

高齡女性參與靈性課程之學習經驗

陳紅杏 *李雅慧

國立中正大學成人及繼續教育學系暨高齡者教育研究所

1. 研究背景與目的

高齡化是國際趨勢，WHO (2002)提出「個人健康」、「社會參與」、與「社會安全」是活躍老化的三個指標，而 Rowe 和 Kahn (1998)以及 Crowther (2002)指出，除了上述三個指標外，尚須加上正向的靈性經驗，靈性健康的學習是促進身心健康的重要一環，其主要原因有：(1)從全人整體的角度看待「健康」；(2)靈性健康被視為整合其他層面的主要力量；(3)靈性健康為人生的核心，統合個人身心、社會的健康（洪櫻純，2009）。在靈性安適的狀態中，可以透過重視他人價值，與人產生良性關係，且能超越當下逆境、找到心靈的寄託與庇佑，亦能獲得自我成長（李昱平，2005）。要達到靈性健康，最重要的途徑就是透過教育、學習以達成目標（黃富順、楊國德，2011）。在靈性學習中，正念減壓課程可以透過專注呼吸、靜坐、身體掃描、正念瑜珈、生活禪等方式持續練習，幫助學習者從慣性中自我解放，並統整生命的多重面向，進而重新接觸自己智慧與活力的泉源，最終得以發展生命的豐富潛能與深度（李燕蕙，2012）。因此，為了使老化過程成為正向的經驗，個體必須重視靈性健康（王月玲，2013）以達到追尋生命的目的和意義、擁有內心的應變力、天地萬物的一體感及超越性(Howden, 1992)。

2. 研究方法

本研究採用質性研究，針對 4 位介於 50-59 歲，平均年齡為 55 歲之女性以半結構深度訪談的方式，探究高齡女性參與靈性課程的學習經驗。研究者根據研究目的編擬訪談大綱，以瞭解她們參與靈性課程之後的收穫，之後將訪談資料進行彙整、分類、編碼後最終回應本研究目的。每位受訪者的編碼以三碼組成，分別代表「訪談順序與性別—第幾次受訪—逐字稿段落」，例如：「1F-1-001」代表第一位受訪的女性學習者，第一次訪談，載於逐字稿第一段之訪談內容。

3. 研究結果與討論

本研究受訪者在靈性學習經驗中所得到的收穫如下：

(1) 帶給別人正面能量、接納自己

- 產生更多正面能量：「正念課程那種感覺，他是有能量的，正念本身就是怎麼讓你的心回到本心，回到原來的心那種最舒服的狀態，然後你又能把這種舒服的狀態又帶給您週邊的人。」(2F-1-0015)
- 學會接納自己：「只要跟自己生命有相關，我都會蠻喜歡的...我會去觀察我的想法、感覺、生活當中的覺察，就是會更接納自己...接受此時此刻的自己，不會再給自己另外一個壓力。」(3F-1-003)

(2) 尊重他人的存在、身心得到安息的能力

- 學會省思、尊重他人：「我開始去感受我先生當下的窘境，...我很快的就知道，我讓他（我先生）很沒有面子，我到旁邊進一步的省思的時候，我知道我做得不好，因為我沒有保留面子給他。」(1F-1-015)

- 察覺自己的焦慮，學習安頓身心：「現在自己比較有方法去安頓自己身心，這樣的感覺比以前更滿意，以前（在）焦慮、緊張的時候，我自己都沒辦法覺察，現在比較能覺察自己緊張、焦慮或者害怕的時候。」(4F-1-012)

(3) 對周遭的人事物有更多的關懷

- 欣賞生命的美好：「多了一些覺察，一些景象就會特別去注意，就是生活當中會多了一些驚喜！」(3F-1-007)
- 提昇人際關係：「覺得比較有方法安頓我自己，而且生活裏面也可以跟人相處的更融洽，而且衝突越來越少，我覺得這個效果是因為學習正念才有的。」(3F-1-006)
「自己慢慢的清楚這些狀態的時候，那我發現我的生活也會因為這樣子改變了關係，跟家人的關係、跟工作夥伴的關係、跟其他朋友的關係，就都有很大的幫忙，改善很多。」(4F-1-018)
- 可以幫助別人：「我也期望能在這個課程裏面學到比較扎實的工夫...，然後也有機會來幫助身邊的人，就因為這個原因來參加正念課程的學習。」(4F-1-001)。
「我們○○（基金會名稱）有 100 多個志工，有 200 個獨居老人，我認為這種課程其實都可以帶入，都可以把它生活化。」(2F-1-003)

(4) 接受壓力、學會與壓力共處

- 「當我面對外界或人際之間有一些緊張的問題，或者是焦慮問題出現的時候，讓自己馬上回到比較安穩的狀態，當安定下來的時候，我去處理事情面對問題時候就比較容易。」(4F-1-011)
- 「在我那時候低潮的時候，他似乎灌溉了我的心靈，讓我覺得我就是接納我現在這樣的處境，...現在這樣的處境也不見得是完全不好的。」(1F-1-008)

受訪者參與靈性課程之後，從中得到正面能量，不僅學會接納自己，也學到尊重他人的存在。當受訪者將學習結果應用在生活中，她們對於周遭的人有更多的關懷，當自身面臨壓力時，可透過調適，學習與壓力共處。受訪者參與靈性課程所獲得的收穫，可以呼應 Howdan (1992) 的概念，它們不僅參與學習，也擁有內心的應變力，並得以超越自身的困境或壓力，使生命有正向的改變。

參考文獻

1. 王月玲(2013)。祖父母對於老化學習認知與需求之研究：活躍老化的觀點。國立中正大學成人及繼續教育系碩士論文。
2. 李燕蕙(2012)。正念療法與助人專業，工作坊學員手冊。南華正念中心，嘉義。
3. 洪櫻純(2009)。老人靈性健康之開展與模式探詢。國立臺灣師範大學社會教育系博士論文。
4. 黃富順、楊國德(2011)。高齡學。台北：五南圖書出版公司。
5. Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited Positive Spirituality—The Forgotten Factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
6. Howdan, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale*. Unpublished doctoral dissertation, Denton: Texas Woman University.
7. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.
8. WHO. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva: WHO /Noncommunicable Diseases Prevention on and Health Promotion.