

南部某科技大學促進學生心靈健康協同教學平台之建置研究

鄭金謀
輔英科技大學 人文與管理學院副教授
so003@mail.fy.edu.tw

摘要

近些年來技術校院擴增快速，研究者任教之南部某科技大學為求永續經營創造優勢，乃置焦於發展學校重點特色以提昇競爭力。同時參與教育部研究型計畫專案，為營建一個健康的大學校園，著眼於從人文和社會科學領域增進大專生的心靈健康。配合教育傳播與學習科技的發展，本文試圖規劃及建置大專生心靈健康促進方案教學平台，以為實施協同教學促進學生心靈健康鋪路。在建置心靈健康教學平台時，依據教學基本歷程，首為準備期，評述數位學習、協同教學、心靈健康等相關文獻；設定計畫重點目標。次為醞釀期，進行學前協商評估，心靈健康種子教師培訓活動設計。再為豁朗期，實施培訓研習活動，編輯教師手冊，增設心靈健康專業教室多媒體視聽器材；心靈健康協同教學平台設立。末為驗證期，著手心靈健康促進教學推廣；評估師生對心靈健康教學反應。透過教學平台之設置，推廣大專生心靈健康促進工作，達成增進學生心靈健康，建立健康的大學校園，邁向開發特色、全人健康、競爭優勢之目標；同時提供屬性相關之大學院校師生教學及研究參考。

關鍵字：心靈健康 協同教學 壓力因應 心靈安適 憂鬱症防治 心靈健康促進 教學平台

An Example Study on the Establishment of a Team Teaching Platform of Spiritual Health Promotion for the Students in a Technological University in Southern Taiwan

Chin-Mou Cheng
College of Humanities and Management, Fooyin University
so003@mail.fy.edu.tw

Abstract

In recent years the number of technological colleges have increased very fast. The author taught at a technological university in southern Taiwan, and this university focused the promotion of competitive ability on developing the key characteristic of the school to maintain sustainable development and create superiority. Simultaneously the author participated in the research project of the Ministry of Education, and it aimed at the promotion of spiritual health for college students from the perspectives of humanities and the social sciences to build a healthy university campus. This article attempts to plan and establish the promotion project of the spiritual health teaching platform for college students, which will match the development of educational dissemination and learning technology in paving the way for the promotion of students' spiritual health via the team teaching. When the teaching platform of spiritual health is established, the basis teaching process may include four stages. Firstly, the preparation stage: the author reviewed the related literature of digital learning, team teaching, spiritual health and so on; and drew up a key goal of the project. Secondly, the incubation stage: we engaged in consultation and discussion before teaching and learning, and designed the cultivation of the seed teachers of mental and spiritual health. Thirdly, the illumination stage: we hosted the training and seminar for the cultivation of the seed teachers of spiritual health, edited the teacher handbook, built additionally the specialized multimedia classroom equipment of spiritual health; and established the teaching platform of spiritual health. Finally, the verification stage; we focused on the teaching promotion of spiritual health and the teaching

response of spiritual health by teachers and students. By employing this teaching platform of spiritual health, we would enhance a pedagogical efficacy, promote the service of spiritual health for the college students, realize the promotion of students' spiritual health, establish the healthy university campus, and attain the goal of the key characteristic, the holistic health and the competitive advantage. Meanwhile, conclusions and suggestions were presented to serve as references for the colleges' teaching, learning and research.

Keyword: spiritual health, team teaching, stress coping, spiritual well-being, preventing melancholy, spiritual health Promotion, teaching platform

壹、源起

本研究論及「心靈健康促進」，源自教育部獎助技專校院發展學校重點特色而由研究者任教學校所提三年期學校型計畫專案，總計畫名為「應用人的健康概念營造一個健康的大學校園」，子計畫(一)「從身心及社會層面增進大專生的身心健康」，分項計畫(二)「從人文及社會科學領域增進大學生的心靈健康」，研究者擔任分項計畫主持人。從94年至96年連續三年執行計畫，將親身體驗，結合教學與研究資源，整理成論文，以文會友，互相激勵，增強研究能力。94年主要建立心靈健康諮詢中心，發展「大專學生心靈健康量表」。95年主要確立大專生心靈健康促進教學方案，由8位老師編成「心靈健康促進教材」，然後組成教學團隊，在95學年上下學期各一班四技學生實施心靈健康促進教學實驗，以協同教學實施大專生心靈健康促進課程；評估大專生心靈健康促進之教學成效。由此建置心靈健康教學平台前之準備工作已大致就緒。96年執行計畫主要培訓心靈健康種子教師，研習開授「心靈健康促進」課程所需之健康知能，已於96年9月6、7、10、11日密集完成培訓研習活動。96學年上下學期各兩班四技學生選修心靈健康促進(健康能力)。預定從97學年開始推廣至四技、二技，以取代原有之健康能力課。任課教師由八位心靈健康教師、原健康能力教師，以及全程參與培訓研習之教師。本研究依美國教育評量專家柯伯勒(Kibler, 1974)將教學的基本歷程分為教學目標、學前評估、教學活動、評量等四部分。再參考英國心理學家華萊士(Graham Wallas) 在1926年提及無論科學創造或藝術創作都要經過以下的四個過程：準備期(preparation)、醞釀期(incubation)、豁朗期(illumination)、驗證期(verification)。由此融合而成建立協同教學平台之基本歷程，分為準備期，準備教材、設定目標；醞釀期，學前評估、活動設計；豁朗期，活動實施、平台設立；驗證期，心靈推廣、健康評估。底下分別說明各期之內涵。

貳、建立心靈健康協同教學平台之準備期

一、文獻評述

(一) 數位學習

在 21 世紀當下，數位教學運用在課堂學習上已是不變趨勢。透過資訊傳播與數位科技的精實進步對各級教學與學習的影響甚鉅，尤其高等技職校院無不應用數位科技以提昇教學品質及競爭力。不拘在教育資訊、傳播科技學的研究，圖書資訊與教育電子圖書，網路資訊與教育，媒體素養教育等盡力提昇品質。在數位化教學資源，如課程統整、協同教學、多元評量等的整合運用及影響深遠。資訊科技融入數位教學、教師自編數位補充教材等的成效，數位教育資源與知識管理等教學成果豐碩。此外，數位學習內容，數位媒體設計，創意學習計畫，多媒體教學資源的製作與應用，以及行動科技融入各科教學的成效，不一而足。本研究有鑑於數位科技運用在教學上蓬勃發展，而科技雖一日千里，但對學習者的身心健康也衝擊甚大。因此乃針對大專生心靈健康問題，以教育部鼓勵技專校院發展學校重點特色為經，以協同教學促進學生心靈健康為緯，而交織建構成網路教學平台，利用豐富的影音多媒體教具，以發展學校特色，達到促進學生心靈健康的目標。

有愈來愈多的大專教師參與資訊技能研習導入數位化教學，如製作 PowerPoint 教學簡報，以教學方案設計為主軸，融入資訊方法與技術，結合教案設計、配合實際的教學運用以檢驗教學成效。在整個實作的過程中，

習得數位教學檔案之管理知能，將教學歷程製成資訊融入教學之簡報，以充實個人教學檔案內涵。近年來電子、資訊、通訊科技一日千里，寬頻網路與無線網路的使用也快速普及，數位生活科技結合創意設計，應用於改善人類生活品質與健康促進，使得發展人性化數位生活科技成為全球熱門的趨勢。在傳播資訊科技發展至 21 世紀的今日，資料大規模數位化，訊息被超速交換，透過教師協同教學，發揮團隊學習精神。

(二) 協同教學(Team teaching)的特色

所謂協同教學原是一種教學組織的型式，在兩個人乃至更多教師的合作下，負責擔任同一群組學生主要的教學部分；一群教學人員以一種專業的關係，組成教學團(Teaching team)，共同計畫、分工合作，完成某一單元或某一領域的教學活動。協同教學的特色分別為人員彼此分工，各盡其職，通力合作，完成教學活動；教師協同合作，共創教學新機；隨時疏通教師的不同意見，顧及每位教師尊嚴，確保良好的師生關係；滿足學生需要的學習空間，充實教材、教具與設備；掌握教育脈動，提昇教學效能，是教師責無旁貸的責任。協同教學可說是教育「專業」與「分工」下的必然產物，也勢將成為未來教學的主流型態。整體而言，協同教學的最終目的，在突破個別教師的「單兵作戰」，型塑一個「團隊合作」的優質教育運作機制。期望透過「突破孤立，互助合作」的協同教學機制，運用教育團隊力量，整合教師專長，轉變傳統統一的教學型態，突破過去班級的孤立現象，塑造優良的教師專業文化，有效達成因應個別差異的適性教育目標，落實課程的基本理念與精神。發揮教師團隊的精神，充分運用教學資源。教師願意打開心門，與伙伴一同打拼，勇於嘗試，行政人員面對教師遭遇困難與衝突時能全力協助解決，是協同教學實施成功的重要關鍵。協同教學對教師專業成長的內涵--教學知識、教學能力與教學態度均較協同教學實施前明顯的成長與變化(張哲豪，2001)。

(三) 協同教學相關研究

例如數位學習平台融入藝術與人文統整課程，課程融入「數位學習平台」各項功能以輔助教學與學習。在課程設計方面，簡化數位製作流程以提高學生學習興趣；數位學習平台功能方面，增加「通訊功能」以加強互動性，以及「互評功能」多元化、「評量方式」遊戲化等；教師宜經常使用數位學習平台融入課程模式，以培養學生主動參與課程及運用數位平台學習的習慣，並從中體會其便利性與合作學習的效果，如此方能達成數位學習平台輔助藝術學習之目的(盧嫻綺，2004)。隨著網路世代學生使用電腦頻率的不斷增加，資訊及媒體融入各科教學及課程已成為便捷、有效、且不可或缺的學習與教學利器。教師課程設計、學生學習歷程檔案、師生互動及教學省思，透過數位學習平台呈現並紀錄。憑藉其強大的串流功能，將教學內容及作品，以各種影音媒體的型態傳遞。教師和學生可相互交流、互動，組成教師、學生或師生間之線上群組，達成合作學習的效果。透過數位平台，學習更不受空間、時間限制，數位學習平台具備了「虛擬教室」、「虛擬學校」、協同與交流的功能。數位化教材資源及學生學習歷程儲存於數位平台上，教師不僅可運用數位平台的紀錄功能進行以後相關教學的檢討，學生亦可進行反覆瀏覽學習，與同學交流學習成果及心得，及透過同儕社群激勵學習及創作意願，達成合作學習的效果。藉由資訊科技的融入，加強互動性與趣味性(計惠卿、蔡佩璇，2003)，協助學生克服技術方面的問題。本研究心靈健康教學平台具有上網環境及電腦、投影機與數位學習平台等資訊設備之教學。協同教師掌握教學管理與應用、編輯教材及建立題庫、建立線上學習活動等。

又如協同教學的知識管理平台—以自然與生活科技領域為例，知識管理平台的技術是運用電腦和網路，透過文字、圖形、聲音、動畫等多媒體特性，提供超文件/媒體供使用者存取使用，使知識或資訊來源多元化，滿足教師主動學習需求，進而促進跨校、跨地區教學經驗分享。其內容在經營一個以教學專業為主的「實體」知識社群，企圖滿足師生對知識的需求，營造一個開放的校園文化，對外提供教學上共享知識的「虛擬」社群機制，激勵家長和社區參與知識共享(吳國江，2004)。透過電腦、資料庫管理軟體及網際網路等工具的運用，以及包括各項配套的軟硬體設施，發展一個有利於學校知識發展的良好環境，這平台扮演著學校知識的窗口，適時引進學校所需要的各項知識，促進學校內部的知識流通，或促進學校與外部的知識交流，提昇教師獲取知識的效率與整體的知識學習能力。此可為發展心靈健康教學平台之參考。

由於網路、通訊與多媒體的蓬勃發展，引發學生對學習全面性的變革。透過網路與資訊科技，處理與傳遞更多樣化的學習內容，達到學習平台共通與教材重覆使用等目的，而教材編輯者如何產出數位課程，系統管理者如何建置效率平台，則是需要積極探討的課題(王坤德, 2002)。論及「平台」(platform)，意指每天被使用的電腦類型或作業系統的基礎科技。電腦作業平台是指執行軟體的硬體與作業系統。像是一張虛擬的會議桌，網路能夠跳脫地理與時間的限制進行互相通信，亦可視為透過網路工具虛擬互相溝通的情境。在協同作業區中，成員們如同在會議桌上討論問題和解決問題，但這一切操作都是透過網際網路、伺服器、應用軟體和資料庫技術達到的，組織成員並不須經常面對面會議，就能清楚掌握組織和成員的活動。

拜資訊科技之賜，使得數位學習可以透過網際網路無遠弗屆、不受時空限制、隨時可用的特性。數位學習的教材在網路上流通無礙，導致數位學習的風潮蓬勃發展。建置一個符合分享式內容物件模型標準的測驗系統，以客觀的檢驗標準，檢視學生學習的成果，使數位學習的內涵更趨完善(蔡秉宇, 2007)。協同教學(Team teaching)在日本、韓國、香港已有諸多成效，也提供一些有效教學的特色(Carless, 2006)。台灣應持續發展電腦及網路的基礎建設以奠定數位學習基礎、設置專責單位協助課件設計、注重教職員的發展與訓練；採取資源共享的校際合作模式，加強產學合作擴展財源(鄭明祥, 2006)。數位學習已過十多年在高等教育快速發展，有許多實例提供參考(Jones, Blake, Davies, Scanlon, 2004)。宜考慮教師對教學平台之認知類型，大學不同教師組群(懷疑論者、樂觀論者、溫和接受者、遠離者)對遠距教學認知有異(Tao, Yeh, 2008)。大學生對建構式網路學習環境喜好態度男生較喜歡藉此解決挑戰性問題、認知引導、專家輔導以及知識提昇等。網路學習經驗豐富者較需要更多建構式網路學習之特色(Tsai, 2008)。以上均可為本研究建置心靈健康協同教學平台之參考。

(四) 心靈健康範疇

台灣公共衛生學會認為「健康」的定義已不再侷限於關注身體死亡率(mortality)的變化或罹病率(morbidity)的多寡，而是著重心靈的健康。世界衛生組織(World Health Organization, WHO)定義健康為不僅沒有疾病，且是生理、心理和社會適應方面均處於完好的狀態(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)。心理和社會的適應涉及心靈的健康。近半世紀以來，人類隨著壽命之增長，愈來愈重視生命中每天生活品質(quality of life)的提昇。目前健康照護也越來越重視「人」，而非疾病本身，亦即重視全人整體(holistic)身心靈的照顧。在心靈方面，涉及心理、社會的層面，心理含蓋了正面感覺、思考學習記憶及集中注意力、自尊、身體意象及外表、負面感覺、靈性宗教個人信念等層面；社會關係含蓋個人關係、實際的社會支持、性生活、被尊重及接受等層面。本研究著重於心理範疇中有關心理(含心理及心靈/宗教/個人信念層面)、社會關係，針對如何促進大學生之心靈健康加以探索。

(五) 大專生心靈健康現況

據心理學研究推論，心靈健康的人善於處理工作壓力和家庭壓力，家庭生活愉快，也能妥適反應生活的壓力，感覺活得快樂，也比較少用或不用抗憂鬱藥物，願意諮詢健康專業人員等。財團法人向陽基金會公佈「2004年青少年生活痛苦指數」，總得分61.56分，創五年來新高(2005年為61.29分)。向陽基金會2004年進行第五年青少年生活痛苦指數調查，過去四年調查出來的青少年生活痛苦指數，依序是2000年的58.92分，2001年60.42分，2002年60.58分，2003年的59.86分，都比2004年低。最令青少年痛苦的是環境汙染(2005年為79.8分)、政治紛亂(2005年為75.4分)、缺乏法律保障(2005年為73.4分)、教改無所適從(2005年為71.4分)、交通秩序混亂(2005年為68.6分)、未來就業不易等。2006年痛苦指數平均58.6分。環境汙染嚴重、政治紛亂無章、法律缺乏保障、教改無所適從的痛苦指數，高居前四名，都屬於「政府作為因素」，也是調查二十個指數歸為五大類中痛苦分數最高的一類，高達71分。生活痛苦指數增加，精神壓力、憂鬱症接踵而至。大專青年正值生涯試探期，感受壓力更大，須進而評估分析，謀求解決精神壓力，或建立憂鬱症防治方案對策，針對如何增進心靈健康，消除痛苦與憂鬱，有必要深入探討。

從主計處調查國人的時間分配，發現近四年來國人不吃早餐、晚睡、上網的比重愈來愈高，尤以年輕人的

情況特別嚴重，「不健康的下一代」之趨勢愈來愈明顯，其對大學生的身心健康所造成之嚴重威脅不可忽視。網路遊戲成癮對青少年心理健康產生嚴重危害的報導時有所見。研究者曾探究「技專生網際沉迷指標與網路諮商模式」(鄭金謀, 2003)，發現網路沉迷者藉助網路諮商可恢復健康，避免誤用或產生沉迷現象。科技與健康亦如影之隨形，濫用科技將會對人類生活環境及生命健康造成嚴重威脅。自網際網路倡行以來，青年網友在聊天室無所不談，甚至同病相憐，互訴衷曲者有之，相約燒炭自殺者亦有之。「網啡」風靡之後，常發現年輕學子在網咖待上幾天，廢寢忘食、逃避現實，嚴重威脅健康，甚至導致昏厥、暴斃。當前健康科技，如休閒娛樂科技蓬勃發展，在虛擬實境(virtual reality)的科技裏，人與機器互動的環境，對健康有直接和間接的影響，直接影響使用者的心身健全，對人體組織層面能量的轉移可能構成潛在的危機；間接影響則不明顯的反應在心理神經底層，造成神經、生理和心理的創傷，導致心因性疾病等(Burdea, Coiffet, 2003)。

心靈健康涉及憂鬱傾向，多項數據顯示，在台灣多種「不健康」症狀中以憂鬱症(depression)最為嚴重。憂鬱症不僅是「情緒沮喪」，而是一種醫學疾病。這病不是一時的情緒低落，而可能會持續幾個星期、幾個月，甚至幾年的時間，具有破壞性的現象。男女都有罹患憂鬱症的傾向，而婦女罹患此症的可能性是男性的兩倍。憂鬱症和許多生理疾病相關，患有其他疾病，比如心臟病、中風、癌症、糖尿病的患者，其憂鬱症的發病率更高。憂鬱症患者在醫療檢查、門診電話諮詢等類中所佔的比例相當大，其他不在醫療檯面的憂鬱患者就不知其數了。21 世紀全世界造成死亡率最多的三大疾病：癌症、愛滋病及憂鬱症，尤其憂鬱症走上自殺時有所聞。如何防微杜漸列為健康教育重點。台灣地區自殺死亡者在自殺之前，幾乎患有精神疾患，其中憂鬱症者高達九成以上，因此建構憂鬱症的防治方案是刻不容緩的。台灣憂鬱症防治協會指出，WHO 估計到 2020 年憂鬱症將成為全球「疾病負擔」的第二位，僅次於心臟血管疾病。按理說心靈健康者遠離憂鬱症，反之，罹患憂鬱症者心靈不健康，每一年齡層都有。本研究關切大專青年憂鬱傾向，著眼防治憂鬱症以促進心靈健康。

(六) 大專生心靈健康促進教育

近年來，大專教育顧及學生痛苦指數及精神壓力日增，乃揭櫫全人教育的使命感，不只是養成某項專業技能，更是提供廣博的通識見地；不僅造就某一行業專家，更要培養領導群倫的通才。學生從大學所獲得的，不是零碎知識的供給，或職業技術的授予，而是心靈的刺激與拓展，見識的廣博與洞見。於是設計整體健康的學程應運而生，針對生理、精神、心靈三層面，設計以全人健康為主軸的學程。學生在知識層面受到專業訓練外，進而在精神上獲取健康知識與概念，宏觀視野與博雅知識，充實深處之心靈。由此開發符合心靈健康理念的通識課程，以培養全人健康，並能透過視聽教學，提醒學生加深以心靈為上之整體健康印象。大專青年心靈空虛，精神壓力增多，導致憂鬱症，甚至走上不歸路的案例增加，因此迫切需要「心靈健康」促進教學策略。

研究者透過專家效度、信度檢驗，發展成「大專學生心靈健康量表」，衡量的指標構面，包含生活壓力、因應壓力行為、自我內在控制、靈性關懷照護、靈性生活經驗、自我內在、情緒管理、心靈安適、人際和諧、人生意義等九個面向(見附錄)。編訂教材方向。組成心靈健康促進教學方案諮詢專家學者群。擬定心靈健康促進教學單元。成立心靈健康促進教材編纂小組，著手專書編訂。分成心靈健康緒論；心靈健康之學理基礎；心靈健康與靈性關懷照護；心靈健康與生活壓力紓解；心靈健康與情緒管理；心靈健康與人際和諧；心靈健康促進與憂鬱症防治；心靈健康與音樂療法；心靈健康與人生真相；達到心靈健康的階段性目標等九個單元。將各單元融入健康相關通識課講授，以促進學生心靈健康為目標。

(七) 促進大專生心靈健康從關懷靈性健康、建置教學平台著眼

健康猶如一座金字塔，金字塔可分為三層，底層為身體健康，中層為心理健康，頂層為靈性健康。靈性健康之探究與昇華，乃奠基於身體及心理健康。擁有身體(生理)健康僅是人們的基本需求與企盼，並非完整的健康。完整的健康除身體外，還包含心理和靈性的健康。當前人們崇尚物欲，享受美食，生活富裕優渥，卻忽視心靈健康的需求，導致個人健康失衡，心靈不健康。由於心靈不健康引發憂鬱傾向或自閉、自殺者多不勝舉。因此關懷心靈健康須提供對策，對症下藥，注意身體健康與心理及靈性健康密不可分。當前青年不缺物質養生，但缺少心

靈養生，痛苦指數增加、罹患憂鬱症日增等。解決之道不外乎從靈性關懷開始，以及建置心靈健康促進教學平台，透過教師協同教學，以增進學生之心靈健康，遠離憂鬱症。

二、設定目標

大專生之心靈健康促進教學推廣及教學平台建置方案，目標是透過人文與社會科學領域對大專生心靈健康測量和擬定憂鬱症防治方案，並持續實施心靈健康教學方案，以促進其心靈健康。重點目標如下所述。

(一) 規劃及建置大專生心靈健康促進教學平台(壓力因應行為、心理健康、靈性健康、關懷、憂鬱防治等)。

(二) 實施大專生心靈健康促進網路教學活動。

(三) 增設多功能心靈健康促進專業教室，提供單元主題教學、演講座談、心靈健康多媒體視聽教學服務。

(四) 心靈健康促進種子教師培訓研習活動，以四天時間邀請專家學者密集式授課，教師參與研習討論，並培訓種子教師。採用協同教學方式，為心靈健康促進課程推廣全校，甚至提供網路多媒體教學服務而努力。

參、建立心靈健康協同教學平台之醞釀期

一、學前評估

(一) 相關單位協商

96 年度分項計畫旨在統整、規劃及建置大專生有關壓力與因應行為、心理健康、靈性健康、關懷、憂鬱防治之心靈健康促進方案及教學平台。本分項計畫目標的達成有賴於跨院跨領域師資合作，整合心靈健康通識人文與社會科學教學內容及研究實力。經人文與管理學院、護理學院、醫學與健康學院等相關單位召開協調會議，探討任務分配，編擬適切教材及教學資料庫；結合參與人員在醫事人文社會與資訊管理科學方面之專長，使心靈健康深化、系統化、實用性、學術性、網路化。增設心靈健康專業教室配備，如多媒體視聽器材，提供心靈健康促進教學、專題講座、個案研商、心理測驗、心靈健康研習、心靈健康種子教師培訓等用途。心靈健康教師針對編妥之教材，編寫教師手冊，進而心靈健康教材數位化。

(二) 評估教學推廣方案

96 年度乃以 95 年度兩班四技大一學生接受心靈健康促進教學通過試驗的基礎上，擴增至四班，而後漸進式推廣至全校所有四技和二技的大一同學。以「心靈健康促進」取代原有的「健康能力」課，發展成為一門具有學校特色的通識課。

二、活動設計

設計心靈健康促進種子教師培訓研習活動，旨在培訓心靈健康種子教師，研習開授「心靈健康促進」課程所需之健康知能。培育心靈健康種子教師，以 8 位編輯心靈健康教材之教師和 4 位執教健康能力的教師為基本成員，同時開放給予有意願而專長、興趣符合的教師，共同參與心靈健康促進種子教師培訓。以四天密集訓練方式，針對心靈健康促進相關教材和教法進行培養。如表 1 所示。

表 1 96 年度心靈健康促進教師培訓研習課程表

第一天 (2007/9/6, 週四) 地點: 圖書館 7F 視訊會議室			
時間	講題	講師	主持人
08:30-09:00	報到		
09:00~09:10	96 年子計畫 1 從身心及社會層面增進學生的健康執行報告		張校長 陳院長
09:10~10:45	身心靈健康系列—生物能量檢測與花精療法	中華身心靈整體保健學院、大仁科技大學 江春琦 教授	
中場休息			

10:50~12:30	創造真愛- 由身心靈的觀點探討兩 性關係	中華新時代協會 張鴻玉 老師	
午餐			
13:30~15:00	心靈健康緒論 心靈健康與人生真諦、願 景目標(教學示範)	輔英科技大學 鄭金謀 副教授	
中場休息			
15:10~16:40	心靈健康的理論基礎 (教學示範)	輔英科技大學 朱秀姬 講師	
第二天 (2007/9/7, 週五) 圖書館 7F 視訊會議室			
08:40~09:00	報到		
09:00~09:10	致歡迎詞		盧學務長
09:10~10:30	找回喜樂的心-心靈健 康與憂鬱症、自殺防治	教育部訓委會 柯慧貞 常委	
中場休息			
10:40~12:00	找回喜樂的心-心靈健 康促進與憂鬱症防治	教育部訓委會 柯慧貞 常委	
午餐			
13:30~15:30	心靈健康與音樂療法	育達商業學院 音樂治療師 吳佳慧 講師	
中場休息			
15:40~17:10	心靈健康與生活壓力及 壓力紓解 (教學示範)	輔英科技大學 王瑞宏 助理教授	
第三天 (2007/9/10, 週一) 圖書館 7F 視訊會議室			
08:40~09:00	報到		
09:00~09:05	研習介紹		陳院長
09:05~10:35	心靈健康-健康喜樂自心 生	高雄市中華健康養生 協會理事長 張峻斌 博士	
中場休息			
10:45~12:10	21 世紀身心保健與疾病 防治新觀	高雄市中華健康養生 協會理事長 張峻斌 博士	
午餐			

13:30~15:00	心靈健康與宗教靈性關懷(教學示範)	輔英科技大學 劉一蓉 助理教授	
中場休息			
15:10~16:40	心靈健康與情緒管理 (教學示範)	輔英科技大學 楊麗燕 講師	
第四天 (2007/9/11, 週二) 圖書館 7F 視訊會議室			
08:40~09:00	報到		
09:00~09:05	研習介紹		陳院長
09:05~10:45	壓力與情緒的紓解 —心靈 SPA 有妙方	清涼音文化事業公司 專任講師 王良玉 老師	
中場休息			
10:50~12:20	心靈健康促進與憂鬱症 防治(教學示範)	輔英科技大學 楊瀚焜 輔導主任	
午餐			
13:30~15:00	心靈健康與人際和諧 (教學示範)	輔英科技大學 何素珍 講師	
中場休息			
15:10~16:40	心靈健康與音樂療法 (教學示範)	輔英科技大學 孫曼津 講師	
16:40~17:10	分享、回饋及結語 心靈健康與健康能力		陳院長

肆、建立心靈健康協同教學平台之豁朗期

一、活動實施

(一) 種子教師培訓研習

從表 1 已於 96 年 9 月 6、7、10、11 日以四天密集完成培訓研習活動。8 位編輯心靈健康教材之教師和 4 位執教健康能力的教師為基本成員，同時有意願而專長、興趣符合的教師 20 位，共同參與心靈健康促進種子教師培訓。聘請 6 位對心靈健康相關議題有研究或實務經驗之專家學者講演分享，可擷取心靈健康相關學理和實務經驗。本校 8 位對心靈健康促進有編輯及教學經驗之教師團隊學理解說和教學示範，可觀摩仿效，有利於開授「心靈健康促進」課程。針對專家學者講演及教師團隊示範教學，健康能力教師及有意願之教師參與座談分享，對開授「心靈健康促進」課程確有激發作用。

(二) 編輯心靈健康促進專書教師手冊

心靈健康促進專書通過審查後，由 8 位編輯心靈健康教材之教師負責編輯每單元的教師手冊。以為種子教師推廣心靈健康促進教學之參考用書。

(三) 增設心靈健康專業教室配備

心靈健康專業教室第二階段建置，增設多媒體視聽器材、統計軟體，提供心靈健康促進教學、專題講座、心靈健康研習、心靈健康種子教師培訓等用途。依據國科會 93 年度「數位學習國家型科技計畫」中三個主要目的：擴大國民的終身學習機會；促進數位學習相關產業的發展及推動數位學習的學術研究。為配合本校發展重點特色，奠定數位學習相關之基礎建設，以利本校數位學習之均衡發展。已建立校園環境健康資料庫及建置資料分析實驗室，完成建立校園環境健康資訊管理方案。如今再建置心靈健康促進教學平台，以利健康促進網路教學之推廣；數位學習網路教學入口網站建置。建構數位學習知識 e 化管理機制；健康促進教學平台教育訓練等措施。

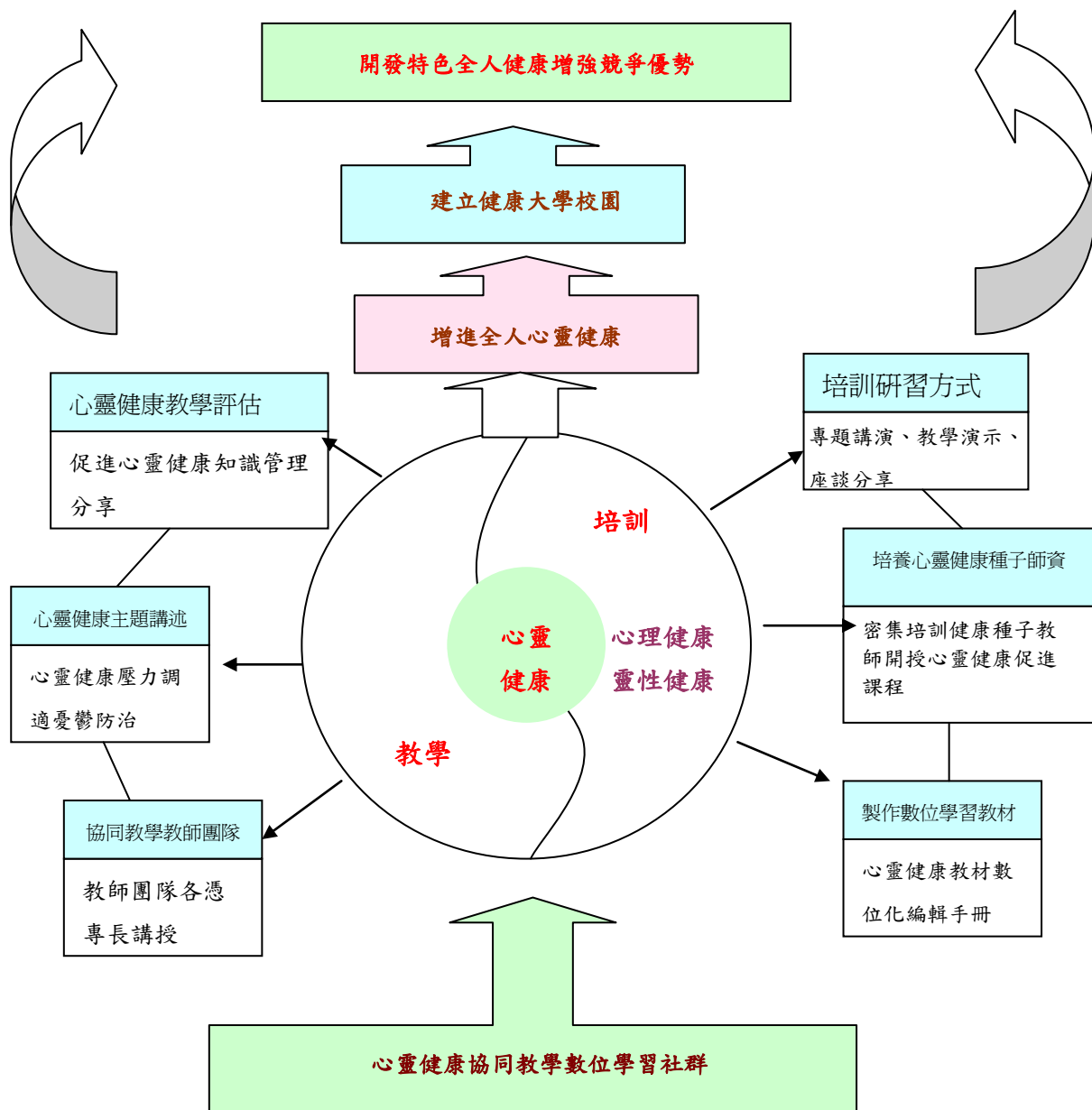


圖 1 心靈健康協同教學平台配套措施示意

二、平台設立配套措施

心靈健康促進教學平台建置，心靈健康教材數位化，進行心靈健康多媒體視聽教學，以增強心靈健康教學成效。闢建線上教學網站，設計網路討論區。如圖 1 所示，心靈健康協同教學平台相關配套措施訊息，由心靈健康協同教學數位學習社群，透過教學、培訓，增進心靈健康，以邁向開發學校特色促進全人健康競爭優勢。

伍、建立心靈健康協同教學平台之驗證期

一、心靈健康訊息推廣

(一) 試辦遠距教學推廣心靈健康課程

藉由遠距教學方式，不受時空限制，單向傳播改為雙向互動，強調視覺功能，錄製心靈健康遠距教學教材，便於鄰近學校或社區進行心靈教學活動，達到終身學習、教育資源共享之目的。

(二) 心靈健康促進教學推廣

在 96 學年上下學期各兩班四技大一學生接受心靈健康促進教學通過試驗的基礎上，97 學年以後擴增推廣至全校所有四技和二技的大一同學。以「心靈健康促進」取代原有的「健康能力」課，發展成為學校一門具有特色的基本能力通識課。

二、心靈健康教學評估

(一) 教師意見調查

為了解教師參與 96 年度心靈健康促進培訓研習活動之意見，乃製作調查表，請參加研習之老師填答，茲將回收之有效問卷 20 份整理分析列如表 2 所示。

表 2 教師參與 96 年度心靈健康促進培訓研習活動之意見

編號	題目	選項 1		選項 2		選項 3		選項 4	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
1	對舉辦此次研習活動所依據之計畫、宗旨	充分了解		了解		不了解		其他	
		12	60%	8	40%	0	0	0	0
2	對研習方式之安排項目	相當理想		尚可		不理想		其他	
		15	75%	5	25%	0	0	0	0
3	對研習方式之安排時段	相當理想		尚可		不理想		其他	
		14	70	5	25%	1	5%	0	0
4	對「身心靈健康系列—生物能量檢測與花精療法」之講座滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		16	80%	4	20%	0	0	0	0
5	對「創造真愛—由身心靈的觀點探討兩性關係」之講座滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		10	50%	6	30%	4	20%	0	0
6	對「找回喜樂的心—心靈健康促進與憂鬱症防治」之講座滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		12%	60%	7	35%	1	5%	0	0
7	對「心靈健康與音樂治療」之講座滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		11%	55%	8%	40%	1	5%		
8	對「21 世紀身心保健與疾病防治新觀」之講座滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		17	85%	3	15%	0	0	0	0
9	對「心靈饗宴—壓力與情緒的紓解」之講座滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		12	60%	8	40%	0	0	0	0
10	對「心靈健康意涵、人生真諦與願景目標」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		11	55%	8	40%	1	5%	0	0
11	對「心靈健康的理論基礎」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		11	55%	7	35%	2	10%	0	0
12	對「心靈健康與生活壓力及壓力紓解」	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	

	之教學演示滿意度	12	60%	7	35%	1	5%		
13	對「心靈健康與宗教靈性關懷」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		10	50%	7	35%	3	15%	0	0
14	對「心靈健康與情緒管理」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		12	60%	7	35%	1	5%	0	0
15	對「心靈健康促進與憂鬱症防治」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		10	50%	8	40%	2	10%	0	0
16	對「心靈健康與人際和諧」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		13	65%	7	35%	0	0	0	0
17	對「心靈健康與音樂療法」之教學演示滿意度	非常滿意		滿意		尚可		有待改進	
		11	55%	7	35%	2	10%	0	0
18	本次教師培訓研習須改進之項目(可複選)	專題講座		教師教學演示		綜合座談		流程時間	
		2	10%	4	20%	1	5%	3	15%
19	下次若有機會再舉辦類似活動，宜採用那些方式(可複選)	專題講座		工作坊		教師經驗分享		國際學術研討	
		8	40%	15	75%	14	70%	7	35%
20	心靈健康促進教師應具備哪些特質(可複選)	教學熱忱		專業知能		身體力行		關切學生健康	
		12	60%	15	75%	13	65%	14	70%

由上分析，教師參與心靈健康促進培訓研習活動，在 1 題對舉辦此次研習活動所依據之計畫、宗旨可說充分了解或了解，2 題對研習方式之安排項目、3 題對研習方式之安排時段可謂相當理想或尚可。從第 4 題至 17 題對所安排的各時段專題講座或教學演示，大部分都在非常滿意和滿意之間，可謂相當肯定校外專家和校內教師的演講或演示。至於 18 題本次教師培訓研習須改進之項目不多。19 題下次若有機會再舉辦類似活動，宜採用那些方式？每項都有回答。20 題心靈健康促進教師應具備哪些特質？從百分比可看出每一特質都應具備。

(二) 學生對教學反應意見

編製心靈健康促進教學反應評量表，從教學態度、教學內容、教學方法、學科收穫、學生自評等面向加以評量。底下從環工系一年級 105 位學生 96 學年上學期對任課老師每一單元的教學反應情況統計如下。

說明：本表旨在了解同學對本學科教學反應情形，以為提昇教學品質之參考；期望藉此幫助師生在教與學的成長過程中建立更良好的互動關係。請據實作答，依同意程度在□內打✓，謝謝合作！

計分：非常同意 5 分，同意 4 分，尚可 3 分，不同意 2 分，非常不同意 1 分。

結果：各題的平均數、標準差如左。

平均數 標準差

一、教學評量 (一) 教學態度：

- | | | |
|--------------------------|------|------|
| 1.老師教學態度認真負責。 | 4.36 | .629 |
| 2.老師能關心、詢問學生的學習情況。 | 4.06 | .692 |
| 3.老師對學生提出問題的答案，能讓學生完全了解。 | 3.89 | .751 |
| 4.老師與學生相處融洽，互動關係良好。 | 3.85 | .755 |

(二) 教學內容：

- | | | |
|----------------------|------|------|
| 1.老師對本學科的專業知識(實務)豐富。 | 4.21 | .661 |
| 2.老師會根據學生程度調整教學內容。 | 3.98 | .777 |
| 3.老師授課內容難易適中。 | 3.92 | .715 |
| 4.老師講授的教材內容充實。 | 4.08 | .739 |

5.老師能讓學生領悟課程內容及如何應用。 3.92 .743

(三) 教學方法：

1.老師的表達清晰、講解容易瞭解。 4.01 .751

2.老師的說明能由淺入深層次分明。 3.97 .698

3.老師的教學能激發學生的思考與興趣。 3.77 .773

4.老師能鼓勵學生發問表達創意。 3.90 .771

5.老師能按學生學習能力靈活應用各種教學法。 3.83 .750

(四) 我學習本科目的收穫是：

1.啟發我的思考及融會貫通的能力。 3.76 .746

2.讓我喜愛及欣賞本科目相關內容及活動。 3.60 .722

3.讓我能表現、發揮與本科目有關的動作、技能。 3.53 .759

二、學生自評：

1.我認為本科目很重要。 3.81 .718

2.我上課時專心聽講。 3.58 .724

3.我下課後會複習。 3.12 .766

4.我認真記老師講課要點。 3.43 .725

5.我會主動參考或查詢相關資料。 3.23 .720

6.我學習本科目的困難(可複選)是：內容太多(17.9%)；內容太難(4%)；缺乏時間準備(19.1%)缺乏正確的學習方法(16.8%)；不知內容重點所在(19.1%)；老師的講解不易懂(2.3%)；基礎不好(9.8%)；其他(11%)。

從以上同學們對各單元任課老師的教學反應平均數而言，發現無論教學態度、教學內容、教學方法、學科收穫、學生自評等面向的平均數均超過 3.0 以上，顯示對教學同意度都在尚可以上，介於尚可至同意、非常同意之間。可見大體說來，同學相當同意、肯定心靈健康的教學。

陸、結論與建議

近十餘年來台灣地區專科學校改制為技術學院，技術學院升格為科技大學，乃為高等技職教育發展締造競爭優勢的盛事。96學年度技術校院已增至78所(含科技大學36所，技術學院42所)，仍可預見其繼續擴增的情景。技術校院的學生在科技環境下的學習生涯和能力競爭，勢必對其身心健康造成相當大的衝擊。各校為求永續經營創造優勢，無不在教學和研究力求創新特色及研發校務蒸蒸日上之方。研究者任教於南部某科技大學乃置焦於發展學校重點特色以提昇競爭力。同時近三年來參與教育部研究型計畫專案，應用人的健康概念營造一個健康的大學校園，特從人文和社會科學領域增進大專生的心靈健康。順應教育傳播與學習科技的發展，本文試圖規劃及建置大專生心靈健康促進方案教學平台，以為實施協同教學促進學生心靈健康鋪路。從分析有關數位學習、協同教學、心靈健康等文獻資料，發覺建立大專學生心靈健康協同教學平台可視為一項學校的重點特色。同時建立心靈健康協同教學平台的基本歷程，可分成四個時期：準備期，準備教材、設定目標；醞釀期，學前評估、活動設計；豁朗期，活動實施、平台設立；驗證期，心靈推廣、健康評估。本文結構乃依此順序一一說明，並呈現建立平台前後內涵之連帶關係。

從95學年開始試驗心靈健康促進教學，採取協同教學方式，由8位老師各司其職，分工合作，贏得學生認同。從教師對參與96年心靈健康促進種子教師培訓研習活動的回饋意見，大致滿意心靈健康促進教學有其價值和必要性，而學生對心靈健康促進教學反應意見亦多持正面看法，這些訊息都可進而為建立心靈健康協同教學平台鋪路。在建議事項方面，由於本文係整理自執行教育部計畫型研究專案之資料，只以單一學校為執行研究對象，因此為廣泛了解大專生心靈健康狀況，可推廣至屬性相關之技職校院，抽樣調查其心靈健康現況(可上網測試心

靈健康，見附錄)以為進而實施心靈健康促進協同教學，建立教學平台進行網路學習之依據。近年來海峽兩岸學術交流頻繁，可比較海峽兩岸三地大學校院學生心靈健康狀況，以及實施健康促進教學平台網路學習或數位學習之異同。「他山之石可以攻錯」，截人之長補己之短，在物質優渥科技發達之數位化時代，確實考驗心靈健康，此亦為今後尚待開拓具嚴謹學術研究的領域。

參考文獻

- 王坤德 (2002)。數位學習教材機制的設計與管理。成功大學工程管理專班碩士論文。
- 吳國江 (2004)。協同教學的知識管理平台—以自然與生活科技領域為例。生活科技教育月刊。37卷 第4期。
- 邱淑芬 (2002)。靈性面向在成人教育上的意義。成人教育學刊第六期。51-72。
- 計惠卿、蔡佩璇 (2003)。互動電子故事書之教學設計模式。ICICE2003第三屆華文網路教育研討會。臺北市。
- 施建彬 (2004)。大學新生心理健康及其相關因素探討。大葉學報，13 卷 2 期。109-117。
- 許添盛、王季慶 (2005)。用心醫病。遠流出版社。
- 張翠芬 (2000)。護理之家住民身心靈健康狀況與需求之評估。雲科大工業工程與管理碩士論文。
- 張哲豪 (2001)。協同教學中教師專業成長之研究。台北師範學院課程與教學研究所碩士論文。
- 黃惠貞 (2002)。某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。台灣師大衛生教育碩士論文。
- 蔡秉宇 (2007)。SCORM 於測驗系統之研究。國防管理學院國防資訊研究碩士論文。
- 鄭明祥 (2006)。澳洲高等教育數位學習對我國的啟示。暨南國際大學比較教育學系碩士論文。
- 鄭金謀 (2003)。技專生網際沉迷指標與網路諮商模式研究。輔英科技大學 91 學年度學校補助教師研究論文。泉茂印刷局。
- 盧佩綺 (2006)。數位學習平台融入藝術與人文統整課程：「數位繪本」專題學習。The International Journal of Arts Education, 4, 2, 109-124.
- 蕭雅竹 (2003)。護生靈性健康與實習壓力、憂鬱傾向及自覺健康狀態之相關性研究。台師大衛生教育博士論文。
- Bradford, R., Rutherford, D. L., John, A. (2002). Quality of life in young people: ratings and Factor structure of the Quality of Life Profile- Adolescent Version. *Journal of Adolescence*. 25, 261-274.
- Burdea, G. C., Coiffet, P. (2003), *Virtual Reality Technology* (2nd edition), John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Carless, David R. (2006). Good practices in team teaching in Japan, South Korea and Hong Kong, *System*, Volume: 34, Issue: 3, 341-351.
- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36, 6, 529.
- Cotton, Sian; Zebracki, Kathy; Rosenthal, Susan L.; Tsevat, Joel; Drotar, Dennis. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: a review. *Journal of Adolescent Health*, 38, 4, 472-480.
- Delaney, C. (2005). The Spirituality Scale: Development and Psychometric Testing of a Holistic Instrument. to assess The human spiritual dimension. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 145-167.
- Elizabeth, F. R. (2006). The spiritual encounter within a complementary therapy treatment. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Volume: 12, Issue: 2, May, 2006, pp. 163-169.
- Elizabeth, R., Altmaier, E. M.; Chen, J.; Found, E. M.; Keffala, V. J. (2005). The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*, Vol: 116, Issue: 3, 311-321.
- Green, S. B.; Ross, M. E. (1996). A theory-based measure of coping strategies used by teachers: the problems in teaching

- scale. *Teaching and Teacher Education*. Volume: 12, Issue: 3, pp. 315-325
- Jones, A.; Blake, C.; Davies, C.; Scanlon, E. (2004). Digital maps for learning: A review and prospects. *Computers and Education*.: 43, 1-2, 91-107.
- Jorna, Michelle; Ball, Kylie; Salmon, Jo (2006). Effects of a holistic health program on women's physical activity and mental and spiritual health. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Volume: 9, Issue: 5, pp. 395-401.
- Kibler, R. J. (1974). Objectives for instruction and evaluation. Boston, Allyn and Bacon.
- Maltby, J., Day, L. (2004). Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health. *Personality and Individual Differences*. 36 1275-1290
- Maltby, J., Day, L. (2001). Spiritual involvement and belief: the relationship between spirituality and Eysenck's personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, Volume: 30, Issue: 2, January 19, 187-192.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*. 37, 845-860.
- Maselko, J.; Kubzansky, L.D. (2006). Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: Results from the US General Social Survey. *Social Science & Medicine*. Volume: 62, Issue: 11, June, 2006, pp. 2848-2860.
- McGee, M., Nagel, L., Moore, M. K. (2003). A study of university classroom strategies aimed at increasing spiritual health. *College Student Journal*.
- McSherry, W., Draper, P., Kendrick, D. (2002). The construct validity of a rating scale designed to assess spirituality and spiritual care. *International Journal of Nursing Studies*. 39, 723-734.
- O'Connor, D.; Cob, J; O'Connor, R. (2003). Religiosity, stress and psychological distress: no evidence for an association among undergraduate students. *Personality and Individual Differences* Volume: 34, Issue: 2, pp. 211-217.
- Sandor, M. Kay; Sierpina, Victor S.; Vanderpool, Harold V.; Owen, Steven V. (2006). Spirituality and Clinical Care: Exploring Developmental Changes In Nursing and Medical Students. *Explore: The Journal of Science and Healing* 2, 1, 37-42.
- Sheu, S., Lin, H-S., Hwang, S-L. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *International Journal of Nursing Studies*, 39, 165-175.
- Siqueir, L.; Dia, M.; Bodian, C.; Rolnitzky, L. (2000). Adolescents becoming smokers: the roles of stress and coping methods *Journal of Adolescent Health*, Volume: 27, Issue: 6, pp. 399-408.
- Tao, Yu-Hui; Yeh, Chu-Chen. (2008). Typology of teacher perception toward distance education issues-- A study of college information department teachers in Taiwan, *Computers & Education*, 50, 23-36.
- Tsai, Chin-Chung (2008). The preferences toward constructivist Internet-based learning environments among university students in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 24, 16-31

【附錄】大專生心靈健康量表常模、信度效度分析

「大專生心靈健康量表」67 題，心靈健康各指標所屬題項分別為：生活壓力(life stress, items 1-7)，因應壓力行為(stress coping, items 8-12)，自我內在探索(self- intrinsic exploration, items 13-25)，靈性關懷照護(spiritual care, items 26- 34)，靈性生活經驗(daily spiritual experience, items 35- 41)，情緒管理(emotional management, items 42- 49)，心靈安適(spiritual well-being, items 50- 55)，人際和諧 (interpersonal relationship, items 56- 62)，人生意義(life meaning, items 63-67)。在 2005 年以研究者任教之學校一年級四技、二技、五專新生 1328 人進行大專生心靈健康量表施測，結果建立了學校常模，如表 3 可以作為同學們施測此量表結果解釋之參考。

表3 大專心靈健康量表各指標常模對照表（學校常模，以本校一年級1328人為樣本）

指標名稱	平均數	標準差	一般正常範圍	指標名稱	平均數	標準差	一般正常範圍
生活壓力	20.62	4.66	15.96~25.28	壓力調適	16.76	3.15	13.61~19.91
內在控制	43.80	6.64	37.16~50.44	靈性關懷	31.61	5.60	26.01~37.21
靈性經驗	21.89	4.43	17.46~26.32	情緒管理	28.49	4.49	24.00~32.98
心靈安適	20.62	3.44	17.18~24.06	人際關係	26.33	4.49	21.84~30.82
人生意義	17.71	3.18	14.53~20.89	心靈健康(總)	227.48	25.20	202.28~252.68

心靈健康量表信度(reliability)、效度(validity)分析

利用 SPSS14.0 進行信度考驗、因素分析、效度考驗，以及結構方程模式(Structural Equation Modeling, SEM)之軟體 AMOS (Analysis of Moment Structure)6.0 版，加以檢驗心靈健康模式之適配度(Goodness of Fit)。進行信度分析，如表 4 所示，各指標 Cronbach's α 除生活壓力、壓力調適在.70 以上外，其他各項均在.80 以上，表示量表題項內部一致性相當良好。全部心靈健康 67 題，Cronbach's α = .932，顯示全量表內部一致性極高。

表4 大專生心靈健康量表各指標 Cronbach's α

指標名稱	題號	Cronbach's α	指標名稱	題號	Cronbach's α
生活壓力	1~7	.724	壓力調適	8~12	.743
內在控制	13~25	.802	靈性關懷	26~34	.874
靈性經驗	35~41	.856	情緒管理	42~49	.889
心靈安適	50~55	.844	人際關係	56~62	.881
人生意義	63~67	.854			

效度分析方面，以結構方程模式分析大專學生心靈健康結構模式，如圖2所示，其適配度檢驗如表5。

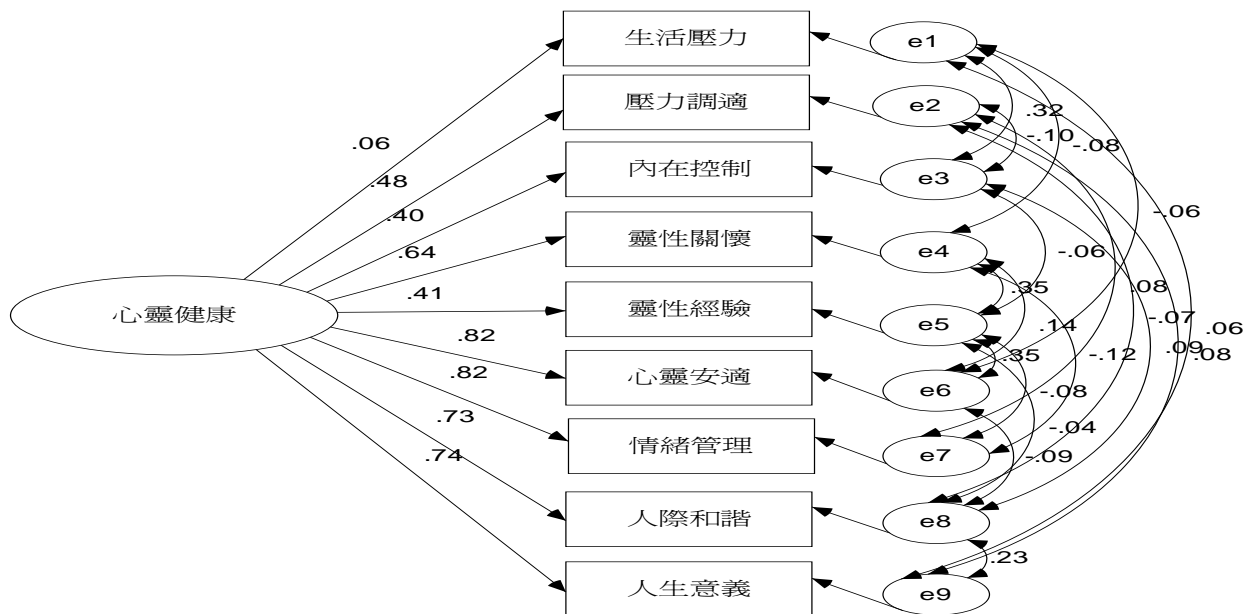


圖2 心靈健康結構修正模式

表5 心靈健康結構模式適配度(Goodness of Fit)檢驗表

各種適配度指標	理想值判斷規準	觀察資料數據	適配度判定
卡方值/df	<3	21.299/9=2.367 p=.011>.001	良好適配

RMSEA 均方根漸進誤差	<0.05-0.08	0.032	良好適配
RMR 殘差均方根	<0.05	0.281	再考慮SRMR
SRMR 標準殘差均方根	<0.05	0.038	適配
GFI 適配度指標	>0.9	0.996	良好適配
AGFI 調整後適配度指標	>0.9	0.982	良好適配
NFI 基準適配度指標	>0.9	0.995	良好適配
NNFI 非基準適配度指標	>0.9	0.989	良好適配
CFI 比較適配度指標	>0.9	0.997	良好適配
IFI 增值適配度指標	>0.9	0.997	良好適配
RFI 相對適配度指標	>0.9	0.981	良好適配
PNFI精簡非基準適配指標	>0.5	0.20	適配
PGFI 精簡適配度指標	>0.5	0.25	適配
CN樣本適切性	>200	1055	良好適配

從表5可發現心靈健康結構模式之適配度，亦即理論結構與實際觀察資料間契合情形大致還可接受，雖然有幾項適配不良，如卡方與自由度比值、RMSEA、MRM、CN等都不理想，但其他GFI、AGFI、NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI、PNFI、PGFI等都還不錯，因此只要再適度修正模式，如圖2所示心靈健康對各項指標之解釋、預測、估計值，即生活壓力(.06)、壓力調適(.48)、內在控制(.39)、靈性經驗(.49)等標準化迴歸係數(Standardized Regression Weights)加以調整增刪題項(這些面向標準化迴歸係數均未超過.50，理論上最好在.50至.95之間，其他面向標準化迴歸係數都還不錯)，當可使適配度提升。