 和 Feifel 都認為打斷情感的聯繫(emotional bonds)，是悲傷工作的最終目標。接著 Kubler-Ross (1969) 提出眾所皆知的五階段理論，於是許多人以為悲傷歷程是線性的(引自石世明，2008)。

(二)任務模式

Worden 主張哀悼是一個完成任務的過程，而不是走過線性的心理階段，四個哀悼任務包括：(1)接受失落的事實。(2)經驗悲傷的痛苦。(3)重新適應一個逝者不存在的新環境。(4)將情緒的活力重新投注在其他關係上。他更於 1991 年將第四點修正為：在生命中重新安置逝者的位置，並找到緬懷逝者的方式。似乎也對應著原來強調悲傷者要適應良好，則必須在感情上要和逝者分離的傳統悲傷理論的演變(引自石世明，2008)。

(三)認知歷程模式

Oatley 和 Bolton 從社會認知論的觀點解釋個人面對失落事件所產生的憂鬱症狀，是因為失落事件破壞了當事人與逝者的關係，使得當事人無法維持其自我的認同所致。為了扮演新的角色，個人需要進行自我的調適(黃有志，2000)。而修通過程包括四個任務，即默思、分散注意力、正向心理狀態、面對/逃避(何長珠，2006)。Marrone 於 1999 年將喪親經驗劃分為四個面向，包括：認知重建(cognitive restructuring)、情感表達(emotional expression)、心理重整

(psychological reintergration) 和心理靈性轉化 (psychospiritual transformation)。強調喪親經驗，能帶來存有層面的轉變，讓人改變核心信念以及生命的態度(石世明，2008)。

(四)意義重建模式

意義建構學者 Neimeyer 和 Wolfelt 都一致認為，悲傷反應不應以「正常」或「不正常」來看待，也無所謂「症狀」或「疾患」的診斷。林綺雲(2003)指出 Neimeyer 從父親的自殺事件覺察失落是個轉折點，他串連了一個沒有失落經驗階段的結束，與一個有失落階段的開始。也就是說人類具有建構意義的天性，而悲傷是一種確認或重建個人意義架構的行為。而 Wolfelt 認為，悲傷應是一個療癒的歷程，而且悲傷與哀悼的歷程是沒有終點的，但是它們帶來改變 (Neimeyer, 1998/2007)。總之是指了解當事人之信念系統，悲傷的內涵，協助當事人了解悲傷是為自己做的事，從而重新定義意義，並將它放置於社會脈絡之中。

(五)統整模式

統整模式的內涵，其中包括：(1)雙重歷程模式（面對/逃避、復原導向、正面/負面的意義重構與認知的控制）。(2)四成份模式（評估、評鑑之歷程、改變情緒規範之象徵為負轉正）。

(六)心靈觀照模式

Kennedy(2001/2003)的生死一線牽概念，係從超個人心理學觀點，以更開放的觀點看死亡失落，強調超越失落的關係重建，以為生死並非天人永隔，死亡不是斷滅，而是轉變。換句話說，如果從心關照，那失落的對象其實處處都在，並主張逝者雖然不能言語，但喪親者卻能選擇與練習向內修通，如透過心像的聯繫與夢的智慧等內心、潛意識的途徑與失落對象連繫、溝通、化解遺憾、表達思念進而走過傷痛，繼續新生活。Kennedy 強調死亡非全然斷滅，生死仍能透過心靈的關照，所謂生死一線牽。為對照前述各種悲傷因應理論以「模式」表示，研究者依據此因應理論係強調生死並非天人永隔，死亡非從此斷滅，如果從心靈關照，失落者時時存在，而稱之為「心靈關照模式」。

綜觀上述文獻探知：循著悲傷理論的演變，悲傷因應的模式亦隨之發展，但不論是從悲傷歷程的階段、時期或其他劃分方法來界定悲傷因應歷程，都一致認為悲傷是充滿獨特性、個別性、主觀性及社會性甚至靈性的複雜歷程。只是依附理論、階段論之觀點較屬消極的描述心理情緒及生理的反應，似乎都忽略了社會人際與精神靈性的層面。而任務論、認知歷程模式、意義建構觀點則強調人的主動性與積極性，激發個體從悲傷淚水呼喚其所蘊藏生命意義，並藉此來做調適。透過心靈的溝通陪伴走過悲傷的因應過程，同時也會啟發靈性的成長。由此似乎可見悲傷因應模式隨著時代的演進，依著生理—心裡—社會—心靈的脈絡在發展。

本研究之「悲傷因應智能量表」即依據上述悲傷理論與悲傷因應模式，擬定因應悲傷生理反應、重建心理認知、尋求社會情感支持與轉化心靈成長四個層面。

參、影響老人悲傷因應之相關因素與研究

一、老年人的悲傷

根據文獻探討顯示，傷慟基本上會造成老人在以下各方面的影響：(1)生理功能之衰退，自我修復能力下降。(2)人際關係依賴性的增加，相對會影響整個家庭的其他成員。(3)情緒調整的障礙，因為老人生活較傾向於窄化，可能被其視為趕不上時代的人，而增添壓力。而老人的悲傷又可分為如下幾類：

(一)喪偶

老年人本來就有一種難以忍受的孤獨感和失落感，相依為命的配偶是生活的依靠和精神支柱，一旦不幸喪偶，精神上的創傷更為深重（邱亨嘉等 1998）。傅偉勳（1993）亦指出歷史學家湯恩比(Arnold Toynbee)以為「死亡的挨苦」乃是一種「雙人事件」(a dyadic event)，因此對於一對老夫妻來說，早先一步的那位比較「幸運、幸福」，餘生對於另一方成為累贅。因此，老年喪偶是生命中重大的失落經驗，更是重大壓力的來源（朱秀琴、周植強，2008）。簡吟芳(2008)研究發現非預期喪偶事件及原有不穩定健康狀況造成生理衝擊，且情緒衝擊是喪偶最普遍現象。

(二)喪子女

黃有志(2000)強調喪子是生命中的重大失落，其所引發的反應及復原的歷程尤其值得關心。所以人生最大的悲慟應屬「白髮人送黑髮人」的喪子女之痛，因為它是一個「不按順序」的死亡事件(曾煥棠，2005)。另葉何賢文(2003)進一步指出喪子(女)父母若能在死亡事件中得到啟發，改變個體先前意義結構及生命觀，如此就能增加個人面對失落與悲傷時的復原力。因為死亡的終結性，使我們思考如何去彰顯生存的品質、思考如何建構生命的意義。

(三)喪父母

在晚年喪失父母，因為父母的年齡相對比較高，接受失落的預期準備心理較完善，因此接受的程度較高，適應失落的過程通常會比其他的失落短一些。因此在研究上較少出現成人子女對父母的傷慟會較長且較強的過程。雖然大部份父母親之死亡在人生旅程中常是突然發生的，但非常老的父母親之過世，常被視為是解除病痛或負擔的自然之道(Marshall, 1996)，較少喚起他人的悲傷。

(四)喪手足

S. Z. Moss 和 Moss 指出在晚年親密家人的死亡中，最常見的是手足的死亡。大於 2/5 的老人手足死亡經驗發生在 60 歲之後，且將近 10% 的 65 歲之後的人，在前幾年，會經歷一個手足死亡(Hays, Gold, & Pieper, 1997))(引自何長珠，2006)。並且，許多研究都把焦點放在喪子女父母的悲傷，而忽略了倖存手足的傷痛及調適歷程(許玉霜，2007)。但是因為一般而言較少的老人會與手足住在一起，因此喪手足的傷慟較會被忽視。

(五)喪孫子

老人經驗一個孫子的早夭是很少被探討的。除了 Fry(1997)加拿大祖父母的喪親研究(平均年齡 65 歲)發現祖父母的創傷程度相似於一個小孩的死亡；有強烈的情緒不適、倖存者的罪惡感、痛惜死去的小孩與需要再重構活下來的家人關係。無論如何，祖父母傾向控制他們的悲喪與傷慟行為，卻屈從於他們對成人小孩的悲傷。

(六)喪好友

唐朝詩人杜甫有詩言「人生不相見，動如參與商。今夕復何夕，共此燈燭光！少壯能幾時？鬢髮各已蒼。訪舊半為鬼，驚呼熱中腸。…」最能描述無常人生中

老年喪友的必然與傷感。而且親密朋友的死亡是一個重大失落事件，我們通常認為最重要的人際關係是在家庭裡面，但是友誼也有相似的連結。對於老年人而言，友誼有時比家庭關係更重要。所以一位朋友死亡的時候傷痛應該被承認 (Lynne A. DeSpelder & Albert L. Strickland, 2004/2006)。

(七)自己的老化與死亡

李玉嬋(2006)以為與瀕死議題相比，失去健康指是病痛的磨難，但是誰料到爭取到壽命卻失去生命品質的日子，更苦不堪言？因此老人如何與自己的老化病痛共存、與悲苦共處，也就會成了失落健康者的慢性悲傷功課。至於死亡，蔡明昌(1994)指出不是老年人都能接受自己必將死亡的事實，而他們對死亡的焦慮來自於瀕死過程的痛苦、死後的世界、以及對喪失的三種焦慮。忽略老年人臨終時的心理感受，或者怕老年人忌諱死亡而避免和老年人探討死亡問題，使得老年人經歷臨終階段時更孤苦無依。

生不如死，該是人生最深沉的悲慟，Marsall 即曾指出老年人認為死亡比繼續活著要好的理由有：(1)死亡比沒有活力好。(2)死亡比失去當個有用之人的能力好。(3)死亡比成為負擔更好。(4)死亡比失去機能更好。(5)死亡比身體健康逐漸惡化且身體不適更好 (Lynne A. DeSpelder & Albert L. Strickland, 2004/2006)。由此可知老人最擔心的是日漸衰敗的身體，最易奪去繼續生存的意志，所以保有老年期的身體健康，也是讓老人覺得生命有意義的來源之一。而 Kaplan, George A. Seeman, Teresa E. Cohen, Richard D. Knudsen, Lisa P. Guralnik, Jack (1987) 探討行為與人口學危險因素中發現 60-90 歲的人與死亡有關的危險因素有下列四項：(1)男性。(2)抽菸。(3)很少有真正放鬆的休閒活動。(4)體重過重。(5)沒有固定的吃早餐。可見為了能有個較自主又自在的晚年，須及早保持健康的習慣。

二、影響老人悲傷因應之相關因素

老年人的悲傷經驗依據 Worden 的研究指出具有：(1)相互依賴。(2)多重失落。(3)覺察到自己個人的死亡。(4)孤獨。(5)角色適應。(6)支持團體。(7)居所變動。(8)建立生活技巧等共同特質 (Lynne A. DeSpelder & Albert L. Strickland 2004/2006)。但是因為個人成長經驗與所處社會文化影響，仍有

差異性。林家瑩(1999)將影響悲傷反應的相關因素區分為個人因素、環境因素、及不可抗力因素。何長珠(2006)有鑑於悲傷輔導議題的廣泛性與有待發展性，遂進行回顧有關悲傷文獻並提出發現悲傷相關影響因素之內容有：(1)生理(健康與疾病)因素。(2)社會建構的影響(家庭與人際)。(3)文化(迷思、禁忌與儀式)。(4)宗教與信仰(靈魂與輪迴)。(5)相關背景資料(年齡與發展階段)。茲將影響老人悲傷因應之因素及其相關研究分述如下：

(一)個人因素

1.性別

Shimai, Satoshi(2003/2004)研究指出傷痛經驗會造成中度且基本的憂鬱現象。其中女性比較可能會受到傷慟嚴重的影響。何長珠(2006)研究指出一般來說，老年人受到的影響最大，特別是喪偶半年內的老年女性，更易引發憂鬱或創傷性悲傷有關之反應，且罹患癌症之機率也較高；而男性雖不如女性易出現與心理有關之不良適應反應，但在喪親後兩年內的死亡率或生病率則高於女性。Martin, Doka 指出女性悲傷係以情緒性、尋求協助的方式來處理失落，又稱「直覺性悲傷」，而男性化悲傷則傾向以認知、問題解決方式來處理失落，又稱「工具性悲傷」(引自曾慧嘉，2007)。

2.年齡

Sanders 研究指出老年寡婦的內在傷慟經驗比年輕寡婦或許較不劇烈，然而 Sander 以為連結情緒與生理痛苦的哀傷，有時是以更緩慢下降的方式瀰漫在喪偶老人的周圍。一般來說，年齡大的人，生活較傾向於窄化，因此有可能被認為是「趕不上時代的人」。但 Aldwin 等人之看法則是老年人從經驗中已學習到如何去阻止或預防未來的困難，因此具有應付挑戰之能力(引自何長珠，2006)。蔡明昌(1994)以高雄市 645 (55-64 歲 230 位；65 歲以上) 415 位老人為對象，研究老人對死亡及死亡教育態度，發現 65 歲以上老人的死亡關切顯著的高於 55 至 64 歲的老人，且邁入老年期的老人，容易對死亡所造成的喪失感到焦慮。

3. 宗教 (信仰、民俗)

宗教信仰通常被認為可以在悲傷因應過程中緩和悲傷的反應，侯南隆(2000)指出宗教信仰能提供個人安身立命的架構，讓面對失落事件時能有安定情緒的作用。Stroebe, Schut(2001)也指出對於宗教信念因應失落角色上，大多數研究均持正面看法。Smith(2002)研究發現非裔美籍中年婦女因應喪母之悲慟時，會運用宗教信念來轉移悲傷狀態，並相信宗教意義對他們母親的死亡反應有重大影響。如中國文化是個「隱藏悲傷」的文化，因此民俗喪禮中頭七與往生者關係的告別就顯得格外重要；至於宗教則能撫慰傷慟者心靈，如聖嚴法師對當年 921 震災家屬慰以「救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩」(法鼓文化心靈網路，2008)。這對往生者與家屬雙方都具有療傷的功能與深遠的意義。

4. 健康情形

何長珠(2006)回顧國內外文獻，發現喪慟會造成全身不同程度的生理系統影響，且與一個人的整體健康相關。Shimai, Satoshi(2003/2004)研究指出傷痛經驗會造成中度且基本的憂鬱現象。但是也有不同的研究發現，史曉寧(1998)以某社區 20 名個案為對象研究指出老年婦女喪偶前後健康狀況的改變，大部分(75%)仍以未改變居多。

5. 人際依附型態

Parkes(2001)指出在喪親的領域中，依附關係的性質是相關於失落之心理衝擊最重要的決定因子之一。並指出安全依附與與正常、非複雜性悲傷相關，相對的，不安全依附者容易有複雜性悲傷。曾慧嘉(2007)以 16 名安寧病房癌末病人家屬為對象探討人際依附型態與預期性悲傷反應之相關，結果發現病患家屬之人際依附型態與面臨喪慟因應行為有顯著的相關。(1)安全依附型態比焦慮依附型態之家屬較常使用「正向行為」因應行為。(2)排除依附型態比逃避依附與焦慮依附型態之家屬常使用「正向重建」因應行為。(3)逃避依附型態比安全依附型態之家屬常使用「否認」因應行為。

(二)文化因素

在人類悲傷因應過程中，在各種意義重建之經驗，文化層面該是許多面向上影響最廣泛的一環。Parkes 等人就認為，一個喪亡或殯葬的過程中，每一個人都將成為這整個複雜社會網絡中的一個演員，並按照該特定文化環境之脈絡，扮演出與角色相稱的行為、語言及反應（林綺雲，2003）。Dena Hsin-Chen Hsin;Darryl Macer(2006)就深度訪談了 112 位台灣老人，以內容分析法分析訪談之內容，了解其對生命之印象及對末期生命之態度，並與 25 位紐西蘭老人做比較。分析年老者對生命之主要概念後顯示，台灣與紐西蘭老人在生命態度上各自擁有其文化與傳統的特質。

張珣(1989)發現中國人會有較高比例的身心症，可能與文化中情感表達之壓抑性（禮貌及修養）與缺乏心理語言之使用習慣有關。黃光國亦指出 1999 年台灣發生 921 地震，帶來重大傷亡，各地心理學家或專業輔導人員，紛紛趕到現場提供服務，有趣的是，大部分的民眾選擇採用本土化的輔導—收驚，對洋式的專業輔導怯步。其中應有諸多心理與社會文化上的意涵，值得深入探討。（林綺雲，2003）。余德慧與余安邦(2008)強調「療癒」的發生，不管是可見或不可見的，可測量或不可測量的，乃無法自外於人所處的文化脈絡與社會結構之中。這些文獻顯示出文化背景與氛圍深深影響著悲傷調適與因應的模式，確是值得探討的問題。

(三)人際因素

1.社會支持

Worden(1995/2004)指出為喪親者所做的支持團體適用於任何年齡，但對老人尤其重要，因為老人常感被孤立，支持網絡愈來愈少。蔡文瑜（2000）對女性喪偶者的悲傷調適歷程研究發現：充足的社會支持的確有助於個體的悲傷調適。Su Hyun Kim(2009)指出在美國老年喪偶的比例遠遠超過一般年輕夫妻，喪偶人口中有 14%的男性與 45%的女性超過 65 歲以上，且女性喪偶人數的 65%及男性喪偶人數中 22%年紀已超過 75 歲以上。研究並發現：悲傷的喪偶老人，須有機會向他人學習如何從失落中找到意義，與調整自己的想法與感情。

2. 家庭

Worden(1995/2004)引用 Vess, et al., 等人 (1985) 之觀點，亦主張影響悲傷過程及造成家庭分裂的因素包括：家庭生命週期的階段；逝者的角色；權力、情感和溝通模式；社會文化因素。由此可見，家庭是個互動單位，不把和逝者的個別關係及其悲傷放在整個家庭的運作網絡來處理是不夠的。另一個重要議題則是家庭世代論，亦即以家庭系統的觀點來看，未解決的悲傷不僅是家庭不健康關係的關鍵因素，也會使不健康關係在代間傳遞下去。Shapiro、Walsh 和 Mc Goldrick 在有關家庭系統的喪慟歷程文獻指出，愈是在世代間的生活圈有壓力經驗的家庭，它過去關係的圖像或模式就愈可能保存於現今所經營的關係中(引自何長珠，2006)。蔡明昌 (1994) 認為老人對死亡存有焦慮，住在安養機構的老人顯著高於居住於家中的老人。內政部老人狀況調查(2006)發現，台灣 65 歲以上老年人期待老年生活中，以能與家人和樂團聚者占 30.98%，僅次於身體健康的 36.33%。

3. 情感依附關係

Rebollo, P. Ramon, I. Vilagut, G. Santed, R. Pujol, R. (2007)經電話訪問 142 個親人死亡的照顧者後發現：不論是心理健康、角色的情緒性與社會功能的分數都比預期的低，其中 33.8%的照顧者可能會有憂鬱的現象，而可能產生憂鬱現象的情形有 1. 與往生者是直系親屬關係 2. 往生親屬的年紀較輕。另 Bonanno, George A, Coifman, Karin G, Rafaeli, Eshkol (2007)應用情感動力模式 (Dynamic Model of Affect) 幫助了解中年人在近期失去配偶或孩子的傷慟經驗與復原狀況，他們複製並擴展這個模式，探討之間相互正、負面的影響，發現復原力較強的人較無負面的影響。並同時指出：(1)復原力強的人能面對較複雜的情感經驗。(2)傷痛經驗與復原能力，能作為爾後因應生命中不好事件的功能。(3)復原力強的人對負面事件比較不負面。

4. 與失落對象的關係

喪親者與逝者之關係與悲傷反應有關。Worden 指出悲傷反應會因失落的對象（如配偶、子女、父母、手足、父母、其他親人、朋友、愛人）而不同，而學者 K. Doka 也指出當與逝者關係未被社會認可時，會出現有被剝奪權利的悲傷的現象（曾煥棠，2005）。另 Stroebe, Schut（2001）研究指出，子女的死亡，尤其是失去成年子女，比失去配偶、父母或兄弟姊妹有更強烈而持久的憂鬱症。

總結上述影響悲傷因素的文獻，可知老人介於本身的老、苦、病、死與生命中其他重要他人的殞落之間，有許多悲傷的領域需要被探索與關懷，相關文獻也顯示悲傷會在個人關係網絡中造成差異，如在老人族群中性別、種族、宗教、社會支持網絡、年輕的老人與老老人，相對健康與不健康者，都會有不同的悲傷反應。但是無論如何處在多重失落悲傷的老人，其生命意義與價值必然受到諸多的挑戰，唯有啟發靈性的成長，才能促使老人緬懷過去，統整出智慧，進而接納並活躍的投入現在，且達觀的看待生死。讓自己所譜出的生命樂章，在有一天曲終人散之後，仍令人覺得餘音猶存，回味無窮。

三、老人悲傷因應智能與生命的成長

Stroebe, Schut(2001)指出因應的歷程實際上是一個雙軌進行的模式，一方面悲傷使人沮喪與消沉，另一方面又使人有機會與逝者真正相隨，並在深沉的孤獨中，重新走出新路。Simon 和 Drantell 亦指出個人在悲傷經驗中所得到的成長，經常表現在增加的獨立性，自我信賴與自我效能，同時展現更多的智慧、成熟、同情並理解他人；改變對生活的洞察，並開始或加強對宗教之信仰(引自何長珠，2006)。

綜上而論，老人如能具有：(1)因應悲傷生理反應的智能，就是因應悲傷歷程中所產生的各種生理反應與影響。(2)重建心理認知的智能，就是能進行探索生命與死亡意義，並重新建構新生活情感層面的智能。(3)尋求社會情感支持，就是了解悲傷負面情緒需要適當的表達與接受，增加生活上人際網絡的支持(4)轉化心靈性成長層面的智能，相信靈性是促進生命超越苦難的原始動力，開啟心靈的力量來轉化悲傷。那麼就能在經歷人生老年期種種無可避免的失落悲傷的苦

難過程中，一方面積極善用相關社會支援，一方面體悟內在無窮的心靈力量，將原本如風中之燭的殘年，點化出永恆的光與熱。

第三節 生命意義與相關研究

壹、生命意義的定義與意涵

「生命的意義是甚麼？」此為哲學上經常探討的問題，也是生死的根本問題，古今中外無數的學者與聖人都在苦思冥想，費盡心神就是要為這永恆的問題找出一個答案，但是幾個世紀過去了，仍沒有一個讓大家一致認同的標準定義。美國歷史學家 Durant, W(1932/2009)在 1930 年向當代百個名人，詢問生命意義何在？結果所得到的答案五花八門，仍無定論。誠如 Yalom (1999/2001) 所說：「生命意義並不是一種新奇的發明，也無法由他人賦予，生命意義必須透過個體去發現，也因此每個人的生命意義都不盡相同。可見「生命意義」雖是大家耳熟能詳的名詞，卻是一個模糊、難以界定的概念(宋秋蓉，1991)，因此，為了要對生命意義的意涵有比較清晰、明確的認知，研究者依相關現有文獻歸納分述如下：

(一)生命意義並非單一的概念

如 Reker 將生命意義定義為對生活感到有方向(direction)、秩序(order)，即存在的理由，能夠清楚得確認自我，並擁有較強的社會意識(李婉伶，2007)。Ewa, Ry' s (2009) 亦以為生命的內涵應包括生命的確認、自我接受、對目標的意義、對未來的自由感、對未來的價值性與對死亡的態度。都顯示「生命意義」是個包含許多層次的複雜的概念。

(二)生命意義有其獨特性

Frankl 就認為生命意義必須從個人生命中某一既定情境下的獨特意義來了解，每一個人都是獨特的，每一個人的生命也是獨特的，沒有一個人可以被替代，其生命也無法重來(劉翔平，2001)。而且個人的生命意義會隨著年齡、身分、角色、時空的不同而轉變，但無論如何都是獨一無二、無法取代的(董文香，2002)。Skaggs 和 Barron(2006)也在其從失落事件找尋意義一文中指出為個人對意義的解讀，甚至會隨著獲得的資訊增加及經驗的累積而有所不同，是獨一無二的。

(三) 生命意義是自我實現

May(1953)將生命的意義界定為一種能給予個體存在有方向感與價值感的目標，並藉由實現此目標的過程，個體可以獲得「成為一個有價值的人」的認同感。而Crumbaugh(1973)以為生命的意義是一種能給予個體存在有方向感與價值感的目標，並藉由實現此目標的過程，個體可以獲得「成為一個有價值的人」的認同感。Yalom (1980/2003)則強調世俗生命的意義(terrestrial meaning)：即個人有個待實現的目標。Frankl(1992)強調生命意義在創造價值(creative value)、經驗價值(experiential value)和態度價值(attitudinal value)，而後去實現其獨特的生命意義。

(四) 生命意義在提升靈性需求

黃向吟(2008)指出中高齡者(45-64歲)正值人生中场，有追求生命意義的強烈需求，靈性成長正有助於中高齡者追求人生意義，提升內在的幸福感，化解內在危機。釋慧開(2001)界定人生的意義在於深入地探索人生的意義，與不斷地提昇心性的層次。另董文香(2002)認為「生命意義」是屬於高層次的心理需要，透過思索個體生存的理由或目的。趙安娜(2001)生命意義具有主觀、獨特的特性，個人知覺對其生命意義與目的的感受程度，是屬於個人內心靈性的層次。

綜上所述，生命意義的概念有個人的生活經驗的主觀認知，具有相當的獨特性，也會透過個人生命哲學來彰顯，因為生命中任何人、事、物對個體的生命意義，必須是相對於他存在生命的處境與過程，而個體可透過對意義的探尋來激發其生命的潛能，並且完成個體生存的目標與價值，而靈性力量的啟發，又會讓有限的卻又充滿變化無常的生命，得以自在無限的發揮。

貳、生命意義的理論

有鑑於生命意義包含諸多層次的概念與內涵，本研究之生命意義理論基礎及概念，主要是以Frankl(1905-1997)、Rogers(1902-1987)、May(1909-1994)、Yalom(1931-)及Erikson(1902-1994)等五位學者對生命意義的看法為主，茲分述如下：

一、Frankl(1905-1997)

Frankl 的意義治療理論就是在深陷苦難的集中營體驗構思而得，也因此為他提供了生命意義與活下去的理由。Frankl(1995/2002) 認為越過 Freud 的「快樂意志」、Alder 的「權力意志」。而此「意義意志」便得「生天生地」，便是「宇宙造化之精靈」。所以，從此他以「幫助別人發現自己的意義」為自己的生命意義。茲將其理論重點概述如下：

(一)基本假設

Yalom (1980/2003) 指出 Frankl 質疑 Freud 的「追求快樂」是人類內在的基本驅力的動態平衡(low of motivation)的理論說法，因為「快樂是自然產生的，無法追求得到」。換言之，他以為努力找尋意義是人一生的基本動力，而當一個人追求意義的意志受挫後，才會轉向追求快樂、權力作為補償（何英奇，1987）。因此，強調做為萬物之靈的人類，在生命價值的取向上，探索意義是首要課題，然後隨之而來的來會有快樂或權力(傅偉勳，1993)。

(二)基本理論

傅偉勳(1993)指出 Frankl 的意義治療學基本理論，可以蓋括為三個層面，每層又有三個側面：

第一層的三個側面為(1)意志的自由(freedom of the will)。(2)意義的意志(the will to meaning)。(3)人生的意義(meaning of life)。由此他肯定人所具有探索各種真、善、美價值的人生意義的自由意志，而意義的意志，是要實存地探索生命各種積極正面的意義或價值。

第二層面乃指人生意義的具體意涵，涵蓋(1)創造性價值(creative value)。(2)體驗意義的價值(experiential value)。(3)態度意義的價值(attitudinal value)等三個側面。而其中創造性價值，係指在自己的創造中完成什麼？或給予世界什麼？無論是藝術創作、或善意微笑、乃至主動分享他人的受苦等都一樣具有創造性價值。另就人生意義而言，體驗價值比創造價值更有深

度，乃指在社會與經驗中，從世界得到什麼？如 Frankl 從集中營慘苦的生活中，發現體驗價值，深化自己生命的體驗，進而創造讓無數人受益的意義治療理論。而若從高度精神性或宗教性的觀點來看，態度價值又高於體驗價值，他認為「人生是一種課題任務或使命」，指每一個人對於生死問題所採取的實存本然性態度，決定作為萬物之靈的我們，何去何從、求生求死的根本關鍵，換言之，亦即可以讓人忍受痛苦，走向自己無法改變的命運

第三層即為態度價值的具體深究，即(1)受苦(suffering) (2)責疚(guilt)。(3)死亡或無常(death or transitoriness of life)。受苦包括人身、心二面的種種磨難苦痛，佛言「一切皆苦」最能深切表達生命受苦的意義。責疚意指人生當中無法挽救的嚴重失敗，或生命存在本身的侷限性所導致的罪責或內疚，而死亡或無常，則是所有萬物所皆無法脫逃的可怕經驗事實。

從傅偉勳對 Frankl 意義治療理論的層層推演與探究中，發現如何從苦難悲傷中體現意義，正是生命意義探索的核心問題，因此再就與本研究苦難悲傷議題相關的部分作進一步探討：

Frankl(1959, 1962, 1984, 1992, 2006)認為苦難是人類生命經驗中不可避免的一部分，人會在受苦的過程中找尋生命的意義。而因應苦難的關鍵就在於人採取什麼立場和態度去看苦難的意義，也因為人有死亡，會面臨苦難，反而更能增加其責任去把握目前的時刻，強化個人意義的追尋與生命意義的實踐。而走在生命周期末端的老人，其任務不僅是接受無可避免得失落與生物性的終結，還應體認思索與肯定生命，發現意義(顏蓓蓉，2002)。

談及老，Frankl(2002) 在他的自傳中指出「老」只是人生無常的一面，但這個無常卻能成為我們責任感一個很大的推動力，讓我們對責任感的認知，成為人之存在的基本特性。他且主張生活的「過去」就像一個儲藏室，把一個人實現過的「可能」皆安置於內，永遠留存在那裏，沒有人能從「過去」取走任何東西。

這種賦予「過去」正面價值，可以抵銷個人對老化與死亡的恐懼，進而從中發現生命的意義(何英奇, 1987)。也因此他一再強調：「意義是某種需要發現的東西，而不是給與的東西。人無法發明意義，但是必須發現意義。」(Yalom, 1980/2003)。這正說明個人可從老化的種種失落與死亡恐懼的因應中發現特有的意義，而他因應的智能又會影響他的生命意義。

總結來說，Frankl 是以全人的概念來看人，認為人是生存在生理的、心理的、以及靈性的三次元結構空間之中。正因為人有靈性，才会有自我意志與良心，有尋求生命意義的意志與重建意義的能力。所以對於逐漸踏入各種無法避免的失落、疾病、瀕死與死亡的老年期，無須覺得人生似乎沒有意義，只要願意將苦難與死亡轉化為一種人生的使命與責任，就能從中體現出意義與價值，只是如何轉化，如果沒有心理諮商專業人員的協助，是否每個苦難者都能從中發現意義，實有待商榷。

二、Rogers(1902-1987)

Rogers是人本心理學的代表，在人格心理學領域裡，常被列為現象學派，也就是特別重視一個人的主觀經驗。他認為人性是良善的，和儒家「性本善」的觀念相契合。劉焜輝就稱Rogers為「最富東方色彩的臨床心理學家」(黃堅厚，2005)。茲將其理論概述如下：

(一)核心理論

人本心理學強調生命的意義在自我實現，林孟平指出Rogers的理論核心為每個人的價值與尊嚴，深信每個人都有權利表達自己的信念與掌握自己的命運。江榮光(2001)指出Rogers以「是其所真是」、「率性自然」作為理想人生的目標。

(二)人性觀

他在心理治療的經驗中發現人的基本特性是良善的。而且人是有特有的本性，不是一塊可以任意被圖畫的白板，也不是可以被捏成任何形狀的泥土(Rogers, 1989/2006)。他在“存在之道”(A way of being)強調有機體總是在

追求、在發動、在完成某事，人的內在自有一核心能源，這種能源並非只有一部分可信，而是整體均可信賴！最簡單的說，就是一種朝向充分發展、自我實現，不僅是維持現狀而已，還要提升個人境界的方向去實現的概念(江榮光，2001)。

(三) 美好生活觀

Rogers(1989/2006)強調「美好生活是一個過程，而不是一種存在狀態。它是一個方向，不是一個歸宿。」。也就是說人的生命，在最好的狀況下，乃是各種流動變化的過程，其中沒有什麼是固定不變的。生命在最幸福而又是最有價值的時刻，一定是個流動的過程，並且一個充分發揮功能的過程(江榮光，2001)。

談及老化，Rogers(1989/2006)在他的自述中強調，因為 65 歲對許多人來說標誌著「退休」的開始，不論它意味著什麼？從自己的經驗中發現老年人都平靜沉穩，其實是一種誤導，因為老年期的自己對於產生觸動的事情無論是快樂、憂鬱、煩惱或是憤怒，經常比以前激起更激烈，並且容易陷入任何一種狀態。對於死亡他害怕會導致死亡的任何長期而痛苦的疾病，害怕於中風時而導致的思維老化或部分的腦損傷。而願意在為喪失自尊前就迅速死去。

總結來說，Rogers 主張人性本善，一個人格健全的人，都有謀求自我發展的傾向，能主動積極、充分發揮潛能，從生活中體驗選擇與行動的自由，有信心創造自己的美好生活，讓自己的理想與人生目標充分實現。而他強調人性本善的論點與中國儒家孟子的性善論雷同，不過這看法也導致許多人批評他對於人性採取過於樂觀。但是任何人面對老、病、死都是重要的生命議題，想要自在的老與死，就要保持樂觀的態度。習得如何從無常的生命中，賦予自己獨特的生命意義。

三、Erikson (1902-1994)

Erikson (1997/2000) 提出心理社會發展理論，將人生分為八個階段，每一個階段都有其特定的發展以及必須完成的任務，這些任務可視為一種挑戰或危機，危機解決的成功與否，對個體將來及其生活的適應有著極大的影響。而人生的最後階段是成年晚期或稱老年期，這階段是要發展「統整」的任務，並努力在

「統整」與「絕望」中取得平衡，解除危機(陳佳禧，2003)。因此，余德慧(1998)也認為生命的意義並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啟當年的意義。另心理學的研究上也發現，唯有藉著重新回顧過去與現在的個人生命史實，當事人才有機會達到「自我統整」(Silver, 1983; Sherman & Peak, 1991)。這種回溯的、回顧的傳記式「自我默會」之過程，不但予人以機會，印證此生不虛，同時也提供最後一次的機會，協助當事人自歷程中，涵詠出個人神話的意義與脈絡。所以也有人認為這是「導向智慧的不二之旅」(Jung, 1931) (何長珠，2005)。茲就 Erikson 理論中有關老年期「自我統整或絕望」部分概要說明：

(一)理論假設

Erikson 理論假設自我出生時即已存在，而且自我是獨立的，免於內在衝突，但並不意謂自我沒有衝突，只是其衝突來自個體與社會之間，亦即反映社會互動的文化情境(林美珍，2001)。

(二)自我認同的建構者

林美珍(2001)指出「要求認同」是 Erikson 理論研究的重要生命主題，認同是個體認同意識，為了個體特性所做的一種潛意識的掙扎，以自我各方面的綜合為標準...維持一種與團體理想的內在一致性，換言之，認同及了解與接受自己與所處社會，一生中我們會問「我是誰？」在不同人生階段，會形成不同答案，如果進展的好，在每一段末了，個體的認同會進入一新的層次。這也說明人生過程就是一直都在尋找不同時、地、物的獨特生命意義，否則將陷入不平衡的危機。

(三)絕望與統整

Erikson (1997/2000) 以為老年人在卸下家庭與社會責任的擔子之後，或許會被迫面對不受歡迎的停滯感，對家庭、職場或社團的關懷，也會因為精力與體能的衰退，而會有失落感與絕望感，因此老年人所面臨的挑戰，即是如何保持繼續活躍地投入現在的生活，同時能統整過去的生命歷史，並從中尋獲得統整與絕望之間的平衡。

而 Kohlberg 在 1973 年指出 Erikson 的統整概念，是與個人的生命意義有關，不僅是個人自我的統整而已，Jung 亦曾表示生命最後階段的成功，其精神

意義是很重要的。另 Rosenmeyer 則表示生命意義的找尋與晚年生活的評價，都是測量統整與絕望的方式之一（引自陳佳禧，2003）。

Friedman(1999/2001)指出，就 Erikson 本人的經驗，當他接近 80 歲時，開始注意早年與晚年的統合，他認為絕望來自於「神經末梢感覺失去」、「老年有時會像小孩般」，包括反應變慢，對於判斷變得很小心，還會有一些認同的缺陷。而統合則來自「智慧的發現」。他解釋老年的智慧是成年時對於內在心靈和外在社會需求的過度承諾之暫緩。老年時，不需再提醒「強調相互」的特質，而是統合的儀式。

Erikson 於 64 歲時更收編針對老人靈性、上帝信仰、面對死亡和信念超越的需要，放入他的心理社會主義（陳佳禧，2003）。由此可見得 Erikson 是從全人的觀點來建構他的八大人生發展階段。

整體而言，Erikson 認為人在發展的每一個階段個體的潛能會逐漸增加，同時也會遇到一些新的問題與障礙，而多數老年人在老年期已從職場上退休，此時便有機會回顧自己一生經歷，如果省察自己過往的一生，大部分覺得滿意，對家庭、社會多少都有貢獻，就能告慰自己「這一輩子活得還算有意義」，也較能平心靜氣面對老去的事實，以一種無憾滿足的心情歡度餘年。反之，回顧以往的日子，若是覺得自己一事無成，這輩子白活了，因而掉入人生無法從新來過的追悔處境裡，滿懷絕望與空虛的心緒，那麼就更無法坦然面對老來的種種失落與死亡的生命議題。所以如何從過去生命中統整出「意義」與增長「智慧」正是老人極其重要的任務。

四、May (1909~1994)

May 是美國存在心理學重要代表人物，他的思想主要受到存在哲學思潮的影響，重視人的存在經驗與自我意義的成長，他指出人是具有自由選擇的意願與能力的個體，存有一種朝向整體存在的傾向性，而現代人據此得以體驗生命的意義（楊紹綱，2001）。以下就他的理論簡要說明：

(一)存在的本質

林志忠(1992)指出「人的兩難困境」是 May 詮釋人類存在處境的基本主張，兩難困境產生的原因，在於人的有限性(自我內在的，如天生的本能、驅力、欲望與死亡；社會文化背景；人需與社會中他人共存等)和可能性(自我意識與自由選擇)二者相互牽引所引起的。他並強調構成人之存在的本質特徵是自我核心、自我肯定、參與、覺知、自我意識和焦慮，若無這些特點，就不可能成為一個人而存在(葉何賢文，2003)。相對於自我肯定，他認為「空茫感」是人們所遭遇的重大問題，它會讓人覺得沒有能量影響自己的生命和所處的世界，不知自己在世界中的定位，不確定自己真正的需求，於是心生焦慮而想不斷的逃離，而逃離的就是自己本身(May, 1987/2001)。May (1950/2004)以為焦慮是因為某種價值受到威脅時所引的不安，而這個價值則被視為個人存在的根本。威脅可能針對肉體的生命及死亡的威脅或心理的存在如失去自由及精神意義的失落，也就是無意義感而來。

(二)再造的力量

May(1999/2001)在自由與命運一書中，自稱其 30 歲時感染肺結核，而在隨後 10 年裡，他勇敢面對這一疾病，並正視死亡的現實。他曾自述「我的存活或死亡，並未取決於醫生或藥物，而是取決於我自己。」可見對 May 而言，康復的希望就在個人的意志。另他引用神話隱喻指出：「當一個人已經沒有東西可以失去的時候，他會承擔起對生命的要求，人的自由與喜悅，也就是開始於絕望的另外一面。」正所謂「置之死地而後生」的道理。所以他強調生命的苦難與困難會讓人停滯不前，而停滯空白的時候，就是蘊涵重大潛能的時刻。

(三)愛與關懷

May(1987/2001)強調愛與關懷同為生命中重要的元素，因為有愛的陪伴、分享與接納，一方面可以學習關心別人，一方面可超越孤立的自我，真誠的分享著一個共同的場域。May 對於愛與關懷的觀點正與佛教所謂的「同體大悲」、儒家「人飢己飢，人溺己溺」的情操不謀而合。

綜上而言，May 強調愛、意志、力量、自由、原始生命力，主張人面對有限的命運，可以自由選擇因應的方式，或體現它的限制並承認它，也可以選擇面對它與挑戰它，而這種存在的自由的觀點，正可提供老年人該如何透過自由選擇，運用自身的原始生命力與意志及對他人的愛與關懷，來因應人類無可避免的老化與死亡的生命議題。

五、Yalom(1931-)

存在主義心理學家 Yalom 一直都在關懷人的意義問題，他強調人是不斷創造自己，對過去的創造需負起責任，對未來的改變也要負起責任。這樣的說法與 Erikson 對於生命漸進發展理論雷同。以下就其理論概要分述如下：

(一)意義的根本問題

人有追求意義的意志，但是人卻活在一個全然沒有意義的宇宙(就存在立場而言，世界是偶然發生的，人類自身、自身存在的世界及自己在世界的處境之構成，並無「意義」可言)。這樣的結果引發人類極大的痛苦，嚴重時可能會有自殺致命的危機 (Yalom, 1980/2003)。

(二)生命的意義

Yalom (1980/2003) 他意義分為「宇宙意義」與「個人意義」。而宇宙意義指的是有某種外在、超越人類的層次，必然是指某種神奇或靈性宇宙的安排。而人間意義則包括目的，指生命具有某種有待實現的目的或功能，具有某種適用於自己的首要目標或許多目標。而擁有宇宙意義感的人，通常會經驗到相應的人間意義感。誠如孟子所言「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨…增益其所不能，…」也就是說個人的意義含容於宇宙意義之中，換言之，如果個體發現了宇宙意義，那麼同時也會發現個人的意義。

(三)生命意義的來源

他認為生命意義的來源約有利他、為理想奉獻、創造力、快樂主義、自我實

現、自我超越中實現，而其中他發現，病人體驗到有意義的生命以利他主義最為普遍，也就是說能幫助別人是病人感到生命中最有意義的事。

綜合言之，Yalom 認為有追求意義意志的人類，存在原本無意義的宇宙中，很容易陷入「無意義」的危機，因此人必須懂得，也有責任找尋生命意義的來源。而經他臨床的實驗發現生命意義的來源有利他、為理想奉獻、創造力、快樂主義、自我實現、自我超越中實現等。

綜觀上述五位學者理論，大體可歸結得知生命意義的內涵因其來源與個體獨特性，至少應包含生命目標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受與靈性的提升等因素。

參、老人生命意義的探討

一、老年生命意義之重要性

蔡明昌(1994) 指出一旦老人體會到自己所剩的時間有限，就會開始檢視自己的生活，企圖探究自己這輩子是否有價值，若老人接受自己的生命歷程，那麼他們會發現要接受自己的死亡較為容易；反之則死亡會讓他們難以忍受。此外，劉淑娟(1999)指出對老人而言生命意義與價值受到許多生活挑戰，在其老年生命中常會受到以下是數種顯著的改變，包括(1)獨守空巢。(2)從職場退休，喪失創作與工作能力認同機會。(3)喪親需要適應死別的傷痛。(4)病痛纏身。而這個過程成為老人在此人生階段所必須經歷的一連串苦難，所以更需要找尋意義的支持。

再者，Moore、Metcalf 和 Schow 指出意義就像人生地圖，可以指引老人的行動與抉擇，探索老年人生命意義，可以超越傳統老化的看法，以較全面性及更寬廣的角度來了解老年期的存在與需要（趙安娜，2001）。所以，生命意義的探索對老年人有其一定的重要性。Takkinen 與 Ruoppila 就指出探討生命意義對老人的重要性遠超過於其他年齡層，因為生命意義是建立生活安適(well-being)

的基礎，且會影響當今老人的生活品質，當個人失去了生命意義，會致使個人產生無趣或憂鬱，更嚴重者可能會自殺（林柳吟，2001）。因此走在生命周期末端的老人，其任務不僅是接受無可避免得失落與生物性的終結，還應體認思索與肯定生命，發現意義（顏蓀蓉，2002）。董文香(2002)亦指出每個人的生命意義感會隨年紀、角色、時空的不同而改變，並將生命意義解釋為個體高層次的心靈需求。因此當老人在面臨苦難與病痛時，若能有良好因應，調適機轉來接納生命中的各種失落悲傷的遭遇，坦然面對死亡，則能感受到生命是有意義而達到自我統整。

綜合以上文獻探究，生命意義對於日漸陷入人生種種身、心、靈失落的老人是極其重要的動力來源，如因退休而失落工作成就、或因老病而失去行動能力的老人，喪親的老人，若無法從失落悲傷的苦難中發現意義，生活就難免只有抱怨、感慨、焦慮與恐懼罷了。反之，如能視老年為生命成長的最後階段，便能從有限生命體現出苦難的意義。

二、老人的生命意義來源

生命意義既然對老年生活如此重要，那麼就須了解老人生命意義來源有哪些？Baum 和 Stewart 指出生命意義並不因年齡性別而有太大的差異，反而和愛、子女、工作以及個人的活動程度等要素有高度的相關。每個人的生命意義來源都大不相同，包括對自己生命的瞭解、對歷史事件的觀感，以及個人的生命價值觀等，都是老人生命意義的來源（引自李森珪，2001）。李婉伶(2007)研究指出親情的依歸、生活的安頓、能不依賴他人、及對家庭責任的付出與牽掛，都是老人生命意義的來源。Heriot(1991)研究發現老人的人生命意義的來源包括和他人接觸的經驗、想法及活動。而生命意義的內涵包括利他主義、個人成長、自我超越、尋求快樂，及家庭和社會的義務，當個人認同自我的生命意義，則可將之當作困境支持力量、指引及建構個人生活。Yalom (1980/2003)認為生命意義的來源有利他、為理想奉獻、創造力、快樂主義、自我實現、自我超越中實現。

意義治療學家 Frankl(1992)強調人生的意義可由(1)創造、工作。(2)體認價值。(3)受苦等三方面而來。而鄭石岩進一步闡釋，創作與工作過程中所獲得的成就感，可成為生活中重要的動力，那一份「有用」的感受正是許多退休者或久病者之所以厭世的致命傷之一。所以，Yalom(1980/2003)強調工作、對社會人群服務付出，被需要是生活的動力，也是生命意義的來源之一。

此外，賴昆宏(2005)認為老人會利用自我觀點與他人觀點來衡量生命意義，其中自我觀點涵蓋自我統整、自我生命目標的實現與自我評價；他人觀點係指自我由他人身上所形成的生命意義，包括子孫成就、對國家社會貢獻與幫助他人。

綜合上述文獻得知，只要是重要的生命事件，不論成功或失敗，都可能是老年生命意義的來源。換言之，伴隨老化而來的各種有形無形的失落與悲傷，都將影響著老人的生命意義，因此，如何從這一連串無可避免的苦難失落悲傷中，重新建構自己的生命意義，實關係著老年人的身、心、靈健康與生活的滿意與否，值得吾人之重視！

三、老年人生命意義相關研究

隨著人口的老化，關心老人福利的人越來越多，因此老人學也漸漸受到國內外各界的關注，相關的研究如雨後春筍，層出不窮，現在僅就國、內外有關探討老人生命意義的部分研究加以探討，分述如下。

國外對於老年人的生命意義的探索研究，包括有：

(一)探討憂鬱情緒與自殺者

Buchanan 在 1993 年以有憂鬱情緒及無憂鬱情緒的 160 位老人做比較研究，發現擁有正向的生命意義感受，會促進生理、心理、靈性與社會的健康狀態。Krause(2007)以 1093 位老年人為研究對象，研究結果發現當老年人因失落創傷而引發憂鬱症狀，其中擁有生命意義較正向的老年人，較容易調適憂鬱情緒，所以生命意義是超越困境的一股力量。Heisel, Marnin j (2008)以 107 位社區居民及照護機構老人為對象，研究發現自殺的念頭肯定與憂鬱、身體健康問題有關，

而內心滿意安適、自我接受及對生命意義有覺察者，較不會有自殺念頭。Moore 在 1997 年針對有過自殺意念或行為的老者進行質性研究，發現老人對生命感受的三大核心是悲傷及痛苦、缺少關懷與無望感。而擁有正向生命意義感受則對促進生理、心理、靈性及社會的健康狀態有極大助益。(引自李婉伶，2007)。

(二)探討遭遇苦難時，生命意義之呈現

Dwyer 等人(2008)亦研究發現，長期住在照護機構的老年人，獨自面對日漸衰退及病弱的身體功能失落，可藉由與自我內心的對話，與重要他人的關係及溝通當中，找到對生命的意義。Danhauer、Calson、Andrykowski(2005)在研究中發現，當老人在面對病痛的身體及艱苦的困境時，會試圖了解自己處境，並尋求相關資源協助，較能正向追尋生活中的意義，此與 Frankl 對生命意義中，態度性價值的體認不謀而合。另 Mary Pipher(1999/2000)指出芝加哥大學的 Bernice Neugarten 認為喪偶、退休、生理健康起變化三者，是區分老人老當益壯抑或成為風燭殘年的關鍵性決定因素。

(三)有關靈性的探討

Susan Mcfadden, Rabbi Cary Kozbery 在 2008 年一篇探討宗教與靈性對人生晚年的支持研究中指出 60% 的美國人認為宗教對他們的生活十分重要，老年人可透過在社區服務獲得較高的生活滿意度，這點也指出整全的靈性是老年生活歡欣與熱情的來源。

從這些國外研究可知身處軀體日漸老化與心靈孤獨、空虛無望的老年人，如果擁有正向的生命意義感，對其身、心、靈及社會適應的成長，都有正面促進的功能。相對的，老人在面對身體的病痛及喪親艱苦的困境時，如能試圖了解其所處情境，並尋求相關資源的支持，也較能正向追尋生活中的意義，顯示出老人對失落悲傷的因應智能與其生命意義之詮釋間，似乎有著某種程度的相關。

國內對於老人生命意義的問題也愈來愈關注，林柳吟(2001)以雲林縣 308 位 65 歲以上社區老人為對象，探究老人生命意及其相關因素與預測因子發現：

(1)老人的生命意義以子孫成就得分最高。(2)社會支持、心理功能、教育、生活

事件及性別變項為老人生命意義總得分的預測因子，而其中又以社會支持具有最大解釋力。

林珠茹(2001)以花蓮縣吉安鄉 198 名 65 歲以上的老人為對象探，討老人社區參與動機、參與程度、和老人生命意義的關係，發現老人社區參與動機愈強，參與程度愈高其生命意義愈正向，另蔡坤良(2003)以 200 位小琉球漁村老人生命意義亦發現社會支持對當地老人有一定的影響。再者，羅千琦(2004)以八位宜蘭地區 55 歲以上高度社區參與的老人參與研究，發現安排退休舞臺、回饋社會、社會互助是老人的核心生命意義。以上研究都一致顯示社會支持對生命意義的影響。惟李森珪(2001)探討台灣當代老年之生命意義，發現工業化、都市化與台灣當代老人生命意義關係，由於長期處於政治意識型態主導一切的虛假意識中，很難在有限的社會福利規劃與制定中，自我肯定其當前老年之生命意義。似乎顯示與生命意義有關的社會支持應該是施與受者雙方都需具有真心誠意才行。

另顏蒨蓉(2002)指出就生活品質而言，研究顯示，生活滿意度與個人對於自己生命意義、心理狀況的瞭解相互關聯。而趙安娜(2001)以 115 名台南縣將軍鄉 65 歲老人研究顯示；生命意義、自覺健康狀況、可自由支配金錢、經濟滿意度與年齡，可預測「整體生活品質」解釋變異量為 80.7%。再者，體力日漸率退的結果，也會影響其生命意義(蔡坤良，2003)。黃秀蘭(2004)研究指出社區獨居老人，自覺健康狀況愈好、憂鬱情形較低者，其生命意義得分愈高。

此外，儘管老人的死亡態度存在著個別差異，但經研究顯示與其生命意義有一定相關。蔡坤良(2003)研究指出小琉球的老人生命意義與死亡態度個層面(死亡反應、死亡情感、死亡認知)有顯著典型相關。侯冬芬(2003)與馬賡蘭(2007)研究亦發現老榮民的「生命意義」與「死亡恐懼」、「逃離接受」層面呈負相關。與「死亡逃避」、「中性接受」、「趨近接受」層面呈正相關。

也有人探究宗教信仰與生命意義的關係—唐存敏(2004)研究發現高齡者對於教會活動參與呈現正面的肯定，亦即高齡者參與教會活動能提升其生命意義。邱俐婷(2007)研究高齡佛教徒參與宗教活動與生命意義感關係，發現高齡者參與宗教活動可以提升生命意義感。藍以琳(2007)研究結果顯示宗教信仰與生命意義感之間的關係是密不可分，藉由宗教的信仰來達到思想的成長，其生命便是有其意義與價值。不同宗教信仰之退休教師在「生命意義感整體」層面及「自我統整」分層面上有顯著差異。

隨著年齡的增加，身體功能的衰退，成年兒女的離家或家庭結構改變，以致現今的老人會進住老人安養或醫療機構的機會相對提高。而魏雪卿(2005)即以醫療機構老人為對象，研究發現護理之家的老人參與機構內懷舊治療，可化解其負面想法，另老人隨著回味往事，進而覺得過去尚有許多值得回憶往事，因此增強生命意義感。其次，李婉伶(2007)採質性研究，探討護理之家老人之生命意義。發現擁有親情的依歸、生活的安頓、能不依賴他人、及對家庭責任的付出與牽掛是老人生命意義的來源。

綜觀國內近年來對老人生命意義的探討，大部分偏向呈現生命意義與老人的生活滿意度與健康情形有顯著相關；不如前述國外研究對於老人失落病痛的心理與靈性問題較為重視，也就是說較偏重在身體健康與物質需要的層面，對於較深度的心理與靈性層面則少有研究。蔡坤良(2003)研究小琉球老人生命意義更發現：呈現人生是「來受苦，沒有意義」的自我評價，可見老人有否及如何因應受苦甚至超越受苦的智能，攸關其生命意義，因此本研究擬以量化研究方法，試圖探討退休老人悲傷因應智能與生命意義的相關性，進而期盼能協助退休老人加強悲傷因應智能及肯定生命意義。

第三章 研究設計與實施

本研究旨在探討臺北市公立國小退休教師之悲傷因應智能及其生命意義，並分析退休教師不同背景變項、教師悲傷因應智能及生命意義之間的關係，因此，本研究首先進行文獻分析，探討與本研究主題相關資料，以作為本研究之理論架構；其次採用問卷調查法，了解退休教師不同背景變項、悲傷因應智能與生命意義之相關，並探討二個變項之間的關係，以成就研究之目的。

第一節 研究架構

本研究的主要架構包括背景變項、悲傷因應智能與生命意義三類。

一、個人背景變項

性別、年齡、健康狀況自評、人際支持網絡、依附類型、居住情形、經濟狀況、宗教信仰、參加宗教活動情形、二年內有無遭遇重大生活改變事件。惟其中「依附類型」不列為與生命意義相關之背景變項。

二、悲傷因應智能

包含因應悲傷生理反應、重建心理認知、尋求社會情感支持、轉化心靈成長四個因素。

三、生命意義

包含生命目標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受與靈性提升七個因素。

本研究架構如圖 3-1-1 所示。

在本研究架構中，首先以不同背景變項為自變項，悲傷因應智能為依變項，探討背景變項與悲傷因應智能的關係，其次，以不同背景變項為自變項，生命意義為依變項，探討背景變項與生命意義的關係，最後探討國小退休教師悲傷因應智能與生命意義的關係。

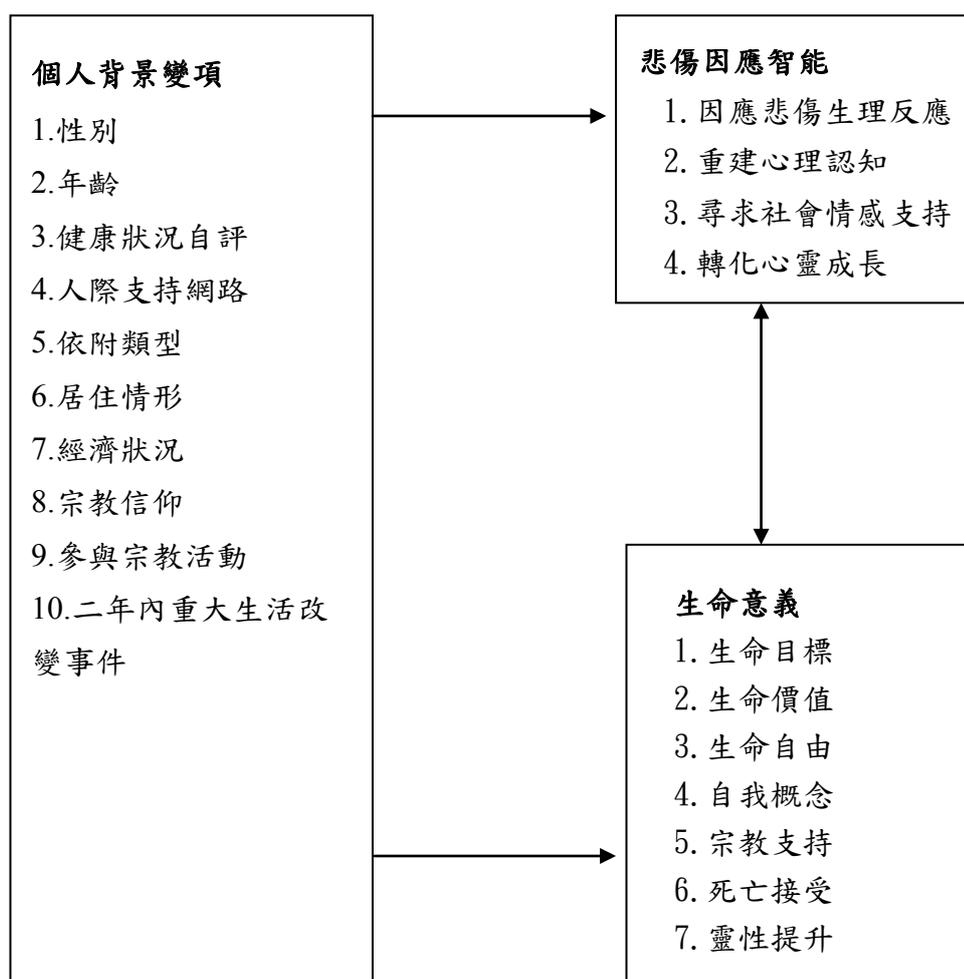


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究假設

根據本研究之研究架構，並參考相關理論與文獻，導出本研究之假設如下：

假設一：不同背景變項的國小退休教師，其悲傷因應智能具有顯著差異。

假設二：不同背景變項的國小退休教師，其生命意義具有顯著差異。

假設三：國小退休教師之悲傷因應智能與生命意義之間具有顯著的相關。

三之一：國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之總分與各分量表間具有正相關。

三之二：國小退休教師悲傷因應智能與生命意義各分量表間有典型相關存在。

第三節 研究對象

壹、研究對象

本研究界定之母群為臺北市公立國民小學於 98 年 8 月以前退休(含自願與命令退休)之教師，臺北市公立國民小學共計 141 所，退休教師 8924 人(由各國小人事室提供統計結果)。

貳、研究樣本

根據學者 Sudman 的看法指出，地區性的研究，選取 500-1000 人之間是較為適合的樣本人數；因此，本研究總計發出問卷 550 份，回收 404 份，回收率為 73.45%，其中取得有效問卷 378 份，占 68.72%。樣本選取方法採用立意抽樣，方式有下列三種：

- 一、請人事室主任轉發部分：扣除預試施測的一個行政區，總計 11 個行政區 133 所公立國小，依分層立意隨機抽樣，研究者先以電話方式或 e-mail 方式與各國小人事主任聯絡並徵得同意後，再以公文交換方式將問卷遞送各校人事室，請人事主任轉發退休教師填寫。共計發出 440 份，回收 313 份(附錄一)。
- 二、佛教團體部分：請慈濟與法鼓山教師聯誼會臺北分會轉發其所屬臺北市公立國小退休之教師，填寫後回收，如已收到學校人事主任轉發問卷者，則不重複填答。合計發出 80 份，回收 53 份。
- 三、請臺北市政府社會局老人自費安養中心行政人員，協助轉發所屬臺北市公立國小退休人員，共計 30 份，回收 12 份。

參、樣本分析

研究抽樣之 378 國小退休教師現況分析表 3-1-1，及二年內遭遇重大生活事

故變項描述分析表 3-1-2 所示之人數分配及百分比，分析說明如下：

- 一、問卷來源組別：最多為「一般組」82.8%，其次為「佛教團體組」14.0%，「安養中心組」3.2%。
- 二、性別：性別以「女性」居多為68.3%，「男性」為31.7%。
- 三、年齡：最多為「50-60歲」43.7%，其次為「61-70歲」32.8%，「71-80歲」19.3%，80歲以上」4.2%。
- 四、健康狀況自評：最多為「中等」47.1%，其次為「良好」43.1%，「稍差」8.5%，「不良」1.3%。
- 五、人際支持網絡：最多為「不多但可靠」55.8%，其次為「充分且滿意」41.3%，「很少又不滿意」2.9%。
- 六、依附類型：最多為「安全」84.4%，其次為「焦慮(在意別人及外界)」8.7%，「逃避」0.8%，「獨自」6.1%。
- 七、居住情形：最多為「與子女同住(含配偶及孫子女)」60.3%，其次為「僅與配偶居住」25.1%，「獨居」6.3%，「其他」4.1%，「安養中心」3.2%，「僅與孫子女同住」1.1%。
- 八、經濟狀況：最多為「安全」45.8%，其次為「普通」28.3%，「很安全」23.3%，「不安全」2.6%。
- 九、宗教信仰：最多為「佛教」52.9%，其次為「無宗教信仰」24.9%，「基督教」9.3%，「道教」6.6%，「天主教」4.2%，「其他」1.3%，「一貫道」0.8%。
- 十、參與宗教活動：最多為「偶而參與」45.0%，其次為「無宗教信仰」24.9%，「只要所屬教會佛堂寺廟的活動都盡量參與」16.9%，「幾乎每天參與」9.3%，「幾乎不參與」4.0%。
- 十一、二年內重大生活改變事件(複選)：二年內有遭遇重大生活改變事件者居多59.5%，即二年內無遭遇重大生活改變事件者40.5%。而複選項目中以「好友死亡」最多42.7%，其次為「父母死亡」23.1%，「其他重大生活改變事件」21.3%，「自己本身重大傷病」14.2%，「手足死亡」8.0%，「配偶死亡」6.2%，「子女死亡」1.8%，「孫子死亡」0.4%。

表 3-3-1 國小退休教師背景變項描述分析表

N=378

項目	類別	人數	百分比
類別	一般組	313	82.8
	佛教團體	53	14.0
	安養中心	12	3.2
性別	男	120	31.7
	女	258	68.3
年齡	50-60	165	43.7
	61-70	124	32.8
	71-80	73	19.3
	80 以上	16	4.2
健康狀況自評	良好	163	43.1
	中等	178	47.1
	稍差	32	8.5
	不良	5	1.3
人際支持之網路	充分且滿意	156	41.3
	不多但可靠	211	55.8
	很少又不滿意	11	2.9
依附類型	安全	319	84.4
	焦慮(在意別人及外界)	33	8.7
	逃避	3	0.8
	獨自	23	6.1
居住情形	獨居	24	6.3
	僅與配偶居住	95	25.1
	與子女同住(含配偶及孫子女)	228	60.3
	僅與孫子女同住	4	1.1
	其他	15	4.0
	安養中心	12	3.2
經濟狀況	不安全	10	2.6
	普通	107	28.3
	安全	173	45.8
	很安全	88	23.3
宗教信仰	佛教	200	52.9
	道教	25	6.6
	基督教	35	9.3
	天主教	16	4.2
	一貫道	3	0.8
	無宗教信仰	94	24.9
	其他	5	1.3
參與宗教活動	無宗教信仰	94	24.9
	幾乎每天參與	35	9.3
	有活動都盡量參與	64	16.9
	偶而參與	170	45.0
	幾乎不參與	15	4.0
	2-5 年	77	20.4
二年內無重大事故	無	153	40.5
	有	225	59.5

表 3-3-2 二年內有遭遇重大生活事故變項描述分析表

複選類別	次數	反應次數	重大事故
		百分比	百分比
父母死亡	52	19.6	23.1
配偶死亡	14	05.3	06.2
子女死亡	4	01.5	01.8
孫子死亡	1	0.4	0.4
手足死亡	18	06.8	08.0
好友死亡	96	36.2	42.7
自己本身重大傷病	32	12.1	14.2
其他重大生活改變事件	48	18.1	21.3
總和	265	100.0	117.8

註：N=378

二年內有遭遇重大生活事故人數=225

二年內無遭遇重大生活事故人數=153

第四節 研究工具

本研究主要研究工具包括「悲傷因應智能量表」及「退休老人全人生命意義量表」，有關各量表架構及詳細內容分別說明如下：

壹、悲傷因應智能量表

一、擬定量表基本架構

研究者與楊事娥修編何長珠、歐乃華、李盈瑩(2008)之「悲傷因應智能評估量表」增修至 41 題，完成「悲傷因應智能量表」，並將向度修改為「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」、「尋求社會情感支持」、「轉化心靈成長」四個構面。

- (一)因應悲傷生理反應—因應悲傷歷程中所產生的各種生理反應與影響。
- (二)重建心理認知—重新建構悲傷調適期間的心理認知與發現新的生命意義。
- (三)尋求社會情感支持—善用社會資源與人際支持來調適悲傷。
- (四)轉化心靈成長—用心關照悲傷歷程，以開啟心靈力量來轉化悲傷。

二、修編量表初稿

依據量表架構與何長珠、歐乃華、李盈瑩(2008)所編修之40題題項之「悲傷因應智能評估量表」。研究者與楊事娥依據文獻與實務經驗，共同增修題項至41題，完成「悲傷因應智能量表」初稿。

三、進行專家內容效度考驗

本研究為提升量表效度，將預試量表送請教學現場相關的專家共 6 位就問卷題目之妥適性、詞句用語及內容適當性，提供意見與建議（附錄二），評定內容效度，形成預試量表。

四、進行量表預試分析

考量本研究對象為國小退休教師與國中教師同屬成人，在徵得指導教授同意後，選擇以國中教師為預試對象，並於 2010 年 1 月進行預試，本次預試採立意抽樣，分別為臺北市 3 所中學，臺東市 2 所中學，彰化 1 所中學，臺南縣 2 所中學，共發出 120 份預試問卷。問卷回收彙整剔除填答不完整之無效問卷，可得有效樣本共 100 份。

本研究將預試結果，以 SPSS 12.0 中文版套裝統計軟體進行描述性統計、信度 (reliability)、相關 (correlation) 和因素分析 (factor analysis) 等，探討各題項描述統計量、各分量表題項與總分間的統計量、各分量表與主成分分析因素負荷量、以及共同性及各題目分別與分量表間的相關後，進行選題，刪題依據下列原則：(1)刪除去除該題項後 α 係數提高的題目。(2)刪除與所屬分量表相關比其他分量表相關為低的題項。(3)刪除因素負荷量小於 .3 者之題項，詳如題項分析結果 (附錄三)。

預試題本經過項目分析後，刪題採用 28 題為正式題本。刪題後得 28 題之解釋總變異量為 65.643%，又 *Cronbach's* α 係數主要是分析題項間的一致性，而 28 題各分量表的 α 係數均大於 .730，分別為 .777、.763、.730、.782，且全量表的 α 係數為 .900，顯示本量表具有良好的信、效度。(見表 3-4-1；3-4-2；3-4-3)。

表 3-4-1 28 題與 41 題題本的基本統計量表

題數	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
1	161.76	13.825	.896
28	113.82	10.446	.900

表 3-4-2 28 題與 41 題題本在「悲傷因應智能量表」各分量表的 α 係數表

各版本分量表 α 係數		因應悲傷生理反應	重建心理認知	尋求社會情感支持	轉化心靈成長
總題數	分量表題數				
41	10	.690	.779	.693	.763
28	7	.777	.763	.730	.782

表 3-4-3 28 題與 41 題題本在「悲傷因應智能量表」各分量表的相關表

28 題	因應悲傷生理反應	重建心理認知	尋求社會情感支持	轉化心靈成長	總分
41 題					
因應悲傷生理反應	.906				
重建心理認知		.945			
尋求社會情感支持			.923		
轉化心靈成長				.942	
總分					.967

五、量表定稿

根據專家效度與預試選題後，完成正式量表定稿，詳見（附錄六），將「悲傷因應智能量表」分為四個層面：

- （一）因應悲傷生理反應—包含正式量表 1~7 題得分 越高，表示悲傷因應智能越高。
- （二）重建心理認知—包含正式量表 8~14 題得分 越高，表示悲傷因應智能越高。
- （三）尋求社會情感支持—包含正式量表 15~21 題得分 越高，表示悲傷因應智能越高。
- （四）轉化心靈成長—包含正式量表 22~28 題得分 越高，表示悲傷因應智能越高。

本量表的作答方式採 Likert 式五點量表，由 5 分「完全符合」、4 分「符合」、3 分「有點符合」、2 分「不符合」至 1 分「完全不符合」。加總單一構面所有題目得分可得該構面的總分，加總所有構面題目得分，可得悲傷因應智能之總分，總分越高者，悲傷因應智能越高。

正式量表信、效度分析後得知，全量表的 α 係數為 .947 而各分量表的 α 係數均大於 .800，分別為 .829、.876、.839、.835，解釋總變異量為 55.928%，顯示本量表具有良好的信、效度。

貳、退休老人全人生命意義量表

一、擬定量表基本架構

本研究對象為國小退休教師，根據文獻資料與實務經驗，研究者修編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷（2009）編製，及楊事娥、梁賓鈞、賴品仔與研究者共同討論之「全人生命意義量表(Holistic Meaning of Life Scale, HMLS)」而得之「退休老人全人生命意義量表」，將老人生命意義分為生命目標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受、靈性提升等七個層面：

- (一)生命目標—生活感到有方向與秩序，並藉由此實現生命目標。
- (二)生命價值—在生命中用助人的經驗與幸福的感受，來取得生命價值。
- (三)生命自由—人具有探索各種真、善、美價值的人生意義的自由意志。
- (四)自我概念—經由生活的經驗來調適內在的自我價值，獲取自我概念。
- (五)宗教支持—個人對宗教信仰的深刻感受，並視其為生命意義來源之一。
- (六)死亡接受—將苦難與死亡轉化為一種人生的使命與責任，並從中體現出意義與價值。
- (七)靈性提升—深入地探索人生的意義，與不斷地提昇心性的層次。

二、修編量表初稿

根據量表基本架構與「全人生命意義量表」40題的題項，惟考量本研究對象是50歲以上之老人，研究者爰參酌文獻資料與實務工作經驗，修編原有表40題，新增30題，合計70題題項，各分量皆為表10題，完成「退休老人全人生命意義量表」初稿。

三、進行專家效度考驗

為提昇量表效度，送請相關專家學者提供意見，予以指正。先就本研究之目的、名詞釋義、問卷向度加以說明後，委請教育學者專家共 6 位，就問卷題目之妥適性、詞句用語及內容適當性提供意見與建議（附錄四），評定內容效度，形成預試題本，採 Likert 五點量尺計分。

四、進行量表預試與分析

進行預試的目的在提高問卷之信效度，本研究之預試樣本鑑於研究樣本具同質性，另為避免預試樣本與正式樣本重複施測，所以隨機選取臺北市某區公立國民小學退休教師為預試樣本，施測期間為 98 年 11 月 20 日至 98 年 12 月 20 日，共發出 190 份問卷，回收 105 份，扣除填答不完整、不誠實之無效問卷 27 份，有效樣本計 78 份。

研究者將預試所得資料，如同悲傷因應智能量表之分析程序與刪題標準，詳如題項分析結果（附錄五）。經過刪題後，為減少教師作答時間，挑選 35 題作為正式題本，而 35 題解釋總變異量為 73.420%，且各分量表 α 係數均大於 .80，分別 .890、.849、.886、.811、.898、.874、.911，全量表 α 係數為 .953（見表 3-4-4；3-4-5；3-4-6）。

表 3-4-4 35 題與 70 題題本「退休老人全人生命意義量表」的基本統計量表

題數	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
70	269.13	32.571	.947
35	138.14	17.893	.953

表 3-4-5 35 題與 70 題題本在「退休老人全人生命意義量表」各分量表的 α 係數表

不同題數分量表 α 係數		生命	生命	生命	自我	宗教	死亡	靈性
總題數	分量表題數	目標	價值	自由	概念	支持	接受	提升
70	10	.890	.884	.873	.672	.500	.860	.914
35	5	.890	.849	.886	.811	.898	.874	.911

表 3-4-6 35 題與 70 題題本在「退休老人全人生命意義量表」各分量表的相關表

35 題		生命	生命	生命	自我	宗教	死亡	靈性	總分
70 題	題	目標	價值	自由	概念	支持	接受	提升	
生命目標		.953							
生命價值			.943						
生命自由				.918					
自我概念					.913				
宗教支持						.739			
死亡接受							.956		
靈性提升								.949	
總分									.982

五、量表定稿

根據專家效度與預試選題後，完成正式量表定稿，詳見（附錄六），將「退休老人全人生命意義量表」分為七個層面：

- (一) 生命目標—包含正式量表 1~5 題得分越高，表示生命意義越高。
- (二) 生命價值—包含正式量表 6~10 題得分越高，表示生命意義越高。
- (三) 生命自由—包含正式量表 11~15 題得分越高，表示生命意義越高。
- (四) 自我概念—包含正式量表 16~20 題得分越高，表示生命意義越高，第 17 18 題為反向（三）題，反向題則需反向計分。
- (五) 宗教支持—包含正式量表 21~25 題得分越高，表示生命意義越高。
- (六) 死亡接受—包含正式量表 26~30 題得分越高，表示生命意義越高。
- (七) 靈性提升—包含正式量表 31~35 題得分越高，表示生命意義越高。

本量表的作答方式採 Likert 式五點量表，由 5 分「非常同意」、4 分「同

意」、3分「有點同意」、2分「不同意」至1分「非常不同意」，反向題則反向計分。加總單一構面所有題目得分可得該構面的總分，加總所有構面題目得分，可得悲傷因應智能之總分，總分越高者，悲傷因應智能越高。

正式量表信、效度分析結果，全量表的 α 係數為.951，各分量表的 α 係數均大於.60，分別為.865、.830、.861、.634、.892、.858、.897，解釋總變異量為67.118%，顯示本量表具有良好的信、效度。

第五節 研究步驟

壹、研擬題目與文獻探討

研究者服務於政府公務部門承辦退休業務多年，想深入瞭解退休老人悲傷因應智能及其生命意義，經與指導教授討論後，確定研究主題為「退休老人悲傷因應智能與生命意義之相關研究—以臺北市公立國小退休教師為例」。題目確定後，即廣泛收集相關中英文資料，包括書籍及論文，並進行文獻探討，藉以確立本研究之理論基礎與研究架構。

貳、修編預試量表

依據文獻資料與實務工作經驗，修編何長珠（2007）「悲傷因應智能評估量表」，經過學者專家進行內容效度審查後，以符合成人適用之「悲傷因應智能量表」；另根據文獻探討與實務經驗，修編何長珠等（2009）「全人生命意義量表」，經過學者專家進行內容效度審查後，成為「退休老人全人生命意義量表」。

參、量表預試

在 2010 年 2 月間實施，預試量表回收完成後，探討各題目描述統計量、各分量表與總分間的統計量、內部一致性分析、鑑別度分析與因素分析，進行選題，編製成正式量表。

肆、正式施測與問卷回收

正式施測於 2010 年 3 月至 4 月間完成，並於同年 4 月初底完成量表回收工作，研究者並逐一檢視所回收之問卷是否填寫完整。

伍、統計處理與結果分析

量表回收齊全後，即以 SPSS 12.0 中文統計套裝版進行資料處理與結果分析，所用統計方法有

- 一、以平均數及標準差計算全體受試者在悲傷因應智能量表與生命意義量表的分布，以了解目前國小退休老人悲傷因應智能及生命意義之概況。
- 二、以單因子變異數分析來探討國小退休教師的悲傷因應智能及生命意義等依變項，是否會因不同背景之自變項而有顯著差異，顯著水準設定為 $p < 0.5$ 。若有所差異，再以薛費氏事後比較(Scheffe' s Posterior Comparison)來進一步探討差異所在，以回答研究假設一、二。
- 三、以 Pearson 積差相關及典型相關考驗國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之間的相關，顯著水準設定為 $p < 0.5$ ，以回答研究問題三、三之一與三之二。

陸、撰寫研究報告

本研究之問卷資料回收加以整理建檔後，隨即進行資料處理，並以描述性統計與推論性統計進行分析，再依分析結果，對照研究目的、研究假設，配合相關文獻進行討論，以及提出結果與建議，完成研究報告之撰寫。

第四章 研究結果分析與討論

本章主要依據研究問題，將量表調查所得之原始資料進行統計分析，分析後之結果輔以文獻探討，進一步做綜合討論。本章共分五節，第一節為國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之現況，第二節為不同背景變項之國小退休教師悲傷因應智能之差異分析；第三節為不同背景變項之國小退休教師生命意義之差異分析；第四節為國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之相關分析；第五節為綜合討論。

第一節 國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之現況

壹、悲傷因應智能之現況分析

本研究結果以平均數、標準差方式呈現退休教師悲傷因應智能的現況，平均數越高表示悲傷因應智能越高，此問卷採五點量表答題，分為四個分量表，各分量表有 7 題，共 28 題，各分量表的平均數、標準差，如表 4-1-1 所示。

統計結果顯示，國小退休教師悲傷因應智能之平均總分為 113.32，各題平均得分為 4.05，介於「符合」與「非常符合」之間，屬於中上程度，表示國小退休教師的悲傷因應智能為中上程度。而各層面表現分別為，重建心理認知（每題 $M=4.15$ ）、尋求社會情感支持（每題 $M=4.10$ ）、因應悲傷生理反應（每題 $M=4.05$ ）與轉化心靈成長（每題 $M=3.90$ ），各層面之平均值皆高於中介值。

綜合所述，所有層面平均得分均近於「符合」或介於「符合」與「非常符合」之間，顯示出國小退休教師之悲傷因應智能在「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」、「尋求社會情感支持」及「轉化心靈成長」層面的表現皆屬於中上程度。

表 4-1-1 國小退休教師悲傷因應智能各層面之平均數與標準差

悲傷因應智能	題數	平均數	標準差	每題平均分數
因應悲傷生理反應	7	28.37	3.82	4.05
重建心理認知	7	29.04	3.94	4.15
尋求社會情感支持	7	28.67	3.80	4.10
轉化心靈成長	7	27.25	4.03	3.90
整體悲傷因應智能	28	113.32	13.84	4.05

N=378

貳、生命意義之現況分析

本研究結果以平均數、標準差方式呈現國小退休教師生命意義的感受現況，平均數越高表示生命意義的感受越高，此問卷採五點量表答題，分為七個分量表，各分量表有 5 題，共 35 題，各分量表的平均數、標準差，如表 4-1-2 所示。

統計結果得知國小退休教師整體生命意義的感受之平均總分為 146.34，各題平均得分為 4.18，介於「同意」與「非常同意」之間，且較接近「同意」，顯示國小退休教師在生命意義的感受上屬於中上程度，亦表示國小教師的生命意義趨於正向。而各層面表現分別為，生命價值（每題 $M=4.36$ ）、靈性提升（每題 $M=4.30$ ）、生命目標（每題 $M=4.26$ ）、生命自由（每題 $M=4.23$ ）死亡接受（每題 $M=4.04$ ）、宗教支持（每題 $M=4.02$ ）及自我概念（每題 $M=3.93$ ）之平均值皆高於中介值。

綜上所述，幾乎所有層面平均得分均介於「同意」與「非常同意」之間，顯示出國小退休教師生命意義的感受在生命目標、生命價值、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受、靈性提昇層面的表現皆趨於正向。

表 4-1-2 國小退休教師生命意義各層面之平均數與標準差

生命意義	題數	平均數(M)	標準差(SD)	每題平均分數
生命目標	5	21.29	2.63	4.26
生命價值	5	21.82	2.60	4.36
生命自由	5	21.16	2.87	4.23
自我概念	5	19.67	2.57	3.93
宗教支持	5	20.11	3.63	4.02
死亡接受	5	20.78	3.11	4.04
靈性提升	5	21.50	2.90	4.30
整體生命意義	35	146.34	15.97	4.18

N=378

參、綜合分析

一、悲傷因應智能

就整體受試國小退休教師悲傷因應智能與各層面表現介於「符合」與「非常符合」之間，表示國小退休教師的悲傷因應智能為中上程度。

目前尚無有關國小退休教師之悲傷因應智能之相關研究，而臺北市國小退休教師整體悲傷因應智能呈現中上程度，研究者推論其可能原因有四：

(一) 國小教師在養成教育課程中，已習得相關的悲傷輔導理論的課程，亦即，

退休教師實際上多少都具備有一些基本的悲傷因應智能。

(二) 在教學過程中，會面臨遭遇失落悲傷的學生，需要予以協助輔導其走過悲

傷的歷程，而自己因而從中習得一些悲傷因應智能，正所謂教學相長。

(三) 「教師」身分的啟發，所謂「一日為師，終身為父」一旦以教師為職志，

那麼「傳道、授業、解惑」的職責就不易輕放，退休了也是一樣，無

論學生或親朋好友，若有失落困境，通常也會想到找老師談談，而由

此相關人際支持的過程中，老師自然也有所成長。

(四) 近十幾年國內對於生命教育的逐漸重視與關懷，時有為國小教師舉辦的生

命關懷課程或研討會，或創傷與悲傷輔導的知能研習，或生命教育研習營

等，而在首善之區臺北市服務的教師，且擁有更豐富的學習資源，因此整體悲傷因應智能呈現較高的趨勢。

至於在各層面表現上以「重建心理認知」層面的悲傷因應智能最高、此顯示退休教師較能運用重建心理認知的悲傷因應模式，而有關「轉化心靈成長」層面的表現雖在四個層面中表現較低，但其得分也高於中介值，此表示退休教師亦懂得運用以心靈關照生死關係，及從失落悲傷事件中發現意義，啟發靈性成長部份之智能。

二、生命意義

就整體受試國小退休教師整體與各層面生命意義感受表現介於「同意」與「非常同意」之間，表示國小退休教師對於生命意義的感受在中上程度，亦即顯示生命意義趨向於「正向」。與藍以琳（2007）研究之屏東縣國小退休教師在生命意義感呈現正向結果相同。

推論本研究受試之國小退休教師，大部分在年輕時就因為具有明確的想當老師的目標而選擇進入師範體系，並接受師資培育，教師在工作中為了因材施教而有極高的教育自主權，其中國小退休教師生命意義在「生命價值」之感受得分最高，可能是因為在「尊師重道」、「一日為師，終身為父」的文化建構下，教師一直是值得人敬重的行業，社經地位也屬中高階層。再者，教師的社會角色不會因為退休而改變，不論何時對於學生的成就，也會與有榮焉，因此其生命價值感受自然偏高。

第二節 不同背景變項之國小退休教師悲傷因應智能之差異分析

本節主要在探討不同背景變項的國小退休教師，其悲傷因應智能是否有顯著差異。分別以背景變項為自變項，整體悲傷因應智能及其四個層面(因應悲傷生理反應、重建心理認知、尋求社會情感支持、轉化心靈成長)為依變項，進行單因子變異數分析，若F值達顯著水準，再進行 *Scheffe* 法事後比較，進一步了解各組間的差異情形，用以驗證不同背景之國小退休教師悲傷因應智能是否有顯著差異。

壹、性別與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-1 分析得知：

- 一、整體之悲傷因應智能達顯著差異 ($F=8.52, p<.01$)，而女性 ($M=114.72, SD=13.54$) 悲傷因應智能顯著高於男性 ($M=110.30, SD=14.06$)。
- 二、在悲傷因應智能各層面表現上，不同性別的退休教師在「因應悲傷生理反應 ($F=3.76, P<.01$)」、「重建心理認知 ($F=14.13, P<.001$)」、「尋求社會情感支持 ($F=5.24, P<.01$)」與「轉化心靈成長 ($F=5.58, P<.01$)」等四個層面均達顯著差異。

表 4-2-1 性別與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	性別	平均數 (M)	標準差 (SD)	F 值
因應悲傷生理反應	男 (N=120)	27.82	3.87	3.76**
	女 (N=258)	28.63	3.77	
重建心理認知	男 (N=120)	27.94	3.97	14.43***
	女 (N=258)	29.54	3.76	
尋求社會情感支持	男 (N=120)	28.01	3.83	5.24**
	女 (N=258)	28.96	3.76	
轉化心靈成長	男 (N=120)	26.53	4.04	5.58**
	女 (N=258)	27.57	3.98	
整體悲傷因應智能	男 (N=120)	110.30	14.06	8.52**
	女 (N=258)	114.72	13.54	

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

貳、年齡與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-2、4-2-3 分析可知，不同年齡的國小退休教師其整體悲傷因應智能未達顯著差異。而在各層面表現上，只在「重建心理認知」層面達顯著差異 ($F=2.81, P<.05$)，惟再經 *Scheffe* 法事後比較後發現未達顯著。

表 4-2-2 年齡與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	退休年齡	平均數 (M)	標準差 (SD)
因應悲傷心理反應	1. 50-60 歲 (N=165)	28.39	3.67
	2. 61-70 歲 (N=124)	28.85	3.92
	3. 71-80 歲 (N=73)	28.01	3.77
	4. 80 歲以上 (N=16)	26.19	4.17
重建心理認知	1. 50-60 歲 (N=165)	29.26	3.81
	2. 61-70 歲 (N=124)	29.40	4.04
	3. 71-80 歲 (N=73)	28.38	3.60
	4. 80 歲以上 (N=16)	26.94	4.09
尋求社會情感支持	1. 50-60 歲 (N=165)	28.60	3.88
	2. 61-70 歲 (N=124)	28.97	3.83
	3. 71-80 歲 (N=73)	28.71	3.62
	4. 80 歲以上 (N=16)	26.69	3.20
轉化心靈成長	1. 50-60 歲 (N=165)	26.93	4.21
	2. 61-70 歲 (N=124)	27.70	3.95
	3. 71-80 歲 (N=73)	27.58	3.76
	4. 80 歲以上 (N=16)	25.50	3.37
整體悲傷因應智能	1. 50-60 歲 (N=165)	113.18	13.84
	2. 61-70 歲 (N=124)	114.91	14.29
	3. 71-80 歲 (N=73)	112.68	12.80
	4. 80 歲以上 (N=16)	105.31	12.93

N=378

表 4-2-3 年齡與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
因應悲傷	組間	113.72	3	37.91	2.63	
生理反應	組內	5384.69	374	14.40		
重建心理	組間	125.85	3	41.95	2.81*	n. s
認知	組內	5583.63	374	14.93		
尋求社會	組間	74.79	3	24.93	1.73	
情感支持	組內	5377.87	374	14.38		
轉化心靈	組間	99.20	3	33.07	2.06	
成長	組內	6008.92	374	16.07		
整體悲傷	組間	1372.79	3	457.60	2.42	
因應智能	組內	70869.12	374	189.49		

* $p < .05$

參、人際支持網絡與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-4、4-2-5 分析可知：

- 一、整體悲傷因應智能達顯著差異($F=10.58$, $P < .001$)，由 *Scheffe* 法事後比較發現，國小退休教師對人際支持網絡感到「充分且滿意($M=116.28$, $SD=12.46$)」者，其悲傷因應智能顯著高於「不多但可靠($M=111.84$, $SD=13.77$)」與「很少又不滿意($M=99.73$, $SD=21.26$)」者。「不多但可靠」者顯著高於「很少又不滿意」者。
- 二、在悲傷因應智能各層面表現上，不同人際支持網絡的退休教師在「因應悲傷生理反應($F=23.44$, $P < .001$)」、「重建心理認知($F=8.11$, $P < .001$)」、「尋求社會情感支持($F=5.84$, $P < .01$)」與「轉化心靈成長($F=3.31$, $P < .05$)」等四個層面均達顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現如下：
 - (一)在「因應悲傷生理反應」與「重建心理認知」層面，「充分且滿意」者顯著高於「不多但可靠」與「很少又不滿意」者。「不多但可靠」者又顯著高於「很少又不滿意」者。
 - (二)在「尋求社會情感支持」層面，「充分且滿意」者，顯著高於「不多但可靠」者。

表 4-2-4 人際支持網絡與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	人際支持網絡	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
因應悲傷生理反應	1. 充分且滿意	29.37	3.32
	2. 不多但可靠	27.96	3.63
	3. 很少又不滿意	22.18	6.40
重建心理認知	1. 充分且滿意	29.72	3.65
	2. 不多但可靠	28.71	3.83
	3. 很少又不滿意	25.45	5.72
尋求社會情感支持	1. 充分且滿意	29.39	3.48
	2. 不多但可靠	28.22	3.86
	3. 很少又不滿意	26.73	5.27
轉化心靈成長	1. 充分且滿意	27.79	3.83
	2. 不多但可靠	26.94	4.05
	3. 很少又不滿意	25.36	5.35
整體悲傷因應智能	1. 充分且滿意	116.28	12.46
	2. 不多但可靠	111.84	13.77
	3. 很少又不滿意	99.73	21.26

N=378

表 4-2-5 人際支持網絡與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Scheffe</i>
因應悲傷生理反應	組間	610.90	2	305.45	23.44***	1>2, 1>3,
	組內	4887.51	375	13.03		2>3
重建心理認知	組間	236.67	2	118.33	8.11***	1>2, 1>3,
	組內	5472.81	375	14.59		2>3
尋求社會情感支持	組間	164.80	2	82.40	5.84**	1>2
	組內	5287.86	375	14.10		
轉化心靈成長	組間	105.94	2	52.97	3.31*	n. s
	組內	6002.18	375	16.01		
整體悲傷因應智能	組間	3858.05	2	1929.03	10.58***	1>2, 1>3,
	組內	68383.85	375	182.36		2>3

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

肆、依附類型與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-6、4-2-7 分析可知：

一、在整體悲傷因應智能達顯著差異($F=4.33$, $P<.01$)，經由 *Scheffe* 法事後比較發現並無顯著差異。

二、在悲傷因應智能各層面表現上，不同依附類型的退休教師在「因應悲傷生理反應($F=6.45$, $P<.001$)」、「尋求社會情感支持($F=3.34$, $P<.05$)」與「轉化心靈成長($F=3.08$, $P<.05$)」等三個層面達顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現，在「因應悲傷生理反應」層面，「安全」依附類型者顯著高於「獨自」依附類型者。

表 4-2-6 依附類型與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	依附類型	平均數 (M)	標準差 (SD)
因應悲傷生理反應	1. 安全 (N=319)	28.71	3.44
	2. 焦慮 (N=33)	27.15	5.09
	3. 逃避 (N=3)	27.33	0.58
	4. 獨自 (N=23)	25.57	5.35
重建心理認知	1. 安全 (N=319)	29.25	3.73
	2. 焦慮 (N=33)	27.82	4.93
	3. 逃避 (N=3)	29.33	1.53
	4. 獨自 (N=23)	27.78	4.27
尋求社會情感支持	1. 安全 (N=319)	28.91	3.67
	2. 焦慮 (N=33)	27.12	4.77
	3. 逃避 (N=3)	29.33	0.58
	4. 獨自 (N=23)	27.30	3.72
轉化心靈成長	1. 安全 (N=319)	27.51	3.91
	2. 焦慮 (N=33)	26.03	4.88
	3. 逃避 (N=3)	25.33	2.08
	4. 獨自 (N=23)	25.56	3.91
整體悲傷因應智能	1. 安全 (N=319)	114.39	13.04
	2. 焦慮 (N=33)	108.12	18.37
	3. 逃避 (N=3)	111.33	0.58
	4. 獨自 (N=23)	106.22	15.02

N=378

表 4-2-7 依附類型與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
因應悲傷	組間	270.38	3	90.13	6.45***	1>4
生理反應	組內	5228.03	374	13.98		
重建心理	組間	100.06	3	33.35	2.22	
認知	組內	5609.43	374	15.00		
尋求社會	組間	142.06	3	47.35	3.34*	
情感支持	組內	5310.59	374	14.20		
轉化心靈	組間	147.12	3	49.04	3.08*	
成長	組內	5961.00	374	15.94		
整體悲傷	組間	2426.24	3	808.75	4.33**	
因應智能	組內	69815.67	374	186.67		

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

伍、健康狀況自評與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-8、4-2-9 分析可知，不同健康狀況自評的國小退休教師其整體與各層面之悲傷因應智能均未達顯著差異。

表 4-2-8 健康狀況自評與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	健康狀況	平均數 (M)	標準差 (SD)
因應悲傷生理反應	1. 良好 (N=163)	28.79	3.70
	2. 中等 (N=178)	28.30	3.63
	3. 稍差 (N=32)	26.97	4.76
	4. 不良 (N=5)	28.37	5.90
重建心理認知	1. 良好 (N=163)	29.29	3.70
	2. 中等 (N=178)	29.01	3.90
	3. 稍差 (N=32)	27.94	4.56
	4. 不良 (N=5)	29.60	4.77
尋求社會情感支持	1. 良好 (N=163)	29.10	3.41
	2. 中等 (N=178)	28.45	4.03
	3. 稍差 (N=32)	27.75	4.07
	4. 不良 (N=5)	27.60	5.07
轉化心靈成長	1. 良好 (N=163)	27.63	3.75
	2. 中等 (N=178)	27.03	4.10
	3. 稍差 (N=32)	26.66	4.60
	4. 不良 (N=5)	26.00	6.04
整體悲傷因應智能	1. 良好 (N=163)	114.81	12.65
	2. 中等 (N=178)	112.80	14.01
	3. 稍差 (N=32)	109.31	16.82
	4. 不良 (N=5)	108.80	21.06

N=378

表 4-2-9 健康狀況自評與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F
因應悲傷生理反應	組間	107.53	3	35.84	2.49
	組內	5390.87	374	14.41	
重建心理認知	組間	50.01	3	16.67	1.10
	組內	5659.47	374	15.13	
尋求社會情感支持	組間	72.18	3	24.06	1.67
	組內	5380.47	374	14.39	
轉化心靈成長	組間	51.19	3	17.06	1.05
	組內	6056.93	374	16.20	
整體悲傷因應智能	組間	1026.41	3	342.14	1.80
	組內	71215.50	374	190.42	

陸、居住情形與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-10、4-2-11 分析可知，不同居住情形之國小退休教師其整體與各層面之悲傷因應智能均未達顯著差異。

表 4-2-10 居住情形與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	居住情形	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
因應悲傷生理反應	1. 獨居 (N=24)	27.38	5.59
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	28.03	3.93
	3. 與子女同住 (N=228)	28.71	3.43
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	26.00	6.98
	5. 其他 (N=15)	27.33	3.04
	6. 安養中心 (N=12)	28.67	5.12
重建心理認知	1. 獨居 (N=24)	28.33	5.53
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	28.46	4.34
	3. 與子女同住 (N=228)	29.32	3.50
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	28.75	5.38
	5. 其他 (N=15)	29.00	2.65
	6. 安養中心 (N=12)	29.67	4.33
尋求社會情感支持	1. 獨居 (N=24)	27.71	4.46
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	28.01	4.10
	3. 與子女同住 (N=228)	29.04	3.61
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	29.00	5.16
	5. 其他 (N=15)	28.53	1.92
	6. 安養中心 (N=12)	28.58	4.52
轉化心靈成長	1. 獨居 (N=24)	27.17	4.31
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	26.96	4.53
	3. 與子女同住 (N=228)	27.39	3.80
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	29.00	5.89
	5. 其他 (N=15)	26.67	2.53
	6. 安養中心 (N=12)	27.08	4.80
整體悲傷因應智能	1. 獨居 (N=24)	110.58	18.59
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	111.46	15.38
	3. 與子女同住 (N=228)	114.47	12.47
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	112.75	23.13
	5. 其他 (N=15)	111.53	7.45
	6. 安養中心 (N=12)	114.00	17.93

N=378

表 4-2-11 居住情形與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F
因應悲傷	組間	101.41	5	20.28	1.40
生理反應	組內	5397.00	372	14.51	
重建心理	組間	67.13	5	13.43	0.89
認知	組內	5642.35	372	15.17	
尋求社會	組間	95.41	5	19.08	1.33
情感支持	組內	5357.24	372	14.40	
轉化心靈	組間	30.45	5	6.09	0.37
成長	組內	6077.67	372	16.34	
整體悲傷	組間	863.18	5	172.64	0.90
因應智能	組內	71378.72	372	191.88	

柒、經濟狀況與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-12、4-2-13 分析可知：

一、在整體悲傷因應智能達顯著差異($F=4.50, P<.01$)。經由 *Scheffe* 法事後比較發現，對經濟狀況感到「很安全($M=116.57, SD=11.07$)」者之悲傷因應智能顯著高於感到「普通($M=110.70, SD=15.97$)」者。

二、在悲傷因應智能各層面表現上，「因應悲傷生理反應($F=6.44, P<.001$)」、「重建心理認知($F=5.29, P<.01$)」、「尋求社會情感支持($F=3.19, P<.05$)」等三個層面達顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現：

(一)在「因應悲傷生理反應」層面，自覺經濟狀況「很安全」者顯著高於「不安全」與「普通」者。

(二)在「重建心理認知」層面，自覺經濟狀況「安全」者顯著高於「不安全」者，而感到「很安全」者又顯著高於「不安全」者。

表 4-2-12 經濟狀況與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	經濟狀況	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
因應悲傷生理反應	1. 不安全 (N=10)	25.40	4.33
	2. 普通 (N=107)	27.61	4.53
	3. 安全 (N=173)	28.43	3.43
	4. 很安全 (N=88)	29.53	3.14
重建心理認知	1. 不安全 (N=10)	25.40	4.14
	2. 普通 (N=107)	28.44	4.35
	3. 安全 (N=173)	29.21	3.65
	4. 很安全 (N=88)	29.84	3.42
尋求社會情感支持	1. 不安全 (N=10)	27.00	4.55
	2. 普通 (N=107)	28.02	4.20
	3. 安全 (N=173)	28.72	3.80
	4. 很安全 (N=88)	29.51	3.01
轉化心靈成長	1. 不安全 (N=10)	26.50	4.17
	2. 普通 (N=107)	26.64	4.41
	3. 安全 (N=173)	27.45	4.09
	4. 很安全 (N=88)	27.68	3.30
整體悲傷因應智能	1. 不安全 (N=10)	104.30	15.81
	2. 普通 (N=107)	110.70	15.97
	3. 安全 (N=173)	113.80	13.15
	4. 很安全 (N=88)	116.57	11.07

N=378

表 4-2-13 經濟狀況與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F	Sheffe
因應悲傷生理反應	組間	270.25	3	90.08	6.44***	5>2, 5>3
	組內	5228.16	374	13.98		
重建心理認知	組間	232.45	3	77.48	5.29**	4>2, 5>2
	組內	5477.04	374	14.64		
尋求社會情感支持	組間	136.02	3	45.34	3.19*	n. s
	組內	5316.63	374	14.22		
轉化心靈成長	組間	69.02	3	23.01	1.43	
	組內	6039.10	374	16.15		
整體悲傷因應智能	組間	2516.47	3	838.82	4.50**	5>3
	組內	69725.44	374	186.43		

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

捌、宗教信仰與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-14、4-2-15 分析可知：

- 一、整體悲傷因應智能達顯著差異($F=2.86, P<.05$)，經由 *Scheffe* 法事後比較發現，不同宗教信仰之國小退休教師間之悲傷因應智能無顯著差異。
- 二、在悲傷因應智能各層面表現上，不同宗教信仰的退休教師悲傷因應智能在「重建心理認知 ($F=3.07, P<.01$)」層面達顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現：在「重建心理認知」層面，「信仰佛教」者顯著高於「無宗教信仰」者。

表 4-2-14 宗教信仰與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	宗教信仰	平均數(M)	標準差(SD)
因應悲傷生理反應	1. 佛教 (N=200)	28.72	3.52
	2. 道教 (N=25)	28.48	3.81
	3. 基督教 (N=35)	28.80	3.47
	4. 天主教 (N=16)	29.75	3.64
	5. 一貫道(N=3)	27.00	3.46
	6. 無宗教信仰 (N=94)	27.28	4.46
	7. 其他 (N=5)	28.00	2.55
重建心理認知	1. 佛教 (N=200)	29.52	3.70
	2. 道教 (N=25)	29.12	3.93
	3. 基督教 (N=35)	29.63	3.08
	4. 天主教 (N=16)	30.19	2.64
	5. 一貫道(N=3)	26.67	1.53
	6. 無宗教信仰 (N=94)	27.72	4.49
	7. 其他 (N=5)	27.60	2.88
尋求社會情感支持	1. 佛教 (N=200)	28.99	3.61
	2. 道教 (N=25)	27.92	4.44
	3. 基督教 (N=35)	28.57	3.14
	4. 天主教 (N=16)	31.13	2.99
	5. 一貫道(N=3)	29.33	3.21
	6. 無宗教信仰 (N=94)	27.79	4.25
	7. 其他 (N=5)	28.00	1.87
轉化心靈成長	1. 佛教 (N=200)	27.79	3.99
	2. 道教 (N=25)	26.64	4.31
	3. 基督教 (N=35)	26.77	3.41
	4. 天主教 (N=16)	29.00	3.01
	5. 一貫道(N=3)	26.67	4.93
	6. 無宗教信仰 (N=94)	26.22	4.17
	7. 其他 (N=5)	26.00	4.18
整體悲傷因應智能	1. 佛教 (N=200)	115.02	13.14
	2. 道教 (N=25)	112.16	15.13
	3. 基督教 (N=35)	113.77	10.80
	4. 天主教 (N=16)	120.06	9.06
	5. 一貫道(N=3)	109.67	8.14
	6. 無宗教信仰 (N=94)	109.01	15.94
	7. 其他 (N=5)	109.60	7.99

N=378

表 4-2-15 宗教信仰與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
因應悲傷	組間	180.44	6	30.07	2.10	
生理反應	組內	5317.97	371	14.33		
重建心理	組間	269.64	6	44.94		1>6
認知	組內	5439.84	371	14.66		
尋求社會	組間	208.10	6	34.68	2.45	
情感支持	組內	5244.55	371	14.14		
轉化心靈	組間	231.46	6	38.58	2.44	
成長	組內	5876.66	371	15.84		
整體悲傷	組間	3197.63	6	532.94	2.86*	n. s
因應智能	組內	69044.28	371	186.10		

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

玖、參與宗教活動情形與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-16、4-2-17 分析可知：

- 一、在整體悲傷因應智能達顯著差異($F=5.09$, $P<.01$)，經由 Scheffe 法事後比較發現，「盡量參與宗教活動($M=118.98$, $SD=12.02$)」之國小退休教師之悲傷因應智能顯著高於「無宗教信仰($M=109.17$, $SD=15.89$)」者。
- 二、在悲傷因應智能各層面表現上，不同參與宗教活動情形的退休教師在「因應悲傷生理反應($F=3.78$, $P<.01$)」、「重建心理認知($F=5.84$, $P<.001$)」、「尋求社會情感支持($F=3.17$, $P<.05$)」、「轉化心靈成長($F=4.08$, $P<.01$)」等四個層面皆達顯著差異，再經 Scheffe 法事後比較發現：
 - (一)在「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」、「尋求社會情感支持」與「轉化心靈成長」等層面，「盡量參與宗教活動」者顯著高於「無宗教信仰」者。
 - (二)在「重建心理認知」層面，「偶而參與」者亦顯著高於「無宗教信仰者」。

表 4-2-16 參與宗教活動情形與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	宗教活動參與	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
因應悲傷 生理反應	1. 無宗教信仰 (N=94)	27.31	4.45
	2. 幾乎每天參與 (N=35)	28.49	2.79
	3. 盡量參與 (N=64)	29.56	3.48
	4. 偶爾參與 (N=170)	28.56	3.66
	5. 幾乎不參與 (N=15)	27.53	3.34
重建心理 認知	1. 無宗教信仰 (N=94)	27.67	4.50
	2. 幾乎每天參與 (N=35)	29.03	3.71
	3. 盡量參與 (N=64)	30.59	3.20
	4. 偶爾參與 (N=170)	29.22	3.60
	5. 幾乎不參與 (N=15)	28.93	3.61
尋求社會 情感支持	1. 無宗教信仰 (N=94)	27.84	4.22
	2. 幾乎每天參與 (N=35)	28.91	4.35
	3. 盡量參與 (N=64)	29.98	3.40
	4. 偶爾參與 (N=170)	28.56	3.46
	5. 幾乎不參與 (N=15)	28.67	4.03
轉化心靈 成長	1. 無宗教信仰 (N=94)	26.35	4.16
	2. 幾乎每天參與 (N=35)	27.66	4.01
	3. 盡量參與 (N=64)	28.84	3.87
	4. 偶爾參與 (N=170)	27.12	3.82
	5. 幾乎不參與 (N=15)	26.47	4.49
整體悲傷 因應智能	1. 無宗教信仰 (N=94)	109.17	15.89
	2. 幾乎每天參與 (N=35)	114.09	13.14
	3. 盡量參與 (N=64)	118.98	12.02
	4. 偶爾參與 (N=170)	113.47	12.78
	5. 幾乎不參與 (N=15)	111.60	13.21

N=378

表 4-2-17 參與宗教活動情形與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智能	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
因應悲傷	組間	214.34	4	53.58	3.78**	2>0
生理反應	組內	5284.07	373	14.17		
重建心理	組間	336.42	4	84.10	5.84***	2>0, 3>0
認知	組內	5373.07	373	14.41		
尋求社會	組間	179.20	4	44.80	3.17*	2>0
情感支持	組內	5273.46	373	14.14		
轉化心靈	組間	256.24	4	64.06	4.08**	2>0
成長	組內	5851.88	373	15.69		
整體悲傷	組間	3740.95	4	935.24	5.09**	2>0
因應智能	組內	68500.96	373	183.65		

p<0.05 **p<0.01 *p<0.001

拾、二年內有無遭遇重大生活改變事件與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-18 分析得知，在整體($F=9.45, P<.01$)與「因應悲傷生理反應($F=4.17, P<.05$)」、「重建心理認知($F=4.89, P<.05$)」、「尋求社會情感支持($F=11.46, P<.01$)」、「轉化心靈成長($F=10.80, P<.01$)」等四個層面皆達顯著差異，在整體表現上，二年內有遭遇重大生活改變事件者($M=115.10, SD=12.64$)顯著高於無遭遇重大生活改變者($M=110.69, SD=15.10$)，各層面亦同。

表 4-2-18 二年內有無遭遇重大生活改變事件與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	有無	平均數 (M)	標準差 (SD)	F 值
因應悲傷生理反應	無(N=153)	27.89	4.05	4.17*
	有(N=225)	28.70	3.63	
重建心理認知	無(N=153)	28.50	4.16	4.89*
	有(N=225)	29.40	3.66	
尋求社會情感支持	無(N=153)	27.87	4.10	11.46**
	有(N=225)	29.20	3.49	
轉化心靈成長	無(N=153)	26.43	4.45	10.80**
	有(N=225)	27.80	3.62	
整體悲傷因應智能	無(N=153)	110.69	15.10	9.45**
	有(N=225)	115.10	12.64	

*p<.05 **p<.01

拾壹、問卷來源組別與悲傷因應智能之差異分析

由表 4-2-19、4-2-20 分析可知，在整體($F=6.48, P<.01$)與「因應悲傷生理反應($F=4.58, P<.01$)」、「重建心理認知($F=9.93, P<.001$)」、「尋求社會情感支持($F=4.23, P<.01$)」、「轉化心靈成長($F=3.07, P<.05$)」等四個層面悲傷因應智能均達顯著差異，經由 *Scheffe* 法事後比較發現，整體上「佛教團體($M=119.53, SD=10.38$)」組顯著高於「一般($M=112.24, SD=13.95$)」組者，各層面亦同。

表 4-2-19 問卷來源組別與悲傷因應智能之差異分析摘要表

悲傷因應智能	組別	平均數 (M)	標準差 (SD)
因應悲傷心理反應	1. 一般組 (N=313)	28.12	3.86
	2. 佛教團體組 (N=53)	29.81	2.85
	3. 安養中心組 (N=12)	28.67	5.12
重建心理認知	1. 一般組 (N=313)	28.66	3.90
	2. 佛教團體組 (N=53)	31.15	3.01
	3. 安養中心組 (N=12)	29.67	4.33
尋求社會情感支持	1. 一般組 (N=313)	28.43	3.86
	2. 佛教團體組 (N=53)	30.06	2.94
	3. 安養中心組 (N=12)	28.58	4.52
轉化心靈成長	1. 一般組 (N=313)	27.04	4.05
	2. 佛教團體組 (N=53)	28.51	3.50
	3. 安養中心組 (N=12)	27.08	4.80
整體悲傷因應智能	1. 一般組 (N=313)	112.24	13.95
	2. 佛教團體組 (N=53)	119.53	10.38
	3. 安養中心組 (N=12)	114.00	17.93

N=378

表 4-2-20 問卷來源組別與悲傷因應智能各層面之變異數分析摘要表

悲傷因應智	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
因應悲傷 心理反應	組間	131.00	2	65.50	4.58**	2>1
	組內	5367.41	375	14.31		
重建心理 認知	組間	287.29	2	143.64	9.93***	2>1
	組內	5422.19	375	14.46		
尋求社會 情感支持	組間	120.28	2	60.14	4.23**	2>1
	組內	5332.38	375	14.22		
轉化心靈 成長	組間	98.42	2	49.21	3.07*	2>1
	組內	6009.70	375	16.03		
整體悲傷因 應智能	組間	2413.67	2	1206.83	6.48**	2>1
	組內	69828.24	375	186.21		

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

第三節 不同背景變項之國小退休教師生命意義之差異分析

壹、性別與生命意義之差異分析

由表 4-3-1 分析得知，不同性別之國小退休教師

一、在整體生命意義達顯著差異 ($F=8.38, p<.01$)，而女性 ($M=147.95, SD=15.57$)

整體生命意義顯著高於男性 ($M=142.88, SD=16.34$)。

二、就生命意義各層面而言，女性在「生命價值 ($F=16.22, p<.001$)」、「生命自

由 ($F=4.25, p<.05$)」、「宗教支持 ($F=11.80, p<.01$)」及「靈性提升 ($F=6.56, p<.01$)」等四個層面顯著高於男性。

表 4-3-1 性別與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	性別	平均數 (M)	標準差 (SD)	F 值
生命目標	男 (N=120)	20.93	2.78	3.22
	女 (N=258)	21.45	2.55	
生命價值	男 (N=120)	21.05	2.59	16.22***
	女 (N=258)	22.18	2.52	
生命自由	男 (N=120)	20.72	3.09	4.25*
	女 (N=258)	21.37	2.75	
自我概念	男 (N=120)	19.47	2.76	1.18
	女 (N=258)	19.78	2.48	
宗教支持	男 (N=120)	19.18	3.50	11.80**
	女 (N=258)	20.54	3.62	
死亡接受	男 (N=120)	20.59	3.00	.65
	女 (N=258)	20.87	3.17	
靈性提升	男 (N=120)	20.94	2.92	6.56**
	女 (N=258)	21.76	2.86	
整體生命意義	男 (N=120)	142.88	16.34	8.39**
	女 (N=258)	147.95	15.57	

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

貳、年齡與生命意義之差異分析

由表 4-3-2、4-3-3 分析可知，不同年齡的國小退休教師其生命意義在整體及各層面均未達顯著差異。

表 4-3-2 年齡與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	年齡(填表時)	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	1. 50-60 歲 (N=165)	21.18	2.64
	2. 61-70 歲 (N=124)	21.34	2.52
	3. 71-80 歲 (N=73)	21.42	2.71
	4. 80 歲以上 (N=16)	21.38	3.22
生命價值	5. 50-60 歲 (N=165)	21.79	2.61
	6. 61-70 歲 (N=124)	22.14	2.40
	7. 71-80 歲 (N=73)	21.51	2.59
	8. 80 歲以上 (N=16)	21.13	3.69
生命自由	1. 50-60 歲 (N=165)	20.95	2.85
	2. 61-70 歲 (N=124)	21.39	2.72
	3. 71-80 歲 (N=73)	21.38	2.91
	4. 80 歲以上 (N=16)	20.63	4.01
自我概念	1. 50-60 歲 (N=165)	19.72	2.60
	2. 61-70 歲 (N=124)	19.74	2.27
	3. 71-80 歲 (N=73)	19.58	2.91
	4. 80 歲以上 (N=16)	19.19	3.02
宗教支持	1. 50-60 歲 (N=165)	19.92	3.82
	2. 61-70 歲 (N=124)	20.27	3.41
	3. 71-80 歲 (N=73)	20.23	3.27
	4. 80 歲以上 (N=16)	20.31	4.95
死亡接受	1. 50-60 歲 (N=165)	20.75	2.97
	2. 61-70 歲 (N=124)	20.90	3.05
	3. 71-80 歲 (N=73)	20.75	3.46
	4. 80 歲以上 (N=16)	20.25	3.70
靈性提升	1. 50-60 歲 (N=165)	21.49	2.87
	2. 61-70 歲 (N=124)	21.59	2.97
	3. 71-80 歲 (N=73)	21.30	2.88
	4. 80 歲以上 (N=16)	21.75	3.00
整體生命意義	1. 50-60 歲 (N=165)	145.80	16.05
	2. 61-70 歲 (N=124)	147.37	14.76
	3. 71-80 歲 (N=73)	146.18	16.29
	4. 80 歲以上 (N=16)	144.63	22.83

N=378

表 4-3-3 年齡與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F
生命目標	組間	3.66	3	1.22	0.18
	組內	2609.91	374	6.98	
生命價值	組間	27.46	3	9.16	1.36
	組內	2511.66	374	6.72	
生命自由	組間	22.22	3	7.41	0.90
	組內	3090.94	374	8.27	
自我概念	組間	5.43	3	1.81	0.27
	組內	2487.19	374	6.65	
宗教支持	組間	11.37	3	3.79	0.29
	組內	4963.97	374	13.27	
死亡接受	組間	6.56	3	2.19	0.22
	組內	3650.21	374	9.76	
靈性提升	組間	4.87	3	1.62	0.19
	組內	3161.63	374	8.45	
整體生命意義	組間	228.89	3	76.30	0.30
	組內	95955.77	374	256.57	

叁、健康狀況自評與生命意義之差異分析

由表 4-3-4, 4-3-5 分析可知：

一、在整體生命意義達顯著差異($F=7.04, P<.001$)。由 *Scheffe* 法事後比較發現，健康狀況「良好($M=149.47, SD=14.96$)」者顯著高於「稍差($M=140.94, SD=17.55$)」與「不良($M=124.80, SD=14.13$)」者。

二、就生命意義各層面表現而言，在「生命目標($F=7.30, P<.001$)」、「生命價值($F=8.77, P<.001$)」、「生命自由($F=8.08, P<.001$)」、「自我概念($F=4.95, P<.01$)」、「死亡接受($F=4.60, P<.01$)」、「靈性提升($F=3.03, P<.05$)」等六個層面達到顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現如下：

(一)在「生命目標」與「自我概念」層面，健康狀況「良好」者顯著高於「稍差」與「不良」者。

(二)在「生命價值」層面，健康狀況「良好」、「中等」、「稍差」者顯著高於健

康狀況「不良」者。

(三)在「生命自由」層面，健康狀況「良好」者顯著高於「稍差」與「不良」者。「中等」者又顯著高於「不良」者

(四)在「自我概念」層面，健康狀況「良好」者顯著高於「中等」與「稍差」者。

(五)在「死亡接受」層面，健康狀況「良好」者顯著高於「中等」者。

表 4-3-4 健康狀況自評與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	健康狀況	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	1. 良好 (N=163)	21.96	2.57
	2. 中等 (N=178)	20.90	2.52
	3. 稍差 (N=32)	20.31	2.96
	4. 不良 (N=5)	19.60	0.89
生命價值	1. 良好 (N=163)	22.23	2.50
	2. 中等 (N=178)	21.73	2.49
	3. 稍差 (N=32)	21.00	2.82
	4. 不良 (N=5)	17.00	2.12
生命自由	1. 良好 (N=163)	21.70	2.63
	2. 中等 (N=178)	20.98	2.85
	3. 稍差 (N=32)	20.16	3.23
	4. 不良 (N=5)	16.60	3.44
自我概念	1. 良好 (N=163)	20.20	2.45
	2. 中等 (N=178)	19.40	2.59
	3. 稍差 (N=32)	18.81	2.71
	4. 不良 (N=5)	18.00	2.00
宗教支持	1. 良好 (N=163)	20.15	3.77
	2. 中等 (N=178)	20.22	3.44
	3. 稍差 (N=32)	19.94	3.49
	4. 不良 (N=5)	16.20	5.36
死亡接受	1. 良好 (N=163)	21.39	3.01
	2. 中等 (N=178)	20.45	3.17
	3. 稍差 (N=32)	19.81	3.01
	4. 不良 (N=5)	18.80	1.30
靈性提升	1. 良好 (N=163)	21.84	2.61
	2. 中等 (N=178)	21.37	3.06
	3. 稍差 (N=32)	20.91	3.25
	4. 不良 (N=5)	18.60	0.89
整體生命 意義	1. 良好 (N=163)	149.47	14.96
	2. 中等 (N=178)	145.05	15.85
	3. 稍差 (N=32)	140.94	17.55
	4. 不良 (N=5)	124.80	14.13

N=378

表 4-3-5 健康狀況自評與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
生命目標	組間	144.62	3	48.21	7.30***	1>2, 1>3
	組內	2468.95	374	6.60		
生命價值	組間	166.93	3	55.64	8.77***	1>4, 2>4,
	組內	2372.20	374	6.34		3>4
生命自由	組間	189.56	3	63.19	8.08***	1>3, 1>4,
	組內	2923.60	374	7.82		2>4
自我概念	組間	95.16	3	31.72	4.95**	1>2, 1>3
	組內	2397.47	374	6.41		
宗教支持	組間	79.74	3	26.58	2.03	
	組內	4895.60	374	13.09		
死亡接受	組間	130.18	3	43.40	4.60**	1>2
	組內	3526.59	374	9.43		
靈性提升	組間	75.20	3	25.07	3.03*	n. s
	組內	3091.30	374	8.27		
整體生命 意義	組間	5142.87	3	1714.29	7.04***	1>3, 1>4
	組內	91041.78	374	243.43		

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

肆、人際支持網絡與生命意義之差異分析

由表 4-3-6、4-3-7 分析可知：

- 一、在整體生命意義達顯著差異($F=27.85, P<.001$)。由 *Scheffe* 法事後比較發現「充分且滿意($M=152.76, SD=13.56$)」者顯著高於「不多但可靠($M=142.42, SD=15.29$)」與「很少又不滿意($M=130.45, SD=24.76$)」者。
- 二、就生命意義各層面而言，在「生命目標($F=17.61, P<.001$)」、「生命價值($F=23.82, P<.001$)」、「生命自由($F=24.85, P<.001$)」、「自我概念($F=17.33, P<.001$)」、「死亡接受($F=13.83, P<.001$)」、「宗教支持($F=8.21, P<.001$)」、「靈性提升($F=17.82, P<.001$)」等七個層面均達到顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現，「充分且滿意」者，在七個層面均顯著高於「不多但可靠」與「很少又不滿意」者。

表 4-3-6 人際支持網絡與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	人際支持網絡	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	1. 充分且滿意 (N=156)	22.13	2.29
	2. 不多但可靠 (N=211)	20.79	2.60
	3. 很少又不滿意 (N=11)	18.91	3.91
生命價值	1. 充分且滿意 (N=156)	22.78	2.32
	2. 不多但可靠 (N=211)	21.26	2.46
	3. 很少又不滿意 (N=11)	19.18	3.87
生命自由	1. 充分且滿意 (N=156)	22.22	2.55
	2. 不多但可靠 (N=211)	20.55	2.70
	3. 很少又不滿意 (N=11)	18.00	4.54
自我概念	1. 充分且滿意 (N=156)	20.56	2.32
	2. 不多但可靠 (N=211)	19.08	2.47
	3. 很少又不滿意 (N=11)	18.64	4.11
宗教支持	1. 充分且滿意 (N=156)	20.89	3.66
	2. 不多但可靠 (N=211)	19.67	3.42
	3. 很少又不滿意 (N=11)	17.55	4.93
死亡接受	1. 充分且滿意 (N=156)	21.72	2.68
	2. 不多但可靠 (N=211)	20.18	3.19
	3. 很少又不滿意 (N=11)	19.00	4.00
靈性提升	1. 充分且滿意 (N=156)	22.46	2.50
	2. 不多但可靠 (N=211)	20.91	2.86
	3. 很少又不滿意 (N=11)	19.18	4.47
整體生命意義	1. 充分且滿意 (N=156)	152.76	13.56
	2. 不多但可靠 (N=211)	142.42	15.29
	3. 很少又不滿意 (N=11)	130.45	24.76

N=378

表 4-3-7 人際支持網絡與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Scheffe</i>
生命目標	組間	224.40	2	112.20	17.61***	1>2, 1>3
	組內	2389.17	375	6.37		
生命價值	組間	286.16	2	143.08	23.82***	1>2, 1>3
	組內	2252.96	375	6.01		
生命自由	組間	364.24	2	182.12	24.85***	1>2, 1>3
	組內	2748.91	375	7.33		
自我概念	組間	210.93	2	105.47	17.33***	1>2, 1>3
	組內	2281.69	375	6.09		
宗教支持	組間	208.68	2	104.34	8.21***	1>2, 1>3
	組內	4766.65	375	12.71		
死亡接受	組間	251.12	2	125.56	13.83***	1>2, 1>3
	組內	3405.66	375	9.08		
靈性提升	組間	274.89	2	137.44	17.82***	1>2, 1>3
	組內	2891.61	375	7.71		
整體生命意義	組間	12437.73	2	6218.86	27.85***	1>2, 1>3
	組內	83746.93	375	223.33		

****p*<.001

伍、居住情形與生命意義之差異分析

由表 4-3-8、4-3-9 分析可知，居住情形與生命意義整體及各層面之間未達顯著差異。

表 4-3-8 居住情形與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	居住情形	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	1. 獨居 (N=24)	21.21	3.05
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	21.18	2.74
	3. 與子女同住 (N=228)	21.30	2.52
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	21.25	4.35
	5. 其他 (N=15)	21.00	2.56
	6. 安養中心(N=12)	22.50	2.65
生命價值	1. 獨居 (N=24)	20.67	3.03
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	21.63	2.63
	3. 與子女同住 (N=228)	22.00	2.47
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	20.75	3.77
	5. 其他 (N=15)	22.13	2.07
	6. 安養中心(N=12)	22.33	3.58
生命自由	1. 獨居 (N=24)	20.21	3.31
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	21.06	2.92
	3. 與子女同住 (N=228)	21.40	2.67
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	21.00	4.24
	5. 其他 (N=15)	20.20	2.88
	6. 安養中心(N=12)	20.50	4.44
自我概念	1. 獨居 (N=24)	19.92	3.12
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	19.27	2.50
	3. 與子女同住 (N=228)	19.83	2.50
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	20.75	2.63
	5. 其他 (N=15)	19.13	2.36
	6. 安養中心(N=12)	19.83	3.46
宗教支持	1. 獨居 (N=24)	20.50	3.83
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	20.59	3.03
	3. 與子女同住 (N=228)	20.86	2.99
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	20.50	4.80
	5. 其他 (N=15)	21.20	2.46
	6. 安養中心(N=12)	20.83	4.97
死亡接受	1. 獨居 (N=24)	18.79	3.95
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	20.28	3.58
	3. 與子女同住 (N=228)	20.28	3.48
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	18.00	4.76
	5. 其他 (N=15)	18.87	3.50
	6. 安養中心(N=12)	20.42	5.48
靈性提升	1. 獨居 (N=24)	20.25	3.85
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	21.43	2.92
	3. 與子女同住 (N=228)	21.64	2.74
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	20.25	4.11
	5. 其他 (N=15)	21.27	2.60
	6. 安養中心(N=12)	22.58	3.20
整體生命意義	1. 獨居 (N=24)	141.54	19.89
	2. 僅與配偶同住 (N=95)	145.45	16.67
	3. 與子女同住 (N=228)	147.31	14.87
	4. 僅與孫子女同住 (N=4)	142.50	26.86
	5. 其他 (N=15)	143.80	12.85
	6. 安養中心(N=12)	149.00	21.72

N=378

表 4-3-9 居住情形與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F
生命目標	組間	20.18	5	4.04	0.58
	組內	2593.39	372	6.97	
生命價值	組間	51.54	5	10.31	1.54
	組內	2487.58	372	6.69	
生命自由	組間	55.30	5	11.06	1.35
	組內	3057.86	372	8.22	
自我概念	組間	31.43	5	6.29	0.95
	組內	2461.20	372	6.62	
宗教支持	組間	93.36	5	18.67	1.42
	組內	4881.97	372	13.12	
死亡接受	組間	9.93	5	1.99	0.20
	組內	3646.84	372	9.80	
靈性提升	組間	63.31	5	12.66	1.52
	組內	3103.19	372	8.34	
整體生命 意義	組間	1081.25	5	216.25	0.85
	組內	95103.40	372	255.65	

N=378

陸、經濟狀況與生命意義之差異分析

由表 4-3-10, 4-3-11 分析可知：

- 一、在整體生命意義達顯著差異($F=6.37, P<.001$)。由 *Scheffe* 法之事後比較發現，「很安全($M=151.64, SD=13.54$)」者顯著高於「普通($M=142.06, SD=17.26$)」者。
- 二、就生命意義各層面而言，在「生命目標($F=8.74, P<.001$)」、「生命價值($F=6.39, P<.001$)」、「生命自由($F=3.84, P<.05$)」、「自我概念($F=5.36, P<.01$)」、「死亡接受($F=3.94, P<.01$)」、「靈性提升($F=3.49, P<.05$)」等六個層面達到顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現如下：

- (一)在「生命目標」層面上，「很安全」者顯著高於「不安全」與「普通」者。
- (二)除「宗教支持」層面之外，其他各層面呈現「很安全」者顯著高於「普通」者。

表 4-3-10 經濟狀況與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	經濟狀況	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	1. 不安全 (N=10)	19.10	2.42
	2. 普通 (N=107)	20.57	2.74
	3. 安全 (N=173)	21.42	2.56
	4. 很安全 (N=88)	22.15	2.31
生命價值	1. 不安全 (N=10)	20.90	2.96
	2. 普通 (N=107)	21.15	2.75
	3. 安全 (N=173)	21.85	2.57
	4. 很安全 (N=88)	22.69	2.13
生命自由	1. 不安全 (N=10)	20.40	3.06
	2. 普通 (N=107)	20.59	3.04
	3. 安全 (N=173)	21.17	2.84
	4. 很安全 (N=88)	21.93	2.55
自我概念	1. 不安全 (N=10)	19.30	1.34
	2. 普通 (N=107)	18.98	2.74
	3. 安全 (N=173)	19.75	2.60
	4. 很安全 (N=88)	20.42	2.19
宗教支持	1. 不安全 (N=10)	20.20	3.16
	2. 普通 (N=107)	19.79	3.73
	3. 安全 (N=173)	2.05	3.71
	4. 很安全 (N=88)	20.63	3.39
死亡接受	1. 不安全 (N=10)	20.40	3.20
	2. 普通 (N=107)	20.11	3.05
	3. 安全 (N=173)	20.79	3.18
	4. 很安全 (N=88)	21.63	2.89
靈性提升	1. 不安全 (N=10)	21.20	3.08
	2. 普通 (N=107)	20.87	3.10
	3. 安全 (N=173)	21.55	2.74
	4. 很安全 (N=88)	22.19	2.81
整體生命意義	1. 不安全 (N=10)	141.50	16.74
	2. 普通 (N=107)	142.06	17.26
	3. 安全 (N=173)	146.57	15.53
	4. 很安全 (N=88)	151.64	13.54

N=378

表 4-3-11 經濟狀況與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
生命目標	組間	171.17	3	57.06	8.74***	5>2, 5>3
	組內	2442.40	374	6.53		
生命價值	組間	123.81	3	41.27	6.39***	5>3
	組內	2415.32	374	6.46		
生命自由	組間	93.12	3	31.04	3.84*	5>3
	組內	3020.04	374	8.08		
自我概念	組間	102.81	3	34.27	5.36**	5>3
	組內	2389.82	374	6.39		
宗教支持	組間	35.42	3	11.81	0.89	
	組內	4939.91	374	13.21		
死亡接受	組間	112.01	3	37.34	3.94**	5>3
	組內	3544.77	374	9.48		
靈性提升	組間	86.18	3	28.73	3.49*	5>3
	組內	3080.32	374	8.24		
整體生命 意義	組間	4675.78	3	1558.59	6.37***	5>3
	組內	91508.87	374	244.68		

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

柒、宗教信仰與生命意義之差異分析

由表 4-3-14, 4-3-15 分析可知：

一、在整體生命意義達顯著差異($F=6.07, P<.001$)。由 *Scheffe* 法之事後比較發現，信仰「佛教($M=149.00, SD=14.77$)」、「基督教($M=151.57, SD=12.81$)」者，顯著高於「無宗教信仰($M=139.17, SD=17.63$)」者。

二、就生命意義各層面而言，在「生命目標($F=3.21, P<.01$)」、「生命價值($F=5.22, P<.001$)」、「生命自由($F=3.21, P<.01$)」、「宗教信仰($F=17.10, P<.001$)」、「靈性提升($F=4.13, P<.001$)」等五個層面達到顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現如下：

(一)在「生命目標」與「宗教支持」層面，信仰「基督教」者顯著高於「無宗教信仰」者。

(二)在「生命價值」、「生命自由」、「宗教支持」、「靈性提升」等層面，信仰「佛教」者顯著高於「無宗教信仰」者。

(三)在「宗教支持」層面，信仰「天主教」者顯著高於「無宗教信仰」者。

表 4-3-12 宗教信仰與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	宗教信仰	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	1. 佛教 (N=200)	21.39	2.52
	2. 道教 (N=25)	21.20	2.77
	3. 基督教 (N=35)	22.49	2.01
	4. 天主教 (N=16)	22.25	2.24
	5. 一貫道(N=3)	19.00	1.00
	6. 無宗教信仰 (N=94)	20.61	2.94
	7. 其他 (N=5)	20.60	1.95
生命價值	1. 佛教 (N=200)	22.28	2.36
	2. 道教 (N=25)	21.20	2.52
	3. 基督教 (N=35)	22.46	2.41
	4. 天主教 (N=16)	22.56	2.25
	5. 一貫道(N=3)	22.00	2.00
	6. 無宗教信仰 (N=94)	20.70	2.92
	7. 其他 (N=5)	20.80	1.64
生命自由	1. 佛教 (N=200)	21.57	2.55
	2. 道教 (N=25)	20.64	2.66
	3. 基督教 (N=35)	21.71	2.73
	4. 天主教 (N=16)	21.69	2.94
	5. 一貫道(N=3)	21.67	3.06
	6. 無宗教信仰 (N=94)	20.19	3.37
	7. 其他 (N=5)	19.80	2.86
自我概念	1. 佛教 (N=200)	19.66	2.56
	2. 道教 (N=25)	19.40	2.33
	3. 基督教 (N=35)	20.86	2.22
	4. 天主教 (N=16)	20.13	2.73
	5. 一貫道(N=3)	19.00	1.00
	6. 無宗教信仰 (N=94)	19.27	2.74
	7. 其他 (N=5)	20.20	1.10
宗教支持	1. 佛教 (N=200)	21.23	3.03
	2. 道教 (N=25)	19.20	3.18
	3. 基督教 (N=35)	21.20	2.72
	4. 天主教 (N=16)	21.75	3.13
	5. 一貫道(N=3)	21.00	3.00
	6. 無宗教信仰 (N=94)	17.38	3.87
	7. 其他 (N=5)	18.00	2.35
死亡接受	1. 佛教 (N=200)	20.90	3.19
	2. 道教 (N=25)	20.56	3.29
	3. 基督教 (N=35)	21.14	2.90
	4. 天主教 (N=16)	21.63	2.55
	5. 一貫道(N=3)	21.00	2.65
	6. 無宗教信仰 (N=94)	20.43	3.09
	7. 其他 (N=5)	18.40	2.70
靈性提升	1. 佛教 (N=200)	21.98	2.66
	2. 道教 (N=25)	20.44	2.97
	3. 基督教 (N=35)	21.71	2.53
	4. 天主教 (N=16)	22.56	2.66
	5. 一貫道(N=3)	22.33	2.52
	6. 無宗教信仰 (N=94)	20.60	3.28
	7. 其他 (N=5)	19.20	1.64
整體生命 意義	1. 佛教 (N=200)	149.00	14.77
	2. 道教 (N=25)	142.64	15.52
	3. 基督教 (N=35)	151.57	12.81
	4. 天主教 (N=16)	152.56	14.88
	5. 一貫道(N=3)	146.00	14.73
	6. 無宗教信仰 (N=94)	139.17	17.63
	7. 其他 (N=5)	137.00	5.83

表 4-3-13 宗教信仰與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
生命目標	組間	128.84	6	21.47	3.21**	3>6
	組內	2484.73	371	6.70		
生命價值	組間	197.72	6	32.95	5.22***	1>6
	組內	2341.40	371	6.31		
生命自由	組間	153.78	6	25.63	3.21**	1>6
	組內	2959.38	371	7.98		
自我概念	組間	72.56	6	12.09	1.85	
	組內	2420.07	371	6.52		
宗教支持	組間	1077.65	6	179.61	17.10***	1>6, 3>6,
	組內	3897.69	371	10.51		4>6
死亡接受	組間	60.40	6	10.07	1.04	
	組內	3596.37	371	9.69		
靈性提升	組間	198.28	6	33.05	4.13***	1>6
	組內	2968.22	371	8.00		
整體生命 意義	組間	8598.12	6	1433.02	6.07***	1>6, 3>6
	組內	87586.54	371	236.08		

p<.0 *p<.001

捌、參與宗教活動情形與生命意義之差異分析

由表 4-3-14、4-3-15 分析可知：

- 一、在整體生命意義達顯著差異($F=15.35, P<.001$)。由 Scheffe 法之事後比較發現，「幾乎每天參與($M=154.97, SD=14.17$)」、「盡量參與($M=155.75, SD=11.57$)」、「偶爾參與($M=145.27, SD=14.64$)」者顯著高於「無宗教信仰($M=139.01, SD=17.53$)」者，「盡量參與($M=155.75, SD=11.57$)」或「幾乎每天參與($M=154.97, SD=14.17$)」者顯著高於「偶爾參與($M=145.27, SD=14.64$)」者。
- 二、就生命意義各層面而言，在「生命目標($F=5.15, P<.001$)」、「生命價值($F=12.26, P<.001$)」、「生命自由($F=6.53, P<.001$)」、「自我概念($F=3.40, P<.01$)」、「死亡接受($F=37.88, P<.001$)」、「宗教信仰($F=5.86, P<.001$)」、「靈性提升($F=7.92, P<.001$)」等七個層面達到顯著差異，經 Scheffe 法之事後比較發現：在各層面顯示經常參加宗教活動者，其生命意義顯著高於較不常參加者與無宗教信仰者。

表 4-3-14 參與宗教活動情形與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	參與宗教活動狀況	平均數 (<i>M</i>)	標準差 (<i>SD</i>)
生命目標	0. 無宗教信仰 (N=94)	20.56	2.91
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	22.09	2.17
	2. 盡量參與 (N=64)	22.27	2.19
	3. 偶爾參與 (N=170)	21.19	2.60
	4. 幾乎不參與 (N=15)	20.87	2.42
生命價值	0. 無宗教信仰 (N=94)	20.70	2.92
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	23.03	1.90
	2. 盡量參與 (N=64)	23.20	1.97
	3. 偶爾參與 (N=170)	21.71	2.44
	4. 幾乎不參與 (N=15)	21.47	2.42
生命自由	0. 無宗教信仰 (N=94)	20.22	3.40
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	22.00	2.57
	2. 盡量參與 (N=64)	22.38	2.24
	3. 偶爾參與 (N=170)	21.05	2.66
	4. 幾乎不參與 (N=15)	21.13	2.70
自我概念	0. 無宗教信仰 (N=94)	19.30	2.75
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	20.26	2.27
	2. 盡量參與 (N=64)	20.53	2.48
	3. 偶爾參與 (N=170)	19.41	2.51
	4. 幾乎不參與 (N=15)	20.13	2.29
宗教支持	0. 無宗教信仰 (N=94)	17.32	3.84
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	22.86	2.57
	2. 盡量參與 (N=64)	22.66	2.20
	3. 偶爾參與 (N=170)	20.24	2.96
	4. 幾乎不參與 (N=15)	18.87	3.31
死亡接受	0. 無宗教信仰 (N=94)	20.37	3.07
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	22.23	2.92
	2. 盡量參與 (N=64)	21.91	2.72
	3. 偶爾參與 (N=170)	20.26	3.14
	4. 幾乎不參與 (N=15)	21.00	3.16
靈性提升	0. 無宗教信仰 (N=94)	20.53	3.28
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	22.51	2.77
	2. 盡量參與 (N=64)	22.81	2.26
	3. 偶爾參與 (N=170)	21.41	2.65
	4. 幾乎不參與 (N=15)	20.60	3.25
整體生命意義	0. 無宗教信仰 (N=94)	139.01	17.53
	1. 幾乎每天參與 (N=35)	154.97	14.17
	2. 盡量參與 (N=64)	155.75	11.57
	3. 偶爾參與 (N=170)	145.27	14.64
	4. 幾乎不參與 (N=15)	144.07	13.40

N=378

表 4-3-15 參與宗教活動情形與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	Df	MS	F	Scheffe
生命目標	組間	136.90	4	34.22	5.15***	2>0
	組內	2476.67	373	6.64		
生命價值	組間	295.11	4	73.78	12.26***	1>0, 2>0, 3>0, 2>3
	組內	2244.02	373	6.02		
生命自由	組間	203.59	4	50.90	6.53***	1>0, 2>0, 2>3
	組內	2909.57	373	7.80		
自我概念	組間	87.61	4	21.90	3.40**	n. s
	組內	2405.01	373	6.45		
宗教支持	組間	1437.34	4	359.34	37.88***	1>0, 2>0, 3>0, 1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	組內	3537.99	373	9.49		
死亡接受	組間	216.11	4	54.03	5.86***	2>0, 1>3, 2>3
	組內	3440.67	373	9.22		
靈性提升	組間	248.01	4	62.00	7.92***	1>0, 2>0, 2>3
	組內	2918.49	373	7.82		
整體生命 意義	組間	13596.21	4	3399.05	15.35***	1>0, 2>0, 3>0, 1>3, 2>3
	組內	82588.45	373	221.42		

p<.01 *p<.001

玖、二年內有無遭遇重大生活改變事件與生命意義之差異分析

由表 4-3-16 分析得知：

- 一、在整體生命意義達顯著差異($F=4.30, P<.05$)，二年內有遭遇重大生活改變事件者顯著高於無遭遇重大生活改變者。
- 二、就生命意義各層面而言，在「宗教支持($F=4.86, P<.05$)」、「死亡接受($F=4.45, P<.05$)」或「靈性提升($F=4.77, P<.05$)」等三個層面二年內有遭遇不同重大生活改變事件者顯著高於二年內無遭遇重大生活改變事件者。

表 4-3-16 二年內有無遭遇重大生活改變事件與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	有無	平均數 (M)	標準差 (SD)	F 值
生命目標	無(N=153)	21.05	2.91	2.19
	有(N=225)	21.45	2.42	
生命價值	無(N=153)	21.57	2.72	2.47
	有(N=225)	22.00	2.50	
生命自由	無(N=153)	20.93	2.92	1.70
	有(N=225)	21.32	2.84	
自我概念	無(N=153)	19.65	2.40	0.04
	有(N=225)	19.70	2.69	
宗教支持	無(N=153)	19.61	3.57	4.86*
	有(N=225)	20.45	3.64	
死亡接受	無(N=153)	20.37	3.00	4.45*
	有(N=225)	21.06	3.17	
靈性提升	無(N=153)	21.10	3.04	4.77*
	有(N=225)	21.76	2.77	
整體生命意義	無(N=153)	144.28	16.21	4.30*
	有(N=225)	147.74	15.69	

* $p < .05$

拾、問卷來源組別與生命意義之差異分析

由表 4-3-17, 4-3-18 分析可知：

- 一、在整體生命意義達顯著差異($F=16.33, P<.05$)。由 *Scheffe* 法事後比較發現，「佛教團體($M=157.34, SD=11.56$)」組，顯著高於「一般($M=144.37, SD=15.64$)」組。
- 二、就生命意義各層面而言，在「生命目標($F=6.45, P<.001$)」、「生命價值($F=17.46, P<.001$)」、「生命自由($F=9.10, P<.001$)」、「死亡接受($F=21.35, P<.001$)」、「宗教信仰($F=8.92, P<.001$)」、「靈性提升($F=17.46, P<.001$)」等六個層面達到顯著差異，再經 *Scheffe* 法事後比較發現在「生命價值」、「宗教支持」及「靈性提升」層面，「佛教團體」組顯著高於「一般」組。

表 4-3-17 問卷來源組別與生命意義之差異分析摘要表

生命意義	調查類別	平均數 (M)	標準差 (SD)
生命目標	1. 一般組 (N=313)	21.07	2.65
	2. 佛教團體 (N=53)	22.30	2.22
	3. 安養中心 (N=12)	22.50	2.65
生命價值	1. 一般組 (N=313)	21.49	2.57
	2. 佛教團體 (N=53)	23.66	1.51
	3. 安養中心 (N=12)	22.33	3.58
生命自由	1. 一般組 (N=313)	20.93	2.85
	2. 佛教團體 (N=53)	22.68	2.08
	3. 安養中心 (N=12)	20.50	4.44
自我概念	1. 一般組 (N=313)	19.65	2.47
	2. 佛教團體 (N=53)	19.83	2.94
	3. 安養中心 (N=12)	19.83	3.46
宗教支持	1. 一般組 (N=313)	19.62	3.52
	2. 佛教團體 (N=53)	22.96	2.29
	3. 安養中心 (N=12)	20.42	5.48
死亡接受	1. 一般組 (N=313)	20.50	3.01
	2. 佛教團體 (N=53)	22.42	2.72
	3. 安養中心 (N=12)	20.83	4.97
靈性提升	1. 一般組 (N=313)	21.12	2.89
	2. 佛教團體 (N=53)	23.49	1.88
	3. 安養中心 (N=12)	22.58	3.20
整體生命意義	1. 一般組 (N=313)	144.37	15.64
	2. 佛教團體 (N=53)	157.34	11.56
	3. 安養中心 (N=12)	149.00	21.72

N=378

表 4-3-18 問卷來源組別與生命意義各層面之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
生命目標	組間	86.95	2	43.47	6.45***	2>1
	組內	2526.62	375	6.74		
生命價值	組間	216.34	2	108.17		2>1
	組內	2322.78	375	6.19		
生命自由	組間	144.16	2	72.08	9.10***	2>1
	組內	2969.00	375	7.92		
自我概念	組間	1.85	2	0.93	0.14	
	組內	2490.77	375	6.64		
宗教支持	組間	508.50	2	254.25	21.35***	2>1
	組內	4466.84	375	11.91		
死亡接受	組間	165.99	2	83.00	8.92***	2>1
	組內	3490.78	375	9.31		
靈性提升	組間	269.71	2	134.86	17.46***	2>1
	組內	2896.79	375	7.73		
整體生命意義	組間	7707.50	2	3853.75	16.33***	2>1
	組內	88477.15	375	235.94		

***p<.001

第四節 國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之相關分析

本節係在探討國小退休教師悲傷因應智能及生命意義之間的關係，以 Pearson 積差相關與典型相關(canonical correlation)的統計方法，分析整體悲傷因應智能及其各分層面與生命意義的相關情形。

壹、國小退休教師悲傷因應智能與生命意義的積差相關

由表 4-4-1 之調查統計分析可知，整體悲傷因應智能與「生命目標」、「生命價值」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提升」等七個層面均呈現顯著相關。

再從悲傷因應智能之「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」、「尋求社會情感支持」、「轉化心靈成長」等各層面分析其與生命意義之相關，統計結果顯示悲傷因應智能的各層面與生命意義的七個層面均呈現顯著相關。

綜上所述，當國小退休教師具有較高的悲傷因應智能時，其生命意義的感受較趨於正向。

表 4-4-1 悲傷因應智能與生命意義之相關係數表

	因應悲傷 生理反應	重建心理 認知	尋求社會 情感支持	轉化心靈 成長	悲傷因應智 能總分
生命目標	.529**	.519**	.473**	.481**	.561**
生命價值	.508**	.519**	.496**	.414**	.543**
生命自由	.494**	.485**	.493**	.466**	.543**
自我概念	.293**	.221**	.273**	.238**	.287**
宗教支持	.468**	.486**	.482**	.451**	.529**
死亡接受	.411**	.456**	.471**	.425**	.495**
靈性提升	.519**	.548**	.511**	.436**	.564**
生命意義 總分	.587**	.591**	.586**	.533**	.644**

**p<.01

貳、悲傷因應智能與生命意義的典型相關

表 4-4-2 悲傷因應智能與生命意義典型相關分析摘要表

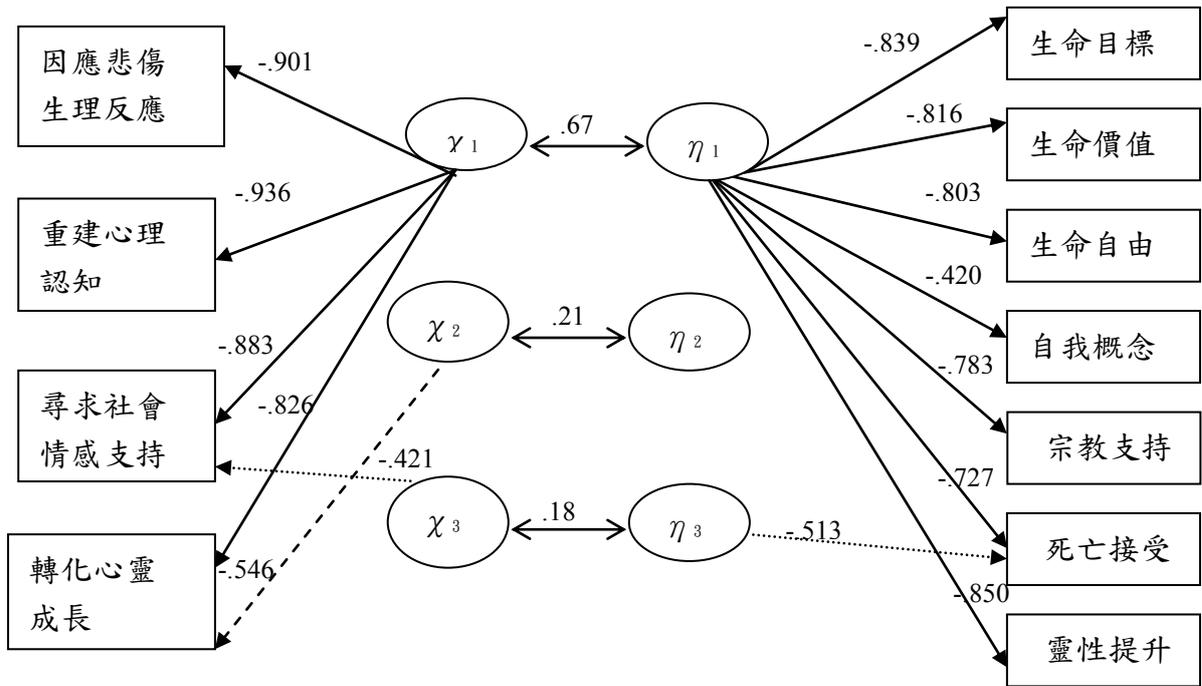
X 變項 (控制變數)	典型	典型	典型	Y 變項 (效標變數)	典型	典型	典型
	因素	因素	因素		因素	因素	因素
	χ_1	χ_2	χ_3		η_1	η_2	η_3
因應悲傷 生理反應	-.901	.081	.303	生命目標	-.839	-.174	.376
重建心理 認知	-.936	.202	-.012	生命價值	-.816	.315	-.069
尋求社會 情感支持	-.883	-.023	-.421	生命自由	-.803	-.198	-.066
轉化心靈 成長	-.826	-.546	-.084	自我概念	-.420	-.166	.052
				宗教支持	-.783	-.117	-.176
				死亡接受	-.727	-.107	-.513
				靈性提升	-.850	.314	-.073
抽出變異數 (%)	78.703	8.654	6.900	抽出變異數 (%)	47.943	4.564	6.569
重疊(%)	35.739	.399	.233	重疊(%)	26.312	.211	.209
				ρ^2	.454	.046	.032
				典型相關	.67	.21	.18

為深入分析悲傷因應智能與生命意義的關係，乃以四項悲傷因應智能因素為 X 組變項，與七項生命意義因素為 Y 組變項，進行典型相關分析結果。共抽出四個典型因素，有三個典型相關係數均達 .05 以上的顯著水準，典型相關係數分別為第一個典型相關係數 $\rho = .67$ ；第二個典型相關係數 $\rho = .21$ ；第三個典型相關係數 $\rho = .18$ ，其中一個典型相關係數未達顯著，由此可知，悲傷因應智能四個變項透過三個典型因素影響到生命意義七個變項。從典型相關分析摘要表及典型相關分析路徑圖可以發現：

- 一、X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 組變項第一個典型因素(η_1)總變異量的 45.4% ($\rho^2=.454$)，而在 Y 組七個變項中，第一個典型因素 (η_1) 又可解釋 Y 組變項總變異量的 47.943%。而 X 組變項與 Y 組變項重疊部分為 26.312%，亦即，X 組變項透過第一個典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組變項總變異量的 26.312%。
- 二、X 組變項的第二個典型因素(χ_2)可以說明 Y 組變項第二個典型因素(η_2)總變異量的.04% ($\rho^2=.046$)，而在 Y 組變項中，第二個典型因素 (η_2) 又可解釋 Y 組變項變異量的 4.564%。而 X 組變項與 Y 組變項重疊部分為.211%，亦即，X 組變項透過第二個典型因素(χ_2 與 η_2)可以解釋 Y 組變項總變異量的.211%
- 三、X 組變項的第三個典型因素(χ_3)可以說明 Y 組變項第三個典型因素(η_3)總變異量的.03% ($\rho^2=.032$)。而在 Y 組變項中，第三個典型因素 (η_3) 又可解釋 Y 組變項變異量的 6.569%。而 X 組變項與 Y 組變項重疊部分為.209%，亦即，X 組變項透過第三個典型因素(χ_3 與 η_3)可以解釋 Y 組變項總變異量的.209%。
- 四、就因素結構係數高於.40 者表示相關顯著觀之。在 X 組變項中與第一個典型因素 (χ_1) 相關較高的變項為退休教師的重建心理認知(-.936)、因應悲傷生理反應(-.901)、尋求社會支持(-.883)、轉化心靈成長(-.826)；在 Y 組變項中與第一個典型因素(η_1)相關較高的變項為靈性提升(-.850)、(-.839)生命價值、(-.816)、生命自由、(-.803)、宗教支持(-.783)、死亡接受(-.727)、自我概念(-.420)。因而可知在因應生理反應、重建心理認知、尋求社會支持、轉化心靈成長等層面悲傷因應智能越高的退休教師，其生命意義的感受亦越趨於正向。
- 五、就第二組典型相關而言，在 X 組變項中與第二個典型因素 (χ_2) 相關較高的變項為轉化心靈成長(-.546)；在 Y 組變項中與第二個典型因素 (η_2) 相關的變項其結構係數皆未超過.40，亦即相關偏低。

六、第三組典型相關而言，因素 X 組變項中與第三個典型因素 (χ_3) 相關較高的變項為尋求社會情感支持因素(-.421)；在 Y 組變項中與第三個典型因素 (η_3) 相關較高的變項為死亡接受(-.513)。而其結構係數的值互為正、負數。

七、一般而言，重疊指數未達 5%，則此線性組合之解釋能力即不予考慮。而從以上分析結果可知，三組典型相關以第一個典型相關最大，重疊數值為 26.312%，第二組與第三組重疊量分別為.211%及.209%，可見雖有相關，但相關偏低。所以 X 組悲傷因應智能四個變項主要是藉由第一個典型因素影響 Y 組生命意義七個變項。



- 註 1. ———→ 實線表是第一典型因素
 註 2. - - - - -→ 粗虛線表是第二典型因素
 註 3. ······→ 細虛線表是第三典型因素

圖 4-4-1 典型相關分析路徑圖

第五節 綜合討論

壹、背景變項與悲傷因應智能顯著差異討論

根據本研究統計分析，國小退休教師背景變項中年齡、健康狀況自評、居住情形與悲傷因應智能無顯著差異。茲就經事後比較有顯著差異之背景變項：性別、人際支持網絡、依附類型、經濟狀況、宗教信仰及參加宗教活動情形、二年內有無遭遇重大生活改變事件及問卷來源組別，彙整顯著差異摘要總表如表 4-5-1。研究者整合相關文獻結果討論如下：

表 4-5-1 不同背景變項與悲傷因應智能之顯著差異性考驗彙總表

	因應悲傷 生理反應	重建心 理認知	尋求社會 情感支持	轉化心 靈成長	整體悲傷 因應智能
性別	女>男	女>男	女>男	女>男	女>男
人際支持網絡	1>2, 1>3, 2>3	1>2, 1>3, 2>3	1>2		1>2, 1>3, 2>3
依附類型	安全>獨自				
經濟狀況	5>2, 5>3	4>2, 5>2			5>3
宗教信仰	佛教>無 宗教信仰				
參加宗教活動情形	2>0	2>0, 3>0	2>0	2>0	2>0
二年內重大生活改變 事件	有>無	有>無	有>無	有>無	有>無
問卷來源組別	2>1	2>1	2>1	2>1	2>1

人際支持網絡: 1. 充分且滿意 2. 不多但可靠 3. 很少又不滿意

經濟狀況: 1. 不安全 2. 普通 3. 安全 4. 很安全

宗教活動參與狀況: 0. 無宗教信仰 1. 幾乎每天參與 2. 盡量參與 3. 偶爾參與 4. 幾乎不參與

問卷來源組別: 1. 一般組 2. 佛教團體 3. 安養中心

一、性別與悲傷因應智能

本研究發現，女性國小退休教師在整體悲傷因應智能及各層面的表現上顯著高於男性，文獻中對於性別與悲傷因應的相關研究發現不同，如 Martin, Doka 指出女性悲傷係以情緒性、尋求協助的方式來處理失落，又稱「直覺性悲傷」，而男性化悲傷則傾向以認知、問題解決方式來處理失落，又稱「工具性悲傷」(引自曾慧嘉，2007)。何長珠(2006)研究指出喪偶半年內的老年女性，更易引發憂鬱或創傷性悲傷有關之反應，且罹患癌症之機率也較高；而男性雖不如女性易出現與心理有關之不良適應反應，但在喪親後兩年內的死亡率或生病率則高於女性。

另就文化系統觀之，在一些男尊女卑或男強女弱的規範系統中，男性的悲傷反應多採憤怒方式表達，憤怒代表堅強 (strong)，是強者的表現，換言之，即使在失落或死亡事件中，男性的悲傷反應依然受到性別角色的制約 (李佩怡，2000)。

據此，研究者推論可能是女性退休教師處理悲傷失落時，較會有情緒性的反應，及哭泣表現出女性的柔弱，而引起更多的關注，此外也會積極尋求協助方式來處理失落悲傷，除親友間的情感性支持外，還會透過退休教師聯誼會的互助支援，或共同參與的宗教團體，因而得以從中習得並累積相關悲傷因應的智能。反之，男性退休教師在傳統「男兒有淚不輕彈」、「男人非弱者」的社會文化建構影響下，趨向隱藏悲傷甚至漠視悲傷，也較不尋求社會的支持，因而就越可能依賴個人之防衛性反應來因應悲傷，從而限制了調適及成長。相對的悲傷因應智能就不易增進。

二、人際支持網絡與悲傷因應智能

本研究結果發現擁有不同人際支持網絡的退休教師，在悲傷因應智能表現上有顯著差異，文獻中對於人際支持網絡與悲傷因應的研究，亦一致發現二者有顯

著影響，如 Su Hyun Kim(2009)研究並發現悲傷的喪偶老人，須有機會向他人學習如何從失落中找到意義，與調整自己的想法與感情。何長珠(2006)進一步指出社會支持普遍被認為有助於減輕壓力對免疫力之衝擊及心理健康之增進。所以加入社會與擴展家庭脈絡的人際方法，是改善喪親痛苦及提供悲傷後的生活適應及成長最好的結構。

本研究發現具有「充分且滿意」之社會支持網絡之退休教師，其在「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」與「尋求社會情感支持」等層面之悲傷因應智能顯著高於「很少又不滿意」者，與程鵬、王珮云(2007)研究結果相同。

推論其原因可能是國小退休教師，除教學時所建立的學生、家長、同學、同事之支持網絡外，退休後大部分加入退休教師聯誼會、志工團體、宗教團體或休閒團體如登山、各種球類等，而這些支持系統都能對於傷慟提供情感支持與依附的功能，也因之產生正向復原行為。因此，覺得自己人際支持網絡充分且滿意的國小退休教師，正表示他們會善用這些社會情感之持，於自助助人時習得如何重建心理認知模式，也能在情感支持過程中了解如何因應生理的各種反應。因為任何一次支持的懇談，都可能在對談歷程中，看見另一種體悟與超越的可能性。

三、依附類型與悲傷因應智能

本研究發現國小退休教師的依附類型與整體悲傷因應智能無顯著相關，惟在「因應生理悲傷反應」層面，「安全」依附類型的退休教師其悲傷因應智能顯著高於「獨自」類型者，與 Van Dorn, Kasl, Berry, Jacobs, and Prigerson 在 1998 年檢測 59 位 50 歲以上的末期病患配偶之創傷反應，發現不安全依附會使配偶提高創傷性悲傷的危險性(引自曾慧嘉，2007)，及曾慧嘉(2007)研究結果發現安全依附型態比焦慮依附型態之家屬較常使用「正向行為」因應行為相同。

何長珠(2006)指出悲傷文獻的理論來源，主要是走一種由內心至人際心理之結構。而 Strobe 和 Schut (1999) 對傷慟人際歷程的觀點就認為：1.悲傷是一種情感規則、自我認同及社會角色功能等人際策略的被破壞，此破壞的人際策略需

要被復原；2.悲傷是一種關係失落之情緒與認知的強化，必須對當事人被剝奪的慣常穩定性策略加以處理。

Parkes(2001)指出安全依附與正常、非複雜性悲傷相關，相對的，不安全依附者容易有複雜性悲傷(引自曾慧嘉，2007)。

而本研究結果發現「安全」依附類型之退休教師在「因應悲傷生理反應」層面顯著高於「獨自」依附類型者。推論其原因可能是安全依附類型的國小退休教師，覺得悲傷的各種生理反應，是正常無須隱藏或勸阻的，而且相對擁有較豐富的人際支持網絡，而透過人際支持網絡的相互支持，對於失落悲傷所引發的生理反應，也較能得到充分的抒發與關照，從而了解更多的悲傷因應的智能。

四、經濟狀況與悲傷因應智能

不同經濟狀況的國小退休教師其整體悲傷因應智能達顯著差異。且對經濟狀況感到「很安全」者顯著高於感到「普通」者。文獻探討有關經濟狀況與悲傷因應智能者不多見，曹桂榮(2004)發現喪偶婦女悲傷復原的負面因素為：人際因素、社會因素、過去的悲傷經驗、文化因素、經濟因素、死亡因素。研究者推論退休教師由於往日職場的回饋與政府的補助，有固定的退休金收入，以本研究受試的國小退休教師而言，對經濟狀況感到「很安全」及「安全」者高達69.1%，生活無後顧之憂，一方面可以自費參與悲傷因應的相關研習及工作坊，一方面也較有時間參與相關的社會團體及宗教團體，在自利利他中習得悲傷因應智能。

五、宗教信仰及參與宗教活動情形與悲傷因應智能

本研究發現不同宗教信仰之國小退休教師間之整體悲傷因應智能無顯著差異，惟在「重建心理認知」層面，信仰「佛教」者顯著高於「無宗教信仰」者。

不同參與宗教活動情形的國小退休教師其整體悲傷因應智能達顯著差異，且「盡量參與」宗教活動者，悲傷因應智能顯著高於「無宗教信仰」者。與柯俊銘(1997)研究發現喪偶婦女的哀傷反應與有無定期參與宗教活動呈顯著性相同。

宗教信仰通常被認為可以在悲傷因應過程中緩和悲傷的反應，侯南隆(2000)指出宗教信仰能提供個人安身立命的架構，讓面對失落事件時能有安定情緒的作用。Stroebe & Schut(2001)也指出對於宗教信念因應失落之角色上，大多數研究均持正面看法。而本研究發現在「重建心理認知」層面智能，信仰佛教之退休教師之悲傷因應智能顯著高於無宗教信仰者。誠如聖嚴法師對當年 921 震災家屬慰以「救苦救難是菩薩，受苦受難是大菩薩」(法鼓文化心靈網路，2008)。正是以宗教信念重建一般「好人不長命」、「上天懲罰我」、「老天不公平」等無罪受害者心理認知，帶領他們從至親的死亡中找到意義，這對往生者與家屬雙方都具有療傷的功能與深遠的意義。

至於整體悲傷因應智能本研究發現不同宗教信仰之退休教師間並無顯著差異。這正與何長珠(2006)回顧國內外文獻探討後所提出，大部分中國人的信仰，經過幾千年文化的自然交融與洗禮之後，已成為不折不扣的「變色龍」：不屬於任何一個系統而又與任何系統都有關的看法，不謀而合。

六、二年內有無遭遇重大生活改變事件與悲傷因應智能

本研究發現有遭遇有重大生活改變事件者(占 59.5%，其中以「好友死亡」最多佔 42.7%，「父母死亡」次之佔 23.1%)。其整體與各層面悲傷因應智能均顯著高於無遭遇重大生活改變者。文獻中對於有失落悲傷經驗與悲傷因應的研究，亦多呈現二者有一定相關。如 Bonanno, George A, Coifman, Karin G, Rafaeli, Eshkol (2007)應用情感動力模式 (Dynamic Model of Affect) 研究傷慟經驗與復原狀況時，發現傷痛經驗與復原能力，能作為爾後因應生命中不好事件的功能。另何長珠(2006)探討中外文獻發現，從身心症的觀點來看，重大生活事件會影響腦內的神經傳導物質，進而產生身體方面的症狀。且遭遇傷痛後兩年內生病和死亡的機率增加，而男性又高於女性。這或與本研究發現男性退休教師悲傷因應智能顯著低於女性有關。

「傳道、授業與解惑」是教師的職志，而教師在為學生或自己的失落悲傷所引發的疑問與困境時，相對就會增加悲傷因應的智能，這或可解釋2年內有失落悲傷經驗的退休教師不論是配偶、父母、子女、或好友之死亡或自己重大傷病，似乎隨著痛苦或悲傷的付出，大多數人都反而經歷了成長的蛻變，並增進自己整體的悲傷因應智能。

七、問卷來源組別與悲傷因應智能

研究者以問卷來源將受試者區分為一般組、佛教團體組與安養中心組，進行變異數分析，發現佛教團體組之退休教師其整體悲傷因應智能與各分層面的表現均顯著高於一般組及安養中心組的退休教師。研究者推論其原因如下：

(一)參與悲傷輔導相關研習課程

從近年來國內幾件重大災難，如桃園空難、921震災及今年的88風災，佛教團體對於受難者與其遺族所提供的全面關懷與輔導，是大家有目共睹的，對於為了增進相關人員的關懷與輔導的智能，時有舉辦各種研討會或研習課程，而參與佛教團體教師研習會的退休教師，可藉由研習與討論，更深入地思考，當面對失落、哀傷、悲慟體悟尤深，如何接納失落、調適自我的哀傷與悲慟？如何協助受服務者與其家屬面對失落，走過哀傷度過悲慟課程或分享中習得悲傷因應智能。

(二)參與助念與臨終關懷

曾靜玲(2008)在第七屆佛法與臨終關懷研討會—佛法與悲傷輔導所發表之佛教臨終關懷義工助念經驗—佛化悲傷輔導模式的探討一文中指出助念過程中有五個部份是具有悲傷調適的功能1. 預期性的悲傷2. 陪伴關懷3. 悲傷意義轉化4. 死亡瑞相5. 莊嚴佛事。另釋慧開(2009)亦指出往生助念可以引導臨終病人脫離病體之桎梏，迎向未來生命的心靈導航，同時亦可以協助亡者的親屬與家屬，轉化並輔導其喪親的失落感與情緒。而退休教師不論是為自己的失落親人助念或為他人助念關懷，同樣都能得到相關智能的成長，正所謂「自助助人」、「自度度人」。

(三)靈性的轉化

依據Renetzky對靈性的定義，包含三種要素，(1)在生活、苦難與死亡中找尋意義與目的並實踐出來；(2)生存的意志與希望；(3)對自己與人與神建立信心與信念(李慧菁，2004)。而佛教以為受苦正是眾生實際存在的樣貌，而佛法則可指引眾生轉迷開悟，開啟生死問題的凝視與關注，再到認同具有永恆絕對性質的面向，最後將生死態度與生活方式改變(傅偉勳，1993)。據此，參與佛教團體的退休教師透過佛法的研習與淬鍊，或能從中尋得一份安定的力量，進而更懂得如何協助喪親者，藉由宗教信仰找到靈性的寄託。

由上述討論結果可知，退休教師悲傷因應智能部份，似乎受到下列幾個重要因素之影響：(1)文化因素(性別與宗教信仰)。(2)個人因素(健康自評與經濟)。(3)人際關係(人際支持網絡與依附類型)。(4)生命經驗(生活重大改變事件之因應)。正與悲傷相關理論文獻提及影響悲傷因應的因素相符合。也顯示背景變項也是影響悲傷因應智能不容忽視的變項之一。

貳、背景變項與生命意義顯著差異之討論

根據本研究統計分析，部分背景變項如年齡，居住情形等與生命意義間差異性未支持假設，茲就有顯著差異之背景變項：性別、人際支持網絡、經濟狀況、宗教信仰及參加宗教活動情形、二年內有無遭遇重大生活改變事件及受試者組別，彙整顯著差異摘要總表如表 4-5-2。研究者整合相關文獻結果討論如下：

表 4-5-2 不同背景變項與生命意義顯著差異性考驗彙總表

	生命 目標	生命 價值	生命 自由	自我 概念	宗教 支持	死亡 接受	靈性 提升	整體生 命意義
性別		女>男	女>男		女>男		女>男	女>男
健康 狀況	1>2, 1>3	1>4, 2>4,	1>3, 1>4,	1>2, 1>3		1>2		1>3, 1>4
人際 支持 網絡	1>2, 1>3	1>2, 1>3	1>2, 1>3	1>2, 1>3	1>2, 1>3	1>2, 1>3	1>2, 1>3	1>2, 1>3
經濟 狀況	5>2, 5>3	5>3	5>3	5>3		5>3	5>3	5>3
宗教 信仰	3>6	1>6	1>6		1>6, 3>6,		1>6	1>6, 3>6
參加宗 教活動 情形	2>0	1>0, 2>0, 3>0,	1>0, 2>0, 2>3		1>0, 2>0, 3>0,	2>0, 1>3, 2>3	1>0, 2>0, 2>3	1>0,2>0, 3>0, 1>3, 2>3
二年內 重大生 活改變 事件					有>無	有>無	有>無	有>無
問卷來 源組別	2>1	2>1	2>1		2>1	2>1	2>1	2>1

健康狀況：1. 良好；2. 中等；3. 稍差；4. 不良，

人際支持網絡：1. 充分且滿意 2. 不多但可靠 3. 很少又不滿意，

經濟狀況：1. 不安全 2. 普通 3. 安全 4. 很安全

宗教信仰：1. 佛教 2. 道教 3. 基督教 4. 天主教 5. 一貫道 6. 無宗教信仰 7. 其他

宗教活動參與狀況：0. 無宗教信仰 1. 幾乎每天參與 2. 盡量參與 3. 偶爾參與 4. 幾乎不參與，

問卷來源組別：1. 一般組 2. 佛教團體 3. 安養中心

一、性別與生命意義

本研究結果女性退休教師在整體生命意義與「生命價值」、「生命自由」、「宗教支持」、「靈性提升」等層面顯著高於男性教師，藍以琳(2007) 研究結果發現國小退休教師生命意義趨於正向一致。惟與 Baum & Stewart 以為生命意義並不因年齡、性別而有太大的差異（引自李森珪，2001）不同。亦與何英奇(1987) 研究男性在「生命目的」及「生命意義實現感」得分高於女性略有不同。

研究者推論其原因可能是由於在性別平等運動之促發，及家庭結構的改變，現代家庭型態屬小型家庭較多，女性教師退休後比較不用受傳統「男主外女主內」或「照顧公婆」的束縛，而且子女也長大成人，正可以從一生中家庭與職責間重獲自由，重拾自己以往無法兼顧的興趣或課程。由於有固定的退休金收入，經濟可獨立自主，無須仰賴子女配偶或社會的支助，因而可以肯定自己的生命價值與生命自由，另就一般而言，女性退休教師退休後比較積極投入宗教活動與各類社會志工行列有關，因而得能在宗教團體的支持，並啟發心靈成長。

二、健康狀況自評與生命意義

本研究結果顯示，不同健康狀況之退休教師在整體生命意義及除了「宗教支持」以外的各分層面均有顯著差異，與藍以琳(2007)、蔡坤良(2003)研究相同。

常言道老友、老伴與老本，是老人的三寶，其中老本指的就是健康與財富。且看一向強調自我實現，追求美好生活的 Rogers，到了晚年也承認自己害怕會導致死亡的任何長期痛苦的疾病。Acuff & Allen 於 1970 年研究發現老人的生命意義會受健康的影響。而 Erikson 也提到身體機能的衰退，老人自我駕馭能力因而受到限制，健康狀況很不好或不好的老人，面對身體衰老所帶來體力上的衰退、感官敏銳度以及自我駕馭能力的降低與外觀改變的種種問題，容易造成心理危機（引自陳佳禧，2004）。因此當他自己老時，也會為來自於「神經末梢感覺失去」感到絕望，由此可見，老年人對於日趨年老衰退的體力與生活整體無能的特有害怕，需要以「智慧」來統合因身體健康衰退所造成的失望與絕望危機。

生不如死，該是人生最深沉的悲慟，Marsall 即曾指出老年人認為死亡比失去機能更好，死亡比身體健康逐漸惡化且身體不適更好 Lynne A. DeSpelder & Albert L. Strickland (2004/2006)。由此可知退休教師與一般老人相同，最擔心的是日漸衰敗的身體，最易奪去繼續生存的意志，所以保有老年期的身體健康，也是讓退休教師覺得生命有意義的來源之一。

三、人際支持網絡與生命意義

本研究結果發現擁有不同人際支持網絡的退休教師，在生命意義表現上有顯著差異，與林柳吟（2001）、林珠茹（2001）、蔡坤良（2003）、羅千琦（2004）研究發現相同。另 Danhauer、Calson、Andrykowski（2005）的研究也發現當老人在面對病痛的身體及艱苦的困境時，能試圖了解自己所處情境，並尋求相關資源的幫助，較能正向追尋生活中的意義。

May 以為構成人之存在的本質特徵是自我核心、自我肯定、參與、覺知、自我意識和焦慮，若無這些特點，就不可能成為一個人而存在。Erikson（1997/2000）強調老年人在為過去過失感到痛苦與遺憾時，現在仍有機會對社會展現真誠的關懷，因為在關懷他人的同時，老人也須接受所需要的關懷，而接受照顧本身就是一種自我關懷的方式。

Havighurst 的活動理論也認為老人有生理、心理及社會的需求，不因老化而改變，積極參與社會活動，能使老人適應老年生活。另李再發（2002）研究發現國小退休教師均能獲得良好的社會支持，其中以「情感支持」最多，且對於生活滿意度有正向影響，特別在面臨生活壓力情境時，情感性扮演重要角色。

總之，人無法離群索居，終其一生都需有一個人際網絡提供支持，因此本研究顯示，對於自己人際支持網絡感到充分且滿意的退休教師，其生命意義顯著高於不多但可靠與很少又不可靠者。可見退休教師能從參與人際支持網絡中找到生命的意義。

四、經濟狀況與生命意義

本研究結果發現自覺經濟狀況「很安全」之退休教師在整體生命意義與各層面除「宗教支持」層面外，其他層面皆顯著高於「普通」者。與顏蓓蓉（2002）、趙安娜（2001）研究相同。因為經濟資源上的保障，可以讓老年人獲得安定、肯定與尊嚴，進而提昇幸福感。

從文獻探討中可知，從社會的觀點來說明老人的社會發展情況的學者，亦將「重新評估財源」列為老年期發展的重要任務之一。俗話說「無錢夫妻百事哀」，當一個人生活經濟陷入困境，三餐不繼時時，如何解決三餐的溫飽，會是他最重要的生命議題，而就老人而言，老本也是三寶之一，而退休教師都有穩定的退休金收入，無須仰賴子女的供應或社會的救助，而能擁有高度的自我價值與生命自由。經濟上有安全的保障，生活就有安全感，不必擔心生活會因老邁而陷入困境，甚至有餘力協助子女創業或捐助貧弱者，再從利他中發現生命意義。

五、宗教信仰、參與宗教活動情形與生命意義

本研究結果發現：

- (一)就宗教信仰而言，在整體生命意義表現，有信仰宗教者顯著高於沒有信仰宗教者。而在「生命目標」與「宗教支持」層面，信仰「基督教」者顯著高於「無宗教信仰」者。在「生命價值」、「生命自由」、「宗教支持」、「靈性提升」等層面，信仰「佛教」者顯著高於「無宗教信仰」者。在「宗教支持」層面，信仰「天主教」者顯著高於「無宗教信仰」者。
- (二)就參加宗教活動情形而言，在整體生命意義及各層面，除在「自我概念」層面無顯著差異外，其餘呈現有參與宗教活動及參加活動較頻繁者，其生命意義高於較少或從不參加宗教活動者。與唐存敏(2004)、邱俐婷(2007)研究發現相同。

Acuff & Allen 於 1970 年提出老人的生命意義會受宗教信仰的影響。Erikson 也認為宗教信仰可以可作為解決困惑的指引，可提供一個歷史的方針與提升身生命的信任感的功能。另 Markstrom 在 1999 年研究發現參與宗教活動會擁有高程度的「意志」，而「意志」是自我目標完成與自我控制能力的展現（陳佳禧，2004）。Frankl 認為宗教信仰是人的精神現象，是人對意義的渴求（劉翔平，2001）。而 Burbank 於 1992 年指出在參與宗教活動的過程中，可以提昇個人在靈性層面的價值與生命的意義（林柳吟，2002）。

六、二年內有無遭遇重大生活改變事件與生命意義

本研究發現有遭遇有重大生活改變事件者占 59.5% (「好友死亡」最多 (42.7%)，「父母死亡」次之(23.1%)在整體生命意義顯著高於 2 年內無遭遇重大生活改變者。且在「宗教支持」、「死亡接受」或「靈性提升」等層面顯著高於 2 年內無遭遇有重大生活改變事件者。

透過掙扎與苦痛找出創傷的意義，應是治療失落悲傷最後的階段與目的，Frankl 就強調一個人若能接受命運及其附加的一切痛苦，就有充分的機會去加深他生命的意義，換言之，苦難賦予的意義，是生命的另一種動力，是生命新的契機。另 Joe 強調痛苦通常是智慧的開端，因此悲傷若經正確調適，不僅可以增進個人的因應智能，也可促使個人成長，生理狀況恢復甚至達到比失落前更佳的状态 (林家瑩，1998)。

而本研究結果顯示，有遭遇生活重大改變事件的退休教師，大部分能體悟「不經一事、不長一智」之深意，並且從失落創傷中找出意義，然後再將該意義引申作為往後生活的依據，也就是將生命中所遭遇的挫折、痛苦、悲傷，轉為心靈成長之動力！延續其為人師表及人生導師的本色。

七、問卷來源組別與生命意義

統計結果進行變異數分析，發現佛教團體組之退休教師其整體生命意義與各分層面的表現均顯著高於一般組及安養中心組的退休教師，推論其可能原因：

(一)促進個人成長

國內佛教團體時有開辦各種佛法研習營，亦各有全國教師聯誼會，提倡愛與善的教育，如心靈法語靜思晨語或全國教師生命教育研習營，鍾宜誼(2008)研究發現參與靈性學習課程的高齡者自我概念與生命意義感呈現正相關。

(二)提供社會服務

佛教團體皆有其健全的組織，本著慈悲為懷服務眾生的精神，積極推動各種社會服務工作，如慈濟功德會、法鼓山慈善基金會、佛光山慈悲社會福利基金會，

而 Yalon 就認為利他為生命意義的來源之一。因此退休教師無論是基金勸募會員或直接執行各項救助工作者，都能享有那份，「助人為快樂之本」的榮耀與體悟，而助人與快樂都是生命意義來源之一。

(三) 禪修身心安頓

何長珠(2005)指出自古以來，佛道二家即有禪坐共修的文化傳統，在佛家有禪七、佛七、結夏安居等團體共修的模式，團體共修有其身心治療上的意義。2000年呂雀芬等指出，最少有 500 篇以上的文獻，從不同的角度來討論靜坐的用途，多數皆持肯定其效果，1994 年 Alexander 等人以統合分析法(meta-analysis)分析數百篇研究文獻後，亦肯定靜坐的正面價值。另趙安娜(2001)研究發現佛教信仰者對內心世界洞悉與靈性生活的追求能從中得到內心的平和及較佳的舒適程度，因此參與禪修的退休教師或能從中獲得生命意義的充實與肯定。

由上述討論結果可知，退休教師生命意義部份，似乎受到下列幾個重要因素之影響：(1)社會文化因素(性別與宗教信仰)。(2)生活滿意度(健康與經濟)。(3)人際關係(人際支持網絡與依附類型)。(4)生命經驗(生活重大改變事件之因應)。由文獻探討得知生命意義是一個複雜的概念，經由本研究結果發現生命意義這個議題，仍受然受到社會文化、個人特質、及生命經驗等主客關因素所影響。

叁、悲傷因應智能與生命意義之相關

一、國小退休教師悲傷因應智能與生命意義的積差相關

本研究結果發現國小退休教師整體悲傷因應智能與生命意義七個層面均呈現顯著相關。再從悲傷因應智能之各層面分析，其與生命意義之相關，顯示悲傷因應智能的各層面與生命意義的各層面均呈現顯著正相關。換言之，當國小退休教師具有較高的悲傷因應智能時，其生命意義較趨於正向。

二、國小退休教師悲傷因應智能與生命意義的典型相關

為了解悲傷因應智能各變項與生命意義各變項間之相關情形，進行典型相關分析結果可知，悲傷因應智能四個變項透過三個典型因素影響到生命意義七個變項。惟一般而言，重疊指數未達 5%，則此線性組合之解釋能力即不予考慮。而本研究第二組與第三組重疊量分別為.211%及.209%。第一組重疊量達 26.732%。是以本研究之悲傷因應智能四個變項主要是藉由第一個典型因素影響生命意義七個變項。具體言之，悲傷因應智能之四個變項經由第一個個典型因素共可說明國小退休教師生命意義七個變項總變異量為 26.732%。

另就因素結構係數高於.40 者表示相關顯著者，觀之。在悲傷因應智能中「重建心理認知」、「因應悲傷生理反應」、「尋求社會支持」、「轉化心靈成長」等變項與第一個典型因素有高度相關，其結構係數均在.800 以上；在生命意義「靈性提升」、「生命價值」、「生命自由」、「宗教支持」、「死亡接受」等變項與第一個典型因素典型因素有高度關係，其結構係數均在.700 以上，而「自我概念」與第一個典型因素則只有低度相關，其結構係數為.420。由於其結構係數的值互為負數，具體言之，在「因應悲傷生理反應」、「重建心理認知」、「尋求社會支持」、「轉化心靈成長」層面悲傷因應智能越低的退休教師，其生命意義亦越趨於負向。易言之，退休教師悲傷因應智能越高，其生命意義越趨於正向。也可以說生命意義越呈現正向的退休教師，其悲傷因應智能也越高。此與本研究以積差相關分析結果完全相符。故將第一組典型因素命名為「高悲傷因應智能點化生命意義」，當退休教師較能因應悲傷生理反應，能從悲傷因應過程中重建心理認知發現意義，會善加利用人際支持網絡尋求社會情感支持，並懂得運用心靈關照模式，以無時空限制的愛轉化傷慟，促進靈性成長。那麼自我生命意義感受會呈現正向，生命目標與生命價值越明確、肯定、進而體悟生命中意志的自由，並藉由宗教的支持而坦然接受死亡，在從生死的終極關懷中，啟發心靈成長。

在目前國內的文獻或研究中，尚無退休教師悲傷因應智能與生命意義相關之研究，故本研究或能提供初步的探討。本研究發現當退休教師悲傷因應智能偏低時，其生命意義呈現負向。而國外 Krause(2007a)研究發現擁有較正向生命意義的老年人，較容易調適憂鬱情緒，因而生命意義成為超越困境的一股力量。另 Danhauer、Calson、Andrykowski(2005)的研究中發現，當護理機構的老人在面對病痛的身體及艱苦的困境時，能試圖了解其所處情境並尋求相關資源的幫助，較能正向追尋生活中的意義。同樣顯示，老人對失落悲傷的因應智能與其生命意義之詮釋之間，有著某種程度相關。

何長珠(2006)以為悲傷是一種普遍的危機，當事人遭受因死亡所造成的失落狀態時，若當事人能具有健康的生活習慣（飲食及運動上）、達觀的死亡觀點或宗教信仰以及足夠的社會支持網路，大多數人會得到一個機會，重新審視個人到此為止的人生意義與價值。並指出 Erikson 對人生發展任務階段的相關研究中，可看出其對老人心理統整狀態之定義，主要可表現為，「面對失落」(1968)，「在生命最後階段，引發最後之關懷」(1968)，「追求放下和超越」(1968)。而所謂的「絕望」則意指「痛苦和憎惡的感覺」(1968)，常隱藏在「不信任」或「對特定制度、對象，長期性的否定經驗」中(1968)；意味著從「社會及家庭的親密中撤離」(1976)，以及對「生命突然消失的恐懼」(1976)。而生命意義正是老人如何統整因諸多失落所帶來的絕望的重要指標之一。

綜上言之，教師在退休後，自然會面對許多失落而引發悲傷的過程，若無法順利因應，必會陷入絕望的危機，失去生命的意義，因此，如果具有豐富的悲傷因應智能，而成功的渡過悲傷，就可以進而探索失落悲傷所賦與生命的意義，亦即經由失落悲傷歷程的因應與探索而轉變生活，進而統整出新的自我。讓自己在老化與失落相伴過程中，仍能擁有一個滿意又自在的晚年。

第五章 結論與建議

根據本研究文獻探討和問卷調查結果，並經分析與討論後，研究者提出以下的結論與建議。

第一節 結論

壹、臺北市公立國小退休教師之悲傷因應智能

一、退休教師具有中等程度的悲傷因應智能

本研究結果發現，退休教師之整體悲傷因應智能屬於中等的程度，並以「重建心理認知」層面的悲傷因應智能最高、此顯示退休教師最能運用重建心理認知的悲傷因應模式，而有關「轉化心靈成長」層面的表現雖在四個層面中表現較低，但其得分也高於中介值，此表示退休教師亦懂得運用以心靈關照生死關係，及從失落悲傷事件中發現意義，啟發靈性成長部份之智能。

二、不同性別、人際支持網絡、依附類型、經濟狀況、宗教信仰及參與宗教活動情形及二年內有無遭遇重大生活改變事件等六個變項在國小退休教師在悲傷因應智能上，有顯著差異

本研究發現女性退休教師之整體智能高於男性教師；自覺擁有充分且滿意人際支持網絡的退休教師具有較高的智能。安全依附類型的退休教師在「因應悲傷心理反應」層面的智能較獨自依附類型者高。對經濟狀況感到安全的退休教師，在整體及「因應悲傷心理反應」與「重建心理認知」層面智能較高。信仰佛教者在「重建心理認知」層面，智能顯著高於無宗教信仰者。而經常參與宗教活動的退休教師在整體及各層面的智能較高。另二年內有遭遇重大生活改變事件的退休教師整體智能高於無遭遇重大生活改變事件者。

顯示退休教師悲傷因應智能受到個人因素(人際支持網絡、依附類型與經濟狀況)、社會文化因素(性別與參與宗教活動)、與生命經驗(二年內遭遇重大生活改變事件)的影響。可見背景變項對悲傷因應智能之研究，也是值得重視的變項之一。

貳、臺北市公立國小退休教師之生命意義

一、退休教師的生命意義呈現正向

國小退休教師在整體生命意義與各層面的感受屬中上程度，亦即顯示其生命意義趨向於「正向」，此與藍以琳(2007)研究屏東縣國小退休教師在生命意義感呈現正向結果一致。具體言之，退休教師具有明確的生命目標，對於自我生命價值與自我概念存有高度肯定，對生命擁有自由揮灑的空間，且能藉由宗教信仰力量，坦然接受死亡，並能從生命所經歷的失落事件，及親近大自然與萬物的交融中，啟迪心靈的成長，涵養豐富的生命意義。

二、不同性別、健康狀況、人際支持網絡、經濟狀況、宗教信仰及參與宗教活動情形、二年內有無遭遇重大生活改變事件等六個變項在影響國小退休教師生命意義上有顯著差異

女性退休教師在整體與「生命價值」、「生命自由」、「宗教支持」及「靈性成長」層面之生命意義感受高於男性；自覺健康狀況良好的退休教師在整體及「生命目標」、「生命價值」、「生命自由」、「自我概念」及「死亡接受」等層面之生命意義感高於自覺健康狀況不良者；擁有充分且滿意人際支持網絡的退休教師在整體及各層面的生命意義感受顯著高於少又不滿意者；有宗教信仰的退休教師在整體及「生命目標」、「生命價值」、「生命自由」、「宗教支持」及「靈性提升」層面之生命意義感受顯著高於無宗教信仰者；而經常參與宗教活動的退休教師除了「自我概念」層面之外，其在整體及各層面之生命意義感受皆高於無宗教信仰者；另二年內有遭遇重大生活改變事件的退休教師在整體及「宗教

支持」、「死亡接受」與「靈性提升」層面之生命意義感受高於無遭遇重大生活事件者。

顯示退休教師之生命意義亦受到個人因素（人際支持網絡與經濟狀況）、社會文化因素（性別與參與宗教活動）、與生命經驗（二年內遭遇重大生活改變事件）的影響。由此可見背景因素對生命意義之研究，是個不容忽視的變項。

參、依問卷來源組別分析發現，佛教團體組的國小退休教師其悲傷因應智能與生命意義上，與一般組退休教師有顯著差異。

老化、疾病、死亡是盡人無法遁逃的事，而因此所引發而來的失落悲傷亦所難免，當人在陷落傷慟的苦境時，總會藉由宗教的慰藉與支持，找出重新出發的動力，正所謂信仰就是一種力量。Stroebe 和 Schut(2001)亦指出大多數研究對於宗教信仰因應失落之角色上，均持正面看法。陳兵(2005)亦指出以解脫老病死等諸苦、「了生死」為佛教的核心。

因此「同體大悲」、「慈悲為懷」對眾生付出無私無盡的大愛，也就成為佛教徒基本的理念，落實在人間佛教上，變成為各項社會服務、災難救濟、或臨終關懷及助念、生命教育及禪修研習營等大愛精神的實踐。使得信仰佛教的退休教師就在「愛護眾生、慈悲為懷」的教理薰陶下，涵養更豐富的生命意義，並由實際對失落悲傷的眾生服務過程中習得悲傷因應智能，達到「自助助人、自渡渡人」教學相長的成效。

肆、臺北市公立國小退休教師之悲傷因應智能與生命意義之間存在著高度相關

本研究結果發現，退休教師的悲傷因應智能與生命意義之間有顯著的典型相關存在，亦即，二者透過命名為「高悲傷因應智能點化生命意義」的典型因素，互相存有一定的相關。具體來說，退休教師面對自己或他人的失落悲傷事件時，若知道如何因應各種必然的悲傷生理反應，則相對較不會受到一般社會文化習俗

的制約，如孩童不宜參加喪禮，白髮人不送黑髮人等，而抑制其悲傷情緒的正常表達與抒發；並且知道從悲傷因應過程中，重建心理認知，作有建設性的正向思考，從失落事件中發現新意義；也了解如何善加利用人際支持網絡，尋求社會情感支持；最後、還懂得運用心靈關照模式，以無時空限制的情感連結轉化傷慟，促進靈性成長。由此可見，本研究之發現，肯定個人生命意義之內涵，需包括生老病死各方面失落與悲傷輔導議題之探討，才更完整。

伍、本研究之價值

- 一、國內有關悲傷之研究，多偏向以質性方法針對少數個案做深入訪談研究者居多，較少作量化方面之研究。本研究針對退休老人因應悲傷智能與生命意義，導入量化研究方法，分析國小退休教師悲傷因應智能現況與其影響的相關因素，可說是開拓老人研究及生命意義研究上的新課題，具有創新的價值。
- 二、本研究係專為退休老人設計之老人全人生命意義量表，計有七個構面所涵蓋的面向平均且完整，如納入哲學、心理、社會、宗教、靈性與死亡等各構面，是為到目前為止，理論與實務之結合最為完整之生命意義量表，可提供瞭解退休老人自我生命意義，一個最新標準化之測量工具。
- 三、「聯合國老人綱領」(1991)曾揭示老人綱領五要點，分別為「獨立、參與、照顧、自我實現、尊嚴」。本研究結果發現退休老人的悲傷因應智能高低與生命意義的感受有正相關。這對於已快速邁入老人國的台灣，在今後推動相關福利與照護政策時，如何關注生命意義與悲傷因應智能之宣導與加強，特別重要！尤其是對於如何推動這批心智發展程度更具自我實現取向的退休教師群體，能積極鼓勵其加入為義工或志工之行列。更需要教育及內政等相關單位之努力企劃與運作。相信這是對於國家、社會乃至當事人，都更為圓滿的一種生命意義藍圖。

第二節 建議

壹、實務建議

一、對退休老人的建議

(一)持續活化人際支持網絡

本研究顯示人際支持網絡在退休教師之整體悲傷因應智能與生命意義感受呈現顯著差異，而當退休老人遭遇角色喪失時，人際支持網絡最能讓其覺得存在的生命意義感。它不僅使人較能適應生理老化、退休、喪偶等生活上之變化，憂鬱程度也較低。因此，建議退休者除持續經營既有的人際關係外、並可藉主動投入休閒活動、學習接觸新資訊等方式，持續活化人際支持網絡。

(二)關照自己身體健康

老化對於個人的直接影響莫過於健康程度的下降，其中包含了生理機能的衰退以及慢性疾病的纏身。內政部統計處(2006)，在中華民國94年老人狀況調查報告中指出65歲以上老人近三成認為自己健康與身心狀況不好；近六成五患有慢性病或重大疾病。而本研究顯示健康自評狀況，在退休教師之整體悲傷因應智能與生命意義感受上呈現顯著差異，亦即，身體健康良好的退休教師具有較高的悲傷因應智能，其生命意義感受也較趨於正向。因此建議退休老人平時應加強關照自己身體的健康，以促進身心靈之成長。

(三)多參與宗教活動，促進心靈成長

老病死、無常、是自然法則，也會帶來身心、社會關係的受苦，面對人生晚期各種挫折苦難，靈性平安是激發生命力的泉源。從失落悲傷的受苦意義來看，生命歷程中最重要任務便在於因應受苦及如何從苦難中發現意義。本研究顯示有宗教信仰及經常參與宗教活動的退休教師，具有較高的悲傷因應智能，連帶對於自我的生命意義感受亦較為正向。因此，建議退休老者，不妨選擇、親近一種宗教信仰，定期參與宗教研習的活動，藉由宗教的哲理與信念，來因應人生無常的悲苦，並從中找出自我生命意義更豐富之意涵。

二、對政府機構的建議

(一)推廣老人生死教育

本研究發現退休教師之悲傷因應智能與生命意義之間有顯著相關，顯示處於「活到老，學到老」的終身學習時代，老人最需要的教育，不再是專業技能的累積，應該是生死智慧的充實。誠如蔡明昌（2002）所言老人生死教育乃提供一個意義思索的空間，及生命統整的氛圍，希冀培育老年學習者靈性成長開顯、身心靈統整與超越之可能性。因此教育的內涵至少應含蓋：(1)生死的基本議題。(2)失落悲傷輔導與因應之道。(3)宗教信仰與終極關懷。(4)臨終與死亡自我超越。(5)生命意義的探索與心靈的轉化成長。

建議各地方政府於社區大學、長春學苑開辦生死教育相關的課程，或亦可融入文學、宗教、哲學、心理學、社會學、戲劇、音樂等學科探討，使退休老人透過文化與人文精神的探討，獲得有關生死的智慧，具備悲傷因應智能，促發生命最後階段之成長。

(二)及早開設宗教課程

從文獻探討可發現，生命意義的來源及影響因素，雖因個人，時代與社會文化因素而有所差異，但是宗教信仰與生命意義之間，顯著相關之研究發現則頗有一致性。Yalom（1980/2003）亦發現具有正向積極的生命意義與強烈的宗教信仰具有正相關，亦即具有宗教信仰的人，其生命意義感較高。而本研究亦發現較常參與宗教活動的退休教師其整體悲傷因應智能較高，其整體生命意義感受亦較趨於正向，因此建議政府及早或可在小學教育期程中就安排有關宗教信仰的課程，讓國人從小就對世界各大宗教有所認識，打破信仰宗教就是迷信的錯誤觀念，也培養同學選擇正信宗教的認知與能力。希冀在無常的生命歷程中，能從所信仰的宗教理念及教友的相互支持中，獲得滋養心靈的動力。

(三)宣導提供心理輔導與心理諮商的重要與管道

何長珠(2006)指出在 1999 年台灣的 921 大地震與美國 2001 年的 911 恐怖攻擊事件之後，大部分的人開始有了「悲傷是可以容許而且需要輔導」的基本了解。可見原來一般人對於心理諮商或多或少仍覺得有些陌生，也有點忌諱。而本研究顯示具有較高之悲傷因應智能之退休教師，其生命意義就更趨於正向，可見因應失落悲傷議題對於退休老人的重要性，因此政府相關部門應該加強宣導心理輔導與諮商的相關資訊與管道，建議可採下列作法：

1. 加強社會工作者服務老人應具備的相關智能與素養之外，要能善用各種轉介系統，充分運用老人輔導之社會資源，協助老人能擁有一個身心靈俱足的晚年。
2. 宣導周知如有心理困擾而出現疾病徵狀，即可透過各區健康服務中心之心理諮商門診進行心理諮詢，以利及早找出問題癥結、化解適應危機。
3. 結合相關社會資源，利用老人喜歡談古論今的特質，委託專業者於村里老人中心定期辦理「懷舊團體」或「表達性藝術治療團體」之研習，因為這類團體在互動過程中，往往更容易達到凝聚和諧的目標，從而間接滿足老人「社交」、「歸屬」之功能，而有增進其心理健康程度之功效。同時更能藉此統整自己，並發現屬於自己生命中的特殊意義。

(四)積極推廣「禪坐」為一種休閒活動

退休亦是生命老化過程中不可避免的歷程，因為各種社會角色的失落與轉換，也會帶來生理、心理及社會等方面的改變，造成適應的困難。何長珠(2005)指出如何老而健康，實是處在工商社會的退休老人面臨的一大課題！老化既然無可避免，就不妨以正面態度迎接它，進而開發更多的生命潛能，而「禪坐」正可用為是調適退休症候群之治療方案。「禪坐」講求的「休心息慮」。就生理上而言，能除身體勞累；就心理及心靈上而言，心平氣和可變化氣質，顯發內在智慧，同時還可得到卻病延年的利益。蔡文輝(2003)亦指出臺灣已有不少老人將禮佛、寺

廟祭拜、靜坐等視為休閒活動之一。而本研究亦發現參加佛教團體的國小退休教師在整體悲傷應智能與生命意義表現顯著高於一般組之退休教師，推論參與佛教團體的退休教師，有機會參與禪修研習或能從中獲得生命意義的充實與肯定。因此建議政府能更積極的考慮在社區推廣「禪坐」之可能性。

貳、本研究之限制與未來研究之建議

一、本研究主要限制在於：

- (一)只針對臺北市公立國小之退休教師進行抽樣，並採問卷調查法，由於礙於社會文化所忌諱之敏感主題(悲傷疾病死亡)，導致問卷收集困難，造成研究結果有一定程度的誤差，不能過度推估結果到其他退休老人。
- (二)因研究者時間與人力之限制，問卷來自各國小人事室主任轉發及佛教團體及安養中心。本問卷實際對象以健康老人為主，年齡層也偏低，難免也會影響研究結果推論的有效性。

二、對未來研究之建議：

(一)在研究工具方面

本研究之調查問卷雖經研究者依據實務工作經驗與對象特性改編，亦經因素分析，信效度等檢驗程序，但仍有退休教師反映可縮短問卷的長度(悲傷因應智能 28 題、生命意義 35 題)，另外問卷之文字與語意較生澀難懂，建議未來研究問卷修改文字，使更淺顯易懂。

(二) 在量表施測方面

本研究發現退休教師雖然在生命意義及悲傷因應上出現最高之正相關，顯示這批潛在對象的人力可用；但可惜的是施測極為不易，建議可利用人事單位核發三節(春節、端午節、中秋節)慰問金或每年一月或七月發放月退休金時施測。

(三)在研究對象方面

1. 擴大抽樣對象至臺灣地區各階層之退休老人，使研究結果能推估應用到全面退休老人。
2. 未來研究可針對居住於安養中心與居住在家裡的退休老人間二者之差異作進一步探討。
3. 本研究發現參加佛教團體之退休教師，在整體及各層面之悲傷因應智能與生命意義顯著偏高，未來研究可針對信仰不同宗教及參與不同宗教活動之退休老人間悲傷因應智能與生命意義之差異探討。

參考文獻

一、中文部分：

- 內政部統計處(2006)。中華民國94年老人狀況調查報告。上網日期2010年3月6日。網址：<http://www.moi.gov.tw/stat/survey.aspx>。
- 內政部統計處(2009)。97年臺閩地區簡易生命表。上網日期2009年12月30日。網址：<http://www.moi.gov.tw/stat/life.aspx>。
- 王仁潔、李湘雄譯(2001)。Smyer & Qualls原著。老人與心理健康。臺北：弘智。
- 石世明(2008)。悲傷輔導新觀念—從心靈成長到悲傷轉化。腫瘤護理雜誌，8，27-33。
- 史曉寧(1998)。質性探討老年女性喪偶適應方法和其對健康影響之探討。國科會。NSC87-2324-B-010-044。
- 朱侃如譯(2004)。Rollo. May原著。焦慮的意義。臺北：立緒。
- 朱秀琴，周植強(2008)。運用悲傷輔導於老年喪偶憂鬱患者之護理經驗。護理雜誌，55卷5期，90-96。
- 江榮光(2001)。人性的迷失與復歸。臺北：果實。
- 何長珠(2006)。悲傷影響因素之初探研究。生死學研究，6，80-92，南華大學生死學研究所出版。
- 何長珠(2005)。退休老人(50-70歲)身心健康狀況之調查與禪坐及沙遊-藝術治療團體效果之研究，未發表。
- 何長珠、姜秀惠、戴玉婷(2009)。全人生命意義量表(HMLS)。私立南華大學生死學研究所，未出版，嘉義縣。
- 何長珠、歐乃華、李盈瑩(2008)。大學生悲傷因應智能(IGCK)與憂鬱、生命意義感相關之研究。南華大學生死學系畢業專題，未出版，嘉義縣。
- 何英奇(1987)。大專學生之生命意義感及其相關：意義治療法基本概念之實徵

- 性研究。**教育心裡學報**，20，87-176。
- 余德慧(1998)。**生命史學**。臺北：心靈工坊。
- 余德慧、余安邦(2008)。文化及心理療癒的本土化生成。載於余安邦主編。**本土心理與文化療癒—倫理化的可能探問**。1-56。中央研究院民族學研究所。
- 吳坤良(1999)。**老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究**。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄市。
- 呂坤政(2007)。**逝去的愛情—分手失落與悲傷**。**諮商與輔導**，262，56-60。
- 宋秋蓉(1991)。**青少年生命意義之研究**。國立彰化師範大學碩士論文，未出版，彰化縣。
- 李玉嬋等(2006)。**焦點解決諮商的多元應用**。臺北：張老師。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯(1995/2004)。Worden, J. William 原著。**悲傷輔導與悲傷治療**。臺北：心理。
- 李婉伶(2007)。**護理之家老年人之生命意義**。中國醫藥大學健康照護學院護理學系碩士論文，臺中市。
- 李森珪(2001)。**生命盡頭地駐足回首—從社會建構過程探討台灣當代老年之生命意義**。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 李再發(2002)。**雄縣市國小退休教師社會參與、社會支持與生活滿意度**。國立高雄師範大學/成人教育研究所碩士論文，高雄市。
- 李慧菁(2004)。**癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊**。國立成功大學護理學系碩士論文，臺南市。
- 李佩怡(2000)。**失落與悲傷**。林綺雲主編，**生死學**。臺北：洪葉。
- 周伶利譯(2000)。Erikson原著。**老年研究報告**。臺北：張老師。
- 易之新譯(2003)。Irvin D Yalom原著。**存在心理治療**。臺北：張老師。
- 法鼓文化心靈網路書店，2008/05/14 值日生 blog，
(<http://blog.roodo.com/ddc/archives/6022375.html>)
- 林綺雲(2003)。**死亡教育與輔導—批判的觀點**。**生死學研究創刊號**，77-92。南

- 華大學生死學研究所出版。
- 林綺雲(2005)。社會文化與悲傷反應。《生死學研究》，2，107-127。南華大學生死學研究所出版。
- 林于清(2005)。成年喪親者悲傷復原經驗之研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 林美珍(2001)導讀。自我認同的建構者艾瑞克森傳(頁15)。臺北：張老師。
- 林志忠(1992)。羅洛梅的愛與意志理念及其在教育上之蘊義。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，臺北市。
- 林家瑩(1998)。喪失子女的父母親失落與悲傷反應及復原歷程之研究。高雄師大輔導研究所碩士論文，高雄市。
- 林柳吟(2001)。社區老人生命意義、死亡態度與生活品質之相關性探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，臺北縣。
- 林珠茹(2001)。老人社區參與和生命意義相關之研究。國立台北護理學院碩士論文，未出版，臺北市。
- 林綺雲(2005)。社會文化與悲傷反應。《生死學研究》，2，107-127。南華大學生死學研究所出版。
- 邱天助(2002)。老年符號與建構。臺北：正中。
- 邱亨嘉，謝穎慧，陳正宗(1998)。喪偶對社區老人身體、精神及社會功能之影響。《中華衛誌》，17(5)，423-431。
- 邱俐婷(2007)。高齡者參與宗教活動與生命意義感關係之研究-以竹苗地區佛教徒為例。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士論文，新竹市。
- 侯冬芬(2003)。雲嘉地區資深榮民生命意義、死亡態度與生活品質之相關性探討。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 侯南隆(2000)。我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 柯俊銘(1997)。喪偶婦女之哀傷反應、社會支持與身心健康—以某支持性社團為

- 例。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 唐存敏(2004)。高齡者參與教會活動與生命意義感關係之研究。國立中正大學碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 馬賡蘭(2007)。我國老榮民自我概念與生命意義之探討—以台東縣為例。國立東華大學公共行政研究所碩士論文，花蓮縣。
- 常建華(1997)。中國古代對老年的界定。歷史月刊，6月號。臺北：歷史月刊社。
- 張淑美，吳慧敏譯(2003)。Alexandra Kennedy 原著。生死一線牽—超越失落的關係重建。臺北：心理。
- 張珣(1989)。疾病與文化，臺北：稻鄉出版社。
- 曹桂榮(2004)。喪偶婦女悲傷反應與復原之研究。南華大學生死學研究碩士論文，嘉義縣。
- 莊安棋譯(2001)。生命的意義。Irvin D. Yalom 原著。臺北：聯經出版公司。
- 許玉霜(2007)。喪手足成人的悲傷反應及調適歷程之探究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 陳兵(2005)。佛教心理學。佛光。
- 陳光照(2008)。85 新制退休草案對公務人員士氣影響之研究—以考試院本部為例。中山大學社會科學院高階公共政策碩士論文，高雄市。
- 陳佳禧(2003)。老人統整與絕望之研究—以苗栗地區老人為例。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 陶在樸(2000)。生與死的系統科學觀。載於尉遲淦主編。生死學概論(3-29)。臺北：五南。
- 章薇卿譯(2007)。Robert A. Neimeyer 原著。走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊。臺北：心理。
- 傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。臺北：正中
- 彭仁郁(2001)。R. May 原著。愛與意志。臺北。立緒。
- 曾慧嘉(2007)。癌末病患家屬面臨傷慟因應行為人際依附型態與預期性哀慟反應相關研究—以高雄是安寧病房家屬為例。南華大學生死學研究所碩士論

- 文，嘉義縣。
- 曾靜玲(2008)。佛法與悲傷輔導所發表之佛教臨終關懷義工助念經驗—佛化悲傷輔導模式的探討。第七屆佛法與臨終關懷研討會(166-186)。
- 曾煥棠(2005)。認識生死學。臺北：揚智。
- 程鵬、王娟云(2007)。影響悲傷因應能力相關因素之研究。南華大學生死學系畢業專題。
- 黃向吟(2008)。中高齡者靈性成長歷程之研究。國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文，嘉義縣。
- 黃芳田譯(2000)。Mary Pipher原著。可以這樣老去。臺北：遠流。
- 黃有志(2000)。悲傷輔導。載於尉遲淦主編。生死學概論。111-123。臺北：五南。
- 黃秀蘭(2004)。社區獨居老人自我照顧能力、自覺健康狀況、憂鬱情形與生命意義之探討。國立台北護理學院。護理研究所碩士論文，臺北市。
- 黃淑清(1998)。失落的因應歷程探討—以青少年父(母)親過世的成人為例。國立政治大學教育系碩士論文，臺北市。
- 黃堅厚(2005)。人格心理學。臺北：心理。
- 黃雅文、詹淑媚、賴貞嬌、鐘美慧、許薰文、林泰石、洪申發、林郁珍譯(2006)。Lynne A. DeSpelder&Albert L. Strickland 原著。死亡教育。五南。臺北。
- 楊紹綱(2001)。尋找生命的意義：羅洛·梅存在主義心理學。臺北：貓頭鷹。
- 葉莉莉(1998)。老年期。張媚等編著，載於人類發展之概念與實務(280-315)。臺北：華杏。
- 葉何賢文(2003)。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究—以喪子(女)父母為例。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 董文香(2002)。生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 褚東偉譯(2009)。Durant, W 原著。論生命意義。南昌：江西人民。

- 趙安娜(2001)。鄉村社區老年人生命意義、健康狀況與生活品質及其相關因素之探討。臺北護理學院護理研究所碩士論文，臺北市。
- 劉毅，鍾華譯(2006)。Carl Ranson Rogers原著。羅杰斯著作精粹。北京：中國人民大學。
- 劉淑娟(1999)。老人的靈性護理。護理雜誌，46(4)，51-56。
- 劉翔平(2001)。尋找生命的意義：弗蘭克的意義治療學說。臺北：貓頭鷹。
- 廣梅芳譯(2001)。Lawrence J. Friedman原著。自我認同的建構者艾瑞克森傳。臺北：張老師。
- 蔡文輝(2003)。老年社會學。臺北：五南。
- 蔡文瑜(2000)。喪偶者的悲傷調適歷程研究。臺灣師範大學社會教育系研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 蔡培村(1995)。老人學習與生涯發展。高雄：麗文。
- 蔡明昌(1994)。老人對死亡及死亡教育態度之研究。高雄師範大學成人繼續教育研究所碩士論文，高雄市。
- 蔡明昌(2002)。生命教育、生死教育與死亡教育：發展背景與課程比對之探討。教育研究資訊，10(3)，1-14。
- 蔡坤良(2003)。小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 鄭納無譯(2002)。Viktor E. Frankl原著。意義的呼喚。臺北：心靈工坊。
- 賴昆宏(2005)。社會支持、孤寂感與休閒活動參與對老人生命意義影響之研究—以台中地區長青學苑為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，台中縣。
- 鍾宜誼(2008)。參與靈性學習課程高齡者對自我概念與生命意義感之相關研究。中正大學高齡教育研究所碩士論文，嘉義縣。
- 簡吟芳(2008)復原力對老年喪偶婦女悲傷調適影響之研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，南投縣。
- 藍以琳(2007)。國民小學退休教師生命意義與死亡態度之相關研究。遠東學報，

23(3), 549-564。

顏蒨蓉(2002)。**老人生死教育課程與教學之研究**。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。

魏雪卿(2005)。**懷舊治療團體於護理之家老人對寂寞、生活滿意、生命意義之前驅性研究**。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，臺北市。

羅千琦(2004)。**老人的社區參與歷程**。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，臺北市。

釋慧開(2009)佛教臨終與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探。**生死學研究**，9，82-124。

釋慧開(2001)。**生命教育的特殊課題——從佛陀教化的觀點淺論**

「探索生命的終極意義與活出圓滿自在的人生」。**生死學通訊**，4，3-6。

龔卓軍、石世明譯(2001)。R. May 原著。**自由與命運**。臺北：立緒。

二 英文部份：

- Arvig, T. (2006). Meaning in life for individuals with physical disabilities. *Psychological Reports, 98*(3), 683-688.
- Bar-Tur, L., & Savaya, R. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies, 15*(3), 253-269.
- Bonanno, George A., Coifman, Karin G., Rafaeli, Eshkol (2007). Affect dynamics, bereavement and resilience to loss. *Journal of Happiness Studies; Sep2007, Vol. 8 Issue 3, p371-392, 22p, 1 chart.*
- Buchanan, D. M. (1993). *Meaning in life, depression and suicide in older adults: A comparative survey study*. Unpublished D.N.SC., Rush University, College of Nursing.
- Crumbaugh, J. C. (1973) .*Everything to gain : A guide to self-fulfillment through logotherapy*. Chicago : Nelson-Hall Company.
- Dwyer, L. L., Nordenfelt, L., & Ternstedt, B. M. (2008). *There nursing home residents speak about meaning at end of life*. *Nursing Ethics, 15*(1), 97-109.
- Dena Hsin-Chen Hsin);Darryl Macer(2006). Comparisons of Life Images and End-of-Life Attitudes between the Elderly in Taiwan and New Zealand. *The Journal of Nursing Research, 14* (3) , 198-208.
- Danhauer, S. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2005). Positive psychosocial functioning in later life: Use of meaning-based coping strategies by nursing home residents. *Journal of Applied Gerontology, 24*(4), 299-318.
- Eva Ry's (2009) .The sense of life as a subjective spiritual human experience. *Existential analysis. 20, 1. Jan. , 2009.*
- Frankl , V. E . (1992). *Mans search for meaning: an introduction to logotherapy. (4nd ed)* . Boston:Beacon Press.

- Fry, P. S. (1997). Grandparents' reactions to the death of a grandchild: An exploratory factors analysis, *Omega*, 35, 119-140.
- Heriot, C. S. (1991). *A descriptive analysis of experiences of personal meaning of life among older adults*. Unpublished doctoral dissertation, University of Utah, Salt Lake.
- Heisel, Marnin j. 1, 2, 3, Marnin.Heisel@lhsc.on.ca(2008). Psychological Resilience to Suicide Ideation Among Older Adults. *Clinical Gerontologist*, vol. 31 Issue4, p51-70, 20p, 4 chart. Hicks, T. J. (2000). What is your life like now? Loneliness and elderly individuals residing in nursing homes. *Journal of Gerontological Nursing*, 26(8), 15-19.
- Kaplan, George A. Seeman, Teresa E. Cohen, Richard D. Knudsen, Lisa P. Guralnik, Jack. (1987). Mortality among the Elderly in the Alameda County Study: Behavioral and Demographic Risk Factors. *American Journal of Public Health; Mar1987, Vol. 77 Issue 3, p307-312, 6p*
- Kubler-Ross (1969). *On Death and Dying*. N. Y. : Macmillan.
- Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging & Health*, 19(5), 792-812.
- Marshall, V. W. (1996), *Death, bereavement and the social psychology of aging and dying*. In J. D. Morgan (Ed.), *Ethical issues in the care of the dying and bereaved aged* (pp. 57-73). Amityville, NY: Baywood.
- Parkes, C. M. (2001). A historical overview of the scientific study of bereavement. In M. Stroebe, et al. (Eds.), *Handbook of bereavement research: consequences, coping, and care* (pp. 25-45). Washington,

DC: American

Rando, T. A. (1986). *Death of the adult child*. In T. Rando (Ed.), *Parental loss of a child* (pp. 221-238). Champion, IL: Research Press.

Rebollo, P. Ramon, I. Vilagut, G. Santed, R. Pujol, R. (2007).

Health-related quality of life during the bereavement period of caregivers of a deceased elderly person. *Quality of Life Research; Mar2005, Vol. 14 Issue 2, p501-509, 9p*

Susan Mcfadden, Rabbi Cary Kozbery. (2008), Religious and Spiritual Supports for Late-Life Meaning, *American Society on Aging, xxxII(2), P6-11*.

Shimai, Satoshi. (2003/2004).. Bereavement Experience In The General Population: Incidence, Consequences, And Coping In A National Sample Of Japan. *Journal of Death & Dying; 2003/2004, Vol. 48 Issue 2, p137-14*.

Skaggs, B. G., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 53(5), 559-570*.

Smith, S. H. (2002). "Fret no more my child...for I am all over heaven all day" : Religious beliefs in the bereavement of Africa American, middle-aged daughters coping with the death of an elderly mother. *Death Studies, 26, 309-323*.

Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review. In M. Stroebe, et al. (Eds.), *Handbook of bereavement research: consequences, coping, and care* (pp. 349-372). Washington, DC: American Psychological Association.

Su Hyun Kim(2009). The influence of finding meaning and worldview of accepting death on anger among bereaved older spouse, *Aging & Mental Health, vol. 13(1), January, 38-45*.

附錄一 各行政區所屬學校選取樣本數統計表

行政區	學校數	退休教師人數	正式樣本
信義區	9	1018	32
大安區	10	1211	38
中山區	11	903	31
中正區	8	702	28
大同區	10	696	28
萬華區	11	960	36
文山區	19	706	42
南港區	7	214	14
內湖區	13	386	26
士林區	19	718	38
合計	133	8130	313

附錄二 「悲傷因應智能量表」內容效度學者專家審查名單

(依姓氏筆畫排列)

姓名	服務單位
林進材	臺南教育大學教育學系教授
林克泓	臺北市敦化國小教師兼主任
吳慧琳	臺北市敦化國小校長
高建宜	臺北市敦化國小教師兼主任
楊宗仁	臺北市松山區敦化國小退休教師
歐慧敏	南華大學生死學系教授

附錄三 「悲傷因應智能量表」專家效度審查表

題目	適合度	學者專家效度修正意見
因應悲傷心理反應		
1. 一般人當失去親人之後，會有不停哭泣和掉眼淚的現象，旁人不必過於勸阻。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	一般人失去親人之後，會有不停哭泣的現象，旁人可適時給予撫慰，不必過於勸阻。
2 「喃喃自語」是一種有效的悲傷表達方式，旁人不必擔心或制止。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
3 遭遇悲傷的青少年比較容易得到憂鬱或焦慮，是最需要被關懷照顧的。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	遭遇悲傷的青少年比較容易發生憂鬱或焦慮症狀，是需要被關懷照顧的。
4 任何能帶來內在感動的活動（旅行、唱歌、擔任義工），都是有效的悲傷復原方式。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
5 在經歷悲傷的過程中，如果能持續工作，將有益於健康的維持。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	在經歷悲傷的過程中，如果能持續工作，將有助於身心健康的回復。
6 男性偏向以問題解決模式處理哀傷，因此需要提供男性情緒宣洩之機會。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	男性偏向以「問題解決模式」處理悲傷，因此特別需要提供情緒宣洩之機會與諮商協助。
7 女性偏向以情緒表達模式處理哀傷，因此需要加強女性問題解決能之訓練。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
8 悲傷情緒會讓生理及心理疾病持續惡化，而有規律的運動則能對抗此方面的問題。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	悲傷情緒會讓生理及心理疾病持續惡化，而有規律的運動則能減緩這方面的問題。
9 當喪親的幼兒及兒童以鬧情緒表達求助時，不宜妄加判斷為不乖或過動。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	當喪親的幼兒及兒童以鬧情緒表達悲傷時，不宜妄加判斷為不乖或過動。
10 老年喪偶的男性，有較高的生病與死亡率，需協助其表達情緒及宣洩感受	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
重建心理認知		
11 幼年時喪親的心理困擾，如果處理不當，長大後罹患憂鬱症的機率也比較高。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
12 悲傷調適的三大原則--勇於面對悲	<input type="checkbox"/> 適合	一個人如果能勇於面對悲傷、正

	傷、正確的表達悲傷、找出悲傷背後的生命意義。	<input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	確的表達悲傷、找出悲傷背後的意義，較能順利度過悲傷。
13	一個人面對悲傷時的表達方式和因應的形式，會隨著時間而改變。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
14	「母喪子」與「白髮人送黑髮人」是喪慟最深的兩種類型，相對復原期間也較久。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
15	當一個人面對悲傷時，通常包括震驚期、哀悼期與復原期三個階段。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
16	如果一個人可以將往生的家人，放在心裡懷念而不再傷心難過時，表示已經從悲傷中復原。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
17	悲傷處理因人而異，我瞭解有人可以默默地從悲傷中走出來。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
18	個人與往生者的關係會影響其悲傷處理與因應的模式。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
19	遊戲治療及表達性藝術治療（繪畫、唱歌），有助於喪親的兒童或青少年的心理治療。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
20	為失落的親人作些事的心意，有助於悲傷的轉化，讓「生死均安」。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	想為去世的親人做些事的心意，有助於悲傷的轉化，讓「生死均安」。
尋求社會情感支持			
21	我瞭解失去親人後，對生命中事、物的重要性會重新排列。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
22	當家裡有人往生時，家庭成員對於後事的辦理，有效的衝突會比假象的和諧，更有助於調適悲傷。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	當家裡有人往生，家庭成員在辦理後事時，適當的衝突會比假象的和諧，更有助於調適悲傷。
23	有效的悲傷調適，應包含生理、心理、社會、文化及生死教育之面向。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	失去親人的悲傷調適歷程，個體必需面對生理、心理、社會及文化相關的問題。
24	果一個人在面對悲傷時，願意尋求支持、採取解決問題的行動，其悲傷復原的效果會比較好。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	如果一個人在面對悲傷時，願意主動尋求支持來解決問題，其悲傷復原的效果會比較好。
25	悲傷調適之作法，首先應是尋求周遭的支持，然後才是個人成長。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
26	在悲傷過程中，能在公開場合表達並宣洩個人的情緒，有助於悲傷的調適。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

27	在經歷悲傷的過程中，如果外界給予正向的關懷，有助於悲傷之因應。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
28	老年喪偶會出現「一蹶不振的老人」或「快樂老人」之兩極的悲傷現象，前者才需要協助。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	老年喪偶會出現「一蹶不振的老人」或「快樂老人」，此兩極的悲傷現象，只有前者才需要協助。
29	悲傷能使我們更加珍惜與還活著的親人間的關係。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
30	在照顧病人時，若能先學到一些臨終關懷的智能，是未來面對死亡的最好方式。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	親屬在照顧病人時，若能先學到一些臨終關懷的知識，對照顧者與病人未來面對死亡時，應該都是有幫助的。
31	掌權多年的另一半去世後，未亡的伴侶可能成為無法宣洩負面情緒或傷慟失依的人。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	在掌權多年的另一半去世後，未亡的伴侶可能成為無法表達負面情緒或無盡傷慟的人。
轉化心靈成長			
32	不同宗教信仰的人，對於往生後的觀念和悲傷調適的模式都不一樣。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
33	我相信死亡只是肉體的消失，並不是生命的結束。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	
34	感覺、看到或聽到亡者的存在是很多人的經驗，但如果有過度反應的現象，可以考慮用民俗或心靈治療的方式給予協助。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
35	悲傷過程包含死亡與重生的雙向歷程，只是每個人面對悲傷復原的歷程不同而已。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	失去親人的悲傷，是一種「死亡-重生」的雙向歷程，只是調適的方式會因人而異。
36	如果選擇墮胎的話，對當事人往後的生活，會造成不自覺的不良影響。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	婚姻或婚外的墮胎，對當事人往後的生活，會造成不良影響，但本人不自覺。
37	透過各種形式和往生者進行對話（例如寫信給往生者、和往生者告白等），是很重要的解決悲傷之道。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	透過各種形式和往生者進行對話（例如寫信給往生者、和往生者告白等），也是解決悲傷的一種方法。
38	向往生者做「正式告別」的儀式有其必要性，因此不讓兒童介入喪禮的習俗是不正確的。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	向往生者做「正式告別」的儀式有其必要性，因此忌諱兒童參與喪禮的習俗是有待商榷的。

39	我瞭解自悲傷復原後，當事人的死亡觀通常會變得更為正向。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	自悲傷復原後，生者的死亡觀通常會變得更為正向。
40	個人愈能了解無常與死亡，面臨失落時的調適也會越好。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
41	瀕死者進行臨終前的溝通，將有助於生者心中歉疚與罪惡感之處理。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	與即將往生者進行臨終前的溝通，將有助於家屬心中歉疚與罪惡感之處理。

附錄四 「悲傷因應智能量表」各構面題項分析結果

題號	題項	平均數	標準差	刪除該題之量表平均數	刪除該題之量表變異數	該題與其他各題總分之相關	多元相關平方	項目刪除時的 α 係數	主成分之因素負荷量	備註
1.	一般人失去親人之後，會有不停哭泣的現象，旁人可適時給予撫慰，不必過於勸阻。	4.09	.780	36.11	13.291	.195	.157	.695	.180	刪
2.	「喃喃自語」是一種有效的悲傷表達方式，旁人不必擔心或制止。	3.25	.936	36.95	14.311	-.025	.169	.747	-.112	刪
3.	遭遇悲傷的青少年比較容易發生憂鬱或焦慮症狀，是需要被關懷照顧的。	4.15	.783	36.05	12.513	.340	.205	.669	.448	刪
4.	任何能帶來內在感動的活動（旅行、唱歌、擔任義工），都是有效的悲傷復原方式。	4.40	.667	35.80	12.424	.456	.353	.650	.458	
5.	在經歷悲傷的過程中，如果能持續工作，將有助於身心健康的回復。	4.01	.798	36.19	12.357	.360	.212	.665	.517	
6.	男性偏向以「問題解決模式」處理悲傷，因此特別需要提供情緒宣洩之機會與諮商協助。	3.73	.763	36.47	12.151	.428	.503	.652	.699	
7.	女性偏向以「情緒表達模式」處理悲傷，因此需要加強女性解決問題的能力。	3.83	.766	36.37	12.155	.425	.518	.653	.687	
8.	悲傷情緒會讓生理及心理疾病持續惡化，而有規律的運動則能減緩這方面的問題。	4.30	.611	35.90	12.333	.536	.361	.640	.698	
9.	當喪親的幼兒及兒童以鬧情緒表達悲傷時，不宜妄加判斷為不乖或過動。	4.34	.590	35.86	12.324	.565	.432	.638	.722	
10.	老年喪偶的男性，有較高的生病機率與死亡率，需協助其表達情緒及宣洩感受。	4.10	.785	36.10	11.909	.459	.327	.646	.644	
11.	幼年時喪親的心理困擾，如果處理不當，長大後罹患憂鬱症的機率也比較高。	4.00	.841	42.17	15.961	.295	.192	.781	.429	刪
12.	一個人如能勇於面對悲傷、正確的表達悲傷、找出悲傷背後的意義，較能順利度過悲傷。	4.52	.594	41.65	16.008	.481	.290	.758	.605	
13.	一個人面對悲傷時的表達方式和因應的方式，會隨著時間而改變。	4.32	.618	41.85	15.765	.510	.310	.754	.630	
14.	「母喪子」與「白髮人送黑髮人」是喪慟最深的兩種類型，相對需要的復原期也較久。	4.21	.782	41.96	15.655	.385	.247	.768	.514	刪
15.	當一個人面對悲傷時，通常包括震驚期、哀悼期與復原期三個階段。	4.22	.675	41.95	15.765	.452	.263	.760	.549	
16.	如果一個人可以將往生的家人，放在心裡懷念而不再傷心難過時，表示已經從悲傷中復原。	3.78	.917	42.39	15.493	.321	.251	.781	.434	刪
17.	悲傷處理因人而異，我瞭解有人可以默默地從悲傷中走出來。	4.05	.657	42.12	16.187	.384	.202	.767	.506	刪

18.	個人與往生者的關係會影響其悲傷處理與因應的方式。	4.44	.656	41.73	15.452	.536	.322	.751	.648	
19.	遊戲治療及表達性藝術治療（繪畫、唱歌），有助於喪親的兒童或青少年的心理治療。	4.20	.667	41.97	15.928	.427	.293	.762	.564	
20.	想為去世的親人做一些事的心意，有助於悲傷的轉化，讓「生死均安」。	4.22	.613	41.95	15.240	.634	.487	.742	.761	
21.	我瞭解失去親人後，對生命中事、物的重要性會重新排列。	4.21	.640	41.96	15.817	.475	.339	.758	.631	
22.	當家裡有人往生，家庭成員在辦理後事時，適當的衝突會比假象的和諧，更有助於調適悲傷。	3.31	.940	34.07	13.803	.251	.133	.693	.361	刪
23.	失去親人的悲傷調適歷程，個體必需面對生理、心理、社會及文化相關的問題。	4.14	.652	33.24	13.861	.444	.372	.658	.672	
24.	如果一個人在面對悲傷時，願意主動尋求支持來解決問題，其悲傷復原的效果會比較好。	4.29	.701	33.09	13.456	.485	.356	.649	.698	
25.	悲傷調適之做法，首先應是尋求周遭的支持，然後才是個人成長。	3.64	.835	33.74	14.033	.273	.165	.685	.392	刪
26.	在悲傷過程中，能在公開場合表達並宣洩個人的情緒，有助於悲傷的調適。	3.46	.958	33.92	12.337	.473	.310	.645	.570	
27.	在經歷悲傷的過程中，如果外界給予正向的關懷，有助於悲傷之調適。	4.24	.622	.33.1 4	13.738	.503	.390	.650	.711	
28.	老年喪偶會出現「一蹶不振的老人」或「快樂老人」，此兩極的悲傷現象，只有前者才需要協助。	2.35	.989	35.03	14.454	.134	.150	.720	.158	刪
29.	悲傷能使我們更加珍惜與活著的親人間的關係。	4.08	.706	33.30	13.889	.390	.250	.664	.538	
30.	親屬在照顧病人時，若能先學到一些臨終關懷的知識，對於照顧者與病人未來面對死亡時，應該都是有幫助的。	4.36	.595	33.02	13.697	.543	.422	.646	.752	
31.	在掌權多年的另一半去世後，未亡的伴侶可能成為無法表達負面情緒或無盡傷慟的人。	3.51	.745	33.87	14.437	.255	.126	.686	.411	
32.	不同宗教信仰的人，對於往生後的概念和悲傷調適的模式都不一樣。	4.02	.738	33.99	18.333	.380	.214	.749	.504	刪
33.	我相信死亡只是肉體的消失，並不是生命的結束。	3.43	1.008	34.58	18.226	.237	.133	.776	.333	刪
34.	感覺、看到或聽到亡者的存在是很多人的經驗，但如果有過度反應的現象，可以考慮用民俗或心靈治療的方式給予協助。	3.70	.704	34.31	17.852	.494	.336	.736	.617	
35.	失去親人的悲傷，是一種「死亡-重生」的雙向歷程，只是調適的方式會因人而異。	3.92	.720	34.09	17.275	.583	.395	.724	.704	
36.	婚姻或婚外的墮胎，對當事人往後的生活，會造成不良影響，但本人可能不自覺。	3.66	.879	34.35	18.593	.253	.179	.768	.371	刪
37.	透過各種形式和往生者進行對話（例如寫信給往生者、和往生者告白等），也是解決悲傷的一種方法。	3.84	.838	34.17	16.910	.533	.425	.728	.671	

38.	向往生者做「正式告別」的儀式有其必要性，因此忌諱兒童參與喪禮的習俗是有待商榷的。	3.56	.946	34.45	16.896	.449	.324	.740	.586	
39.	自悲傷復原後，生者的死亡觀通常會變得更為正向。	3.68	.875	34.33	17.415	.425	.391	.743	.617	
40.	一個人愈能了解無常與死亡，面臨失去親人時的調適也會越好。	4.21	.656	33.80	17.939	.524	.416	.733	.685	
41.	與即將往生者進行臨終前的溝通，將有助於家屬心中歉疚與罪惡感之處理。	3.99	.732	34.02	17.495	.532	.322	.730	.656	

附錄五 「退休老人全人生命意義量表」內容效度學者專家審查名單

(依姓氏筆畫排列)

姓名	服務單位
紀潔芳	吳鳳技術學院國際企業管理系教授
張淑美	高雄師範大學教育學系教授
張利中	東海大學宗教所副教授
吳美慧	臺北市永春國小校長
釋慧開	南華大學生死學系教授
劉淑蓉	台北永春國小退休教師

附錄六 「退休老人全人生命意義量表」專家效度審查表

	題目	適合度	學者專家效度修正意見
生命目標			
1	在達成個人目標上，我能設定清楚的計畫和步驟。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
2	我很清楚我人生的目標。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
3	生命最終極的意義，就是生而無憾、死而無悔。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	生命最終的意義，就是生而無悔、死而無憾。
4	我重視我的退休生活。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
5	我朝向我所追尋的目標邁進。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我努力朝向我所追尋的目標邁進。
6	我生命的成就，大部份決定在我努力的程度。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
7	我清楚明白當老師的使命感。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
8	我同意「退休」並非是人生「休止」的意思。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我同意「退休」只是局部在職場上的改變，並非是人生「休止」的意思。
9	一成不變的退休生活應是缺乏生活目標。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
10	面對漸進的老化程度，我會調整自己的目標。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
生命價值			
11	我常心懷感恩過每一天。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我心懷感恩過每一天。
12	我覺得苦難讓自己更了解生命的意義與價值。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我覺得苦難能讓我更了解生命的價值。
13	我覺得一個幸福的人，會覺得自己的生命有意義。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我覺得有意義的人生，比幸福的人生更重要。
14	如果今天我死了，我會覺得不虛此生。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	如果今天我就要死了，我會覺得不虛此生。
15	我相信最好的生活方式是自利又能利他。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我肯定社會中默默行善的小人物。
16	我常隨緣行善，幫助別人。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我隨緣行善，幫助別人。

17	每個人都是獨一無二的，有其存在的價值。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我肯定每個人的存在，都有其獨特的價值。
18	我願意擔任志工參與社會服務，幫助弱勢。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
19	我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
20	我覺得自己能過一種平衡健康的生活。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我會讓自己的生活過得多采多姿。
生命自由			
21	人生無常，所以要活在當下。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為人生無常所以要積極向上。
22	我覺得這個時代適合我發展潛能。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	只要我肯努力就可以發揮我的潛能。
23	我能接納他人的缺點或限制。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
24	我相信人生是公平的。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
25	我接納孩子有犯錯的權利。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為每個人都可以從錯誤中學習成長。
26	我認為「危機就是轉機」。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我會把困難當成是挑戰的機會。
27	我認為人永遠有選擇的自由。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	不論命運好壞，我認為人都還有選擇的自由。
28	雖然逐漸老去，我仍擁有心靈上的自由。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
29	我接受老化會因個人因素而呈現不同的差異。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
30	我真的不在乎老人歧視問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
自我概念			
31	生命的意義取決於個人自我實現的程度。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
32	我認為自己是有價值的人。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為自己是個有價值的人。
33	我不懂自己為什麼要活著。(反)	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我明白自己為什麼要活著。
34	我容易有負面情緒。(反)	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

35	我習慣以逃避來解決問題。(反)	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
36	我認為能達到社會的標準才算成功。 (反)	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為能達到社會或家人的標準才算成功。
37	我是一個負責的人。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我是個負責的人。
38	我知道如何接納自己。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
39	一般而言，我的言行符合社會標準。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我會用較高之道德標準來要求自己。(反)
40	我覺得自己是個幸運的人。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
宗教支持			
41	我相信凡事有因必有果。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
42	我覺得人的本性是良善的。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我相信人的本性是良善的。
43	我認為宗教信仰，有助於心靈之成長。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
44	我相信做壞事的人，一定不會有好下場	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
45	宗教信仰協助我體認生命的本質。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
46	我深信人生不只是這輩子的事。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我深信生命不只是這輩子的事。
47	虔誠的宗教信仰幫助我體認更深的生命意涵。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
48	我同意每個人都有宗教信仰的自由。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
49	我深信所有宗教活動的教化功能。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
50	我參加宗教活動是不求回報的。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
死亡接受			
51	我認為自己能夠正向看待死亡	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
52	我不會用自殺來解決問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

53	我能坦然面對身邊人死亡的事實。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
54	我不忌諱與人談論自己的死亡。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
55	有難以面對的身體痛苦，我的生命便無意義。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	雖有難以面對的身體痛苦，我的生命仍有無意義。
56	死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
57	參加喪禮會令我想到自己的死亡而感到恐懼。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
58	我擔心死了以後，會被人遺忘。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我不擔心死了以後，會被人遺忘。
59	人生必有一死，所以要活在當下。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
60	我認同「在一生終結以前，能心存感激的告別生命」	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
靈性提升			
61	在生活中追求心靈成長是理想的人生。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
62	我認為從事有益於心靈平靜之活動，有助於快樂及幸福感之獲得。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	從事有益於心靈平靜之活動，有助於獲得快樂及幸福。
63	在大自然中，我更能體會宇宙萬物合一之感。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
64	相信孩童自然的靈魂以及本性是善良的。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
65	我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
66	尊重萬物都有生存的空間。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為大自然是很好的生命導師
67	剝奪萬物的生存權是殘忍的。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
68	追求與宇宙心靈同調是生命不可或缺的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
69	我相信透過觀照冥想與靜坐沉思的理念與修為法門，可以找回靈性。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	透過觀照冥想與靜坐沉思的修為法門，可以找回靈性。
70	人我與天地之間的和諧圓滿，共生共存，才是全人類的最高福祉。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	人我與天地之間的和諧圓滿共存，是全人類的最高福祉。

附錄七 「退休老人全人生命意義量表」 各構面題項分析結果

題號	題項	平均數	標準差	刪除該題之量表平均數	刪除該題之量表變異數	該題與其他各題總分之相關	多元相關平方	項目刪除時的 α 係數	主成分分析因素負量	備註
1.	在達成個人目標上，我能設定清楚的計畫和步驟。	3.79	.762	36.36	27.869	.613	.460	.880	.694	刪
2.	我很清楚我人生的目標。	3.95	.836	36.21	26.061	.776	.684	.868	.845	
3.	生命最終極的意義，就是生而無悔、死而無憾。	4.22	.816	35.94	27.749	.577	.427	.882	.673	刪
4.	我重視我的退休生活	4.29	.758	35.86	27.162	.714	.618	.873	.795	
5.	我朝向我所追尋的目標邁進。	3.79	.795	36.36	26.337	.785	.694	.868	.847	
6.	我生命的成就，大不份決定在我努力的程度。	3.79	.972	36.36	26.155	.632	.471	.879	.706	刪
7.	我清楚明白當老師的使命感	4.35	.641	35.81	30.339	.372	.220	.894	.457	刪
8.	我同意「退休」只是局部在職場上的改變，並非是人生「休止」的意思。	4.27	.767	35.88	26.857	.746	.631	.871	.816	
9.	一成不變的退休生活應是缺乏生活目標	3.79	.972	36.36	27.740	.459	.292	.893	.541	刪
10.	面對漸進的老化程度，我會調整自己的目標。	3.90	.783	36.26	27.414	.653	.476	.877	.729	
11.	我心懷感恩過每一天。	4.18	.864	35.88	29.662	.772	.627	.861	.828	
12.	我覺得苦難能讓我更了解生命的意義與價值。	3.76	.942	36.31	30.735	.579	.434	.876	.665	刪
13.	我覺得有意義的人生，比幸福的人生更重要。	3.76	1.034	36.31	30.372	.546	.552	.879	.618	刪
14.	如果今天我就要死了，我會覺得不虛此生	3.65	1.067	36.41	30.583	.504	.393	.884	.589	刪
15.	我肯定社會中默默行善的小人物	4.35	.770	35.72	32.023	.580	.486	.875	.688	刪
16.	我隨緣行善，幫助別人。	4.12	.720	35.95	31.686	.674	.684	.870	.765	
17.	我肯定每個人的存在，都有其獨特的意義與價值。	4.12	.773	35.95	31.374	.659	.551	.870	.743	
18.	我願意擔任志工參與社會服務，幫助弱勢	3.81	.884	36.26	30.687	.634	.458	.871	.723	
19.	我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。	4.42	.782	35.64	31.298	.659	.524	.870	.752	
20.	我能夠讓自己的生活過得多采多姿。	3.99	.871	36.15	30.651	.650	.579	.870	.719	刪
21.	我認為人生無常所以要積極向上。	3.90	.891	33.32	28.766	.721	.764	.851	.826	
22.	只要我肯努力就可以發揮我的潛能。	3.83	.813	33.38	29.876	.667	.792	.856	.795	
23.	我能接納他人的缺點或限制。	3.69	.857	33.53	30.277	.583	.431	.862	.659	刪
24.	我相信人生大部分是公平的。	3.31	.971	33.91	29.122	.610	.472	.860	.671	刪
25.	我認為每個人都可以從錯誤中學習成長。	3.65	.937	33.56	28.769	.677	.589	.854	.767	刪
26.	我會把困難當成是挑戰的機會	3.68	.875	33.54	28.719	.743	.655	.849	.806	
27.	不論命運好壞，我認為人都還有選擇的自由	3.76	.914	33.46	29.083	.663	.677	.855	.757	
28.	雖然逐漸老去，我仍擁有心靈上的自由。	4.13	.709	33.09	30.680	.672	.642	.857	.782	
29.	我接受老化會因個人因素而呈現不同的差異。	4.26	.653	33.96	34.089	.255	.271	.882	.305	刪

題號	題項	平均數	標準差	刪除該題之量表平均數	刪除該題之量表變異數	該題與其他各題總分之相關	多元相關平方	項目刪除時的 α 係數	主成分分析因素負荷量	備註
30.	我真的不在乎老人歧視問題。	3.01	1.122	34.21	30.139	.411	.424	.881	.461	刪
31.	生命的意義取決於個人自我實現的程度。	3.92	.734	32.32	15.156	.354	.369	.645	.535	刪
32.	我認為自己是個有價值的人。	3.96	.797	32.28	13.556	.601	.530	.596	.775	
33.	我不明白自己為什麼要活著。(反)	3.83	1.050	32.41	13.674	.379	.421	.639	.570	刪
34.	我容易有負面情緒。(反)	3.82	.977	32.42	12.065	.692	.610	.561	.788	
35.	我習慣以逃避來解決問題。(反)	4.06	.902	32.18	13.006	.599	.594	.590	.714	
36.	我認為能達到社會或家人的標準才算成功。(反)	2.54	.963	33.71	17.483	-.086	.258	.734	-.109	刪
37.	我是個負責的人。	4.18	.679	32.06	15.593	.311	.398	.653	.603	
38.	我知道如何接納自己。	4.08	.576	32.17	14.374	.690	.664	.603	.802	
39.	我會用較高之道德標準來要求自己	2.03	.772	34.22	19.653	-.370	.255	.758	.514	刪
40.	我覺得自己算是個幸運的人	3.82	.802	32.42	14.195	.477	.328	.621	.584	刪
41.	我相信凡事有因必有果。	3.91	.871	34.95	44.854	.258	.397	.474	.502	刪
42.	我相信人的本性是良善的。	3.94	.902	34.92	45.682	.174	.290	.487	.384	刪
43.	我認為宗教信仰，有助於心靈之成長。	4.04	.813	34.82	45.915	.574	.755	.425	.849	
44.	我相信做壞事的人，一定不會有好下場	3.55	.962	35.31	42.527	.411	.467	.442	.680	刪
45.	宗教信仰協助我體認生命的本質。	3.74	.780	35.12	41.870	.608	.758	.423	.858	
46.	我深信生命不只是這輩子的事。	3.69	.761	35.17	43.387	.464	.584	.447	.808	
47.	虔誠的宗教信仰幫助我體認更深的生命意涵。	3.81	.807	35.05	41.530	.619	.745	.418	.864	
48.	我同意每個人都有宗教信仰的自由。	4.17	.796	34.69	44.008	.376	.503	.458	.600	刪
49.	我深信所有宗教活動的教化功能。	3.71	.854	35.15	42.703	.464	.467	.440	.674	
50.	我參加宗教活動是不求回報的。	4.31	4.513	34.55	27.186	.022	.074	.862	.056	刪
51.	我認為自己能夠正向看待死	3.85	.898	33.83	28.245	.699	.569	.836	.783	
52.	我不會用自殺來解決問題	4.26	.874	33.42	28.871	.648	.515	.840	.753	
53.	我能坦然面對身邊人死亡的事實	3.68	.860	34.00	28.627	.691	.638	.837	.794	
54.	我不忌諱與人談論自己的死亡。	3.62	.957	34.06	27.152	.768	.688	.829	.840	
55.	有難以面對的身體痛苦，我的生命便無意義。	3.58	.947	34.10	28.769	.597	.525	.845	.720	刪
56.	死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。	3.49	1.125	34.19	26.079	.729	.624	.832	.807	
57.	參加喪禮會令我想到自己的死亡而感到恐懼。	3.05	.881	34.63	31.535	.345	.332	.865	.411	刪
58.	我不擔心死了以後，會被人遺忘。	3.63	.899	34.05	33.270	.159	.185	.880	.193	刪
59.	人生必有一死，所以要活在當下。	4.40	.690	33.28	32.101	.403	.379	.859	.513	刪
60.	我認同「在一生終結以前，能夠心存感激的告別生命」。	4.14	.785	33.54	29.239	.692	.519	.838	.762	刪
61.	在生活中追求心靈成長是理想的人生。	4.09	.687	34.82	31.110	.824	.737	.899	.870	
62.	從事有益於心靈之活動，有助於快樂及幸福感的獲得。	4.09	.793	34.82	30.721	.746	.695	.902	.818	
63.	在大自然中，我更能體會宇宙萬物合一之感受。	3.85	.898	35.06	29.749	.749	.677	.901	.820	
64.	相信孩童自然的靈魂以及本性是善良的。	4.01	.781	34.90	32.691	.515	.389	.915	.601	刪

題號	題項	平均數	標準差	刪除該題之量表平均數	刪除該題之量表變異數	該題與其他各題總分之相關	多元相關平方	項目刪除時的 α 係數	主成分分析因素負量	備註
65.	我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。	3.91	.793	35.00	30.701	.748	.608	.902	.806	
66.	尊重萬物都有生存的空間。	4.09	.724	34.82	31.058	.783	.738	.901	.844	
67.	剝奪萬物的生存權是殘忍的。	4.04	.729	34.87	32.243	.620	.515	.909	.693	刪
68.	追求與宇宙心靈同調是生命不可或缺的事	3.68	.845	35.23	30.258	.745	.618	.902	.795	刪
69.	我相信透過觀照冥想與靜坐沉思的理念與修為法門，可以找回靈性。	3.71	.971	35.60	31.100	.541	.535	.916	.608	刪
70.	人我與天地之間的和諧圓滿，共生共存，才是全人類的最高福祉。	3.85	.927	35.06	30.295	.661	.554	.907	.729	刪

附錄八 國小退休教師悲傷因應智能與退休老人全人生命意義正式量表

◇第一部份：背景資料

親愛的老師您好：

這是一份有關「國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之研究」的量表，問卷的目的為瞭解國小退休教師悲傷因應智能與生命意義之現況，本問卷採無記名方式，調查結果僅做為學術研究之用，作整體的統計分析，不作個人比較。故請您放心填答。

本問卷共分三個部分，作答前，請先閱讀填寫說明後，再回答問題。敬請依照真實情況與想法來作答。懇請於三日內將問卷填妥後寄回。感謝您在百忙之中撥冗協助，您的鼎力幫忙是莫大的鼓勵，不勝感激！

敬祝您闔家平安！

南華大學生死學研究所

指導教授 何長珠 博士

研究生 簡月珠 敬上

【說明】請依您個人的情況，在□內打勾：

1. 性別：(1) 男 (2) 女
2. 年齡：(1) 50-60歲 (2) 61-70歲 (3) 71-80歲 (4) 80以上
3. 您的配偶狀況：(1) 存 (2) 歿 (3) 無配偶 (4) 其他請填寫_____
4. 健康狀況自評：(1) 良好 (2) 中等 (3) 稍差 (4) 不良
5. 人際支持之網路：(1) 充份且滿意 (2) 不多但可靠 (3) 很少又不滿意
6. 依附類型：(1) 安全 (2) 焦慮 (在意別人及外界) (3) 逃避 (4) 獨自
7. 居住情形：(1) 獨居 (2) 僅與配偶同住 (3) 與子女同住(含配偶及孫子女)
(4) 僅與孫子女同住 (5) 其他請填寫_____
8. 您對目前經濟收入感到安全程度 (1) 極度不安全 (2) 不安全 (3) 普通 (4) 安全
(5) 很安全
9. 宗教信仰：(1) 佛教 (2) 道教 (3) 基督教 (4) 天主教 (5) 一貫道
(6) 無宗教信仰 (7) 其他請填寫_____
10. (無宗教信仰者本題免填)承上題，若您有宗教信仰，請問您是否每天參與宗教活動(例如上教堂；祈禱、燒香拜拜或做早晚課等)？(1) 幾乎每天參與 (2) 只要所屬教會、佛堂或寺廟的活動都盡量參與 (3) 偶而參與 (4) 幾乎不參與

11. 您在過去二年內所遇到的重大生活改變事件為何？（可複選）

- (1) 父母死亡 (2) 配偶死亡 (3) 子女死亡 (4) 孫子死亡 (5) 手足死亡
 (6) 好友死亡 (7) 自己本身重大傷病 (8) 其他請填寫_____

◆ 第二部份：悲傷應因應智能

填答說明：您是否了解：「在經歷悲傷的過程中，若能具備下列智能，有助於悲傷的因應？」，請您就目前自己所具備的悲傷因應智能與以下题目的「符合程度」作答。例如第一題答「5」，代表你知道任何能帶來內在感動的活動（旅行、唱歌、擔任義工），都是有效的悲傷復原方式，而且做到。

	非常符合	符合	有點符合	不符合	非常不符合
01. 任何能帶來內在感動的活動（旅行、唱歌、擔任義工），都是有效的悲傷復原方式。.....	5	4	3	2	1
02. 在經歷悲傷的過程中，如果能持續工作，將有助於身心健康的回復。	5	4	3	2	1
03. 男性偏向以「問題解決模式」處理悲傷，因此特別需要提供情緒宣洩之機會與諮商協助。.....	5	4	3	2	1
04. 女性偏向以「情緒表達模式」處理悲傷，因此需要加強女性解決問題的能力。.....	5	4	3	2	1
05. 悲傷情緒會讓生理及心理疾病持續惡化，而有規律的運動則能減緩這方面的問題。.....	5	4	3	2	1
06. 當喪親的幼兒及兒童以鬧情緒表達悲傷時，不宜妄加判斷為不乖或過動。.....	5	4	3	2	1
07. 老年喪偶的男性，有較高的生病機率與死亡率，需協助其表達情緒及宣洩感受。.....	5	4	3	2	1
08. 一個人如能勇於面對悲傷、正確的表達悲傷、找出悲傷背後的意義，較能順利度過悲傷。.....	5	4	3	2	1
09. 一個人面對悲傷時的表達方式和因應的方式，會隨著時間而改變。 .	5	4	3	2	1
10. 當一個人面對悲傷時，通常包括震驚期、哀悼期與復原期三個階段。	5	4	3	2	1
11. 個人與往生者的關係會影響其悲傷處理與因應的方式。... ..	5	4	3	2	1
12. 遊戲治療及表達性藝術治療（繪畫、唱歌），有助於喪親的兒童或青少年的心理治療。.....	5	4	3	2	1
13. 想為去世的親人做一些事的心意，有助於悲傷的轉化，讓「生死均安」。	5	4	3	2	1
14. 我瞭解失去親人後，對生命中事、物的重要性會重新排。.....	5	4	3	2	1

	非常符合	符合	有點符合	不符合	非常不符合
15. 失去親人的悲傷調適歷程，個體必需面對生理、心理、社會及文化相關的問題。.....	5	4	3	2	1
16. 如果一個人在面對悲傷時，願意主動尋求支持來解決問題，其悲傷復原的效果會比較好。.....	5	4	3	2	1
17. 在悲傷過程中，能在公開場合表達並宣洩個人的情緒，有助於悲傷的調適。.....	5	4	3	2	1
18. 在經歷悲傷的過程中，如果外界給予正向的關懷，有助於悲傷之調適。	5	4	3	2	1
19. 悲傷能使我們更加珍惜與活著的親人間的關係。.....	5	4	3	2	1
20. 親屬在照顧病人時，若能先學到一些臨終關懷的知識，對於照顧者與病人未來面對死亡時，應該都是有幫助的。.....	5	4	3	2	1
21. 在掌權多年的另一半去世後，未亡的伴侶可能成為無法表達負面情緒或無盡傷慟的人。.....	5	4	3	2	1
22. 感覺、看到或聽到亡者的存在是很多人的經驗，但如果有過度反應的現象，可以考慮用民俗或心靈治療的方式給予協助。.....	5	4	3	2	1
23. 失去親人的悲傷，是一種「死亡-重生」的雙向歷程，只是調適的方式會因人而異。.....	5	4	3	2	1
24. 透過各種形式和往生者進行對話（例如寫信給往生者、和往生者告白等），也是解決悲傷的一種方法。.....	5	4	3	2	1
25. 向往生者做「正式告別」的儀式有其必要性，因此忌諱兒童參與喪禮的習俗是有待商榷的。.....	5	4	3	2	1
26. 自悲傷復原後，生者的死亡觀通常會變得更為正向。.....	5	4	3	2	1
27. 一個人愈能了解無常與死亡，面臨失去親人時的調適也會越好。....	5	4	3	2	1
28. 與即將往生者進行臨終前的溝通，將有助於家屬心中歉疚與罪惡感之處理。.....	5	4	3	2	1

◆第三部份：生命意義

請就您平常生活中的感受，選擇一個與您的情況最為符合的答案，並在適當的題號打勾。

	非 常 同 意	同 意	有 點 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
01. 我很清楚我人生的目標。.....	5	4	3	2	1
02. 我重視我的退休生活。.....	5	4	3	2	1
03. 我朝向我所追尋的目標邁進。.....	5	4	3	2	1
04. 我同意退休只是局部在職場上的改變，並非是人生休止的意思。	5	4	3	2	1
05. 面對漸進的老化程度，我會調整自己的目標。....	5	4	3	2	1
06. 我心懷感恩過每一天。.....	5	4	3	2	1
07. 我隨緣行善，幫助別人。.....	5	4	3	2	1
08. 我肯定每個人的存在，都有其獨特的意義與價值。.....	5	4	3	2	1
09. 我願意擔任志工參與社會服服務，幫助弱勢。.....	5	4	3	2	1
10. 我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。.....	5	4	3	2	1
11. 我認為人生無常所以要積極向上。.....	5	4	3	2	1
12. 只要我肯努力就可以發揮我的潛能。.....	5	4	3	2	1
13. 我會把困難當成是挑戰的機會。.....	5	4	3	2	1
14. 不論命運好壞我認為人都有選擇的自由。.....	5	4	3	2	1
15. 雖然逐漸老去，我仍擁有心靈上自由。.....	5	4	3	2	1
16. 我認為自己是個有價值的人。.....	5	4	3	2	1
17. 我容易有負面情緒。.....	5	4	3	2	1
18. 我習慣以逃避來解決問題。.....	5	4	3	2	1
19. 我是個負責的人。.....	5	4	3	2	1
20. 我知道如何接納自己。.....	5	4	3	2	1

	非常 同意	同 意	有 點 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
21. 我認為宗教信仰，有助於心靈之成長。.....	5	4	3	2	1
22. 宗教信仰協助我認清生命的本質。.....	5	4	3	2	1
23. 我深信生命不只是這輩子的事。.....	5	4	3	2	1
24. 虔誠的宗教信仰幫助我體認更深的生命意涵。.....	5	4	3	2	1
25. 我深信所有宗教活動的教化功能。.....	5	4	3	2	1
26. 我認為自己能夠正向看待死亡。.....	5	4	3	2	1
27. 我不會用自殺來解決問題。.....	5	4	3	2	1
28. 我能坦然面對身邊人死亡的事實。.....	5	4	3	2	1
29. 我不忌諱與人談論自己的死亡。.....	5	4	3	2	1
30. 死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。.....	5	4	3	2	1
31. 在生活中追求心靈成長是理想的人生。.....	5	4	3	2	1
32. 從事有意於心靈之活動有助於快樂及幸福的或得。.....	5	4	3	2	1
33. 在大自然中，我更能體會宇宙萬物合一之感。.....	5	4	3	2	1
34. 我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。.....	5	4	3	2	1
35. 我認為大自然是很好的生命導師。.....	5	4	3	2	1

(問卷結束，煩請您再檢查一下是否有漏填的地方，謝謝您用心填寫。)

附錄九 悲傷因應智能評估量表使用同意書

量表使用同意書

茲 同意南華大學生死學系研究生簡月珠，使用本人(2007)所編製之「悲傷因應智能評估量表」，做為其論文「退休老人悲傷因應智能與生命意義之相關研究—以臺北市公立國小退休教師為例」的工具。

同意人：何志強

中華民國 98年 11月 18日