

從懷疑到信任：中高齡宗教信仰者的靈性學習歷程

葉俊廷

李雅慧*

國立屏東大學教育心理與輔導學系

國立中正大學成人及繼續教育學系

靈性健康是達到成功老化的要素之一，個體要體驗靈性健康的狀態，需要透過生命經驗的整合，涵蓋過去到未來的成長過程，但目前對於個體如何達到靈性健康的學習歷程之相關研究較為缺乏，因此，本研究的目的是探討中高齡者投入宗教信仰的靈性學習歷程。以現象學的方法，深入描述與分析受訪者的靈性學習經驗。本研究採用半結構式訪談，總共訪談6位中高齡者，包含3位男性、3位女性，受訪者的年齡介於49~67歲，平均年齡是58.2歲。他們的宗教類型包含：1位基督徒、1位天主教徒、3位佛教徒，以及1位回教徒。研究結果顯示：受訪者靈性學習的經驗歷程歸納為四個階段，分別為嘗試接觸期，是指受訪者接觸宗教信仰的初期階段；疑惑衝突期，是指學習過程產生的心理疑惑及衝突；學習反思期，是指對宗教與靈性有較具體的學習與反思行為；以及靈性體驗期，是受訪者從宗教信仰感受到靈性學習意義的階段。在靈性學習歷程中，受訪者能感受內心的平靜、具備克服困境與心靈沐浴的內在力量、對生命的體悟，以及能夠為生活改變、貢獻影響與充實當下的生命意義與價值，這些靈性健康能促進成功老化。

關鍵字：成人學習、宗教信仰、經驗學習、靈性學習。

* 通訊作者：李雅慧，嘉義縣民雄鄉三興村7鄰大學路一段168號，e-mail：yahuilee@ccu.edu.tw
DOI: 10.3966/172851862018040051004

壹、緒論

一、靈性學習的意義及相關研究

(一) 靈性學習的意義

追求人類福祉及靈性發展是許多宗教信仰關注的議題 (Oman et al., 2007)，靈性發展是人類在生物、心理及社會層次之外的高度心理發展 (王秋絨, 2009)。靈性發展是心理層次的意義與價值感受，當個體能確定自己與神、自我、社群及環境的關係時，能從中獲得內在的愉悅及成長 (Muñoz-García & Aviles-Herrera, 2014; Thanissaro, 2010)，或是提升自我效能，這些皆屬於非物質的期望 (Oman et al., 2007)。隨著年齡及經驗累積能不斷淬煉靈性發展，包含：人文智能、關懷、愛、社會責任、存有及宇宙議題、超能經驗、自我專注與反省生命意義，通常心理健全的老年人會比年輕人更具有靈性智能的特徵 (王秋絨, 2009)。

宗教與靈性雖非完全相同的概念，但兩者常交替使用，靈性是涵蓋信仰或宗教的概念 (賈紅鶯、陳秉華、溫明達, 2013)。因為個體在面對困境時，能藉由靈性探索自我價值，進而發展出目標並加以實踐；至於宗教是讓人有明確的指引且更加堅定 (張志宇、林東龍, 2013)。以東西方靈性觀而言，東方靈性觀較重視效法天道及人與自然的和諧關係；西方基督宗教強調人與上帝關係的靈性 (詹杏如、陳秉華、范嵐欣、范馨云, 2015)。

許多研究顯示靈性與健康具有關聯性 (張志宇、林東龍, 2013; Hsiao, Chiang, Lee, & Chen, 2012)，靈性健康是一種自我、他人、超自然之間的和諧狀態，此種狀態是透過自我對話、與他人對話、與大自然對話呼喚靈性，在互動中傳達靈性的能量，讓人迎向終極目標 (洪櫻純, 2012; 黃麗萍, 2008; Buser & Buser, 2014)。另外，當個體遭遇心理創傷時，經由靈性能療癒現實世界的痛苦，使身心靈獲得重生的機會 (賈紅鶯, 2011; 賈紅鶯等人, 2013)，例如體驗到正向的情緒、經驗自我改變、將罪與黑暗隔離、產生新的方向及經驗。當個體能獲得宗教信仰或靈性的內在資源，並統整其生命，將成為更完整的人 (陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英, 2011)。

宗教與靈性具有密切的關係，靈性是涵蓋信仰或宗教的概念，本研究所指稱的靈性學習是個體藉由宗教信仰的學習過程，所達到一種對自我、社群、環境或超自然對象關係的和諧狀態。經由靈性學習能讓個體展現出關懷、社會責任、存有、超能經驗、創傷療癒、自我專注與反省生命意義，讓人實現終極目標及體驗有意義的生活。

（二）靈性學習的方式

靈性學習可採用多種不同的學習途徑，包含宗教及靈性課程、靈性訓練方案，以及非正式的靈性學習。其中，宗教及靈性課程能在短時間增進學習者對靈性健康的認識，刺激個人去覺察壓力事件對生涯目標所產生的意義，以及增進個人靈性健康及減少壓力的影響（Hsiao et al., 2012）。對個人靈性健康方面，宗教能對學習的認知、情感、道德、社會與文化及靈性層面產生影響，在學習過程中能產生轉化學習的經驗（Buchanan & Hyde, 2008; Thanissaro, 2010）。此種轉變能使學習者增加宗教閱讀的質與量、感受到神的存在、引發行動，以及傳遞宗教靈性的理念，這些皆是宗教與靈性學習的成效（Hilton & Plummer, 2013; Thanissaro, 2010）。

部分研究將靈性學習應用在諮商輔導、健康照顧及護理專業的訓練，因為能增進對靈性發展的認識，或是將靈性相關的理論與研究應用在工作領域（Reiner & Dobmeier, 2014; Rumbold & Christian, 2013），包含瞭解宗教與靈性之間的差異性，增進靈性照顧的溝通能力，以及針對人們在面對乏味、疾病與失去時，能給予靈性方面的回饋（柯任桂、李碧玉、顧雅利，2014；Reiner & Dobmeier, 2014; Rumbold & Christian, 2013; Taylor, Mamier, Bahjri, Anton, & Petersen, 2009）。另外，靈性學習的訓練能使專業工作者覺察自我的改變，對專業工作進行反思，包含：追尋宗教與靈性的動機與靈性發展、體驗靈性生活的實踐等（詹杏如等人，2015）。

在非正式的靈性學習方面，透過家人共同學習或是以團體方式學習，成員能彼此鼓勵及幫助其他學習者，透過奉獻的行動讓學習者接觸不同的族群，展現他們照顧與關心的行為（Harris, 2001）。許多學習者相信靈性觀點會影響他們的表現，能增進他們對靈性的理解，改變對世界的觀點（Gersch, Dowling, Panagiotaki, & Potton, 2008）。靈性智慧不僅是靈性與信仰的本質，也是靈性的實踐，例如冥想與禱告的經驗（Oman et al., 2007）。

從相關研究中得知，靈性學習可採用多元的學習方式，包含在教育課程中導入宗教及靈性的內容、將其融入在照顧及諮商教育的課程、家族信仰及團隊式的學習、經歷多種宗教背景的學習，以及冥想或禱告的方式。

（三）靈性學習與成功老化

宗教與靈性是成功老化與健康生活型態的原則之一（Lewis, 2011），因為宗教可以幫助個體減少對身體有害的行為與疾病的發生；靈性能增進個體的幸福

感、生活滿意度、生活目的與意義。藉由宗教的寄託、靈性的力量與人生意義的定位，可以幫助高齡者產生正向的觀點，促進成功老化（Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, & Koenig, 2002）。當高齡者的生理機能逐漸老化，特別需要內在心理的昇華，沉思生命意義，進而超越身體的有限性，達到靈性的充實（洪櫻純，2012）。尤其是高齡者透過宗教活動的參與，或是在寫作與反思的過程，能思考生命的意義，建立有意義的晚年目標（Sloane-Seale & Kops, 2008）。

Crowther 等人（2002）提出正面靈性（positive spirituality）是成功老化的因素之一。因為正面靈性可以減少疾病痛苦的感受，甚至能促進個人幸福感與生活滿意。自從靈性的概念被提出後，成功老化的研究開始導入靈性層面的考量，例如 Parker 等人（2002）研究指出，在健康照顧與宗教組織之間組成跨領域的工作坊，可以幫助高齡者建立晚年生活意義與靈性的意涵。Lewis（2011）的研究也將靈性作為成功老化的要素之一，包括：情感幸福、社區參與、靈性、身體健康。李昭憲、楊燦、賴家欣與陳琬柔（2015）研究指出，女性住民、有宗教信仰、自覺健康良好、機構好友數較多的老人住民靈性安適感受程度較佳。李雅慧與葉俊廷（2012）研究結果顯示，當高齡者具有靈性學習的意識後，開始參與宗教信仰的活動，包括參加法會、閱讀宗教書籍，以及與人討論宗教哲理，從中反思並體會到奉獻他人的重要性，引發他們投入志願服務的工作，最後獲得心靈的喜悅與成就感。

有些相關研究指出，高齡者透過各種外修策略，如同儕之間互動、志願服務、終身學習等多元的社會活動，以及各種內修策略，如寫作、靜坐、冥想與自我反思，可充實靈性的發展（王秋絨，2009；林麗惠，2006；Sloane-Seale & Kops, 2008）。若高齡者能加強個人的人生回顧、享受與大自然的和諧、將信仰融入老年的生命經驗、尋求生命意義，將能達到靈性的和諧狀態（李彩鳳、吳麗芬、蘇惠珍，2013；林瑞珍、邱緞莉、顧雅利，2012；賴秀花、李柏甫、陳建和，2014）。從生命整合的角度而言，高齡者的靈性健康是整合過去、現在和未來的成長過程，透過生命的歷練和整合，讓高齡者超越物質層面，回歸自我內在精神世界，朝向正面及有意義的生活，完成人生統整和自我實現（柯任桂等人，2014；洪櫻純，2012）。

綜合上述，靈性健康是達到成功老化的要素之一，包含個體內在精神世界的豐富、有較佳的幸福感、生活滿意度，以及完成自我實現。個體要體驗靈性健康的狀態，需要透過生命經驗的整合，涵蓋過去到未來的成長過程，但目前對於個體如何達到靈性健康的學習歷程之研究較為缺乏，因此，本研究試圖以學習歷程

的觀點探究個人接觸宗教信仰的靈性學習過程。

二、經驗學習的意涵及相關研究

(一) 經驗學習的意涵

經驗是人類學習的基礎，直到 1984 年 Kolb 的研究使經驗學習受到普遍的重視（劉文軍、戚先鋒，2007；Jarvis, 2010）。雖然經驗學習理論起源於西方，但許多東方學者以此作為探討個人生活與生涯學習的理論基礎（Trinh & Kolb, 2012）。有些學者重視經驗學習的議題，對經驗學習做出定義，例如 Kolb 指出：「學習是藉由經驗轉化，而產生知識的過程」（Kolb, 1984, p. 38），這種學習是從經驗中產生學習結果的終身學習過程（Trinh & Kolb, 2012）。經驗學習也強調經驗的重組與改變，國內學者黃富順（2002）指出，經驗學習是個體透過經驗的重組與改變，去進行有目的、有組織的學習活動，目的在於促進知能的增長，或行為與態度的改變。

此外，由於經驗學習聚焦在具體的學習經驗（Jackson & MacIsaac, 1994），特別強調從經驗中學習，或是從做中學。透過經驗學習可以讓成人學習者對經驗進行反思，並且發展新的技術、態度或是思考方式（Lewis & Williams, 1994）。為了實踐經驗學習的概念，可從具體經驗出發，加上反省、討論、分析與評估，從中獲得啟示、發現與理解（羅寶鳳、白亦方，2002）。在知識創造的過程中，必須以舊的經驗為基礎觀察環境的變化，在評估整體情勢後，能產生新的思維、行動及改變（黃朝曦、吳明烈，2012）。

Jarvis（2010）以 Kolb 的經驗學習為基礎提出經驗學習歷程理論，他認為經驗學習是個體終身的歷程，涵蓋過去與現在的經驗，同時具有未來導向的意義。當個體進入生活世界後，開始學習的歷程，個人會從情感、行動與反思中獲得經驗，在經驗中賦予新的意義、知識、情感與技術。最後，個體會進入新的學習循環，持續進行改變，將個人的經驗與實踐結果進行整合。成人從經驗中進行學習，能將目前的經驗連結到過去與未來的情境（Bélanger, 2011; Merriam, Caffarella, & Baumgartner, 2007）。經驗學習的歷程會從早期的生活經驗橫跨至高齡時期，並影響晚年生活的目標（Holahan & Chapman, 2002）。

(二) 經驗學習的理論基礎

Kolb 經驗學習理論模式是較早提出的經典模式（羅寶鳳、白亦方，2002；Trinh & Kolb, 2012）。Kolb 將學習循環（learning cycle）作為經驗學習的中心圖像，強調學習會發生在任何階段，且呈現持續循環的學習歷程（Jarvis, 2010），

此歷程是以經驗來強調各種學習過程的觀點(Kolb, 1984)。Trinh 與 Kolb(2012)將東方學習的原則呈現在經驗學習理論中，該理論以主動實驗代表陽極，是指個體開始行動且充滿活力與世界接觸。當個體累積更多的具體經驗時，陰極的部分將增加，即進行反思觀察，使自己的經驗賦予智慧，帶來更多的行動活力。此外，東方的經驗學習模式，強調內在自我與外在環境之間的交互作用與平衡。陰極代表個人內在思考部分；陽極表示個體經驗某些事情，以及與他人互動及行動的過程，無論是反思與經驗，或是內在與外在環境之間，皆強調兩者間的平衡。

Jarvis 依據 Kolb 的經驗學習模式為基礎，於 1987 年提出成人學習歷程模式，以及 2006 年提出的學習轉換模式 (Jarvis, 2010)。Jarvis 的成人學習歷程模式，在許多工作坊經過多年的檢驗，且逐漸能夠適用於不同參與者身上。Jarvis 提出的成人學習歷程模式是由九種學習途徑所構成的漸進發展過程，其中，前三種學習類型並沒有產生學習 (non-learning)，包括臆測、不考慮及拒絕；中間三個學習類型是沒有反思的學習 (non-reflection)，包括前意識、實踐與記憶；最後三個學習類型是反思的學習 (reflection learning)，包括沉思、反思實踐與經驗學習 (Jarvis, 2006)。

為了描述人類學習的複雜過程，Jarvis 在 2006 年以先前的學習歷程模式為基礎，建立「個體學習轉換模式」，這個模式的要素，包括：時間 (time)、個體 (person)、生活世界 (life-world)、落差 (disjuncture)、經驗 (experience)、思考、感受、做 (thinking, feeling, doing)。在經驗學習過程可能會有兩個或是更多的學習過程同時發生，這個過程是持續進行的歷程。個人的學習發生在特定的情境，通常是基於對過去所學與現實之間產生落差，讓個人覺察出學習的需求及目標，之後進入學習的過程，包含確認身體與學習對智慧的影響、掌握多重感官的學習特徵，以及經歷學習的行動與反思。在經歷經驗學習過程所產生的學習成果，包含解決落差或問題、產生新意義、知識、情感、技能，以及累積更多經驗。最後，開啟下一個新的學習歷程，此歷程涵蓋過去、現在與未來的經驗 (Jarvis, 2010)。

綜合經驗學習的意涵及理論概念可得知經驗學習歷程涵蓋過去、現在及未來的階段，本研究將以此歷程概念，探究中高齡者在不同階段時期的靈性學習經驗，包含從過去的初始學習到現在引發靈性學習的歷程，以及對未來的靈性思維。另，由於經驗學習強調學習之目標意識、行動、反思、感受與經驗，故本研究在每個不同靈性學習階段歷程中探究其學習的目標意識，學習行動的表現、內

在反思、靈性學習的心理感受，以及累積的經驗。

(三) 經驗學習的相關研究

1. 經驗學習與反思實踐

在經驗學習的理論模式中，反思實踐 (reflective practice) 是相當關鍵的概念 (Jordi, 2011)，反思實踐是指將過去事件帶進意識的層級，再聚焦於問題的界定、發現、重新審視及問題解決，判斷要採取的行動，從中進行深思，能為未來做出適合的思考、感受與行為表現 (Bélanger, 2011; Caffarella & Barnett, 1994)。Jordi (2011) 進一步指出，反思是個體從經驗中經由合理分析所獲得額外知識的過程，藉由反思實踐可以促進具體經驗與意識之間的對話，以及個人與經驗學習之間的連結。

反思實踐可以應用在正規、非正規、個人與組織的學習過程 (Jordi, 2011)，能夠幫助學習者判斷重要且複雜的經驗與問題，以及反思經驗學習的結果 (Beard & Rhodes, 2002; Merriam et al., 2007)。當個體在反思的情況下進行學習，比較能幫助他們獲得觀點轉換，或是引發其他的學習行動，並得到額外的學習結果 (李雅慧、葉俊廷, 2012)。另外，經由觀察他人或是從別人的回饋中自我反思，有助於個人形塑未來的目標規劃 (楊世英, 2009)。

2. 經驗學習與靈性學習

自從成功老化的第四個要素正面靈性 (positive spirituality) 被提出後，有關高齡者靈性學習的議題逐漸獲得重視 (Crowther et al., 2002)。靈性學習能從許多學習經驗中獲得，主要來自學習者本身，加上情境的引導 (Thanissaro, 2010)，以及考量學習對靈性發展的意義 (Silberman, 2003)。靈性學習與經驗學習之連結是以生活經驗出發，透過人與人、社會、自然做不同面向整合，引發內在靈性與外在生活世界做有意義連結 (黃麗萍, 2008; Gersch et al., 2008)。高齡者要達到宗教與靈性的健康狀態，要經過一段經驗學習歷程，他們會經過學習意識的激發、投入實際的學習行動，藉由信仰進行反思，並且感受生命意義與價值的歷程 (李雅慧、葉俊廷, 2012)。此外，經過靈性與宗教的經驗學習的過程，能改變自己最初對靈性與宗教的假定，逐漸能理解靈性與宗教不同之處，從中獲得經驗學習的價值，增進自我的瞭解，或是引發更多對靈性與宗教的學習動機，對其他人在學習靈性與宗教的領域上產生影響力 (Buser & Buser, 2014)。

綜合靈性學習與經驗學習的文獻可得知，兩者皆強調個體的學習是從過去到未來的學習歷程，且都重視個人經由與外在世界的互動，連結自我的生命經驗與

反思後產生的學習意義。從靈性議題的研究中，能掌握宗教與靈性的正面意義，但無法得知個人靈性學習的經驗歷程，為深入探究靈性學習的歷程可透過經驗學習理論進行分析，因為經驗學習強調學習之目標意識、行動、反思、感受與經驗的過程，這些理論概念能使本研究進一步探究個人由淺至深的靈性價值之演進過程為何？初次接觸宗教信仰時，內心的感受為何？在學習過程產生的內心衝突？他們又是如何解惑且逐漸接納？最後感受宗教與靈性所帶來的意義？具體言之，本研究主要有三個研究目的：

- (1) 探討中高齡者投入宗教信仰的靈性學習歷程。
- (2) 探究中高齡者感受宗教信仰的靈性學習意義。
- (3) 依據研究結果提出對中高齡者宗教靈性學習的建議。

貳、研究方法

一、研究方法

本研究以質性研究的現象學途徑去探討中高齡者的靈性學習歷程，因為現象學著重在描述與分析個人生活經驗的意義（Marshall & Rossman, 2011），其研究重點在瞭解某一特定情境下，事件對人們生活世界產生的意義（紐文英, 2007）。基於中高齡者的靈性學習歷程屬於個人生活經驗的一部分，透過現象學的方法能在自然的情境下還原並掌握中高齡者完整的靈性學習之經驗，以及釐清學習經驗背後的意義。

為了深入探究經驗的意義，現象學聚焦在經驗的本質與結構，特別是由簡單經驗所構成的複雜意義感到興趣，著重在處理每日生活的內在經驗（Merriam, 2002）。再者，現象學研究聚焦過去現象的重要經驗、目前經驗，以及描述個人反思的經驗與意義（Marshall & Rossman, 2011）。本研究將深入探究中高齡者靈性學習的經驗歷程，包含從過去接觸宗教信仰的感受，以及從過去到目前的學習及調適過程、靈性價值的內在演變與個人的靈性學習之反思，這些經驗的探究適合以深入訪談的方式獲得資料，較無法以量化研究進行深入的探討。因此，本研究以現象學的研究方法，深入探討中高齡者靈性學習經驗的歷程。

二、研究對象

由於宗教與靈性之間有密切的關係，故本研究最初以立意抽樣選擇 10 位有固定宗教信仰的中高齡者作為研究對象，在初步電話訪談後，剔除 2 位並未每週或每月定期參加宗教活動的受訪者，在完成訪談資料分析後，剔除另外 2 位未具

體談到信仰對其人生的意義與價值之受訪者。最後實際完成訪談且符合本研究目的之靈性學習經驗的受訪者有 6 位，包含 3 位男性、3 位女性，他們的宗教類型有 1 位基督教、1 位天主教、3 位佛教，以及 1 位回教徒。受訪者的年齡介於 49 ~ 67 歲，平均年齡是 58.2 歲。受訪者的學歷有 1 位高職、3 位大學及專科、2 位碩士，受訪者的職業有從事公務員、教師、軍人、紡織業、醫療機構人員，以及成人教育，見表一。

表一 受訪者基本資料

代號	性別	年齡	宗教	學歷	職業
1F	女	63	佛教	專科	教師
2M	男	53	回教	碩士	軍人
3M	男	65	佛教	高職	紡織
4F	女	52	基督教	碩士	醫療
5M	男	67	佛教	大學	公務員
6F	女	49	天主教	大學	成人教育

三、研究工具

(一) 研究者

本文兩位作者皆在大學任教，有研究方法及質性研究課程的教學經驗。第一作者目前有 1 件以質性研究方法執行的科技部研究計畫。第二作者的科技部研究計畫共 7 件，兩位作者共同或個別發表在 SSCI 期刊、TSSCI 期刊以及 CSSCI 期刊有多篇質性研究論文。研究者的質性研究教學、計畫執行與研究成果發表的經驗與能力，可使本研究的設計與執行，符合質性研究的規範與嚴謹性。

(二) 訪談大綱

為探討中高齡者從接觸宗教信仰的初始學習，歷經靈性學習歷程與意義，訪談大綱包含五個訪談題目，分述如下。

- (1) 請談談您初次接觸宗教信仰時的情況？
- (2) 請談談您是如何安排宗教信仰方面的學習？
- (3) 請談談您對宗教信仰的學習領悟過程？
- (4) 請談談參與宗教信仰帶給您的學習與反思有哪些？
- (5) 請問參與宗教信仰的學習對您產生的改變是什麼？

四、訪談資料蒐集

由於質性研究的現象學方法可採用訪談方式蒐集實徵性的資料（Packer, 2011），透過訪談能深入探究受訪者的生活經驗，以及個人所經驗到的有趣現象（Marshall & Rossman, 2011）。因此，本研究即以質性研究的訪談方式作為資料蒐集的方法，為使訪談過程更具彈性，本研究採用半結構式訪談（semi-structured interview）（Merriam, 2002）。在正式訪談前，研究者先透過電話訪談與受訪者互動，談話的重點在於告知受訪者本計畫的研究目的、訪談實施方式、研究成果呈現方式、受訪者有中止訪談的權利，另外，研究者藉此機會瞭解受訪者的背景及宗教與靈性學習的概略情況，並確認其受訪意願。

正式訪談過程主要分成兩個階段，每階段的訪談時間都介於 90~120 分鐘。第一階段訪談在於瞭解受訪者從過去到現在的宗教信仰學習經驗；第二階段訪談是在完成並檢視過第一階段訪談逐字稿後進行，訪談重點聚焦在宗教信仰的學習對受訪者的靈性意義及價值。在每階段的訪談過程皆掌握半結構式訪談原則，研究者先有一個概要的大綱，在訪談過程中不完全依照固定的問題順序進行訪談（Merriam, 2002），而是藉由訪談提綱的引導，允許受訪者回答的自由度，包括回答的內容及時間長短。

另外，由於現象學研究重視懸置（epoche）的概念，研究者採取存而不論的態度，將自己的感受、想法與經驗等懸置起來，使其不會影響受訪者的表達，以及影響對受訪者觀點的瞭解（江吟梓、蘇文賢譯，2010/2006）。在訪談過程中，研究者讓受訪者自由且完整的敘說，不打斷及干擾受訪者的談話。在訪談結束及資料整理完成後，將研究結果的摘要提供給受訪者進行檢核（紐文英，2007），藉以確實掌握受訪者靈性學習經驗的意涵（Worthen, 2002）。在訪談資料蒐集過程中，當受訪者所提的靈性學習歷程與經驗，不再出現新的靈性學習方式、靈性體驗及學習意義時，訪談資料達到飽和狀態（Merriam, 2002）。

五、資料分析

現象學著重的焦點是針對受訪者的經驗進行比較，探討其相似經驗並分析獨特的經驗（Marshall & Rossman, 2011），因此，本研究採用持續比較法（constant comparative method）進行訪談資料的處理與分析（Glaser & Strauss, 1999）。因為持續比較法的應用，強調在每個層次上都要進行比較，首先，是資料與資料的比較，本研究將不同受訪者所陳述有關靈性學習的事件進行比較，並且比較同一位受訪者在初期與不同時間點所經歷的靈性學習經驗（顏寧、黃詠光、吳欣隆譯，

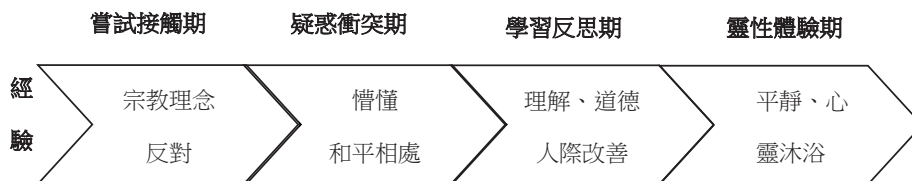
2009/2006)。依據持續比較法的原則，資料編碼及分析的步驟包含：開放編碼（open coding）、主軸編碼（axial coding），以及選擇編碼（selective coding）（吳芝儀、廖梅花譯，2001/1998）。

開放編碼是將逐字稿中的特定事件或語句命名為有意義的代碼，並思考代碼與類屬之間的關聯性，接著，將類似的代碼歸納至同一類屬。主軸編碼的目的是分類、綜合與組織大量的訪談資料，將資料進行重組並且形成連貫的整體（顏寧等人譯，2009/2006）。為掌握開放編碼及主軸編碼的原則，本研究將訪談資料的編碼架構分為類屬、次類屬、意義單元及代碼（如表二）。

第三階段使用選擇編碼，編碼目的是將整個資料分析架構進行統整與精鍊理論的歷程，主要是運用故事線及圖表分辨每個類屬之間的關聯性（吳芝儀、廖梅花譯，2001/1998）。依此分析原則，本研究先確認嘗試接觸、疑惑衝突、學習反思及靈性體驗的發展歷程，接著，深入分析每個階段所發生的靈性學習之經驗項目，最後建立中高齡者靈性學習的運作歷程，如圖一範例所示。

表二 主軸編碼架構之範例

類屬	次類屬	意義單元	代碼
靈性體驗	內在力量	克服困境	積極態度（6F）
			面對親人過世（3M）
		心靈沐浴	與神對話（4F）
			快樂感受（5M）



圖一 靈性學習歷程建構之範例

六、研究限制

本研究依據中高齡者靈性學習的經驗進行回溯性的探究，有關受訪者宗教靈性之經驗學習可能有回溯不完整或表達疏漏的情形，雖本研究在訪談前先行提供訪談大綱，使受訪者有充分時間思考，且透過兩階段的半結構式訪談、受訪者協

助檢視逐字稿等方式，但仍難避免此研究限制的發生。

參、研究結果

依訪談資料分析，可將中高齡者靈性學習的經驗歷程歸納為四個階段，分別為嘗試接觸期、疑惑衝突期、學習反思期，以及靈性體驗期。每個時期的經驗學習，分述如下。

一、嘗試接觸期

嘗試接觸期是受訪者接觸宗教信仰的初期階段，此階段說明中高齡者初次接觸特定宗教的原因，以及參與宗教信仰的內心感受。

(一) 接觸宗教信仰的原因

1. 家庭世襲

家庭世襲是部分受訪者接觸宗教信仰的原因，有受訪者為了避免宗教信仰在家族中斷，或是從小在家人影響下，開始信奉特定的宗教直到成年時期，這個學習階段是家庭的影響力大於個人對宗教選擇的意識。

「祖父從大陸只帶回教信仰來台灣，父親不想中斷在他這代。如果沒人接，會有遺憾（2M）！」

「家人都是基督徒，我從小就受洗，一直參加教會的活動（6F）。」

2. 他人的介紹與啟發

有些受訪者是在宗教人士啟發及家人的介紹下，開始接觸宗教活動。有受訪者在初次接觸時即認同宗教理念，但有受訪者在初期的參與意識較為被動，行動上較不常參加，且對宗教的認同較低。

「到日月洞碰到廣欽老和尚在修行，我跟他談覺得想法很合，第二天要我皈依，給我法號（5M）。」

「媽媽、太太找我去。...道場在隔壁，她們很常去，但我還在上班，而且對佛教有點懷疑，所以很少去（3M）。」

3. 受求學及工作環境影響

在求學期間受教會學校的環境影響，或是職場辦理的宗教活動，皆是引導受訪者正式接觸宗教信仰的起始點，甚至使他們的信仰延續到中高齡的時期。

「念專科時住在教會半工半讀，生活都在教會裡（4F）。」

「之前在國小教書，退休前參加過好幾次教師佛學營（1F）。」

(二) 初次接觸的心理感受

1. 良好印象

當宗教信仰讓受訪者在初期接觸的過程留下良好的印象時，他們在意識上會較主動去參加宗教相關的研修課程與活動，且在情感上能產生正向的心理感受，或是可以激起受訪者一股內在的感動，這種內在的感受是他們願意持續付諸行動的動力。

「小時候去教堂參加婚禮，神父主持說：無論疾病什麼的...那段誓言，婚禮用得很神聖，當時對天主教有很好的印象，很感動（6F）。」

「老爸歸真後，我開始每個禮拜去，結交一些長輩，去聽阿訇講道理，感覺很好，所以繼續參加（2M）。」

2. 輕鬆愉快

每位受訪者開始接觸宗教信仰的時間不盡相同，但是他們在初期接觸宗教信仰的過程，藉由聆聽有關宗教的故事、吟唱詩歌，或是參加宗教活動，都留下愉快的學習經驗。這種輕鬆愉快的學習氣氛，使他們持續接觸宗教靈性的學習。

「以前去教會跟同儕聊天，開心就好，聽大哥哥、大姊姊講故事（6F）。」

「剛有信仰時覺得很快樂，像是唱詩歌（4F）。」

「退休前參加佛學營，學得很愉快，很喜歡去嘗試啦（1F）！」

3. 認同理念

有些受訪者在初期接觸宗教信仰的過程，能明顯感受到他們對宗教理念的認同，包含宗教對人生的探討、對處事的思維、對生命態度的認同，以及對生命的尊重。基於這些對宗教的認同，開啟受訪者持續參與宗教學習的行動。

「參加佛學營，覺得理念很實際，廣論對人生的探討、怎樣對待友情，各方面講的非常詳細（1F）。」

「父親歸真期間，我感覺回教生命教育做得非常好，24小時內結束，讓家庭能盡快恢復到原本的日子（2M）。」

從受訪者初期接觸宗教信仰的經驗可得知，他們投入宗教學習的意識同時有主動與被動的情況存在，能有主動的意識多半是因為認同宗教的理念，而被動的情形則是缺乏理解或是時間限制無法積極參與。在投入的行動上，包含參加各式宗教活動、研修，或是有不常參加的情況。在參與過程的感受面，能讓受訪者感覺到內心的感動及愉快。在經驗上，對特定宗教理念的認同。然而，此階段受訪者在對宗教信仰的反思較不明顯。

二、疑惑衝突期

受訪者在投入宗教信仰的學習過程產生的心理疑惑及衝突，主要是對宗教闡述的道理懵懂不解，或是懷疑及誤解宗教教義，甚至因宗教問題與家人發生衝突，或是中斷宗教活動。

(一) 懵懂不解

雖然有些受訪者在學習意識上有較積極的態度，但是在疑惑衝突期的過程仍然無法深入瞭解部分的宗教涵義，例如經文難懂，無法真正理解，僅能先從聖經故事及詩歌去想像宗教傳達的意義。此時期對宗教信仰的懵懂，會隨著年紀及人生經驗的累積去親身體會與領悟。

「廣論沒有進一步研討，像是一本天書，雖有文字，但看不懂。整本都挺疑惑，迷迷糊糊第一輪就過去（1F）。」

「小時候看聖經很多不懂，大多是聽故事、聽聖歌去想像，年紀大了，有些事情比較可以連結上，親身去體會（6F）。」

(二) 誤解懷疑

在靈性學習的疑惑階段，有些受訪者在尚未理解宗教的核心價值前，對宗教產生誤解及排斥。另外，有受訪者是在接觸一段時間後，因宗教信仰過於抽象，開始反思並懷疑過神存在的真實性。

「之前還沒深入接觸佛教，以為佛教是用求的，如果拜拜可以得到想要的，這樣無法解決問題，是我排斥的（3M）。」

「接觸很多年，但那種東西是看不到的，一段時間後，會懷疑有沒有神（4F）。」

(三) 家人衝突

靈性學習的衝突主要是因宗教信仰與家人不同，而發生觀念及生活上的摩擦，例如因祭祀習慣、對信仰的誤解、信奉不同宗教而不敢表達自己的宗教立場，或是因自己的基督教信仰與家人傳統道教的觀念不同，產生的衝突。

「家人只有我學廣論，其他是一般信仰，媽祖或王爺生日都要殺雞宰羊，佛教是不贊同（1F）。」

「從小覺得用拜拜就可以得到想要的很不合邏輯，所以我反對太太幫孩子皈依，覺得不應該太早幫孩子決定宗教（3M）。」

「父親希望媳婦也是回教，我太太有經過入教儀式，但她後來比較偏向佛教，她不敢講（2M）。」

「本想專科畢業去傳道，媽媽聽到竟然眼淚掉下來。後來罵了十幾年，媽媽道教觀念很重，親戚全是道教，有跟她傳福音，但她不接受(4F)。」

雖然部分受訪者與家人因不同的宗教信仰發生摩擦，但多半都能找到和平共處的方式，例如在傳統道教的家庭中，調整祭祀供品的分配方式，或是尊重各自的信仰維持家庭和諧。

「盡量不起爭執，互相配合，像拜拜還是會準備供品，就不要用好大一隻雞或肉(1F)。」

「十幾年都一直罵，但拜拜都會留我的一份，像拜拜要一隻雞，她會買一小塊給妳，或滷一鍋肉會分出來(4F)。」

「後來她希望去參加慈濟的受訓，現在是慈濟委員。我已經成全她，她也要成全我，大家能夠愉快的在一起(2M)。」

(四) 工作影響信仰的學習

疑惑衝突期的另一種可能的狀況是受訪者中斷參與宗教性質的學習活動，而受訪者大部分會發生中斷是因為工作的影響，無法連續的投入宗教方面的活動與學習，但是這種中斷並非是長期的狀態，當他們的生活經過轉換與調適後，中斷的情況即消失。

「有時候有旁驚啊！像我去衛生所當志工，或是其他活動，就沒辦法看廣論(1F)。」

「回教是星期五禮拜，除非退休，不然沒辦法參加，退休前去的時間不多，瞭解的有限(2M)。」

從上述可得知，靈性學習的過程可能會對宗教信仰產生心理的疑惑及衝突，此時期受訪者對宗教信仰的學習意識有主動及被動的成分，這些表現在他們對宗教活動的參與行動上有持續參與或是中斷的情況發生。有些受訪者無論投入宗教信仰的時間長短，都曾經對其教義及神的存在進行反思。在感受上，雖然曾因宗教與家人發生衝突，但最終能用包容的心看待宗教信仰的問題。在經驗上，此階段的受訪者對宗教靈性處於懵懂的過程，但能在不同宗教之間取得和平相處。

三、學習反思期

當受訪者進入學習反思的階段，對宗教與靈性有較具體的學習行為，包含貴人帶領、團體學習、結合經驗、固定時間與分階進行學習，並且能進一步反思個人之工作、罪惡、人際及失敗經驗。

(一) 貴人帶領

在追求宗教與靈性意義的道路上，通常都需要有貴人的指引，這些貴人主要都是宗教方面的人員，例如受訪者在神父及法師的引導下，能對宗教義理、人生處世有較深入的理解。另外，他們也引導受訪者省思自我，增進對自己的認識。

「神父引導我們反省自己的言行是不是符合一個教徒該有的要求(6F)。」

「廣論強調對人要觀功念恩，觀功是要看他的優點，缺點要包容，待人著想，將心比心(1F)。」

「直到聽師父的開示，才知道佛教講因果，有努力才得到結果，不是不勞而獲，這跟我的想法較合(3M)。」

(二) 團體學習

無論是東西方的宗教，都習慣透過團體方式讓參與者定期進行宗教相關的學習或活動，例如讀經、唱詩歌、主題介紹、互相研討等的學習。透過團體相互學習及研討，能讓受訪者認識信仰較難理解的內容。

「天主教有讀經、歌唱，星期天早上去一個多小時，每個禮拜的主題都不一樣(6F)。」

「廣論是互相研討，有班長、副班長，每人分一段消文，包含日常生活的食衣住行，經過大家研討，最後班長統整會比較瞭解(1F)。」

(三) 結合經驗

為了能理解宗教所傳達的意涵，有些受訪者會將宗教義理與生活上的事件進行連結，藉以深入體會宗教與日常生活之間的意義。因此，個人所經歷的實際經驗可作為理解抽象的宗教哲理之方法。

「阿訇在講，我慢慢去想生活上的事情，心理是有所得的(2M)。」

「我解釋經文會跟社會上發生的事情去聯想，舉例子比較容易瞭解(1F)。」

(四) 固定時間學習

固定時間學習是受訪者採用的靈性學習方式之一，例如每週或是每天都接觸宗教方面的學習，有受訪者每天專注與信仰的神進行溝通，而獲得宗教靈性的感受。另外，有受訪者在嘗試接觸與疑惑衝突的階段，對宗教義理感到懷疑，經過持續參與各種形式的宗教活動及學習，逐漸理解宗教真正的涵義。

「固定每個禮拜一晚上，七點到九點半，大概2~3個鐘頭(1F)。」

「每個晚上跟神對話，可以感受到靈力真的好強，慢慢學習怎麼跟神溝

通(4F)。」

(五)分階學習

在不同階段的宗教學習課程、參加不同類型的宗教活動，或是歷經不同年齡的階段，都會帶給受訪者不同的學習體驗，包含對宗教經典的理解程度、經典與生活的連結性，以及對家庭、工作與生死方面的觀念，都有不同的感受。

「第一輪著重文字敘述，第二輪切合實際生活，對人生的體驗。雖然是同一本書，但學的內容比以前豐富(1F)。」

「後來有同修慢慢導引我參加活動、服務、讀書會，也參加共修和佛學課，後來覺得這些經典和我的想法很合(3M)。」

「有些佛法的意義要到生命某個階段，比較容易體悟，年紀大了，對家庭、工作、生死有不同的經驗(5M)。」

(六)內省

內省在宗教與靈性的經驗學習歷程中扮演關鍵的角色，受訪者經由內省去反思在工作、人際，以及內心罪惡與失敗經驗的學習領悟。

1.反思工作

有些受訪者透過宗教的力量去省思自己職場工作的問題，在反思之後，能讓他們具有行動的動力，且可以沉澱自己的思緒對工作做出較正確的判斷，或是調適工作的方式。

「信仰能讓我反省職場工作，因為自省會產生行動，讓自己靜下來，去判斷哪些事情是重要的(6F)。」

「這十年來我面臨工作上的痛苦，覺得問題到底出在哪，難道信仰錯了嗎？但這幾年，我慢慢調適去面對是非，漸漸影響不到我(4F)。」

2.反思罪惡

信仰帶來的另一項反思是讓受訪者省思自己的錯誤、生活規範與心理動機，這些省思像是一種自我的提醒，告訴自己如何選擇合適的觀念與方式，去面對或處理日常生活的事情。

「向神父告解，如果我做什麼事情去反省，然後找到下一個行動，像做錯事被處罰的感覺(6F)。」

「對我們的精神面、日常生活，有一種生活規範。學廣論後，對物質方面會提醒自己這個不是我需要，只是我想要(1F)。」

「信仰讓我坦然無懼，讓我的動機是純淨的，主耶穌一直在監視我，祂

是慈愛的，但我不能有不好的動機，這是最近才學會的（4F）。」

3. 反思人際

受訪者在宗教信仰學習過程的省思，會去思考自我與他人之間的互動及相處關係，從中讓他們學習到如何與他人相處、學會如何包容，以及從他人身上獲得學習的經驗。

「對人的要求不會那麼嚴苛，因為每個人不一樣，不可能用相同標準來衡量，會處處包容人家（1F）。」

「當會長時邀請大家來參加，我不能因為你不願意就對你埋怨，後來把自己心態改變（3M）。」

「心理調適能力都是來自信仰，聖經有句話說『不要在別人的罪上有愧』，也講一些純心動機的東西（4F）。」

4. 反思失敗經驗

在經過宗教與靈性的洗禮後，有些受訪者將宗教中領悟的經驗，應用在回顧人生過去的失敗經驗上，讓他們從失敗中得到釋疑，能夠接受與放下過去的負向經驗。

「對我的事業失敗感到豁然開朗，那麼努力事業還是無法保持，後來發現沒有看見心中的貪念，沒有貪念就不會一直擴廠（3M）。」

「我覺得要生活的有意義，我曾經非常努力要去得到，但我並沒有得到，我在這件事上已經盡力了（4F）。」

從學習反思期的靈性學習歷程可得知，受訪者在參與宗教方面的學習意識較主動，在學習的行動上，能夠固定時間學習、經由團隊彼此分享學習經驗、結合生活經驗增進理解，以及分不同程度的學習。在此階段，反思是一項重要的學習過程，受訪者會對自我的言行、職場工作、日常生活，或是失敗經驗，以及宗教的教義進行省思。在歷經學習反思的階段，使受訪者對宗教的感受上，有豁然開朗的感覺，且能解惑過去的人生經驗。最後，在個人的靈性學習經驗上，讓受訪者可以理解宗教信仰之教義、改善人際關係、培養道德觀念，及維持生活規範。

四、靈性體驗期

靈性體驗期是受訪者從宗教信仰感受到靈性學習意義的階段，進入此時期的受訪者能體驗到內心的平靜、產生內在力量、對生命的體悟，或是引發靈性學習的行動實踐。

(一) 平靜

在進入靈性體驗期後，無論是信奉何種宗教信仰的受訪者，他們都能藉由宗教的理念、禮拜或行動，讓自己的心理能處於平靜的狀態。擁有平靜的心靈可以使受訪者靜心思考許多事情，或是有更多動力去面對工作的問題。

「工作出現反感，想要休息，我透過信仰靜下來，讓我有動力繼續走下去（6F）。」

「佛法讓自己念頭改變，讓自己更圓融，自淨是佛教最積極的，要清靜自己的心念（3M）。」

「進到清真寺大殿，大家非常虔誠，我們會行禮，給我們一個很平靜的感覺（2M）。」

「有機會就打坐，悟到無我的重要，心裡會很平靜，身體很放鬆，你會去沉澱很多東西（5M）。」

(二) 內在力量

1. 克服困境

當受訪者領悟到宗教帶來的靈性價值，讓他們在宗教信仰中找到一股內在的力量，這股力量像是人生的指引，在他們成長過程中，可以用積極的態度去面對困難，並且克服困境。

「宗教是讓我們知道如何克服困難，讓我們更有動力去面對困難，去發現每件事情背後的領悟（6F）。」

「想要更加精進，不要懈怠，學佛不是消極，是學習我們人生的體驗，對生死的看法，處世更圓融（1F）。」

「佛教是讓你積極面對人生，像一盞明燈照亮你的人生，當有佛陀的智慧，世上什麼事情都可以迎刃而解（3M）。」

「當你越信就知道怎麼跟祂禱告，在成長過程中內心世界有很多翻騰，需要神來扶持（4F）。」

有些受訪者經歷過親人往生的打擊，甚至有受訪者在接觸宗教信仰前，內心足足背負了 20 年的傷痛，他們都是依靠信仰找到內在安定的力量，讓他們走出失去親人的心理創傷。

「媽媽躺在病床上我不斷為她禱告，我覺得信仰有一股力量傳給她，當我用那股力量禱告時也同樣在她裡面（4F）。」

「爸媽都是外省人，他們在很短的時間內相繼過世，是我人生低潮階段。」

當面臨人生轉折，信仰可以找到內在力量（6F）。」

「大哥往生的愁雲慘霧背了20年，有時候還會躲在棉被掉眼淚，後來聽了師父開釋，他救了這麼多人是大菩薩，他一生的就是要做這件大事（3M）。」

2.心靈沐浴

宗教靈性帶來的第二種內在力量是有著心靈沐浴的感受，要能產生此種心靈的體驗，需要超脫出人與人之間的關係，能夠去與神進行對話，思考自己與神之間的關係，並且讓自己往正向的方向走。

「信仰對我來講，除了是跟人之間，還有跟天之間的關係（6F）。」

「媽媽生病跟921地震那段時間，我跟神之間的對話非常明確，感受一股很強的力量，跪3個小時都不覺得累（4F）。」

「學佛是要往聖道走，聲聞、緣覺、菩薩，最後成佛，我們稱佛陀『如來』，要來人間就來，要走就走，修行才能成佛，我們利用人身難得，當人才有機會修行（5M）。」

在經過心靈沐浴過程，通常能讓受訪者獲得心靈方面的提升，他們可以感受到自己像是一個全新的人，或是能明白人生處事的道理，以及深刻體驗到神存在於自己的心中。

「昨天一整天在教會，又找到滿滿的能量，心理知道自己是全新的人，我的靈魂是潔淨的（6F）。」

「學廣論以後就不會鑽牛角尖，六度是能夠提升自己的身心靈，不會處處跟人家爭，是個人的修持啦（1F）！」

「佛法不能歸類為一個宗教，是一個教義，這道理本來世間就存在，佛陀悟到世上的真理，祂告訴我們如何追求真理，做人處事的方法（3M）。」

「有次我到鯉魚潭，那邊都是山，我就禱告用旁邊的山去填湖，從那時候開始，只要我有什麼困難就會禱告，開始覺得神在我的裡面（4F）。」

有受訪者在宗教指引下，逐漸掌握能讓自己心靈快樂的原則，他們開始放下對物質及慾望的追求，領悟自我在人世間的定位與意義。

「人有無窮盡的慾望，永遠在追求物質享受，每件事都跟別人比，永遠沒辦法滿足，就會有煩惱，要先學會放下，你才會快樂（3M）。」

「人生來去非所有，你來到世間，任何東西你只有使用權沒有所有權，就是要無我，把我忘掉，天天都會很快樂（5M）。」

(三) 對生命的體悟

1. 尊重生命

宗教信仰帶給受訪者的第三種靈性的體驗是對生命的體悟，他們從宗教義理中領悟到尊重生命的重要性，包含對個人生命及對他人生命的重視。有受訪者在歷經失去家人的苦楚後，經由宗教感受到生命的可貴，乃至願意以宗教的助念儀式幫助更多的人走完人生的最後一程。另外，對生命的尊重也擴及對生態與生物生命的尊重。

「走完人生的過程要很莊嚴，把生命當成很寶貴，因為生是要繼續下一代，宗教信仰可以堅定一個人，給他產生力量（5M）。」

「大哥發生船難船尾起火，來回救很多人，到最後二氧化碳中毒，送到醫院已經回天乏術，這比我生意失敗還痛苦，是人生一大打擊，認識佛教後我將背負 20 年的痛苦從心裡解放，親人往生讓我很願意為大眾助念，是對生命的重視（3M）。」

「學廣論是屬於文教，還有一個慈心是養生方面，像里仁賣有機店。宗教團體不是只有講佛經裡面的種種，可從日常生活中知道生活的原則，像護生就是保護生命。我們在保護生命、土地等於是保護自己（1F）。」

2. 生命意義

基於對生命的體悟，有些受訪者進一步提到生命價值的重要性，他們從宗教信仰的學習中找到人生的方向，瞭解生命的重點不在於時間的長短，而是能夠活得有價值，在家庭、健康、道德與人際面都能有圓滿的結果，且在生命結束的時候，未留下任何遺憾。

「忘記背後，努力往標竿前進，我們每天都提升自己，如果天堂是我們要去的地方，我們每天都是一個全新的人，就算過去有什麼困難也沒關係，就是往前找到意義（6F）。」

「生命不一定要活得很長，以前人說輕於鴻毛重於泰山，要活得有意義最要緊。對生或死其實不可怕，只要瞭解，活得自在，就有意義（1F）！」

「當我要離開人世間的時候，我就會跟主禱告『主啊！我該做的事情都做完了，非常盡力了，如果要取走我的性命我也同意。』（4F）」

「當你結很多好緣就不會吃虧，人際互動就會很好，家庭和樂、孩子身體健康、有道德標準，這就是我們獲得的利益，因為你的智慧開了，這跟事業的輝煌成就是不能相比的（3M）。」

信奉佛教的受訪者都具有輪迴的觀念，他們認為生命並非僅存在於今生今世，而是有因果輪迴的特徵，他們傾向於相信這一生所做的努力與善果，會在往後的輪迴生命中展現。

「皈依後對佛教較瞭解，人要有信仰才會有力量，像觀世音菩薩的大悲咒裡面有人無恐懼，就不會怕死，對生死輪迴觀念會改變（5M）。」

「後來我聽了佛教的道理，他是講因果的，慢慢就對佛教開始有正面的感覺，因為祂講因緣是公平的，所以我要得到好結果就要種好的因，有努力就會得到，絕對有成果，只是不知道什麼時候（3M）。」

（四）行動

1. 生活改變

經由宗教的學習過程使受訪者的想法較為正面，能以較積極的態度去處理生活上的事情。另外，有受訪者從宗教的內省過程，讓自己為人處事的態度能更加圓融，此種改變能漸漸影響生活周遭的人事物。

「佛教裡面到禪宗以後講的頓悟，主要就是活在當下，其實佛教也是積極的，不是說出家就消極，信佛後你整個想法會變得較正面，生活上很多事情會比較積極（5M）。」

「佛教教我們要內省內觀，當你改變了，周遭磁場也會改變，以前鄰居都會計較，現在我學佛陀的道理，知道給人家方便，看似吃虧，最後還是自己得到讚賞，不會虧本，關係因此改善（3M）。」

2. 貢獻影響

在受訪者領悟到宗教與靈性的價值後，他們在心中會形成一股利社會行為的信念，認為自己可以為社會及其他人做出更多實質的貢獻，而貢獻的範圍很廣，可以是金錢、行動助人，或是言語上的鼓勵。

「我現在懂了佛法，我知道怎麼去服務大眾，怎麼去讓自己活得更精彩，我很樂意很高興去做，這是金錢買不到（5M）。」

「佛學讓我體認這20年我可以做更多事情，我當會長就是行的階段，你要用道理去真正實踐，佛陀說要佈施，佈施不一定是金錢，一句好話也是佈施，幫人家搬桌椅也是佈施，佈施很廣義（3M）。」

當受訪者有股助人的信念後，他們會開始展開各種有利於社會或是助人的實際行動，例如有受訪者因宗教及個人生命經驗的領悟，特別重視對往生者的重視及助念的服務。另外，有受訪者熱衷於社團性質的服務，參加各種形式的社會團

體，他們的觀念都是有捨才有所得。

「我們是服務人最後的階段，這是宗教為往生者跟在生者的服務，讓家人安心，讓要往生保持正念走到好的地方，我跟道場說，雖然我現在開店，但助念和香積這兩條路我不放棄堅持要走。很多人說你怎麼這麼累，但當你心是快樂的就不會累（3M）。」

「現在政府提倡種樹，在梅山有一個農場，我們都會到那邊去看看需不需要幫忙。你會覺得活著就是要利益一切的人，所以他們笑我說退休以後很忙（1F）。」

「我沒事就當志工參加社團服務，我會到寺廟、社區當志工，因為人要有捨才会有得。有當過獅子會會長，扶輪社也有當過社長，像中華民國幸福協會、壘球、滑冰，我是參加很多社團，所以我平常都在服務（5M）。」

在服務他人的過程中，受訪者會進入到另一個領域的學習，他們因宗教體悟到助人的意義與價值，當他們開始或是準備進行服務時，會去思考如何精進自己的知能，以提高服務他人的專業性。

「剛進道場，我參加香積，在廚房幫忙，大家吃了都很高興，當我沒那麼多菜，讓自己不斷去學習新的東西，去參加烹飪班，後來受肯定廚藝也提高，為大家服務也是在學習（3M）。」

「我主要是想服務黃埔 20 期老榮民，因為是我父親那一期，既然要關懷老年人，你不能赤手空拳就上場，我現在到研究所學習高齡方面的知識，希望能增加對老年人的認識（2M）。」

3. 充實當下的生命意義與價值

受訪者從宗教學習中領悟到靈性的價值，讓他們理解到所信奉的信仰與追求的生命意義，不僅只限於此生的階段。他們傾向於相信生命是不停的循環，這一生所做的努力、信奉的信仰，會讓他們對未來的生命階段充滿期待。

「死只不過是人生的小部份，我們的生命是連續下來的，這一生結束，是下一生的開始，只是換了一個軀體，這輩子要自己掌握好（1F）。」

「在知道佛陀道理後，我覺得要把握生命做很多事，我現在為我下輩子準備，為我的往生做準備，希望下輩子得到善道。我很注重助念，為了讓臨終的念頭保持清淨，這會決定下一段生命往哪裡走（3M）。」

「任何親人只要他活著願意信耶穌，我會覺得很安慰，因為將來還能碰面，我媽媽過世前也是信主，雖然後悔沒有好好陪媽媽，但將來還能跟

她分享信主的喜樂，我會很期待（4F）。」

綜合上述，受訪者的靈性學習意識不僅具有主動性，且能在心中形成對宗教與靈性追求的信念，讓受訪者在行動上，能夠克服各種心理及生活方面的困境，且持續精進學習，增進貢獻服務的專業性。有些受訪者甚至領悟到以超越今世的限制，充實當下的生命意義與價值。在反思上，從自我與他人、社會及與神之間的關係進行省思，從中思索生命的意義。在感受上，此時期的受訪者對宗教有著非常虔誠的心靈，因此，在經驗上，能夠體驗更多及更深的靈性學習，包含感受心靈的平靜、與神對話的經驗、對生命有著深刻的體悟、學會對生命體的尊重。當受訪者體會到服務他人的價值性，開始追求個人生命的意義，領悟自己在人世間的定位及意義。

肆、討論與建議

一、討論

本研究的目的是探討中高齡者靈性學習的歷程及其意義，從先前的相關研究得知，許多研究集中探討宗教靈性的正面效益（Crowther et al., 2002; Lewis, 2011），屬於靈性學習的結果面，較少涉及靈性學習的過程之演進，依據經驗學習的觀點，成人學習的過程會經歷各種不同的學習階段（Jarvis, 2010）。本研究結果發現，受訪者的靈性學習不僅是學習結果的展現，更是經歷嘗試接觸、疑惑衝突、學習反思、靈性體驗的學習過程。這四個時期主要是依據受訪者對宗教的參與及理念認同、內心的疑惑及衝突、學習行為、反思經驗，以及領悟靈性學習的價值而有不同的表現，換言之，不同學習階段有不同的學習意義。雖然嘗試接觸與疑惑衝突期是發生在受訪者初期的靈性學習歷程，但這兩個階段的經驗學習引起受訪者對宗教的好奇，或是歷經負向經驗與衝突後得到解惑，加深他們對更高層次的靈性之追求。另外，在學習反思與靈性體驗兩個時期之間，會持續的進行與互相的流動，因為受訪者透過不斷的學習感受到靈性的意義，但他們依然持續投入宗教的活動及學習，從反思自我、生命及負向經驗中，再次體驗靈性的價值。

為探究靈性學習四個階段的學習意義，本研究以經驗學習歷程的概念，包含學習之意識、行動、反思、感受與經驗（李雅慧、葉俊廷，2012；Jarvis, 2010; Trinh & Kolb, 2012），作為分析各階段靈性學習意義的基礎，如圖二所示。首先，在學習意識的部分，先前的研究指出，當個人覺察出學習的需求及目標，能夠激發

出對宗教與靈性的學習動機(詹杏如等人, 2015; Hsiao et al., 2012; Jarvis, 2010)。本研究發現受訪者在嘗試接觸與疑惑衝突期的學習意識, 同時有主動與被動的情況, 前者是因為認同宗教理念, 後者是缺乏理解或時間限制無法積極參與。在學習調適期, 學習意識較主動, 而靈性體驗期的學習意識不僅具有主動性, 且能在心中形成對宗教與靈性追求的信念。

在靈性學習的行動意義上, 先前的研究顯示宗教靈性的學習方式, 包含家庭信仰及團隊式的靈性學習、奉獻行動、冥想與禱告(Harris, 2001; Oman et al., 2007)。本研究結果發現靈性學習的行動層面之意義, 會在不同靈性學習階段有不同的表現。首先, 在嘗試接觸期的行動表現, 包含參加與不常參加的情況, 進入疑惑衝突期, 包含持續參與、中斷及衝突的情況, 此時期的衝突多數是因為受訪者在傳統道教的家庭中, 因信奉西方宗教而產生, 但在後續的調適過程, 皆能找到和平共處的方式。在學習反思期後, 學習行動主要是經由他人帶領、團體學習, 甚至結合生活經驗以增進理解, 或是固定時間學習、分階段學習, 這些方式能呼應 Trinh 與 Kolb (2012) 東方靈性學習的外修策略。就受訪者與神之關係的靈性經驗而言, 信奉西方信仰的受訪者較重視與神之間的對話經驗, 從中體驗靈性的感受與價值, 東方信仰的受訪者表現在對神的敬仰及對社會與環境的愛護, 此結果與詹杏如等人(2015)的研究類似。然而, 本研究發現無論是信奉東西方信仰的受訪者, 在中高齡時期持續透過宗教靈性的學習, 以超越今世的限制, 充實當下的生命意義與價值。

在靈性學習的反思部分, 個體藉由反思能對專業工作(詹杏如等人, 2015)、生命意義(王秋絨, 2009), 或是從先前的經驗反思未來的思維與行動(黃朝曦、吳明烈, 2012; Bélanger, 2011; Merriam et al., 2007)。本研究發現反思在靈性學習不同階段的意義, 首先, 在嘗試接觸期, 受訪者可能是對宗教靈性的學習經驗處於探索階段, 有關靈性的感受較有限。另外, 有許多研究皆提到個體藉由自我對話、與他人、大自然及神的對話能獲得靈性的能量(洪櫻純, 2012; 黃麗萍, 2008; 詹杏如等人, 2015; Buser & Buser, 2014; Gersch et al., 2008; Muñoz-García & Aviles-Herrera, 2014; Thanissaro, 2010)。本研究結果顯示, 受訪者在疑惑衝突期時, 會懷疑教義及神的存在, 宗教涵義的理解較有限, 但是進入學習反思期後, 隨著年紀及人生經驗的累積, 受訪者能與許多生活經驗結合進行反思, 顯示出中高齡時期的生命經驗有助於靈性學習的體驗與成長。當個體能從自我的生活、人際、罪惡感、失敗經驗, 以及與神之間的關係及生命意義進行省思, 表示個體已

進入靈性體驗的階段，此種反思的過程能呼應 Trinh 與 Kolb (2012) 東方靈性學習的內在思考。



圖二 中高齡者靈性學習歷程

在靈性學習的感受經驗方面，個人經過靈性與宗教的經驗學習的過程，對靈性與宗教的最初感受會發生改變 (Buser & Buser, 2014)。本研究獲得類似的結果，但進一步釐清靈性學習感受的歷程變化，在嘗試接觸期是內心的感動及愉快；在疑惑衝突期，雖有衝突產生，但最終能用包容化解；在學習調適期，受訪者有豁然開朗的感受，能解惑過去的人生經驗；在靈性體驗期，對宗教有著非常虔誠的心靈。

在靈性學習的經驗之意義上，先前的研究顯示宗教與靈性能使個人覺察自我與人關係的改善 (陳秉華等人, 2011; 詹杏如等人, 2015)，本研究發現這種改善的經驗在疑惑衝突期並不明顯，因為受訪者對宗教靈性處於懵懂的狀態，進入學習調適期後，受訪者開始理解宗教信仰之教義，並且對人際關係、道德觀念及生活規範有正向的影響。另外，從先前的研究得知，個人經由靈性學習能在面對負向的經驗時，使身心靈獲得重生的機會 (柯任桂等人, 2014; 賈紅鶯等人, 2013;

Reiner & Dobmeier, 2014; Rumbold & Christian, 2013; Taylor et al., 2009)。本研究結果顯示，這種經驗發生在靈性體驗期，能幫助受訪者克服困境，有心靈沐浴的感受，要達到此種心靈狀態，內省是重要的途徑，受訪者要超脫人與人的關係，能與神對話且獲得的靈性經驗。當個人對靈性有更深入的理解，能改變對世界的觀點（王秋絨，2009；Gersch et al., 2008）。受訪者在宗教靈性的學習過程體會到服務他人的價值性，從中領悟自己在人世間的定位及意義，這種內在靈性的感受，是促進受訪者在中高齡時期達到成功老化的要素之一（李雅慧、葉俊廷，2012；Crowther et al., 2002; Lewis, 2011）。由此可知，靈性學習經驗主要發生在學習反思與靈性體驗期，因為這兩個時期通常是受訪者退休後，有較多的時間參與宗教靈性的學習，且能從年輕到老的生活經驗中學習與理解宗教靈性的意義。

二、建議

（一）對靈性學習課程的建議

本研究結果將靈性學習分為嘗試接觸、疑惑衝突、學習調適及靈性體驗四個階段的學習過程，對於課程規劃者而言，可依各階段的特徵去規劃由淺入深的靈性學習內容。在初期階段的課程要能延續學習者對宗教所引起的感動及愉快，以增進其對宗教理念的認同。再者，要觀察並瞭解學習者內心的疑惑及衝突，特別是在家庭中同時有信奉東西方宗教的成員時，須給予接納與包容不同宗教信仰的觀念。最後，要引導學習者結合生活經驗並進行反思，從晚年生涯中找到貢獻自我的價值，領悟靈性學習的意義。

（二）對高齡者的建議

由於本研究結果顯示，靈性學習的初期過程容易產生疑惑與中斷學習的情況，其發生的原因主要是對宗教的認識不深及誤解。因此，對於高齡者而言，最好能同時掌握外修與內修的靈性學習方式，前者如經由他人帶領、團體學習、結合生活經驗、固定時間學習、分階段學習；後者如針對自我在工作上、罪惡感、人際面及失敗經驗等進行內省，同時兼顧外修與內修的方式，較能從抽象的宗教哲理與生活之間產生連結，從中反思晚年生涯的意義，領悟自己在人世間的定位，甚至在靈性學習過程體會服務他人的價值性，最後達到成功老化強調的靈性健康。

（三）對未來研究的建議

本研究是探討中高齡者的靈性學習經驗，對於靈性學習的歷程未探究晚年生涯的靈性學習特徵，例如高齡者在不同年齡階段、健康狀況或是接近臨終期的靈性學習經驗。另，未來可針對信奉東西方不同宗教信仰的中高齡者靈性學習，進

行比較性的研究，包含宗教的哲學觀、世界觀及人我觀等，皆值得進一步探究。

參考文獻

- 王秋絨 (2009)：老人靈性智能發展策略。《生死學研究》，9，127-160。[Wang, C. R. (2009). The strategy of elder's spiritual intelligence development. *Journal of Life-and-Death Studies*, 9, 127-160.]
- 江吟梓、蘇文賢譯(2010)：《教育質性研究：實用指南》。台北市：學富文化。Lichtman, M. (2006). *Qualitative research in education: A user's guide*. CA: SAGE Publications.
- 吳芝儀、廖梅花譯 (2001)：《質性研究入門：紮根理論研究方法》。嘉義市：濤石文化。Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research: Grounded theory procedures theory procedures and techniques*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- 李昭憲、楊燦、賴家欣、陳琬柔 (2015)：長期照護機構老人住民靈性安適及其相關因素之探討。《美和學報》，34(1)，39-52。[Lee, C. H., Yang, T., La, C. H., & Chen, W. R. (2015). The relatives factors of spiritual well-being among the elderly persons in long-term care institutions. *Journal of Meiho University*, 34(1), 39-52.]
- 李彩鳳、吳麗芬、蘇惠珍 (2013)：以靈性懷舊探討老年人生命意義的經驗。《台灣高齡服務管理學刊》，2(1)，83-112。[Lee, T. F., Wu, L. F., & Su, H. C. (2013). Exploring to life-meaning of elderly through spiritual reminiscence. *Journal of Senior Citizens Service and Management*, 2(1), 83-112.]
- 李雅慧、葉俊廷 (2012)：成功老化的退休人員學習歷程之初探。《教育學刊》，39，41-75。 [Lee, Y. H., & Yeh, C. T. (2012). An exploration of the learning process of successful aging retirees. *Educational Review*, 39, 41-75. doi: 10.3966/156335272012120039002]
- 林瑞珍、邱緞莉、顧雅利 (2012)：失能臥床老人的靈性護理過程：一個案報告。《安寧療護雜誌》，17(2)，222-232。 [Lin, R. C., Chiu, D. L., & Ku, Y. L. (2012). Spiritual nursing process of a disable and bedridden elderly: A case report. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care*, 17(2), 222-232. doi: 10.6537/TJHPC.2012.17(2).8]

- 林麗惠（2006）：台灣高齡學習者成功老化之研究。《人口學刊》，33，133-170。
[Lin L. H. (2006). A study of successful aging of the elder learners in institutions in Taiwan. *Journal of Population Studies*, 33, 133-170.]
- 柯任桂、李碧玉、顧雅利（2014）：以行動教學法教導老人靈性護理課程對護生靈性樣態之成效。《榮總護理》，31（1），12-19。[Ko, J. K., Lee, P. Y., & Ku, Y. L. (2014). Action teaching methods to teach the course of spiritual nursing for elders to nursing students. *VGH Nursing*, 31(1), 12-19. doi: 10.6142/VGHN.31.1.12]
- 洪櫻純（2012）：老人靈性健康的阻力與助力分析：成功老化觀點。《生命教育研究》，4（1），83-108。[Hung, Y. T. (2012). Enhancing and inhibiting factors to the elders' spiritual health: A successful aging perspective. *Journal of Life Education*, 4(1), 83-108.]
- 紐文英（2007）：《教育研究方法與論文寫作》。台北：雙葉書廊。[Niew, W. I. (2007). *Educational researchers writing*. Taipei, Taiwan: Yeh Yeh Book Gallery.]
- 張志宇、林東龍（2013）：基督教社會福利機構之社會工作者靈性服務初探。《社科法政論叢》，1，117-156。[Zhang, Z. Y., & Lin, D. L. (2013). The spiritual service provided by the social workers of christian social welfare institutions. *Review of Social Science and Legal Policy*, 1, 117-156. doi: 10.6268/RSSLP.2013.1.4]
- 陳秉華、蔡秀玲、鄭玉英（2011）：心理諮商中上帝意象的使用。《中華輔導與諮商學報》，31，127-157。[Chen, P. H., Tsai, S. L., & Cheng, Y. Y. (2011). The use of image of god in counseling. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 31, 127-157.]
- 黃富順（2002）：成人的經驗學習。載於黃富順（主編），《成人學習》（265-291頁）。台北：五南。[Huang, F. S. (2002). Experiential learning for adults. In Huang F. S. (Ed.), *Adult learning* (pp. 265-291). Taipei, Taiwan: Wu Nan.]
- 黃朝曦、吳明烈（2012）：成人樂活經驗學習歷程之研究。《成人及終身教育學刊》，19，39-76。[Huang, C. H., & Wu, M. L. (2012). A study on experiential learning process of LOHAS of adults. *Journal of Adult and Lifelong Education*, 19, 39-76.]
- 黃麗萍（2008）：探索生命教育的靈魂：靈性學習。《立德學報》，6（1），21-34。

- [Huang, L. P. (2008). Explore the soul of the life education: Spiritual learning. *Journal of Leader University*, 6(1), 21-34. doi: 10.7080/JLU.200812.0021]
- 楊世英 (2009) : 智慧與領導：高等教育場域中的經驗學習。 **教育政策論壇** , 12 (3) , 125-162 。 [Yang, S. Y. (2009). Wisdom and leadership: Experiential learning in contexts of higher education. *Educational Policy Forum*, 12(3), 125-162.]
- 詹杏如、陳秉華、范嵐欣、范馨云 (2015) : 心理諮商的宗教／靈性處遇培訓課程之成果評估。 **中華輔導與諮商學報** , 44 , 1-36 。 [Chan, S. R., Chen, P. H., Fan, L. H., & Fan, H. Y. (2015). Teaching a course on integrating religion/spirituality into counseling. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 44, 1-36.]
- 賈紅鶯 (2011) : 家族治療的文化脈絡與靈性議題：家暴的困境、轉變與反思。 **中華輔導與諮商學報** , 30 , 124 -149 。 [Chia, H. Y. (2011). Cultural contexts and spiritual issues in family therapy: Predicaments, change and reflections from a domestic violence family. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 30, 124-149.]
- 賈紅鶯、陳秉華、溫明達 (2013) : 從系統思維探討基督徒癌婦的家庭關係與靈性經驗。 **中華輔導與諮商學報** , 37 , 243-279 。 [Chia, H. Y., Chen, P. H., & Woon, M. D. (2013). Exploring the family relationships and spiritual experiences of christian cancer-laden housewives from a systemic framework. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 37, 243-279.]
- 劉文軍、戚先鋒 (2007) : 庫伯經驗學習理論視角下的中學教師繼續教育教學模式。 **繼續教育研究** , 2 , 1-4 。 [Liu, , W. J., & Qi, X. F. (2007). Continuing education teaching model for primary and mid-school teachers in view of Kolb's experience learning theory. *Continue Education Research*, 2, 1-4.]
- 賴秀花、李柏甫、陳建和 (2014) : 銀髮族休閒活動參與與身心靈健康關係之研究—以北部地區銀髮族為例。 **旅遊健康學刊** , 13 (1) , 29-44 。 [Lai, S. H., Lee, P. F., & Chen, C. H. (2014). Analysis of the relationship between leisure activity participation and health for seniors: A case in northern Taiwan. *Journal of Tourism and Health Science*, 13(1), 29-44.]
- 顏寧、黃詠光、吳欣隆譯 (2009) : **建構扎根理論**。台北：五南。 Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*.

- London: SAGE Publications.
- 羅寶鳳、白亦方 (2002) : 經驗學習理論在九年一貫課程教學策略上的應用。《課程與教學季刊》, 5(4), 89-106。[Lou, B. F., & Pai, Y. F. (2002). The application of experiential learning theory in the teaching strategy of nine-year curriculum reform. *Curriculum & Instruction Quarterly*, 5(4), 89-106. doi: 10.6384/CIQ.200210.0089]
- Beard, C., & Rhodes, T. (2002). Experiential learning: Using comic strips as 'reflective tools' in adult learning. *Australian Journal of Outdoor Education*, 6(2), 58-65.
- Bélanger, P. (2011). *Theories in adult learning and education: Study guides in adult education*. Opladen & Farmington Hills, MI: Barbara Budrich.
- Buchanan, M. T., & Hyde, B. (2008). Learning beyond the surface: Engaging the cognitive, affective and spiritual dimensions within the curriculum. *International Journal of Children's Spirituality*, 13(4), 309-320. doi: 10.1080/13644360802439458
- Buser, J. K., & Buser, T. J. (2014). Qualitative investigation of student reflections on a spiritual, religious diversity experience. *Counseling and Values*, 59(2), 155-173. doi: 10.1002/j.2161-007X.2014.00049.x
- Caffarella, R. S., & Barnett, B. G. (1994). Characteristics of adult learners and foundations of experiential learning. In L. Jackson & R. S. Caffarella (Eds.), *Experiential learning: A new approach* (pp. 29-42). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 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. doi: 10.1093/geront/42.5.613
- Gersch, I., Dowling, F., Panagiotaki, G., & Potton, A. (2008). Listening to children's views of spiritual and metaphysical concepts: A new dimension to educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 24(3), 225-236. doi: 10.1080/02667360802256782
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1999). *The discovery of grounded theory: Strategies*

- for qualitative research*. New York, NY: Aldine de Gruyter.
- Harris, B. A. (2001). The power of creating a spiritual learning community. *Adult Learning, 12*(3), 22-23.
- Hilton, J. III, & Plummer, K. (2013). Examining student spiritual outcomes as a result of a general education religion course. *Christian Higher Education, 12*(5), 331-348. doi: 10.1080/15363759.2013.824352
- Holahan, C. K., & Chapman, J. R. (2002). Longitudinal predictors of proactive goals and activity participation at age 80. *The Journals of Gerontology: Series B, 57*(5), 418-425. doi: 10.1093/geronb/57.5.P418
- Hsiao, Y. C., Chiang, H. Y., Lee, H. C., & Chen, S. H. (2012). The effects of a spiritual learning program on improving spiritual health and clinical practice stress among nursing students. *Journal of Nursing Research, 20*(4), 281-290. doi: 10.1097/jnr.0b013e318273642f
- Jackson, L., & MacIsaac, D. (1994). Introduction to a new approach to experiential learning. In L. Jackson & R. S. Caffarella (Eds.), *Experiential learning: A new approach* (pp. 17-28). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Jarvis, P. (2006). *Towards a comprehensive theory of human learning: Lifelong learning and the learning society*. New York, NY: Routledge.
- Jarvis, P. (2010). *Adult education and lifelong learning: Theory and practice* (4th ed.). New York, NY: Routledge.
- Jordi, R. (2011). Reframing the concept of reflection: Consciousness, experiential learning, and reflective learning practices. *Adult Education Quarterly, 61*(2), 181-197. doi: 10.1177/0741713610380439
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lewis, J. P. (2011). Successful aging through the eyes of Alaska native elders. What it means to be an elder in Bristol Bay, AK. *The Gerontologist, 51*(4), 540-549. doi: 10.1093/geront/gnr006
- Lewis, L. H., & Williams, C. J. (1994). Experiential learning: Past and present. In L. Jackson & R. S. Caffarella (Eds.), *Experiential learning: A new approach* (pp. 5-16). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2011). *Designing qualitative research* (5th). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Merriam, S. B. (2002). Introduction to qualitative research. In S. B. Merriam (Ed.), *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis* (pp. 3-17). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S., & Baumgartner, L. M. (2007). *Learning in adulthood* (3ed.). San Francisco, CA: John Wiley & Sons.
- Muñoz-García, A., & Aviles-Herrera, M. J. (2014). Effects of academic dishonesty on dimensions of spiritual well-being and satisfaction: A comparative study of secondary school and university students. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 39(3), 349-363. doi: 10.1080/02602938.2013.832729
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Flinders, T., Driskill, J. D., & Plante, T. G. (2007). Learning from spiritual models and meditation: A randomized evaluation of a college course. *Pastoral Psychology*, 55(4), 473-493. doi: 10.1007/s11089-006-0062-x
- Packer, M. (2011). *The science of qualitative research*. New York, NY: Cambridge.
- Parker, M. W., Bellis, J. M., Bishop, P., Harper, M., Allman, R. M., Moore, C., & Thompson, P. (2002). A multidisciplinary model of health promotion incorporating spirituality into a successful aging intervention with African American and white elderly groups. *The Gerontologist*, 42(3), 406-415. doi: 10.1093/geront/42.3.406
- Reiner, S. M., & Dobmeier, R. A. (2014). Counselor preparation and the association for spiritual, ethical, and religious values in counseling competencies: An exploratory study. *Counseling and Values*, 59(2), 192-207. doi: 10.1002/j.2161-007X.2014.00051.x
- Rumbold, B., & Christian, B. (2013). Spiritual assessment and health care chaplaincy. *Christian Bioethics*, 19(3), 251-269. doi: 10.1093/cb/cbt027
- Silberman, I. (2003). COMMENTARY: "Spiritual role modeling: The teaching of meaning systems". *The International Journal for the Psychology of Religion*, 13(3), 175-195. doi: 10.1207/S15327582IJPR1303_03
- Sloane-Seale, A., & Kops, B. (2008). Older adults in lifelong learning: Participation

- and successful aging. *Canadian Journal of University Continuing Education*, 34(1), 37-62. doi: 10.21225/D5PC7R
- Taylor, E. J., Mamier, I., Bahjri, K., Anton, T., & Petersen, F. (2009). Efficacy of a self-study programme to teach spiritual care. *Journal of Clinical Nursing*, 18, 1131-1140. doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02526.x
- Thanissaro, P. N. (2010). Finding a moral homeground: Appropriately critical religious education and transmission of spiritual values. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(2), 175-187. doi: 10.1080/1364436X.2010.502223
- Trinh, M. P., & Kolb, D. A. (2012). Eastern experiential learning: Eastern principles for learning wholeness. *Career Planning and Adult Development Journal*, 27(4), 29-43.
- Worthen, V. E. (2002). Phenomenological research and the making of meaning. In S. B. Merriam (Ed.), *Qualitative research in practice: Examples for discussion and analysis* (pp. 139-141). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

收件日期：105 年 10 月 31 日

複審一日期：106 年 03 月 23 日

複審二日期：106 年 05 月 18 日

複審三日期：106 年 06 月 13 日

複審四日期：106 年 09 月 19 日

通過日期：106 年 12 月 30 日

From Suspicion to Trust: the Middle-aged and Older Adult Religious Believers' Spiritual Learning Process

Chun-Ting Yeh

National Pingtung University

Ya-Hui Lee*

National Chung Cheng University

In previous studies and literature on both spiritual learning and experiential learning, we found that individual learning is a learning process utilizing past and prior experiences on future practices, namely, from the past to the future. Both literature and previous research paid much attention on individual learning in terms of how learners interact and gain experiences from the external world, self-life experiences, and reflections. From the study of spiritual issues, spiritual health is one of the factors of successful aging, as well as the positive significance of religion and spirituality, but it is difficult to fully understand the entire experience process of personal spiritual learning. However, the theory of experiential learning can be very helpful to further explore the spiritual learning process since the theory of experiential learning emphasizes the goal consciousness, action, reflection, feeling and experience of learning process. These concepts have already contributed to the current research to further explore the evolution process of personal spiritual value from a very simple perspective to a more advanced scope. For instance, we learned that individuals need to achieve the spiritual health status through the integration of life experience, covering the past to the future growing process. Having a lack of related research on how individuals succeed spiritual health, the current research aimed to investigate the middle-aged and older adults' spiritual learning process. In order to explore and analysis participants' spiritual learning experiences, we adopted phenomenology approach and conducted semi-structured interviews with 6 middle-aged and older adults. These participants were 3 males and 3 females, the ages ranged from 49~67

* Corresponding author: Ya-Hui Lee, e-mail: yahuilee@ccu.edu.tw

and average age 58.2 years. The participants were 1 Christian, 1 Catholic, 1 Muslim, and 3 Buddhists, respectively. The results of the study were summarized as followings: The participants' spiritual learning experiences could be divided into four phases, including initial contact, doubt and conflict, learning reflections, and experienced spiritual meaning. The first phase explained and referred to the reason why middle-aged and older adults first contact certain religions and the inner feelings of participating in religious beliefs. The second phase illustrated how adults' inner doubts and conflicts aroused from their learning processes which mainly involved ignorance of the truth of religious explanations, suspicion and misunderstanding of religious doctrines, conflicts with family members due to religious problems, or interruption of religious activities. The third phase referred to a more specific study and reflection on religion and spirituality, including the guidance of the elegant, the study of a group, the combination of experience, fixed time and step-by-step learning, and further reflection on personal work, sin, interpersonal and failure experience. The fourth phase referred to the participants' sense of spiritual learning from their religious beliefs. The first two phases were the spiritual learning that took place in the early stages. The first two phases can be discovered in their spiritual learning processes at a very initial stage. In the study, we found that participants are commonly curious about religion or resolve their questions after encountering negative experiences. All these can facilitate their demands of perusing a higher level of spirituality. Furthermore, there were continuous flow between the last two phases of spiritual learning. As participants felt spiritual through continuous learning, they continued to devote themselves to religious activities and learning and experienced the value of spirituality again from the reflection of self, life, and negative experiences. Spiritual learning experiences mainly occurred in the phase of learning reflections and experienced spiritual meaning as these two phases were usually for participants who have more time to further study and engage the study of religious spirituality after they retired from their work. By doing so, they learned and understood the meaning of religious spirituality from their young to old life experiences. In the spiritual learning process, the participants were affected by the inner peace, possessed the inner strength to overcome the dilemma and the spiritual bath, understood the meanings of life, and

took actions to change the life, to contribute, as well as to make efforts for next life. These benefits from spiritual learning helped the participants lead a healthy and active life.

Keywords: Adult learning, experiential learning, religion, spiritual learning.