

感恩、生命回憶形式對高齡者幸福感的影響

研究目的

“How to gain, how to keep, how to recover happiness is in fact for most men at all times the secret motive of all they do.”

-William James (1902/1958)

台灣地區自民國 82 年 9 月起，已成為世界衛生組織（WHO）所定義的高齡化國家（指一個國家 65 歲以上的老年人口佔全體人口比例超過 7% 者）。依行政院經建會推估，至 2026 年台灣老年人口將達總人口的 20%，等於每 5 人就有 1 位高齡者。人口結構的老化一方面是社會發展的成就指標，但也是國家的負擔與挑戰；當一個國家的老年人口佔太高比例時，無疑會帶來經濟、醫療及家庭上的衝擊。老化是人生必然的歷程，如何在個人的層面與國家的層面應對老化問題，則賴於社會科學研究者提供基礎的科學知識，本研究即站在心理學的角度，以幫助老人成功的老化，以達減少老年期給予家庭與國家的負擔，及讓老年人過較安寧、平靜、滿意的晚年生活為期望的目標；但在具體的研究上，則構思影響老人生活安適的因素或變項。

老年時期的生命特色是逐漸走向衰敗的時期，美國演員貝蒂 戴維斯（Betty Davis）著名的玩笑話：「變老可不是膽小鬼能應付的事」則一語道破高齡者所面對的困境，老年人要面對許多的失落與限制：身體機能的衰老、心智功能的衰退、離開職場的失落、甚至配偶的死亡等等，以及要面

對生命大限的到來，另外，因醫療科技的進步，現今的人更為長壽，也使得老年時期更為延長。老年時期的生命明顯具有既定的負向潛質，若依此既定發展方向進行即為正常老化（usual aging or normal aging），但也有可能會墜入更負向的病態老化（pathological aging）歷程中，因此如何幫助老年人成功的老化（successful aging），避開這些負向潛質所產生的嚴重後果，顯得急切而重要，也具理論上及實務上的價值。本研究認為：成功老化可以用個體維持高的幸福感作為其關鍵、必要的指標（Baltes & Baltes, 1990），也就是老年人對自己的生活現況感到滿意，並保有較多的正向情緒及較少的負向情緒。影響老年幸福感的因素，應該包括相當多元層面的因素，如體能狀況、經濟安定度、人際關係狀態及所發生的負向事件...等等。

美國著名的心理社會發展學家 Erikson（1963）將一個人的一生分成八個發展階段，每個發展階段有它的核心生命課題。老年期是個體生命的最後一個階段，依 Erikson 的說法，因為生命有其大限，個體需要在老年階段對過去的生命進行回顧，而老年時期的生命課題就是「統整和絕望」，也就是回顧個人過去一生的得與失，若覺得失遠多於得，認為過去的不可挽回、來日也難有所為就會產生絕望的失落感，反之，若覺得得遠多於失，能接納過去人生所發生遺憾的事，並肯定自己過去的努力，則生命就會是統整、完滿的。耶魯大學外科教授努蘭（Sherwin B. Nuland, 2008）在他的書《老化的藝術》（The Art of Aging）指出，年老是一份禮物，讓我們的生命有了界線，回首愛情、家庭、工作、健康、人際關係，每件事都變得格外有價值，更能感激珍惜。因此生命回顧是老年時期一個非常重要且有意義的活動，在回顧的過程中，個體會重新經歷過去生命中所發生的種種，有正向開心的事，當然也有負向難過的事，而回憶這些的最終目標是要讓個體對過去做一個比較好的整理，進而產生更好的整合，因此個體對過去生命進行回憶、及對回憶的內容進行統整是兩個連續且相互關連的任務，

而回憶的內涵、形式不但會直接影響個體當下的情緒狀態，也可能會間接影響其後整合的難易度。從實徵研究的角度來看，Erikson 的理論觀點失之於籠統複雜。本研究者因緣於認知心理學與社會心理學的學習背景，特感興趣的是年老者在生命晚期回顧其生命的思維方式和思維內涵與其感受幸福感的關係；本研究的思維內涵係指個體對人、事、物存感恩之思。但除了感恩與思維方式的主題重點外，也不能忽略會影響老人幸福感的其他變項，以得了解老年人幸福感的全面觀。因此本論文採取兩階段的研究，在研究一中調查怎樣的因素（包括背景及生活狀況變項、性格因素、認知形式等）會影響老年個體的幸福感。研究二的實驗法則針對上述的影響因素設計符合老年階段的適當作業，期望以此來改善老年人的幸福感。



文獻回顧

一、 老年期特色的文獻回顧

本節主要是較全面地回顧有關老年的相關文獻，以提供本論文主要研究課題變項之外的背景知識。

(一) 老化的歷程與成功老化的意義

人體結構及功能隨時間進行而累積的變化，稱之為老化（aging），老化並不是一種疾病，它是一種正常但不可逆的持續性過程，它不僅是生物過程中生理上的變化，同時伴隨個人智能及行為的改變，而死亡是最終的結果（江亮演，1990；黃國彥，1994）。老化在人的一生中持續進行，而老年時期則是老化結果明顯表露的時期，在身體與心智功能顯現明顯的衰退老化。雖然老化是個體必經的歷程，但個體間的老化仍有相當的個別差異，學者將其分成按既定發展趨勢的正常老化（usual aging or normal aging）、在老化過程中呈現出更負向結果的病態老化（pathological aging）及在老化過程中呈現正向結果的成功老化（successful aging）。老化歷程的個別差異暗示著即使到了老年時期，個體仍能藉由各種外在及內在的資源使自己晚年生活過得更好、更正向，而國家社會也可提供適合資源或環境來協助老人成功老化。

那怎樣算是成功的老化？Novak（1985）在其最暢銷的書《Successful Aging: The Myths, Realities and Future of Aging in Canada》中指出成功的老年期特徵：（1）擁有維持基本生活的經濟來源；（2）合理的身體健康；（3）

良好的自我評價；(4) 稍微有活力和發現個人生命意義。而 Rowe 與 Kahn (1987, 1997, 1998) 將成功老化定義為個體有能力維持疾病或失能的低風險、心智與身體的高功能、及對老年生活的積極承諾。簡而言之，成功老化是個體在老年時期將自己維繫在一個較好的身心狀態之中。不論 Novak 或者 Rowe 與 Kahn 的觀點，成功老化是由多重指標組成，本研究認為這些指標仍有其先後順序，「合理的身體健康」、「疾病或失能的低風險」、「心智與身體的高功能」及「擁有維持基本生活的經濟來源」等屬基本需求的滿足，所以這些應算是前置的背景條件，而「良好的自我評價」、「稍微有活力和發現個人生命意義」、「對老年生活的積極承諾」等的展現應是高階需求的滿足，而高階需求的滿足更是老年時期過得好不好的關鍵指標。但不論以何種指標定義成功老化，過去已有許多學者主張維持幸福感（生活滿意度）可作為成功老化的指標（例如，Baltes & Baltes, 1990; Freund & Riediger, 2003; Kahn & Juster, 2002）。雖然幸福感並非是成功老化的充分指標（Freund & Riediger, 2003），但它卻是一個很必要的指標，因為過去的研究顯示：定義成功老化的特徵（經濟狀況、身體狀況、自尊、積極投入生活等）與幸福感都有關（如，Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999），所以幸福感這個指標能涵蓋上述多層面、異質的指標，具有精簡性及方便性。本研究就以幸福感作為成功老化的指標，探討哪些因素會影響老年時期的幸福感，並以此設計出能提升老人幸福感的方案。

（二） 老年時期生活型態的轉變：失落與受限

老年時期，一般也稱為高齡時期，屬成人時期晚期（late adulthood）。不同時代、不同社會對老年時期的起始年齡有不同的定義，而當今社會常以法定的退休年齡作為老年時期的起始年齡，目前台灣的法定退休年齡為 65 歲。然而在教育上則常以 55 歲作為高齡教育的下限歲數（如，Lamdin &

Fugate, 1997)。在台灣已有許多的高齡的學習活動，如老人大學、長青學苑、松年大學、長青社會大學等，這些學習活動規定的參與年齡也常以 55 歲為下限（黃富順，2004）。本研究基於實作上的考量以較寬鬆的標準來定義老年時期，採教育上的觀點，以 55 歲作為老年時期的起始年齡，因之，55 歲以上即為老年時期。

老年時期伴隨自然老化的發生，老年人的身體與心智功能會持續的衰退，除此之外，社會所賦予的角色任務也會減少，個體所建立的人際關係網路也會逐漸的內縮，這些外在的客觀改變會重新形塑老年人的活動範圍與生活型態，此將會直接或間接影響老人的幸福感，以下將分述之：

在生理上，隨著年齡增加，身體健康、體能狀態將持續變差，因此日常生活的活動將受到限制，自我照顧能力會變差，另外生病的機會也會增加，可能要經常進出醫院，甚至住院治療。上述的情形都在在顯示老人生理功能上的退化，而這樣的退化將侷限個體生活所能接觸的範圍。個體本身的健康狀態，雖然不能完全決定個體的幸福感，但個體身體健康與體能活動卻能直接或間接影響個體的幸福感（參閱 Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 的回顧）；試想一個老人身體狀況不佳，無充足的體力，對肢體也不能再靈活的控制，甚而無法打理自己的日常生活，其生活的範圍勢必受到限制，進而影響其他的日常生活功能，如社交功能受限，因此處在這樣狀態的高齡者對自身狀態的感受或生活情況也可能會不好，因此老人身體健康情況的好壞，將是影響幸福感的重要因素之一。

在心理上，老人時期個體的經濟活動將明顯減少，尤其是個體從正式的職場退休後，雖仍有部分老人會持續做兼職的工作，但大部分的老人是完全離開職場的生活，此種情形一方面意味著個體不能再仰賴現在的工作作為經濟的來源，另一方面也喪失了工作者這個角色所擁有的社會意義，因此個體不再有正式的工作對幸福感會有一定的影響，誠如上述 Novak（1985）所提的成功老化特徵：擁有維持基本生活的經濟來源，因此在老

人時期有無穩定的經濟支持及對自我經濟的安全感也是幸福感很重要的客觀條件之一（參閱 Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 的回顧）。此外，當個體不再工作也意味著本來源自工作中的成就感、滿足感將消失，這些也將會影響到個體的幸福感（參閱 Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 的回顧）。

除了工作、經濟外，老人時期在情感生活上也有很大的變化，這些改變主要來自高齡者所擁有的社會網路不再像從前那樣豐富，包括社會網路喪失、其可接近性也會降低。老人常面臨配偶、親朋好友的死去，子女遠在他鄉工作、見不著孫子女，而這些都會直接或間接影響老人時期的幸福感。幸福感一個很重要的來源是來自情感生活，也就是由老伴、子女、親朋好友、甚至孫子女輩所構築的社會網路，許多研究已顯示：社會網路有助生活滿意、提升正向情緒，消除負向情緒（如寂寞感、憂鬱等），但高齡者常常面臨的卻是近親無法或無法即刻的提供應有的援助或支持，因此在老人時期這些社會網路存在與否，是否有即時的可獲得性，也攸關此時期的幸福感（參閱 Diener, 1984 的回顧），除上述較親密的人際網路外，個體所擁有的其他人際網路圈，也提供了重要的社交功能，但隨著個體活動力的降低、健康狀況不佳，老年人參與的社交活動也會減少，其所能得到的支持也會大大的減少（參閱 Diener, 1984 的回顧），因此老人社會網路存有的種類、情形及可接近的程度，也是直接或間接影響幸福感的重要因素之一。

除了上述持續負向改變所造成的限制、失落外，生活中突發的、不可控制的負向事件也是影響高齡者幸福感的重要因素之一，個體在老年時期會經歷較多的負向事件，一方面是個體身心狀況的退化，較可能會有生病、慢性病、跌倒受傷等情況的發生，另外，也更可能要去面對配偶或其他同齡朋友的死亡，而這些負向事件也會直接或間接影響個體的幸福感（參閱 Diener, 1984 的回顧），而過去老年人的研究也發現負向事件的發

生的確會影響老年人的幸福感（Lawton, DeVoe, & Parmelee, 1995）。

綜合上述，老人因自然老化的趨勢，會有不同於青壯年時期的生活形態，身體狀況的衰弱、離開了職涯生活、獲得性較差的人際網路、及會遭遇更多的負向事件等；從外在客觀條件或生活型態的改變來看，老人生活的處境是失落與受限，而這樣的失落與受限對老人的幸福感應有所影響，也就是高齡者的幸福感應低於其他時期，尤其是其他成人時期，然而過去一些站在全人生涯（life-span）角度的研究卻顯示：相較於其他年齡層，老年人的幸福感不見得會有很明顯的下降，也就是陰鬱幽暗的老年生活可能只是社會大眾對老年時期過度誇大的刻板印象而已，老年人似乎會自然而然的產生一些調適或改變來因應上述的負向變化，使得幸福感得以維持。

（三） 老年時期自發性的正向情緒調適

老年人的幸福感並未如預期的那樣下降很多，其可能的原因包括：前面所述老化產生的失落與受限並不能很全面的影響幸福感，這些背景變項的影響效力並不如預期的那麼大（Diener, 1984），更可能的原因是老年人有其獨特的適應策略，尤其是情緒方面的調適能力。例如，老年人因生活經驗豐富，對自己的情緒有較多的掌握，因而能較有效地做情緒方面的自我調節（Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen, & Hsu, 1997）來減緩身體老化或負向事件對老年時期幸福感的影響。針對適應策略的改變，Carstensen(1992, 2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999)的「社會情緒選擇理論」(socioemotional selectivity theory)認為一個人對自己生命所剩時間的估計會全面影響他的動機與行為，對年輕人來說，他們感覺生命還很漫長，時間比較充足，獲得知識和開闊眼界對當前來說是最重要的，因此在追求成功的過程中並不在意負向情緒，也不會刻意迴避；但對於老年人來說，感

覺自己在世的時間不多了，當前的幸福感對他們來說是生活的重心，因此情緒調節變得十分重要，老年人會刻意迴避負向情緒，減少對負向訊息的處理。有研究發現，身患絕症的年輕人也會表現出類似的偏重情感的生活取向 (Carstensen & Fredrickson, 1998)。根據此理論的觀點，老年人在認知運作上會針對情緒性的訊息進行特別的處理，也就是老年人會對正、負向情緒的訊息產生有差別的處理，使其偏好正向情緒訊息而避免負向情緒訊息，因而產生正向的效應 (positivity effect)。若與年輕人相較，老年人對情緒產生正向效應的原因應是他們刻意迴避處理負向訊息的結果；在訊息處理初期的注意力選擇上，老年人更容易忽略負向情緒訊息 (Mather, & Carstensen, 2003)，並刻意地不去經歷它們 (Mather et al., 2004)，進而在後續的回憶與再認上也會出現這種正向效應 (Charles, Mather, & Carstensen, 2003; Gruhn, Scheibe, & Baltes, 2007; Gruhn, Smith, & Baltes, 2005; Leigland, Schulz, & Janowsky, 2004)，甚至在回顧過往人生的自傳式記憶上也會產生此種效應 (Kennedy, Mather, & Carstensen, 2004)。

老年人對正、負向訊息處理的差異可以直接對應到掌管情緒的杏仁核的反應上，在老年時期，杏仁核會對負向情緒訊息產生較弱的反應，但它會對正向情緒訊息產生較強的反應 (Mather et al., 2004)。除此之外，相較於年輕人，老年人在面對外界的負向訊息時，掌管理智的額葉也有較多的反應，顯示老年人可能通過由上而下的神經機制主動調節外在情緒訊息，以減少負向情緒訊息對自己的影響 (Williams et al., 2006)，且情緒調節能力越強的老年人，其額葉活動越強，對負向情緒也有更強的抑制作用 (Urry et al., 2006)。

在老年人生理功能與訊息處理能力 (認知功能) 衰退的情形下，情緒調節能力可以作為高齡者適應晚年生活很重要的一個機制。老年人對情緒的處理，有點像收音機，其對正向情緒訊息有很好的收訊，但其對負向情緒的收訊較差；老年人會透過主動篩選的歷程，使自己接觸到更多的正向

情緒訊息，而忽略負向情緒訊息，此將改變個人經歷情緒事件的正負向比例，因而會改變個體對自身處境的詮釋，使得老年人幸福感得以維繫。

老年人對外界情緒性訊息差異化的處理程序（偏好正向情緒，忽略負向情緒）是一種自發性的適應歷程，本研究者認為老年時期這種自發性的改變，應可作為提升老年人幸福感的基礎，老年人對情緒訊息處理方式的改變更可結合現今的正向心理學（positive psychology）—強調建立個體內在長處或藉由調整個體心靈活動使之往正向發展來增進老年個體的幸福。正向心理學認為心理學工作的重點應該是創造一門關於人類長處（human strengths）的科學，幫助人們強化正面特質，追求幸福的人生，甚至能在逆境中突圍、從挫敗中得到成長的力量。在這樣的思維中，建立個體的長處只是手段，而提升個體的快樂與幸福感才是終極目標。本研究者則進一步認為個體要去建立長處，應要站在個體本身既有的發展條件上，這樣才能事半功倍，而社會情緒選擇理論所揭示的老年人會對正、負向情緒訊息產生不同的偏好是一個可以使用的機制，若能妥善應用老年人對正向情緒的偏好，把他們引導去接收有助於提升幸福感的正向情緒訊息，如感恩情緒訊息，這樣就可以擴大上述正向效應的效果，因而不僅只讓高齡者能正常老化，甚至可將他們引至成功老化的方向。

簡而言之，老化所產生的失落與限制會降低老年人的幸福感，但正向的情緒調適歷程卻可以提升老年人的幸福感，因此在老年時期有正、負向的兩股力量左右個體的幸福，而這兩股力量的淨效將決定老年時期的幸福感。以下將針對老年人的幸福感進行文獻探討，但在探討這個主題前，研究者認為有必要先對幸福感的內涵進行討論，因為不同學者指涉的幸福感不盡相同，所以有必要進一步釐清，用以劃定研究的範疇。

二、幸福感的定義與內涵

過去對幸福感的研究，有許多不同的觀點取向，不過現今對幸福感的研究著重於「主觀」幸福感（subjective well-being，簡稱 SWB），較不採取「客觀」幸福感取向—以客觀的標準來判斷個體的幸福程度；當個體達到某些客觀的標準即是幸福的，如擁有高的社經地位、教育水準等。主觀幸福感源自於快樂主義（hedonic）的幸福觀（參見 Ryan & Deci, 2001），著重在個體的經驗感受上，為個體體驗生活狀態的感受，在形式上主觀幸福感是一種心理體驗，在內容上主觀幸福是人們所體驗到的一種（理想的）存在狀態，是人們對自身存在狀況的一種正向的心理體驗（刑占軍，2002）。主觀幸福感的評定主要依賴個體設定的標準，而不是他人或外界設定的標準，一個人幸福與否只有自己的體驗最真實，因此幸福感具有很強的主觀性。

（一）主觀幸福感的成分

主觀幸福感的研究源於兩條路線的研究，一是源自於對生活滿意程度的研究，也就是個體對自己想要達成的目標與實際達成目標間差距的評定，當兩者越接近時個體對自己整體的生活滿意度越高，此為一種認知性的評價；另一則源自於對心情狀態感受（快樂/Happiness）的研究，即個體在生活中總體所感受情緒的狀態，簡單來說就是正、負向情緒的平衡情形（或是正向情緒多於負向情緒的程度；Andrew & Withey, 1976）。Diener（1984）強調主觀幸福感有三個主要的特徵：它是主觀的；不只是沒有負向情緒，更重要的是它是一個正向的建構；它應是一個包含個人生活所有面向的整體建構。Diener、Suh、Lucas 與 Smith（1999）對主觀幸福感的定義為：個人對其生活的評價，這些評價包括對生活滿意度的評價，外

加對心情、情緒的評價。因此幸福感包含認知與情緒兩部分，認知性的幸福感即生活滿意度，而情緒性的幸福感即正向情緒與負向情緒的相對情形。生活滿意度與正、負向情緒除了評定內涵有認知與情緒上的差異外，有學者認為這兩類的評定是在不同的時間架構下；生活滿意度的評價是對個人生活狀況較長時間的評判式評量（judgement），相對而言，正、負向情緒則是較短時間內的評量，為個人生活中正、負向經驗的立即性反映（Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002）。其他的研究也指出，雖然生活滿意度與正、負向情緒間有某種程度的相關，但三個成分的確有所區隔（Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005; Diener & Diener, 1996; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Steel & Ones, 2002; Schimmack, 2008; Veenhoven, 1994; Weiss, 2002）。然而對影響各成份的因素仍然不確定，Diener 等人（1999）認為有必要針對各自影響的因素進行探討，這樣才能對幸福感的內涵更加的了解，因此本研究也呼應這樣看法，在研究上會將這些成分區隔，以了解不同變項對三個成分各有怎樣的影響力，以增進我們對幸福感內涵的了解，並進一步了解老年時期的內在心理運作如何影響其生活滿意及情緒狀態。

（二） 正向情緒的可能效益

在幸福感三個成分中，其中最值得一提的是正向情緒的功能，本研究認為正向情緒在高齡者的晚年生活將扮演極重要的角色。過去已有許多研究針對「正向情緒」的功能進行分析研究，但對正向情緒功能探究最深入的應是 Fredrickson（Fredrickson, 1998, 2008）所提的正向情緒擴建理論（Broaden-build theory），此理論認為情緒會影響人們內在種種潛而未生之想法與行動的常備戲碼（a repertoire of potential thoughts and actions），但是正向與負向情緒的影響卻大不相同。負向情緒會窄化這個常備戲碼，僅保留面對威脅情境時能夠提高存活率的想法與行動。反之，正向情緒會拓展

人們的常備戲碼，容許人們超越平日的思維模式，產生新的想法與行動。更重要的是，正向擴建理論認為：正向情緒所引發的思想及行動上的改變能累積成各種資源（resources），包括生理資源（如強健的體魄）、心理資源（如自我效能感）以及社會資源（如強韌的社會網絡、社會支持）（Fredrickson, 1998, 2008）。已有許多研究證實正向情緒的確能拓寬個體的認知運作形式（如，Fredrickson & Branigan, 2005），並且建立重要的資源（如，Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008）。

由上論述，本研究者認為正向情緒所擴展的戲碼及建構的資源正好可以減緩或緩衝高齡者隨老化而喪失的各種身心資源，而增加高齡者對晚年生活的適應性，使其能成功老化。首先，在面對身體老化及健康問題上，過去研究顯示：當個體經驗較高水準的正向情緒，他在長期健康狀況上會感受較少的疼痛及失能（Gil et al., 2004），能更成功的擊退病痛與疾病（Cohen & Pressman, 2006; Ong & Allaire, 2005）。在 Ostir、Ottenbacher 與 Markides（2004）對 65 歲以上的老年人進行 7 年的追蹤研究中，發現：個體擁有的正向情緒具保護作用，可以避免老年人在功能上及生理上脆弱性（frailty）（即身體功能的退化，如步行速度變慢、握力變弱、精疲力竭等）的產生，在控制（調整）其他的危險因子後，發現每增加一個單位的正向情緒，可降低 3% 的脆弱性產生。此研究證實正向情緒的確能減緩老年人生理資源的流失，能讓高齡者更成功的老化。

在老年時期人際網絡限縮上，正向情緒也可產生一些重要的作用，過去研究顯示：高正向情緒者較會投入社會關係中（Clark & Watson, 1988; Ryff & Singer, 1996），而正向情緒的引發會增加人們將他人含納於自我中的感覺（Waugh & Fredrickson, 2006）、增加對親近他人的一體感（Waugh & Fredrickson, 2006）及對相識者的信任感（Dunn & Schweitzer, 2005），因此較高的正向情緒會讓高齡者有更多的人際互動及較好的人際感受，此將有助人際網絡的維繫。

在面對負向事件所產生的壓力上，過去的研究已指出：高正向情緒者也較能成功因應壓力情境（Folkman, 1997; Hilleras et al., 1998），當面對負向壓力事件時（如喪親之痛），伴隨在負向情緒中的正向情緒感受將使個體在壓力事件後的一年（或更久）有較好的幸福感，這些正向情緒的功能讓個體對未來生活採取了較長遠的觀點，及建立因應的策略與目標（Stein, Folkman, Trabasso, & Richards, 1997; Moskowitz, Folkman, & Acree, 2003）。而高正向情緒者也自覺較能控制自己的生活（Hilleras et al., 1998; Ryff & Singer, 1996）。此外，正向情緒除了能對抗因老化而需面對的負向潛質外，本研究者也認為正向情緒也可能擴展老年人的認知運作，以不同的觀點角度面對過去生命中所發生過的種種正、負向事件，此將有助於個體在進行生命回顧時，能產生更好的統整。

綜合上述觀點，研究者認為提升幸福感，尤其是提升正向情緒，將對高齡者的生活有極大的幫助，能保護高齡者避免其落入病態的老化之中，而使個體能更成功老化。

三、 老年人幸福感的研究

本研究認為對目前老年人幸福感研究的解析，一方面可採取跨年齡層的比較（亦即群體間的比較），用以了解相對於其他年齡層老年人的幸福感情形，另一方面則可針對老年人個體間的差異進行比較，用以了解哪些因素、面向較可能會影響老年人的幸福感。

（一） 跨年齡層的比較

早期有關年齡與幸福感之關係的研究常有不一致的結果，但近期的研究則顯示較一致的結果：橫跨成人期的各階段（不包含 75 歲以上的老年時期），個體認知性幸福感（生活滿意度）具有相當的穩定性，負向情緒隨年齡增加顯現穩定或下降的趨勢，正向情緒與年齡的關係則仍有一些爭議；隨年齡增加，持平、提升、下降的結果都有，但不論是正、負向情緒其改變量都相當有限（參考 Argyle, 1999; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselrode, 2000; Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Mroczek, 2001; Mroczek & Kolarz, 1998; Myers, 1992）。例如，Diener 與 Suh（1998）以文獻回顧的方式分析來自世界各國、各成年階段受試的橫斷研究結果，顯示橫跨各年齡階層認知性幸福感（生活滿意度）相當的穩定，正向情緒則從 20 歲後開始遞減。Charles、Reynolds 與 Gatz（2001）以縱貫法研究（持續 23 年）了解不同年齡階層的成年人在正、負向情緒的變化情形，其研究結果顯示：所有年齡層的負向情緒都下降，但 65 歲以上的老成年人（older adult）的負向情緒降低的速率較低，但在正向情緒上則顯示年輕人（younger adult）及中年人（middle-aged adult）的正向情緒維持穩定，但老成年人則隨著時間而有微小的下降。Mroczek

(2001) 的研究顯示：從 25 歲至 74 歲，負向情緒逐步遞減，而正向情緒則逐步遞增。這些近期的研究提示了一個重點：既然隨年齡增加，幸福感各層面不會穩定的下降，表示老年人的幸福感不見得會因為老化產生的失落、受限而使得幸福感全面性的降低。但上述的描述並不包括老老年時期（85 歲以上¹），一些老老年時期的研究顯示負向情緒（如以憂鬱症狀測量）會遞增（Gatz, Johansson, Pedersen, Berg, & Reynolds, 1993; Kessler, Foster, Webster, & House, 1992），且老老年時期負向情緒比初老年時期（65-74 歲）更高（Smith & Baltes, 1993），而正向情緒也較初老年時期更低（Kunzman, Little, & Smith, 2000; Smith, Fleeson, Geiselman, Setters, & Kunzman, 1999）。最近 Gerstorf 與其研究伙伴的研究（Gerstorf et al., 2008; Gerstorf, Ram, Rocke, Lindenberger, & Smith, 2008; Gerstorf et al., 2010; Mroczek & Spiro, 2005）則顯示：瀕臨死亡前幾年的老年人其幸福感的確會有驟降的情形，此可能與個體身心功能急速惡化有密切的關係，老老年時期比初老年時期更接近死亡，其負向情緒可能因此而升高。

（二） 老年階層內的個別差異

所有的人若不發生意外，都要經歷「基因種子→初生→成長→茁壯→已立人→老化→死亡」的個人生命歷程，但在這相同生命歷程中的每一個階段，因個人資質與生活際遇的不同，而展現了很大的個別差異。在比較不同成人期幸福感的相對情形後，研究者將進一步以老年時期的個別差異觀點來看影響幸福感的原因。如前面所述，個體所擁有的背景變項會直接或間接影響個體的幸福感（Diener, 1984），但到了老年時期因身體及心智上有更明顯的失落與受限，此時這些背景變項所造成的個別差異就會有

¹有些研究者也進一步將老年期區分為初老年期（young-old，65-74 歲）、中老年期（old-old，75-84 歲）、老老年期（oldest-old，85 歲以上）。

更顯著的效果，且隨老年人的年齡越大，這些背景因素的影響力也會越大（參考 Pinqart & Sorensen, 2000 的文獻回顧）。但也誠如過去幸福感的研究，這些背景變項對老年人的幸福感雖有影響，但其預測或解釋的變異量比例通常都不是很大（Diener, 1984），且常是間接的影響；倒是一些人格因素（如五大人格因素）及認知運作方式已被證實有更大的影響效力（Diener, 1984），因為這些人格變項與認知運作為個體經常性的傾向及處理方式，因此相對於更間接的背景變項，它們對幸福感會產生更大的影響力。過去的研究顯示：相較於其他人口變項，人格特質是預測幸福感最有效的變項之一（參考，DeNeve & Cooper, 1998 的整合分析），且最近 Steel、Schmidt 與 Shultz（2008）的整合分析顯示：在排除測量的可通約性（commensurability，將相似但事實上仍有差異的構念，視為同一構念）錯誤後，五大人格特質對幸福感的預測效力可以再提升，尤其是具有情感性的人格特質（神經質及外向性），其預測效力更高；個體所擁有的正向情感特質（外向性）能提升幸福感，而負向情感特質（神經質）則會降低幸福感。同樣的個體慣用的認知運作方式也攸關個體的幸福感，Seidlitz 與 Diener（1993）的研究顯示：快樂與不快樂的人有許多認知處理上的差異；快樂的人對事情做較正向的詮釋；在固定時間下的正、負向事件回憶中，快樂的人回憶的正/負向事件的比例較不快樂的人為高（即快樂的人的回憶較為正向）。後續研究則進一步指出（Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 2006; Lyubomirsky & Tucker, 1998）：快樂的人會不斷去品嚐、回憶過去快樂的事件，而這些研究恰好也對比著憂鬱症患者會不斷回憶反芻過去的負向事件（Nolen-Hoeksema, 1991）。從上所述，研究者認為正向的情感特質及正向的回憶形式兩個別差異變項應是攸關老年時期幸福感最重要的變項。

整體而言，在自然老化的過程中，一般老年人有適應上的潛力，會在情緒－認知上產生正向的適應策略，此可作為改善老年人幸福感的立基。但一些老年人卻因為其長期穩定的特定性情及認知運作形式而使其不易

獲得這些正向調適所帶來的益處，進而使得個體的幸福感低落。根據上述分析結果，本研究者構思二項研究，其一是從老年人的情感性特質（感恩性情）及認知運作形式（生命回憶形式）的個別差異角度來探究其對老年時期幸福感的影響，其二乃思考如何應用它們來提升老年人的幸福感。



研究一 感恩性情、生命回憶形式與幸福感的關係— 從個別差異的角度

文獻探討

在研究一中，本研究者將從個別差異的觀點來了解高齡者的背景變項、情感性特質及認知運作形式會如何影響老年人的幸福感，研究者將特別聚焦在感恩性情及生命回憶形式對幸福感的影響。

對感恩的探討始於宗教與倫理方面的哲學（Emmons, McCullough, & Tsang, 2003），在歷史上感恩一直被認為是一種美德，對美好生活有幫助，也認為培養感恩及表達感恩有助公民與社會的健康與活力（Emmons et al., 2003），而各種宗教也賦予感恩高度的價值，因此研究者認為感恩本身就具有心靈提升的意涵，此種個體內在的心靈提升對個體生活及整個社會運作都有密切的關係。過去許多不同年齡層的研究（包含大學生、青少年）已證實感恩的確對幸福感有影響，但少有研究針對老年人進行。研究者認為面對老年時期的負向身心狀態，老年個體若擁有較高的感恩性情應有助其幸福感的提升。以下研究者將針對感恩方面的研究做一些論述，之後再論述感恩與幸福感的關係。

一、 感恩的定義與分類

感恩被定義為「以正向情緒（如感謝、感激）來辨認與回應人事物對自己的正向經驗和結果的貢獻與善意的心理歷程，此心理歷程包含認知、情緒、行為上的特徵」（高麗雯，2005）。Emmons（2004）主張情緒是感恩的核心特徵。現今的研究在指稱感恩時，可分為兩大取向，一指感恩為情緒狀態（emotion state），為個體對感恩事件所產生特定性的短暫情緒狀態（grateful state）。另一則指感恩為性情（disposition）或特質（trait），也就是視感恩為一種情感特質（affective trait），為個體經驗感恩情緒的傾向，以下將分別論述兩者的差異。

（一） 感恩情緒與感恩性情

當感恩是一種情緒狀態時，感恩是歸因－依賴的情緒狀態（attribution-dependent state），起因於兩階段的認知運作：（1）個體辨識出其獲得一個正向結果；（2）辨識出有一個外在資源使其獲得此正向結果（Weiner, 1985; 參考 Emmons & McCullough, 2003），因此感恩這種情緒並非單純以結果好壞為依據（outcome-dependent）的初級情緒，感恩情緒的產生涉及更複雜的前置因素及認知評估的歷程，因此它是一種「特定原因歸因結果」的二級情緒。一般來說感恩情緒產生的機制為：感恩是施益者對受益者做了某些事情，這些事情被受益者知覺為對自己有益的事情，同時也必須知覺施益者有善良意圖且付出相當的代價，而產生的一種情緒。Ortony、Clore 與 Collins（1988）將感恩視為人際事件所引發的情緒，它混合了（1）對施益者行為的高度可讚美性（praiseworthiness）所產生的欣賞；（2）施益者行為帶給自身的高度可欲性（desirability）；（3）施益者的行

為偏離其社會角色的要求與期待。Tesser、Gatewood 與 Driver (1968) 檢驗了影響感恩的因素包括：受益的價值、施益者的成本、及受益者對施益者意圖的判斷，此三個因素能預測 65%的感恩情緒的變異量。Lazarus 與 Lazarus (1994) 認為每種情緒都有一個核心主題 (core relation theme) 以幫助個人詮釋自己的遭遇，感恩的核心主題是發現並欣賞他人給予自己的一個利我禮物，且這種發現與欣賞有賴於個人同理他人的能力。總結而言，感恩情緒是個體在特定情境下對施益者產生的一種情緒感受，而 Gallup Organization 以電話調查千名具有代表性的樣本，發現：67%的人認為其所有時間(all of the time)都感覺到感恩的情緒(引自 Emmons & McCullough, 2003)，因此感恩是多數人常會經驗到的情緒感受。

當感恩被視為一情感特質 (affective trait) 時，McCullough、Emmons 與 Tsang (2002) 認為感恩性情即是一種感恩的傾向，它驅使個體以感恩情緒如，感激 (grateful)、感謝 (thankful)、珍惜 (appreciative) 等來辨認與回應他人給予自己的恩惠。具高感恩性情的個體，其經驗感恩情緒的閾值較低，致使其所經驗的感恩情緒的強度 (intensity) 較強、頻率 (frequency) 較高、感恩的範圍 (span) 較廣、所感恩的人數也較多 (密度/density) (McCullough et al., 2002)。Watkins、Woodward、Stone 與 Kolts (2003) 認為一個感恩的人具有以下四種特性：(1) 在其生活或生命中無明顯的剝奪感，具有豐裕感 (sense of abundance)；(2) 感激他人對自己福祉 (幸福感) 的貢獻；(3) 能珍視簡單、唾手可得的愉悅；(4) 了解經驗及表達感恩的重要性。因之感恩性情高的個體是一個感恩的易受體，容易感受到他人對自己的恩惠，也較容易將周遭發生的正向事件解讀為感恩的事件，抱持感恩的心對待別人，並常常對他人表達感恩的心。

綜合上述，感恩性情為個體長期、穩定的一種特性，使個體在生活中易感染在感恩的氛圍裡，對於周遭所發生的正向的事件也傾向以感恩的心態來面對。依 Kelly (1955) 的自我建構理論，當個體建構了怎樣的自己，

會傾向用怎樣的自己與他人互動，因此具感恩性情的人會常以感恩的心態與周遭互動。相反的，感恩的狀態，是短暫的情緒狀態，此種狀態產生在施益者與受益者間的特殊脈絡下，是認知、歸因的結果，且如同其他的情緒一樣很容易消失，不過經由長時間密集的感恩練習（治療）有可能使個體處於高感恩者常有的情緒狀態裡，雖然此個體仍然不是一個高感恩性情的人，但仍能獲得由感恩情緒所引發的正向效果（如，Emmons & McCullough, 2003）。

研究者認為在老年時期的身心狀況下，感恩性情至少可以有以下幾個作用：首先，老年人的生活中面對許多負向的潛質，感恩可以提醒其生活中尚有許多美好的事物，這樣會讓高齡者覺得好過一些。其次，感恩會提醒老年人生活中任何正向事物的維繫與產生都不是理所當然，因此感恩讓高齡者不易對正向事物產生適應性（adaption）的無感，對他們經歷的正向事物每次都會產生新的體驗，也會更珍惜每一次的美好。再其次，感恩可以讓老年人在平凡生活中，珍惜生活中的簡單美好，並在個體細細品嚐正向的經驗時，萃取最大可能的滿足與快樂（Larsen & Prizmic, 2008）。因此感恩性情這種情感性特質能讓老年人用更好的心境面對老年時期的負向處境，其對老年人的助益可能更勝過年輕人。

二、 感恩性情與幸福感的關係

探討感恩與幸福感的關係有其邏輯上的對應性，在構念上，如同上所述，感恩與幸福感都同時具有強的情感成分，另外，感恩與幸福感也同時包含認知的屬性，感恩是認知評估的結果，幸福感中的生活滿意度指標也需透過認知來評定。

感恩性情與情緒性幸福感（正、負向情緒）的關係已有不少的研究，如 McCullough 等人（2002）、Watkins 等人（2003）等。這些研究顯示感恩性情（以 GQ-6 或 GRAT 測量）²與快樂有中等程度的正相關、與長期的正向情緒有中、低度的正相關，而與長期的負向情緒關係較低，甚至於無關（尤以 GRAT 測量時）。此外，也發現感恩性情（以 GRAT 測量）與立即性短暫的正向、負向情緒有關，也與得意洋洋（elation）、滿足（content）、高興（happy）等立即性短暫的情緒有中度正向的關係（Watkins et al., 2003）。

感恩性情與認知性幸福感（生活滿意度）的關係，有研究發現它與生活滿意度有中等的正相關（McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003）。Park、Peterson 與 Seligman（2004）研究 24 種長處（strength）特質與幸福感的關係，發現感恩與生活滿意度的關連強度是在所有特質中排第三的（僅低於希望/hope 與熱情活力/zest）。Watkins（2004）則進一步比較了感恩性情及其他人格特質與生活滿意度的關係，顯示感恩性情與生活滿意度

²現今常用來測量感恩性情的量表包括：Gratitude Questionnaire（簡稱 GQ, McCullough et al., 2002），及 Gratitude, Resentment, and Appreciation Test（簡稱 GRAT, Watkins et al., 1998; Watkins et al., 2003）。前者從感恩闕限高低的角來測量感恩性情，為一個廣泛性的測量工具；後者的量表內容則包含三個因素：豐裕感（Sense of Abundance）、珍視簡單的幸福（Simple Appreciation）、感謝他人（Appreciation of Others），兩量表都被證實有適當的心理計量屬性。

的關係甚至比神經質、情緒穩定、社會性 (sociability) 等還強，另外，在控制五大人格特質後，感恩性情能再對生活滿意度提供 9%的預測效力 (Wood, Joseph, & Maltby, 2008)。

總結上述，感恩性情與生活滿意度或正向情緒有中等程度的關係，且其與兩者的相關程度差不多，但感恩性情與負向情緒則較無關係 (尤其以 GRAT 測量感恩性情時)。此外，相較於其他的長處或人格特質，感恩性情與幸福感的關係更為密切，因此本研究認為透過研究感恩與幸福感間的關係和機制，應該更能找到提升幸福感的方法。

上述的文獻回顧已顯示感恩性情與幸福感有密切的關係，但幾乎沒有研究探究老年人的感恩性情與幸福感之間的關係，本研究認為感恩性情對幸福感的影響應具有跨年齡的普遍性，此外，隨著老年人身心功能的衰弱，及其引發的限制，使得老年人普遍需要更多幫忙，因此以老年人為對象探討感恩與幸福感的關係，在當今快速高齡化的社會，實有深入研究的價值。根據過往的相關研究，可以推想具有高感恩性情的老年人，一方面較能去欣賞、感激他人對自己的協助，而不是將他人的幫忙歸因為自己是弱者或能力不足，另一方面如前所述，高感恩的老年人較會用感恩的心態去面對老年期必然的負向處境。最後，當高感恩的老年人對生命進行回顧時他們也會想到較多過往的正向事件，而這些都有助於提升高齡者的幸福感，因此感恩性情對晚年生活的適應有極大的助益。

接下來研究者將探討生命回憶在老年時期所扮演的角色，及其對幸福感的影響。根據 Erikson (1963) 的心理社會發展理論，老年期的重要任務包含去回顧過去的生命經驗，並進一步對其進行整理，使之能產生更好的整合，因此回憶過去是老年人生活中的重要成分，老年人用什麼樣的方式作生命回憶，一方面可能會影響其整合的可能性，另一方面卻可能會更直接影響老年個體的情緒狀態與幸福感。過去研究顯示：快樂的人與不快樂的人或憂鬱的人的認知運作有所不同，其中一個不同是對過去事情的回憶，快樂的人會常常品嚐 (savoring)、投注 (endowment) 在過去正向的事件上 (Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 2006; Liberman, Boehm, Lyubomirsky, & Ross, 2009; Lyubomirsky & Tucker, 1998)，反之不快樂的人或憂鬱的人卻會不斷反芻 (rumination) 過去的負向事件 (Liberman, Boehm, Lyubomirsky, & Ross, 2009; Nolen-Hoeksema, 1991)。據此可以推論，對過去事件的回憶方式與個人目前的幸福快樂應有直接的關係。

三、 生命回憶形式對幸福感的影響

個體會在意識中自主或非自主地重現過去存在自傳式記憶 (Autobiographic Memory, 簡稱 AM) 裡與自己有關的事物，臨床諮商方面的學者最先探討這個現象，他們稱為「生命再憶」(life reminiscence) (在本文中研究者統一以生命回憶來稱之)。起初許多著名的研究者 (如 Butler, 1963; Erikson, 1959) 主張，因為生命的有限性，使得個體會在人生的中、晚期透過對生命中所發生的正、負向事件進行回憶用以重新評估、調整、平衡自己的生命步調，因此在人生的中、晚期，生命回憶是自然且必然的歷程，其有助於個體的適應。然而後續的研究 (Coleman, 1986; Merriam,

1993) 卻發現：並非所有的中、老年人都會做生命回憶，有些中、老年人是不會做生命回憶，甚至逃避去做生命回憶，另外，也有研究 (Merriam & Cross, 1982; Hyland & Ackerman, 1988) 發現：生命回憶發生頻率也並非在中、老年時期最高，甚至發現青少年期生命回憶的頻率與中、老年期一樣高。也就是從晚青少年期後，個體就經常會透過返照 (reflect) 過去的生命經驗來調節現在生活狀況或是生命的發展 (Staudinger, 2001)，因此生命回憶的現象是貫穿整個生命歷程，只是相較於中、老年人，一方面年輕人能回憶的往事資料可能較少，另一方面在不同 (成人) 階段回憶的形式與功能也可能有所不同 (Webster, 1994; Webster & McCall, 1999)。

過去許多研究者已對生命回憶的現象進行研究，有一些學者從生命回憶的功能形態進行解析，例如 Webster (1993, 1997) 將生命回憶形式分成認同 (identity)、死亡準備 (death preparation)、問題解決 (problem solving) 等八類；而 Wong 與 Watt (1991) 則將其分成六類，包括工具性 (instrumental)、整合 (integrative)、逃避現實 (escapist) ... 等。除可從功能形式的角度對生命回憶進行分類外，也可以從認知的「處理層次」來分析生命回憶 (Staudinger, 2001)，當個體回憶過去生命中的事件時，可能只是重新提取、將其再憶出來而已，此僅涉低層次、簡單的認知處理，包括選取、重組及轉換。僅涉及低層次認知處理的回憶，一般稱之為「簡單回憶」 (simple reminiscence)。但若在回憶的過程中除了涉及上述提取、再憶的歷程外，個體對回憶出的事務進行更進一步的分析，包括解釋 (explanation) 及評價 (evaluation)，其所涉及的認知歷程包括：歸類，按時間順序排列，抽象概念化具體事件以產生主題、形成某些特徵，進行比較，產生情緒與動機的調整等，此種涉及高層次統合機制的回憶則被稱之為「整合性回憶」 (integrative reminiscence)。

一般來說，低階的處理 (簡單回憶) 就是在意識上重新經歷過往的事件，並不作進一步的處理，個體以這樣的方式回憶過去與個體的心理健康

會有怎樣的關連呢？此時回憶過去事件的正、負向就很重要，一般來說經常回憶正向事件，對個體應會產生正向效果，反之經常回憶負向事件就會有負向結果，過去的研究顯示：快樂的人與不快樂的人或憂鬱的人，在回憶過去的事情上有明顯的差異。相較於不快樂的人，快樂的人除對目前經歷的事件會採取較正向的反應外，快樂的人似乎更有能力或更傾向去品嚐過去的正向經驗，也會更持續地去引發過去的正向經驗來增加自己目前的快樂強度及頻率（Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 2006; Lyubomirsky & Tucker, 1998），反之，不快樂的人則更傾向去反芻（*ruminare*）過去負向的經驗，此將會導致更多的不愉快（Nolen-Hoeksema, 1991）。

但是透過高層次的回憶歷程經常性地回想過去的正向事件不見得都會對目前的情緒產生正向的效果，相反的，經常性地回想過去的負向事件也不見得都會有負向效果；Liberian、Boehm、Lyubomirsky 與 Ross (2009) 對快樂和不快樂的人與過往正、負向事件回憶間的關係進行了更全面的分析。對過去事件的回憶會產生兩種效果，一種是前面提及的沈浸效果（*endowment effect*），就是當個體對過去事件進行回憶時，個體似乎會回到當時的情緒感受中，因此回憶正向的事件能正向提升個體的情緒（引發正向情緒，抑制負向情緒），稱之為正向沈浸（*positive endowment*），反之回憶負向事件則會抑制正向情緒，引發負向情緒，稱之為負向沈浸（*negative endowment*），因此當個體沈浸於過去的事件中，事件的正、負向價性（*valence*）就會直接影響個體目前的情緒狀態。而另一種則是對比效果（*contrast effect*），也就是當個體回想過去的正、負向事件時，他會對目前的生活狀況或情緒狀況做對比的思考，當個體回憶過去的正向事件，並以之對照目前的狀況反而會降低個體的正向情緒，提升負向情緒，此稱之為負向對比（*negative contrast*），相反的，當個體回憶過去的負向事件，以之對照目前的狀況，反而提升了個體的正向情緒，抑制負向情緒，稱之為正向對比（*positive contrast*）。Liberian 等人的研究結果顯示：快樂的人較會

出現正向沈浸、較不會出現負向沈浸及負向對比的回憶形式，且相較於以色列受試者，美國快樂的受試者更會去使用正向對比的回憶形式。

在涉及高階處理的生命回憶（整合性回憶）上，個體必需對龐雜過往的正、負向事件進行梳理，包括：重新排列、歸類、比對等，甚至更高層次的詮釋及統整。若個體能在高階處理的生命回憶中達成統整，此可以促發正向的自我觀而與心理健康產生正向的關連，但若失敗，個體則可能陷入痛苦的狀態中，使得高階生命回憶與心理健康產生負向的關連。本研究認為對過去生命中的正、負向事件進行高階處理的回憶要能產生正向的效應有一些基本的原則，如，個體對於過去正向事件的回憶應至少能發揮正向沈浸的效果，但對過去負向事件的回憶絕對不能產生負向的沈浸效果，個體必須對負向事件進行更進一步的分析與詮釋，在負向事件中發現其他（正向）的意義或對其釋懷。例如，面對過去受苦的負向事件，個體若能重新分析、解釋這些負向事件，並從中產生一些新的正向意義，例如，過去受苦的磨難經驗讓個體學會更多的能耐，使自己游刃有餘地應付現在的苦難，當個體對過去負向事件能產生新的意義時，其才能釋懷，遠離過去的負向感覺，進而產生正向的影響效果。Lyubomirsky、Sousa 與 Dickerhoof（2006）的研究顯示：對過去正、負向經驗的回憶採取不同的處理層次會直接影響幸福感；以較高層次、分析性的回憶方式，將導致過去的正向經驗無法對幸福感（尤其是在生活滿意度上）產生正向的效果，相反的，過去負向經驗以高層次、分析性的方式回憶則會對幸福感產生正向的效果。

當個體在回憶過去正、負向事件時，若能按照上面的原則進行不同層次的處理（對正向事件進行低階處理，對負向事件進行高階處理），個體應該較有機會對過去產生更高層次的統合。基於以上的論述，本研究不以功能形態來區分回憶形式，而將老年個體對過去正、負向事件回憶的形式分成：個體回憶正、負事件的比例、個體以什麼形式來回憶正、負向事件

(即正、負向沈浸，正、負向對比四類)，及個體在回憶負向事件時有無對其進行進一步的分析處理(即負向事件再處理)。本研究將這些回憶形式視為個別差異，認為其將影響老年人的幸福感。當老年人回憶過去時有較多的正向事件，較少的負向事件(即正/負向回憶比例)則其幸福感會較高。當老年人能對過去的正向事件進行較多的沈浸(即正向沈浸)及較常運用過去負向事件來反照現在的愉快處境(即正向對比)，則其幸福感會較高。當老年人較常沈浸於負向事件(即負向沈浸)及較常使用過去快樂事件來對比現在的不愉快處境(即負向對比)，則其幸福感會較低。此外研究者也認為，當老年人能對過去負向事件進行分析性的處理，並找出正向的意義時(即負向事件再處理)，則其幸福感會較高。



接下來研究者提出兩個可能的「中介機制」討論感恩性情對幸福感的影響：正向回憶形式中介模式與感恩情緒中介模式。

四、 正向回憶形式中介模式

在回憶形式中介模式中（請參考圖 1-2），本研究根據下面的推理認為感恩性情會透過正向回憶形式的中介來影響幸福感。

前文已陳述：感恩性情與幸福感有關，而回憶形式也與幸福感有關，接著本研究推論感恩性情與回憶形式間的關連，Watkins 等人（Watkins, Cruz, Holben, & Kolts, 2008; Watkins, Grimm, & Kolts, 2004）的研究發現，在限定時間的情形下，高感恩性情的人對過往回憶，有較多正向事件的回憶、較少的負向事件的回憶（即正向記憶偏誤）；在回憶負向事件的情境下，高感恩性情的人會有更多非自主的正向事件回憶跑出來干擾；此外，高感恩性情者也較少對不愉快的負向記憶進行反芻（Watkins et al., 2008）。另外 Watkins 等人（2004）的研究也發現：相較於低感恩的人，高感恩的人對於回憶出來的過去的正向事件有更正向的情緒評定、對於回憶出來的過去的負向事件也有較不負向的情緒評定，但這樣的現象並未出現在正、負事件發生當下的情緒感受上，也就是感恩性情似乎對過去的記憶事件具有調節的功能，使得正向事件持續維持正向，而負向事件則被修復得不那麼負向，雖然此研究是在實驗情境操弄下，要求受試者刻意去進行回憶，也許其並不同於日常生活的自發狀況，但本研究仍認為感恩性情應與回憶形式有某種程度的關連，高感恩者應有較正向的回憶形式，也可能與快樂的人一樣會表現出某些類型的回憶形式，進而中介了感恩性情對幸福感的影響。

五、感恩情緒中介模式

在感恩情緒中介模式（參考圖 1-2）中，本研究者推論：感恩性情透過引發感恩情緒而影響幸福感，於此得先了解感恩性情與感恩情緒的關係。

首先要談的是情感特質與情緒的關連，個體擁有的情感特質（如，神經質及外向性）將使個體傾向去經驗某些種類的情緒感受，如神經質使個體傾向去經驗負向情緒，而外向性使個體傾向去經驗正向情緒，同樣的一個具感恩性情的人，也會傾向去經驗感恩的情緒，也就是說，個體所擁有感恩性情的高、低與其經驗的感恩事件與感恩情緒的多寡有密切的關係（McCullough et al., 2002, 2003），具高感恩性情的個體，其經驗感恩情緒的閾值較低，因此其所經驗的感恩情緒的強度較強、頻率較高、感恩的範圍較廣、感恩的人數也較多（McCullough et al., 2002）。進一步根據 Rosenberg（1998）從層次結構的角度分析人的情感經驗；她將情感經驗分成持久穩定的情感特質（affective trait）及比較短暫多變的情感狀態（state），情感狀態又可以進一步區分為較長期的心情（mood）與短暫的情緒（emotion）。情感特質、心情與情緒依序形成巢狀的階層結構，層次較高的情感經驗對其下的情感經驗具有組織性的影響，因此感恩性情這種高階的情感性傾向應該會影響個體所感受到的感恩情緒，而在實證上，McCullough、Tsang 與 Emmons（2004）的研究顯示：個體每天經歷的感恩情緒的確與感恩性情的高低有密切的關係。接下來研究者將了解感恩情緒如何影響幸福感。

(一) 感恩情緒的正向情緒線索作用

本研究認為感恩情緒影響幸福感的機制主要有兩種，一種是透過正向情緒線索，另一種則是感恩情緒與其他情緒的連動效應，尤其是在正向情緒上。過去的研究顯示 (Schwarz & Clore, 1983)，情緒可作為個體評斷事物好壞的線索，個體當下被引發的正、負向情緒是一種訊息，它會影響受試者的價值評斷 (如對自己的情緒狀態或生活滿意度)，因而會產生正、負向的偏誤³。應用在個體對幸福感的評定上，感恩情緒是一正向情緒，因此個體可能會以其所經歷感恩情緒多寡作為判斷其經歷正向情緒頻率的線索，據之會評估自己有較多的正向情緒，較少的負向情緒；當然感恩情緒出現的頻率、強度等也可以作為個體判斷生活滿意度的線索。若感恩性情的高低會引發不等的感恩情緒感受，而感恩情緒感受的頻率與強度又可作為幸福感評定的依據，自然感恩情緒就具有了中介感恩性情與幸福感的中介作用。

(二) 感恩情緒與其他情緒的連動效應

許多理論家與研究者認為感恩基本上是一種正向價性 (valance) 的情緒 (如, Lazarus & Lazarus, 1994; Mayer, Salovey, Gomberg-Kaufman, & Blainey, 1991; Ortony, Clore, & Collins, 1988; Weiner, 1985)，且是中等激發

³過去許多研究已證實：個體 (被操弄) 的情緒狀態可作為個體判斷的參考訊息，因而情緒狀態會影響個體的判斷結果，但此種現象較容易產生在以單一題目作為測量的評定方式上，如以單一題目測量個體的生活滿意度、快樂 (如，整體而言，在這幾天你有多滿意你的生活?)。也就是說，當個體作單一题目的判斷時，情緒這種周邊訊息容易產生效果，但當個體做一組有明確建構內涵的题目 (如，Pavot & Diener, 1984 的生活滿意度量表) 時，則個體會進入較深思的狀態中，此時個體的情緒狀態較不容易影響個體的判斷。

的愉悅情緒。已有研究顯示感恩這種愉悅的情緒狀態常與其他的正向情緒連結，包括滿足(Walker & Pitts, 1998)、快樂、希望、鼓舞等(Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; Overwalle, Mervielde, & De Schuyter, 1995)。在度量化(scaling)的研究中，感恩這一詞落在愉悅及中度激發的因素上(Mayer et al., 1991; Reizenzein, 1994)。在情緒詞彙分類(taxonomy)的實徵研究上，感恩群聚在一個正向，具人際感受的情緒上，包含讚美(admiration)、尊敬(respect)、信賴(trust)等(Storm & Storm, 1987)。在情緒相似性的判斷上，感激(thankfulness)與高興(joy)、滿足(contentment)有高度的相似性，而與競爭(contempt)、仇恨(hate)、嫉妒(jealousy)有高度的不相似性(Schimmack & Reizenzein, 1997)。在情緒經驗上，感恩落在激發、舒適 / 和諧(comfort/harmony)、朝向他人及助長 / 擴張(enhancement/expansion)自己的群集上。此外，感恩尚有一個獨特的特性，其自身會產生內生性(intrinsically)的酬賞，因而會不斷產生更多正向的主觀經驗。有超過 90%的人認為表達感恩會讓自己非常高興及有些高興(Gallup, 1998, 引自 Emmons & McCullough, 2003)。Froh 等人(2009)發現：感恩情緒(從昨天到現在)與高激發的正向情緒(從昨天到現在)有中度正相關、但與高激發的負向情緒無關，而 Woodward(2000)則以實驗的方式對情緒進行操弄，發現感恩情緒與正向情緒間具有共變性(引自 Watkins, 2004)。

相較於其他正向情緒，感恩情緒也有它獨特的特性，這與感恩的本質有密切的關係，感恩常發生在人際脈絡中(即情緒的對象朝向他人)，因此也伴隨著對施益者的讚美、尊敬、信賴等情緒，並且使得自己與他人產生連結的感覺。此外，感恩雖是正向情緒，但不同於其他的正向情緒，如，它不像快樂很容易產生適應(adaption)而無感⁴，而要不斷地去擴張、追

⁴引發快樂的外在因素，如薪水、中了頭彩等，很容易產生適應(adaptation)的現象，一旦這個適應現象產生，個體則需要更強的外在因素，才能再次引發快樂，

求更強烈的情緒感受；感恩是個體以豐裕、珍惜、欣賞的角度看生活中所發生的種種而產生的正向情緒，其較不會有適應的問題（Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Watkins, 2004），且它所具的內生性酬賞作用，使得此種情緒能不斷地延續下去。

感恩與正向情緒間的關係事實上吻合 Russell（Russell, 1980; Barrett & Russell, 1998）提出的環複模型（circumplex model）。Russell 認為所有短暫的各種情緒經驗皆可化約成以價性（valance）及激發狀態兩向度（arousal/activation）來表示。「價性」即情緒的愉悅程度（即正、負向情形），因此愉悅—不愉悅（pleasure-displeasure）在水平軸的兩端，彼此負相關（如圖 1-1），而「激發」則為情緒經驗的強度，因此激發—不激發（activation-deactivation）在垂直軸的兩端，彼此也為負相關⁵。各種情緒因價性及激發狀態的不同而座落在雙軸構築的平面空間的不同位置上，正、負向情緒分別座落在垂直軸的右邊及左邊；強、弱激發狀態的情緒則分別座落在水平軸的上方及下方。各種情緒的關係能以彼此之間夾角的 \cos 值來表示。例如，當一對情緒（如興奮—快樂）的夾角是 45 度，則其間是正相關，其值約為 .71。當一對情緒（如興奮—緊張）的夾角是 90 度，則其間是零相關。當一對情緒（如快樂—悲傷）的夾角是 180 度，則其間的相關是 -1。因此一對情緒在平面空間中夾角的大小，表徵了情緒可被共同經驗感受的機率，夾角越小，其能共同經驗的程度就越大，夾角越大其能共同經驗的情形是越小，如上面的例子，興奮與快樂能同時經驗的機率相當的大，而經驗興奮與緊張間則沒有一定的關係，但經驗快樂時，幾乎

這樣的現象在理論上稱之為快樂主義的跑步機（hedonic treadmill）。

⁵價性與激發這兩個向度已顯現在許多神經生理（如心跳、電生理反應）的研究上，且發現各有其專責的神經系統負責（Heilman, 1997; Heller, 1993）；價性與前額葉不對稱的激發（asymmetric activation）有關，而激發狀態則與 right parietotemporal activation 有關。但這兩種獨立的神經系統如何產生各式各樣的情緒經驗則仍然是個謎（參考 Russell & Barrett, 1999）。

不可能經驗悲傷。因此在空間上分佈相近的情緒會產生共同激發的連動現象，使個體能同時經驗許多相近的情緒感受，因之若感恩這種具中等激發的愉悅情緒被激起，感恩情緒會對同側的正向情緒產生連動效應，尤其會對中度激發的正向情緒（若從分佈圖來看這些情緒應是滿足、高興、快樂等），而使個體產生更多正向的情緒感受。此外，若依照環複模型來看，感恩情緒也會對異側的負向的情緒產生抑制的效應，當然其也會對中度激發的負向情緒產生最大的抑制效果。

從上述感恩情緒與其他情緒的連動現象中，研究者認為感恩情緒應對情感性幸福感會產生直接的影響：可直接提升正向情緒，並抑制負向情緒，但它對認知性幸福感（生活滿意度）的影響則仍須間接透過情緒線索的機制來完成。若感恩性情的高低會引發不等的感恩情緒，而感恩情緒又能連動其他的情緒，自然感恩情緒就具有了中介感恩性情與（情感性）幸福感的中介作用。

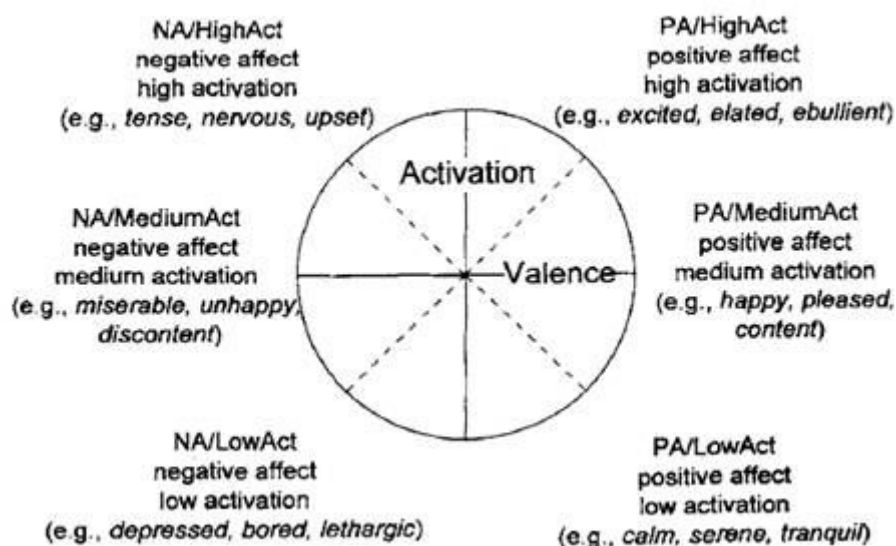


圖 1-1 情緒環複模型。Six clusters of affect items defined by valence and activation. (註：PA = Positive Affect/Emotion; NA = Negative Affect/Emotion。資料來源：Russell & Carroll, 1999)

總結上數的論述，研究一的架構如圖 1-2 所示：



研究假設

根據圖 1-2 的研究架構圖，本研究提出以下的研究假設：

假設 1-1：感恩性情與幸福感有關。

假設 1-2：回憶形式與幸福感有關。

假設 1-3：感恩性情與回憶形式有關。

假設 1-4：感恩情緒與幸福感有關。

假設 1-5：感恩性情與感恩情緒成正相關。

假設 1-6：控制背景變項後，感恩性情及正向回憶形式仍對幸福感各成分具預測力。

假設 1-7：正向回憶形式是感恩性情到幸福感的中介變項。

假設 1-8：感恩情緒是感恩性情到幸福感的中介變項。

研究設計

一、 研究參與者

主要施測的對象包括台北、新竹、桃園三個地區的老人關懷站、松年大學、宗教團體活動聚會所、退休老師協會、老人國宅、中醫診所、及老人安養院中的高齡者，其餘的施測對象則為研究團隊成員的親朋好友，以滾雪球的方式獲得。回收問卷共 376 份，刪除未完整作答或遺漏值過多的問卷 21 份，有效問卷共 355 份。有效問卷之研究參與者來源彙整於表 1-1。由表 1-1 看出參與者絕大多數來自機構；一般機構共 239 人（佔 67.32%），養護機構共 18 人（佔 5.07%）。而非來自機構的參與者（研究者及訪員的親友）共 98 人（佔 27.61%）。

表 1-1 研究參與者來源的次數分析

編號	研究參與者來源	施測人數（百分比）
01.	台北市某佛教基金會長青班	17(4.79%)
02.	台北市某護理之家及兩所安養院	18(5.07%)
03.	台北市中正老人國宅	10(2.82%)
04.	新北市深坑區農會松年大學	47(13.24%)
05.	新北市某天主教聚會所	45(12.68%)
06.	新北市雋恩中醫診所	25(7.04%)
07.	新竹市樹下老人關懷站	20(5.63%)
08.	新竹市湳中老人關懷站	8(2.25%)
09.	新竹香山戶外活動聯誼會（慈濟功德會）	8(2.25%)
10.	新竹香山茄苳社區老人長青會	30(8.45%)
11.	桃園地區及台北市螢橋國小退休老師	29(8.17%)
12.	研究者及訪員的親友	98(27.61%)
總人數		355

二、 研究工具

本研究將依序介紹本研究的測量工具，所有測量工具的詳細題目請參考附件一。

(一) 背景變項的測量工具

1. 基本人口背景變項

基本人口變項包含：年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、有無子女、居住情形、宗教信仰、就職狀況等，請高齡者勾選適當的選項。

2. 生活狀況背景變項

此部分的背景變項包含生活中感受性的背景變項（如，經濟安全感、主觀健康、人際滿意度），或是生活習性、狀況的背景變項（如，運動情形、生活功能、人際互動量、生病情形、有無使用慢性藥物、負向生活事件總數等）。過去的研究已顯示這部分的背景變項與幸福感有關，此部分的背景變項，大多用一個題目測量，請高齡者勾選適當的選項，其他較複雜的背景變項的測量描述於後。

(1) 工具性日常生活活動能力量表

本研究以「工具性日常生活活動能力」(instrumental activities of daily living, 簡稱 IADL) 量表來測量高齡者的生活功能，IADL 量表為 Lawton 和 Brody (1969) 提出，本研究修改花茂琴與朱怡娟 (2001) 編製之中文量表，例題，「如果需要的話，我可以像以前一樣安全的騎腳踏車、機車或開車」。請受試者判斷是否能完成這些事項，若受試者無法決定是否能完成某事項，則勾選無法判斷，勾選「是」為 1 分，勾選「否」為 0 分，勾選無法判斷則為 0.5 分。本量表共 10 題，經探索性因素分析發現包含兩

個因素，一個是簡單工具性生活功能（如，安全使用家中電器），另一個則是複雜工具性生活功能（如，手機收發簡訊）。本研究加總所有題目作為日常生活功能的總分，此量表分數越高，表高齡者的生活功能越好。本量表 Cronbach'α 信度為 .777。

(2) 人際互動量表

此量表主要測量高齡者與他人互動的情形，測量上分成人際互動的量與品質（即關係滿意度），而互動的對象包含配偶、子女、朋友及親戚等四種對象，本研究參考賴威岑（2001）發展出的版本。高齡者針對各種關係對象做互動頻率及滿意度的評定，在互動頻率上的選項包含：無此關係、幾個月或更久一次（1分）到每天一次（5分），研究者加總所有關係對象的互動情形作為人際互動量的指標。此量表分數越高，表高齡者的人際互動越頻繁。在關係滿意度上的選項包含：無此關係、從非常不滿意（1分）到非常滿意（5分），研究者加總所有關係對象的滿意程度作為人際滿意程度的指標。此量表分數越高，表高齡者對人際關係越滿意。

(3) 負向生活事件量表

測量近六個月內高齡者所遭遇的負向生活事件，包括：發生在子女、配偶、親戚朋友身上的負向事件，如生病、過世等，或自己與子女、配偶的衝突。請高齡者做兩階段的評估，首先評定其是否有遭遇這些負向事件，若有，則請其進一步評估每個負向事件對他的影響程度，從沒有影響（1分）到嚴重影響（3分）。此量表共有 14 種大大小小的負向事件。研究者加總負向事件的總數及負向事件對個人影響程度的總分，分數越高表高齡者遭遇更多負向事件及負向事件對其造成更嚴重的影響。

(二) 感恩性情量表

感恩性情量表 (Gratitude Questionnaire, 簡稱 GQ) 為 McCullough 等人 (2002) 所發展的, 測量個體的感恩傾向, 共 6 題, 例題如, 「生命中有太多我覺得要感謝的」。以結構方程模式分析, 顯示其具良好因素結構及區辨效度, 與生活滿意度、生命力、快樂、樂觀、希望等構念有關, 但並不同, 且具跨年齡 (成人、青少年及兒童) 的不變性 (Froh et al., 2011), 已被廣泛使用 (如, McCullough et al., 2004; Wood, Joseph, Maltby, 2008)。中文翻譯版也具不錯的信度、單一因素結構, 與快樂、樂觀等成正相關, 能預測生活滿意度及正向情緒 (Chen, Chen, Kee, & Tsai, 2009; Chen & Kee, 2008; Lee, 2007; 林莉芳, 2006), 本研究採既有的中文版本, 在字詞上加以潤飾使其更容易作答, 並以李克特式 6 點量尺評量 (從 1 分非常不同意, 到 6 分非常同意)。經探索性因素分析, 發現本量表具單一因素, 但「要我說出要感謝什麼人或什麼事, 要花很多時間才想得出來」這一題的因素負荷情形不佳, 過去 Chen 等人 (2009) 及林莉芳 (2006) 的研究也發現此題的因素負荷不佳。本研究刪除此題後的量表 Cronbach's α 信度 .748 (大學生版本信度為 .888)⁶。本研究也發現感恩性情與三個星期內的感恩情緒出現的頻率有中等程度的相關 ($r = .485, p < .01$)。

⁶研究者原先希望能對測量工具進行再測信度的研究, 但最後收集的資料相當有限, 不足以做再測信度的分析, 因此研究者以不同年齡層 (大學生) 的施測結果作為測量工具信度、效度的再驗證。此部分的研究參與者為 77 名大學生, 其測量工具為高齡問卷的簡化版 (包括, 感恩性情量表、生活滿意度量表、回憶形式量表等), 並加入主觀快樂量表 (Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Lepper, 1999) 的測量, 以主觀快樂量表作為回憶形式的效度指標。主觀快樂量表共 4 題, 例題: 「您認為您是一個多快樂的人?」(從 1 分非常不快樂的人, 到 6 分非常快樂的人), 研究參與者在各選項中勾選符合自己狀況的選項。

(三) 正、負向回憶形式量表

此部分包含三個量表，包括：正、負向回憶比例量表，正、負向沈浸一對比量表，及負向事件再處理量表。(1) 正、負向回憶比例量表為自編量表，例題，「當我回憶過去時，我想到的快樂的事情比難過的事情多」。受試者以李克特式 6 點量尺評定，1 分表示以非常不符合，6 分表示非常符合，共 3 題。(2) 正、負向沈浸一對比量表翻譯自 Liberman、Boehm、Lyubomirsky 與 Ross (2009, study1) 的量表，包括「正向沈浸」、「負向沈浸」、「正向對比」、「負向對比」等四類，例題分別為：「當我想起過去那些開心的事，我常會自然地笑起來」；「過去經歷的失敗，到今天依然讓我難受」；「拿過去那些不開心的事與現在相比，讓我覺得滿足與感恩」；「當我回想起某幾件過去的開心事，與我現在的情形比較起來，總會讓我有些難過與沮喪」。受試者以李克特式 6 點量尺評定，1 分表示以非常不符合，6 分表示非常符合，上述各量表各 3 或 4 題。(3) 負向事件再處理量表為自編量表，例題，「回想過去不愉快的事，常能讓我從中獲得新的啓示」。受試者以李克特式 6 點量尺評定，1 分表示以非常不符合，6 分表示非常符合，共 3 題。

以探索性因素對 Liberman 等人 (2009) 的量表進行分析，獲得兩個因素，其中最主要的第一個因素即為回憶的正、負向。沈浸一對比之因素並未明顯聚集，但各分量表內的題目間仍有較高的相關(參見表 1-2)。在此，本研究維持原量表的 4 因素架構，其 Cronbach's α 信度介於 .648 ~ .781 (大學生版本信度介於 .762 ~ .802)。另外，正、負向回憶比例量表及負向事件再處理量表皆可獨立成爲一量表，其 Cronbach's α 信度分別爲 .489、.712 (大學生版本信度分別爲 .535、.556)。各種回憶形式間的相關如下表 1-2。其中「正/負向比例」、「負向再處理」、「正向沈浸」、「正向對比」應屬正向的回憶方式，而「負向沈浸」、「負向對比」屬負向的回憶形式。大致

上正向回憶形式彼此間有顯著的正相關，而負向回憶形式間也有顯著的正相關，而正、負向回憶形式間則是負相關或無關（請參見表 1-2）。其中值得一提的是，「負向再處理」的回憶形式僅與其他正向回憶形式有顯著正相關，而與負向回憶形式則無關，因此當個體進行負向再處理時，事實上已將過去負向事件轉化出新的意義，使其變成正向回憶的形式，而不再是負向回憶的形式。

表 1-2 各種回憶形式的相關

回憶形式	正/負向比例	負向再處理	正向沉浸	負向沉浸	正向對比	負向對比	正向回憶總分
正/負向比例	.489a						
負向再處理	.373**	.712					
正向沉浸	.479**	.555**	.781				
負向沉浸	-.300**	.099	.027	.745			
正向對比	.172**	.459**	.449**	-.106*	.648		
負向對比	-.262**	-.090	-.085	.664**	-.314**	.699	
正向回憶總分	.659**	.560**	.592**	-.615**	.632**	-.710**	.721

a 對角線上的數值為各量表的信度。

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

根據上述相關分析的結果，本研究者以下列公式計算出正向回憶形式總分，正向回憶形式總分 = 正、負向回憶比例分量表分數 + 負向事件再處理分量表分數 + 正向沉浸分量表分數 + 正向對比分量表分數 - 負向沉浸分量表分數 - 負向對比分量表分數，分數越高表示受試者越會做正向回憶，反之分數越低表示受試者越會做負向回憶。本研究發現總量表的 Cronbach's α 信度為.721（大學生版本信度為.721）。而在本研究的效度研究上，大學生的正向回憶總分與主觀快樂量表得分（Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Lepper, 1999）的相關為.681（ $p < .01$ ），顯示此量表為有效的工具。

(四) 生活滿意度量表

生活滿意度量表 (Satisfaction With Life Scale, 簡稱 SWLS) 為 Diener、Emmons、Larsen 與 Griffin (1985) 所發展的，是個體對現有狀態以及理想生活狀態評估的結果，共 5 題，例題如，「大致上，我目前的生活算是符合我的理想」。其 Cronbach's α 係數.82，再測信度則為.87，綜合性文獻回顧顯示其具有良好信、效度 (Pavot & Diener, 1993)。中文翻譯本具不錯信、效度，信度一般皆在.80 以上 (Wu, Chen, & Tsai, 2009a)，具性別不變性 (Wu & Yao, 2006)、時間不變性 (Wu, Chen, & Tsai, 2009b)。本研究以李克特式 6 點量尺評定 (1 分表示非常不同意，6 分表示非常同意)，經探索性因素分析後發現 5 個題目都聚集在同一個因素上，本研究的 Cronbach's α 信度為.817 (大學生版本信度為.826)。

(五) 正、負向情緒及感恩情緒量表

本量表主要用來測量情緒性幸福感，採情緒形容詞出現頻率的自評方式。回顧過去的研究文獻，本研究認為要有效測量高齡者的正、負向情緒，至少應考量下列兩個問題：(1) 正、負向情緒在激發狀態的抽樣問題；(2) 情緒評量的時間架構 (time frame) 問題。

從發展的角度來看，已有研究 (如，Levenson, Carstensen, Friesen, & Ekman, 1991; Tsai, Levenson, Carstensen, 2000) 顯示：高齡者經驗的情緒在生理上其激發強度較弱，而高齡者情緒反應的強度也會隨年齡而下降 (Diener, Sandvik, & Larsen, 1985; Mather et al., 2004)，因此以激發向度來測量高齡者的情緒經驗並不適當，應著重在情緒的正負向向度 (價性) 上。其次，本研究者也認為年輕人與高齡者偏好的理想情緒可能不同，高齡者應偏好低激發的情緒狀態，且相較於西方人，華人更偏好低激發的情緒

(如，平靜、安寧) (Tsai, Knutson, & Fung, 2006)，因此本研究認為研究華人高齡者的情緒幸福感時，也應特別注意這個問題。考量上述的問題，本研究選取等量的正、負向不同激發（高、中、低）的情緒詞彙來測量高齡者的情緒經驗。

在情緒評量的時間架構 (time frame) 上，當要求個體去評量自己的情緒經驗時，個體會因為評定的時間架構不同 (如，當下、今天、三個月內)，而使用不同的記憶訊息來回答自己過往的情緒感受。對於當下或前不久 (例如，幾個小時之內) 的情緒感受，個體傾向透過直接的經驗感受或重新提取情境式記憶來重建這段時間內的情緒感受，並以此來評量自己的情緒；相反的，對於較久遠的一段時間 (例如，數年前) 的情緒評估，個體會傾向透過語意式的記憶來回答當時的情緒感受，包括特定一情境信念 (如，生日會是高興的，所以去年生日... 我的情緒是高興的) 及認同一相關信念 (如，親密關係會越來越好的信念，所以交往數年後，你們的關係... 更甜蜜)，此種情緒經驗的評量可能只是「思之理所當然」的情緒感受，而非真實的情緒感受 (Robinson & Clore, 2002ab)。Fredrickson 與 Kahneman (1993) 發現：當要求個體用整體情緒評定法 (global affective rating) 來評定自己過去一段時間的情緒時，其並不敏感於實際上所發生的正/負向情緒的時間比例 (Russell & Carroll, 1999)，且隨著評定的時間架構越久遠，其敏感程度會越低，而受到記憶扭曲或情緒信念的影響就越大。Robinson 與 Clore (2002a) 的研究顯示：個體採用情境式記憶或語意式記憶評估過往的情緒經驗的分隔點應該是數個禮拜，因此要獲得較正確的情緒評估，評估的時間架構可能要在數個星期之內，Parkinson、Briner、Reynolds 與 Totterdell (1995) 及 Schimmack (1997) 的研究則顯示：以一個星期為時間架構的情緒回溯評估能準確反應每天所記錄情緒的平均值。

基於以上兩個理由，本研究考量高齡者的情緒狀態，不採主流研究常使用的 PANA 量表 (採高激發正、負向情緒詞彙; Watson, Clark, & Tellegen,

1988)，而是從 Russell (1980; Barrett & Russell, 1998) 環複模型中，選擇不同激發狀態的正、負情緒詞彙，並找到相對應且能以台語發音的中文詞彙，共找出 49 個情緒詞彙，先請 76 名大學生針對這些情緒詞彙發生時的感受做強度上的判定，結果顯示：各種情緒詞彙的強度不容易以自陳式的方式判定，尤其是在負向情緒上。針對大學生評定的結果，研究者與另一名熟諳台語的臨床心理師，共同決定適用於高齡者且被廣泛使用的情緒詞彙。最終選出合適的正、負向情緒詞彙各 9 個（高、中、低激發狀態各 3 個），並加入感恩的、感謝的、感激的三個詞彙作為感恩情緒的測量。經上述篩選過程後，本研究者計算各類情緒（正向高、中、低激發，負向高、中、低激發，及感恩情緒）三個詞彙的平均強度分數，並以單因子受試者內變異數分析及事後考驗檢驗各類情緒的強度是否有差異，結果顯示：基本上所選出來的情緒詞彙大致符合 Russell (1980; Barrett & Russell, 1998) 的環複模型，但仍有少數的例外：(1) 正向高激發詞彙評定的強度遠高於負向高激發詞彙（事後比較， $p < .01$ ）；(2) 負向高、中激發詞彙的強度評定無差異（事後比較， $p > .05$ ）；(3) 感恩詞彙的強度評定與正向高激發詞彙無差異（事後比較， $p > .05$ ），卻明顯高過正、負向中激發詞彙（請參考附件二的資料）。研究者以上述這些詞彙編製適合高齡者使用的正、負向情緒及感恩情緒量表。在時間架構的選取上，研究者選定以「過去三個星期」為時間架構，請高齡者針對各類情緒出現的「頻率」來評定，以李克特式 4 點量尺（1 分表示從未出現，4 分表示經常出現）。

研究者將感恩的情緒詞彙排除後，進行探索性因素分析，以主因素分析法（Principal Axis Factoring）抽取因素，配合正交轉軸（varimax）法，因素負荷量最高的兩個因素分別為正向情緒與負向情緒，此兩因素可解釋的總變異量為 58.30%，而原本量表編製中所含激發程度這個因素並未明顯聚集，因此目前的分析僅分成正向情緒及負向情緒。正、負向情緒量表的 Cronbach's α 信度分別為 .919、.885。而三個感恩情緒詞彙也可視為一個量

表，其 Cronbach'α 信度為.835。

三、 研究程序

首先，以電話廣泛與各老年機構聯絡，向負責人說明研究目的，在機構的選擇上，優先選擇合作意願高的機構，並考量機構的異質性，希望能涵蓋不同學歷、居住情形、宗教信仰...等的高齡受試者，此可增加研究結果將來可推論的範圍。之後，親自拜訪機構，確定施測時間，並與機構洽商施測程序，請機構篩選符合本研究條件的長者（55 歲以上，有意願、能清楚表達自己生活情況者，不識字亦可），並安排適當的場所及便於施測的座位安排。

因受試者的異質性，部分受試者不識字，要以台語的方式進行訪問，為確保施測品質與一致性，並獲得更有效的問卷，本研究者對 9 名訪員進行 3 小時的訪員訓練，訓練內容包括：(1) 如何與高齡者建立關係；(2) 考量受試者的特性採不同形式的施測方式；(3) 施測時應注意的事項（包括：施測時應考量老年受試者的身心狀況，給予適當的休息時間；如何鼓勵老年受試者作答等）；(4) 問卷較困難部分的演練（如，多點數量尺如何表述？頻率副詞如何詢問？及各種情緒詞彙如何以台語表達...等等）。請嫻熟於台語的訪員，錄製台語版的口述版本，供訪員在施測前演練，並於正式施測前，請訪員各找 1 名高齡者進行預試，用以了解問卷是否合適，並根據預試的結果對問卷進行部分的調整。

在正式施測上，將上述的研究工具按難易程度彙編成冊，用以降低高齡者對問卷施測的抗拒，並使他們更容易進入狀況。在施測形式上，不識字的長者以個別，或 3-5 人小團體的方式施測，識字的長者則以大團體的方式施測。一般施測是在機構聚會或活動前、後，施測時間一般在 30 分鐘以內，施測完成後，贈與受試者 50 元左右的小禮物。

統計分析與結果

首先進行描述統計的分析，之後進行背景變項與幸福感各成分間的相關分析，上述結果主要用來描繪樣本所呈現出來的台灣高齡者的生活現況，以及哪些背景變項與高齡者的幸福感有關。再接下來是執行適當的統計分析以檢驗本研究的各個假設。

一、 描述性統計

因本研究的變項數量稍多，爲了陳述上的方便，研究者對這些變項稍做分類，本研究的變項包括：背景變項（包括基本人口變項及生活狀況的背景變項）、預測變項（包括感恩性情、正向回憶形式、感恩情緒）及效標變項（包括幸福感的三個成分：生活滿意度、正向情緒與負向情緒）。

（一） 背景變項的描述統計

研究參與者爲年齡 55 歲以上之高齡者，大多參與者的年齡介於 65-74 歲之間，共 208 人（佔 58.8%，請參考表 1-3）。參與者以女性居多，共 227 人（佔 63.9%），此應反映高齡女性的存活率較男性爲高。參與者的學歷分配相當平均，國小學歷的稍微多一些（99 人，佔 28.1%），而研究所學歷的稍微少一些（9 人，2.6%）。婚姻狀況主要爲已婚（228 人，佔 66.5%），而喪偶的也不少（85 人，佔 24.8%）。幾乎所有的參與者都有子女（338 人，佔 95.2%）。參與者多與配偶（198 人，佔 55.9%）或子女

(188 人，佔 53.1%) 居住，而同時與子女及配偶一起居住的有 91 人 (佔 25.7%)，少數為獨居 (38 人，佔 10.7%) 或住安養機構 (18 人，佔 5.1%)。大多研究參與者目前已退休 (195 人，佔 55.4%)，或一直都是家庭主婦 (117 人，佔 33.2%)。參與者的經濟來源主要是子女奉養 (183 人，佔 51.5%)、政府老人年金 (128 人，佔 36.1%) 或自己的退休金 (92 人，佔 25.9%)，三分之二的參與者覺得對自己的經濟狀況具安全感，而覺得很安全及不安全的分別佔 67 人 (佔 19.1%)、43 人 (佔 12.3%)⁷。

絕大多數的參與者都有宗教信仰 (338 人，佔 96.3%)，宗教信仰按人數多寡依次為佛教 162 人 (佔 46.2%)、一般民間信仰 61 人 (佔 17.4%)、基督教 56 人 (含天主教，佔 15.9%)、及道教 47 人 (佔 13.4%)。本研究在抽樣上僅找了一個基督教團體 (約 50 人) 及兩個佛教團體 (共 25 人)，因此真正信仰佛教的人數應該是高估了，或許有些信仰一般民間信仰的高齡者，將自己歸類成佛教信仰，為避免宗教分類上的疑義，以及過去研究發現：中、西方宗教信仰形式會對高齡者的幸福感有所影響 (古育臣，2010)，因此之後的分析將佛教、一般民間信仰及道教合併為中國傳統宗教信仰，其佔總人數的 77.0%。約有六成 (208 人，佔 59.1%) 的參與者有參與社團活動。八成以上的參與者 (291 人，82.2%) 平日也會從事戶外活

⁷研究者進行更詳細的分析：約有 42.90% 的高齡者擁有屬於能自我掌控的經濟來源，包括退休金、積蓄存款、房地租收入，但也有不少的高齡者的經濟完全仰賴他人，包括子女奉養 (34.0%)、政府老人年金 (20.2%)。研究者進一步分析不同經濟來源的高齡者的經濟安全感，發現：僅領退休金者的經濟安全感 ($M = 3.232$) 高於僅領老年年金者 ($M = 2.700$)，而僅子女奉養者的經濟安全感 ($M = 3.145$) 也高於僅領老年年金者，但僅領退休金者與僅子女奉養者安全感並無差異 ($F_{4,184} = 6.107, p < .001$, scheffe 事後比較)。經濟來源中子女奉養的比例很高，意謂著傳統孝道觀念的存續，而子女奉養也能讓高齡者經濟無虞，顯示在社會福利政策不是很普遍的台灣，子女對父母經濟上的照顧仍是非常重要的，而目前政府發放的年金的措施或許因為發放金額少，因此高齡者若完全依賴年金過活會沒有安全感。

動，參與戶外活動的種類中，有些是社區活動（142 人，佔 40.1%）、或跟親友一起參與活動（126 人，佔 35.6%），也有自己獨自從事戶外活動（110 人，佔 31.1%）。此結果顯示：目前台灣高齡者的社交活動是基於親友、社區所發展出來的初級團體，高齡者的社交形式維持著傳統保守的方式。

多數參與者覺自己健康狀況普通（212 人，佔 60.1%，參看表 1-3），跟同齡者身體狀況差不多（214 人，佔 60.6%），約有二成五的參與者覺自己身體狀況良好，或比同年齡者佳。近一成五的參與者覺自己身體狀況不好（14.1%）或比同年齡差（13.6%）。約六成以上（230 人，佔 64.8%）的參與者有規律地運動，而一星期運動的次數以 1-2 次或 3 次以上最多，分別為 114 人（佔 32.6%）、107 人（佔 30.6%），而每次運動的時間，少於半小時有 104 人（佔 29.6%）、半小時有 93 人（佔 26.5%）、一小時左右有 132 人（佔 37.6%）。而過去一個月因病就診次數，完全沒有的有 115 人（佔 32.6%），三分之二的參與者因病就診，多數少於三次（195 人，佔 55.2%）。絕大多數的參與者（327 人，佔 92.4%）過去一個月並無因病住院的情形，其中有 14 名參與者住院超過 14 天，其中 12 名為養護機構的高齡者。另外約有三分之二（238 人，佔 67.4%）的參與者有長期服用或使用治療慢性疾病的藥物。綜合上述資料，本研究的參與者雖三分之二有慢性疾病或偶而會生病就醫，但整體來看，參與者的身體狀況算是良好，且有規律的做運動。

表 1-3 研究參與者背景資料的描述統計

年齡	人數 (百分比)	有無參與社團活動	人數 (百分比)
1. 55-64歲	55(15.5%)	1. 無	144(40.9%)
2. 65-74歲	208(58.8%)	2. 有	208(59.1%)
3. 75歲以上	91(25.7%)	總人數	352(100.0%)
總人數	354(100.0%)	目前工作情形	人數 (百分比)
性別	人數 (百分比)	1. 有(專職工作)	23(6.5%)
1. 女性	227(63.9%)	2. 臨時工作(兼職)	17(4.8%)
2. 男性	128(36.1%)	3. 無(已退休)	195(55.4%)
總人數	355(100.0%)	4. 無(一直是家庭主婦)	117(33.2%)
學歷	人數 (百分比)	總人數	352(100.0%)
1. 未就學	67(19.0%)	戶外活動 (可複選)	人數 (百分比)
2. 國小	99(28.1%)	1. 無	63(17.8%)
3. 國中	48(13.6%)	2. 社區活動	142(40.1%)
4. 高中/職	38(10.8%)	3. 志工活動	61(17.2%)
5. 專科	43(12.2%)	4. 團體旅遊活動	54(15.3%)
6. 大學	48(13.6%)	5. 與親朋一起活動	126(35.6%)
7. 研究所以上	9(2.6%)	6. 獨自戶外運動	110(31.1%)
總人數	352(100.0%)	總人數	354(100.0%)
婚姻狀況	人數 (百分比)	經濟來源 (可複選)	人數 (百分比)
1. 已婚	228(66.5%)	1. 退休金	92(25.9%)
2. 未婚	11(3.2%)	2. 保險	5(1.4%)
3. 分居	2(0.6%)	3. 政府老人年金	128(36.1%)
4. 離婚	15(4.4%)	4. 積蓄存款	81(22.8%)
5. 喪偶	85(24.8%)	5. 子女奉養	183(51.5%)
6. 其他	2(0.6%)	6. 其他(如房、地租)	40(11.3%)
總人數	343(100.0%)	7. 目前工作所得	32(9.0%)
有無子女	人數 (百分比)	總人數	355(100.0%)
1. 沒有	17(4.8%)	經濟安全感	人數 (百分比)
2. 有	338(95.2%)	1. 很安全	67(19.1%)
總人數	355(100.0%)	2. 還可以	238(67.8%)
與誰同住 (可複選)	人數 (百分比)	3. 不安全	43(12.3%)
1. 獨自居住	38(10.7%)	4. 極度不安	3(0.9%)
2. 配偶	198(55.9%)	總人數	351(100.0%)
3. 子女	188(53.1%)		
4. 親戚	6(1.7%)		
5. 住安養機構	18(5.1%)		
總人數	354(100.0%)		
宗教信仰	人數 (百分比)		
1. 無	13(3.7%)		
2. 佛教	162(46.2%)		
3. 一貫道	9(2.6%)		
4. 道教	47(13.4%)		
5. 基督教(含天主教)	56(15.9%)		
6. 一般民間信仰	61(17.4%)		
7. 其他	3(0.9%)		
總人數	351(100.0%)		

註：平均兒子數：1.58 人，平均女兒數：1.60 人。同時與子女、配偶居住者 91 人(佔 25.7%)。----接下表----

---接上表---

續表 1-3 研究參與者背景資料的描述統計

自評健康狀況	人數(百分比)	1個月內因病就診次數	人數(百分比)
1. 良好	91(25.8%)	1. 無	115(32.6%)
2. 普通	212(60.1%)	2. 少於3次	195(55.2%)
3. 差	34(9.6%)	3. 3-5次	31(8.8%)
4. 很不好	16(4.5%)	4. 6-10次	6(1.7%)
總人數	353(100.0%)	5. 超過10次	6(1.7%)
與同齡互比健康	人數(百分比)	總人數	353(100.0%)
1. 比較好	91(25.8%)	1個月內因病住院次數	人數(百分比)
2. 差不多	214(60.6%)	1. 無	327(92.4%)
3. 比較差	48(13.6%)	2. 1次	22(6.2%)
總人數	353(100.0%)	3. 2次	5(1.4%)
規律地做運動	人數(百分比)	總人數	354(100.0%)
1. 有	230(64.8%)	1個月內因病住院天數	人數(百分比)
2. 沒有	125(35.2%)	1. 無	315(88.7%)
總人數	355(100.0%)	2. 少於3天	11(3.1%)
一星期運動次數	人數(百分比)	3. 3-7天	10(2.8%)
1. 無	85(24.3%)	4. 8-14天	5(1.4%)
2. 1-2次	114(32.6%)	5. 超過14天	14(3.9%)
3. 3次	44(12.6%)	總人數	355(100.0%)
4. 3次以上	107(30.6%)	長期服(使)用藥物	人數(百分比)
總人數	350(100.0%)	1. 無	115(32.6%)
每次運動時間	人數(百分比)	2. 有	238(67.4%)
1. 少於半小時	104(29.6%)	總人數	353(100.0%)
2. 半小時	93(26.5%)		
3. 一小時左右	132(37.6%)		
4. 二小時以上	22(6.3%)		
總人數	351(100.0%)		

其他生活狀況背景變項的描述統計（請參考表 1-4 的第三行），在日常生活功能上，本研究參與者的平均得分 7.34 分（ $SD = 2.14$ ，此量表的得分範圍介於 0-10 分之間），顯示參與者具有不錯的生活功能，大多數的參與者皆能獨立完成簡單工具性的生活功能（如，做家事，安全使用電器、瓦斯，打電話，搭乘大眾交通工具），但絕大多數的參與者無法獨立完成複雜工具性的生活功能（上網或使用電腦、手機收發儲存訊息），顯示目前台灣的高齡者仍有「數位落差」的現象。在人際互動量上，高齡者與各種關係對象的互動情形（去除各對象中目前無此關係者的資料），與配偶的互動情形的平均數為 4.827（ $SD = .761$ ），與子女互動情形的平均數為 3.991

($SD = 1.363$)，與親戚互動情形的平均數為 2.223 ($SD = 1.476$)，與朋友互動情形的平均數為 3.298 ($SD = 1.453$)，從量尺標籤來看，高齡者與配偶間的互動相當頻繁，幾乎每天至少見面一次（因大多數高齡者與配偶同住），與子女互動情形也相當頻繁，幾乎兩、三天一次，與朋友互動情形則至少每星期一次，而與親戚的互動則少一些，大概一個月一次。加總上述各種人際互動量所形成的總分平均數為 14.263，標準差 3.193。在人際關係滿意度上，對配偶滿意度的平均數為 3.790（去除喪偶者的資料， $SD = .897$ ），對子女滿意度的平均數為 3.958 ($SD = .849$)，對親戚滿意度的平均數為 3.629 ($SD = .782$)，對朋友滿意度的平均數為 3.688 ($SD = .783$)，從量尺標籤來看，高齡者對各種關係的滿意程度大致上是接近滿意的程度，加總上述各種人際滿意度所形成的總分平均數為 15.087，標準差 2.686。在負向生活事件上，所有高齡者在過去半年內所遭逢的負向事件的平均數約為 3.054 件 ($SD = 2.571$)，其中發生頻率較高者為夫妻發生爭執吵架 (32.2%)、好友生病 (33.8%)、家族近親生重病 (34.7%)、家族近親過世 (30.2%)。而這些負向事件對高齡者有較嚴重影響者依序為：配偶去世 ($M = 2.36, SD = .851$)、子女生重病 ($M = 2.35, SD = .573$)、配偶生病 ($M = 2.20, SD = .685$)、生活費不夠 ($M = 2.18, SD = .610$)、子女離婚 ($M = 2.16, SD = .767$)、需與合不來的人長期共處 ($M = 2.14, SD = .467$)，上述這些事件對高齡者的影響程度介於輕微到嚴重之間⁸。

(二) 預測變項及效標變項的描述統計

在感恩性情上，高齡者平均得分 23.66 分 ($SD = 3.54$ ，此量表的得分範圍介於 5-30 分之間)，每題平均得分為 4.732 ($SD = .709$ ，6 點量尺)（請參考表 1-4 的第三行），顯示本高齡者的平均感恩性情是在中上程度。

⁸後續分析所使用的資料為所有參與者的資料，若參與者沒有發生某負向事件則其嚴重程度分數為 0，不然會產生參與者資料遺失的問題。

在正向回憶形式上（其計算方式請參考測量工具部分），本研究的高齡者平均得分 33.47 分（ $SD = 10.95$ ，此量表的得分範圍介於-29 - 71 分之間）。在感恩情緒上，高齡者的平均得分 9.426 分（ $SD = 1.917$ ，此量表的得分範圍介於 3-12 分之間），每題平均得分為 3.142（ $SD = .639$ ，4 點量尺），顯示平均而言，高齡者在日常生活中「有時」會經歷到感恩情緒。在生活滿意度上，高齡者的平均得分 21.73 分（ $SD = 4.40$ ，此量表的得分範圍介於 5-30 分之間），每題平均得分為 4.347（ $SD = .879$ ，6 點量尺），顯示高齡者的生活滿意度在中上程度。在正向情緒上，高齡者的平均分數 26.57 分（ $SD = 5.62$ ，此量表的得分範圍介於 9-36 分之間），每題平均得分為 2.953（ $SD = .624$ ，4 點量尺），顯示平均而言，高齡者在日常生活中「有時」會經歷到各類的正向情緒。在負向情緒上，高齡者的平均分數 18.23 分（ $SD = 5.43$ ，此量表的得分範圍介於 9-36 分之間），每題平均得分為 2.025（ $SD = .604$ ，4 點量尺），顯示平均而言，高齡者在日常生活中「很少」會經歷到各類的負向情緒，此呼應過去的研究結果：高齡者感受的正向情緒，遠多餘負向情緒（Chipperfield, Perry, & Weiner, 2003）。此外，相較於各種正向（ $M = 2.944$ ）、負向（ $M = 2.026$ ）情緒，高齡者更常經歷感恩情緒（ $M = 3.137$ ）（ $F_{1.5, 493.8} = 346.761, p < .001$ ，事後比較亦達顯著， $p < .001$ ），此呼應過去的研究結果：感恩情緒是高齡者最常經驗到的三種情緒之一（Chipperfield et al., 2003）。

二、 所有變項間的相關

爲使論述更有條理，研究者先描述背景變項⁹與幸福感的關係，其次，再描述預測變項（感恩性情、回憶形式、感恩情緒）與幸福感的關係。

（一） 背景變項與幸福感的關係

表 1-4 爲本研究所有變項間的相關。基本人口變項（年齡、性別、教育程度、就職狀況等，表中 A1-A11）與效標變項（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）間的關係較小（有顯著關係者其值介於 .120 - .202），且對幸福感的三個成分無一致的相關。在生活滿意度上，年齡高者、一直爲家庭主婦者（相較於專/兼職者或退休無工作者）、有子女者、基督教信仰者（相較於佛教、道教、民間信仰等中國傳統宗教）其生活滿意度較高。在正向情緒方面，基督教信仰者（相較於中國傳統宗教），其正向情緒較多。女性、教育程度低者、一直爲家庭主婦者（相較於專/兼職者或退休無工作者）、獨居及住安養機構者（相較於與配偶或子女同居者）其負向情緒較多。

以上背景變項中，較有趣的是不同宗教信仰與幸福感間的關係，信仰基督教者有較高的生活滿意度及較正向的情緒，此外，也發現相較於中國傳統宗教，信仰基督教者有較高的感恩性情與感恩情緒（ $r = .217, .232, ps < .01$ ），這些結果或許反映了各宗教之不同教義及參與形式對個體的影響（古育臣，2010）；基督教強調個人與上帝的直接關係，對於生存的價值有較多著墨，而其參與的形式也較歡樂愉悅，這些可能會使信仰基督教者生活滿意度較高，正向情緒較多。另外，基督教徒經常需要祈禱，感謝主賜予的恩德，因此其感恩性情與感恩情緒會較高。綜合上述，不同基本人

⁹在描述統計裡的背景變項，有些在概念上是重複或有關連的，爲精簡研究的結果，研究者去除部分背景變項（如在就醫狀況上，僅留下生病次數，有無服用慢性疾病的藥物，刪除住院次數、天數），或將背景變項中的題項加以整併（如，自評健康狀況、與同齡互比健康合併成主觀健康狀況）使之更爲精簡。

口變項對幸福感的各成分有不同的預測力，顯示幸福感的三個成分有其不同的建構內涵。

相較於基本人口變項，生活狀況的背景變項（A12-A20）與幸福感的三個成分有較密切、一致的關係（除負向事件發生的總數外，如表 1-4）。這些變項主要涉及個體對經濟的安全感、健康狀況、運動情形、就醫狀況、人際互動情形等，這些背景變項與幸福感間的相關係數顯著者，其值介於.120 - .441（中數為.208, $ps < .01$ ）。其中自覺的經濟安全感與生活滿意度，及自評的主觀健康與正向情緒間更有.40 以上的相關。相關係數的結果顯示：經濟安全感較高、健康狀況較好、經常運動、就醫狀況較少及人際互動較多、較好者，其生活滿意度較高，有較多的正向情緒及較少的負向情緒。但日常生活所遭逢的負向事件（如，夫妻吵架、好友生病等）僅與負向情緒有關（ $r = .323, p < .01$ ），與生活滿意度及正向情緒都無關（ $r = -.056, -.062, ps > .05$ ）。

綜合上述統計分析結果，顯示基本人口變項與幸福感三成分間有較分歧的關係，但生活狀況的背景變項則有較一致的關係。

表1-4 所有變項間的相關

變項類型 / 變項	平均數	基本人口背景變項											生活狀況背景變項										預測變項			效標變項		
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	B1	B2	B3	C1	C2	C3	
基本人口背景變項	A1 年齡	---																										
	A2 性別	---	.000																									
	A3 教育程度	---	-.322***	.348***																								
	A4 就職狀況 1	---	-.269***	.176***	.190***																							
	A5 就職狀況 2	---	.163***	-.521***	-.442***	-.253***																						
	A6 婚姻狀況	---	.308***	-.283***	-.349***	-.137*	.202***																					
	A7 有無子女	---	.099	.004	-.041	-.003	.075	.006																				
	A8 居住情形 1	---	.126*	-.052	-.063	-.058	-.041	.399***	-.373***																			
	A9 居住情形 2	---	.174***	-.247***	-.338***	-.119**	.262***	.571***	.137***	-.264***																		
	A10 居住情形 3	---	-.154***	.183***	.292***	.016	-.149***	-.434***	.062	-.285***	-.401***																	
	A11 宗教信仰	---	.181***	.007	.137**	-.057	.030	.083	-.050	.006	.058	.092																
生活狀況背景變項	A12 經濟安全感	---	.040	-.035	.117**	-.030	-.027	.055	.065	.002	.013	-.058	.200***															
	A13 主觀健康	---	-.003	.033	.084	-.025	.058	-.144**	.146***	-.147***	-.033	.050	.033	.301***														
	A14 運動情形	---	.048	.035	.016	.015	.000	-.083	.012	-.095	-.001	-.016	-.014	.046	.219***													
	A15 生病次數	---	.002	-.019	-.049	.001	-.010	.122*	-.078	.190***	.009	-.065	-.105	-.165***	-.387***	-.045												
	A16 長期服藥	---	.122*	.034	-.019	-.175***	-.033	.077	-.072	.121*	-.018	.026	.094	-.147***	-.352***	-.103	.351***											
	A17 生活功能	7.34 (2.14)	-.315***	.155***	.440***	.224***	-.133*	-.403***	.064	-.362***	-.206***	.313***	.025	.116**	.309***	.127*	-.235***	-.184***	.777									
	A18 人際互動量	14.26 (3.19)	-.111*	.093	.043	.120**	.005	-.550***	.370***	-.532***	-.127*	.143***	-.156***	-.010	.223***	.065	-.184***	-.131*	.384***									
	A19 人際滿意度	15.09 (2.69)	-.100	.133*	.255***	.030	-.097	-.551***	.348***	-.351***	-.237***	.315***	-.010	.215***	.260***	.151***	-.173***	-.073	.298***	.515***								
	A20 負向事件數	3.05 (2.57)	-.011	-.099	-.110*	-.057	.137**	.128*	.042	.001	.050	-.001	-.011	-.094	-.051	-.033	.047	-.050	-.046	-.063	-.130*							
	預測變項	B1 感恩性情	23.66 (3.54)	-.132*	.029	.369***	.005	-.103	-.176***	.057	-.076	-.178***	.181***	.217***	.260***	.209***	.125*	-.081	-.023	.334***	.088	.357***	.028	.748				
B2 正向回憶形式		33.47 (10.95)	-.068	.056	.295***	.089	-.109*	-.070	.056	-.110**	-.061	.066	.097	.307***	.351***	.226***	-.274***	-.162***	.323***	.170***	.345***	-.172***	.451***		.721			
B3 感恩情緒		9.426 (1.917)	.038	-.184***	.021	-.062	.120**	.074	.009	-.067	.132*	-.072	.232***	.219***	.205***	.138***	-.208***	-.071	.121*	.026	.187***	.101	.458***		.448***	.835		
效標變項	C1 生活滿意度	21.73 (4.40)	.134**	-.075	.025	-.064	.139***	.048	.120**	-.070	.085	-.035	.202***	.436***	.367***	.190***	-.196***	-.138*	.236***	.134*	.284***	-.056	.364***		.541***	.467***	.817	
	C2 正向情緒	26.57 (5.62)	.061	-.055	.052	-.043	.039	.038	.059	-.058	.090	-.094	.143***	.365***	.441***	.268***	-.252***	-.175***	.208***	.137*	.306***	-.062	.297***		.572***	.662***	.622***	.919
	C3 負向情緒	18.23 (5.43)	.095	-.120**	-.160***	-.053	.125**	.106	-.065	.146***	-.022	-.097	.102	-.120**	-.207***	-.173***	.183***	.149***	-.184***	-.042	-.247***	.323***	-.127**		-.445***	-.071	-.285***	-.248***

註：()內為標準差，對角線上的數值是信度係數。

註：虛擬變項，性別—女1、男2；就職狀況1—專職及兼職1，退休、或家庭主婦0；就職狀況2—家庭主婦1，專職及兼職、或退休0；婚姻狀況—喪偶1、已婚0；居住情形1—獨居及安養機構1，與子女、或與配偶同住0；居住情形2—與子女同住1，獨居及安養機構、或與配偶同住0；居住情形3—與配偶同住1，獨居及安養機構、或與子女同住0；宗教信仰—基督教1、中國傳統宗教0。

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

(二) 感恩性情、回憶形式與幸福感間的關係

主要預測變項與幸福感的關係為：感恩性情與生活滿意度、正向情緒、負向情緒的相關分別為.364、.297、-.127 ($ps < .01$ ，參考表 1-4)。而正向回憶形式與生活滿意度、正向情緒、負向情緒的相關分別為.541、.572、-.445 ($ps < .01$)。這些結果支持研究假設 1-1、1-2。感恩性情與幸福感三成分（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）間的相關係數大小也與過去的研究一致（也就是感恩性情與生活滿意度、正向情緒間的相關較高，與負向情緒的相關較低）。而正向回憶形式與幸福感間的關係都有.4~.5 的相關，顯示正向回憶形式更可能是預測幸福感的重要因素。這些結果意含感恩性情及正向回憶形式可以預測生活滿意度、正向及負向情緒。

感恩性情與正向回憶形式的相關係數為.451 ($p < .01$)，顯示感恩性情與正向回憶形式間有密切的關係，感恩性情越高，其正向回憶的情形也越明顯。經更細緻的感恩性情與各類回憶形式的相關分析發現（請參考表 1-5）：感恩性情越高，其正/負向事件回憶比例越高 ($r = .306, p < .01$)，越會對過去的負向事件進行正向的詮釋 ($r = .366, p < .01$)、越會沉浸在過去的快樂事件中 ($r = .376, p < .01$)、越會拿過去不愉快的事來對比現在的美好 ($r = .367, p < .01$)，也越不會拿過去的愉快事件來對比現在的不好際遇 ($r = -.237, p < .01$)，但感恩性情卻與個體沉浸負向事件的傾向無關 ($r = -.095, p > .05$)。上述結果支持研究假設 1-3，顯示：感恩性情越高者在回憶上的確較偏正向，會想到較多的正向事情，會沈浸在過去的快樂中，對於過去負向的事情，會以之作為對比，使自己更覺得現在很好，也會重新對負向事件做正向的詮釋，但其仍無法避免沈浸於過去的不愉快中（與感恩性情低者相同）。

表 1-5 感恩性情與各種回憶形式間的相關

	正/負向比例	負向再處理	正向沉浸	負向沉浸	正向對比	負向對比	正向回憶總分	感恩性情
正/負向比例	---							
負向再處理	.373**	---						
正向沉浸	.479**	.555**	---					
負向沉浸	-.300**	.099	.027	---				
正向對比	.172**	.459**	.449**	-.106*	---			
負向對比	-.262**	-.090	-.085	.664**	-.314**	---		
正向回憶總分	.659**	.560**	.592**	-.615**	.632**	-.710**	---	
感恩性情	.306**	.366**	.376**	-.095	.367**	-.237**	.451**	---

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

(三) 感恩性情、感恩情緒與幸福感間的關係

感恩情緒與生活滿意度、正向情緒的相關分別為.467、.662 ($ps < .01$)、而與負向情緒的相關則為-.071 ($p > .05$) (請參考表 1-4)。這些結果顯示感恩情緒與正向情緒及生活滿意度有密切的關係，但與負向情緒無關，此結果不完全支持研究假設 1-4。研究者進一步分析感恩情緒與不同激發狀態正、負向情緒間的關係 (請參見表 1-6)，發現感恩情緒與不同激發程度的正向情緒間都有密切的關係 (r 介於.583~.649, $ps < .01$)，但感恩情緒僅與低激發的負向情緒有關，其相關係數的值明顯比正向情緒來得小 ($r = -.195, p < .01$)，而感恩情緒與高、中激發的負向情緒無關 ($r = .074, -.045, ps > .05$)。此結果顯示：同過去的研究結果，感恩情緒為一正向情緒，所以它與各種激發狀態的正向情緒都有明顯的關係，而僅與低激發的負向情緒有關；本研究者推論可能與情緒詞彙的選擇有關，低激發負向詞彙包括孤單的、沈悶的、空虛的，這些詞彙指向遠離他人時會產生的情緒，而感恩情緒則指向接近他人，因此產生了負向的關係。但上述感恩情緒與各類正、負向高中低激情緒間的相關情形，並不符合環複模型的結果¹⁰。

¹⁰本研究結果無法符合環複模型的原因，可能是環複模型中的情緒在性質上與感恩情緒仍有不同，如同一般初級情緒 (如，恐懼、嫌惡)，過去的研究也沒有將它們納入環複模型之中。在文獻分析中，我們已論述：感恩情緒具有相當特殊的

感恩性情與感恩情緒間相關係數為.458 ($p < .01$)，此結果支持研究假設1-5。顯示感恩性情高者，在日常生活中較常感受到感恩情緒。

表1-6 感恩情緒與不同激發狀態正、負相情緒間的相關

	正向/高激發	正向/中激發	正向/低激發	負向/高激發	負向/中激發	負向/低激發	感恩情緒
正向/高激發	---						
正向/中激發	.798**	---					
正向/低激發	.722**	.835**	---				
負向/高激發	-.108*	-.082	-.060	---			
負向/中激發	-.222**	-.216**	-.179**	.741**	---		
負向/低激發	-.371**	-.311**	-.296**	.591**	.777**	---	
感恩情緒	.583**	.649**	.598**	.074	-.045	-.195**	---

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



屬性（如，產生在人際脈絡中，具的內生性酬賞作用等），此外，感恩情緒也被視為是一種道德情緒（McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001）。最後，雖然過去研究顯示感恩情緒的激發強度是中等的，但在本研究大學生樣本的評定卻屬於高激發強度，也就是感恩情緒也有熱淚盈眶或感受性更低的時候。或許因為上述的原因使得感恩情緒無法落入環複模型中的某一定點，因而與其他正、負向情緒的關係無法符合環複模型的預測，但感恩情緒為正向情緒是肯定的，所以它會跟其他正向情緒產生連動現象。

三、 感恩性情與正向回憶形式對幸福感獨特影響力的檢驗

研究者欲檢驗高齡者穩定的情感性特質－感恩性情，與慣有的認知運作形式－正向回憶形式是否能在背景變項外，尚能對幸福感提供獨特的預測能力，亦即針對假設 1-6：「控制背景變項後，感恩性情及正向回憶形式仍對幸福感各成分具預測力」，本研究者將進行階層迴歸分析，除此之外，研究者也想了解不同背景變項是否對幸福感有不同的預測力¹¹。在階層迴歸分析中，研究者在第一階段投入基本的人口背景變項（如，年齡、性別、婚姻狀況等），在第二階段投入較具感受性（如，經濟安全感、主觀健康、人際滿意度），或生活習性（如，運動情形、生活功能、人際互動量），或生活際遇（如，生病情形、有無使用慢性藥物、負向生活事件總數）等的生活狀況背景變項；根據前面的相關分析，相較於基本的人口背景變項，這些生活狀況變項的可變動性較高，也與幸福感有更高、更直接的關係，因此將它們與前者做區隔，依次投入，最後，在第三階段投入本研究重要的預測變項，也就是感恩性情及正向回憶形式。

¹¹相較於初級的相關，多元迴歸的分析方式同時將不同的背景變項納入分析，這能讓不同背景變項相互競爭，也能排除變項對彼此的影響，因此更能確定不同背景變項對效標變項的影響效力。

表1-7 感恩性情、正向回憶形式對幸福感的階層迴歸分析

預測變項		幸福感		
		DV:生活滿意度	DV:正向情緒	DV:負向情緒
統計值		β	β	β
第一階段 基本人口背景變項	年齡	.085	.079	.001
	性別	-.002	-.085	-.024
	教育程度	.090	.072	-.095
	就職狀況 1	-.022	.010	-.028
	就職狀況 2	.114	.030	.077
	婚姻狀況	-.040	-.062	.088
	有無子女	.206**	.127	-.160*
	居住情形 1	-.047	-.069	.036
	居住情形 2	.061	.062	-.179
	居住情形 3	-.071	-.149	-.088
	宗教信仰	.210**	.178*	.093
ΔR^2	.122**	.093*	.093*	
第二階段 生活狀況背景變項	經濟安全感	.245***	.169**	.001
	主觀健康	.118	.263***	-.052
	運動情形	.124*	.161**	-.110
	生病次數	-.035	-.068	.055
	長期服藥	-.011	.034	.063
	生活功能	.281***	.133	-.167+
	人際互動量	.099	.087	.160+
	人際滿意度	.284***	.307***	-.231**
	負向事件數	-.032	-.041	.363***
	ΔR^2	.335***	.359***	.233***
第三階段 預測變項	感恩性情	.151*	-.054	.091
	正向回憶形式	.330***	.366***	-.324***
	ΔR^2	.096***	.077***	.060***
合計 R^2		.553	.529	.386
調整後 R^2		.506	.479	.321
F 值		11.704***	10.518***	5.948***
自由度		22,208	22,206	22,208

註：虛擬變項，性別—女1、男2；就職狀況1—專職及兼職1，退休、或家庭主婦0；就職狀況2—家庭主婦1，專職及兼職、或退休0；婚姻狀況—喪偶1、已婚0；居住情形1—獨居及安養機構1，與子女、或與配偶同住0；居住情形2—與子女同住1，獨居及安養機構、或與配偶同住0；居住情形3—與配偶同住1，獨居及安養機構、或與子女同住0；宗教信仰—基督教1、中國傳統宗教0。

註：在人際互動量及人際滿意度的分數上，為避免受試者流失的問題，將受試者在各對象中目前無此關係者的互動頻率及關係滿意度以0分視之，並將其納入總分計算。

註：因受試者漏答部分資料致使納入階層迴歸分析之總人數僅229~231人。

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

經上述階層迴歸分析，結果顯示：（1）在「生活滿意度」上，第一階段基本人口變項投入後，其能增加解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .122, p < .01$ ）（請參見表 1-7，此表僅簡單陳示每一階段新投入預測變項的迴歸結果，而省略前面階段舊有預測變項的迴歸結果），第二階段生活狀況背景變項（如，經濟安全感、主觀健康、運動情形等）投入後，其能增加模式解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .335, p < .001$ ）。第三階段的預測變項－感恩性情與正向回憶形式投入後，其也能增加模式解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .096, p < .001$ ），此支持研究假設 1-6，不論感恩性情（ $\beta = .151, p < .05$ ）與正向回憶形式（ $\beta = .330, p < .001$ ）都具有正向的預測力。（2）在「正向情緒」上，第一階段基本人口變項投入後，其能增加解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .093, p < .05$ ），第二階段生活狀況背景變項投入後，其能增加模式解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .359, p < .001$ ）。第三階段的預測變項－感恩性情與正向回憶形式投入後，其也能增加模式解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .077, p < .001$ ），此支持研究假設 1-6，但僅有正向回憶形式（ $\beta = .366, p < .001$ ）具正向預測力，感恩性情不具預測力（ $\beta = -.054, p > .05$ ）。（3）在「負向情緒」上，第一階段基本人口變項投入後，其能增加解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .093, p < .05$ ），第二階段生活狀況背景變項投入後，其能增加模式解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .233, p < .001$ ）。第三階段的預測變項－感恩性情與正向回憶形式投入後，其也能增加模式解釋的變異量（ $\Delta R^2 = .060, p < .001$ ），此支持研究假設 1-6，但僅正向回憶形式（ $\beta = -.324, p < .001$ ）具負向預測力，感恩性情不具預測力（ $\beta = .091, p < .05$ ）。最後，需特別注意的是，在階層迴歸分析中，僅所有變項均有作答的受試者資料才會納入分析，而上表中階層迴歸分析最終的自由度減少為（22, 206）或（22, 208），表示實際納入分析的受試者僅 229~231 人。本研究者檢視受試者作答的遺漏情形，發現其與年齡、性別、居住情形等背景變項並未產生系統性的關連，大致

以隨機的方式出現，因此雖然受試者作答的遺漏情形造成分析總人數的減少，但這對本研究結果的推論影響並不大。

綜合上面的分析，大致上階層迴歸分析的結果可支持本研究的假設 1-6，也就是高齡時期個體所擁有的穩定情感性特質－感恩性情，及慣有的認知運作形式－正向回憶形式的確能在背景變項外，提供有效的預測（其可增加的預測變異量約為 6.0%～9.6%）。但因為感恩性情與正向回憶形式同時放入時，會彼此排除對方對效標變項（幸福感的各成分）的影響，而感恩性情與幸福感各成分的初級相關本身就較小（參見表 1-4），再排除正向回憶形式的影響後，會造成部分預測不顯著的情形。整體看來，正向回憶形式對幸福感的影響遠大過感恩性情，而感恩性情、正向回憶形式與幸福感間更精確的關係，將在後面中介變項的分析上呈現。



最後，階層迴歸分析除能了解感恩性情與正向回憶形式對幸福感獨特的預測力外，上述階層迴歸分析的結果，尤其是前兩個階段的分析結果，也可用來檢驗幸福感三個成分而立論（Diener, 1984; Diener et al., 1999）。從預測效度的角度來看，若不同幸福感的成分有不同的可預測變項，那麼就可以確立各成分獨立存在的必要性。在「生活滿意度」上，可預測之背景變項為有無子女、宗教信仰、經濟安全感、運動情形、生活功能及人際滿意度。在「正向情緒」上，可預測之背景變項為宗教信仰、經濟安全感、主觀健康、運動情形、及人際滿意度。在「負向情緒」上，可預測之背景變項為有無子女、生活功能、人際互動量、人際滿意度及負向生活事件總數。就所有的預測變項（指前兩個階段的背景變項），僅「人際滿意度」對幸福感三成分有顯著的預測結果。雖然「生活滿意度」與「正向情緒」間有較多重疊顯著的預測變項（包括，宗教信仰、經濟安全感、運動情形及人際滿意度），但能顯著預測它們兩者的變項仍有差異，且在「負向情緒」與「生活滿意度」及「正向情緒」上，僅「有無子女」及「人際滿意度」為重疊顯著的預測變項，其餘能顯著預測它們的變項完全不重疊，上述的統計結果支持過去幸福感三成分而立論。

四、感恩性情影響幸福感機制的檢驗

研究者想要了解感恩性情是否能透過「正向回憶形式」或「感恩情緒」影響到幸福感，也就是檢驗「假設 1-7：正向回憶形式是感恩性情到幸福感的中介變項」及「假設 1-8：感恩情緒是感恩性情到幸福感的中介變項」。本研究以結構方程式模型（structural equation modeling, 簡稱 SEM），統計軟體採 LISREL 8.7 版，對幸福感三個成分（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）分別進行「正向回憶形式中介模式」及「感恩情緒中介模式」之「潛在變項路徑分析」。

（一）正向回憶形式為感恩性情到幸福感的中介變項

在「正向回憶形式中介模式」之「潛在變項路徑分析」（如圖 1-3）中，感恩性情及幸福感三成分的觀測變項即為量表中的每一個題項，而正向回憶形式則以總分作為觀測變項。

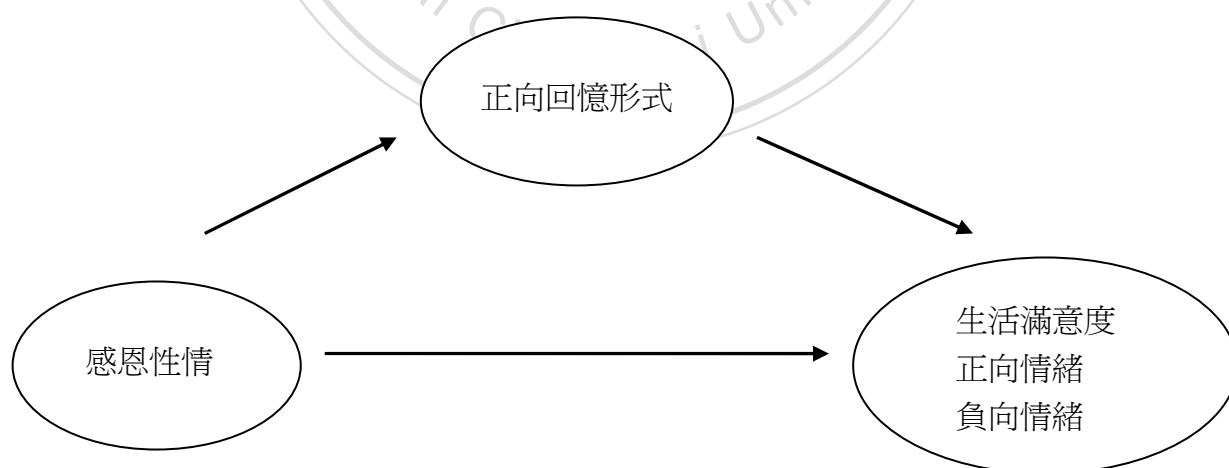


圖 1-3 正向回憶形式中介模式

當潛在效標變項為生活滿意度時（模式一），經潛在變項路徑分析之結果顯示：就整體適配度而言，此模式卡方值達顯著水準（ $\chi^2 = 119.50, df = 40, p < .001$ ），但由於卡方值容易因大樣本（超過 200 人）而過度敏感，故參照其他判斷指標（GFI = .936; RMSEA = .079; NNFI = .957; SRMR = .062; CFI = .968，見表 1-8）後¹²，顯示此模式是可接受之模式。在測量模式中，感恩性情及生活滿意度的各觀測變項的標準化因素負荷量介於.35 ~ .94 ($ps < .05$)。在結構模式中，研究者進一步檢視模式中各路徑的係數，感恩性情對正向回憶形式具正向預測力（ $\beta = .50, p < .001$ ），正向回憶形式對生活滿意度具正向預測力（ $\beta = .45, p < .001$ ），感恩性情對生活滿意度具正向預測力（ $\beta = .26, p < .001$ ）（如圖 1-4 所示）。以上結果顯示：正向回憶形式僅能部分中介感恩性情對生活滿意度的影響，其部分中介效果為.225，達顯著水準（ $\beta = .225, Z = 6.010, p < .001$ ）。

表 1-8 幸福感各成分在正向回憶中介模式中的適配度

模式	適配度指標						
	<i>df</i>	χ^2	GFI	RMSEA	NNFI	SRMR	CFI
模式一	40	119.50***	.936	.079	.957	.062	.968
模式二	87	231.74***	.911	.073	.970	.049	.975
模式三	87	210.09***	.919	.067	.962	.050	.969

註：模式一以生活滿意度為潛在效標變項，模式二以正向情緒為潛在效標變項，模式三以負向情緒為潛在效標變項。

*** $p < .001$

¹² 各指標達到適配的理想數值如下：GFI > .90; RMSEA < .08; NNFI > .90; SRMR < .08; CFI > .90。

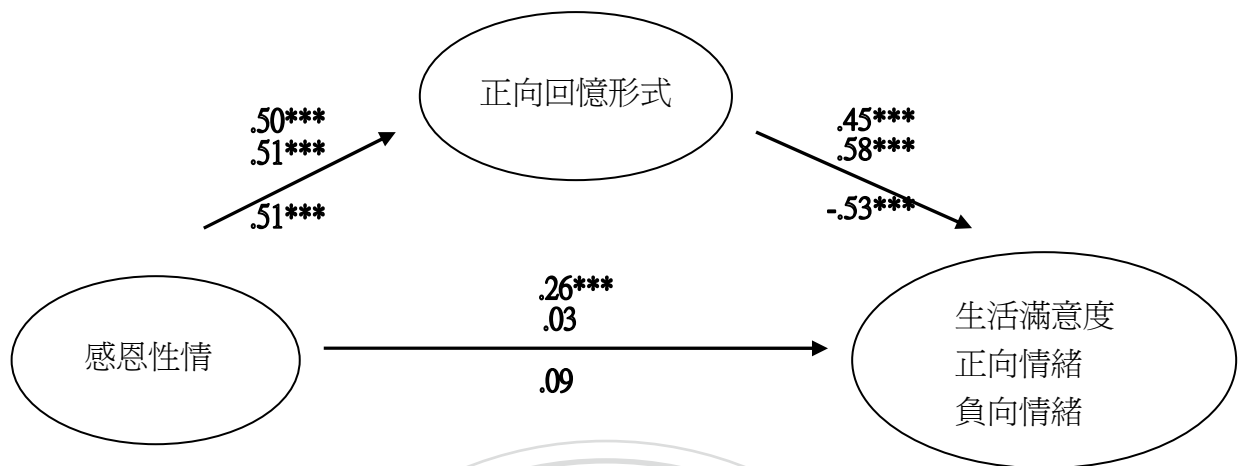


圖 1-4 正向回憶形式中介模式之路徑係數。(註：各路徑上的係數由上而下分別為代表潛在效標變項為生活滿意度、正向情緒、負向情緒之模式的路徑係數，*** $p < .001$ 。各模式的受試人數為 317 或 318 人。)

同上述生活滿意度的潛在變項路徑分析，在正向情緒上（模式二），此模式卡方值達顯著水準（ $\chi^2 = 231.74, df = 87, p < .001$ ），但參考其他判斷指標（GFI = .911; RMSEA = .073; NNFI = .970; SRMR = .049; CFI = .975，見表 1-8）後，顯示此模式是可接受之模式。在測量模式中，感恩性情及正向情緒各觀測變項的標準化因素負荷量介於.39 ~ .88 ($ps < .05$)。在結構模式中，研究者進一步檢視模式中各路徑的係數，感恩性情對正向回憶形式具正向預測力（ $\beta = .51, p < .001$ ），正向回憶形式對正向情緒具正向預測力（ $\beta = .58, p < .001$ ），感恩性情對正向情緒不具預測力（ $\beta = .03, p > .05$ ）（如圖 1-4 所示）。以上結果顯示：正向回憶形式能完全中介感恩性情對正向情緒的影響，其完全中介效果為.296，達顯著水準（ $\beta = .296, Z = 6.299, p < .001$ ）。在負向情緒上（模式三），此模式卡方值達顯著水準（ $\chi^2 = 210.09, df = 87, p < .001$ ），但參考其他判斷指標（GFI = .919; RMSEA = .067; NNFI = .962; SRMR = .050; CFI = .969，見表 1-8）後，顯示此模式是可接受之模式。在測量模式中，感恩性情及負向情緒各觀測變項的標準

化因素負荷量介於.39 ~ .84 ($ps < .05$)。在結構模式中，研究者進一步檢視模式中各路徑的係數，感恩性情對正向回憶形式具正向預測力 ($\beta = .51, p < .001$)，正向回憶形式對負向情緒具負向預測力 ($\beta = -.53, p < .001$)，感恩性情對負向情緒不具預測力 ($\beta = .09, p > .05$) (如圖 1-4 所示)。以上結果顯示：正向回憶形式能完全中介感恩性情對負向情緒的影響，其完全中介效果為.270，達顯著水準 ($\beta = -.270, Z = -5.465, p < .001$)。綜合上述分析結果，部分支持研究假設 1-7。

(二) 感恩情緒為感恩性情到幸福感的中介變項

以下圖 1-5 的模式檢驗「感恩情緒」是否為感恩性情到幸福感的中介變項？本研究者分別對幸福感三成分進行「感恩情緒中介模式」之「潛在變項路徑分析」(如圖 1-5)，其中感恩性情、感恩情緒及幸福感三成分的觀測變項即為量表中的每一個題項。經潛在變項路徑分析後，結果顯示：在生活滿意度上(模式四)，此模式卡方值達顯著水準 ($\chi^2 = 173.28, df = 61, p < .001$)，但參考其他判斷指標 (GFI = .927; RMSEA = .074; NNFI = .956; SRMR = .068; CFI = .966，見表 1-9) 後，顯示此模式是可接受之模式。在測量模式中，各觀測變項的標準化因素負荷量介於.36 ~ .94 ($ps < .05$)。在結構模式中，研究者進一步檢視模式中各路徑的係數，感恩性情對感恩情緒具正向預測力 ($\beta = .59, p < .001$)，感恩情緒對生活滿意度具正向預測力 ($\beta = .30, p < .001$)，感恩性情對生活滿意度具正向預測力 ($\beta = .30, p < .001$) (如圖 1-6 所示)。以上結果顯示：感恩情緒能部分中介感恩性情對生活滿意度的影響，其部分中介效果為.177，達顯著水準 ($\beta = .177, Z = 3.739, p < .001$)。

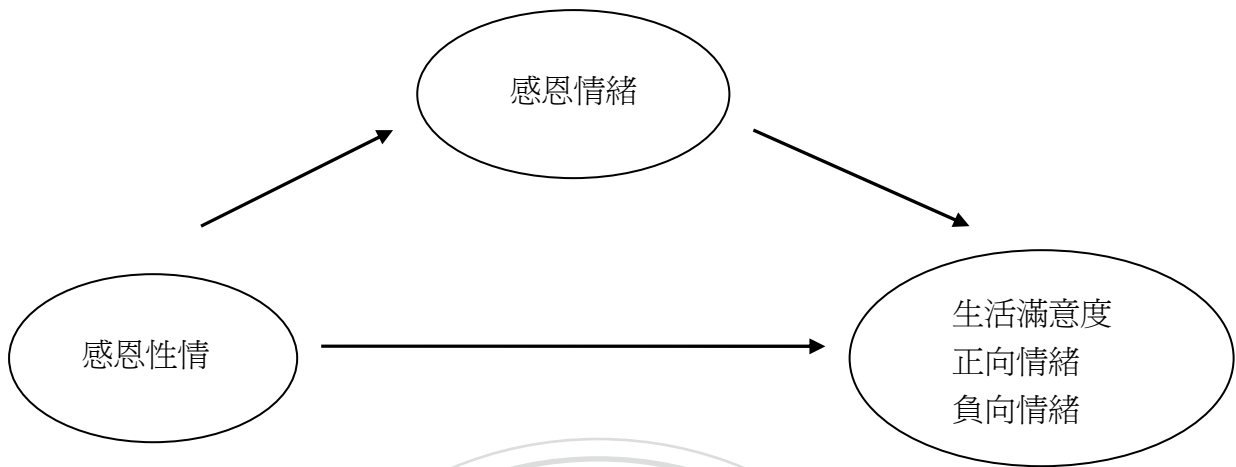


圖 1-5 感恩情緒中介模式

在正向情緒上(模式五)，此模式卡方值達顯著水準($\chi^2 = 308.94, df = 115, p < .001$)，但參考其他判斷指標(GFI = .903; RMSEA = .071; NNFI = .971; SRMR = .047; CFI = .975，見表 1-9)後，顯示該模式是可接受之模式。在測量模式中，各觀測變項的標準化因素負荷量介於.39 ~ .90 ($p < .05$)。在結構模式中，研究者進一步檢視模式中各路徑的係數，感恩性情對感恩情緒具正向預測力($\beta = .59, p < .001$)，感恩情緒對正向情緒具正向預測力($\beta = .85, p < .001$)，感恩性情對正向情緒具負向預測力($\beta = -.16, p < .01$) (如圖 1-6 所示)。其中感恩性情對正向情緒具負向預測力的結果不符合本研究的預期。當模式未放入感恩情緒此中介變項時，感恩性情對正向情緒有正向預測力($\beta = .34, p < .001$)，但將感恩情緒此中介變項放入時，感恩性情對正向情緒的路徑係數則由正向轉為負向，本研究認為產生這樣的結果的原因可能是因感恩情緒的中介效果太強所致(羅忠麟、張雷、侯杰泰、劉紅雲，2004)，也就是說感恩情緒的間接路徑因「過分」吸納感恩性情對正向情緒的影響，使得原先的直接路徑產生「虧損」的情形，致使係數變成負向的。

對感恩情緒是否中介感恩性情對正向情緒的影響，本研究者亦進行傳統中介變項的分析，按照一般檢驗中介變項的程序 (Baron & Kenny, 1986) 執行。感恩性情與正向情緒、感恩情緒與正向情緒、感恩性情與感恩情緒的相關都達顯著 ($r = .297, .662, .458, ps < .01$ ，參見表 1-4)，符合中介變項檢驗的條件。本研究者以正向情緒為效標變項，在階層迴歸模式的第一個步驟中將感恩性情投入，接著在第二個步驟中也將感恩情緒投入模式中，統計結果顯示：感恩情緒能「完全」中介感恩性情對正向情緒的影響 ($\beta = .297 \rightarrow -.012; p < .001 \rightarrow p > .05$)。綜合上述，本研究者認為：雖然在潛在路徑分析上，感恩性情到正向情緒的直接路徑具負向的預測力，不過這顯示了感恩情緒有很強的中介效果，且根據傳統中介變項的分析結果，本研究者認為應視感恩情緒能「完全」中介感恩性情對正向情緒的影響較為合理，而感恩情緒的中介效果高達.502，達顯著水準 ($\beta = .502, Z = 6.448, p < .001$)。值得一提的是，感恩情緒中介感恩性情對正向情緒影響的效力 ($\beta = .502$) 遠超過其中介感恩性情對生活滿意度影響的效力 ($\beta = .177$)。

在負向情緒上 (模式六)，此模式卡方值達顯著水準 ($\chi^2 = 290.29, df = 115, p < .001$)，但參考其他判斷指標 (GFI = .908; RMSEA = .067; NNFI = .955; SRMR = .062; CFI = .962，見表 1-9) 後，顯示此模式是可接受之模式。在測量模式中，各觀測變項的標準化因素負荷量介於.38 ~ .89 ($ps < .05$)。在結構模式中，研究者進一步檢視模式中各路徑的係數，感恩性情對感恩情緒具正向預測力 ($\beta = .59, p < .001$)，感恩情緒對負向情緒不具預測力 ($\beta = .05, p > .05$)，感恩性情對負向情緒具負向預測力 ($\beta = -.20, p < .01$) (如圖 1-6 所示)。以上結果顯示：感恩情緒完全無法中介感恩性情對負向情緒的影響。綜合上述分析結果，部分支持研究假設 1-8。

表 1-9 幸福感各成分在感恩情緒中介模式中的適配度

模式	df	χ^2	適配度指標				
			GFI	RMSEA	NNFI	SRMR	CFI
模式四	61	173.28***	.927	.074	.956	.068	.966
模式五	115	308.94***	.903	.071	.971	.047	.975
模式六	115	290.29***	.908	.067	.955	.062	.962

註：模式四以生活滿意度為潛在效標變項，模式五以正向情緒為潛在效標變項，模式六以負向情緒為潛在效標變項。

*** $p < .001$

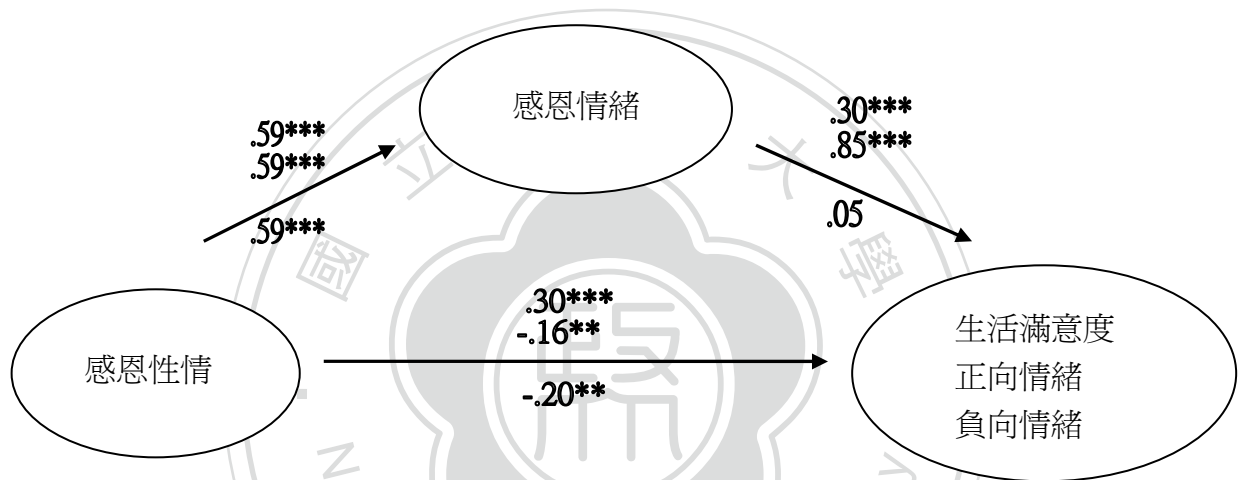


圖 1-6 感恩情緒中介模式之路徑係數。(註：各路徑上的係數由上而下分別為代表潛在效標變項為生活滿意度、正向情緒、負向情緒之模式的路徑係數，** $p < .01$ ；*** $p < .001$ 。各模式的受試人數為 339 或 340 人。)

為了解「正向回憶形式」與「感恩情緒」是否能相互取代彼此的中介效果，研究者進一步將「正向回憶形式」及「感恩情緒」兩中介變項同時放入模式中，亦即此模式包含四個潛在變項¹³（分別為潛在預測變項：感

¹³因四個潛在變項模式並非本研究之重點，當「正向回憶形式」與「感恩情緒」兩中介變項同時放入所產生的潛在變項路徑分析的係數較複雜且較難解釋，因此為避免造成混淆，本研究並不特別圖示出這些模式的路徑係數，僅以敘述的方式呈現此部份的分析結果。

恩性情，潛在中介變項：正向回憶形式及感恩情緒，潛在效標變項：幸福感的任一成分)，但因先前的分析顯示：「感恩情緒」不具中介感恩性情到負向情緒的效果，因此並未執行四個潛在變項模式之效標變項為負向情緒的分析。當潛在效標變項為生活滿意度時，其模式為可接受之模式 ($\chi^2 = 212.40, df = 72, p < .001$; GFI = .912; RMSEA = .079; NNFI = .959; SRMR = .067; CFI = .968)，其中正向回憶形式 ($\beta = .204, Z = 5.693, p < .001$) 及感恩情緒 ($\beta = .114, Z = 2.778, p < .01$) 的部分中介效果仍舊存在。當潛在效標變項為正向情緒時，其模式也為可接受之模式 ($\chi^2 = 316.99, df = 130, p < .001$; GFI = .900; RMSEA = .067; NNFI = .975; SRMR = .045; CFI = .979)，其中正向回憶形式 ($\beta = .189, Z = 5.418, p < .001$) 及感恩情緒 ($\beta = .429, Z = 6.225, p < .001$) 的部分中介效果仍舊存在。上述的分析結果顯示：在感恩性情與幸福感之間，不論正向回憶形式或感恩情緒都具有重要中介角色的地位，有各自獨特的貢獻，無法相互取代。

下表 1-10 彙整所有研究假設與實證的結果。

表 1-10 研究一之研究假設與實證結果對應表

研究假設	實證結果
假設 1-1：感恩性情與幸福感有關。	支持研究假設。
假設 1-2：回憶形式與幸福感有關。	支持研究假設。
假設 1-3：感恩性情與回憶形式有關。	支持研究假設。
假設 1-4：感恩情緒與幸福感有關。	部分支持研究假設，感恩情緒與生活滿意度、正向情緒呈正相關，但感恩情緒與負向情緒無關。
假設 1-5：感恩性情與感恩情緒成正相關。	支持研究假設。
假設 1-6：控制背景變項後，感恩性情及正向回憶形式仍對幸福感各成分具預測力。	支持研究假設，感恩性情及正向回憶形式，在控制背景變項後，仍能有效提供預測（約 6.0%~9.6%）。整體來看，正向回憶形式的效果更大，而部分感恩性情對幸福感的迴歸係數不達顯著。
假設 1-7：正向回憶形式是感恩性情到幸福感的中介變項。	部分支持研究假設。正向回憶形式能完全中介感恩性情對正、負向情緒的影響，但只能「部分」中介感恩性情對生活滿意度的影響。
假設 1-8：感恩情緒是感恩性情到幸福感的中介變項。	部分支持研究假設。感恩情緒能完全中介感恩性情對正向情緒的影響，只能「部分」中介感恩性情對生活滿意度的影響，但完全無法中介感恩性情對負向情緒的影響。且感恩情緒對正向情緒的中介效果遠高於生活滿意度。

討論

本研究以高齡者的主觀幸福感作為成功老化的指標，雖在本研究中並未特別去測量過去研究者（如，Novak, 1985; Rowe & Kahn, 1997, 1998）所認定的成功老化指標（如，經濟狀況、身體狀況、積極投入生活）等，但本研究一些背景變項的測量（如，經濟安全感、主觀健康、生活功能等）亦能反映成功老化的內涵，而這些指標與幸福感有關（相關係數的值介於 .12 ~ .441， $ps < .01 \sim .05$ ），顯示以主觀幸福感作為成功老化的指標是合理的。主觀幸福感涵蓋三個成分，分別為生活滿意度、正向情緒與負向情緒；這三者也是本研究與下個研究用來探討研究問題或檢驗研究假設的效標變項。此研究一的結果顯示，這三個效標雖然彼此有相關，但與它們產生顯著關連水準的檢驗變項並非完全相同，就所有的背景預測變項中，雖然「正向情緒」與「生活滿意度」有較多重疊的顯著預測變項，但能顯著預測兩者的變項仍有差異，另外在「負向情緒」與「生活滿意度」及「正向情緒」上，重疊的顯著預測變項僅有「有無子女」及「人際關係滿意度」（參見表 1-7，階層迴歸分析前兩個階段的結果）；也就是說某些檢驗變項與生活滿意度或正向情緒有顯著正向關係的，不見得就與負向情緒呈負相關，另外即使某些檢驗變項與生活滿意度有顯著正向關係的，也不見得會與正向情緒呈正相關，因此本研究主張，不管是作為成功老化的指標或檢驗假設的效標，幸福感的任何一個成分都具有指標性的意義，特別是生活滿意度與正向情緒。

一、 成功老化的生活狀況指標

本節試從二個層面討論研究結果之發現的意義：一是成功老化的實務意義，另一更具理論意義的是本論文的主題：「感恩、生命回憶形式對高齡者幸福感的影響」。就前一項來看，從前兩個階段的階層迴歸分析結果發現：當高齡者有子女承歡膝下，對自己的經濟有安全感，有好的日常生活功能，及滿意於自己的人際關係時，高齡者會有較高的生活滿意度（參見表 1-7）。當高齡者覺得自己身體健康，經常運動，舒活筋骨、氣血順暢時容易感受到正向情緒，而高齡者與親朋好友良好的互動也會感受較多的正向情緒。但當高齡者在日常生活中遭遇到負向事件，如子女、配偶生病則會使高齡者感受更多的負向情緒。上述的結果其實沒有新奇之處，只是本論文以實徵研究的成果支持了「如何讓高齡者能夠老得更正向點」的生活常識之見而已。

值得稍加討論一下的是宗教信仰這個背景變項。過去研究顯示：高齡者不論在想法或行爲上都較年輕人更有宗教性（Johnson, 1995; Moberg, 1993; 參考 Barkan & Greenwood, 2003），且宗教性對高齡者的幸福感也有相當的助益（如，Barken & Greenwood, 2003）。本研究結果進一步顯示：相較於信仰中國傳統宗教者（如，佛教、民間信仰、道教等），信仰西方基督教的高齡者，其生活滿意度較高，日常生活中也感受較多的正向情緒，古育臣（2010）的研究也得到這樣的結果。在基督教信仰中，最特別的儀式是禱告，禱告是基督教徒與天主最直接的互動方式，也是與天主建立有意義關係的方法，不論禱告的內容為何，都以對主的感謝為主，過去研究顯示：禱告與感恩性情有正向關係（McCullough, Emmons, & Tsang, 2002），禱告也能增加感恩性情（Lambert, Fincham, Braithwaite, Graham, & Beach, 2009），而感激上帝給予式（thanksgiving）的禱告也能增加生活滿

意度 (Whittington & Scher, 2010)，因此禱告與感恩有密切的關係。

本研究者也以中介變項的方式來分析這個關係：西方基督教信仰相對於中國傳統宗教信仰是否透過感恩所引發的「感恩情緒」來影響個體的幸福感。從相關分析來看，宗教信仰（基督教虛擬變項為 1，傳統中國宗教為 0）與幸福感三個成分（生活滿意度、正向情緒、負向情緒）間的相關依次為： $r = .202$ ($p < .01$)、 $.143$ ($p < .01$)、 $.102$ ($p > .05$)（請參考表 1-4）；感恩情緒與幸福感三成分的相關依次為 $r = .467$ ($p < .01$)、 $.662$ ($p < .01$)、 $-.071$ ($p > .05$)；宗教信仰與感恩情緒的相關為 $r = .232$ ($p < .01$)。因此根據宗教信仰、感恩情緒與幸福感三成分的兩兩相關，僅生活滿意度及正向情緒可以執行中介變項的分析。中介變項分析的結果顯示：感恩情緒能完全中介宗教信仰對生活滿意度 ($\beta = .202 \rightarrow .092$; $p < .001 \rightarrow p > .05$) 及正向情緒 ($\beta = .143 \rightarrow -.012$; $p < .01 \rightarrow p > .05$) 的影響。此中介分析結果顯示：高齡的基督徒之所以有較高的幸福感源自於其宗教信仰帶給他們更多的感恩情緒感受。

二、 感恩性情、回憶形式與幸福感間的關連

接著回到本論文的核心主題來解析「感恩性情、回憶形式與幸福感間的關連」。高齡者的感恩性情與生活滿意度、正向情緒、及負向情緒間的關連分別為 $.364$ 、 $.297$ 、 $-.127$ ($ps < .01$ ，參考表 1-4)。顯示當高齡者的感恩性情越高，其生活越滿意，日常生活中所感受的正向情緒越多，負向情緒越少，此符合研究假設。雖然本研究所得的相關係數較過去的研究稍低，但相關係數值的大小排序與過去的研究一致－感恩性情與生活滿意度、正向情緒間的相關較高，與負向情緒的相關較低 (McCullough et al.,

2002; Watkins et al., 2003)，此結果一方面反映了感恩性情為情感性特質，感恩性情越高，個體不但容易感受感恩情緒（感恩性情與感恩情緒相關為.458），而感恩情緒也會產生正向情緒的連動現象（感恩情緒與正向情緒的相關為.662），而使得高齡者感受更多的正向情緒，另一方面也反映感恩性情為穩定的特質，高感恩者容易體察周遭人、事、物對自己生活的貢獻，覺得生活富足而美好，因此其生活滿意度較高。此外，個體感受越多的感恩情緒也會覺得自己生活滿意度越高。

本研究的正向回憶形式與生活滿意度、正向情緒、及負向情緒的相關分別為.541、.572、-.445 ($ps < .01$ ，參考表 1-4)，此符合研究假設。本研究顯示：當高齡者傾向以正向的方式回憶過去時，會想到較多過去愉快正向的事、沉浸品嚐過去的愉快記憶、即使想到過去的不愉快，也會對過去不愉快的事件進行正向的詮釋，賦予新的意義、會拿過去不愉快的記憶對比現在的美好，使自己更加珍惜現在，但不會拿過去愉快的記憶來對比現在的不好際遇，因此他們會覺得生活是滿意的，並感受較多的正向情緒，較少負向的情緒。總結而論，高齡者所具的穩定情感性特質（感恩性情）及慣有的認知運作情形（正向回憶形式）會對高齡者的幸福感產生明顯的影響，即使在控制背景變項後，感恩性情與正向回憶形式仍能對生活滿意度、正向情緒與負向情緒提供 6.0%~9.6%獨特的預測力，雖然這些獨特的預測力多由正向回憶形式所提供，但其大致也符合研究假設。

本研究進一步思考的問題是感恩性情透過什麼樣的歷程影響幸福感？在相關分析與階層迴歸分析中，顯示「正向回憶形式」和「感恩情緒」與幸福感的指標大多都有顯著相關，因此本研究接著針對此二變項以結構方程模式之「潛在變項路徑分析」進行中介模式的分析，結果發現：正向回憶形式「完全」中介感恩性情對正、負向情緒的影響，及「部分」中介感恩性情對生活滿意度的影響。這意指：高感恩者在回憶的提取及處理上容易產生正向偏誤，較易回想過去的好的生活事件，對於不好的事件也會

不斷地再處理，並且賦予它正面意義的轉念，除此之外，高感恩者也會在回憶之中再次去品嚐過去好的生活事件，避開沈浸在過去不好的生活事件中。個體在回憶中所經歷的感受會直接反應在日常生活的情緒感受上，使得高感恩的人有較多愉悅的心情感受，較少不愉快的情緒感受。但生活滿意度是個體對自己理想與現實生活差距的判斷，其涵蓋的層面較廣，也是「冷靜」的認知判斷結果，不像情緒那樣容易受到個體內外正、負向情緒訊息的影響，因此雖然高感恩者以正向的方式回憶過去人生的種種，此可能只是判定生活滿意度的線索之一，因此正向回憶形式僅能部分中介感恩性情對生活滿意度的影響，但感恩性情自身也可以直接影響幸福感，誠如上述，或許感恩的人容易體察周遭人、事、物對自己生活的貢獻，覺得生活富足而美好，因此更容易對生活感到滿意。

本研究發現相較於其他的正向情緒，感恩情緒是高齡者更常經驗到的情緒，而感恩情緒為一正向情緒，可以連動其他正向情緒。因此本研究者假設感恩性情可透過感恩情緒影響幸福感（如圖 1-2 所示）。以「潛在變項路徑分析」對感恩情緒中介模式進行分析，結果發現：「感恩情緒」會「部分」中介感恩性情對生活滿意度及正向情緒的影響，但完全無法中介感恩性情對負向情緒的影響。值得注意的是，雖然在潛在變項路徑分析的模式檢驗上發現感恩情緒僅能「部分」中介感恩性情對正向情緒的影響，但其中介效果相當的強（ $\beta = .502$ ）遠超過感恩情緒對生活滿意度的中介效果（ $\beta = .177$ ），且根據傳統中介變項分析的結果也顯示：感恩情緒能「完全」中介感恩性情對正向情緒的影響，因此本研究者認為將感恩情緒視為能「完全」中介感恩性情對正向情緒影響的變項較為合理。也就是高感恩性情的高齡者其經驗感恩情緒的閾值較低，因此他們會更常經驗較強的感恩情緒，感恩的範圍更廣，感恩的密度更高（McCullough et al., 2002）。當個體經歷感恩情緒時，一方面能連動其他正向情緒（感恩情緒與各種激發狀態的正向情緒間都有密切的關係），使得個體在日常生活中經歷更多的正向

情緒，或以感恩情緒作為生活滿意度的判斷依據，使得個體更滿意於自己的生活，但如同上述，生活滿意度是較理性的判斷，感恩情緒的多寡僅是影響其判斷的因素之一。值得注意的是感恩情緒完全無法中介感恩性情對負向情緒的影響，因為感恩情緒與負向情緒之間並無任何的關連($r = -.071$, $p > .05$)，過去研究主張感恩能對治怨恨與悔恨 (Roberts, 2004)，研究者認為感恩能對治這些高激發的負向情緒與經驗，顯然不是透過感恩情緒，可能是高感恩者對於負向經驗有一些特殊處理機制所致，如，對負向事件的再處理、感恩負向事件帶給自己的好處等 (Watkins, Cruz, Holben, & Kolts, 2008)。

最後，根據四個潛在變項的路徑分析（同時以正向回憶形式及感恩情緒為潛在中介變項）結果顯示：上述所提的兩個感恩性情到幸福感的中介變項（正向回憶形式、感恩情緒），它們各有其獨特的中介效果，無法相互取代，因此高感恩者可透過兩個截然不同的中介機制來影響幸福感，這也表示高齡者可以採取改變回憶形式或增加感恩情緒感受來提升自己的幸福感。

三、 其他重要研究結果

回憶形式除了是感恩性情到幸福感的重要中介機制外，回憶形式類型與感恩性情間的關係也提供感恩性情與其他正向情感特質的區辨效度，此種區辨將有助研究者進一步了解感恩性情對高齡者的助益。過去的研究顯示：正向回憶偏誤是正向情感特質的共通特性，致使許多情感特質對個體的作用無法明顯區隔出來。本研究從用來檢定所使用測量工具之信、效度的大學生資料中抽取兩種正向情感特質（感恩性情 vs. 主觀快樂）求這兩者與六種回憶形式的相關係數，結果如表 1-11 所示。感恩者與快樂者在回憶形式上主要的差異在：「負向事件再處理」（ $r = .281$ vs. $.047$ ）、「負向沈浸」（ $r = .065$ vs. $-.537$ ）及「負向對比」（ $r = -.160$ vs. $-.523$ ）上，前述比較顯示：快樂者會盡量不要沈浸在過去的負向事件中，也盡量不會拿過去的好與現在對比，但感恩性情高低不會影響個體對過去負向事件的沈浸與對比。另外，感恩性情越高，越會在回憶中對過去不好的經歷進行新的詮釋，賦予正向的意義，但快樂者卻不會這樣。因此感恩的人與快樂的人最大的差異是在面對過去負向事件的態度，感恩的人不擔心沈溺其中，甚至努力去正視它，改變它，這也呼應感恩性情高者，其有可能會感謝負向事件帶給自己的正向好處（亦即感恩負向事件），而 Peterson 與 Seligman（2004）也認為感恩性情能增加愉悅的狀態更勝過消滅負向情緒，感恩的人並不會否認或忽略生活中的負向層面。從高齡者需對過去生命進行回顧統整的角度來看，感恩的高齡者應較快樂的高齡者更可能達成此任務，因為感恩的高齡者，不會像快樂的高齡者以逃避的方式面對過往的負向事件，而喪失對過往負向事件再處理的機會，他們會正視及處理過往的負向事件，並將其整併納入整个人生的歷程中，而使高感恩的高齡者更容易完成統整的任務。

表 1-11 大學生在感恩性情和主觀快樂上與不同回憶形式間相關的差異

特質類型	正/負向比例	負向再處理	正向沉浸	負向沉浸	正向對比	負向對比
感恩性情	.299**	.281*	.430**	.065	.451**	-.160
主觀快樂	.539**	.047	.231*	-.537**	.333**	-.523**

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

另外，本研究者也試著比較高齡者與大學生在感恩性情與各種不同回憶形式之關係的差異。表 1-12 的結果彰顯了感恩性情對高齡者的重要性；高齡者與大學生在感恩性情與回憶形式上唯一的差異是高感恩的高齡者比較不會拿過去的正向事件對比現在的不好處境（即負向對比， $r = -.237, p < .01$ ），但高感恩大學生的此一傾向不達顯著（ $r = -.160, p > .05$ ）。本研究認為兩者差異的原因：一方面可能是大學生樣本數過少（ $n = 77$ ）而不達顯著，另一方面可能如「社會情緒選擇理論」（Carstensen, 1992, 2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999）所主張的，高齡者會排斥負向的情緒訊息，因此會避免採取「負向對比」的回憶形式，好讓自己不陷入負向情緒之中；也就是說高齡者以過往人生經驗對自己進行情緒調節時，其在策略上優於大學生，顯得更加圓潤成熟，而感恩性情能增加此種效益的產生。總結上述發現，感恩性情對高齡者適應晚年的生活有相當大的助益，除了讓高齡者用更感恩的心態去面對老年期必然的負向處境外，也能讓個體以更好的方式回顧過往的人生經歷。

表 1-12 高齡者、大學生在感恩性情與不同回憶形式間相關的差異

受試者	正/負向比例	負向再處理	正向沉浸	負向沉浸	正向對比	負向對比	回憶總分
高齡者 感恩性情	.306**	.366**	.376**	-.095	.367**	-.237**	.451**
大學生 感恩性情	.299**	.281*	.430**	.065	.451**	-.160	.408**

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

四、 本研究的限制及進一步延伸的研究課題

研究一確認高齡者感恩性情與幸福感的關係，也確認了兩種感恩性情影響幸福感的中介機制。但本研究仍有許多限制，本研究所有變項皆以問卷方式測得，其間會受到共同方法變異誤的影響。本研究的參與者多數來自機構，因此他們常參與機構的活動，所以大多屬於較活躍的高齡者，因此本研究的結果可能不適用在獨居老人或不常參加機構活動的老年人身上。

本研究發現感恩性情及回憶形式能影響幸福感，但感恩性情及回憶形式是個體長期慣有的特質或傾向，是較難改變的，但過去的研究（如，Emmons & McCullough, 2003）顯示：要求研究參與者進行感恩練習，例如，記錄日常生活中值得感恩的人、事、物也可以改變個體的幸福感；也就是說，雖然我們無法一下子改變個人的感恩性情，但透過引導個體將注意焦點聚集在感恩事件上，應也能對個體的生活產生正向的影響，因此在研究二中，將以實驗法來操弄，讓個體聚焦於日常生活中的感恩事件或人生中的感恩事件，看其是否能提升個體的幸福感。研究二的目的，一方面可以進一步了解這些變項間的因果關係，另一方面也可以將研究結果拓展到應用層面上。

研究二 提升老年人幸福感的實驗研究： 再經驗感恩練習的介入方案

“Although we don’t live in the past, we live with past.”

-Rabbi Mark Miller

“Good memories are our second chance at happiness.”

-Queen Elizabeth II

“Memory dies unless it's given a use.”

-Anne Michaels



文獻探討

研究一以調查法的方式發現高齡者的感恩性情能影響幸福感，但感恩性情是一種長期穩定的情感性特質，如同人格特質並不容易改變，所以想藉由改變感恩性情來提升老人的幸福感，有它的困難度。從構念來看，感恩性情的高、低與個體經驗感恩事件與感恩情緒的多寡有密切的關係（McCullough et al., 2002, 2003）；過去已有許多研究根據這樣的理念，設計出不同的感恩練習介入方案，讓個體去經驗更多的感恩事件及感恩情緒。易言之，雖然我們無法一下子改變個人的感恩性情，但透過將個體的注意焦點聚集在感恩事件上以誘發感恩情緒應可對個體的生活（幸福感）產生正向的影響。

一、 感恩介入方案對高齡者的適切性

首先，老年時期個體因身心老化的關係，需要別人給予更多的幫忙與協助，所以感恩別人的機會也更多。Chipperfield、Perry 與 Weiner (2003) 的研究發現感恩是老年人最常經驗的三種情緒（分別是快樂、滿足、及感恩）之一，在日常生活中高達 90% 的高齡者有這種情緒經驗。本研究一的結果也顯示：相較於各種正向、負向情緒，高齡者更常經歷的是感恩情緒，而感恩情緒與幸福感有密切的關係，因此本研究認為感恩介入方案相當適用於高齡者。

其次，以感恩情緒為核心的感恩練習方案，也符合高齡者的發展及偏好。「社會情緒選擇理論」(socioemotional selectivity theory; Carstensen, 1992, 2006; Carstensen, Isaacowitz, Charles, 1999) 主張：高齡者更有動機去處理正向情緒訊息，而感恩情緒正好是一個正向情緒，因此高齡者不但容易察覺它的存在，也會進一步對它進行處理。此外，老年人偏好中低激發的情緒狀態，而華人更偏好此類的情緒 (Tsai, Knutson, & Fung, 2006)，且中低激發的正向情緒有益個體的健康 (參考 Pressman & Cohen, 2005 的整合分析)，而感恩情緒也剛好是中度激發的情緒，此符合高齡者的偏好。

最後，以感恩練習作為介入方案也具有文化的適配性；屬於關係主義的華人社會更重視個人與他人的關係，而感恩是一個以他人為焦點的情緒 (other-focus emotion)，感恩情緒的經驗及表達能使人與人之間產生更緊密的連結 (Emmons, 2008)，已有跨文化的研究顯示 (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011)，對國外出生的亞裔美國人，感恩介入方案對幸福感的效果勝過想像樂觀的未來 (此介入方案請參與者想像自己最好的可能未來，及想像預期它們將會發生) 這種極大化自我的方案。

研究二將延續研究一的主要發現，並考慮老年人在認知—情緒發展上的特性，設計符合高齡需求、能提升他們的幸福感的介入方案，並以實驗法檢驗其有效性。

二、 感恩介入方案效用的評估

過去已有許多研究設計出不同的感恩練習介入方案，讓個體去經驗更多的感恩事件及感恩情緒。整體而言，初步的研究資料支持感恩練習的確能提升個體的身心健康與幸福感，但其效果並不穩定，研究結果也常不一致，這意味著一些重要的核心中介變項並未被釐清，以及有些調節變項會影響感恩介入方案的效果。為了能設計更完備的感恩練習介入方案來提升老年人的幸福感，本研究將更細緻地檢視過去感恩練習介入方案的研究結果，並改善過去設計上的缺失，使其能產生更穩定的正向介入效果。以下將從感恩介入方案的實施程序、影響感恩練習作業效果的因素來討論。

(一) 感恩介入方案的實施程序

許多研究者以實驗的方式試圖了解感恩與幸福感間的因果關係，也就是進行感恩練習是否能提升個體的幸福感？其研究典範為：首先，研究者隨機分派受試者成不同的組別，再對受試者進行不同的實驗操弄，包括：感恩組（進行感恩練習，常使用的方式包括：羅列感恩事件、寫感恩文章或信件、感恩造訪等、甚至混合多種感恩作業；Worthen & Isakson, 2007），及其他對照的組別，包括有實驗操弄的控制組（如，記錄生活中的困擾事件、或羅列出自己的生活行程）或無任何實驗操弄的控制組。實驗進行的時程（練習的次數、實施的頻率）在不同研究中也有相當的差異，有些是

單一次短暫的練習，有些則以每週一次或每天一次的方式，持續數週或十週。進行各種練習之後，請受試者立即或在一段時間內持續（follow-up）接受各種快樂或幸福感的測量，包括主觀幸福感（正、負向情緒、快樂、生活滿意度等）或其他量表（如，憂鬱症狀、身體狀況、助人行為、受助感受等）的測量。最後，比較感恩組與其他控制組在上述指標上的差異，以了解感恩練習的效果。另外，一些較精確的實驗則會在感恩的實驗操弄前，進行上述各項指標的前測，作為基準線之用。

本研究者將以 Watkins 及其同夥（2003）及 Emmons 與 McCullough（2003）的系列研究為例，用以描述感恩練習進行的程序及其對幸福感的影響。

1. Watkins 等人（2003）的研究－單次練習

Watkins 及其同夥（2003）先在秋季班開學之際，將大學生隨機分成感恩組（實驗組）與後悔組（此為控制組），感恩組及後悔組的學生分別羅列在暑假中他們要感謝的事物及他們想做卻未能完成的事物，之後請受試者評定在暑假期間他們有多感恩，並在實驗操弄後馬上評定他們所感受的正、負向情緒（此為立即性的情緒評量）。發現「感恩組」相較於「後悔組」在正向情緒上並無差異，但有更少的負向情緒。研究者推測兩組間在負向情緒上的差異可能是感恩練習抑制了負向情緒，但也可能是表列後悔事物提升了負向情緒。接著在冬季班開課之際進行第二個研究，請「感恩組」及「失望組」的受試者羅列在聖誕節前後他們接收到的禮物，及他們想要卻未獲得的禮物，結果不論在感恩情緒及其他正、負向情緒上兩組並沒有任何差異。研究者認為感恩組與失望組間沒有差異可能的原因為：

（1）當受益者期待獲益時，感恩的情緒將不會那麼高（McCullough et al., 2001）；（2）對物質（禮物）本身的感恩或許會低於對經驗或關係的感恩，因此用收到的禮物作為回憶的對象，也許並不容易產生感恩的效果。也就

是聖誕節送禮既是被期望的，而感恩的內涵又全聚焦在物質性的禮物上，因此不容易引發感恩的經驗或情緒。

在他們的研究三中，為避免研究一的問題（因控制組會產生負向情緒的效果），因此以更中性的控制組（描述客廳的布置情形）作為對照，並且用更多、更深入（著重個體的感恩經驗及與他人的關係）的方式來引發感恩的狀態，包括：想一個活著令其感恩的人、寫感恩的文章、及書寫感恩信（並告知受試者會代勞將感恩信寄給他們要感恩的人，但事實上並未寄件），此外，也於實驗操弄前與進行後測量正、負向情緒（都是立即性的情緒測量）。研究結果顯示：相較於「控制組」，三個感恩組都有更多正向情緒的提升（後測的正向情緒減去前測的正向情緒），其中以「純粹想感恩的人」這一組，正向情緒提升最大，而寫感恩信的那組提升最少¹⁴，但在負向情緒的改變上，不論控制組與感恩組都是遞減的，且組間並無任何差別。

2. Emmons 與 McCullough（2003）的研究－多次練習

Emmons 與 McCullough（2003）以系列實驗探討感恩情緒對幸福感及身心健康的影響。在他們的研究一中：將大學生受試者分派至以下三組：感恩組（每週記錄一次五件令人感恩的事件）、困擾組（每週記錄一次五件令人不高興的瑣事）與事件組（每週記錄一次五件影響他的事）（後兩組為控制組），記錄持續 10 週。研究結果顯示：相較於「困擾組」，「感恩組」較常經驗到感恩情緒（平均每週的感恩情緒），而且感恩組的生理症狀較少，接受他人幫助時更傾向以感謝做反應，做運動的時數更多，整體生活更滿意（以整體的方式評定當週的狀況），也預期有較好未來的。在

¹⁴其中「純粹想感恩的人」有最強的效果，可能是因為在書寫感恩文章或感恩信時所引發的認知活動會干擾感恩情緒的再經驗，另外，因擔心恩人將會看到感恩信也會產生焦慮感，因而降低了此兩種感恩作業的效果。

研究二中，請大學生受試者以更密集的方式進行記錄（每天記錄，持續兩週），另外，將研究一的「事件組」改成「比較組」（思考自己較他人好的地方）¹⁵，雖然未顯現如研究一在健康方面的益處，但相較於「困擾組」，「感恩組」有更多的正向情緒（每天正向情緒的平均），對他人提供更多的情緒支持、及更多的幫助，但感恩組並未能降低負向情緒；相較於研究一，此種密集的記錄會產生更強的正向情緒效果。最後，研究三中，以慢性病患（neuromuscular disease）為研究對象，每天練習，持續三週，以擴展感恩練習對象的適用性。研究發現：相較於「無任何實驗操弄的控制組」，「感恩組」有更少的負向情緒、更多正向情緒、整體生活更滿意、對未來更樂觀，與他人的連結感更強、睡得更多、醒來後更有精神，甚至連親友都能感受當事人在正向情緒及生活滿意度上的改變。

分析上述單次或多次感恩練習的研究發現：相較於其他的組別，感恩練習對許多依變項都能產生正向的效果（包括：更高的感恩情緒、更健康、更高的生活滿意度、更樂觀，也能提高正向情緒，甚至能降低負向情緒等），但讀者不難發現，感恩練習對各類依變項的影響常無一致、穩定的結果。Froh、Kashdan、Ozimek 與 Miller（2009）曾經仔細分析了自 2003 年後發表的 6 篇論文中的 9 個實驗¹⁶，他們對感恩介入方案的效果提

¹⁵ Emmons 等人將「事件組」替代成「比較組」，事實上試圖去比較純粹的「正向情緒」與「感恩情緒」對依變項影響的差異，結果發現比較組對各種依變項的影響常介於感恩組與困擾組之間，且與兩者皆無差異。Watkins（2004）進一步認為：「比較組」的操弄也可能無意地引發出感恩狀態（研究結果顯示：此組的感恩情緒的確較控制組為高，但無顯著差異），因而產生這樣的結果，因為拿自己較好的地方與他人比較，有可能會讓個體覺得自己是幸運的，因而引發感恩情緒。

¹⁶Froh 等人將論文中的每一個實驗視為各自獨立的研究，其分析的論文、實驗如下：Emmons & McCullough（2003）：study1, study2, study3、Watkins, Woodward, Stone, & Kolts（2003）：study4, study5、Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade（2005）：study6、Seligman, Steen, Park, & Peterson（2005）：study7、Sheldon & Lyubomirsky

出很大的質疑！分析結果發現：感恩治療有效的結論中有 44% (4/9)¹⁷來自「感恩組」與「困擾組」、「後悔組」（即表列生活中令人困擾、後悔的事）比較的結果，而非與「無任何實驗操弄的控制組」或「其他適合的控制組」的比較，因為表列困擾或後悔的事項可能會引發負向的結果（如，負向的情緒），因此若以「感恩組」的正向結果與「困擾組」、「後悔組」的負向結果相互比較會誇大感恩練習的療效。在 Froh 等人對感恩治療的效果作出上述的結論後，感恩練習的研究仍如火如荼的進行，如包括：Boehm、Lyubomirsky 與 Sheldon (2011)；Froh、Kashdan、Ozimek 與 Miller (2009)；Otake、Shimai、Tanaka-Matsumi、Otsui 與 Fredrickson (2006)；Lyubomirsky、Dickerhoof、Boehm 與 Sheldon (2011)；Toepfer 與 Walker (2009)。而華人地區也進行了一些感恩練習的研究，如李新民與陳蜜桃 (2009)、林莉芳 (2006)、Lee (2007) 等。本研究者仔細分析上述的研究後發現：後續的研究在控制組上的選擇較為講究，如李新民與陳蜜桃 (2009)、林莉芳 (2006)、Boehm 等人 (2011)、Lyubomirsky 等人 (2011) 等都採取有操弄的中性控制組，因此其對感恩介入方案效果的評估更為合理。本研究者認為評定感恩治療的效果原則上至少應以「無任何實驗操弄

(2006)：study8、Froh, Sefick, & Emmons (2008)：study9。

¹⁷ Froh 等人詳細的分析結果如下：(1) 與「負向控制組」對比有效的實驗：3 個實驗統計上的顯著差異來自於「感恩組」與「困擾組」(Emmons & McCullough, 2003, study1, 2；Froh, Sefick & Emmons, 2008, study9)，1 個實驗發現「感恩組」較「後悔組」有較少的負向情緒 (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003, study4)。(2) 與「無任何實驗操弄控制組」比較有效的實驗，2 個實驗發現「感恩組」相較於「無操弄控制組」在幸福感上有較佳的效果 (Emmons & McCullough, 2003, study3；Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005, study6)。(3) 與「適當控制組」比較的實驗結果：1 個實驗在「感恩組」與「有操弄控制組」（羅列生活事件）間並無差異 (Sheldon & Lyubomirsky, 2006, study8)。另 1 個實驗發現「感恩組」較「有操弄控制組」（對客廳擺飾描述）有較高的正向情緒。最後 1 個實驗發現：相較於「假藥組」（回想早期生命經驗，讓受試者以為有效果），「感恩組」更快樂、更少憂鬱情緒 (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005, study7)。

的控制組」為底線，而更佳的控制組應該是「有操弄的中性控制組」，因此本研究除以「無任何實驗操弄的控制組」外，也將選擇更適當的控制組來評估高齡者感恩介入方案的成效。

(二) 影響感恩介入方案效果的因素

從過去許多採取感恩介入的研究，大抵支持了感恩介入方案的確具有某種效果，但其效果會因各研究採取的依變項種類（如，生活滿意度、正向情緒），及設計的方案不同而有所差異；除了上述控制組的選擇會影響實驗效果外，感恩練習作業的種類、時程安排、及參與者的動機等也都會影響感恩治療的效果。根據研究一的結果，本研究者認為感恩作業的一個重要的核心內涵應是感恩情緒是否產生，當然感恩練習方案也可能會有其他重要的核心內涵，如感恩思維的深化，但本研究著重在感恩情緒上，認為感恩情緒是否在作業中被引發攸關感恩介入方案的成效，因此感恩情緒是感恩介入方案對幸福感產生影響的中介變項，而感恩練習作業的處理層次、時程安排、受試者的動機等則可視為感恩介入方案效果的調節變項（如圖 2-1 所示）。以下研究者將以感恩介入方案影響幸福感的機制圖，分別描述這些變項對感恩介入療效可能產生的影響。

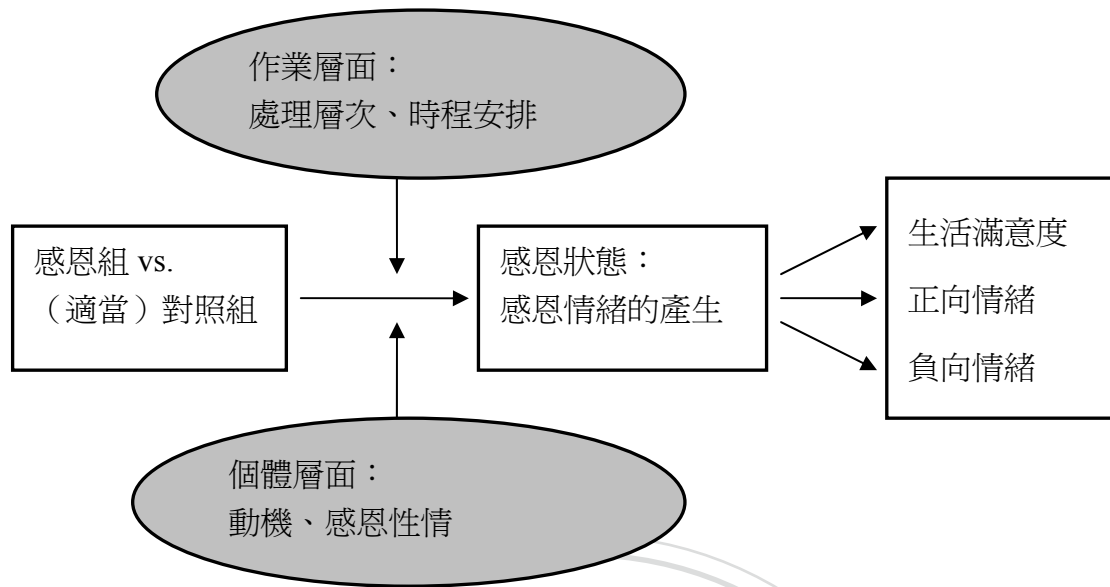


圖 2-1 感恩介入方案影響幸福感的機制

1. 作業處理層次

基本上，感恩練習的作業形態應會誘發不等程度的感恩狀態。如前面所舉 Watkins 等人（2003）的三個實驗案例來看，感恩練習要對正、負向情緒產生影響，需要在特定的情形之下，本研究者認為只是單純表列感恩事項，個體並不容易進入感恩狀態中，其引發的效果將非常有限，相反的若能讓個體花多一點的時間進行較深一點的感恩回憶，例如回想一個令你感恩的人，因為這個恩人曾做過某些相當令你心懷感恩的事情，這可引導個體在回憶的過程中進行較深入的處理，而較可能進入感恩狀態中，引發感恩情緒，進而連帶提升正向情緒。

綜觀所有的感恩練習的方式，皆可從「回憶個人事件」的角度來看，無論是表列感恩事項、想感恩的人、寫感恩信件、感恩造訪等，都是個體透過回憶重新去「經驗」感恩的事件，但不同的感恩作業，個體在回憶的過程中涉及了不同層次的感恩處理，也就是不同的感恩練習，讓個體再經驗不等程度的感恩情緒（狀態），有些較淺，有些較深。「表列事件」可能只是從個人的情境式記憶（episodic memory）中短暫的提取事件而已，此

種練習並不涉及感恩情緒的再經驗，但若是「想感恩的人」、「寫感恩的文章」、「感恩信」、甚至「感恩拜訪」時，個體在完成作業的過程中，會較深地去回憶感恩事件當下發生的情境，因此非常有可能再經驗當時的感恩情緒；近期一些採寫感恩信的介入方案都獲得不錯的效果（Boehm et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2011; Toepfer & Walker, 2009）。此外，一些感恩練習作業也會涉及其他認知的運作或外在壓力，因而干擾了感恩情緒的再經驗，進而折損感恩練習的效果，如 Watkins 等人（2003）的第三個研究顯示：若感恩練習作業涉及額外的分析性寫作歷程，或面對表達感恩時的外在社會壓力就會削減感恩狀態的形成。因此設計適合的感恩練習作業是感恩介入方案有無效果很關鍵的一個因素，但怎樣的作業較容易使個體進入感恩狀態，產生感恩情緒呢？研究者認為可以參考過去正、負向事件回憶對情緒影響的研究文獻。

早期一些對過去正、負向事件短暫提取的研究（如，Strack, Schwarz & Gschneidinger, 1985）顯示：當個體回憶過去發生過的正、負向事件後，對自己的快樂程度或生活滿意度的判斷會有影響，除了提取事件本身的正、負向外，如何去回憶它們也是影響判斷的重要因素。當個體用詳細、栩栩如生的方式，或採描述事情發生經過的方式時，個體較可能會再經驗當時事件發生時的情緒，此時就會產生「同化效果」，也就是相對於回憶負向事件，回憶正向事件時，個體會評定自己較快樂、生活較滿意，反之亦成立，但如果只是簡短的描述事件或採描述事情為何會發生的方式時，則個體評定自己的快樂程度或生活滿意度的狀況較不受回憶事件的正、負向影響，或者會產生「對比效應」，也就是相對於回憶負向事件，回憶正向事件會使得自己生活滿意度更低。綜合上述，當個體回憶過去事件並能沈浸其中，個體就會相應的產生當下的情緒，一旦這些情緒產生就會對個體的判斷或生活產生同方向的影響，但若只是簡單的回憶事件本身，或去追究事情發生的原因，則其對個體的判斷或生活的影響則較有限，或者會對個

體的判斷或生活產生相反方向的影響。

同化效果可以呼應 Liberman 等人（2009）所提的「沈浸效果」，當個體越能品嚐、沈浸在過去生命中的快樂事件時，其會是一個更快樂的人，因此本研究借這個概念，認為若是在記錄或回憶感恩經驗時，個體若能再經驗感恩事件、細細品嚐感恩狀態，將有助感恩情緒的產生及延續。另外，Lyubomirsky、Sousa 與 Dickerhoof（2006）的研究也顯示：用不同的方式再經驗（包含書寫、談論及純粹用想的）正、負向事件會產生不同的結果，相較於純粹用想的方式，用書寫或談論的方式再經驗負向事件，將有助幸福感的提升，但正向事件卻產生相反的結果，相較於用書寫及談論的方式，只是純粹用想的方式再經驗正向事件，更有助幸福感的提升。Lyubomirsky 等人認為不同再經驗的方式，其處理的層次不同；單純去想，只是在腦中任意的運轉，其處理層次較低，書寫及談論因要將發生過的事件有條理的書寫或表達出來，因此其處理層次較高。他們的研究進一步發現：相較於重播的方式，採分析式的方式再經驗正向經驗，反而會降低幸福感。

綜合上述的研究顯示：過去的正向經驗是容易受損的，當個體以理智（分析性）的方式去處理它時，很容易破壞正向經驗的情緒，要使過去的正向情緒產生作用，需要個體「天真的」重新沈浸於過去的經驗當中即可，因此採倒帶重播的方式讓個體去重新經驗過去的正向情緒，才能使過去的正向情緒得以維護、並湧現出來，進而對個體的生活（幸福感）產生正向的影響，因此感恩練習要能產生感恩情緒，需個體重新去品嚐、再經驗過去發生的感恩事件，一旦能產生感恩情緒，則感恩練習才可能提升個體的幸福感，所以研究者提出以再經驗感恩事件、品嚐感恩狀態的方式來增加感恩情緒產生的強度。

2.時程安排

在感恩練習的時程規劃（頻率及持續時間）上，如上述處理較深的作業一次就能讓受試者引發感恩情緒，但處理較淺的作業則需要多次且在較密集的情況下才能產生感恩情緒，但不論怎樣的作業，要持續引發個體的感恩情緒則需適當頻次的時程規劃，同時在時程規劃中也要避免個體因重複同樣作業產生的厭煩感。如上面的例子中，Emmons 與 McCullough(2003) 的三個研究都採取「表列感恩」的設計方式，單次表列感恩事件並不容易使個體進入感恩狀態 (Watkins et al., 2003)，因此多次表列感恩事件則較有可能引發感恩狀態，但多次練習的時程安排也很重要，相較於較低頻（一週一次，持續 10 週）的作業練習，高頻率的作業練習（每天一次，持續 2-3 週）較能使個體持續處在感恩的情緒狀態中，甚至經驗較強的感恩情緒，因之較可能去影響個體在情緒方面的感受，產生正向的影響效果。高頻率時程安排效果較佳的原因，一方面是因為作業的密集性使得感恩情緒較能延續，另一方面則是個體必須更花心力，更注意可以感謝的事物，才能達成每天表列五項感恩事件的要求，因而更容易進入感恩的狀態中，成為感恩的易受體。Lee(2007)的研究類似 Emmons 與 McCullough (2003)，採每天一次的記錄方式，持續兩週的時間，也同樣發現：相較於「困擾組」，「感恩組」有更多的正向情緒。Lyubomirsky 及其同夥 (Boehm et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2011) 近期採較深感恩處理的介入方案（寫感恩信），時程約 6-8 週，每週 1 次，每次約 10-15 分鐘，發現這樣的設計能穩定提升幸福感。但 Lyubomirsky、Sheldon 與 Schkade (2005) 的研究卻產生相反的結果，相較於一週一次（持續 6 週），一週兩次的練習，其效果反而跟無實驗操弄的控制組一樣。林莉芳 (2006) 的研究中，採取多樣化的感恩練習作業，包括閱讀感恩的文章，寫摘要及感想、回憶感恩的人，並說明為何要感謝他們及曾經用什麼方式表達自己的感謝等。採每週一次，共進行四次，相較於對照組（閱讀健康、醫學方面的文章寫摘要、感想等），

結果發現：感恩組有較強的感恩情緒，顯示這些深層次的感恩練習的確會引發感恩情緒，但正向情緒並未提升，負向情緒卻減少了，顯示時程安排還是一個很關鍵的因素，過低的頻率、過短的時程，仍不易有效果。因此在感恩練習上，適度的頻率及持續一段較長的時間似乎是很關鍵的因素。

3.受試者的屬性

受試者參與感恩練習的動機強弱也是一個重要會影響感恩介入方案有無效果的因素。Sheldon 與 Lyubomirsky (2006a) 的研究中，有適當的控制組（羅列生活中所發生的事件），但感恩練習對所有的依變項（包括正向、負向情緒）都沒有效果，該研究的受試者在 4 週之中，平均僅做了 3 次表列感恩事件的記錄，從上述時程安排的角度來看，過低頻率的記錄並不容易產生感恩情緒，此外，本研究者也推測此研究的受試者動機較低。其他產生正向效果的研究，如 Seligman、Steen、Park 與 Peterson (2005) 的受試者是在網路上募集、對變快樂有興趣的人，而 Emmons 與 McCullough (2003) 研究三的受試者是患有慢性疾病的人，也是有動機要去改變自己心理狀況的人，而且該研究者要求受試者每天繳交記錄，其達成率非常的高，此也顯示受試者有相當的動機去完成研究作業的要求。

一個有趣的新近研究 (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011) 顯示：相較於不能自我選擇的個體，當個體能參與選擇讓自己更幸福的介入方案（感恩練習方案或想像自我可能未來的方案）時，這些方案才能提升個體的幸福感，且動機越強的個體其幸福感提升的程度越高。

除了受試者的動機外，感恩性情也可能是一個影響感恩練習效果的重要因素。Lee (2007) 的研究類似 Emmons 與 McCullough (2003)，採表列感恩事件的方式（最少三項，最多五項），每天記錄一次，持續兩週的時間，該研究同時也將受試者分成高、低感恩性情兩組，並實驗操弄感恩組 vs. 困擾組，結果發現：在感恩性情上，相較於低感恩性情者，高感恩性

情者有較高的正向情緒、生活滿意度，及較低的負向情緒（此支持本研究一的論述：感恩性情與幸福感有密切的關係）。此外，感恩性情與實驗操弄間有交互作用：相較於困擾組，感恩練習對高感恩性情者的正向情緒有更強的促進效果，對負向情緒也同樣有更強的抑制效果，對生活滿意度則無影響，但對低感恩性情者則似乎沒有此種效果。這樣的結果顯示感恩性情的高、低可以調節感恩練習的效果，高感恩性情者會因為感恩練習而產生更多的好處¹⁸。對高感恩者來說，其本身就有較高的感恩傾向，因之表列感恩事件僅是一個促發劑去誘發出感恩的情緒感受，此喚起的感恩情緒將連動使得正向情緒提升（甚至壓抑了負向情緒）。就低感恩者而言，或許加深感恩練習的處理層次才有機會去提升他們的感恩情緒與正向情緒。上述的研究結果也提示我們若要純粹了解感恩練習作業中感恩情緒所引發的效果，則需將參與者的感恩性情做適當的控制。

從上述感恩介入方案可能的中介變項及調節變項的分析提供本研究設計感恩方案重要的啓示，引發感恩情緒是一個重要的關鍵因素，因此感恩作業處理層次的設計相當重要，較深的處理層次，並且讓受試者重新倒帶去再經驗、品嚐當下的感恩情緒應會產生更大的效果，且在時程安排上，頻率則要適當，持續的時間要夠久，這樣感恩情緒才能持續連動正向情緒，此外，受試者的屬性（包括動機、感恩性情等）也應進一步考量或對其進行控制，其中應篩選動機高的參與者，最好是能讓他們選擇自己想要參與的介入方案，或在分析介入方案效果時應將感恩性情作為調節變項或控制變項，這才能使研究的效果更為明確。

¹⁸林莉芳（2006）的研究也同時考量感恩性情及實驗操弄（感恩組 vs. 控制組），研究結果顯示：感恩性情高、低僅與正向情緒有關，與負向情緒、生活品質都沒有關係，而實驗操弄僅發現：相較於控制組，感恩練習僅能降低負向情緒。但在所有依變項上，感恩性情與實驗操弄間並無任何的交互作用效果。因林莉芳的實驗設計較為特別，無論在感恩練習的方法、時程安排、甚至依變項的測量方式上都不同於過往的研究，為了精簡論述，並未將其結果納入討論。

三、 感恩介入方案對幸福感三成分的影響

本研究將透過引發感恩情緒，讓高齡個體重新經驗及品嚐感恩事件發生當下的情形，並了解此對高齡者幸福感的影響，但根據過去感恩介入方案的研究及本研究一的結果，本研究認為感恩情緒對幸福感三個成分的影響並不相同，此涉及幸福感三成分在構念（情感性 vs. 認知性）及評斷時間（短時間 vs. 長時間）上的差異，因此若採感恩情緒引發及品嚐的練習作業應會對三成分產生不同的結果。綜合過去感恩練習的研究，可得到一個相當一致的結論，即感恩練習對幸福感三個成分中的正向情緒影響最大（Larsen & Prizmic, 2008; Emmons & McCullough, 2003; Lee, 2007; Toepfer & Walker, 2009）。從理論上來說，感恩情緒與其他正向情緒的連動效應是最主要的機制。從實證資料來看，本研究一的結果顯示：感恩性情對正向情緒的提升是完全透過感恩情緒來影響，故可推論感恩練習對幸福感的影響效果可透過感恩情緒的中介。而 Emmons 與 McCullough (2003) 曾檢視感恩組與困擾組對「正向情緒」的影響是否透過「感恩情緒」中介，其研究結果發現：感恩情緒的確能完全中介兩組對正向情緒的影響。

相較於上述的正向情緒，感恩練習對認知性幸福感（生活滿意度）的影響應該較小，本研究一的結果發現，感恩性情對生活滿意度的影響僅部分藉由感恩情緒來影響，但仍有研究顯示：感恩練習可影響生活滿意度，如 Emmons 與 McCullough (2003) 及 Boehm 等人 (2011)。本研究認為 Emmons 與 McCullough (2003) 的研究應該高估感恩練習對生活滿意度的影響；他們以單一題目測量生活滿意度，且在感恩練習後立即評量，這樣的測量方式，會使受試者因正向情緒線索而高估自己的生活滿意度（Schwarz & Clore, 1983）。相反的，Lee (2007) 用類似 Emmons 與

McCullough (2003) 的研究方式，但其生活滿意度以量表 (採用 SWLS, Diener et al., 1985) 的方式測量，並於介入方案結束時才進行評估，此研究無法發現感恩練習能提升生活滿意度。而 Toepfer 與 Walker (2009) 以類似 Boehm 等人 (2011) 書寫感恩信的研究卻發現：書寫感恩信只能提升正向情緒 (快樂)，卻無法像 Boehm 等人的研究可提升生活滿意度。

在負向情緒上，過去多數的感恩練習作業是無法影響負向情緒，而研究一的結果也顯示，感恩情緒與負向情緒無關，更無法中介感恩性情對負向情緒的影響，但 Emmons 與 McCullough (2003) 以慢性病患為研究對象的研究三，及林莉芳 (2006) 對高中職學生的研究發現：感恩練習對負向情緒能產生抑制效果。其中慢性病患有可能因長期處在疾病的威脅下，使他們的情感經驗不同於一般人，而產生這樣的結果，而林莉芳 (2006) 的研究結果，因其程序與多數研究不同，所以較難評估感恩練習對負向情緒產生抑制的原因。

四、本研究感恩練習作業的設計：再經驗感恩練習

誠如前文的分析，為檢驗感恩情緒操弄對幸福感的影響需要有適當的控制組；本研究者除了設計「無操弄控制組」外，也將設計一個適當的有操弄控制組，讓此組的受試者記錄生活中發生的重要事件。本研究者認為生活中所發生的重要事件涵蓋正向事件與負向事件，因此既能引發正向情緒，也能引發負向情緒，整體而言此組引發的情緒，平均而言應是中性的，所以它是一個中性有操弄的控制組。

在實驗組的作業上，研究者讓個體再經驗及品嚐感恩情緒，本研究採取兩種再經驗感恩情緒的方式，一種是回憶書寫近日 (日常) 生活中的感

恩事件，另一種則是回憶書寫人生中的感恩事件。本研究採取書寫人生感恩事件的原因：一方面是因高齡者有著對過去生命進行回顧與統整的發展任務(Erikson, 1963)，另一方面則因生命回憶治療方式(life reminiscence therapy)及生命回顧的治療方式(life review therapy)，已廣泛的被使用在老年族群上，用以提升一般老人的生活滿意及生活品質，或作為治療高齡憂鬱症患者之用(Bohlmeijer, Smit, & Cuijpers, 2003; Serrano, Latorre, Gatz, & Montanes, 2004)，且這些回憶治療已被證實具有不錯的治療效果，能提升老年人的幸福感(參考Bohlmeijer, Roemer, Phd, & Smit, 2007的回顧)。

回憶書寫近日(日常)生活中的感恩事件及回憶書寫人生中的感恩事件兩者間在時間上有明顯的差異，一個是近日，一個較久遠(至少半年前)。雖然兩者都讓個體在情境式記憶(或自傳式記憶)裡提取感恩經驗，但兩者在記憶上仍有許多的不同。

情境式記憶(Episodic Memory, 簡稱EM)是儲存與自身經歷相關的記憶，此記憶通常包含人、事、時、地、物等。Tulving(1972)認為情境式記憶有兩大特徵：1.儲存具有時間標示的情節或事件，這些事件在時空上是有關連的。2.後續發生的事件以既存的情境式記憶內容為參照，將其納入情境式記憶中，因此個人擁有的過去將影響後續發生的事會如何存入情境式記憶系統中(參考Shum, 1998)。Conway(2002)進一步將原先情境式記憶做區隔：距離現在時刻近的，仍以情境式記憶稱之，包含個體最近經驗到的、具高度感覺、知覺的訊息，其保留的時間度量單位通常以分鐘或小時，這樣的記憶通常是短暫的，且容易被遺忘；距離現在時刻久遠的，則被稱之為自傳式記憶(autobiographic memory, 簡稱AM)，情境式記憶需要經過一定的步驟才能進入自傳式記憶中。自傳式記憶並不是凌亂的個人事件的記憶，它像我們對世界的語意知識(semantic knowledge)一般，有組織結構，具階層性(如，Conway, 1992, 1996; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway & Rubin, 1993)。在自傳式記憶的龐雜事件當

中，有一些事件、或一些語意結構（生命時期）具有較明顯的時間標示（temporal landmark），而這些事件通常可以作為參照點，讓個體去區隔自傳式記憶裡的各事件，使個體更容易存取。

對儲存於自傳式記憶中之事件的回憶可分為兩大類型，一種是非自主性（involuntary），而另一種是自主性（voluntary）。非自主性回憶是在個人無意圖提取下，突然現身在意識中的記憶，其形成原因可能因外在環境線索或是個人內在思緒運轉所致，相反的，自主性回憶則是個體有意識、策略性地花費心力去提取的記憶。當個體以某些有用的線索，有意識地、有策略地去提取過往經驗，塵封已久的某一事件的相關訊息（包括影像、感受、行為等）將會被重新組合，使個體重新經驗於其中。

近日的情境式記憶具近時效應，個體較容易提取，也較容易去重新經歷這些情節及感受，所以提取近日的感恩事件，個體較有可能重新再經驗感恩情緒。相較於此，時間較久的個人性的過往記憶，除非其有相當的重要性、顯著性，不然都需要花費較多的心力去提取，適當的線索將有助提取，但提取後能否使個體身歷其境，能否重新經歷過去的種種經驗，則需視事件對個人的重要性、事件的鮮明性等因素來決定，一般而言，並不容易產生事件發生當時那樣強烈的情緒感受，所以提取過去生命裡的感恩經驗，並不像提取近日感恩經驗一樣會產生強的感恩情緒。

關於情緒性內涵的自傳式記憶的研究極為少數，Berntsen 與 Rubin（2002）曾探究過去生命經驗裡的情緒事件（包括高興的、悲傷的、創傷性的）在年齡上的儲存分配情形（包括自主性及非自主性記憶），結果顯示：這些情緒記憶在年齡上的分佈情形，符合生命劇本（life script）理論，此理論指稱一個文化對文化裡的個人生命進程存有常規性的期待，個體的生命歷程也常依照社會文化規劃好的程序去走，如，什麼時候就業、結婚等，而從事這些事件當下的情緒感受（尤其是快樂的情緒）便與事件共同存在自傳式記憶中。這種以生命劇本作為情緒記憶儲存的方式，事實上也

符合自傳式記憶以外部訂立的規程（Calendars）作為儲存個人相關事件的時間標示；外部訂立的規程通常是某個社會、文化中的大部分人都會經歷的時程規劃，例如，個體的求學經驗就包含幼稚園、小學、中學等外部訂立的學程規劃，其中大學生涯包含每個學期的開始、結束等既定的時程，因此其也可作為提取自傳式記憶的參照點。

本研究者認為生命中所發生的感恩事件亦可能按照外部訂立規程的方式儲存，如孩提時期會感謝父母艱辛的照顧自己，求學時期會感謝老師的辛勤教導等，因此本研究也將以這種常規性的生命發展進程作為老年人提取感恩經驗的線索，另外感恩事件與他人有密切的關係，因此本研究者也認為可用重要他人的主題作為提取線索。

由上面的分析可知，提取近日的 vs. 久遠的兩類感恩經驗具有不同的時空限制性及困難度，近日感恩經驗容易提取，且容易重新建構感恩事件發生時的情景，使個體能較強的去感受當下的感恩情緒，但人生裡的感恩經驗較難提取，需要借助各種提取線索，且個體較難再去經歷感恩事件發生的當下，因此較難重新感受當時的感恩情緒。所以這兩種再經驗感恩情緒的作業能引發的感恩情緒有所差異；相較於提取人生感恩事件，日常感恩事件提取能引發較強的感恩情緒感受。

綜合以上的論述，研究二將以實驗操弄的方式引發不同程度的感恩情緒，以此檢驗感恩情緒是否能提升個體的幸福感，亦即以實驗法來確認感恩情緒與幸福感間的因果關係。

研究假設

根據上述的文獻分析及研究設計的考量，本研究者提出以下三個假設：

假設 2-1：相較於「日常要事」書寫，「日常感恩」及「人生感恩」的書寫較能引發書寫後立即性的感恩情緒，且因近時效應的影響，日常感恩組引發的感恩情緒高過人生感恩組。

假設 2-2：相較於「日常要事組」與「無操弄控制組」，兩個能引發感恩情緒的實驗組：「日常感恩組」與「人生感恩組」，在介入方案執行後，其研究參與者的幸福感會較高，尤其在正向情緒上。

假設 2-3：兩實驗組：「日常感恩組」與「人生感恩組」能提升幸福感的原

因主要是透過感恩情緒的中介。

研究設計

一、 研究參與者

原招募人數共 102 人，第一次上課（見研究說明）後，表明願意繼續參與的人共 89 人，第一階段因未全程參與而流失 6 人，佔 6.74%，流失原因為參與者自己或家人生病、要長期出國旅遊、及自己無法準時完成記錄。第二階段因問卷作答有問題（趨中作答、及極端值）或記錄書寫內容和情緒評定有問題流失 8 人，佔 8.99%，最後用作分析的研究參與者共 75 人。研究參與者為 55 歲以上的高齡者（最高年齡 80 歲）；55-64 歲共 59 人(佔 78.67%)，65-74 歲共 14 人(佔 18.67%)，75 歲以上共 2 人(佔 2.67%)。研究參與者的平均年齡 62.51 歲 ($SD = 4.925$)。男性 16 人 (佔 21.30%)、女性 59 人 (佔 78.70%)。

二、 研究工具

研究者將依序介紹本研究的測量工具，所有測量工具的詳細題目請參考附件三，各工具使用的時機則如表 2-1 所示。

(一) 各測量階段的測量工具

1. 幸福感量表：包含生活滿意度、正向情緒、負向情緒三個量表，為本研究的主要依變項，量表內容同研究一。
2. 感恩性情量表：用以測量參與者的感恩傾向，量表內容同研究一。
3. 背景變項問卷：用以了解參與者的各種背景狀況（與研究一非常相似），另增有無參與社大課程及其類型（如，運動養生、藝術、志工服務與生命意義追尋等）等兩題。
4. 回憶過去頻率量表：用以測量參與者回憶過去的頻率，例題：「我還蠻常想起年輕時的種種」、「沒有特別原因，我是不會去想過去的」（負向題）。以李克特式 6 點量尺評量（從 1 分非常不符合，到 6 分非常符合），共 6 題。分數越高表其越常回想過去。此量表的 Cronbach' α 信度為.700。
5. 記憶力量表：用以測量參與者主觀的記憶能力，分成一般及情境記憶力。「一般記憶力」主要測量個體整體記憶力的狀況，如記憶速度、記憶好壞，例題：「一般而言，您覺得您的記憶狀況如何？」（從 1 分非常不好，到 4 分非常好）、「整體而言，與您記憶狀況最好時相比，您覺得您現在的記憶狀況如何？」（從 1 分差很多，到 4 分好很多）共 4 題，分數越高表一般記憶能力越好，此量表的 Cronbach' α 信度為.742。而「情境記憶力」，主要測量個體記得發

生在自己身上的事情（包含目前及較久遠的）的能力。例題：「出門時，關燈、關電器用品及鎖上門」、「這幾年過年過節到家裡來的賓客」。以李克特式 6 點量尺評量（從 1 分非常不好，到 6 分非常好），共 8 題，分數越高表其情境記憶力越好。此量表的 Cronbach' α 信度為.822。

6. 自評書寫狀況量表：請參與者評量過去這段時間內記錄的狀況和感想，包括：準時書寫及繳交（例題：我有準時做記錄，共 2 題）、書寫困難度及壓力（例題：做記錄時我常很難下筆，不知從何寫起、做記錄這件事讓我壓力很大，共 5 題）、書寫的趣味性（例題：做記錄常讓我覺得有趣，共 3 題）、記錄對記憶力的影響（例題：我覺得做記錄能增進自己的記憶力，共 3 題）、發現更多現在生活中的感恩事件（例題：做記錄讓我發現現在的生活裡有許多值得感謝的人、事、物，共 2 題）、發現更多過去人生中的感恩事件（例題：做記錄讓我回想了許多過去人生（至少半年前）中值得我感恩的事，共 2 題）、了解更多現在生活的細節（例題：做記錄讓我清楚知道現在生活中所發生的種種事情，共 2 題）、對整合過去人生的影響（例題：做記錄讓我更清楚自己過去人生（至少半年前）的軌跡，共 3 題）、發現更多現在生活愉快或不愉快的事件（例題：做記錄讓我知道自己現在的生活裡充滿了美好的事物、做記錄讓我看到更多現在生活裡發生的不愉快事件，各 1 題）、發現更多過去人生中愉快或不愉快的事件（例題：做記錄讓我重新去感受過去人生（至少半年前）中的美好事物、做記錄讓我想到許多過去人生（至少半年前）中發生過的不愉快事件，各 1 題）。上述題目皆以李克特式 6 點量尺評量（從 1 分非常不同意，到 6 分非常同意）。
7. 主觀快樂量表：用以測量參與者的快樂程度，量表內容同研究一，詳細題目請參考附件三。

8. 其他測量工具：主要為記憶課程內的活動，包括：(1) 正、負向回憶測量：第一階段請參與者在 6 分鐘之內盡可能回憶並寫出過去 3 年內發生在自己身上的正、負向事件。之後請參與者評定回憶出來的各事項的愉悅程度。在回憶正、負向事件的順序上有平衡；(2) 語意記憶測量：請參與者在 3 分鐘之內，盡可能寫下蔬菜的名稱；(3) 預想記憶力量表：主要測量參與者記得未來要發生，或記得未來要做的事的能力（包括較近的及較遠的未來）；(4) 記憶課程教學評量：用以評量記憶課程的教學內容及學習狀況；及(5) 記憶課程缺席狀況的記錄。

除幸福感量表外，其餘量表作為控制之用，將在統計時作為共變數或控制變項之用。

表 2-1 各測量階段所使用的測量工具

測量階段/量表	前測	立即後測	延宕後測	記憶課程
1. 幸福感量表	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. 感恩性情量表	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. 背景變項問卷	<input type="radio"/>			
4. 回憶過去頻率量表	<input type="radio"/>			
5. 記憶力量表	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. 自評書寫狀況量表		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. 主觀快樂量表			<input type="radio"/>	
8. 記憶課程教學評量		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. 正、負向回憶測量				<input type="radio"/>
10. 語意記憶測量				<input type="radio"/>
11. 預想記憶力量表				<input type="radio"/>

(二) 實驗階段的材料

1. 記錄表：此記錄表填寫內容如附件四，本研究有三種記錄格式，其內容包含一些基本資料（如班別/編號、填寫日期、是否準時填寫）及案例說明，三種記錄格式差別僅在案例說明上，相關內容請參考實驗操弄部分。
2. 立即性情緒評估量表：用以評量書寫記錄後的情緒狀態，為立即性的情緒評估，評量各種情緒出現的符合程度，以形容詞量表的方式評定。其題項類似研究一的正、負向情緒及感恩情緒量表，只是更為簡短。其中立即性感恩情緒的評定將作為書寫所引發感恩情緒的指標。而其他正、負向情緒的評定，一方面可作為干擾之用，另一方面可作為感恩情緒與正、負向情緒連動現象的評估指標之用。

三、 實驗操弄

鑑於過去的研究發現：感恩練習的效果不穩定，效果量不大，且證實其效果的對照組常會引發負向情緒，因而扭曲誇大了介入方案的效果，因此本研究二將不採用過去常用的表列感恩事件的方法，進一步深化參與者在感恩事件上的情緒感受。研究二的實驗中將設立兩種能引發更多感恩情緒的實驗組，分別為：「日常感恩回憶組」（以下簡稱：日常感恩組）與「人生感恩回憶組」（以下簡稱：人生感恩組），其中（1）日常感恩組請研究參與者以重播/描述的方式記錄日常生活中所發生感恩事件的點點滴滴；（2）人生感恩組請研究參與者重新回憶過去生命中曾經發生過的感恩事件的點點滴滴。另外研究中也設立兩個控制組，分別為「日常要事回憶組」（以下簡稱：日常要事組）與「無操弄控制組」。其中（3）日常要事組請研究參與者描述/記錄日常生活中所發生值得記錄的事的點點滴滴，為有操弄的控制組，但其引發的情緒平均而言應是中性的，用以改變過去常用引發負向情緒作為控制組的缺失；而（4）「無操弄控制組」，則未請研究參與者做任何的記錄，僅在特定的時程上測量依變項的幸福感而已。有記錄的三組，以指導語的方式操弄，其操弄方式如下：

1. 日常感恩組：在生活中有很多令我們感謝或感激的人、事、物，請您回想這兩天有那些令您感謝或感激的事情（最少 1 項、最多 2 項），請您詳細描述感恩事件當時發生的過程、情景及當下的感受，越詳細越好。請將它們寫在下面空白的答欄位上。【案例說明】：今天搭公車非常擁擠，振動得很厲害，博愛座也沒有空位了，一個年輕的小女孩，害羞走過來，指著空出的位置給我坐，我覺得很窩心，也謝謝她。

2. 人生感恩組：在一生當中有很多令我們感謝或感激的人、事、物，請您回想生命中那些令您感謝或感激的事情（至少要半年以前的，最少 1 項、最多 2 項），請您詳細描述感恩事件當時發生的過程、情景及當下的感受，越詳細越好。請將它們寫在下面空白的答欄位上。【案例說明】：國中時數學很不好，數學老師一直鼓勵我，有時在放學後會留下

教我數學，我記得老師當時的樣子、說話的聲音，我不會的就讓我一直練習……，之後我的數學成績就越來越好。

3. 日常要事組：在生活中有很多值得我們記住的人、事、物，請您回想這兩天有那些重要的事情（最少 1 項、最多 2 項），請您詳細描述重要事件當時發生的過程、情景及當下的感受，越詳細越好。【案例說明】：今天早上去參加社區的健康檢查，量血壓時，醫生說我的血壓已經非常接近正常的數值，當下真的很開心，我要繼續定時服藥及吃得清淡一些。

因為本研究的記錄方式，並非簡單條列感恩事件，而需要較詳細描述事情發生的過程及當下的感受，因此需要進行一些練習，研究者也發展一個練習作業（如附件五），教導參與者如何進行記錄。此外，研究者請熟識機構推薦預試人選，加上親友共 3 名（每組 1 名，與正式實驗的參與者年齡相仿，介於 55-64 歲間），對上述的實驗操弄進行預試，請他們協助評估記錄是否可行？其記錄方式為兩天填寫一次，持續兩週（共 6 次），於所有填寫記錄完成後，研究者詢問其記錄情形、心得感想，並問其這樣的記錄是否會造成壓力或困擾，所有參與者表示還可以，並不會造成他們的困擾，因此確定這樣形式及頻率的記錄方式可行，最後也請他們順便評估前、後測的問卷題目在語意上是否清楚。

四、 研究流程

本研究的流程如下表 2-2 所示，以下將更仔細介紹每個流程的細節。

表 2-2 研究流程

研 究 流 程		所 需 文 件	
一、篩選適合的研究機構 鎖定在私立社區大學 寄發研究企畫書及課程規劃 以電話聯繫及親自拜訪說明研究目的		研究及開課企畫書	
二、招募參與者及分派實驗情境 在機構內宣傳與招募 招募對象：55-64 歲之間、身體健康、心智正常、識字，具書寫能力的高齡者 分派參與者至各組（班）		宣傳海報、文宣、報名表及開課時段調查表	
三、實驗流程	課 程 部 分	實 驗 部 分	
	記憶課程 (共 9 週)	1.前實驗階段：建立基準 前測 (第 1 週)	前測問卷、各週課程講義
		2.實驗階段：實驗操弄 不同書寫記錄 (第 2-8 週，共 7 週)	各種記錄表、立即性情緒評量表
3.後實驗階段：評估成效 立即後測 (第 9 週) 延宕後測 (1 個月後)		後測問卷、延宕後測問卷	

(一) 研究前的一些重要考量

本研究為一個短期的介入方案，本研究的實驗需請研究參與者在家中、在固定時間記錄生活中，或生命中所發生的事項，且需持續近兩個月的時間。因實驗時程較長，亟需研究參與者的配合。為能成功找尋到可能的研究參與者，研究者與機構合作，並在較具彈性的私立社區大學進行研究。首先，研究者在網路上找尋大台北地區私立社區大學的相關資料，廣泛洽商有合作意願的機構，先以電話聯繫各機構之負責人員，並以 e-mail 或傳真的方式寄發計畫書（如附件六），企畫案中告知機構我們將進行短期的研究—目的在提升高齡者的幸福感，請其評估此計畫是否可在該機構實行。若機構表明參與的意願，研究者則親自至機構拜訪，並洽商研究實施的細節。其次，為了確保研究參與者在固定時間準時作記錄，本研究搭配一個短期的記憶課程，課程內容為老年失智症的介紹及如何增強個人的記憶能力，每週上課時間為 1 個小時（參考附件六的企畫書，課程大綱如表 2-3）。透過這樣的課程安排，研究者除能和參與者建立關係外，也較能掌握參與者記錄的狀況。最後，未避免機構效應，研究傾向在單一機構內進行，若無法達成，也將在最少的機構內實施。最終選定兩個配合意願非常高的機構，一為崇光社區大學（位於新北市），另一則為中山社區大學（位於台北市）。

(二) 招募研究參與者及分派實驗情境

在機構內張貼研究計畫（及課程）的海報、宣傳單，並請機構透過社區大學的網路信箱系統，廣泛宣傳，也請機構鼓勵學員踴躍參與本研究。招募對象為 55-64 歲之間、身體健康、心智正常、識字、具書寫能力、有意願提升幸福感且動機高的參與者，預計招募 75-80 人。但此階段的招募

效果並不佳，於是研究者在秋季班開學之際，利用各班上、下課短暫時間說明本研究計畫及課程的目的、實施方式、及其對高齡者的助益，請有興趣參與本研究計畫的高齡者填寫報名表（內含性別、出生日期、聯絡方式等），並選擇適合自己上課的多個時段，以利上課時段的安排。按報名者希望上課的時段，將參與者分派至各組。為了計畫實施和管理上的方便，避免參與者回應性效果的干擾，及確保各組實驗操弄的保密性，研究以整個班級進行實驗操弄。最後決定在崇光社區大學開設三個班級（分別為日常感恩組、人生感恩組、及日常要事組），而在中山社區大學則開設一個班級（即為無操弄控制組）。

（三） 實驗實施流程

本研究計畫搭配每週 1 小時的記憶課程施行，除能和參與者建立關係、掌握他們的記錄狀況外，而本研究也需參與者提取日常或人生中的記憶作為書寫的題材，因此在記憶課程中亦加入記憶運作機制及提取方式的單元，讓參與者學習如何更有效提取記憶，以利實驗的進行。所有課程及實驗施行的情形請參見表 2-2，詳細內容請參見表 2-3。

表 2-3 實驗及課程進度表

週次	實驗階段	授課內容	課程活動	研究進度	其他事項
1	前實驗階段	單元 1：研究說明及課程簡介		前測	簽訂同意書
2	實驗階段	單元 2：老年失智症簡介 1—症狀		第 1 週記錄 (1-3 次)	記錄練習作業
3		單元 3：記憶的運作機制 1	正、負向回憶檢測 (自傳記憶力檢測)	第 2 週記錄 (4-6 次)	
4		單元 4：老年失智症簡介 2—原因及預防		第 3 週記錄 (7-9 次)	
5		單元 5：記憶的運作機制 2	語意記憶檢測 預想記憶力檢測	第 4 週記錄 (10-12 次)	發放第一次禮物
6		單元 6：記憶術介紹	小組活動：找出記憶困擾 記憶術演練 1	第 5 週記錄 (13-15 次)	
7		單元 7：記憶術實作 1	記憶術演練 2	第 6 週記錄 (16-18 次)	
8		單元 8：記憶術實作 2	記憶術演練 3	第 7 週記錄 (19-21 次)	
9		後實驗階段	單元 9：課程總結		後測 延宕後測 (1 個月後)

註：每堂課 60 分鐘；課程以影片、講課、大小團體的方式進行。

本研究以實驗的方式進行，為能更精確評估實驗操弄的成效，本研究採下圖 2-2 的實驗流程。首先，在「前實驗階段」，研究者對前一階段招募來的報名者進行更詳細的研究及課程說明，並請有意願參與的高齡者簽訂同意書（如附件七），同意書的內容主要為研究參與者的權利、義務，並使本研究符合研究的倫理規範。之後，以團測的方式，請高齡者填寫前測問卷，用以了解高齡參與者未參與研究前的生活狀況（幸福感）及各種背景變項（包含年齡、性別、居住情形等）。

在「實驗階段」的程序是：（1）研究者用「記錄練習作業」（如附件五），以實作的方式逐步引導參與者做記錄，並告知做記錄應注意的事項及要訣（約 30 分鐘），並透過提問的方式解答參與者的疑問；（2）之後請需要記錄的三組高齡參與者，依其分派的組別於家中回憶、記錄不同主題內容，為避免過於頻繁的記錄造成參與者動機上的損失及產生厭煩，本研究請高齡參與者每週記錄 3 次（亦即兩天記錄一次），由於記錄為兩天記錄一次，為避免參與者忘了做記錄，初期研究者以電話、手機簡訊或 e-mail（以參與者方便的聯繫方式）於下午 5:00 左右提醒參與者準時記錄，並請組員相互提醒做記錄，讓參與者養成做記錄的習慣。另外，研究者也製作載明記錄時間的小行事曆給參與者，讓其知道該記錄的日期為何；（3）參與者於次週上課時需繳交上週的三次記錄成果，並取回一份新的空白記錄本。初期研究者鼓勵參與者將記錄時產生的問題，在課堂中提出，研究者給予解答，並提供參與者一些建議；研究者於每週上課完也會檢視參與者的記錄情形，於下次的課程中提醒大家共有的缺失，並於課後，針對個別參與者提出書寫上的修正建議。最後，若學員無法來上課，請學員提前告知，若參與者缺課，研究者會致電給缺課的人，請其務必持續做記錄。研究者也於機構內設立信箱，以利缺課者繳交及拿取空白的記錄本。記錄作業持續 7 週，共 21 次。

在「後實驗階段」，請高齡參與者於最後一堂課填寫後測問卷，以團體施測的方式進行，用以評估參與者在參與本研究後，其生活狀況（幸福

感)改變的情形，並請他們評量這段時間記錄的狀況和感想、及對記憶課程進行教學評量。為更進一步了解本研究介入方案所產生的持續性效果，研究也於記錄完後的一個月進行問卷的追蹤調查，研究者將延宕後測的問卷置入彌封的信封中，由參與者於最後一次上課後攜帶回家，並請他們於一個月後開封作答，信封外有標示開封作答的時間，及填答的注意事項。為避免參與者遺忘，研究者於作答時間的前三天及當天以電話、手機簡訊或 e-mail 提醒參與者記得作答，並請他們於一週內繳回機構的信箱中。

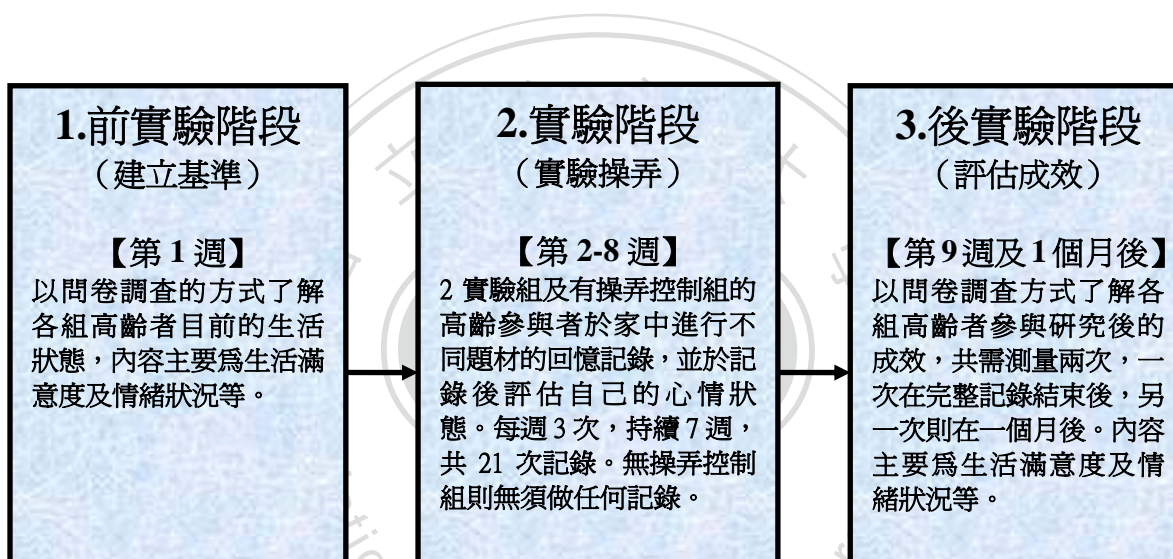


圖 2-2 實驗流程

最後，為鼓勵及答謝參與者，研究者於第五週及延宕後測結束後，發放兩份禮物，主要為茶、米、芝麻粉等的日常用品，或老年心理方面的書籍，價值約五百元左右，但無操弄控制組則為一百五十元的便利商店禮券。

統計分析與結果

本研究主要收集的資料分成三大部分，第一部份為 3 個書寫組（包括日常感恩組、人生感恩組、日常要事組）參與者七週、21 次的文字書寫記錄。第二部分則為上述 3 個書寫組在書寫記錄後的立即性情緒評量（同樣包含七週、21 次的情緒評定）。第三部份則為 4 個實驗組別（除上 3 組外，尚包括無操弄控制組）參與者在各測量階段（包括前測、後測、延宕後測）的問卷評量結果。而本研究的統計分析流程包括：（1）重複檢驗研究一的結果，以確定研究結果的穩定性；（2）預備分析：此部分的統計分析主要作為考驗本研究假設前的先備分析，確認實驗操弄的有效性，及排除可能的混淆變項；（3）對各書寫組別書寫內容的分析，用以了解日常與人生感恩事件的內涵，及日常要事的正、負向情形；（4）針對各研究假設進行適合的統計檢驗，用以檢驗研究假設支持與否。

一、重複檢驗研究一的結果

研究二雖然是小樣本的實驗，其研究對象與研究一稍有不同，為一群較積極參與終身學習的高齡者，而研究者也收集許多與研究一相近變項的資料，所以此部分的資料也可以重複驗證研究一的調查結果。研究者僅分析未進行實驗操弄前所有參與者的前測資料，結果發現：感恩性情與生活滿意度（ $r = .230, p < .05$ ）、正向情緒（ $r = .375, p < .01$ ）間的關係被重複驗證（研究一： $r = .364、.297, ps < .01$ ），但感恩性情與負向情緒的關係（ $r = -.112, p > .05$ ）則未被重複驗證（研究一： $r = -.127, p < .01$ ）。此結果顯示感恩性情與正向情緒、生活滿意度的關係是穩定的，而感恩性情與負向情緒的關係則是不穩定的，此結果與過去研究的發現是一致的。研究者也進一步檢視「感恩情緒」是否能中介「感恩性情」到「生活滿意度」、「正

向情緒」或「負向情緒」。其中感恩情緒與「生活滿意度」、「正向情緒」及「負向情緒」的相關分別為.218($p > .05$)、.602($p < .01$)、.112($p > .05$)，因此僅有正向情緒符合中介變項檢驗的條件，中介變項分析結果顯示：感恩情緒能完全中介感恩性情對正向情緒的影響($\beta = .375 \rightarrow .058$; $p < .001 \rightarrow p > .05$)。與研究一的結果相較，研究二的結果顯示：感恩情緒已無法部分中介感恩性情對生活滿意度的影響，僅能完全中介感恩性情對正向情緒的影響。

二、預備分析

此部分的統計分析主要作為考驗本研究假設前的先備分析，確認實驗操弄的有效性，及排除可能的混淆變項，其分析包括以下各部分：(1) 各組研究參與者流失率檢驗：本研究為期近三個月的時間，需面對「參與者流失」的問題，各組可能因不同實驗操弄造成不等比率參與者的流失，此會造成各組參與者基本特性的改變而對實驗結果產生混淆，因此需檢驗各組流失率是否相同；(2) 研究的操弄檢核：因本研究有三個不同書寫組別的操弄，因此需確定各組參與者是否按其分派的組別正確書寫記錄，以此判斷本研究的實驗操弄是否有效；(3) 各組是否具等組的特性：因本研究各組的研究參與者非完全隨機分派，研究者依高齡參與者選定有意願上課的時段來分派，因此研究者想探究各組在一些背景變項、動機變項、及記憶課程的參與情形是否相似，一方面檢視各組等組的可能性（換句話即是檢驗有無其他混淆變項會影響研究結果），另一方面也可找尋在後續統計檢驗上可作為共變數之用的控制變項。

(一) 研究參與者流失率檢驗

研究者以第一堂參與研究課程說明後，簽寫同意書願意參與的人數為各組起始人數，共有兩階段的流失，第一階段主要依據參與課程的次數及記錄的次數，其中缺課次數（含請假）以不超過兩次為原則，缺繳記錄次數也以不超過 3 次為原則。第二階段則依據問卷作答情形及書寫內容符合規定與否，去除問卷作答具趨中作答傾向者，並刪除極端值（以 3 個標準差為篩選標準），及刪除明顯未依各組規定書寫記錄者。各組流失情形如下：第 1 組「日常感恩組」起始人數 29 人，第一階段流失 3 人（佔 10.34%），第二階段流失 5 人（佔 19.23%），剩餘人數 21 人。第 2 組「人生感恩組」起始人數 22 人，第一階段流失 3 人（佔 13.64%），第二階段流失 0 人（佔 0%），剩餘人數 19 人。第 3 組「人生要事組」起始人數 22 人，第一階段流失 0 人（佔 0%），第二階段流失 2 人（佔 9.09%），剩餘人數 20 人。第 4 組「無操弄控制組」起始人數 16 人，第一階段流失 0 人（佔 0%），第二階段流失 1 人（佔 6.25%），剩餘人數 15 人。進一步進行以卡方檢定 (Fisher's Exact Test)，發現不同組別在兩階段中參與者的流失情形並無差異 ($X^2 = 4.228, p = .21; X^2 = 4.339, p = .19$)。

(二) 實驗的操弄檢核

首先，研究者檢查三書寫組（日常感恩組、人生感恩組及日常要事組）剩餘合格參與者的書寫內容，發現除極少數不符合書寫規定外，多數研究參與者書寫內容皆按照其所指定的方式書寫（各組書寫正確比例： $M_{\text{日常感恩}} = 95.2\%$, $M_{\text{人生感恩}} = 93.0\%$, $M_{\text{日常要事}} = 100\%$ ）。因為書寫的內容涉及書寫事件所在的時間點（現在：近兩天 vs. 過去：半年前）及書寫的主題（感恩事件 vs. 重要事件），因此研究者對這兩項重要特性也進行統計考驗。在時間

點上，「人生感恩組」書寫涉及過去事件的比例遠超過書寫現在的「日常感恩組」及「日常要事組」（各組書寫過去事件的比例： $M_{\text{日常感恩}} = 2.1\%$, $M_{\text{人生感恩}} = 97.1\%$, $M_{\text{日常要事}} = 7.3\%$, $X^2 = 1300.857$, $p < .001$ ）¹⁹，而兩感恩組「日常感恩組」、「人生感恩組」書寫感恩內容的比例也遠超過「日常要事組」（ $M_{\text{日常感恩}} = 95.2\%$, $M_{\text{人生感恩}} = 95.4\%$, $M_{\text{日常要事}} = 7.9\%$, $X^2 = 1238.142$, $p < .001$ ）²⁰。另外，研究者也於後測時要求各書寫組去評定過去 7 週書寫對他們的影響，其中包括書寫是否使自己在現在生活或過去人生中發現更多感恩事件，或者書寫是否能讓自己更了解生活中所發生的事。研究結果發現：各組在書寫後發現更多感恩事件上（包括：現在生活中的， $F_{2,57} = 7.125$, $p < .01$ 及過去人生裡的 $F_{2,57} = 17.491$, $p < .001$ ）有差異（參見表 2-4），相較於「日常要事組」，「日常感恩組」對現在生活中的感恩事件有更多的發現，但其與「人生感恩組」無異（ $M_{\text{日常感恩}} = 10.810$, $M_{\text{人生感恩}} = 10.789$, $M_{\text{日常要事}} = 9.250$, $p < .05$ ）。相較於「日常要事組」與「日常感恩組」，「人生感恩組」對過去生活中的感恩事件有更多的發現（ $M_{\text{日常感恩}} = 8.810$, $M_{\text{人生感恩}} = 10.947$, $M_{\text{日常要事}} = 7.700$, $p < .05$ ），但在了解更多現在生活細節上，各書寫組並無差異（ $F_{2,57} = .792$, $p < .01$; $M_{\text{日常感恩}} = 10.619$, $M_{\text{人生感恩}} = 9.947$, $M_{\text{日常要事}} = 10.400$, $p > .05$ ）。這些結果顯示本研究的實驗操弄大致上是成功的，各組的參與者有依規定正確書寫記錄。此外，研究者也進一步對三組每人每次平均書寫的篇數進行比較，各組每人平均書寫總篇數為： $M_{\text{日常感恩}} = 28.905$ ($SD = 8.893$)， $M_{\text{人生感恩}} = 21.684$ ($SD = 3.606$)， $M_{\text{日常要事}} = 30.200$ ($SD = 8.715$)；而各組每人每次平均書寫的篇數為： $M_{\text{日常感恩}} = 1.376$ ($SD = .423$)， $M_{\text{人生感恩}} = 1.033$ ($SD = .172$)， $M_{\text{日常要事}} = 1.438$ ($SD = .415$)，研究者以單因子變異數

¹⁹在參與者書寫事件所在的時間點上，日常感恩組雖寫現在生活中的感恩事件，惟仍有一些明顯提及過去的事件，因此研究者以這些篇數佔總書寫篇數的比例作為統計考驗的數值，求取較嚴格的操弄檢核。

²⁰日常要事組在書寫現在生活中的重要事件時，有些事件仍涉及感恩的內涵，因此研究者以這些篇數佔總書寫篇數的比例作為統計考驗的數值，求取較嚴格的操弄檢核。

分析對各組每人每次平均書寫的篇數進行考驗，結果各組間有明顯差異 ($F_{2,45} = 7.414, p < .01$)，事後比較發現「人生感恩組」書寫的篇數少於「日常感恩組」及「日常要事組」($p < .01$)。

(三) 各組背景變項及相關變項的等組檢驗

本研究並非隨機分派研究參與者，致使研究的內在效度受到威脅，研究者針對各組在背景變項、書寫狀況、及上課參與情形等進行適當的統計考驗，以了解有哪些變項可能會造成實驗結果的混淆。表 2-4 中的第一欄陳示本研究所進行的所有等組檢測，包含背景變項、書寫狀況、記憶課程的缺席狀況、及對記憶課程的教學評量等。

各組在背景變項（包括性別、年齡、前測幸福感三成分、感恩性情、感恩情緒，及各種記憶力等）上差異並不大（請參考表 2-4），但在年齡、性別、後測情境記憶，及後、前測一般記憶力差異上有些微的差別，「無操弄控制組」與其他組別有所差異；相較於其他組別，無操弄控制組的參與者年齡稍長（其年齡高過日常感恩組及人生感恩組； $M_{\text{日常感恩}} = 60.57, M_{\text{人生感恩}} = 61.68, M_{\text{日常要事}} = 62.50, M_{\text{無操弄控制}} = 66.27, F_{3,71} = 4.818, p < .01$ ）、男性比例較高（ $M_{\text{日常感恩}} = 4.76\%, M_{\text{人生感恩}} = 21.05\%, M_{\text{日常要事}} = 20.00\%, M_{\text{無操弄控制}} = 46.67\%, X^2 = 8.711, p < .05$ ）、情境記憶力較差（其低於日常要事組， $M_{\text{日常感恩}} = 36.000, M_{\text{人生感恩}} = 36.842, M_{\text{日常要事}} = 37.550, M_{\text{無操弄控制}} = 32.467, F_{3,71} = 3.793, p < .05$ ）、在課程後一般記憶力成長也較少（其低於日常感恩組及人生感恩組， $M_{\text{日常感恩}} = 1.333, M_{\text{人生感恩}} = .947, M_{\text{日常要事}} = .400, M_{\text{無操弄控制}} = -.533, F_{3,71} = 5.099, p < .01$ ）。研究一顯示：年齡僅與生活滿意度成正相關（.134, $p < .05$ ）、性別僅與負向情緒有關（-.120, $p < .05$, 女性負向情緒較高）。相較於研究一，研究二顯示：年齡與幸福感的關係中，其與生活滿意度及正向情緒無關（ $r = -.010, .018; ps > .05$ ），僅與負向情緒成負相關

($-.229, p < .05$)，而性別則與幸福感三成分無任何關連 ($r = .031, -.095, -.194; ps > .05$)，因此年齡與性別並不是穩定影響幸福感的因素。而後測情境記憶力與後測正向情緒間成正相關 ($.341, p < .01$)。將來研究假設檢驗的部分，為確保實驗效果來自實驗操弄的結果，研究者也會補充分析一以年齡、後測情境記憶力為共變項的共變數分析，以排除這些變項可能對實驗結果造成的混淆。



表 2-4 各組在背景變項、自評書寫狀況、課程參與等變項上的差異

類 型	變項/組別	日常感恩 (<i>n</i> = 21)	人生感恩 (<i>n</i> = 19)	日常要事 (<i>n</i> = 20)	無操弄控制 (<i>n</i> = 15)	統計考驗	事後 比較
	年齡	60.57 (3.091)a	61.68 (4.831)	62.50 (5.615)	66.27 (4.480)	$F_{3,71} = 4.818^{**}$	4 > 1,2a
	性別	男性=4.76% 女性=95.24%	男性=21.05% 女性=78.95%	男性=20.00% 女性=80.00%	男性=46.67% 女性=53.33%	$\chi^2 = 8.711^*$	4 > 1,2,3
	教育程度	高中↓=33.33% 大專↑=66.67%	高中↓=26.32% 大專↑=73.68%	高中↓=20.00% 大專↑=80.00%	高中↓=53.33% 大專↑=46.67%	$\chi^2 = 4.760$	
	工作情形	有工作=0% 無工作=100%	有工作=15.79% 無工作=84.21%	有工作=15.00% 無工作=85.00%	有工作=20.00% 無工作=80.00%	$\chi^2 = 4.897$	
	宗教信仰	無=23.81% 中國=57.14% 西方=19.05%	無=5.27% 中國=73.68% 西方=21.05%	無=30.00% 中國=45.00% 西方=25.00%	無=6.67% 中國=86.66% 西方=6.67%	$\chi^2 = 11.032$	
背 景	參與社團活動	有=85.71% 無=14.29%	有=73.68% 無=26.32%	有=55.00% 無=45.00%	有=80% 無=20.00%	$\chi^2 = 5.426$	
	規律運動	有=52.38% 無=47.62%	有=73.68% 無=26.32%	有=70.00% 無=30.00%	有=66.67% 無=33.33%	$\chi^2 = 2.345$	
	健康狀況	3.238 (.539)	3.053 (.405)	3.2500 (.444)	3.2000 (.414)	$F_{3,71} = .762$	
景	經濟安全感	3.286 (.463)	3.105 (.459)	3.150 (.366)	3.067 (.458)	$F_{3,71} = .910$	
變 項	生活滿意度 (前測)	22.048 (3.154)	20.684 (3.575)	21.350 (3.468)	21.933 (3.035)	$F_{3,71} = .688$	
	正向情緒 (前測)	28.333 (4.163)	29.368 (4.425)	28.900 (3.905)	28.933 (4.200)	$F_{3,71} = .208$	
	負向情緒 (前測)	19.286 (5.909)	18.842 (5.650)	20.200 (4.808)	17.200 (5.144)	$F_{3,71} = .905$	
	感恩性情 (前測)	26.095 (3.463)	25.947 (3.674)	26.100 (3.024)	23.867 (2.900)	$F_{3,71} = .1757$	
	感恩情緒 (前測)	10.000 (1.844)	10.368 (1.300)	10.250 (1.552)	8.867 (2.326)	$F_{3,71} = 2.450$	
	主觀快樂 (延宕後測)	17.500 (2.503)	17.842 (3.484)	16.600 (4.070)	18.333 (2.093)	$F_{3,70} = .943$	
	回憶過去頻率 (後測)	20.429 (4.365)	20.737 (4.053)	23.250 (4.115)	20.267 (4.667)	$F_{3,71} = 2.063$	
	一般記憶力 (後測)	9.191 (2.089)	9.158 (2.387)	8.450 (1.959)	8.333 (1.496)	$F_{3,71} = .913$	
	情境記憶力 (後測)	36.000 (4.266)	36.842 (5.500)	37.550 (3.900)	32.467 (5.012)	$F_{3,71} = 3.793^*$	3>4
	一般記憶力改變 (後測-前測)	1.333 (1.770)	.947 (1.649)	.400 (1.142)	-.533 (1.187)	$F_{3,71} = 5.099^{**}$	1,2>4
	情境記憶力改變 (後測-前測)	.000 (5.586)	1.105 (4.458)	1.500 (4.007)	-2.133 (6.739)	$F_{3,71} = 1.621$	

a 日常感恩 1, 人生感恩 2, 日常要事 3, 無操弄控制 4

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

----接下表----

---接上表---

續表 2-4 各組在背景變項、自評書寫狀況、課程參與等變項上的差異

類 型	變項/組別	日常感恩 (<i>n</i> = 21)	人生感恩 (<i>n</i> = 19)	日常要事 (<i>n</i> = 20)	無操弄控制 (<i>n</i> = 15)	統計考驗	事後 比較
自 評 書 寫 狀 況	準時書寫及繳交	10.810 (1.250)	10.000 (1.599)	10.550 (1.234)		$F_{2,57}=1.810$	
	書寫困難度及壓力	24.190 (3.558)	23.737 (5.476)	24.000 (4.931)		$F_{2,57}= .047$	
	書寫的趣味性	13.762 (2.809)	14.842 (3.023)	14.350 (2.661)		$F_{2,57}= .731$	
	對記憶力的影響	15.524 (2.250)	14.842 (2.693)	14.750 (3.210)		$F_{2,57}= .489$	
	更多現在感恩事件	10.810 (1.436)	10.789 (1.134)	9.250 (1.832)		$F_{2,57}= 7.125^{**}$	1,2>3a
	更多過去感恩事件	8.810 (2.136)	10.947 (0.970)	7.700 (1.838)		$F_{2,57}= 17.491^{***}$	2>1,3
	更了解現在生活細節	10.619 (1.564)	9.947 (1.985)	10.400 (1.569)		$F_{2,57}= .792$	
	過去人生整合度	12.810 (2.909)	15.737 (1.695)	10.800 (3.054)		$F_{2,57}= 17.153^{***}$	2>1,3
	提取更多 過去正向事件	4.29 (1.102)	5.53 (.612)	4.10 (.852)		$F_{2,57}= 14.854^{***}$	2>1,3
	提取更多 過去負向事件	3.14 (1.236)	3.79 (1.686)	3.40 (1.142)		$F_{2,57}= 1.125$	
記 憶 課 程	課程缺席數	.480 (.814)	1.11 (1.150)	.650 (.875)	.930 (1.907)	$F_{3,71}= 1.070$	
	課程教學評量 (後測)	15.762 (2.166)	15.474 (1.806)	14.950 (2.544)	15.071 (1.685)	$F_{3,70}= .607$	

a 日常感恩 1, 人生感恩 2, 日常要事 3, 無操弄控制 4

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

各組書寫狀況的檢驗，研究者於後測時，有收集書寫狀況的自評，請研究參與者評量這段時間的記錄的狀況和感想，包括：準時書寫及繳交、書寫的困難度及壓力、書寫的趣味性、記錄對記憶力的影響等。三書寫組，在準時書寫及繳交、書寫困難度及壓力、及書寫的趣味性上無任何差異($F_{2,57}=1.810, p = .173$; $F_{2,57} = .047, p = .955$; $F_{2,57} = .731, p = .486$) (請參考表 2-4)。此結果顯示：三個書寫組有相近的書寫狀況及動機。雖然在上述各組每人每次平均書寫篇數上，人生感恩組書寫篇數低於其他兩組，但結合此部分的分析結果顯示：人生感恩回憶書寫可能需要花較多的時間回憶，致其書寫的篇數較少。另外，雖未詳細分析，但直觀上人生感恩組單篇的平均字數可能較多，因此研究者認為三書寫組在參與動機上並無不同。此外，書寫記錄對記憶力的影響三組相近 ($F_{2,57} = .489, p = .616$)。最後，四組在記憶課程上的缺席狀況及對記憶課程的教學評量也都可能會混淆本研究的結果，但各組在這兩個變項上並無差異 ($F_{3,71} = 1.070, F_{3,70} = .607; p s > .05$)。

三、 各組書寫內容的分析

雖各組書寫內容並非本研究的主要結果，但各組書寫內容的質性分析仍有其意義，而日常要事組書寫內容的分析更為重要，因為研究者原先設定其為中性組別，亦即其書寫內容正負向事件應相當。

研究者對各組書寫內容進行分析，想了解高齡者所記錄的日常感恩事件、人生感恩事件，及日常重要事件的內容包含哪些？並對其進行分類整理及簡單的統計。透過高齡者所寫的感恩及重要事件的內容可更細緻地去了解高齡者的生活現況，及了解其在漫長的人生中所感念的人、事、物為何？經過反覆閱讀參與者的記錄文本，研究者最終決定以感恩對象來分析感恩事件，此種方式最為簡便，也可獲得最大的訊息量。感恩事件的對象可分為：親人、朋友、同學、同事...等等（參考表 2-5）。而日常要事組因其作為本研究有操弄的「中性」控制組，所以研究者主要針對其書寫事件的正、負向（價性）進行分析，重要事件的價性根據事件內容所涉及的正、負向情緒（或意義），以及事件正、負向狀況的轉變為分類的標準，可分為完全正向、完全負向、中性、正負向交雜、負向轉正向、正向轉負向...等（參考表 2-6）。研究者的分析以每篇書寫內容為單位，若單篇書寫內容涉及多個事件，則研究者也將其視為一個事件的多個子題。分析結果如下：

（一） 日常感恩組的感恩對象分析

經上述分析發現：日常生活中的感恩對象包括：（1）師長（多為現在學習課程老師的用心教導，佔 12.6%）（參見表 2-5），包括感謝本研究者所提供的記憶課程；（2）親人（多為子女的孝心及孫子女帶給自己的歡樂，佔 11.1%）；（3）服務人員（包含醫生、公車司機、志工等，其解除自己不舒服的狀態，及讓生活更為便利，佔 10.0%）；（4）朋友（主要提供生活上的情緒支持與陪伴，佔 9.5%）；（5）同學（多為目前一起學習的同學，互通學習上的資訊及心得感想，佔 9.0%）；（6）機構（多為主辦學習活動、

研習、或展覽活動的機構，如教育部、社區大學、市政府等，佔 6.4%);(7) 神或上天（主要是神或上天對自己無形的眷顧，佔 4.8%);(8) 鄰居（主要是守望相助，佔 3.6%）。而(9) 其他無法歸類的也不少（佔 12.8%），包含：感謝各種科技、家電用品及其發明者便利了自己的生活，如電腦、洗衣機、賈伯斯（研究期間蘋果電腦執行長賈伯斯過世，感恩其對電腦、通訊的貢獻）；感恩現在的生活，如現在的生活平安，生活周遭事物一切都好，家人及從前的同事都健康等；甚至感激平坦的紅磚道，方便自己運動；感謝一個紅燈，使自己趕上公車；謝謝一台空的計程車，讓自己準時上課；拔牙時，感謝那顆已幫忙自己半百的老牙；感謝得了骨質疏鬆症，讓自己更注意健康；國慶日、蔣公紀念日感懷先賢先烈及蔣公的功績...等等。(10) 最後，也有為數不少的感恩事件包含多個感恩對象（佔 12.8%），如課程中老師詳細解說，同學們也相互分享，使自己學習更多。進一步分析可發現日常感恩組所感恩的對象較多是生活中平凡無奇的小事，也因其是最近一兩天發生的，具有近時性，因情境的相互關連，使得其容易產生多個感恩對象的情形，而參與者在感恩事件的描述上有較多情緒字眼，常提及情緒感受及愉悅的狀態。

日常生活中的感恩對象反映研究參與者的生活狀況，上述這些感恩對象顯示：本組參與者為活躍參與終身學習的高齡者（有相當比例的感恩對象涉及老師、提供這些課程或研習的機構、和同學，使得自己在有興趣的領域更為精進，也獲得更多成功老化的資訊與方法）。另外，也顯示本組的高齡者人際互動頻繁，除上述學習方面的人際互動外，有更是與家人、親人的相聚，及同學、朋友的相伴，這些提供了豐富的情感交流與支持。更有趣的是本研究還發現感恩對象包括機構、服務人員、及很多很難歸類的「其他」感恩對象，或許因研究參與者需要頻繁的在生活中尋找感恩的題材，因此會更仔細尋找生活中值得感謝的人、事、物，因而有更多感恩事件的「發覺」及「發現」，但這些感恩對象也反映了隨著年齡增加，個體面對更多老化的負向潛質（如，身體及心智功能的下降），因此對於

提供協助的人、事、物，更能體會他（它）們對自己生活的助益（如，洗衣機讓自己不用花費很多力氣洗衣服，餐廳的廚師讓自己不用下廚即可享受現成美味的食物）。最後，這些感恩對象也顯示：高齡者在靈性上的成長，有相當比例感謝神或老天爺對自己冥冥中的無形助益及保佑，使自己、家人或朋友都健康平安，也感謝某些因緣巧合，相當感恩知足於現在所擁有的，甚至對老化的負向事件（如拔掉牙齒、得了骨質疏鬆症）也會產生正向的感恩。

表 2-5 日常感恩與人生感恩組感恩對象的次數分析

感恩對象	日常感恩 次數（百分比）	人生感恩 次數（百分比）
01.親人	64 (11.1%)	94 (24.5%)
02.朋友	55 (9.5%)	34 (8.9%)
03.同學	52 (9.0%)	21 (5.5%)
04.同事	6 (1.0%)	18 (4.7%)
05.鄰居	21 (3.6%)	15 (3.9%)
06.陌生人	9 (1.6%)	17 (4.4%)
07.師長	73 (12.6%)	51(13.3%)
08.神、主、上天、老天爺	28 (4.8%)	11 (2.9%)
09.機構（或機構人員的總稱）	37 (6.4%)	13 (3.4%)
10.服務人員（含志工）	58 (10.0%)	17 (4.4%)
11.關係他人	16 (2.8%)	11 (2.9%)
12.上司	0 (0%)	14 (3.7%)
13.下屬	0 (0%)	3 (0.8%)
14.其他	74 (12.8%)	21 (5.5%)
15.感恩事件內容不明確	12 (2.1%)	14 (3.7%)
16.多個感恩對象	74 (12.8%)	29 (7.6%)
總計（總書寫篇數）	578	383

(二) 人生感恩組的感恩對象分析

相較於日常感恩對象的廣泛，人生感恩對象（過去生命中感恩事件的施益者）則顯得更為集中（參見表 2-5），主要集中在親人（尤其是年長的親人，佔 24.5%）及師長（佔 13.3%）上，而其他如朋友（佔 8.9%）、同學（佔 5.5%）、同事（佔 4.7%）、陌生人（佔 4.4%）、服務人員（佔 4.4%）、上司（佔 3.7%）、其他（佔 5.5%）、多個感恩對象（佔 7.6%）等，也有一定的比例。進一步分析發現：感恩事件發生的時間，遍佈各各人生階段，包括童年、學習階段、當兵、工作時期、婚姻階段、生兒育女、退休階段等。感恩事件發生的時間點為數不少是在退休時期，即過去的 3 年內（佔 18.5%，此時期的感恩對象與日常感恩對象較為相似），而大多數是在 3 年以前（佔 70.0%），這樣的回憶分佈比例，顯示回憶人生感恩事件也會產生近時效應，對近期的感恩事件有較多的提取。過去的感恩對象，主要是父母的辛勤養育；老師的耐心教導及鼓勵；同學朋友的陪伴及學習上的幫助；上司的提拔、栽培；同事在工作上的幫忙；父母親朋對初入社會的自己在經濟上的資助，及協助照顧年幼的孩子，當然也有一些是生命危急的救助，其涉及的對象常是醫護人員，及相當比重的陌生人；也有不少難以歸類的其他感恩對象，如感恩一句話或一個成語對自己的激勵與鼓舞，使自己可以撐下去。雖然這些感恩對象也提供了一部份情感上的支持，但更大的部分是讓自己獲得更多資源及成長上的助益，使自己獲得更高的成就。最後，相較於日常感恩事件多為瑣碎的生活小事，人生感恩事件有更多是生活中的大事，令人難忘的大事，例如，「兒子打球腳受傷，疼痛得睡不著覺，幸好醫師囑咐自己即刻帶兒子就診，晚一點兒子可能因過度發炎而要截肢」；「自己忙於工作，婚禮前一天發現無法租到禮車，幸虧鄰居借了車子給自己，不然就要開天窗了」；「小時候爲了看馬路上經過的軍車，自己爬上圍牆，沒想到牆倒了壓破了自己的大腿動脈，血流成柱，幸虧鄰居幫忙止血送醫，不然小命休已」；「小學時自己的國語課本掉了，無法寫回家作業，很擔心隔天被老師處罰，幸好父親向同學借了課本，用毛

筆抄了要寫的課文，好讓自己交差，甚至連夜抄了整本新的課本」；「中學畢業考時，很擔心自己數學不會過，甚至到現在還會做數學考試交白卷的惡夢，當時自己硬著頭皮找數學老師，沒想到老師不但沒嚴厲的責備自己，反而和藹的指點自己練習的方向，撫慰了自己恐懼不安的心」...等等。除此之外，因時空的限制，對感恩事件的人、事、物，也有更多的遺憾，因為在現實生活中無法對這些人進行回報（包括感恩對象已經過世了，或找不到感恩對象），因此本組參與者在書寫上更常提到要尋找恩人、要將恩人的恩澤傳遞出去、為恩人祈福等，而其書寫內容大多反映過去感恩事件的實情，因此本組書寫內容中的情緒字眼較少，較不常著墨在情緒感受上。

（三） 日常要事組書寫事件的價性分析

日常要事組主要書寫生活中所發生值得記下來的事件，研究者對其內容進行分析，其內容相當廣泛，除少數為重大的負向事件（如，親朋好友或自己生病）外，多數的內容涉及與親朋好友間的聚會或旅遊的敘述；課程學習的心得；參加各種婚喪喜慶活動的感想；對自己身體或心理功能老化的觀察，尤其是對記憶退化的觀察（因本研究所提供的課程之故）；各種節日的慶祝活動；參與志工服務、研習、社團活動或兼職的感想；觀看節目戲劇的省思；對周遭所見所聞或對時事的看法或批判；生活中的瑣事，甚至是生活行程。綜觀來說大多是生活中的小事，而非重大事件，甚至有一些本組參與者在書寫過程中反映其生活相當平淡，無重要的事件。然而本組有些書寫內容也涉及感恩事件（佔 7.9%），主要感恩內容為感謝本研究者提供的記憶課程及回饋參與的禮物，感謝老天爺或主對自己或家人的眷顧，也感恩一切都順利、生活美好，其感恩的內容與日常感恩組極為相近。

日常要事組作為研究的控制組，本研究將其視為中性組別，也就是本組參與者書寫的正向事件與負向事件的比例應該相當。因此研究者對書寫

事件的價性進行分類，一開始研究者希望能將其分成正向事件、負向事件及中性事件三大類，但研究者發現很難依此分類，因此研究者改變分類的架構，同樣將單篇書寫內容視為一個單位，將其分成：(1) 完全正向：書寫內容僅涉及正向情緒或意義；(2) 完全負向：書寫內容僅涉及負向情緒或意義；(3) 中性：書寫內容僅陳述事實無明顯情緒字眼；(4) 正負向交雜：書寫內容包含正、負向情緒或意義；(5) 負向轉正向：隨事件發展或書寫過程，事件由負向情緒或意義轉成正向情緒或意義；(6) 正向轉負向：隨事件發展或書寫過程，事件由正向情緒或意義轉成負向情緒或意義；(7) 含感恩的正向：書寫內容涉及正向情緒或意義，但包含感恩事件或對象；(8) 含感恩的正負向交雜：書寫內容涉及正、負向情緒或意義，但包含感恩事件或對象；(9) 含感恩的負向轉正向：隨事件發展或書寫過程，事件由負向情緒或意義轉成正向情緒或意義，且涉及感恩事件或對象（類似於感恩負向事件）；(10) 其他：即其他無法歸類在上述類別的事件，如書寫內容從負向情緒或意義轉成中性，或從正向情緒或意義轉成中性。

在價性分析上，本研究者隨機抽取日常要事組兩週的書寫資料（內含 167 件重要事件）。本研究者與另一名具心理學碩士學位之諮商心理師，分別以上述的分類定義對事件進行分類，兩評分者的評分者信度採 Cramer's V 係數，其值為 .448 ($p < .001$)，顯示：兩評分者對受試者書寫事件所屬的類別有一致的判定。其餘五週的資料主要由本研究者進行分析，若書寫事件很難判斷價性時則由兩評分者討論後決定事件所屬類別。本組所有書寫事件之十項分類的頻率整理於表 2-6。

表 2-6 日常要事組書寫事件之價性的次數分析

價性	次數（比例）
01.完全正向	240 (39.7%)
02.完全負向	137 (22.7%)
03.中性	25 (4.1%)
04.正負向交雜	72 (11.9%)
05.負向轉正向	63 (10.4%)
06.正向轉負向	10 (1.7%)
07.含感恩正向	29 (4.8%)
08.含感恩正負向交雜	6 (1.0%)
09.含感恩負向轉正向	13 (2.2%)
10.其他	9 (1.5%)
總計(總書寫篇數)	604

本組參與者書寫的要事中，正向事件（含感恩）的比例（佔 44.5%）遠多於負向事件（佔 22.7%），顯示高齡者對生活事物的記憶具有正向偏誤，而書寫中將事件由負轉正的比例（含感恩，佔 12.6%），遠多於由正轉負的比例（佔 1.7%），顯示高齡者有很好的情緒調節能力。雖然原先設定此組為中性組，但礙於高齡者的正向偏誤及書寫時對負向事件的轉化，使之成為偏正向的組別。但本組書寫後所引發的情緒仍應與另外兩組不同，接下來研究者將依序檢驗本研究的假設。

四、三書寫組書寫後立即性感恩情緒的變異數分析

首先，為了解書寫後所引發的立即性感恩情緒，研究者計算每次書寫後感恩情緒總分，即加總 2 個感恩情緒詞彙（感謝的、感激的）符合度評定的結果（李克特式 4 點量尺，1 分：非常不符合，2 分：不符合，3 分：符合，4 分：非常符合），此為「每次」感恩情緒總分。同時研究者也加總正、負向立即性情緒總分（此作為後續分析之用），每次正向情緒總分為

加總 6 個正向情緒詞彙（滿足的、歡喜的、快活的、平靜的、輕鬆的、自在的）符合度評定的結果，而每次負向情緒總分為加總 6 個負向情緒詞彙（傷心的、鬱卒的、心煩的、孤單的、沈悶的、空虛的）符合度評定的結果。總分越高，表示參與者在書寫後感受到的感恩或正向、負向情緒越高。其次，研究者也將每週三次的各類情緒總分加總成「每週」感恩情緒、正向情緒及負向情緒總分。另外，研究者也將前半部（第 1-3 週）與後半部（第 5-7 週）每週的各類情緒總分加總成「前半」或「後半」感恩情緒、正向情緒及負向情緒總分。最後，研究者也加總全部七週各類立即性情緒總分成爲「全程」感恩情緒、正向情緒、負向情緒總分。各類情緒的描述性統計，請參見表 2-7，圖 2-3、2-4、2-5。

研究者檢驗假設 2-1：『相較於「日常要事」書寫，「日常感恩」及「人生感恩」的書寫較能引發書寫後立即性的感恩情緒，且因近時效應的影響，日常感恩組引發的感恩情緒高過人生感恩組』。從圖 2-3 各組感恩情緒的折線圖來看，在書寫記錄後，幾乎每週感恩情緒的評定都以「人生感恩組」最高，但都與「日常感恩組」在統計上沒有差異（參見表 2-7）。研究者針對各週、前半和後半、及全程感恩情緒總分進行單因子變異數分析，若變異數分析結果達顯著，則進行事後比較²¹。單因子變異數分析結果顯示：書寫「日常感恩」或「人生感恩」都比書寫「日常要事」更能引發感恩情緒（ F 值介於 5.54 ~ 10.14 之間， $ps < .01$ ）（參見表 2-7），此符合研究假設 2-1。然而相較於書寫日常生活的感恩事件，似乎書寫人生中的感恩事件更容易引發感恩情緒，因爲在第一週時「人生感恩組」的感恩情緒總分就高過「日常要事組」，但「日常感恩組」卻要到第三週才與「日常要事組」有所差異。從第三週到第七週，「日常感恩組」與「人生感恩組」的感恩情緒都超過「日常要事組」。本研究者認爲「人生感恩組」一開始即能產生較高感恩情緒的原因爲：此組參與者一開始所寫的感恩事件應該

²¹當各組變異數不符合同質性假設時，研究者以 Brown-Forsythe F 檢定，若此 F 檢定達顯著則以 Dunnett's T3 及 Games-Howell 法進行事後比較。

都是人生中顯而易見，且長年牢記在心中易於提取的「重大」感恩事件（請參見上述書寫內容分析結果）。然而「日常感恩組」與「人生感恩組」的感恩情緒並沒有差異，也就是日常感恩組的感恩情緒並沒有因近時效應而產生更高的評定，此不符合研究假設 2-1。

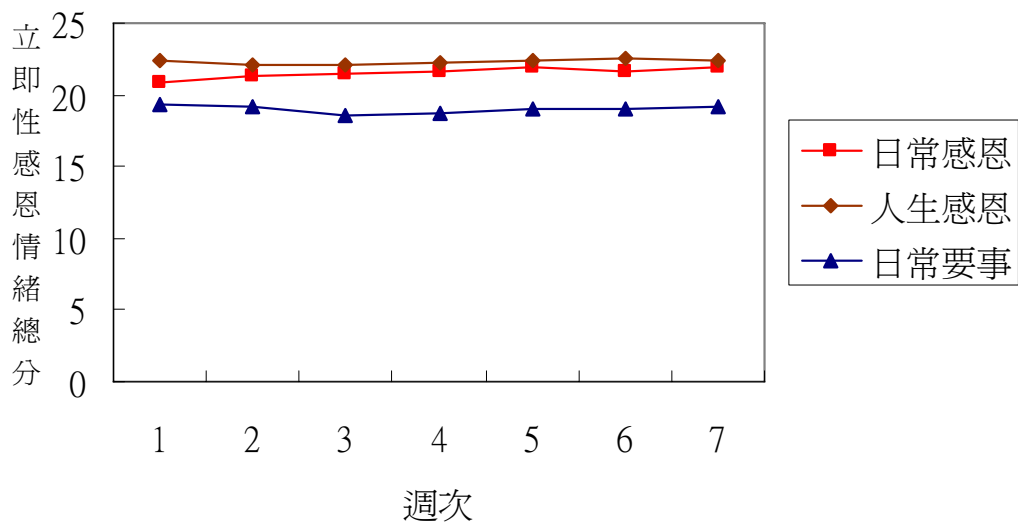


圖 2-3 各週書寫後的立即性感恩情緒

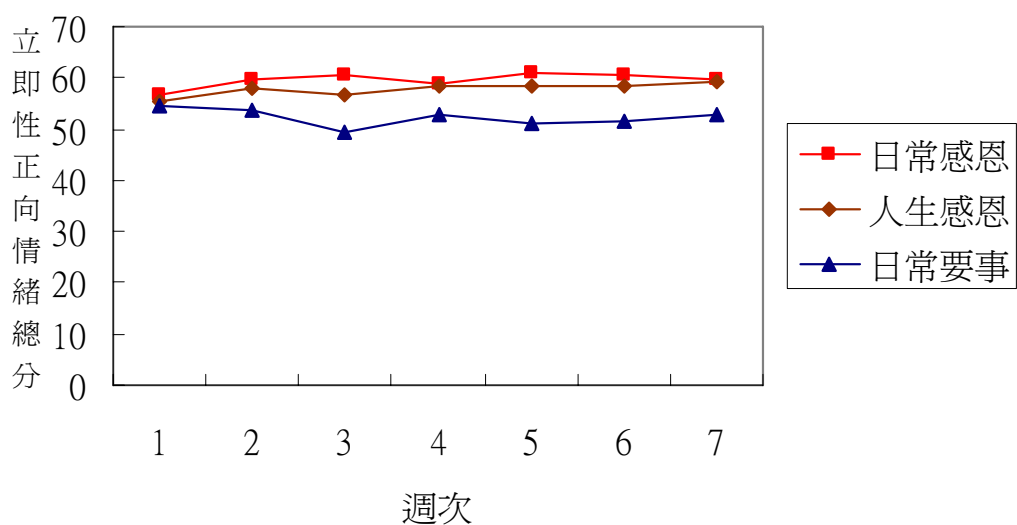


圖 2-4 各週書寫後的立即性正向情緒

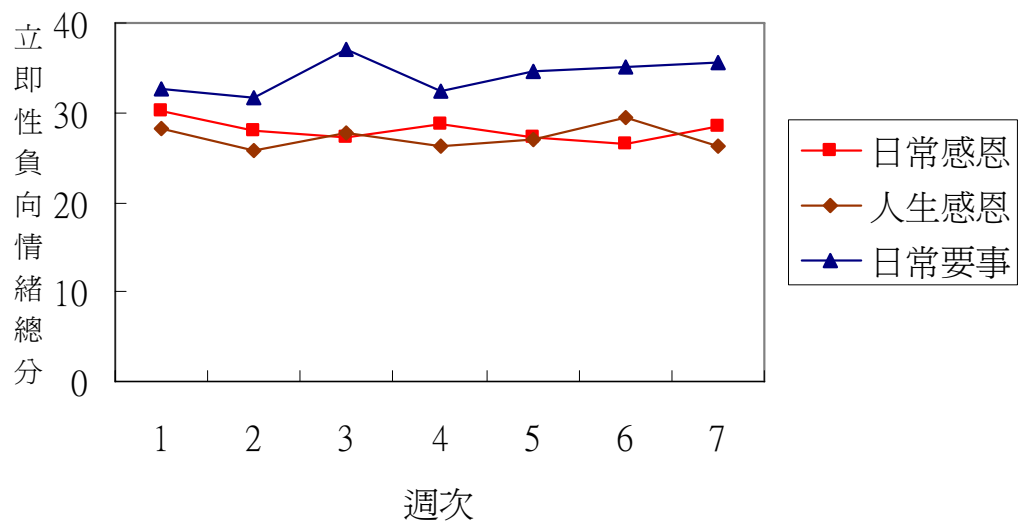


圖 2-5 各週書寫後的立即性負向情緒



表 2-7 3 組書寫後各類立即性情緒總分的變異數分析

週次 情緒型態/組別	第 1 週			第 2 週			第 3 週			第 4 週			第 5 週		
	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向
日常感恩	20.89 (3.29)	56.68 (8.49)	30.20 (10.53)	21.29 (2.88)	59.67 (7.55)	27.90 (9.51)	21.45 (3.15)	60.75 (7.74)	27.15 (9.43)	21.65 (2.56)	58.85 (8.92)	28.80 (10.38)	21.90 (2.81)	61.14 (9.07)	27.14 (10.36)
人生感恩	22.44 (2.43)	55.22 (10.94)	28.11 (11.68)	22.11 (2.42)	58.00 (8.08)	25.72 (8.48)	22.06 (2.04)	56.88 (8.96)	27.71 (8.26)	22.28 (2.05)	58.58 (7.04)	26.21 (7.25)	22.42 (1.98)	58.21 (8.50)	26.89 (8.21)
日常要事	19.26 (1.91)	54.33 (6.15)	32.53 (8.09)	19.11 (3.05)	53.50 (6.84)	31.59 (9.15)	18.55 (3.58)	49.45 (7.55)	37.05 (7.52)	18.75 (3.43)	52.80 (5.78)	32.45 (8.89)	19.05 (3.38)	51.00 (8.00)	34.65 (8.90)
<i>F</i> 值	6.87**	0.34	0.81	5.54**	3.43*	1.86	7.47**	10.12**	8.47**	9.02**	4.27*	2.39	8.48**	7.58**	4.54*
<i>df</i>	2,43b	2,43b	2,52	2,54	2,53	2,52	2,55	2,54	2,54	2,55	2,56	2,56	2,50b	2,57	2,57
事後比較	2>3a			2>3			1>3, 2>3			1>3, 1>3, 3>2			1>3, 1>3, 3>2		

a 日常感恩組 1, 人生感恩組 2, 日常要事組 3

b 違反變異數同質性，自由度作了調整

註：()內為標準差。

p* < .05 *p* < .01

----接下表----

---接上表---

續表 2-7 3 組書寫後各類立即性情緒總分的變異數分析

週次 情緒型態/組別	第 6 週			第 7 週			前半 (1-3 週)			後半 (5-7 週)			全程 (1-7 週)		
	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向	感恩	正向	負向
日常感恩	21.67 (2.35)	60.62 (8.59)	26.57 (9.89)	21.86 (2.59)	59.52 (10.56)	28.48 (10.32)	65.41 (7.53)	177.74 (20.97)	82.72 (26.50)	65.43 (6.98)	181.29 (27.10)	82.19 (30.04)	153.94 (16.62)	422.00 (54.40)	190.76 (64.46)
人生感恩	22.47 (2.44)	58.47 (8.73)	29.47 (10.85)	22.37 (1.74)	59.11 (7.73)	26.21 (8.14)	67.31 (5.94)	171.57 (27.36)	79.93 (25.60)	67.26 (5.15)	175.79 (22.93)	82.58 (26.09)	157.13 (12.93)	413.43 (51.65)	184.87 (51.96)
日常要事	19.05 (3.47)	51.35 (8.33)	35.05 (9.41)	19.10 (3.39)	52.80 (6.99)	35.50 (8.29)	57.53 (6.90)	157.06 (17.20)	103.36 (23.47)	57.20 (9.67)	155.15 (20.36)	105.20 (21.97)	135.24 (17.48)	366.88 (39.78)	238.57 (52.48)
F 值	8.08**	6.52**	3.74*	8.71**	3.90*	5.70**	9.61**	3.98*	3.72*	10.14**	6.83**	5.06*	9.11**	5.95**	3.87*
Df	2,57	2,57	2,57	2,46b	2,52b	2,57	2,47	2,46	2,44	2,46b	2,57	2,54b	2,46	2,45	2,43
事後比較	1>3a, 2>3	1>3, 2>3	3>1	1>3, 2>3	2>3	3>2	1>3, 2>3	1>3		1>3, 2>3	1>3, 2>3	3>1, 3>2	1>3, 2>3	1>3, 2>3	

a 日常感恩組 1, 人生感恩組 2, 日常要事組 3

b 違反變異數同質性, 自由度作了調整

註: ()內為標準差。

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

五、 檢驗各組在幸福感上的差異

接下來，研究者檢驗假設 2-2：『相較於「日常要事組」與「無操弄控制組」，兩個能引發感恩情緒的實驗組：「日常感恩組」與「人生感恩組」，在介入方案執行後，其研究參與者的幸福感會較高，尤其在正向情緒上』。因研究一已顯示：感恩性情與幸福感有密切的關係，為更精確了解實驗所操弄的感恩情緒對研究結果的影響，因此需將感恩性情做控制，另外，各組在幸福感三成分的前測分數仍稍有差異（雖無統計上的顯著差異，參考表 2-4），所以研究者將以幸福感各成分的后測及延宕后測分數為依變項，並以幸福感各成分前測的分數及感恩性情前測的分數為共變項，進行獨立樣本單因子共變數分析。

（一） 後測幸福感各成分的共變數分析

1. 生活滿意度

各組後測原始的生活滿意度分數如表 2-8 描述。依共變數分析的程序，研究者先進行組間迴歸係數同質性考驗，組間與共變項（前測生活滿意度及感恩性情分數）的交互作用項， $F_{6,63} = .82, p = .559$ ，未達顯著，表各組以共變項對依變項進行的迴歸分析所得斜率並無不同。而各組的變異數亦符合同質性假設（Levene's Test, $F_{3,71} = .681, p = .567$ ）。共變數分析結果顯示（參見表 2-9）：組間效果不達顯著（ $F_{3,69} = .884, p = .454$ ），也就是在控制前測生活滿意度及感恩性情分數後，各組調整後的後測生活滿意度分數並無差異，各組後測生活滿意度調整分數如下： $M_{\text{日常感恩 adj}} = 21.685$ ， $M_{\text{人生感恩 adj}} = 21.967$ ， $M_{\text{日常要事 adj}} = 22.806$ ， $M_{\text{無操弄控制 adj}} = 22.608$ （參見表 2-8，及圖 2-6 左邊部份）。

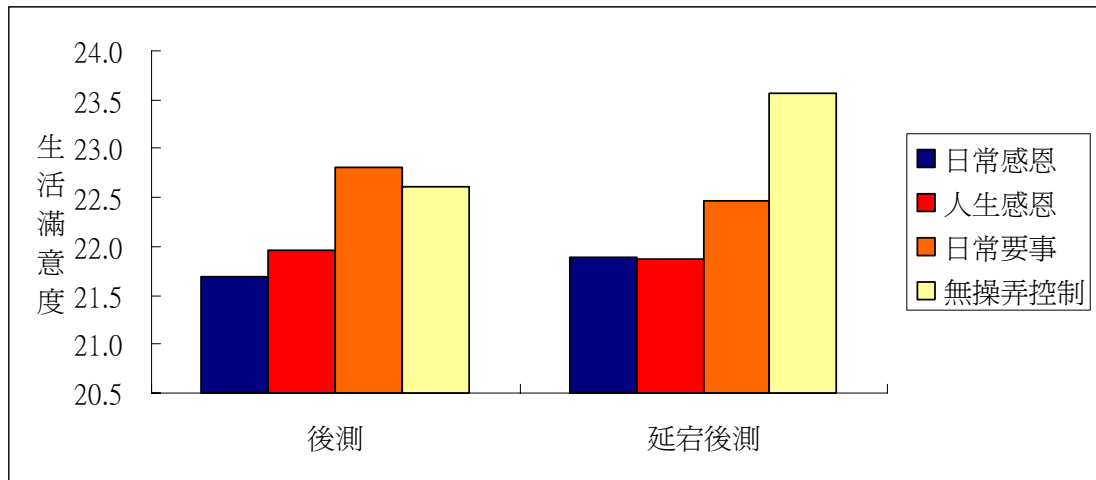


圖2-6 各組在二後測點之生活滿意度的調整後分數



表 2-8 各組在各測量階段幸福感上的平均分數

各測/各組	前測			後測						延宕後測					
	生活滿意	正向情緒	負向情緒	生活滿意		正向情緒		負向情緒		生活滿意		正向情緒		負向情緒	
	原始 分數	原始 分數	原始 分數	原始 分數	調整 分數	原始 分數	調整 分數	原始 分數	調整 分數	原始 分數	調整 分數	原始 分數	調整 分數	原始 分數	調整 分數
日常感恩 (<i>n</i> = 21)	22.048 (3.154)	28.333 (4.163)	19.286 (5.909)	22.095 (2.998)	21.685	31.286 (3.523)	31.449	16.333 (5.092)	16.155	22.333 (3.055)	21.882	30.000 (3.493)	30.362	15.857 (4.799)	15.727
人生感恩 (<i>n</i> = 19)	20.684 (3.575)	29.368 (4.425)	18.842 (5.650)	21.368 (4.450)	21.967	30.895 (4.293)	30.557	16.684 (5.012)	16.796	21.211 (4.849)	21.869	31.263 (3.709)	30.922	18.211 (5.493)	18.350
日常要事 (<i>n</i> = 20)	21.350 (3.468)	28.900 (3.905)	20.200 (4.808)	22.700 (3.080)	22.806	30.800 (4.372)	30.669	19.150 (5.363)	18.366	22.350 (3.703)	22.467	30.400 (4.346)	30.377	18.400 (5.394)	17.679
無操弄控制 (<i>n</i> = 15)	21.933 (3.035)	28.933 (4.200)	17.200 (5.144)	22.933 (3.105)	22.608	28.067 (3.327)	28.440	17.867 (4.033)	19.021	23.933 (3.058)	23.576	29.800 (4.021)	29.756	17.733 (3.634)	18.700
所有參與者 (<i>n</i> = 75)	21.493 (3.306)	28.867 (4.104)	19.000 (5.405)	22.240 (3.444)		30.413 (4.034)		17.480 (4.990)		22.373 (3.791)		30.387 (3.855)		17.507 (4.966)	

註：()內為標準差。

表 2-9 各組後測及延宕後測幸福感的共變數分析

測驗階段	依變項	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>w</i> ²
後測	生活滿意度	SSa (組間)	16.160	3	5.387	.884	.454	
		SSs/a (誤差)	420.494	69	6.094			
	正向情緒	SSa (組間)	75.792	3	25.264	2.764	.048	.040
		SSs/a (誤差)	630.787	69	9.142			
	負向情緒	SSa (組間)	93.544	3	31.181	2.608	.059	.031
		SSs/a (誤差)	825.063	69	11.957			
延宕後測	生活滿意度	SSa (組間)	29.509	3	9.836	1.414	.246	
		SSs/a (誤差)	479.874	69	6.955			
	正向情緒	SSa (組間)	10.935	3	3.645	.498	.685	
		SSs/a (誤差)	504.896	69	7.317			
	負向情緒	SSa (組間)	98.758	3	32.919	2.729	.051	.034
		SSs/a (誤差)	832.431	69	12.064			

2.正向情緒

同上分析方式，研究者先進行組間迴歸係數同質性考驗，組間迴歸係數同質（組間與共變項－前測正向情緒及感恩性情分數的交互作用項不顯著， $F_{6,63} = 1.44, p = .213$ ），各組的變異數亦同質（ $F_{3,71} = .109, p = .955$ ）。進一步共變數分析結果顯示：組間效果達顯著（ $F_{3,69} = 2.764, p = .048$ ）（參見表 2-9）。表示在控制前測正向情緒及感恩性情分數後，後測正向情緒分數仍受實驗操弄的影響。研究者進一步計算關連強度係數（ w^2 ），其關連強度係數為.040，屬低度關連強度（Cohen, 1988）²²。之後研究者進行事後比較，僅「日常感恩組」、「日常要事組」與「無操弄控制組」間有差異（ $p < .05, M_{\text{日常感恩 adj}} = 31.449, M_{\text{人生感恩 adj}} = 30.557, M_{\text{日常要事 adj}} = 30.669, M_{\text{無操弄控制 adj}} = 28.440$ ）（如圖 2-7 左邊部份所示），其餘組別間並無任何的差異。因各組在後測情境記憶力上有差異（請參考表 2-4），日常要事組優於無操弄控制組（因日常要事組相較於其他組更詳細記錄生活中發生的事所致），且後測情境記憶力與後測正向情緒間成正相關（.341, $p < .01$ ）。因此上述的分析結果仍有情境記憶力的混淆，所以研究者以前測正向情緒及後測情境記憶分數為共變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，其組間迴歸係數同質（ $F_{6,63} = 1.80, p = .114$ ），各組的變異數亦同質（ $F_{3,71} = .035, p = .991$ ），共變數分析結果顯示：組間效果達顯著（ $F_{3,69} = 2.973, p = .038$ ）。進一步研究者進行事後比較，僅「日常感恩組」、「日常要事組」與「無操弄控制組」間有差異（ $p < .05, M_{\text{日常感恩 adj}} = 31.578, M_{\text{人生感恩 adj}} = 30.527, M_{\text{無操弄控制 adj}} = 28.440$ ）。

²²研究者也僅以單一變項－前測正向情緒分數進行共變數分析，組間迴歸係數同質（組間與共變項－前測正向情緒的交互作用項不顯著， $F_{3,67} = 2.698, p = .053$ ），各組的變異數亦同質（ $F_{3,71} = .088, p = .966$ ）。共變數分析結果顯示：組間效果達顯著（ $F_{3,70} = 4.138, p = .009$ ），其關連強度係數（ w^2 ）為.074，屬中度關連強度。此結果表示在未控制感恩性情，僅控制前測正向情緒時，實驗效果的強度更強，可達中等程度。另外，若僅就「日常感恩組」與「無操弄控制組」兩組的結果來分析，以前測正向情緒與感恩性情分數為共變項時，其關連強度係數為.054（屬低關連強度），但若僅以前測正向情緒分數為共變項時則其關連強度為.145（屬高關連強度）。

日常要事_{adj} = 30.631, $M_{無操弄控制\ adj} = 28.349$)。此結果顯示：即便控制後測情境記憶能力後，原先所發現的差異及差異的組別仍然存在，因此正向情緒的提升並不是來自個體對自己情境記憶力能力好壞的認知所致，而是來自實驗操弄（感恩情緒）所產生的結果。

綜合上述結果顯示：在控制前測正向情緒及感恩性情分數後，「日常感恩組」、及「日常要事組」兩組的調整後正向情緒後測的分數仍高於「無操弄控制組」，此僅部分支持研究假設 2-2；因「日常要事組」的表現突出，而人生感恩組並未達到預期的結果！且由圖 2-7 來看「日常要事組」的表現甚至超過「人生感恩組」（雖未達顯著）。為何「人生感恩組」對正向情緒的效果不理想？為何「人生感恩組」的效果不如「日常要事組」？將於補充分析的部分繼續探究。

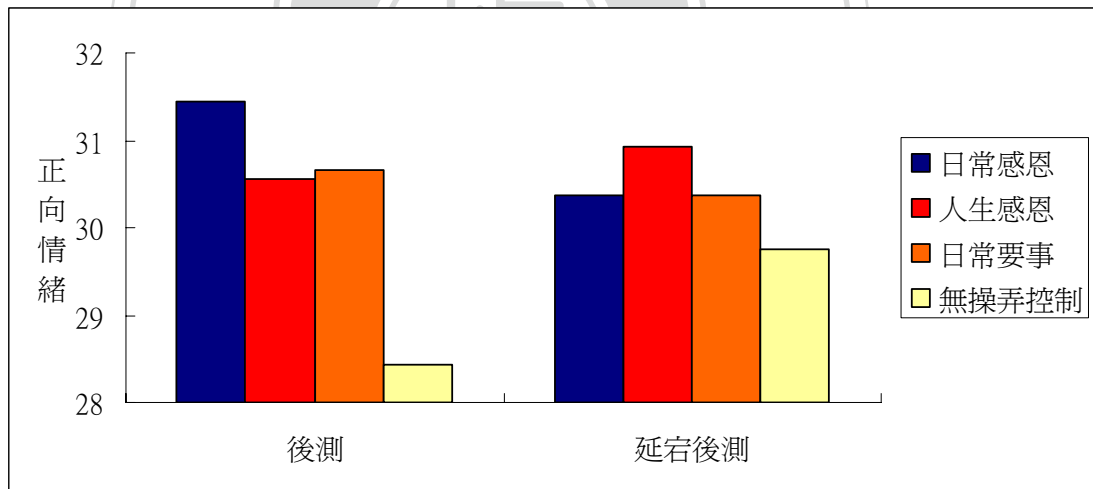


圖 2-7 各組在二後測點之正向情緒的調整後分數

3.負向情緒

同上分析方式，研究者先進行組間迴歸係數同質性考驗，組間迴歸係數同質（組間與共變項－前測負向情緒及感恩性情分數的交互作用項不顯著， $F_{6,63} = 1.47, p = .204$ ），各組的變異數亦同質（ $F_{3,71} = 1.497, p = .223$ ）。進一步共變數分析結果顯示：組間效果達邊緣顯著（ $F_{3,69} = 2.608, p = .059$ ）（請參考表 2-9）。表示在控制前測負向情緒及感恩性情分數後，負向情緒後測的分數仍受實驗操弄的影響。研究者進一步進行事後比較，僅「日常感恩組」與「日常要事組」、「無操弄控制組」間有差異（ $p < .05$ ， $M_{\text{日常感恩 adj}} = 16.155$ ， $M_{\text{人生感恩 adj}} = 16.796$ ， $M_{\text{日常要事 adj}} = 18.366$ ， $M_{\text{無操弄控制 adj}} = 19.021$ ）（如圖 2-8 左邊部份所示），其餘各組間並無任何差異。但因各組在年齡上有差異，其中又以無操弄控制組的平均年齡最長（請參考表 2-4），且年齡與負向情緒成負相關（ $-.229, p < .05$ ）。因此上述的結果仍有年齡的混淆，所以研究者單獨以年齡為共變項，或以前測負向情緒及年齡為共變項，進行獨立樣本單因子共變數分析，其組間迴歸係數同質（ $F_{3,67} = .321, p = .810$ ； $F_{6,63} = 1.38, p = .237$ ），各組的變異數亦同質（ $F_{3,71} = 1.341, p = .268$ ； $F_{3,71} = 2.128, p = .104$ ），共變數分析結果顯示：組間效果不達顯著（ $F_{3,70} = 1.357, p = .263$ ； $F_{3,69} = 1.760, p = .163$ ）。綜合上述共變數分析結果，研究者認為先前共變數分析產生組間的差異很可能是因各組年齡不等所造成的，而非實驗操弄（感恩情緒）所產生的結果。

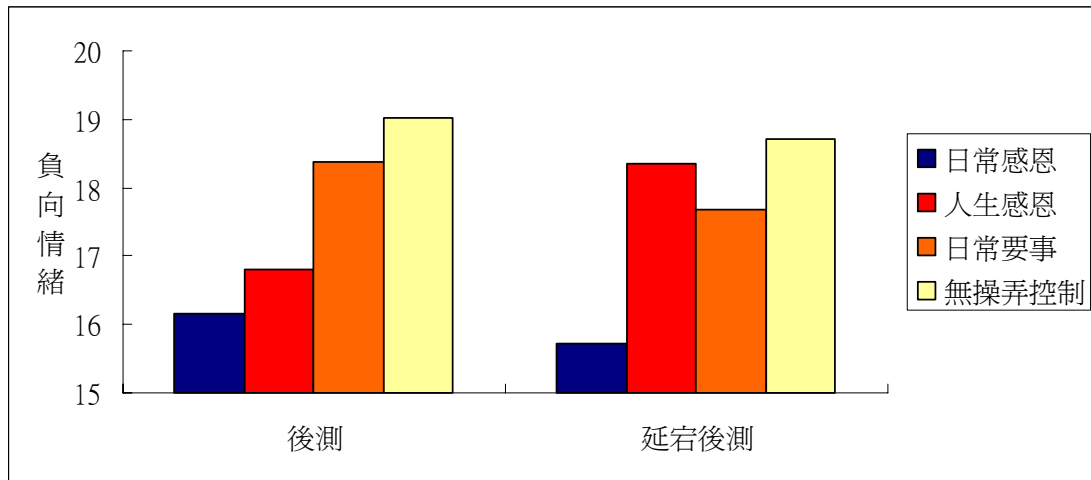


圖 2-8 各組在二後測點之負向情緒的調整後分數

(二) 延宕後測幸福感各成分的共變數分析

幸福感各成分延宕後測共變數分析方式同後測，在控制前測幸福感各成分分數及前測感恩性情分數後，組間效果在生活滿意度及正向情緒都不顯著 ($F_{3,69} = 1.414, p = .246; F_{3,69} = .498, p = .685$ ；參見表 2-9)，僅負向情緒組間效果達邊緣顯著 ($F_{3,69} = 2.729, p = .051$)。此結果顯示：在控制前測負向情緒及感恩性情分數後，延宕後測負向情緒的分數仍受實驗操弄的影響。研究者進一步進行事後比較，僅「日常感恩組」與「人生感恩組」、「無操弄控制組」間有差異 ($p < .05, M_{\text{日常感恩}_{\text{adj}}} = 15.727, M_{\text{人生感恩}_{\text{adj}}} = 18.350, M_{\text{日常要事}_{\text{adj}}} = 17.679, M_{\text{無操弄控制}_{\text{adj}}} = 18.700$) (如圖 2-8 右邊部份所示)。事後比較的結果顯示：在控制前測負向情緒及感恩性情的分數後，「日常感恩組」在調整後負向情緒的延宕後測分數仍低於「人生感恩組」及「無操弄控制組」。此結果同樣有各組年齡不等的混淆介入，同後測的分析方式，將年齡單獨為共變項，或以前測負向情緒及年齡為共變項進行共變數分析，組間迴歸係數同質 ($F_{3,67} = .414, p = .744; F_{6,63} = 1.74, p = .126$)，各組的變異數亦同質 ($F_{3,71} = .683, p = .566; F_{3,71} = .474, p = .701$)，共變數分析結果顯示：組間效果不達顯著 ($F_{3,70} = 1.285, p = .286; F_{3,69} = 2.513, p = .066$)。同樣的，研究者認為先前共變數分析產生組間的差異很可能是

因各組年齡不等所造成的，而非實驗操弄（感恩情緒）所產生的結果。

（三） 小結

綜合幸福感後測及延宕後測的共變數分析結果顯示：各組在後測及延宕後測生活滿意度上都沒有差異。而各組在後測及延宕後測負向情緒上都有差異，但此差異極可能來自於各組年齡不等所造成的，因此研究者也認為實驗操弄對負向情緒並無影響。各組在延宕後測正向情緒上沒有差異，但在後測正向情緒上有明顯的差異，而這樣的差異主要是「日常感恩組」及「日常要事組」調整後的正向情緒高過「無操弄控制組」。綜合上述分析，此部分的結果僅部分支持研究假設 2-2，因「日常要事組」的表現突出，而人生感恩組並未達到預期的結果。

六、 補充分析

先前的分析顯示：除「日常感恩組」對正向情緒的影響符合預期外，「人生感恩組」的效果低於預期，而「日常要事組」高於預期，研究者將進行補充分析，以了解造成上述結果的原因。在此研究者主要探究的重點是：人生感恩組在書寫過去感恩事件時，感恩情緒是否真正產生？及此感恩情緒是否與其他（正向）情緒產生連動現象。

（一） 人生感恩組書寫後感恩情緒的分析

先前的分析顯示：相對於「日常要事組」，不論是「日常感恩組」及「人生感恩組」書寫後都產生較高的立即性感恩情緒，甚至人生感恩組書寫後的立即性感恩情緒比日常感恩組稍高（統計上無顯著差異），但此種感恩情緒是否能延伸到日常生活中的感恩情緒評定上，研究者以「後測」的感恩情緒分數為依變項，以前測感恩性情及感恩情緒為共變數，進行單

因子獨立樣本共變數分析，比較各組在後測感恩情緒上的差異。

同上述共變數分析的程序，組間迴歸係數同質（組間與共變項－前測感恩情緒及感恩性情的交互作用項未達顯著； $F_{3,63} = 2.12, p = .064$ ）、各組變異數同質（ $F_{3,71} = 2.190, p = .097$ ）。共變數分析結果顯示：組間效果達邊緣顯著（ $F_{3,69} = 2.695, p = .053$ ），此結果表示：在控制前測感恩情緒及感恩性情的分數後，感恩情緒後測的分數仍受實驗操弄的影響。進一步進行事後比較，僅「日常感恩組」與「無操弄控制組」間有差異（ $p < .05$ ， $M_{\text{日常感恩 adj}} = 11.112$ ， $M_{\text{人生感恩 adj}} = 10.827$ ， $M_{\text{日常要事 adj}} = 10.528$ ， $M_{\text{無操弄控制 adj}} = 10.158$ ）（請參考圖 2-9），其餘組別間並無差異²³。此結果表示：在控制前測感恩情緒與感恩性情分數後，僅「日常感恩組」後測感恩情緒調整後的分數高於「無操弄控制組」，而「人生感恩組」後測感恩情緒調整後的分數並沒有高於「無操弄控制組」。此結果意指：雖然人生感恩組在書寫後的立即性感恩情緒稍高於「日常感恩組」（統計上無顯著差異），但對日常生活感恩情緒的提升卻無任何的幫助。本研究者認為：人生感恩經驗的回憶書寫所產生高感恩情緒的評定或許是一種「思之想當然爾」應該要有這種情緒反應，而非真正在當下有這麼強的感恩情緒感受。從有關記憶性質的理論（Robinson & Clore, 2002ab）來說產生此種現象的原因是因為個體對過去久遠事件的情緒評定常會傾向透過語意式的記憶來回答當時的情緒感受，在認知上想著，既然寫的是過去重大的感恩經驗當然會有強的感恩情緒！

²³研究者亦僅以前測感恩情緒為共變項，進行共變數分析，結果顯示：組間效果達顯著（ $F_{3,70} = 3.061, p = .034$ ）。而事後比較也只有「日常感恩組」與「無操弄控制組」兩組間有顯著的差異（ $p < .05$ ）。

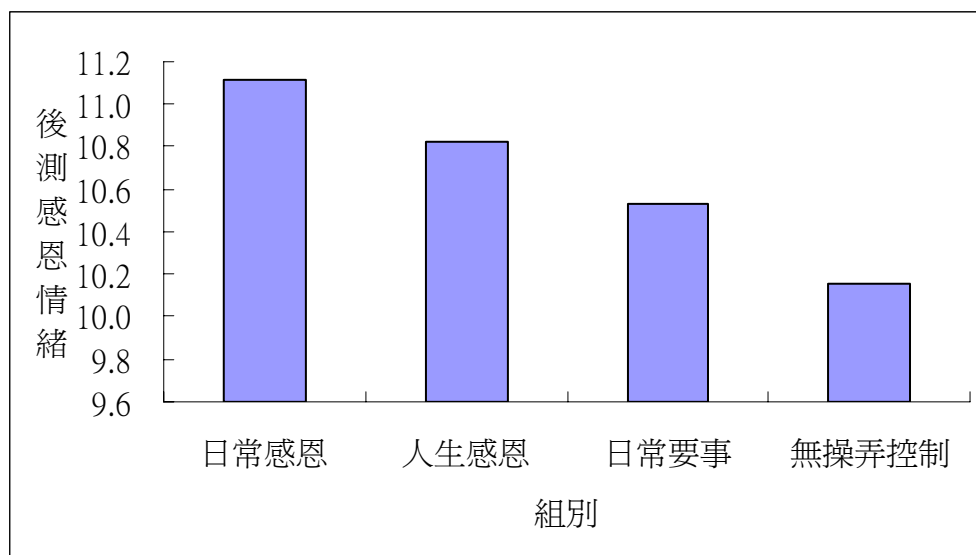


圖 2-9 各組後測感恩情緒的調整後分數



(二) 各組在立即性感恩情緒與正、負向情緒的連動現象

若人生感恩組沒有真正產生那麼強的感恩情緒，甚至沒有產生感恩情緒，則應較難在書寫後產生立即性感恩情緒與其他情緒的連動現象。研究者將從書寫後各組各週正、負向情緒的分佈情形，及立即性感恩情緒與正、負向情緒的關連來檢證「人生感恩組」並無產生真正的感恩情緒。

在立即性正向情緒上，在第一週書寫記錄後，三書寫組（日常感恩組、人生感恩組、日常要事組）在立即性正向情緒上並無差異（參見圖 2-4、表 2-7）。但到第二週開始，「日常感恩組」的立即性正向情緒就高過「日常要事組」，且這種趨勢一直延伸到最後一週（除第七週接近邊緣顯著外，其餘皆達顯著）。雖「人生感恩組」與「日常感恩組」在各週的立即性正向情緒總分上並無統計上的差異，但日常感恩組的立即性正向情緒都稍微高一點（如圖 2-4），且直到第三週「人生感恩組」的立即性正向情緒總分才高過「日常要事組」。從上述的統計分析結果，顯示書寫感恩事件較書寫重要事件更能引發正向情緒，且書寫日常感恩事件較書寫人生感恩事件更易引發正向情緒。

在立即性負向情緒上，在第一、二週書寫記錄後，三組在立即性負向情緒上並無差異，直到第三週，「日常感恩組」與「人生感恩組」的立即性負向情緒總分才低過「日常要事組」（參見圖 2-5、表 2-7）。相較於立即性正向情緒在第二週即有差異，此顯示：感恩書寫對負向情緒的抑制較難達成，且後續幾週的抑制效果並不穩定，時有、時無，有時只有「日常感恩組」低過「日常要事組」，有時又有「人生感恩組」低過「日常要事組」。而「日常感恩組」、「人生感恩組」在各週之立即性負向情緒總分相當接近，（沒有統計上的差異）。上述統計分析結果顯示：感恩情緒並無法穩定抑制負向情緒。

進一步研究者想了解不同書寫組在書寫後，立即性感恩情緒與各類情

緒的連動現象²⁴。研究者以各組為分析單位，對各週、前半、後半及全程各類立即性情緒總分進行相關分析。結果如表 2-10 所示，各組各週立即性感恩情緒與正、負向情緒的連動結果（以立即性感恩情緒與正、負向情緒的相關係數為指標），及其改變情形，約略可以對應到前半及後半立即性感恩情緒總分與正、負向情緒總分的相關上。在前半段的書寫中，「日常感恩組」所寫的感恩事件，其引發的立即性感恩情緒能同時提升正向情緒（ $r = .812, p < .01$ ）及抑制負向情緒（ $r = -.737, p < .01$ ），且這樣的結果也能在後半段的書寫中發現（ $r = .878, p < .01; r = -.794, p < .01$ ）。但在「人生感恩組」中，前半段書寫感恩事件所引發的立即性感恩情緒，不但不能提升正向情緒（ $r = .369, p > .05$ ），也無法抑制負向情緒。（ $r = -.049, p > .05$ ），但此種情形在後半段的書寫中稍有改變，它也能提升正向情緒（ $r = .550, p < .05$ ），但仍舊無法抑制負向情緒（ $r = -.227, p > .05$ ）。而在「日常要事組」中，其連動現象又不同於上述兩組，在前半段要事書寫後所引發的立即性感恩情緒能提升正向情緒（ $r = .662, p < .01$ ），但卻無法抑制負向情緒（ $r = -.190, p > .05$ ），且這樣的結果也在後半段的書寫中出現（ $r = .674, p < .01; r = -.216, p > .05$ ）。

總結上述的統計結果顯示，在三個書寫組中，「日常感恩組」的書寫效果最佳，能穩定提升正向情緒及抑制負向情緒；「日常要事組」的書寫效果次之，它能穩定提升正向情緒，但不能抑制負向情緒；「人生感恩組」的書寫效果最差，需要在長時間的書寫後，才能提升正向情緒，但也無法持續抑制負向情緒。

²⁴雖然日常要事組並不針對感恩事件做記錄，但記錄要事仍舊會引發不等程度的立即性感恩情緒，因本組書寫感恩事件的比例僅有 7.9%，所以本研究認為此立即性感恩情緒的產生應是其他正向情緒連動感恩情緒所得。

表 2-10 3 組書寫後各類立即性情緒總分的相關分析

週次	第 1 週		第 2 週		第 3 週		第 4 週		第 5 週		第 6 週		第 7 週		
	正向	負向	正向	負向	正向	負向	正向	負向	正向	負向	正向	負向	正向	負向	
日常感恩	感恩	.823**	-.776**	.689**	-.481*	.563**	-.510*	.726**	-.769**	.809**	-.614**	.862**	-.793**	.806**	-.774**
人生感恩	感恩	.312	-.147	.347	-.013	.502*	-.345	.315	-.219	.704**	-.462*	.412	-.257	.344	.033
日常要事	感恩	.686**	-.379	.674**	-.353	.643**	-.201	.825**	-.444*	.623**	-.248	.729**	-.493*	.588**	.013

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

續表 2-10 3 組書寫後各類立即性情緒總分的相關分析

週次	前半 (1-3 週)		後半 (5-7 週)		全程 (1-7 週)		
	正向	負向	正向	負向	正向	負向	
日常感恩	感恩	.812**	-.737**	.878**	-.794**	.848**	-.777**
人生感恩	感恩	.369	-.049	.550*	-.227	.599*	-.218
日常要事	感恩	.662**	-.190	.674**	-.216	.729**	-.082

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

(三) 小結

「人生感恩組」書寫後的立即性感恩情緒較難連動正向和負向情緒可能的原因為：(1) 書寫陳年的感恩事實，需通過複雜的認知運作（如，回憶、思考等），此干擾了感恩情緒與正、負向情緒的連動效應；(2) 書寫過去人生既定的感恩事實，其實不會真正的引發感恩情緒，只是參與者會錯誤地透過語意式記憶推論感恩情緒的產生。若感恩情緒未真正的產生，那麼當然無法連動正、負向情緒。

七、感恩情緒中介分析

接下來研究者檢驗假設 2-3：『兩實驗組：「日常感恩組」與「人生感恩組」能提升幸福感的原因主要是透過感恩情緒的中介』。從前述的分析中，只有「日常感恩組」與「無操弄控制組」兩組在後測正向情緒上有明顯差異，因此研究者進一步對此兩組別進行感恩情緒對正向情緒的中介分析。

表 2-11 實驗組別、感恩情緒與正向情緒的相關

實驗組別 虛擬變項 ^a	前測正向情緒	後測感恩情緒	後測正向情緒
實驗組別虛擬變項	---		
前測正向情緒	-.073	---	
後測感恩情緒	.503**	.193	---
後測正向情緒	.428**	.359*	.820**

a 無操弄控制組 0, 日常感恩組 1

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

在後測正向情緒上，所有變項間的關係符合中介變項檢驗的條件（請參考表 2-11），因此可以執行中介變項的分析。因兩組前測的正向情緒也會影響到實驗的結果（雖組間未達顯著），所以在階層迴歸分析中在第一階段投入前測正向情緒的分數。第二個階段則將實驗組別的虛擬變項（無操弄控制組為 0，日常感恩組為 1）投入迴歸模式中，預期其迴歸係數應當顯著，接著在第三階段再將後測感恩情緒的分數也投入迴歸模式中，此時若原先實驗組別的迴歸係數變成不顯著則感恩情緒「完全」中介實驗組別對正向情緒的影響。若此時實驗組別的迴歸係數仍舊顯著則感恩情緒「部份」中介實驗組別對正向情緒的影響。

表 2-12 實驗組別、感恩情緒對後測正向情緒的階層迴歸分析

預測變項		DV: 正向情緒
統計數		β
第一階段	前測正向情緒	.359*
第二階段	前測正向情緒	.393**
	實驗組別虛擬變項 ^a	.457**
第三階段	前測正向情緒	.222*
	實驗組別虛擬變項	.072
	後測感恩情緒	.741***

a 無操弄控制組 0, 日常感恩組 1

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

統計結果顯示：後測感恩情緒能完全中介實驗組別對正向情緒的影響（ $\beta = .457 \rightarrow .072$; $p < .001 \rightarrow p > .05$ ），此支持研究假設 2-3，顯示日常感恩書寫對正向情緒的影響是透過個體所感受到的感恩情緒中介（參見表 2-12）。

下表 2-13 彙整所有研究假設與實證結果的差異。

表 2-13 研究二之研究假設與實證結果的對應表

研究假設	實證結果
假設 2-1：相較於「日常要事」書寫，「日常感恩」及「人生感恩」的書寫較能引發書寫後立即性的感恩情緒，且因近時效應的影響，日常感恩組引發的感恩情緒高過人生感恩組。	部分支持研究假設；「日常感恩組」與「人生感恩組」引發的立即性感恩情緒的確高過「日常要事組」，但「日常感恩組」與「人生感恩組」間並無差異。另外，補充分析顯示：人生感恩組所引發的立即性感恩情緒可能僅是一種「思之想當然爾」的情緒，並非真實產生的，因此此組引發的感恩情緒量並不大，甚至可能沒有引發。
假設 2-2：相較於「日常要事組」與「無操弄控制組」，兩個能引發感恩情緒的實驗組：「日常感恩組」與「人生感恩組」，在介入方案執行後，其研究參與者的幸福感會較高，尤其在正向情緒上。	部分支持研究假設；在控制前測正向情緒及感恩性情後，在正向情緒上，日常感恩組後測的正向情緒高過無操弄控制組，日常要事組也有相同的效果，但人生感恩組卻無此效果。而在一個月後的延宕後測上，日常感恩組對正向情緒的效果也消失了。
假設 2-3：兩實驗組：「日常感恩組」與「人生感恩組」能提升幸福感的原因主要是透過感恩情緒的中介。	部分支持研究假設；僅「日常感恩組」與「無操弄控制組」間符合中介變項的檢驗，而日常感恩組的確透過感恩情緒的中介影響正向情緒。

研究結果與討論

一、 重複驗證研究一的結果

首先，本研究用前測的問卷資料重複驗證研究一中感恩情緒完全中介感恩性情到正向情緒的結果，但無法重複驗證感恩情緒部分中介感恩性情到生活滿意度的結果，同時本研究也無法驗證感恩性情與負向情緒間的關係。綜合研究一、二不同參與者樣本的調查結果，顯示：幸福感三個成分中僅正向情緒較易受感恩情緒的影響，此結果也意味著研究二的實驗操弄可能只會對正向情緒有較大的影響，而對生活滿意度及負向情緒的影響不大，甚至沒有影響。

二、 實驗操弄檢驗及混淆變項的排除

首先，四個組別（日常感恩組、人生感恩組、日常要事組及無操弄控制組）在研究參與者流失率上並無不同，因此各組參與者的流失並未威脅到實驗的內在效度。其次，各書寫組（日常感恩組、人生感恩組及日常要事組）書寫事件內容所涉的時間點（現在—近兩天 vs. 過去—半年前），及書寫事件的內容（感恩事件 vs. 重要事件）對應於實驗組別的操弄，而在書寫狀況的主觀評定上，相較於書寫日常生活的重要事件，書寫日常感恩事件及人生感恩事件的參與者會在現在生活中發現更多的感恩事件，但只有人生感恩組會在過去人生中發現更多的感恩事件，因此大致上本研究的實驗操弄是成功的。再其次，雖各組參與者的分派是依參與者有意願上課的時段來分派，且為確保各組實驗操弄的保密性，研究也以整個班級進行實驗操弄，因此各組參與者並非隨機分派，但研究者檢視各背景變項（如年齡、性別、感恩性情、感恩情緒、各種回憶能力等）、自評書寫狀況（準

時書寫及繳交、書寫的困難度及壓力、書寫的趣味性、記錄對記憶力的影響等)、每人每次平均書寫篇數、及記憶課程參與程度與教學評量等顯示：除年齡、性別比例、後測情境記憶力、因課程產生的一般記憶力改變、及每人每次平均書寫篇數上稍有差異外，其餘變項大致相同。「無操弄控制組」的參與者年齡稍長、男性比例稍高，後測情境記憶力稍差，一般記憶力提升較少，而「人生感恩組」每人每次平均書寫篇數較少。研究者認為雖人生感恩組每次書寫篇數較少，但其反映的並非此組參與者的動機較低，而是其在書寫過程中，可能會花更多的時間去回憶過去的感恩事件，致使其書寫的篇數較少。性別與幸福感並無任何的關係，因此其較不可能威脅到實驗的內在效度，但年齡與負向情緒間呈負相關 ($-0.229, p < .05$)、後測情境記憶力與正向情緒間呈正相關 ($0.341, p < .01$)，此兩變項極可能會危害本實驗的內在效度，因此在某些研究假設的檢驗上，本研究者特別針對年齡、後測情境記憶力做控制。

三、 各組書寫內容反映的高齡心理狀態

首先，在書寫事件的價性分析上發現：日常要事組的書寫內容，正向事件的比例 (44.5%) 幾乎是負向事件 (22.7%) 的兩倍 (參見表 2-6)，反映了高齡者對日常生活的記憶有正向偏誤的情形，此合乎「社會情緒選擇理論」(socioemotional selectivity theory; Carstensen, 1992, 2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) 的主張，也就是高齡者會對正、負向情緒的訊息產生有差別的處理，使其偏好正向情緒訊息而避免負向情緒訊息，因而產生正向的效應 (positivity effect)。同時在書寫過程中，高齡者書寫的內容有將事件由負向轉正向的情形 (12.6%) 其比例遠高過正向轉負向的情形 (1.7%)，此也顯示高齡者具有較好的情緒調節能力，而上述結果呼應了本研究核心的推論與主張，高齡者具有自發性的正向情緒調適能力，此有助於高齡者適應晚年生活。但日常要事組所顯現更正向的書寫結果違背

了本組原先被認定的「有操弄的「中性組」。

日常感恩組的感恩對象分析結果，除反映本組參與者積極參與終身學習、有相當多的人際互動與情感支持外，也反映高齡者隨年齡增加，因身體與心理功能退化，常需要其他人、事、物的協助，致使感恩的對象相當的廣泛（如，洗衣機、服務人員等），此結果亦可解釋為何感恩情緒會是高齡者最常感受的三種情緒之一（Chipperfield, Perry, & Weiner, 2003）。而此組高齡者感謝的事多為日常生活中俯拾可得的小事，且充滿歡愉的感受。相較於此，過去人生感恩對象多集中在對其提供資源的父母、師長、上司等身上；讓自己衣食無缺，獲得知識成長，對剛出社會的自己給予經濟上的資助、協助照顧孩子，以及栽培、提拔、升遷等。雖然這些感恩對象也提供了一部份情感上的支持，但更大的部分是讓自己獲得更多資源及成長，使自己有更高的成就及地位。此組的感恩事件多為重大且印象深刻的事件，有更多事實性的描述，較不具情緒色彩。

若從記憶「提取」的角度來看，「日常感恩組」與「人生感恩組」在書寫內容上的差異：日常感恩事件是從近日的情境式記憶中提取，而人生感恩事件是從久遠的自傳式記憶中提取。日常感恩事件因距離現在相當的近，含較多的感官經驗，因此記憶較為鮮明，情緒的感受較為強烈，所以較容易提取，但提取人生感恩事件則需通過層層關卡，穿越時空限制，透過層層的心智及記憶運作，在自傳式記憶中找出那些陳封已久，出現在各生命階段，對自己有所助益的感恩事件，且重大、深刻的事件才容易被提取出來。因此這兩組回憶在內容上不但有大小之別，在情緒感受度上也有明顯差異，日常感恩事件因為近時效應，提取後在書寫中較能感受及品嚐當時的感恩情緒，但人生感恩事件提取後在書寫中，其較難重新經驗事件當下發生時的感恩情緒，因而會產生更多事實性的描述。此外，參與者也可能為了對「過去」感恩事件做較完整感恩情節的描述（Lazarus & Lazarus, 1994），而忽略去感受感恩情緒，且這樣的書寫方式也可能會對感恩情緒的再經驗產生更多干擾（Watkins et al., 2003）。最後，過去比較高齡者與年

輕人自傳式記憶差異的研究顯示：高齡者提取的記憶缺乏感覺性的訊息及情境脈絡的細節，且高齡者容易回憶出不具情節的一般事件，及事件對個人所具的生命意義，但年輕人卻傾向回憶出鉅細靡遺的事件內容，及事件發生當下的感受性訊息（Holland & Rabbitt, 1990; Levine, Svoboda, Hay, Winocur, & Moscovith, 2002），此種發展上的差異，會強化高齡者在回憶過去人生的感恩事件時，一方面更不可能栩栩如生地再次去經歷過往的感恩情緒，另一方面也較可能提取到這些感恩事件對自己所具的生命意義。

四、 實驗結果

首先，兩感恩組書寫後的立即性感恩情緒較日常要事組為高，顯示相較於書寫日常要事，書寫感恩事件的確會讓參與者「感覺」到他們經驗了更高的感恩情緒，但「日常感恩組」書寫後所產生的立即性感恩情緒並沒有因近時效應而高過「人生感恩組」，因而僅部分支持研究假設 2-1。但本研究補充分析的結果顯示：「人生感恩組」所感受的感恩情緒，或許是因參與者認為既然書寫過去感恩事件理所當然應該要感受到感恩情緒，而非在書寫當下「真正」感受到感恩情緒；因為此組書寫的感恩事件大多數是 3 年前的事件，與現在相隔久遠，對於較久遠以前（例如，數年前）所發生事件的情緒評估，個體會傾向透過語意式的記憶來回答當時的情緒感受，所以個體所報告出來的情緒經驗可能只是「思之當然爾」的情緒感受，而非「真實」的情緒感受（Robinson & Clore, 2002ab）。

另就書寫的內容來看，高齡者在提取自傳式記憶裡的感恩事件時，容易產生意義性的提取，不容易產生情境脈絡及感受性的提取，所以個體不易重新感受當時的情緒，因此本研究認為「人生感恩組」並未真正的再經驗到感恩情緒！既然「人生感恩組」的感恩情緒未產生，那麼相較於另外兩書寫現在生活事件的組別（日常感恩組及日常要事組）就更不容易產生感恩情緒與其他情緒的連動現象，尤其在正向情緒上。統計分析的結果

也證實人生感恩組所產生的「感恩情緒」最難與其他情緒產生連動現象。此外，透過後測問卷所測量的感恩情緒也可以發現：書寫過去人生感恩回憶對日常生活中所感受的感恩情緒並無提升的效果，人生感恩組與無操弄控制組間的感恩情緒並無差異！所以表面上書寫人生感恩事件後，個體自評的書寫後立即性感恩情緒有增加，但事實上可能並非如此。

研究一發現感恩情緒在感恩性情與幸福感間扮演重要的角色，感恩性情完全透過感恩情緒影響正向情緒，僅能部分透過感恩情緒影響生活滿意度，但對負向情緒的影響則完全無法透過感恩情緒（本研究二前測的問卷資料也重複驗證正向情緒及負向情緒的部分）。也就是說感恩情緒對正向情緒的影響最大，也最穩定，此與過去許多感恩介入方案的實證資料吻合（如，Emmons & McCullough, 2003; Lee, 2007; Toepfer & Walker, 2009）。在理論上，感恩情緒對正向情緒的影響可透過正向情緒間的連動效應來解釋。本研究的目標：以再經驗及品嚐的方式操弄感恩情緒的再感受來檢驗感恩情緒對幸福感的影響，尤其是對正向情緒的影響。誠如上述「人生感恩組」已被認為其無法真正再經驗感恩情緒，因此若僅以「日常感恩組」相對於「無操弄控制組」的效果來立論，則肯定了感恩情緒對幸福感的影響，雖書寫日常感恩事件對生活滿意度及負向情緒並沒有影響，但的確能提升正向情緒（部份支持研究假設 2-2），且中介分析證實「日常感恩組」正向情緒的提升是透過感恩情緒的完全中介（部份支持研究假設 2-3）。但本研究結果也顯示：以再經驗感恩情緒為核心的感恩介入方案，並不具長期提升正向情緒的效果；在介入方案結束後的一個月，日常感恩組對正向情緒已完全無提升的效果，顯示此種方案僅能短暫提升高齡者的幸福感。

在人生感恩組的設計上，希望高齡者在提取過往發生的感恩經驗的同時也能重新品嚐當時的感恩情緒，此外，研究者原先的立意認為採取以感恩為主題的人生回顧方式，一方面能讓參與者有系統的回顧過去生命中所發生的種種感恩事件，另一方面此種自主性提取感恩經驗的回憶方式也可視為是一種正向的生命回憶形式（此部份約略涵蓋了研究一中的回憶形

式)，因此本組的實驗操弄也應能提升高齡者的幸福感，除前述「無法再經驗感恩情緒」是造成此組無效的原因外，讀者也可能會猜測人生感恩組的回憶方式可能涉及更複雜的記憶現象，當個體在自傳式記憶中尋找各種感恩經驗時，亦可能意外提取到其他生命中好的或壞的事件，致使其干擾了提取感恩經驗可能產生的正向效果，但本研究者也於後測中請參與者評定：「書寫記錄是否讓自己想到更多過去人生中不愉快的事件或美好的事物」，結果發現三組在不愉快事件上沒有差異（ $M_{\text{日常感恩}} = 3.14$, $M_{\text{人生感恩}} = 3.79$, $M_{\text{日常要事}} = 3.40$, $F_{2,57} = 1.125$, $p > .05$ ），但在美好事物上有所差異，相較於「日常感恩組」及「日常要事組」，「人生感恩組」會讓自己想到更多過去人生中的美好事物（ $M_{\text{日常感恩}} = 4.29$, $M_{\text{人生感恩}} = 5.53$, $M_{\text{日常要事}} = 4.10$, $F_{2,57} = 14.854$, $p < .001$ ）（請參見表 2-4）。排除上述可能的干擾原因後，更可確認感恩情緒再經驗的確是提升正向情緒的核心因素。另外有些統計資料顯示，人生感恩介入方案可能有效，只是它的效果可能不在提升情緒感受（如正向情緒）上，而是有助整合過去人生的種種，研究者於後測上也請參與者評定：「書寫後是否讓自己更清楚過去人生中所發生的種種，及讓自己感到生命是有意義和價值的」（請參見表 2-4），結果顯示人生感恩組的評定最高，與其他兩組有明顯的差異（ $M_{\text{日常感恩}} = 12.810$, $M_{\text{人生感恩}} = 15.737$, $M_{\text{日常要事}} = 10.800$, $F_{2,57} = 17.153$, $p < .001$ ）。

最後，本研究也意外發現書寫生活中的重要事件也能提升正向情緒，本研究認為有兩個原因使得本組產生正向的效果：（1）首先，從本組書寫內容的價性分析上，本組書寫內容偏向正向，其次，在本組書寫過程中也發現高齡者會讓原先負向的事件轉換成正向的事件，因此本組的高齡者在書寫過程中一方面可能品嚐或再經歷更多的正向情緒，另一方面也藉由書寫宣洩了負向情緒（Langens & Schuler, 2007）、對負向事件形成敘說（narrative）（Pennebaker, 1997; Pennebaker & Seagal, 1999），進而重新發現了負向事件的意義，甚至找出它所具有的正向意義，使得本組對正向情緒提升的效果近似於日常感恩組；（2）日常要事組的效果也可能是參與者對

生活經驗的反思的結果，也就是個體在書寫過程中再次反思（reflect）了自己實際的生活狀況，過去研究顯示甚至只要個體對生活行程進行反思就可對自我或自我的生活狀況產生助益，而本研究請參與者記錄生活中的重要事件，此種記錄方式能強化反思的效果，藉由反思生活中的正、負向事件，個體不但能更了解自己，也能更了解自己現在生活的處境，因而謀求因應的策略，這也可能是此種書寫記錄對幸福感有效的原因。

五、 與其他研究的關連

首先，相較於過去的感恩練習作業，本研究所採的再經驗感恩作業其處理層次介於「單純表列感恩事件」與「寫感恩信」之間，所以不論日常感恩組或人生感恩組，兩組所產生的感恩情緒也應介於兩者之間。其中書寫人生感恩經驗的作業與寫感恩信應極為相似，但受試者在寫感恩信時，有明確存在的感恩對象（恩人），且恩人將會看到感恩信件（當然多數研究並未將感恩信件寄出），因此寫感恩信這種作業除會產生感恩情緒外，也有很強向特定對象表達感恩情緒的成分。雖研究者在人生感恩組的書寫文本中有發現受試者試圖對恩人表達感謝之情，但比例相當的少，甚至有些恩人早已不在人世，或因時空限制很難再找到恩人，這不但可能弱化感恩情緒的感受，也可能會讓受試者產生更多的遺憾，上述這些原因都可能使得人生感恩組無法像寫感恩信件那樣有效地提升幸福感（Boehm et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2011）。其次，再經驗式的日常感恩作業的效果並無法持續很久（應在一個月內），相較於過去寫感恩信的方式（Lyubomirsky et al., 2011; Seligman et al., 2005）—其大多可以持續 1 個月以上，甚至可以維持到 6 個月，此也顯示寫感恩信有效的內在機制應不僅只於能再經驗感恩情緒，或許表達感恩情緒也是另一個很重要的內在機制。最後，在過去採複雜多樣感恩作業的研究上（如閱讀感恩的文章，寫摘要及感想；回憶感恩的人，並說明為何要感謝他及曾經用過什麼方式表達自己的感謝等；

林莉芳，2006；李新民、陳蜜桃，2009），這些多樣化的感恩作業當然也會引發感恩情緒，只是其更著重在感恩思維的深化上；當個體有更深入的感恩思維時，他們不只是在明顯受益時會感恩，也會感謝生活中不易被直接觀察到的恩情，如感謝農民的辛苦，自己才有飯吃，甚至也會省思逆境帶給自己的助益與成長。但這些複雜多樣的感恩作業與本研究僅單純讓受試者再感受感恩情緒的方法仍不同，顯然這些作業提升幸福感的機制也與本研究有所差異。本研究認為要了解感恩提升個體幸福感的內在機制，感恩作業可以是一扇窗，分析比較各類「有效」感恩作業的內容將可以了解感恩提升幸福感的機制，而本研究證實只要簡單再經驗感恩情緒即可提升正向情緒，尤其是再去細細品嚐現在生活中的感恩情緒。

表達性書寫（*expressive writing*）是讓語言文字本身的文法規則，引導參與者進行更深度的思考、重建，乃至創造敘說（*narrative*）（Baikie & Wilhelm, 2005; Pennebaker, 1997）的一種治療方法。若將本研究的感恩書寫介入方案也視為是一種表達性書寫，雖本研究的實驗控制並不像過去表達性書寫那樣的嚴謹－研究參與者需至實驗室連續書寫指定主題的文章 3 天，每天 15-20 分鐘（Pennebaker, 1997）。過去表達性書寫主要針對負向事件，少有針對正向事件（如，Burton 與 King，2004 的研究針對高峰經驗；其餘則為 Lyubomirsky 等人，2011 所採用的感恩信介入方案），且過去主流的看法認為書寫正、負向事件對身心健康所產生的正向影響不是來自負向情緒的宣洩（參考 Smyth, 1998 的整合性分析）或正向情緒的延伸，主要是透過認知的機制－對負向生命經驗產生好的自我敘說（*self-narrative*; Pennebaker, & Seagal, 1999）或對正向生命經驗產生自我建構（*self-construct*; Burton & King, 2004）。但本研究者仔細檢視一些研究仍發現情緒宣洩及延伸也是表達性書寫有效很重要的一環（如，Langens & Schuler, 2007; Burton & King, 2004）。本研究的結果證實仔細品嚐正向（感恩）情緒，讓感恩情緒與其他情緒產生連動是感恩書寫介入方案有效的原因，此也顯示情緒的引發仍是表達性書寫有效的原因之一。

研究貢獻與限制

過去研究並未使用感恩介入方案在高齡者身上，本研究者認為高齡者用此法提升幸福感具有年齡階層及文化上的適配性，且發現感恩介入方案的確能有效提升高齡者的幸福感，尤其是在正向情緒上。本研究進一步證實高齡者幸福感的提升只要簡單透過感恩情緒的再經驗即可，不需要透過其他更複雜的機制（如感恩思維的深化）。

本實驗的效果量並不大，在控制前測正向情緒及感恩性情分數後，實驗操弄對正向情緒產生的效果，其關連強度係數為.040，屬低度關連強度（Cohen, 1988）。但本研究的受試者為積極參與終身學習的高齡者，其原先的幸福感已經相當高（在正向情緒每題平均得分為 3.207，4 點量尺），而感恩介入方案（尤其是日常感恩組）仍能提升幸福感，因此整體來說，本研究的介入方案仍具相當的效果。若去除對「感恩性情」的控制，僅控制前測正向情緒分數，則本實驗的關連強度係數可提升至.074，為中度關連強度。本研究的效果大約等同於 Lyubomirsky 等人（2011）的研究結果，其關連強度係數從低度到中度。另外，若僅比較「日常感恩組」與「無操弄控制組」這兩組的差異，則本實驗的關連強度係數可提升至.145，此已達高度關連強度，顯示日常感恩是一個不錯的介入方案。

雖然日常感恩介入方案有不錯的效果量，但其效果的持續性並不好，相較於書寫感恩信件介入方案能持續 1 個月到半年（Boehm et al., 2011; Lyubomirsky et al., 2011），日常感恩介入方案的效果則顯得短暫，此為此種介入方案的缺點之一。本研究者認為日常感恩介入方案其效果無法持續的可能原因為：（1）日常感恩介入方案是以感恩情緒為核心，或許這種以情緒為核心的介入方案，僅能作為初期感恩性情建立的促發劑；也就是透過感恩情緒的再經驗能使個體在很短暫的時間內，感受到此種感恩練習帶來的正向感受（如，正向情緒感受），持續的書寫記錄使得此種正向效應得以保留，但當介入方案結束後，大多數的研究參與者並未持續進行記

錄，使得先前的影響效果無法維繫而消退，於一個月後即完全無影響效果；(2) 感恩性情是一個長期穩定的傾向，從習慣心理學的角度（柯永河，1994）來看，感恩性情可視為一種感恩的習慣，有感恩習慣的個體當他面對外界的正向刺激（包括人、事、物）時，容易連結出感恩的認知、情緒與行為反應，且依柯氏的觀點感恩習慣是一種利己的習慣。本研究的日常感恩介入方案企圖以感恩再經驗這種外加式的練習來型塑高齡者的感恩習慣，但習慣的養成一方面可能需要較長的一段時間，另一方面感恩習慣的養成不但需要克服過去慣有的不良習性（如，不感恩的思維，認為別人對自己所施的恩惠都是理所當然），還需持續地增強才能使感恩的習慣穩定下來。基於習慣養成的原理，或許本研究介入方案的時程過短（僅持續七週），且無任何明顯的增強機制（如，研究者給予參與者的正向回饋），致使高齡者不容易將感恩練習內化而形成感恩的習慣，當介入方案結束後，個體就不易再對外在事件產生感恩的反應，因而介入的效果就不在了。若後續的研究要使感恩練習作業有更持續的效果則應採多種感恩練習的作業形式（如，再經驗感恩練習、深化感恩思維的練習等），以循序漸進的方式來安排這些作業，用多種面向的練習來建立感恩性情，此外，也應以增強的機制來強化感恩思維與行為的表現。感恩性情雖然是一個直接有效影響幸福感的情感性特質，但感恩性情需要長期培養才能形成，簡而言之，要使感恩變成個人的習慣、自動化的反應，它才能深遠地影響一個人的生活，也才能促進個體的幸福。

除了統計資料顯示日常感恩組的效用外，日常感恩組的高齡者在書寫過程中或許更容易體驗到書寫感恩事件對自己的助益，有位此組的受試者於課程結束後興奮的跟研究者說：他要繼續寫生活中的感恩事件，他覺得這是一個很好的習慣。當然也有一些高齡者說自己終於不用再寫回家作業了，有點像小學生終於可以放暑假了，這表示寫感恩記錄或許對多數的高齡者仍有某種程度的壓力。於延宕後測中，研究者以「在研究記錄結束後，我仍持續有在做類似的（書寫）記錄」詢問受試者繼續書寫記錄的情形。

研究者加總回答同意及非常同意的人次（及比例）：日常感恩組 7 人（佔 33.33%）、人生感恩組 3 人（佔 15.79%）、日常要事組 6 人（佔 30.00%），書寫日常生活經驗的兩組繼續書寫的人次較多，約有三分之一的人繼續書寫，顯示此種再經驗式的日常感恩介入方案仍有實務應用的價值。相較於單純表列感恩事件，雖然本研究所使用的再經驗式感恩記錄，在書寫上更為麻煩，但本研究者於介入方案結束後詢問參與者若改成單純表列感恩事件會不會比較好寫，壓力比較不大，但反應相當兩極，有些參與者覺得若改成表列會比較容易寫，但有些參與者則表示這樣寫會很無聊。本研究目前所使用的介入方案作業都還相當的粗糙，仍須進一步去精緻它，使其在施行上更加方便有效。比如說，再經驗式的感恩記錄可以更結構化的實施，也就是可以製作更精簡、有結構的感恩記錄表，其中包括感恩的對象（我要感謝 xxx），感恩發生的時間、地點（可以格式化），及感恩事件發生的過程，這樣或許可以減輕高齡者書寫感恩事件在構思文章上的負擔。

在書寫記錄內容分析上，本研究僅以評分者對參與者書寫的文本進行感恩對象及重要事件價性的分類，若能使用 LIWC（Linguistic Inquiry and Word Count）的電腦軟體分析會更好；LIWC 的電腦軟體是表達性書寫常用的統計分析軟體，此電腦軟體能對書寫內容中的正向情緒詞彙、負向情緒詞彙、因果關係詞彙（如因為，理由）及洞察性詞彙（如了解、知道）等出現的頻次進行統計，透過這些詞彙頻次的分析，可以了解參與者在書寫歷程中所產生的改變，因此若使用此軟體，將有助區辨高齡參與者在書寫日常感恩事件、人生感恩事件與日常重要事件時，在情緒及認知上產生怎麼樣不同的變化，此將有助釐清三種不同操弄對提升幸福感有效或無效的原因。

本研究的參與者平均年齡為 62.51 歲，而超過 65 歲的高齡者僅佔少部分（共 16 人，佔 21.34%），因此本研究結果較能推論到年輕的高齡者身上，至於是否能推論到更年老的高齡者身上則有待進一步研究。本研究的參與者為積極活躍參與終身學習的高齡者，且他們有較強的動機去追求幸福快

樂，這些參與者正向的特性使得本介入方案能不能運用在其他屬性的高齡者身上，也有待進一步的研究。最後，本研究是書寫形式的介入方案其也會產生使用上的限制，對識字能力有限，無法做較好書寫表達者可能不適用，但若能配合其他方法，如採取口述錄音的方式去述說感恩經驗，也許仍能提升幸福感，但有待進一步研究。

研究一顯示個體慣有的正向回憶形式有助幸福感的維繫；正向回憶形式一方面能對幸福感提供增益效度，另一方面也能部分或完全中介感恩性情對幸福的影響。雖然研究二的日常感恩及人生感恩介入方案主要站在「感恩情緒再經驗」的理念來設計，但某種程度來說這兩個方案也讓個體以正向的方式回憶生活中或人生中的正向事件（亦即引發了正向的回憶形式），但相較於研究一的結果，研究二的效果相當有限；日常感恩介入方案僅對正向情緒有短暫的提升效果，而人生感恩介入方案甚至無任何效果，研究者認為有兩種理由可解釋為何研究二的正向回憶效果遠不如研究一：（1）研究二的正向回憶形式也是外加式的，其不是個體自發的慣有正向思維形式，因此它的效果遠不如個體慣有的正向回憶形式；（2）研究一的正向回憶形式包含較廣泛層面的回憶形式（包括：正、負向回憶比例，負向再處理，正、負向沈浸與對比），但研究二的正向回憶形式僅包含正向沈浸而已，所以研究二的效果會比較小。

雖然在本研究中人生感恩介入方案對幸福感無明顯的效果，但其卻有助過去人生的整合，可見此種介入方案仍有某些效用，因此未來的研究或許可以選定更適當的心理指標（如，自我統整、面對死亡的恐懼）來檢驗其效果。此外，此組的書寫方式也涉及較深入生命回憶形式的改變是一個值得繼續發展的高齡介入方案。

綜合討論

過去老年研究主要採取發展觀點 (the developmental perspective) 與制度取向 (the institutional approach) 觀點，前者主要集中在晚年身體與心理退化的症狀上，此形成老年學生物－醫療化 (bio-medicalization) 的現象 (Featherston & Wernick, 1995)。後者則分析老人在整體社會體系中產生的問題，收集客觀老化的事實，作為解決老人問題的參考，因而形成老年研究「問題化」(problemized) 的現象 (Hareven, 1995)。雖然這些觀點反映了高齡者的某些現況，但這些觀點都是負向的。本研究則採取正向心理學的觀點，著重在高齡者成功老化上，強調高齡者生活中所經驗到的幸福感。首先，在高齡時期，一些重要的情感性特質 (感恩性情) 及正向的認知運作型態 (回憶形式) 會影響高齡者的幸福感。從個別差異的角度來看，本研究證實感恩性情及正向回憶形式的確有助高齡幸福感的維繫。其次，本研究進一步發現：感恩性情可透過「正向回憶形式」及「感恩情緒」兩個中介歷程影響幸福感；高感恩的高齡者會回想人生中更多美好的事物，並細細品味它們，對於過去人生中不完滿的事物，高感恩的高齡者也會重新思索這些事情對其生命的正向意義，因而覺得自己更幸福。同時高感恩的高齡者也會在日常生活中經驗到更多的感恩情緒，使他們覺得生活更滿意，也更常在日常生活中感受到各種愉悅的情緒。

感恩性情為一穩定的人格特質，因此其不容易改變，但感恩性情高、低會影響個體經歷感恩情緒的多寡，且感恩情緒也是感恩性情影響幸福感 (尤其在正向情緒上) 很關鍵的中介機制；研究者配合高齡者發展上的改變－高齡者有較好的情緒調節能力，他們會對正、負向情緒訊息產生有差別的處理，會偏好正向情緒訊息而避免負向情緒訊息，因此本研究者設計感恩情緒再經驗的練習方案，讓高齡者將注意力聚焦在晚年因身心退化原本就較常發生的感恩事件 (包含日常生活裡或過去人生中) 上，並細細品嚐感恩事件發生當下的情緒感受，用以擴大感恩情緒的效用，其中發現回

憶日常生活中的感恩事件的確會讓高齡者經驗更多的感恩情緒，此會連動正向情緒的產生，因而能增加高齡者在日常生活中所經驗到的正向情緒。而回憶人生感恩事件將使高齡者能更正向、更有系統的回憶過往人生，但其卻很難在回憶中重新經歷感恩事件發生當下的感恩情緒，因此其無法提升正向情緒，但此種介入方式或許可以增進高齡者對過往生命的整合。

有人開玩笑地說老人家有四化：「知識退化，器官老化，思想僵化，等待火化。」因此「變老可不是膽小鬼能應付的事」，但是除了要有膽子正視老化的負向事實外，也許更重要的是要用「正確」的方式來面對老化。過去研究顯示：幸福感或快樂有一些基本的特性，有三個因素可以決定個體快樂的程度 (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) 包括：基因決定的設定值 (佔 50%)、際遇 (10%) 及刻意的作為 (40%)。個體的基因已在出生時就被決定，而個人所面對的環境與際遇也充滿不可預期的變數，不容易改變，但個體卻可以從事有意圖的活動 (intention activity) 來增加自己的快樂 (Sheldon & Lyubomirsky 2006b)。也就是說即便自然老化的過程讓高齡者需要面對更多負向的改變，使生活更受限制，更不方便，但只要高齡者在生活中多用一些心力主動去發掘或發現生活裡的感恩事件，並細細品嚐當中的感覺，就能對自己的生活感受產生很大的幫助，所以老年人也是有「能力」去追求幸福感的，因此幸福快樂的高齡生活其實並不難！誠如有位日常感恩組的參與者在記錄中寫到：

感謝老師開這門「活得久，也要記得好」的課，讓我們用感恩愉悅的心態來書寫記錄每天的「好」心情；不但讓我們的「記憶要記得好」更要「記住那份好」。把從生活中遇到的感謝或感激之事，不論人、時、地、物都用心回想，去感受那份恩惠帶來的喜悅。常懷感恩心，多一些關懷，多一些善意，我們就會發現自己天天都幸福。

用感恩經驗提升高齡者的正向情緒或許只是一個開始，讓高齡者處在較好的正向情緒感覺之中，但持續讓高齡者處在這樣的正向情緒中對其有怎樣的助益？誠如，Fredrickson (Fredrickson, 1998, 2008) 正向情緒擴建理論 (Broaden-build theory) 所主張的：正向情緒能拓展個體的行動戲碼

並建立各種資源，但高齡者能擴建出怎樣的戲碼及資源來幫助自己安然度過晚年生活，或許是一個更有趣、更有價值的研究議題。

本研究結果亦可提供高齡教育實務上的建議。高齡教育涉及的範圍相當的廣，其中包含了老年個體心理健康及生命教育的課程，而高齡者對這些課程也有相當的需求（如，黃富順、林麗惠、梁芷瑄，2008）。本研究從正向心理學的角度，並依本研究所得的成果提出以下能增進高齡生活福祉的課程規劃。首先，在高齡教育中應納入正向的觀點，其中成功老化及正向心理學的觀念對高齡生活的適應有極大的幫助，可灌輸高齡者晚年生活不是只有負向的面向，還有許多正面的面向，高齡者應不斷去開拓正向層面的生活內涵來增進自己的幸福感，此外，也要幫助高齡者建立自己還有能力追求幸福快樂晚年生活的自信心—只要自己願意改變及作為，就可以讓自己更幸福快樂。其次，從「正向回憶形式」的角度來看，本研究結果顯示：正向回憶形式能預測高齡者的幸福感，而生命回顧也是高齡時期的重要發展任務，因之高齡教育可從生命回顧這部分著手，提供正向生命回顧的課程，並以實作的方式教導個體如何進行正向的生命回憶，讓高齡者以更正面地方式回顧過往的人生。最後，從「感恩」的角度來看，感恩不但對高齡生活的適應有正向的幫助，也能提升高齡者的幸福感，因此也可開設感恩方面的課程，讓高齡者了解感恩的重要性，並從實作中（如，本研究的感恩介入方案）去體驗感恩所帶來的正向效益，進而鼓勵高齡者積極培養感恩性情。

參考文獻

中文部分

- 古育臣(2010)。《宗教活動與宗教信仰對老年憂鬱情緒與幸福感之影響》。玄奘大學應用心理學系未發表之碩士論文。
- 江亮演(1990)。〈快樂老人的社區參與〉。《快樂的老人》，第4卷，頁249-289。
- 邢占軍(2002)。〈主觀幸福感研究：對幸福的實證探索〉。《理論學刊》，9(5)，頁57-60。
- 李新民、陳蜜桃(2009)。〈大學生感恩學習介入方案成效分析：拓延建構理論假設的考驗〉。《課程與教學季刊》，12(2)，頁107-134。
- 林莉芳(2006)。《感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究》。屏東教育大學教育心理與輔導研究所未發表之碩士論文。
- 花茂琴、朱怡娟(2001)。〈日常生活功能量表修改版〉。台北：台灣大學心理學系。
- 柯永河(1994)。《習慣心理學：寫在晤談椅上四十年之後(理論篇)》。台北：張老師。
- 高麗雯(2005)。《大學生的感恩心與知覺支持之相關研究》。政治大學心理學研究所未發表之碩士論文。
- 黃國彥主編(1994)。《老人教育》。教育部社會教育司/師大書苑出版。
- 黃富順(2004)。〈第一章 緒論〉。見黃富順(著)：《高齡學習》，頁3-18。台北：五南。
- 黃富順、林麗惠、梁芷瑄(2008)。《我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查》。教育部委託專案計畫。台北：教育部。
- 賴威岑(2001)。《台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討—與其他職業做比較》。台東師範學院教育研究所未發表之碩士論文。

羅忠麟、張雷、侯杰泰、劉紅雲 (2004)。〈中介效應檢驗程序及其應用〉。
《心理學報》，36，頁 614-620。

英文部分

Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum Press.

Argyle, M. (1999). Correlates and consequences of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York, NY: Sage.

Arthaud-day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., & Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445-476.

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.

Barkan, S. E., & Greenwood, S. F. (2003). Religious attendance and subjective well-being among older Americans: Evidence From The General Social Survey. *Review of Religious Research*, 45(2), 116-129.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the current structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 967-984.

Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology & Aging*, 17, 636-652.

Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing

- strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25, 1263-1272.
- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Bohlmeijer, E. T., Roemer, M., Phd, P. C., & Smit, F. (2007). The effects of life-review on life-satisfaction and well-being: results of a meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 11, 291-300.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savouring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2006). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a sense of time on human development. *Science* 30, 312, 1913-1915.
- Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. L. (1998). Influence of HIV status and age on cognitive representations of other. *Health Psychology*, 17, 494-503.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132, 310-324.

- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of personality and social psychology*, *80*, 136-151.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *10*, 655-664.
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, *89*, 361-373.
- Chipperfield, J. G., Perry, R. P., & Weiner, B. (2003). Discrete emotions in later life. *The Journals of Gerontology*, *58*, 23-34.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 296-308.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed, pp. 284-288). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, *15*, 122-125.
- Coleman, P. G. (1986). *Ageing and Reminiscence Processes: Social and Clinical Implications*. New York : Wiley.
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167-194). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Press.
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Rememberring our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67-93). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Conway, M. A. (2002). Sensory-perceptual episodic memory and its context: autobiographical memory. In A. Baddeley, J. P. Aggleton, & M. A. Conway (Eds.), *Episodic memory : new directions in research* (pp. 53-70). New York: Oxford University Press.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, *107*(2), 261-288.

- Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory, In A. E. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. Morris (Eds.), *Theories of Memory* (pp. 103-137). Hove, England: Erlbaum.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, *7*, 181-185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 1253-1265.
- Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*, 305-314.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, *21*, 542-546.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-Being: An International Analysis. *Annual Reviews of Gerontology and Geriatrics*, *17*, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*(5), 736-748.
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of Gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 3-16). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, Subjective Well-Being, and the Brain. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 469-489). New York: The Guilford Press.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377-389.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychology assessment: A handbook of models and measures*. (pp. 327-341). Washington: American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Featherstone, M., & Wernick, A. (1995). *Images of Ageing: Cultural Representations of Later Life*. Sage: London.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, *45*, 1207-1221.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of subjective well-being* (pp. 449-468). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, *19*, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*, 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluations of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 44-55.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2003). Successful aging. In R. M. Lerner, M. A. Easterbrooks, & J. Mistry (Eds.), *Handbook of psychology: Vol.6. Developmental psychology* (pp. 601-628). Hoboken, NJ: Wiley.

- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment, 23*(2), 311-324.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*, 408-422.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*, 633-650.
- Gatz, M., Johansson, B., Pedersen, N., Berg, S., & Reynolds, C. (1993). A cross-national self-report measure of depressive symptomatology. *International Psychogeriatrics, 5*, 147-156.
- Gerstorf, D., Ram, N., Estabrook, R., Schupp, J., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2008). Life satisfaction shows terminal decline in old age: Longitudinal evidence from the German Socio-Economic Panel Study (SOEP). *Developmental Psychology, 44*, 1148-1159.
- Gerstorf, D., Ram, N., Mayraz, G., Hidajat, M., Lindenberger, U., Wagner, G. G. et al. (2010). Late-Life Decline in Well-Being Across Adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something Is Seriously Wrong at the End of Life. *Psychology and Aging, 25*, 477-485.
- Gerstorf, D., Ram, N., Röcke, C., Lindenberger, U., & Smith, J. (2008). Decline in life satisfaction in old age: Longitudinal evidence for links to distance-to-death. *Psychology and Aging, 23*, 154-168.
- Gil, K. M., Carson, J. W., Porter, L. S., Scipio, C., Ediako, S. M., & Orringer, E. (2004). Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychology, 23*, 267-274.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*, 590-599.
- Grühn, D., Scheibe, S., & Baltes, P. B. (2007). Reduced negativity effect in older adults' memory for emotional pictures: The heterogeneity-homogeneity list paradigm. *Psychology and Aging, 22*, 644-649.

- Grühn, D., Smith, J., & Baltes, P. B. (2005). No aging bias favoring memory for positive material: Evidence from a heterogeneity–homogeneity list paradigm using emotionally toned words. *Psychology and Aging, 20*, 579-588.
- Hareven, T. K. (1995). Changing images of aging and the social construction of the life course. In M. Featherstone & A. Wernick (Eds.), *Images of Aging* (pp. 119-134). London: Routledge.
- Hilleras, P. K., Jorm, A. F., Herlitz, A., & Winblad, B. (1998). Negative and positive affect among the very old: A survey on a sample age 90 years or older. *Research on Aging, 20*, 593-610.
- Holland, C. A., & Rabbitt, P. M. A. (1990). Autobiographical and text recall in the elderly : An investigation of a processing resource deficit. *The Quarterly journal of experimental Psychology: Human Experimental psychology, 42*, 441- 470.
- Hyland, D. T., & Ackerman, S. M. (1988). Reminiscence and autobiographical memory in the study of the personal past. *Journal of Gerontology, 43*, 35-39.
- Johnson, T. R. (1995). The significance of religion for aging well. *American Behavioral Scientist, 39*, 186-208.
- Kahn, R. L., & Juster, F. T. (2002). Well-being: Concepts and measures. *Journal of Social Issues, 58*, 627-644.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science, 15*, 208-214.
- Kessler, R. C., Foster, C., Webster, P. S., & House, J. S. (1992). The relationship between age and depressive symptoms in two national surveys. *Psychology and Aging, 7*, 119-126.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging, 15*,

511-526.

- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality, 1*(3), 139-149.
- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder learning: New Frontier in an aging society*. Arizona: The Oryx Press.
- Langens, T. A., & Schüler, J. (2007). Effects of written emotional expression: The role of positive expectancies. *Health Psychology, 26*(2), 174-182.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 258-289). New York: The Guilford Press.
- Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969). Assessment of older people: Self-maintaining and instrumental activities of daily living. *Gerontologist, 9*, 176-186.
- Lawton, M. P., DeVoe, M. R., & Parmelee, P. (1995). Relationship of events and affect in the daily life of an elderly population. *Psychology and Aging, 10*, 469-477.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lee, W. W. T. (2007). Effects of grateful disposition, gender and gratitude condition towards psychological well-being.(網路手稿)
- Leigland, L. A., Schulz, L. E., & Janowsky, J. S. (2004). Age related changes in emotional memory. *Neurobiology of Aging, 25*, 1117-1124.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging, 6*, 28-35.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and AM: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging, 17*, 677-689.
- Lieberman, V., Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Ross, L. (2009). Happiness and memory: Affective significance of endowment and contrast. *Emotion, 9*, 666-680.

- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 616-628.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, *11*(2), 391-402.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*, 111-131.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 692-708.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implication of individual difference in subjective happiness of perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, *22*, 155-186.
- Mather, M., Canli, T., English, T. S., Whitfield, S., Wais, P., Ochsner, K. et al. (2004). Amygdala responses to emotionally valenced stimuli in older and younger adults. *Psychological Science*, *15*, 259-263.
- Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and attentional biases for emotional faces. *Psychological Science*, *14*, 409-415.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 100-111.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, wellbeing, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 601-610.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112-127.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 540-557.

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. V. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, *127*(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 295-309.
- Merriam, S. B. (1993). Butler's life review: How universal is it? *International Journal of Aging and Human Development*, *37*, 163-175.
- Merriam, S. B., & Cross, L. H. (1982). Adulthood and reminiscence: A descriptive study. *Educational Gerontology*, *8*, 275-290.
- Miller, T. (1995). *How to want what you have: Discovering the magic and grandeur of ordinary existence*. New York: Avon.
- Moberg, D. O. (1993). Religion and Aging. In J. Johnson & R. Slater. (Eds.), *Aging and Later Life* (pp. 221-227). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Acree, M. (2003). Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death Studies*, *27*, 471-500.
- Mroczek, D. K. (2001). Age and emotion in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 87-90.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1333-1349.
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. III. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*, 189-202.
- Myers, D. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy - and why*. New York, NY: Morrow.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 569-582.
- Novak, M. (1985). *Successful Aging: The Myths Realities and Future of Aging in Canada*. Ontario: Penguin Books.

- Nuland, S. B. (2008). 《老化的藝術》（或譯作《一個外科醫師的抗老秘方》）（莊安祺譯）。台北：時報文化出版。原著出版於 2007。
- Ong, A. D., & Allaire, J. C. (2005). Cardiovascular intraindividual variability in later life: The influence of social connectedness and positive emotions. *Psychology and Aging, 20*, 476-485.
- Ortony, A., Clore, G., & Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge University Press.
- Ostir, G. V., Ottenbacher, K. J., & Markides, K. S. (2004). Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect. *Psychology and aging, 19*, 402-408.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies, 7*, 361-375.
- Overwalle, F. V., Mervielde, I., & de Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotion, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion, 9*, 59-85.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well being. *Journal of Science and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Parkinson, B., Briner, R. B., Reynolds, S., & Totterdell, P. (1995). Time frames for mood: Relations between momentary and generalized ratings of affect. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 331-339.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of clinical psychology, 55(10)*, 1243-1254.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. New York : Oxford University Press.
- Pinquant, M., & Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging, 15*, 187-224.

- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 925-971.
- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 525-539.
- Roberts, C. R. (2004). The blessings of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 58-78). New York: Oxford University Press.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002a). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, *128*, 934- 960.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002b). Episodic and semantic knowledge in emotional self report: Evidence for two judgment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *27*, 1520-1532.
- Rosenberg, E. L. (1998). Level of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, *2*(3), 247-270.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, *237*, 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, *37*, 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-52). NY: Dell Publishing.
- Russell, J. A. (1980). The circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*, 1161-1178.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive affect and negative affect. *Psychological Bulletin*, *125*, 3-30.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *65*, 14-23.
- Schimmack, U. (1997). The Berlin Everyday Language Mood Inventory

- (BELMI): Toward the content valid assessment of moods. *Diagnostica*, 43, 150-173.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 97-123). New York: The Guilford Press.
- Schimmack, U., & Reisenzein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotion concepts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 645-661.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 654-663.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montañés, J. P. (2004). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging*, 19, 272-277.
- Sheldon K. M., & Lyubomirsky, S. (2006a). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1(2), 73-82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006b). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- Shum, M. S. (1998). The role of temporal landmarks in autobiographical memory processes. *Psychological Bulletin*, 124, 423-44.
- Smith, J., & Baltes, P. B. (1993). Differential psychological ageing: Profiles of the old and very old. *Ageing and Society*, 13, 551-587.
- Smith, J., Fleeso, W., Geiselman, B., Settersten, R., & Kunzmann, U. (1999). Sources of Well-being in old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100* (pp. 450-471). New York: Cambridge University Press.

- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(1), 174-184.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology, 5*, 148-160.
- Steel, P., & Ones, D. (2002). Personality and happiness: A national level of analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 767-781.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 134*, 138-161.
- Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of personality and Social Psychology, 72*, 872-884.
- Storm, C., & Storm, T. (1987). A taxonomic study of the vocabulary of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 805-816.
- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(6), 1460-1469.
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology, 9*, 233-236.
- Toepfer, S. M., & Walker, K. (2009). Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research, 1*(3), 181-198.
- Tsai, J. L., Knutson, B. K., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 288-307.
- Tsai, J. L., Levenson, R. W., & Carstensen, L. L. (2000). Autonomic, expressive, and subjective responses to emotional films in older and younger Chinese American and European American adults. *Psychology and Aging, 15*, 684-693.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of Memory* (pp. 381-403). New York: Academic Press.
- Urry, H. L., van Reekum, C. M., Johnstone, T., Kalin, N. H., Thurow, M. E.,

- Schaefer, H. S. et al. (2006). Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults. *The Journal of Neuroscience*, 26, 4415-4425.
- Veenhoven, R. (1994). *World database of happiness: Correlates of happiness: 7,837 findings from 603 studies in 69 nations 1911–1994* (Vols.1-3). Rotterdam, the Netherlands: Erasmus University Rotterdam.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34, 403-419.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 87-99.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23, 52-67.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 48, 256-262.
- Webster, J. D. (1994). Predictors of reminiscence: A lifespan perspective. *Canadian Journal on Aging*, 13, 66-78.
- Webster, J. D. (1997). The Reminiscence Functions Scale: A replication. *International Journal of Aging and Human Development*, 44, 137-148.

- Webster, J., McCall, M. (1999). Reminiscence functions across adulthood: A replication and extension. *Journal of Adult Development*, 6, 73-85.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weiss, H. M. (2002). Deconstructing job satisfaction: Separating evaluations, beliefs, and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12, 173-194.
- Whittington, B. L., & Scher, S. J. (2010). Prayer and subjective well-being: An examination of six different types of prayer. *International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 59-68.
- Williams L. M., Brown, K. J., Palmer, D., Liddell, B. J., Kemp, A. H., Olivieri, G., et al. (2006). The mellow years? Neural basis of improving emotional stability over age. *The Journal of Neuroscience*, 26, 6422-6430.
- Wong, P., & Watt, L. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Wood, A. M., Joseph, S., Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.
- Worthen, V. E., & Isakson, R. L. (2007). The Therapeutic value of experiencing and expressing gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 31, 33-46.
- Wu, C. H., Chen, I. H., & Tsai, Y. M. (2009a). Investigating important weighting of satisfaction score from formative model with partial least squares analysis. *Social Indicators Research*, 90, 351-363.
- Wu, C. H., Chen, I. H., & Tsai, Y. M. (2009b). Longitudinal invariance analysis of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences*, 46, 396-401.
- Wu, C. H., & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences*, 40, 1259-1268.

附件一：研究一問卷調查的內容

一、背景資料

作答說明：

請在□內，勾選符合您實際狀況的選項。

1. 年齡：

- 1) 55-64 歲 2) 65-74 歲 3) 75 歲以上

2. 性別：

- 1) 女性 2) 男性

3. 學歷：

- 1) 未就學 2) 國小 3) 國中 4) 高中/職
5) 專科 6) 大學 7) 研究所以上

4. 目前工作情形：

- 1) 有(專職工作) 2) 臨時工作(兼職)
3) 無(已退休) 4) 無(一直都是家庭主婦)

5. 婚姻狀況：

- 1) 已婚 2) 未婚 3) 分居 4) 離婚 5) 喪偶 6) 其他
-

6. 您有無子女？(可複選，若有請先勾選，再填寫有幾個。)

- 1) 沒有 2) _____ 個兒子 3) _____ 個女兒

7. 現在您與誰同住？(可複選)

- 1) 獨自居住 2) 配偶 3) 子女 4) 親戚 5) 住安養機構

8. 您的健康狀況：

- 1) 良好 2) 普通 3) 差 4) 很不好

9. 您的健康狀況跟同年齡者比較起來：

- 1) 比同年齡者好 2) 跟同年齡者差不多 3) 比同年齡者差

10. 經濟來源(可複選)：

- 1) 退休金 2) 保險 3) 政府老人年金 4) 積蓄存款
5) 子女奉養 6) 其他(如房租、地租、補助費) 7) 還在工作
-

11. 您對自己經濟狀況的安全感程度：

- 1) 很安全 2) 還可以 3) 不安全 4) 極度不安

12. 您的宗教信仰是：

- 1) 無宗教信仰 2) 佛教 3) 一貫道 4) 道教 5) 基督教
6) 天主教 7) 一般民間信仰 8) 其他

13. 您有無參與社團活動：

- 1)無 2)有

14. 您參與的戶外活動種類(可複選)：

- 1)無 2)社區活動 3)社福、醫院、公益或宗教團體的志工活動
4)一般國內外團體旅遊活動 5)跟家人或朋友一起活動(如爬山、健走等)
6)多半獨自從事戶外運動

15. 您平常有沒有規律地做運動？

- 1)有 2)沒有
-

16. 您平均一星期運動的次數(如游泳、爬山、健走)：

- 1)無 2)二次 3)三次 4)三次以上

17. 您平均每次運動多久？

- 1)少於半小時 2)半小時 3)一小時左右 4)二小時以上

18. 請問您過去一個月內因病就診次數？

- 1)無 2)少於3次 3) 3-5次 4) 6-10次 5)超過10次

19. 請問您過去一個月內因病住院次數？

- 1)無 2) 1次 3) 2次 4) 3次 5) 4次 6) 5次以上

20. 請問您過去一個月內因病住院天數？

- 1)無 2)少於3天 3) 3-7天 4) 8-14天 5)超過14天

21. 請問您過去一個月內有無定時服用或使用治療慢性疾病的藥物？

- 1)無 2)有

二、 人際互動量表

作答說明：

以下是您與周遭的人相處的情形，請您按照您的真實狀況或感受，在適當的位置勾選您的答案。

(一) 人際互動量

您與下列對象大約多久聯絡或見面一次？

(當同一對象有多人時，請您以頻率最高者回答)

對象	目前無此關係	每天	兩三天一次	每星期一次	每個月一次	幾個月或更久
1. 配偶	0	1	2	3	4	5
2. 子女	0	1	2	3	4	5
3. 親戚	0	1	2	3	4	5
4. 朋友	0	1	2	3	4	5

(二) 人際滿意度

一般而言，您與下列對象的關係滿意程度為何？

對象	目前無此關係	非常不滿意	不滿意	普通	滿意	非常滿意
1. 配偶	0	1	2	3	4	5
2. 子女	0	1	2	3	4	5
3. 親戚	0	1	2	3	4	5
4. 朋友	0	1	2	3	4	5

三、 日常生活能力

作答說明：

您是否能獨立做下列的事情（以最近一個月為準），請勾選「是」或「否」表示您的情況，若您無從事該項活動，或是您無法判斷您是否可以獨立完成該項活動時，請勾選「無法判斷」。

生 活 能 力	是	否	無 法 判 斷
1. 如果需要的話，我可以像以前一樣安全的騎腳踏車、機車或開車。	1	0	X
2. 我可以安排自己的生活，計劃自己要做的事情。	1	0	X
3. 我可以自己搭公車、捷運、火車等大眾交通工具去想去的地方。	1	0	X
4. 我可以自己打電話。	1	0	X
5. 我可以安全使用家裡的電器、瓦斯。	1	0	X
6. 我可以做好簡單的家事(如，擺碗筷、泡茶、倒垃圾)。	1	0	X
7. 我能上網或會使用電腦。	1	0	X
8. 我會使用手機撥接電話外，還會操作收發簡訊、儲存親朋熟人的電話號碼。	1	0	X
9. 我出門辦事或買東西時需要有人陪。	1	0	X
10.我可以自己處理好自己的財務（如，存、提款）。	1	0	X

四、感恩性情量表

作答說明：

請仔細閱讀下面的句子，並在 1 至 6 中勾選您對該句子的同意程度。

1=非常不同意

4=有一點同意

2=不同意

5=同意

3=有一點不同意

6=非常同意

題 目	非常 不同 意	不 同 意	有 一 點 不 同 意	有 一 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 生命中有太多我覺得要感謝的。	1	2	3	4	5	6
2. 假如要我列出值得感謝的事，我會寫很多。	1	2	3	4	5	6
3. 這世界沒有什麼值得我感謝的地方。	1	2	3	4	5	6
4. 我要感謝的人很多。	1	2	3	4	5	6
5. 要我說出要感謝什麼人或什麼事，要花很多時間才想得出來。	1	2	3	4	5	6
6. 當我年紀越大，越能感受到生命中的人、事、物對我的幫助，它們是我生命中的一部份。	1	2	3	4	5	6

註：第 5 題因素負荷狀況不佳予以刪除。

五、生活滿意度量表

作答說明：

請仔細閱讀下面的句子，並在 1 至 6 中勾選您對該句子的同意程度。

1=非常不同意

4=有一點同意

2=不同意

5=同意

3=有一點不同意

6=非常同意

題 目	非常 不同 意	不 同 意	有 一 點 不 同 意	有 一 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 大致上，我目前的生活算是符合我的理想。	1	2	3	4	5	6
2. 我的生活狀況相當不錯。	1	2	3	4	5	6
3. 我對我的生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6
4. 到目前為止，我已經得到生命中重要的東西。	1	2	3	4	5	6
5. 即使我的生命能再重來一次，也沒有什麼是我想改變的。	1	2	3	4	5	6



六、正、負向情緒及感恩情緒量表

作答說明：

請評定過去三個星期您的各種情緒出現的頻率，並在 1 至 4 中勾選符合您實際狀況的數字。

例如，愉快的。如果您過去三個星期很少感受到這種情緒，就在 2 的地方將它勾起來，表示您很少出現愉快這種情緒。

情緒類別	原題號	情緒	從未出現	很少出現	有時出現	經常出現
正向/高激發	1.	有興趣的	1	2	3	4
	13.	熱情的	1	2	3	4
	15.	有活力的	1	2	3	4
正向/中激發	2.	滿足的	1	2	3	4
	12.	歡喜的	1	2	3	4
	16.	快活的	1	2	3	4
正向/低激發	3.	平靜的	1	2	3	4
	11.	輕鬆的	1	2	3	4
	17.	自在的	1	2	3	4
負向/高激發	4.	驚慌的	1	2	3	4
	8.	生氣的	1	2	3	4
	18.	怨恨的	1	2	3	4
負向/中激發	5.	傷心的	1	2	3	4
	9.	鬱卒的	1	2	3	4
	19.	心煩的	1	2	3	4
負向/低激發	6.	孤單的	1	2	3	4
	10.	沈悶的	1	2	3	4
	20.	空虛的	1	2	3	4
感恩情緒	7.	感恩的	1	2	3	4
	14.	感謝的	1	2	3	4
	21.	感激的	1	2	3	4

七、正、負向回憶形式量表

作答說明：

日常生活中，我們常會回想到過去的一些事情，請您針對您的狀況回答下面的問題，並在適當的位置勾選您的答案。

回憶類別	原題號	我想到過去時……						
			非常不符合	不符合	有一點不符合	有一點符合	符合	非常符合
正/負向比例	1.	當我回憶過去時，我想到的快樂的事情比難過的事情多。	1	2	3	4	5	6
	7.	當我回憶過去時，我想到的艱苦的事情比平順的事情多。	1	2	3	4	5	6
	13.	我腦中常不自主地浮現過去愉快的事，而不是不愉快的事。	1	2	3	4	5	6
負向再處理	2.	回想過去不愉快的事，常能讓我從中獲得新的啓示。	1	2	3	4	5	6
	8.	回憶過去不愉快的事情時，我常會做理智的分析，設法弄清楚事情發生的原因。	1	2	3	4	5	6
	14.	回憶過去不愉快的事，我不覺得它們對我的的人生有什麼樣的幫助。	1	2	3	4	5	6
	19.	現在回想起來，過去那些生活中的挫折，其實都是我成長的動力。	1	2	3	4	5	6
正向沈浸	3.	當我想起過去那些開心的事，我常會自然地笑起來。	1	2	3	4	5	6
	9.	想起過去快樂的時光，到今天依然能讓我開心起來。	1	2	3	4	5	6
	15.	當我回想起過去那些開心的事，我才知道這些事是如何豐富了我的生活。	1	2	3	4	5	6

註：第 14 題與其他負向再處理分量表之題目的內部一致性不佳予以刪除。

----接下表----

回憶類別	原題號	我想到過去時……	不符合			符合		
			非常不符合	不符合	有一點不符合	有一點符合	符合	非常符合
負向沈浸	4.	過去經歷的失敗，到今天依然讓我難受。	1	2	3	4	5	6
	10.	當我回想起過去那些不開心的事，我才知道這些事對我的生活會有多大的負面影響。	1	2	3	4	5	6
	16.	過去那些不開心的事，即使到今天依然能讓我不開心。	1	2	3	4	5	6
	20.	有時候我會陷在過去不開心的事裡面，好像又重新經歷了一次當時的情緒。	1	2	3	4	5	6
正向對比	5.	拿過去那些不開心的事與現在相比，讓我覺得滿足與感恩。	1	2	3	4	5	6
	11.	想起過去困苦的日子，讓我覺得現在真好。	1	2	3	4	5	6
	17.	當碰到不如意的事情時，想到曾經有比它更糟的一些情況，會讓我覺得好過些。	1	2	3	4	5	6
	21.	當我回想起過去那些不開心的事，我才知道現在的生活不像我本來想像的那麼糟。	1	2	3	4	5	6
負向對比	6.	當我回想起某幾件過去的開心事，與我現在的情形比較起來，總會讓我有些難過與沮喪。	1	2	3	4	5	6
	12.	當我回想過去時，常讓我覺得我的生活狀況是越來越不好的。	1	2	3	4	5	6
	18.	當我想到過去那些開心的事，我才知道現在的生活不像我本來認定的那麼好。	1	2	3	4	5	6

八、負向生活事件量表

作答說明：

下列是有關您在生活中會遇到的事件，請您分二階段作答。

第一階段：過去半年內是否曾經歷過下列所述事件，請依實際狀況勾選適當答案。

第二階段：如果在第一階段回答「是」者，請進一步評估該事件對您影響的程度。

階段次與影響程度 事 件	第一階段		第二階段		
	曾經發生過該事件		沒有影響	影響輕微	影響嚴重
	是	否			
1. 子女生重病。	1	0	1	2	3
2. 子女離婚。	1	0	1	2	3
3. 子女遭遇經濟或事業困難。	1	0	1	2	3
4. 親子發生衝突。	1	0	1	2	3
5. 夫妻發生爭執。	1	0	1	2	3
6. 配偶生病。	1	0	1	2	3
7. 配偶去世。	1	0	1	2	3
8. 好友生病。	1	0	1	2	3
9. 好友去世。	1	0	1	2	3
10. 與好友起衝突。	1	0	1	2	3
11. 家族近親生重病。	1	0	1	2	3
12. 家族近親去世。	1	0	1	2	3
13. 需與合不來的人長期相處(如夫妻、婆媳、子女)。	1	0	1	2	3
14. 沒有足夠的錢來滿足基本生活需求。	1	0	1	2	3

附件二：大學生對不同情緒激發強度的評定結果

研究參與者為 76 名大學生，平均年齡 22.613 ($SD=4.829$)，男性 30 人 (佔 39.50%)、女性 46 人 (佔 60.50%)。請他們針對 49 個情緒詞彙 (包含感恩情緒詞彙) 做經驗這些情緒狀態時所感受到的情緒強度判斷，以李克特式 6 點量尺評定，1 分表示以非常弱，6 分表示非常強，另外，當受試者無法判斷某情緒強度時，其可勾選無法判斷的選項。

附件二之表 1 選入正、負向情緒及感恩情緒量表的情緒詞彙及其平均數

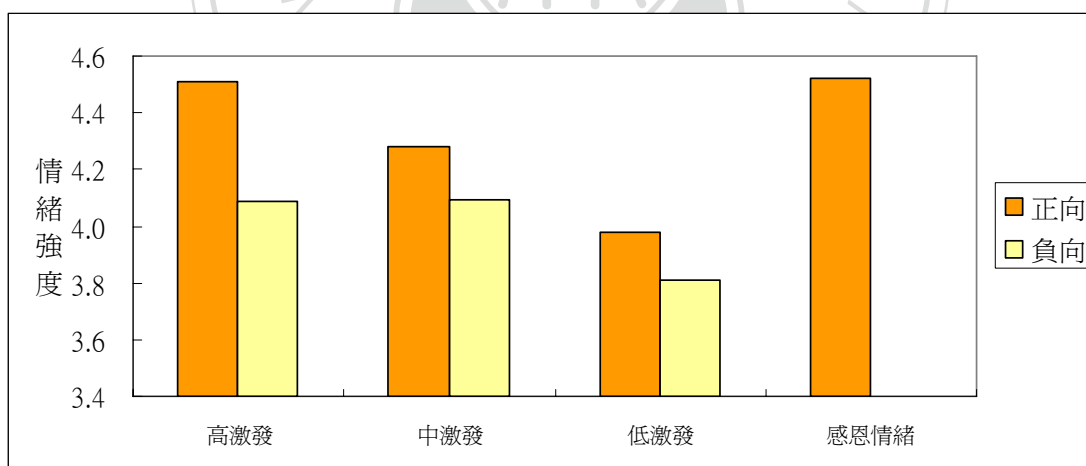
價性 激發狀態	正向	負向
高	有興趣的 (4.71)、熱情的 (4.55)、 有活力的 (4.24)	驚慌的 (3.97)、生氣的 (4.51)、 怨恨的 (3.57)
中	滿足的 (4.39)、歡喜的 (4.50)、 快活的 (3.89)	傷心的 (4.15)、鬱卒的 (3.91)、 心煩的 (4.20)
低	平靜的 (3.61)、輕鬆的 (4.27)、 自在的 (4.12)	孤單的 (3.88)、沈悶的 (3.70)、 空虛的 (3.86)
其他的	感恩的 (4.43)、感謝的 (4.61)、 感激的 (4.48)	

註：括號中的數值是平均數。

附件二之表2 各種情緒類別激發強度的平均數及標準差

情緒類別	平均數 (標準差)	事後考驗
1.正向/高激發	4.509 (.104)	正高 > 正中、正低、負高、 負中、負低
2.正向/中激發	4.282 (.112)	正中 < 正高、感恩 正中 > 正低、負低
3.正向/低激發	3.977 (.126)	正低 < 正高、感恩、正中
4.負向/高激發	4.088 (.124)	負高 < 正高、感恩 負高 > 負低
5.負向/中激發	4.093 (.124)	負中 < 正高、感恩 負中 > 負低
6.負向/低激發	3.810 (.133)	負低 < 正高、感恩、正中、 負高、負中
7.感恩情緒	4.519 (.116)	感恩 > 正中、正低、負高、 負中、負低

註：事後比較以 $p < .05$ 為標準。



附件二之圖1 各類情緒激發強度的評定

由上圖（附件二圖 1）得知，大學生對正向情緒激發狀態的評定較為清楚（能區隔正向高、中、低不同激發狀態的情緒強度），對負向情緒的評定較不清楚，尤其是無法區隔高激發及中激發負向情緒間的差異（事後比較， $p > .05$ ）。大學生對正向高激發情緒所評定的強度遠高過負向高激發情緒（事後比較， $p < .05$ ），但在正、負向中度激發程度及正、負向低度激發程度上，其評定的強度則是相同的（事後比較， $p > .05$ ）。另外，感恩情緒常被認定為中度激發的正向情緒，但在本研究中卻發現它的強度不同於正、負向中度激發的強度（事後比較， $p < .05$ ），卻與正向高激發的情緒類似（事後比較， $p > .05$ ），此結果顯示：平均而言，感恩情緒也許是一個中度激發的情緒，但感恩也有熱淚盈眶或感受性更低的感覺，對大學生而言，其所感受的感恩情緒，可能是接受到別人很大助益時所產生的高激發感恩感受，所以其強度較強。



附件三：研究二問卷調查的內容

【前測】

一、背景資料

作答說明：

請填寫您的資料，或在□內，勾選符合您實際狀況的選項。

1. 年齡：_____歲
2. 性別：1)女性 2)男性
3. 學歷：
1)未就學 2)國小 3)國中 4)高中/職
5)專科 6)大學 7)研究所以上
4. 目前工作情形：
1)有(專職工作) 2)臨時工作(兼職)
3)無(已退休) 4)無(一直都是家庭主婦)
5. 婚姻狀況：1)已婚 2)未婚 3)分居 4)離婚 5)喪偶 6)其他
.....
6. 現在您與誰同住？(可複選)
1)獨自居住 2)配偶 3)子女 4)親戚 5)住安養機構
7. 您的宗教信仰是：
1)無宗教信仰 2)一般民間信仰 3)佛教 4)道教
5)基督教 6)天主教 7)一貫道 8)其他(請說明：_____)
8. 您有無參與社團活動(如，宗教社團、舞蹈社、志工團體等)：1)無 2)有
9. 您平常有沒有規律地做運動？1)沒有 2)有
10. 您的健康狀況：1)良好 2)普通 3)差 4)很不好
.....
11. 您對自己經濟狀況的安全感程度：
1)很安全 2)還可以 3)不安全 4)極度不安
12. 您過去6個月內有無發生重大的負向事件(如，自己生重病；配偶、子女、好友生重病、過世；與配偶、子女、好友衝突；經濟狀況不佳…等)？
1)無 2)有(請描述：_____)
13. 請問您從現在到年底前有無參加任何(學習)課程(如，社區大學、松齡大學、公、私立機構等所舉辦的課程)：
1)有(請繼續回答14題) 2)無(請跳答下一大題)
14. 請問您參加的課程類型是(可複選)：
1)養生運動(如，氣功、瑜珈、健走) 2)養生保健(如，中醫、經絡)
3)藝術(如，繪畫、書法、攝影) 4)舞蹈 5)歌唱 6)語言
7)電腦 8)政治、社會、文化 9)志工服務與生命意義追尋
10)家庭與人際關係 11)高齡生涯規劃 12)其他(請說明：_____)

二、感恩性情量表（略，同研究一）

三、生活滿意度量表（略，同研究一）

四、正、負向情緒及感恩情緒量表（略，同研究一）

五、記憶力量表

（一）一般記憶力

作答說明：

下面的一些句子是用來描述您對自己記憶力的看法，請您依照您的真實狀況或感受，勾選符合您自己的選項。

1. 一般而言，您覺得您的記憶狀況如何？ <input type="checkbox"/> 1)非常不好 <input type="checkbox"/> 2)不好 <input type="checkbox"/> 3)好 <input type="checkbox"/> 4)非常好
2. 整體而言，與您記憶狀況最好時相比，您覺得您現在的記憶狀況如何？ <input type="checkbox"/> 1)差很多 <input type="checkbox"/> 2)稍微變差 <input type="checkbox"/> 3)稍微變好 <input type="checkbox"/> 4)好很多
3. 與您記憶狀況最好時相比，您覺得您現在記東西的速度如何？ <input type="checkbox"/> 1)慢很多 <input type="checkbox"/> 2)稍微變慢 <input type="checkbox"/> 3)稍微變快 <input type="checkbox"/> 4)快很多
4. 您對您現在的記憶狀況有多困擾？ <input type="checkbox"/> 1)非常困擾 <input type="checkbox"/> 2)有點困擾 <input type="checkbox"/> 3)沒困擾 <input type="checkbox"/> 4)完全沒困擾

（二）情境記憶力

作答說明：

下列的句子主要在測量您的記憶能力，請您評估您記得下列事情的能力，並在適當的地方勾選符合您自己的選項。

題 目	非 常 不 好		有 點 不 好		有 點 好		非 常 好	
	1	2	3	4	5	6		
1. 這幾年過年過節到家裡來的賓客。	1	2	3	4	5	6		
2. 小時候過節或其他特別事情的點點滴滴。	1	2	3	4	5	6		
3. 過去幾年家中發生的大小事。	1	2	3	4	5	6		
4. 幾個星期或幾個月前與你一起共事的人。	1	2	3	4	5	6		
5. 出門時，關燈、關電器用品及鎖上門。	1	2	3	4	5	6		
6. 寫你打算寫的信，或打你打算打的電話。	1	2	3	4	5	6		
7. 當你離開家或公司時，帶上你要帶走的東西（例如，雨傘或要寄出的信）。	1	2	3	4	5	6		
8. 你把東西（如，鑰匙）放在家裡或辦公室的哪兒。	1	2	3	4	5	6		

六、回憶過去頻率量表

作答說明：

本量表主要了解您有多常回想過去人生中所發生的種種，請您按照您的真實狀況或感受，在適當的位置勾選符合您自己的選項。

題 目	非常 不符合	不 符合	有 一點 不符合	有 一點 符合	符 合	非 常 符合
1. 我還蠻常想起年輕時的種種。	1	2	3	4	5	6
2. 沒有特別原因，我是不會去想過去的。	1	2	3	4	5	6
3. 我腦中常會不自覺想到過去年輕時發生過的事。	1	2	3	4	5	6
4. 我常想起過去人生中所發生的事情。	1	2	3	4	5	6
5. 我會刻意花時間去想過去人生所發生的種種事情。	1	2	3	4	5	6
6. 我會盡量不去回想過去人生中所發生的種種事情。	1	2	3	4	5	6



【後測】

一、感恩性情量表（略，同研究一）

二、生活滿意度量表（略，同研究一）

三、正、負向情緒及感恩情緒量表（略，同研究一）

四、記憶力量表（略，同前測）

五、自評書寫狀況量表

作答說明：

本量表用來了解您在過去這段時間內，協助本研究進行記錄的狀況及感受。其中請您特別留意題目中所指的「過去」—至少是在半年以前。請您按照您的真實狀況或感受，在適當的位置勾選符合您自己的選項。

分量表	原 題 項	非 常 不 同 意	不 同 意	有 一 點 不 同 意	有 一 點 同 意	同 意	非 常 同 意
準時書寫及繳交	1. 我有準時做記錄。	1	2	3	4	5	6
	2. 我有準時繳交記錄。	1	2	3	4	5	6
書寫困難度及壓力	3. 做記錄時我常很難下筆，不知從何寫起。	1	2	3	4	5	6
	4. 做記錄這件事讓我壓力很大。	1	2	3	4	5	6
	5. 對我而言，做記錄是一件很容易的事。	1	2	3	4	5	6
	9. 我常擔心會做不出記錄而無法交差。	1	2	3	4	5	6
	10. 我常想要放棄做記錄。	1	2	3	4	5	6
書寫的趣味性	6. 做記錄常讓我覺得有趣。	1	2	3	4	5	6
	7. 我寫的記錄大多都是爲了交差了事。	1	2	3	4	5	6
	8. 我覺得做這些記錄很無聊。	1	2	3	4	5	6
記錄對記憶力的影響	11. 我覺得做記錄能增進自己的記憶力。	1	2	3	4	5	6
	12. 我從做記錄中發現自己的記憶力並沒有想像中的那麼差。	1	2	3	4	5	6
	13. 做記錄能訓練自己更清楚地去記得發生過的事情的點點滴滴。	1	2	3	4	5	6

----接下表----

分量表	原題項	題目	非常不同意	不同意	有一點不同意	有一點同意	同意	非常同意
更多現在感恩事件	14.	做記錄讓我發現 <u>現在</u> 的生活裡有許多值得感謝的人、事、物。	1	2	3	4	5	6
	15.	做記錄讓我在 <u>現在</u> 的生活中感受到更多別人對自己的善意。	1	2	3	4	5	6
更多過去感恩事件	16.	做記錄讓我回想了許多 <u>過去人生(至少半年前)</u> 中值得我感恩的事。	1	2	3	4	5	6
	17.	做記錄讓我覺得自己在 <u>過去的人生(至少半年前)</u> 中遇到很多貴人。	1	2	3	4	5	6
更了解現在生活細節	18.	做記錄讓我清楚知道 <u>現在</u> 生活中所發生的種種事情。	1	2	3	4	5	6
	19.	做記錄讓我知道，其實每天生活裡發生了許多的事情。	1	2	3	4	5	6
過去人生整合度	20.	做記錄讓我更清楚自己 <u>過去人生(至少半年前)</u> 的軌跡。	1	2	3	4	5	6
	21.	做記錄讓我重新整理了 <u>過去人生(至少半年前)</u> 中所發生過的事。	1	2	3	4	5	6
	22.	做記錄讓我覺得 <u>過去的人生(至少半年前)</u> 是有意義和價值的。	1	2	3	4	5	6
提取更多現在正向事件	26.	做記錄讓我知道自己 <u>現在</u> 的生活裡充滿了美好的事物。	1	2	3	4	5	6
提取更多現在負向事件	25.	做記錄讓我看到更多 <u>現在</u> 生活裡發生的不愉快事件。	1	2	3	4	5	6
提取更多過去正向事件	24.	做記錄讓我重新去感受 <u>過去人生(至少半年前)</u> 中的美好事物。	1	2	3	4	5	6
提取更多過去負向事件	23.	做記錄讓我想到許多 <u>過去人生(至少半年前)</u> 中發生過的不愉快事件。	1	2	3	4	5	6

六、記憶課程教學評量

作答說明：

請針對記憶課程內容（指的是上課的部分，不包含回家的記錄）回答下列問題，請您依照您的真實狀況或感受，勾選符合您自己的選項。

題 目	非常不同意	不同意	有一點不同意	有一點同意	同意	非常同意
1. 整體而言，我覺得記憶課程對自己有幫助。	1	2	3	4	5	6
2. 整體而言，我覺得記憶課程是有趣的。	1	2	3	4	5	6
3. 整體而言，我覺得記憶課程的內容適當。	1	2	3	4	5	6
4. 我知道阿茲海默症形成的原因及預防的方法。	1	2	3	4	5	6
5. 我知道記憶運作的方式，及短期、長期記憶的差別。	1	2	3	4	5	6
6. 我知道長期記憶的類別及內涵。	1	2	3	4	5	6
7. 我知道記憶術的原理及內涵。	1	2	3	4	5	6
8. 上過課後，我有改變（或注意）自己的飲食或運動習慣來預防阿茲海默症。	1	2	3	4	5	6
9. 上過課後，我會在生活中觀察關於自己記得與遺忘的現象。	1	2	3	4	5	6
10. 上過課後，我知道自己在各種記憶類型上的優、缺點。	1	2	3	4	5	6
11. 上過課後，我有開始（或擴大）使用老師介紹的各種輔助工具（如，記事本、便利貼等）。	1	2	3	4	5	6
12. 上過課後，我有實際在生活中使用老師教過的記憶術。	1	2	3	4	5	6
13. 上過課後，我更擔心自己會罹患阿茲海默症。	1	2	3	4	5	6
14. 上過課後，我覺得自己現在比較不會忘東忘西。	1	2	3	4	5	6
15. 上完課後，我能解釋自己忘東忘西發生的原因。	1	2	3	4	5	6
16. 若將來社大開設相關的記憶課程，我也會報名參加。	1	2	3	4	5	6
17. 我會推薦和自己年紀差不多的親友參加類似的記憶課程。	1	2	3	4	5	6

註：正文中教學評量的分數僅採 1-3 題的總和。

【延宕後測】

一、感恩性情量表（略，同研究一）

二、生活滿意度量表（略，同研究一）

三、正、負向情緒及感恩情緒量表（略，同研究一）

四、記憶力量量表（略，同前測）

五、自評書寫狀況量表

作答說明：

本量表主要在了解您於研究記錄結束後是否有持續進行記錄，或先前記錄對您目前生活的影響。請您按照您的真實狀況或感受，在適當的位置勾選您的答案。

題	非常不同意	不同意	有一點不同意	有一點同意	同意	非常同意
1. 在研究記錄結束後，我仍持續有在做類似的記錄。	1	2	3	4	5	6
2. 我覺得先前的研究記錄對我現在沒有任何的影響。	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得先前的研究記錄對我現在沒有任何的幫助。	1	2	3	4	5	6
4. 我覺得先前的研究記錄的確改變我看事情的方式。	1	2	3	4	5	6
5. 在研究記錄結束後，我常不自覺在現在的生活中找尋值得感謝的人、事、物。	1	2	3	4	5	6
6. 在研究記錄結束後，我更常在現在的生活中留意發生在自己身上的種種事情。	1	2	3	4	5	6
7. 在研究記錄結束後，我更常想到過去人生（至少半年前）中值得我感謝的人、事、物。	1	2	3	4	5	6
8. 相較於還沒做記錄前，我更常在日常生活中感謝別人。	1	2	3	4	5	6
9. 相較於還沒做記錄前，我更常在現在的生活中發現值得感謝的人、事、物。	1	2	3	4	5	6
10. 相較於還沒做記錄前，現在的我對過去人生（至少半年前）中曾幫助自己的人，充滿了感激之情。	1	2	3	4	5	6
11. 我覺得先前的研究記錄改變了我的思考習慣，讓我更感恩惜福。	1	2	3	4	5	6

六、記憶課程教學評量

作答說明：

本量表主要在了解在課程結束後，您先前所參與的記憶課程（指的是上課的部分，不包含回家的記錄）是否對您現在的生活仍舊有影響。請您依照您的真實狀況或感受，勾選符合您自己的選項。

題目	非常不同意	不同意	有一點不同意	有一點同意	同意	非常同意
1. 我現在仍覺得記憶課程對自己有幫助。	1	2	3	4	5	6
2. 記憶課程的內容，我差不多快忘光了。	1	2	3	4	5	6
3. 我還記得阿茲海默症形成的原因及預防的方法。	1	2	3	4	5	6
4. 我還記得記憶運作的方式，及短期、長期記憶的差別。	1	2	3	4	5	6
5. 我還記得長期記憶的類別及內涵。	1	2	3	4	5	6
6. 我還記得記憶術的原理及內涵。	1	2	3	4	5	6
7. 我現在仍保持好的飲食或運動習慣來預防阿茲海默症。	1	2	3	4	5	6
8. 我現在仍會在生活中觀察關於自己記得與遺忘的現象。	1	2	3	4	5	6
9. 我現在仍有使用老師介紹過的各種輔助工具（如，記事本、便利貼等）。	1	2	3	4	5	6
10. 我現在仍然會在生活中使用老師教過的記憶術。	1	2	3	4	5	6
11. 上過記憶課程後，我現在更擔心自己會罹患阿茲海默症。	1	2	3	4	5	6
12. 上過記憶課程後，我覺得自己現在比較不會忘東忘西。	1	2	3	4	5	6
13. 上過記憶課程後，我現在能解釋自己忘東忘西發生的原因。	1	2	3	4	5	6

七、主觀快樂量表

作答說明：

請回答下列問題，請您依照您的真實狀況或感受，勾選符合您自己的選項。

1. 您認為您是一個多快樂的人？

- 1)非常不快樂的人 2)不快樂的人 3)有一點不快樂的人
4)有一點快樂的人 5)快樂的人 6)非常快樂的人

2. 您的快樂程度與同輩的人比較起來：

- 1)比同輩的人不快樂許多 2)比同輩的人不快樂 3)比同輩的人不快樂一些
4)比同輩的人快樂一些 5)比同輩的人快樂 6)比同輩的人快樂許多

3. 有些人很快樂，不管發生了什麼事，他們都快樂的享受生活。請問用這句話來描述您自己，您覺得有多符合？

- 1)非常不符合 2)不符合 3)有一點不符合
4)有一點符合 5)符合 6)非常符合

4. 有些人不快樂，但他們並非憂鬱，只是他們似乎永遠無法快樂起來。請問用這句話來描述您自己，您覺得有多符合？

- 1)非常不符合 2)不符合 3)有一點不符合
4)有一點符合 5)符合 6)非常符合



附件四：各種記錄表格

★日常感恩記錄表

○ 參與者班別：_____ 參與者編號：_____ 記錄日期： 100 / / 補

在生活中有很多令我們感謝或感激的人、事、物，請您回想這兩天有那些令您感謝或感激的事情（最少 1 項、最多 2 項），請您詳細描述感恩事件當時發生的過程、情景及當下的感受，越詳細越好。請將它們寫在下面空白的答欄位上。例如，今天搭公車非常擁擠，振動得很厲害，博愛座也沒有空位了，一個年輕的小女孩，害羞走過來，指著空出的位置給我坐，我覺得很窩心，也謝謝她。

1)


2)

★人生感恩記錄表

○ 參與者班別：_____ 參與者編號：_____ 記錄日期： 100 / / 補

在一生當中有很多令我們感謝或感激的人、事、物，請您回想生命中那些令您感謝或感激的事情（至少要半年以前的，最少 1 項、最多 2 項），請您詳細描述感恩事件當時發生的過程、情景及當下的感受，越詳細越好。請將它們寫在下面空白的答欄位上。例如，國中時數學很不好，數學老師一直鼓勵我，有時在放學後會留下教我數學，我記得老師當時的樣子、說話的聲音，我不會的就讓我一直練習.....，之後我的數學成績就越來越好。

1)




2)

★日常要事記錄表

○ 參與者班別：_____ 參與者編號：_____ 記錄日期： 100 / / 補

在生活中有很多值得我們記住的人、事、物，請您回想這兩天有那些重要的事情（最少 1 項、最多 2 項），請您詳細描述重要事件當時發生的過程、情景及當下的感受，越詳細越好。請將它們寫在下面空白的答欄位上。例如，今天早上去參加社區的健康檢查，量血壓時，醫生說我的血壓已經非常接近正常的數值，當下真的很開心，我要繼續定時服藥及吃得清淡一些。

1)



2)

附件五：練習書寫記錄的訓練內容

回憶記錄（練習版本）

打開過去的記憶盒子，讓我們乘著時光機器，回到從前.....
那兒會有我們遺忘，卻值得回味的新鮮事.....



目的：

要回想過去發生在自己身上的事，可以說是一件容易的事，但也不見得是一件非常容易的事，畢竟每個人的記憶力不見得相同，在這裡我將提供你們一些練習的方案，好讓你們更容易掌握回憶的技巧，及做記錄的方法。

練習一

1. 回想一件最近一個月內發生在自己身上的重要事情，並將其寫在下面空白的答案欄位上。

2. 請您盡可能在腦海中回想事情發生的過程，並將其粗略的寫在下面空白的答案欄位上。注意！要描述事情發生的過程，而非描述事情發生的原因！

3. 請您再次在腦海中回想事情發生的過程，這一次請您留意您當時的情緒感受，並將它寫在下面空白的答案欄位上。

4. 請將這件事完整的描述在下面空白的答案欄位上。

討論：

練習二

1. 回想一件最近一個月內發生在自己身上值得您感謝的事情，並將其寫在下面空白的答案欄位上。

2. 請您盡可能在腦海中回想事情發生的過程，並將其粗略的寫在下面空白的答案欄位上。注意！要描述事情發生的過程，而非描述事情發生的原因！

3. 請您再次在腦海中回想事情發生的過程，這一次請您留意您當時的情緒感受，並將其寫在下面空白的答案欄位上。

4. 請將這件事完整的描述在下面空白的答案欄位上。

討論：

練習三

1. 回想一件童年時發生的，令你難以忘懷的事，並將其寫在下面空白的答案欄位上。

2. 請您盡可能在腦海中回想事情發生的過程，並將其粗略的寫在下面空白的答案欄位上。注意！要描述事情發生的過程，而非描述事情發生的原因！

3. 請您再次在腦海中回想事情發生的過程，這一次請您留意您當時的情緒感受，並將它寫在下面空白的答案欄位上。

4. 請將這件事完整的描述在下面空白的答案欄位上。

討論：

練習四

1. 回想一件青少年時期發生的，令你感恩的事（人、事、物皆可），並將其寫在下面空白的答案欄位上。

2. 請您盡可能在腦海中回想事情發生的過程，並將其粗略的寫在下面空白的答案欄位上。注意！要描述事情發生的過程，而非描述事情發生的原因！

3. 請您再次在腦海中回想事情發生的過程，這一次請您留意您當時的情緒感受，並將它寫在下面空白的答案欄位上。

4. 請將這件事完整的描述在下面空白的答案欄位上。

討論：

附件六：研究計畫暨開課企畫書

提升高齡者幸福感研究計畫暨
活得久，也要記得好開課企畫書



幸福快樂很簡單，參加我們的研究吧~



政治大學心理系

博士生 陳貽照 敬上

一、 目標

本研究將從心理學的觀點，對高齡者進行短期的介入方案來提升高齡者的幸福感，使高齡者過著幸福、快樂的生活。為達成此計畫，研究者擬結合「**活得久，也要記得好**」開課計畫，俾使研究更加順利、嚴謹，此外，也希望透過課程讓高齡者認識及預防老年失智症，並有效提升高齡者日常生活中的記憶功能。

二、 「提升高齡者幸福感」計畫內容簡介

本研究計畫主要設計一些方案來提升高齡者的幸福感，並證實其效用。過去大學生及成年人的研究顯示：書寫特定主題的日記能使人更快樂、生活更滿意、甚至可以更健康！因此這個研究計畫要高齡參與者回憶日常生活的事項或過去人生的種種，並將其記錄在紙上，本研究認為透過持續書寫特定主題的記錄，將能改變高齡者參與者的情緒狀況及思維方式，藉此將能提升高齡者的幸福感，讓高齡者更幸福、快樂！

以下將簡單介紹本研究進行的時程及流程：

（一） 時程

預定將請高齡參與者進行 7 週的記錄，並於記錄結束後的 1 個月，進行一次問卷的追蹤調查。在時程上希望整個研究最晚在今年 9 月開始，並於 11 月底完成所有的研究程序。

（二） 進行方式

請高齡者於固定時間回憶事情，將其以紙筆記錄在研究者提供的紙上，並按時繳交給研究者。

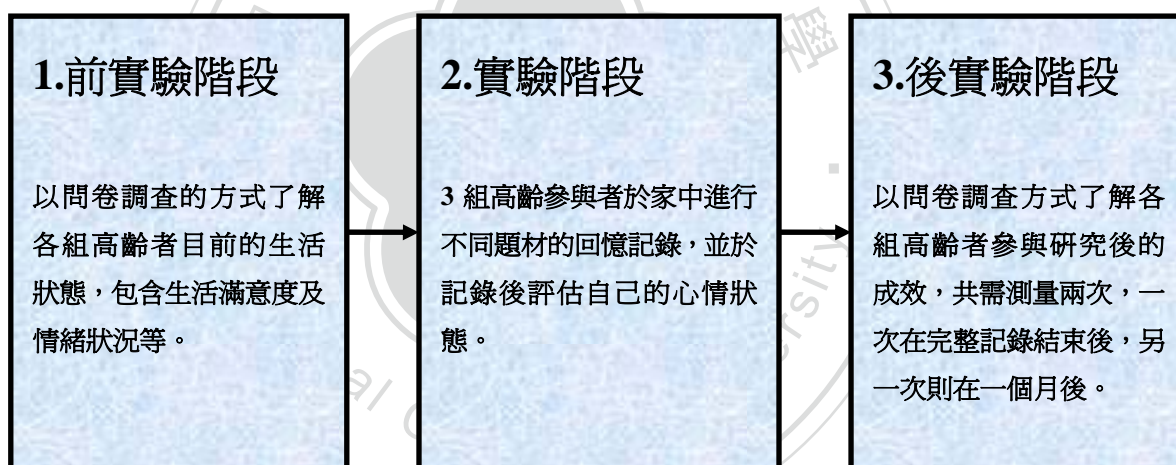
（三） 高齡參與者的條件及人數

需長時間固定地做記錄方能有成效，因此高齡參與者需要有較強的動機、具書寫能力，且能配合本研究所需的要求。依過去研究經驗

目前先暫訂 55-64 歲之間、身體健康、心智正常的高齡者，若有更年長者能完成上述研究要求亦可參與。本研究含三種不同書寫記錄之主題（共三組），每種主題約需 25 人，共需 75 人。

（四）研究程序

本研究以實驗的方式進行，為能更精確了解各種記錄的成效，本研究採下圖的研究程序。首先，在「前實驗階段」，請高齡者填寫問卷，用以了解高齡參與者未參與研究前的生活狀況。之後，在「實驗階段」，請三組的高齡參與者於家中回憶、記錄不同主題內容，目前規劃是高齡參與者每週記錄 3 次，持續記錄 7 週，共 21 次，每次記錄完後，高齡參與者需將記錄繳交至規定的地點。最後，在「後實驗階段」，請高齡者填寫問卷，用以評估高齡參與者在參與本研究後，其生活狀況的改變情形。為更進一步了解本研究所產生的持續性效果，研究也規劃於記錄完後的一個月進行問卷的追蹤調查。



三、「活得久，也要記得好」開課簡介

隨年齡增加個體罹患老年失智症的比率也會提高，而「阿茲海默症」是老年失智症的一個重要類型；高齡個體會因腦部的病變而使得記憶功能快速衰退，進而嚴重影響高齡個體的生活功能，其也會成爲家庭的莫大負擔，因此高齡者應儘早對阿茲海默症有所認識了解，並了解如何預防這種疾病。

同樣的，「忘東忘西」也是高齡者常遇到的生活困擾之一，煮東西忘了關瓦斯，出門忘了帶鑰匙，忘了定時吃藥...等等，這些都是高齡者常有的經驗，也爲高齡者生活帶來或多或少的困擾，甚至傷害。人類記憶的運作有其獨特性，高齡者因老化而使記憶功能退化，產生更多的「遺忘」，因此本課程將介紹記憶的特性，並教導各種記憶術及輔助方法來改善個體的記憶力，使高齡者更常動腦，記得更牢，不會忘東忘西。

- (一) **課程目標**：簡介老年失智症的形成原因及如何預防，並介紹人類記憶的特性、學習各種有效的記憶術。
- (二) **授課大綱**：(略)
- (三) **課程進行方式**：將以影片欣賞、大小團體的方式進行各項教學，並透過活動演練各種記憶術。

本課程主要作爲輔助研究之用，若高齡者動機強，能準時完成記錄並繳交，課程可再更動或縮減，以符合機構之需要。

四、師資

(一) 陳貽照 講師

本研究的主要規劃者及執行者
政治大學心理系博士候選人
玄奘大學應用心理系兼任講師
專長領域：
親子關係、老年心理學、員工甄選

五、 費用及參與獎勵

高齡者參與者除免費參與本課程外，高齡參與者若能配合課程及記錄將於研究中發放 500－600 元等值禮物作為答謝。

六、 其他事項

(一) 關於課程規劃

「活得久，也要記得好」的課程規劃主要作為研究輔助之用，目前暫訂九週的課程，若貴機構能有更好的規劃或其他的考量，課程亦可縮短，惟至少需保留初期 3-4 週的上課時程，研究者才能與高齡者建立關係，並教導高齡者如何正確、有效地做記錄。

(二) 其他費用

若貴機構對本研究有興趣，除了課程講義費外，進行研究所需要的各項費用（如場地費）皆可再商議。若貴機構有義工或志工願意協助本研究執行，本研究亦將給付協助的費用（或轉換成等值的禮物）。

七、開課意願調查

最後，因本研究執行的程序相當複雜，進行的時間也相當的長，因此並非每個機構都適合。另外，本研究也對高齡參與者設定了一些條件（如，年齡、身心狀況、動機、及書寫能力），因此以下將進行一個簡短問卷調查，用以了解貴機構及貴機構的高齡者是否符合本研究設定的要求，煩請您作答後回覆給我們。

1. 貴機構是否願意參與我們的研究？

是 否

2. 貴機構的高齡者適合參與我們的研究方案（包括 55-64 歲間、身心健康、參與動機強、及具書寫能力）嗎？

適合 不適合

3. 貴機構的高齡者是否有足夠的動機完成 7 週的記錄，並接受一個月後的追蹤調查？

絕對可以 應該可以 應該不可能 絕對不可能

4. 貴機構是否常常開設適合高齡者學習的課程？

是 否

5. 貴機構大約有多少的高齡者可以參與本研究？

25 人以下 25 人 50 人 75 人 75 人以上

6. 若能在貴機構開課，貴機構可同時開設多少個班級（暫訂每班 25 人）？

1 班 2 班 3 班（若可以的話，同一機構若能同時開設 3 個班級，將最符合我們的研究需求）。

7. 貴機構可開始開課，參與研究的時間為？（希望課程最晚能在 9 月初開始，並於 11 月底前結束所有的研究程序）

____月____日到 ____月____日

8. 貴機構是否有志工可以協助本研究的進行，例如，固定時間收發記錄表？

是 否

政治大學心理系博士生 陳貽照 敬上

附件七：研究說明與同意書

研究說明與同意書

親愛的長輩：

您好！

歡迎您來參加本研究的說明會。

本研究計畫主要的目的是提升高齡者的福祉，使得高齡者能擁有愉悅的心情、滿意的生活，過著幸福快樂的晚年生活。

每個人都想過著幸福快樂的生活，擁有好的心情，滿意的生活，這樣的生活情形並不是遙不可及的夢想，事實上幸福快樂是可以追求的，但幸福快樂也不是憑空獲得的，從「心理學」的角度來看，個體要獲得幸福快樂就必須要有一些改變，藉著改變自己的生活習性與思考方式是可以讓自己更幸福快樂！

您想要更幸福快樂嗎？只要您有意願、有動機改變，本研究將提供您有效的改變方法，透過您自己努力去執行這些改變方案，將可使您更幸福快樂！

幸福就掌握在您自己的手中，竭誠歡迎您參與我們的研究，給自己一個更幸福快樂的機會！

最後，

敬祝 身體健康，事事順心！



政治大學心理系

博士生 陳貽照 敬上

研究程序及權利、義務

一、 研究施行的程序

本研究是一個短期性的介入方案，將持續兩個多月的時間，請高齡參與者記錄日常生活中相關事宜，或請高齡參與者記錄過去生命裡發生的種種，爲了讓這個介入方案能更有效的施行，本研究將結合課程同時實施。

本研究的課程內容爲「記憶」方面的主題，主要教導高齡者如何預防老年失智症，以及如何增強日常生活中的記憶力，以減緩遺忘對高齡者造成的困擾。

本研究的介入方案，爲高齡參與者的「回家作業」，將要求高齡參與者於固定時間對日常生活或過去生命作回憶，並將這些回憶內容寫在記錄表上，並按時繳交給研究者。

除了上述事項外，高齡參與者於研究初期、結束，以及結束後的一個月需協助填寫問卷，用以了解高齡參與者的生活狀況。

二、 參與者的權利與義務

(一) 本研究需參與者在兩個月內持續進行記錄，因此亟需參與者的協助與配合，期盼參與者能盡量的配合，配合事項如下：

1. 請務必準時上課，若您不克參與時，希望您能請假或事前告知。
2. 請務必準時繳交記錄表。
3. 若您達成參與本課程要求及準時繳交記錄表，本研究將於研究中及研究結束後致贈精美禮品兩份。

(二) 本研究進行時，若您有任何的原因不能繼續參與，您都有權利隨時提出，並且立即終止研究的參與。

(三) 您於研究中所填寫的問卷及書寫的記錄，僅供研究之用，研究者會善盡保密之責。

同意書

本人：_____（姓名） 同意參與研究，本人了解自己所擁有的權利與義務，並會盡力協助達成本研究的相關要求。

參與者簽名：_____



中華民國 100 年 月 日