

南 華 大 學

生死學系

碩士學位論文

大學生觀功念恩對幸福感與社會支持之相關研究

A Study of the relationship of Observing Merits and

Appreciating Kindness, Happiness, Social Support

among College Students.

研 究 生：陳志忠

指 導 教 授：張筱雯 博士

中 華 民 國 一 百 零 五 年 六 月

南 華 大 學

生死學系

碩 士 學 位 論 文

大學生觀功念恩對幸福感與社會支持之相關研究

A Study of the relationship of Observing Merits and Appreciating Kindness,
Happiness, Social Support among College Students

研究生：陳志忠

經考試合格特此證明

口試委員：范麗芬

李蕙貞

林厚賢

指導教授：范麗芬

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國 105 年 6 月 28 日

摘要

本研究旨在探討大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩表現與影響。本研究以嘉義縣某大學三個班級的學生共 111 名為研究對象，其中實驗 A 組 43 人、實驗 B 組 34 人及控制組 34 人，採三組前後測準實驗設計，實驗 A 組學生接受每週一次共八次觀功念恩之實驗作業，實驗 B 組接受每週一次共八次心情塗鴉作業之實驗作業，控制組則在期間不接受任何實驗處理。

在量化方面，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組分別之實驗前一週、實驗結束一周內，以「觀功念恩量表」、「幸福感量表」及「社會支持量表」為測量工具進行前測、後測。將所得之量表經描述統計、單因子共變數等統計方法進行分析；在質性資料分析方面，轉騰實驗 A 組近四百篇觀功念恩學習單進行主題分析法之分析，想要瞭解大學生觀功念恩表現和影響及大學生學習如何對父母觀功念恩。

本研究發現如下：

壹、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組在觀功念恩的表現。

一、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組在「同儕觀功念恩」表現，施作觀功念恩、心情塗鴉作業與未作任何實驗；在數據結果沒有顯著差異。

二、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組在「父母觀功念恩」表現，施作觀功念恩、心情塗鴉作業與未作任何實驗，在數據結果沒有顯著差異。

三、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組在「師長

觀功念恩」，施作觀功念恩與未作任何實驗，比做心情塗鴉作業有顯著差異。

貳、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組對幸福感及社會支持方面的影響。

一、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組在幸福感方面，施作觀功念恩與沒有做觀功念恩及心情塗鴉作業，在幸福感方面數據結果沒有顯著差異。

二、大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組在社會支持方面，施作觀功念恩與沒有做觀功念恩及心情塗鴉作業，在社會支持方面數據結果沒有顯著差異。

參、大學生實施觀功念恩作業的過程中，學習如何對父母觀功念恩。

觀功念恩質性分析實驗 A 組大學生「觀功念恩學習單」。從五十位學生中，謄寫近四百份觀功念恩學習單，進行觀功念恩的質性分析初探。本研究根據主題分析法瞭解大學生學習如何對父母觀功念恩，可分為九點：一、認識到父母照顧生活需求；二、體會到父母關心交友與外出安全；三、認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大；四、了解到父母是擔心孩子營養與身體健康；五、體會到父母在教導待人處事道理；六、瞭解父母是關心孩子；七、體認到父母是正確地；八、學習感恩父母；九、發現美的眼睛；作為後繼研究者在大學生學習如何對父母觀功念恩角度的參考。

最後根據研究之結果，希望能對觀功念恩研究者及未來後續研究、實務提出相關建議。

關鍵詞：觀功念恩、OMAK、社會支持、幸福感

ABSTRACT

Using experimental design, this study aimed to examine the effect of practicing Observing Merits and Appreciating Kindness (OMAK). 111 students from three classes in a private university of Chiayi County participated in this study. Of those 111 students, 43 students were assigned to Experiment Group A which implementing an OMAK homework once a week for eight weeks. 34 students were assigned to Experiment Group B which implementing a drawing diary once a week for eight weeks. 34 people were assigned to the control group.

Results from one-way ANCOVA showed that Experiment Group A performed significantly better in the scale of Observing Merits and Appreciating Kindness for teachers. Meanwhile, no significant differences were observed in scales of Happiness Scale and Social Support Questionnaire.

Nine themes concerning how students observe their parents' merits and kindness were developed from qualitative data collected from Experiment Group A's OMAK homework. These themes include: (1) parents meeting their needs, (2) parents' concerns about their safety and peer relationship, (3) the hardship that parents have gone through raising children, (4) parents worrying about their health, (5) parents' wisdom for life, (6) parents' love for their children, (7) parents making the right decisions, (8) gratitude toward their parents, and finally (9) parents' beautiful qualities.

Finally, this study offered suggestions for future research and practice of OMAK based on the research results.

Key word: Observing Merits and Appreciating Kindness (OMAK), happiness, social support

目次

摘要	·····	I
英文摘要	·····	III
目次	·····	IV
附錄	·····	V
圖目次	·····	VI
表目次	·····	VI
第一章 緒論	·····	1
第一節 研究背景與動機	·····	1
第二節 研究目的與問題	·····	3
第三節 重要名詞解釋	·····	5
第四節 研究範圍與限制	·····	7
第二章 文獻探討	·····	9
第一節 觀功念恩的理論與方法	·····	9
第二節 觀功念恩相關研究	·····	27
第三節 大學生幸福感相關研究	·····	31
第四節 大學生社會支持相關研究	·····	43
第三章 研究方法	·····	54
第一節 研究方法與架構	·····	54
第二節 研究對象	·····	57
第三節 研究工具	·····	61
第四節 實施程序	·····	71
第五節 資料處理	·····	73
第四章 研究結果與分析	·····	75
第一節 觀功念恩表現的量化統計	·····	75
第二節 觀功念恩影響的量化統計	·····	81
第三節 觀功念恩質性資料結果分析	·····	86
第五章 結論與建議	·····	103
第一節 研究發現與結論	·····	103
第二節 建議	·····	106

參考文獻	109
中文部分	109
英文部分	115

附錄

附錄一	觀功念恩預試量表.....	116
附錄二	觀功念恩專家審查效度整理.....	121
附錄三	觀功念恩預試量表各構面題項分析結果.....	128
附錄四	觀功念恩預試量表刪題後各構面題項分析結果.....	130
附錄五	觀功念恩量表.....	132
附錄六	觀功念恩學習單.....	138



圖目次

圖 3-1-1 研究架構	56
圖 3-4-1 研究程序	72

表目次

表 2-2-1 歷年來觀功念恩相關研究	27
表 2-3-1 大學生幸福感相關研究	31
表 2-4-1 大學生社會支持相關研究	43
表 3-2-1 參與者性別統計表	57
表 3-2-2 參與者年級統計表	58
表 3-2-3 參與感恩活動或課程統計表	59
表 3-2-4 參與宗教信仰統計表	60
表 3-3-1 感恩量表工具摘要	63
表 3-3-2 專家效度學者名單	65
表 3-3-3 觀功念恩量表構面與題項分佈	66
表 3-3-4 正式量表各分量表 Cronbac α 係數	68
表 3-5-1 意義單元編碼	74
表 4-1-1 觀功念恩作業之「同儕觀功念恩分量表」迴歸係數同質性考驗摘要表	76
表 4-1-2 觀功念恩作業之「同儕觀功念恩分量表」共變數摘要表	77
表 4-1-3 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「同儕觀功念恩分量表」上前測、後測及事後比較統計表	77
表 4-1-4 觀功念恩作業之「父母觀功念恩分量表」迴歸係數同質性考驗摘要表	78
表 4-1-5 觀功念恩作業之「父母觀功念恩分量表」共變數摘要表	78
表 4-1-6 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「父母觀功念恩分量表」上前測、後測及事後比較統計表	78
表 4-1-7 觀功念恩作業之「師長觀功念恩分量表」迴歸係數同質性考驗摘要表	79
表 4-1-8 觀功念恩作業之「師長觀功念恩分量表」共變數摘要表	80
表 4-1-9 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「師長觀功念恩分量表」上前測、後測及事後比較統計表	80
表 4-2-1 觀功念恩總量表與幸福感、社會支持前測相關	81
表 4-2-2 觀功念恩作業之「幸福感量表」迴歸係數同質性考驗摘要表	82

表 4-2-3 觀功念恩作業之「幸福感量表」共變數摘要表·····	83
表 4-2-4 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「幸福感量表」上前測、後測及 事後比較統計表·····	83
表 4-2-5 觀功念恩作業之「社會支持量表」迴歸係數同質性考驗摘要表···	83
表 4-2-6 觀功念恩作業之「社會支持量表」共變數摘要表·····	84
表 4-2-7 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「社會支持量表」上前測、後測及 事後比較統計表·····	84



第一章 緒論

本章共分為三節：第一節說明研究背景與動機；第二節提出論文目的與問題，第三節則針對本論文的重要名詞加以說明，第四節研究範圍與限制。

第一節 研究背景與動機

「觀功念恩」這個概念是^上日^下常老法師融會貫通《菩提道次第廣論》（宗喀巴，1988）內容所宣揚出來地，作為弟子日常生活實踐善行的下手處（紀淑萍，2002、吳清華，2009）。「觀」就是觀察，「功」就是功德、優點，「念」是感念，「恩」是恩惠，合起來即是看到別人的功德、優點，自然會生起珍惜對方、想要效學的心，感念別人對自己的恩惠（紀淑萍，2002、吳清華，2009）。由於是釋日常老法師開辦「全國教師生命成長營」，許多老師在課堂學習觀功念恩觀念生命所改變，遂教師們漸漸將觀功念恩概念運用到生命教育推廣，也因為如此觀功念恩多運用在教育現場。觀功念恩能改變新的思維，代人著想，創造新的生命方式（紀淑萍，2002；鄭汶琪，2011）；降低負向情緒，提升正向情緒（何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉，2008；吳清華，2009；黃美華，2010）。

釋日常法師（2008）說：「教育是人類深沉的樞紐」，而重點在心靈提升。反觀現在時局人心動盪，例如：澎湖馬公空難（2014.7.23）、高雄氣爆（2014.8.1）、太陽花學運（2014.3.18）、香港雨傘革命（2014.8.27），人們在生命困頓中常思考個人的生命方向，面對人生感到疑惑、悲傷，乃至絕望…，這讓研究者省思到有老師與前人引導的重要性，因為讓研究者學習到對不平靜的當下，思維體會觀功念恩的好處。

研究者民國九十六年暑假參加由福智文教基金會舉辦的大專青年生命成長營，其中一堂課「幸福泉源—觀功念恩」開始學習觀功念恩。進而從當年暑假開始參加福智文教基金會所屬的雲嘉大專班、福智青年社在有老

師與同儕環境實踐觀功念恩。

實踐觀功念恩去看別人優點、學感恩，可以改變看待事物的角度，用良善的視野看待世界，生活會愈來愈快樂；觀功念恩還可以轉化別人帶給自己的逆境，成為學習的力量。觀功念恩就像是幸福的泉源，帶來希望就像朝日一樣，帶人們漸漸走出人生面對的低潮，對環境感受到關懷與溫暖，有朋友相伴對生命有希望。觀功念恩概念教導看見別人優點長處，不以自己為中心，感恩師長、父母親與一切他人的付出；因為一切人的用心，所以生命有希望、力量面對未來的挑戰。

「如」證和尚說真實的快樂應以：「心靈為主，物質為輔」。人的生命是不斷不斷在追求，但並不是每個人一定能夠得到快樂。觀功念恩是一種發自內心的快樂，不用太過度依賴物質，當我們不用依賴外在物質內心自主性就漸漸能夠自主。所以鼓勵人們學習做一個心靈超越的人、觀功念恩的人，學習運用智慧抉擇與環境控制，讓生命過得更好。

個人經驗體證觀功念恩對生命得好處。因而想推己及人，希望更多人的生命因為觀功念恩得到快樂。搜尋觀功念恩歷年來研究者有紀淑萍（2002）、何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2008）、吳清華（2009）、鄭汶嫻（2011）、林文章（2008）、徐秀慧（2008）、黃美華（2010）等，但其中不乏行動研究、個案研究及敘述研究；所以本研究想在前人基礎上進行實證研究讓更多人瞭解觀功念恩的好處。

第二節 研究目的與問題

本研究旨在探討大學生觀功念恩對幸福感與社會支持之相關研究，根據此研究動機發展出研究目的與研究問題，因此本節第一部分則說明研究目的；第二部分是根據研究目的提出研究問題。

第一部分 研究目的

- 一、瞭解大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩的表現。
- 二、瞭解大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩對幸福感、社會支持的影響。
- 三、瞭解大學生實施觀功念恩作業中，如何對父母觀功念恩。

第二部分 研究問題

- 一、瞭解大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組和控制組觀功念恩的表現如何？
 - 1.1 實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組和控制組三組比較對同儕觀功念恩是否有顯著差異？
 - 1.2 實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組和控制組三組比較對父母觀功念恩是否有顯著差異？
 - 1.3 實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組和控制組三組比較對師長觀功念恩是否有顯著差異？
- 二、瞭解大學生實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組對幸福感社會支持的影響如何？
 - 2.1 實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組三組比較幸福感是否有顯著差異？
 - 2.2 實施觀功念恩實驗後，實驗 A 組、實驗 B 組及控制組三組比較社會支持是否有顯著差異？

三、瞭解實驗 A 組同學實施觀功念恩作業中，如何對父母觀功念恩？



第三節 重要名詞解釋

本研究之目的在瞭解大學生觀功念恩對幸福感與社會支持之相關研究，因此本節針對大學生、觀功念恩、幸福感與社會支持，名詞解釋進行如下。

壹、大學生

本研究的大學生是指，綜合大學、科技大學與專科院校大學生。科技大學包含二技；專科院校包含軍警院校；但不包括夜間進修、假日在職專班與空中大學大學生。

貳、觀功念恩

「觀功念恩」這個概念是^上日^下常老法師融會貫通《菩提道次第廣論》（宗喀巴，1988）之內容加以宣揚出來地，作為日常生活實踐善行的下手處（紀淑萍，2002、吳清華，2009）。「觀功」是觀察別人的功德、優點；「念恩」是感恩別人的恩惠，觀功念恩意思是指「看見別人的優點、長處；感恩別人對自己的恩惠」（紀淑萍，2002、吳清華，2009）。

本研究所指的觀功念恩是研究者自編「觀功念恩量表」中，是當受試者面臨同儕、父母與師長情境時負面人際事件中所使用的觀功念恩能力，受試者所得分數越高，表示受試者觀功念恩能力越高。

參、幸福感

幸福感是個體對於認知的的生活滿意度及自身正向情緒等二層面之主觀經驗及感受，是個人所做之綜合評估結果（林志哲，2010）。

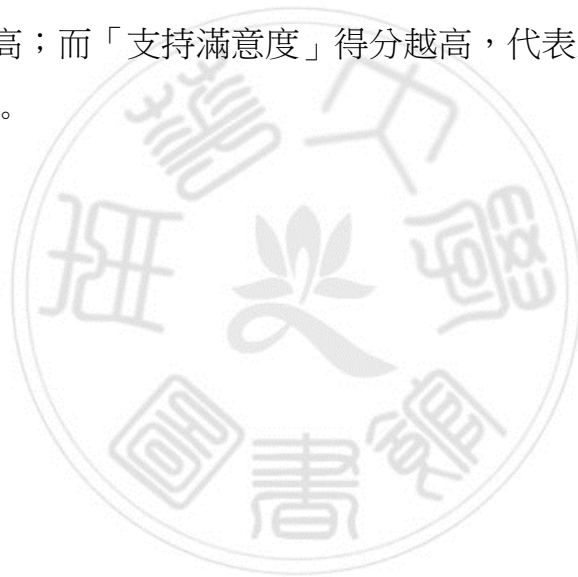
本研究幸福感是指林志哲（2010）修訂的「幸福感量表」之得分為指標，受試者所得分數越高，表示受試者幸福感越高。量表包含「生活滿意」及「正向情緒」等二個分量表，「生活滿意」得分越高，代表個人對自己生活越是感到滿意；而「正向情緒」得分越高，代表個人在生活中越常經

驗到愉快的情緒狀態。

肆、社會支持

社會支持，為可獲得的支持(available support)或知覺到可獲得的支持(perceived available support)，總之指個人需要時，相信或知覺到可以從他人獲得的支持（高麗雯，2004）。

本研究社會支持是指張治遙（1989）「社會支持量表」測量之得分為指標，受試者所得分數越高，表示受試者人際支持越高。量表包含「支持人數」及「支持滿意度」兩部分，「支持人數」得分越高，代表感受到周遭他人支持人數越高；而「支持滿意度」得分越高，代表感受到周遭他人支持滿意程度越高。



第四節 研究範圍與限制

本節主要說明研究範圍與研究限制。研究範圍說明研究地區與對象、研究變項、研究方法與工具之範圍，研究限制有研究地區與對象的限制、研究變項的限制、研究方法與工具的限制。

壹、研究範圍

本研究欲探討大學生觀功念恩之成效，其研究範圍與限制說明如下：

一、研究地區與對象

本研究以嘉義縣某綜合大學三門課學生分為實驗 A 組、實驗 B 組與控制組共一百一一人，不包含其他學校及學院。

二、研究變項

本研究的變項為觀功念恩量表中「父母觀功念恩」、「同儕觀功念恩」與「師長觀功念恩」；及「幸福感」、「社會支持」，總共五個變項。

三、研究方法與工具

本研究採準實驗研究法，以「觀功念恩量表」、「幸福感量表」、「社會支持量表」之量化分數及「觀功念恩學習單」之質性資料，探討觀功念恩的成效，其他可能影響之因素，則不在本研究範圍之內。

貳、研究限制

一、研究地區與對象的限制

因人力、時間、經費上的限制，研究以班級為樣本。僅以嘉義縣某綜合大學之人文學院兩個科系必修課、院通識課三個班級為研究對象，共一百一一人，其中男女生比例不均。因此，在研究結果的推論上，無法推論到其他學校及學院。

二、研究變項的限制

本研究探討觀功念恩表現及影響，因此僅能針對觀功念恩能力與幸福感及社會支持進行統計與分析。

三、研究方法與工具的限制

本研究採準實驗研究及主題分析法，以「觀功念恩量表」、「幸福感量表」、「社會支持量表」之分數，及「觀功念恩學習單」之質性資料，探討觀功念恩相關的表現及影響。學生在填答或紀錄時，可能會受到個人認知情緒等主客觀因素影響，而使研究結果有所誤差。



第二章 文獻探討

本文獻探討是根據^上日^下常老法師在《菩提道次第廣論舊版手抄稿》（釋日常，2010）、《菩提道次第廣論淺釋》（釋日常，2004）、《佛法要義一》（釋日常，2002）、《佛法要義二》（釋日常，2002）、《射藝中之禪導讀》（釋日常，2001）出版著作的摘錄，並參考釋日常法師弟子^上如^下願法師編撰的《97年生命教育師資培訓「觀功念恩」》（福智文教基金會，2008）師資培訓手冊，進行觀功念恩理論的彙整。首先介紹「觀功念恩的理論與方法」，說明觀功念恩的理論基礎；再介紹「觀功念恩相關研究」說明觀功念恩教育輔導界目前研究狀況，作為本研究的研究基礎；最後再整理「大學生幸福感相關研究」與「大學生社會支持相關研究」，探討前人研究成果做為本研究之啟發。

第一節 觀功念恩的理論與方法

「觀功念恩」這個概念是釋日常老法師融會貫通《菩提道次第廣論》（宗喀巴，1988）之內容加以宣揚，作為日常生活實踐善行的下手處（紀淑萍，2002、吳清華，2009）。

壹、觀功念恩的理論

根據釋日常法師對觀功念恩的定義開示，「觀」就是觀察，「功」就是功德、優點，「念」是感念，「恩」是恩惠，合起來即是：人各有所長，看到別人的功德、優點，自然會生起珍惜對方、想要效學的心；生存須要依靠他人的協助，感念別人對自己的恩惠（紀淑萍，2002、吳清華，2009）。從此可看出觀功念恩包涵兩個部分，一是欣賞別人美德，二是感恩別人對自己恩惠。

一、觀功念恩的目標

觀功念恩目標有二：(一、) 逆境轉化為功德；(二、) 自我抑制與進德修業。觀功念恩是透由欣賞別人美德、感恩別人對自己恩惠，觀功念恩目標希望達到能淨除個人的煩惱，不再造集惡業、流轉生死；最終能跳脫生死輪迴。

(一、) 逆境轉化為功德

遇到逆境轉變看待事物角度，可以轉化為功德。

「觀功念恩對我們的價值是很重要的。遇到任何境，如前面談到的流汗、痠痛等等，若用另一個角度去看，根本不存在，不但不存在，而且，如果善於轉化，還能增長功德，獲得如此的功德，所付出的代價並不大呀！較之於平日為了世間虛名浮利所付出的代價真是少之又少，而所得的是跳出輪迴、圓滿無上菩提的因，何樂而不為呢？各位回到家後，絕對不可能像在佛寺裡，以全副精神念皈依，因為要工作賺錢，要料理家務，當俗務纏身時，皈依是很難做得很圓滿的，怎麼辦呢？這就是何以要從觀功念恩去引發的道理。各位體會後，於日常生活當中，不斷思惟觀察，進而善巧利用。剛開始要做到是不可能的，以釋日常法師為例，出家三十年，是學佛的專業人員，努力這麼久都做不到，何況你們是業餘的？除非各位像祖師大德一樣，是多生多劫修行轉化而來的菩薩！儘管目前做不到，但是它卻這麼重要，所以要勉力而行呀（釋日常，2002）。」

(二、) 自我抑制與進德修業

觀功念恩是要自我抑制與進德修業，不要自我中心去看待事物；進一步全心全力跟師長學習與進德修業。

「通常的情況，每個人都依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人，因而產生了恩恩怨怨，慢慢地累積，粗猛的煩惱都由此生起（釋日常，2002）。」

「經過這樣決擇以後，自然了解真正要做的是觀功，這樣才可以策發我們的淨信，接下來還要念恩。所以有一個非常重要的基本原則，這一點如果能夠把握得住的話，下面就容易做。觀功念恩，最好的是要把師長看成佛；但退到最差的情況來說，你只要記住一個原則：他是不是佛沒關係，我要成佛是真的。當你了解了這一點就好辦了。如果你不信佛當然就算了，你信了佛想成佛，那麼把師長看成佛就是必須要的條件。加上之前已經說過的，我們凡夫的心識根本是在染污當中，透過這種染污的習慣去看師長，即使真的佛來我們也看不見。所以這種情況如果我們理解的話，視師如佛的概念自然能生起；生起來以後還不夠，還要反覆地去思惟（釋日常，2004）。」

「勉勵弟子觀功念恩是佛法在家實踐修行的下手處，需要不斷思惟觀察、善巧利用，長時間勉力而行（釋日常，2002）」。

綜合以上觀點，觀功念恩目標是遇到逆境轉換看待事物角度；自我抑制與進德修業進一步跟師長學習。煩惱生起了，自我就得繼續造業流轉生死，但是自我若能在遇到逆境看換個角度想看優點、學感恩，逆境不但可能因此不存在，善於轉化還能增長好處。漸漸不以自我中心看待事物；學習進德修業，全心全力跟師長學習，策發對師長、佛法的信心與學習態度。

二、觀功念恩的益處

1.自我有益

看別人優點自己會開心；看別人的過錯，自己是痛苦的。

「看別人的功，別人不一定有好處，但自己一定有好處；看別人的過，別人不一定受害，自己一定受害（釋日常，2002）。」

2.師長教導

對師長觀功念恩是一種能得師長教導的學習方式。學習要有優秀的師長，而學習的關鍵是看見師長功德、增加對師長信心；排除學習的障礙。

「除了斷除觀過之心以外，我們還要去見師長的功德，不管你用什麼方式，要去觀察，看他有戒、或多聞、或信等的功德，使自己放棄看過失的心，努力思惟他的功德。假定我們能夠不斷這樣去做的話，就算偶然他有一點過失生起，因為內心當中一直看他的功德，儘管有時候會有小小的見過心，對自己的信心並不會造成障礙（釋日常，2004）。」

「依靠善知識，你一定要一心一意的聽他，如果你跟善知識之間，起了這樣的念頭的話，不要說你學不成，下面的根本不談，乃至於對佛法，你都沒辦法接受，所以你第一步要想修行的話，必定要懂得修行的道理，要想懂得修行的道理，一定要有善知識，要想依靠善知識，必定要把善知識跟你之間的這個障礙除掉，所以那個時候，你不能一點點說看他的過失，他有過失你也不能看，這個是很重要的，這個理路這麼清楚」。觀功念恩會多思惟發現師長的優點，增加學習信心會得

師長教導（釋日常，2010）。」

3.煩惱對治

觀功念恩可以對治煩惱。透過反求諸己、觀察自我，學習去看別人優點與學習感恩。

「君子遇到任何事情先反求諸己，檢點自己的過失，不會把箭頭射向他人，揭看別人的過失。「看別人」的過失是痛苦的根本，「看自己」可以從痛苦中救出自己，進而幫助他人。以佛法來說，痛苦的根源是煩惱，對於煩惱，觀功念恩是一個好方法（釋日常，2001）。」

「為什麼我們不要觀過念怨而要觀功念恩？如果不這樣努力的話，由於觀過念怨，心裡就隨順著煩惱而走，完全控制不了，觀功念恩就容易控制得住（釋日常，2002）。」

觀功念恩可以控制煩惱，比較會觀照改進自己、自我反省；不會去看別人過失，可以把自己從痛苦中救出來。

4.團體保護

觀功念恩在團體中會增進凝聚力，使個人面對問題得以有團體支持與保護。

「今天我們學佛，僧團也是絕對重要的，老同學更能體會團體無比的價值，我們完全受到團體的保護，才能在菩提道上前進，佛在世時告訴我們：「佛、法二寶，賴僧宏傳。」佛走了以後，正法結束以後，

到像法、末法的時候，只要僧團在，佛法就會在。僧團並不是指一群人，出了家，住在一起，合夥吃飯，像世間的生意人一樣。而是指一群人，以法維繫在一起，如理如法的學習，這樣的僧團就能產生強大的力量，有了這樣的團體，個人才能受到保護，尤其，外緣的強大阻力出現時，更需要團體的力量幫助個人度過難關。這就是為什麼，我常常告訴各位同學，彼此之間要互相尊重的原因。要達到彼此互相尊重，有一個重要的原則，就是觀功念恩，去想想團體對我們的好處，現在一心維護團體，將來受到團體的保護（釋日常，2001）。」

團體彼此尊重、循規蹈矩的學習；當個人問題出現時，得以有團體力量支持與保護。

三、觀功念恩的內涵

認識三種的不同人生觀：「觀過念怨」、「觀光念閒」、「觀功念恩」。「觀過念怨」是指到處看別人過錯，而處處不滿、責怪他人。「觀光念閒」是指光光冷眼旁觀，漠不關心別人。「觀功念恩」是指體諒他人，心存感恩。所以我們可以反省我們要的生命態度，知道選擇觀功念恩才會使我們更加開心。

觀功念恩的對象可以分為：師長、父母、同行、眾人、仇人；依照不同程度感恩又可分為「顯而易見的深恩」、「觀察可見之恩」、「逆境可見到之恩」。顯而易見的深恩，是從對方的出發點來看，如：父母恩、師長恩。觀察可見之恩，是從互助的角度來看，如：團體恩、朋友恩。逆境可見到之恩，是從生命成長的層面來看，如：面對生活或生命的困境及不喜歡、討厭的人。

綜合以上觀點，我們應該建立觀功念恩的態度，而不要浪費在無意義的生命價值觀上。觀功念恩都有一個主體，所以可以說是一種與他人的互

動，例如對我們有巨大恩惠的父母、師長，我們要感恩；對於提供我們日常幫助的人，我們需要感恩；甚至給我困難的人，我們更要感恩，累積突破困境的力量。

貳、觀功念恩的方法

本段落將觀功念恩的方法分為觀功念恩的機制、觀功念恩的做法。觀功念恩五準則有：增長佛法信心、覺察起心動念、擴展認知角度、再再練習與改善、因正而果實；觀功念恩的做法有：找優點、學感恩、勤修隨喜、轉過患為功德。

一、觀功念恩的機制：

1.增長佛法信心

觀功念恩會增長佛法信心。對師長（善知識、覺悟者）觀功念恩，看見功德使信心增加，進一步也增加對佛法的信心。

「所以他告訴我們你要努力去修善知識對你的功德；當你見到對你強大的好處以後，他雖然有一點點小小的過錯，擋不住了，那時候我們就好了，那時候對我們好，你愈向上這個力量是愈強，到最後哪怕他是什麼十惡不赦之徒，你也看不見他的過失，你只看見他的功德（釋日常，2010）。」

「我平日常強調一件事—觀功念恩，千萬不要觀過念怨。通常我們對境時老覺得眼前所見明明一無是處、錯誤百出、毫無價值，怎麼觀功呢？比如這幾天在此明明酷暑難耐、汗流浹背、腰痠背痛，怎麼忍受呢？但是，當我們全神投入，心裡想的只有皈依，這些感覺不是都消失了嗎？親身體會的人了解這是千真萬確的事，未親自品嚐的人永遠體會不出個中奧妙，這確是勉強不來呀！佛法原來就是如此！」信

為道源功德母」，信心十足認真行持，覺受自然出現，否則，心裡嘀咕著：怎麼這樣呢？怎麼能接受呢？甚至於往壞的方面去輕毀，說不定有一天，會變成像提婆達多（處處作對的人）那一類的人。如果開始的時候未照著信心去實踐，就完全無法體會真正的境界，這種心理如果留存下來且繼續累積，別人遇見境界會增上，我們卻每況愈下（釋日常法師，2002）。」

學習觀功念恩可以看見師長（善知識、覺悟者）的功德，使學習順利；看見如此學習方式使信心愈增長。

2.覺察起心動念

觀功念恩是覺察起心動念；覺察是否看別人優點、對別人學感恩。

「對所對的人，心境上面所感受到的大多是「觀過念怨」，但是我們並不曉得為什麼，只覺得生活中這個人對不起我，那個人也對不起我，只覺得我花了這麼多努力，為什麼還沒有辦法改善呢？我們都是這種情況。所以，現在提出「觀功念恩」來，學了這麼多佛法，不要老在理論上面空繞，對境的時候你看看自己的心。它真正的用意，當然，你能觀察到很深細的地方固然很好，而且將來走進去應該如此，而眼前的第一步是什麼？當對境的時候，你才發現，以前講了很多佛法，自己根本不知道如何用，明明所對的境，很多是對我們有恩的，可是我們卻看不見。又有功又有恩，我們卻看不見，只看見他又糟又壞。所以，真正重要的，我們應該定下心來，想辦法把學的東西轉化，產生真正的功效。也就是說，佛法是內明，業本來是內心的起心動念，我們學了佛法，要想辦法真正認識業——也就是心對境時內心的起心動

念，這才是真正重要的（釋日常，2002）。」

觀功念恩可以觀察自我是看對方功德、念他的恩或則起惡心。

「我們學了佛法，要想辦法真正認識業—也就是心對境時內心的起心動念，這才是真正重要的。我們叫居士觀察心相，很不幸大家犯了個毛病。觀察心相是不需要拐彎抹角，又分析又觀察的，而是直下了當的，對境之時自己反觀：「我這個心念，現在是看對方的功、念他的恩，還是我現在這個心念起了惡心？」沒有什麼好分析觀察的，真正要認識的，就是這個（釋日常，2002）。」

觀功念恩可以瞭解當下內心的狀態；是隨順自我習氣，還是真心要幫助別人。

「經過長時觀察，仔細想，發現他們繞在文字上轉，對境想錯了。他們想：「他為什麼對我這樣？」想以前如何、以後如何。這種情況該怎麼辦？應該對著境時直下了解你現在心裡是什麼狀態（釋日常，2002）。」

「居士們還看不見煩惱，那怎麼辦？對他們真正最重要的，就是對境的時候，看看：我是隨順著以前的習慣—潛意識裡為了我而做的，還是真的要幫人家的忙而做的呢？好簡單，就是這麼一個念頭，沒有什麼道理好講（釋日常，2002）。」

綜合以上觀點，觀功念恩是一種起心動念的反觀。觀察自我反應是否

觀功念恩或觀過念怨；觀察自我動機是隨順自我習氣流轉或真的要幫別人忙。

3.擴展認知角度

觀功念恩是擴展認知角度。代別人著想自我見解就會放鬆、心情就會放寬。

「我們之所以引生煩惱，最主要的原因是什麼？為自己！從我自己的角度去看，看別人就是不順眼，但是如果代別人想想的話，心情就會大大放鬆、放寬。有時我們覺得是為了公事，於是很在乎自己認定的主張，看起來好像不是為了私事，實際上，這就是「見」，自己執著自己的見。所以除了要「推己及人」跟放寬心以外，如果能將自己的「見」放鬆一點，換別人的角度去看，這時候粗猛的煩惱就會大大的降低。所以動機是非常重要的，而且還必須在實際對境的時候才有機會去觀察，單單靠理論是想不出來的。也就是說一對境，你能夠想一想別人，以更寬廣的角度去看。以後你處理事情，不但角度寬廣，能想到別人的方法，同時也會想到儒家的仁，由「仁」想到佛法的智慧、慈悲，於是很多佛法的概念會進來（釋日常，2002）。」

觀功念恩是不用自我觀點，而是轉換立場代別人著想、擴展認知角度。

4.再再練習改善

觀功念恩是在生活再再練習，信心漸漸增盛而漸次地改善。

「務必在我們的周圍，不斷地練習，這樣的話，你不管觸境逢緣，遇見了，我們就練習，儘量想辦法去看人家的功德。經過你不斷的這樣努力，練習以後的話，漸漸這個心就增盛，這樣，這一點對我們是

非常重要。那麼為了要去看，所以我們自然要用佛告訴我們這個道理，其實這時後已漸漸開始，拿佛告訴我們的，佛告訴我們的道理就是法，拿了法來淨化我們自己的內心。所以說，這個信本身，一方面你必須信了以後，去接受它；還有一方面，你開始接受，漸次不斷地練習的話，你自己的淨信心也會不斷地改善、不斷地提升。修行本來就是這樣一件事情。本來就是我們拿著正確的方法，不斷地在內心當中去練習，漸次地改善（釋日常，2004）。」

觀功念恩需要在生活中一再練習與改善；再再練習後觀功念恩的信心就會增盛，並透過不斷地在自己內心練習，漸次地改善。

5.因正而果實

觀功念恩必須是有正確認知、正確的行為，才會得到好的回報。

「我們人都有一個本性—趨向求快樂，而所以得不到快樂，是由於我們對事情的真相不清楚。清楚的就是佛（智慧），不清楚的就是眾生（無明），由於智慧、無明這兩種不同的認知指導我們，而產生正確、不正確的行為，正確的我們稱為善淨業，不正確的我們稱為染污的業或惡業。這兩種不同的業感得的一個是苦的果報，一個是樂（淨）的果報，而受果報同時馬上又種下新的因。所以一切苦樂的根本在「業」（釋日常，2002）。」

「我們在學習過程中，先跟隨父兄打好基礎，再依止師友繼續增長，這就是孔老夫子一再告訴我們的原則。學佛，不是單想成佛的“果”，而是切實的在“因”地上用功，因就是皈依，學皈依—如何能夠跟到一位師長，學會依止師長的道理，努力實踐增上，才算是皈

依（釋日常，2005）。」

所以觀功念恩是正確認知、行為，正確的學習點會得到快樂、幸福結果。

二、觀功念恩的做法：

1.找優點

對給予自我困難的人要對這個人找優點。對於自己討厭的東西雖然有好處，可是看見過失的心很強盛，自己都不願意接受；反過來自己看不見自己各式各樣的過失，總認為自己是對的。

「我們對自己討厭的，不樂就是討厭的，很討厭的東西，雖然它有很好的功德，但是因為自己很討厭它，見過的心很強，所以儘管它有好處，那我們都不願意接受這個。都對自己呢，雖然曉得自己有各式各樣的過失，可是因為對自己，會執著自己功德，這個心非常強，那個過失完全看不見（釋日常，2004）」。

對於親近、喜歡的人就算他有很多的錯誤，因為你看見有很大的優點，所以不會看見他的錯誤。

「我們舉一個比喻來說，比如家裡面，父母對孩子，那孩子是完全無知，可是父母絕對不會說，這個孩子無知得像狗一樣，非常歡喜，為什麼？因為父母對子女的功德心，非常地強盛，所以我們很多地方可以，除了父母以外，凡是跟他相應的、親近的這種人，因為你看見有很大的功德，所以他很多的錯誤，你都不會看見他錯誤（釋日常，2004）。」

「譬如說對於你自己不歡喜的事情，儘管他有太多的好處，但是因為你不歡喜的力量很強，所以他那個好處擋住那裡，擋不住，我們譬如說舉一個比喻：小孩子吃藥，那個藥絕對是對他有好處的，但是他看見苦的要命，他就不歡喜那個苦，不管藥多好他就是不想吃下去，所以他不管對我們多大幫助，你只要把這種心理在，哪種心理呀？就是看見那個過失的強盛心理擋在那裡的話，你就得不到這個好處，反過來呢對於我們自己的話，就算有各式各樣的過失在，但是我只要有一種功德，我，我這個東西最大的功德，什麼其他的壞事情你都看不見，不要說我吧，就是對自己的子女對自己的親人，那個小孩子都是一無所知的，可是你覺得那是你的親人，那是你的子女，就是這個功德現在前面的話，什麼過失你也看不見了。這個很明白的例子（釋日常，2010）。」

對給自我挫折的人可以幫助自己學習。

「我們學佛的一個佛弟子，《法華經》上面世尊說，他最感謝的，誰呀？提婆達多（處處作對的人）。請問現在世間的人，所有的人都不如提婆達多呀？有這種道理嗎？拿我們世間來看，是不是再不可能找到提婆達多第二了。換句話說，世間最壞的壞人，佛就覺得他是大恩人，我們現在學佛的，學佛的人，居然看人家，都是沒有一個恩人，到底是我們錯？還是問題在哪裡（釋日常，2004）。」

綜合以上觀點，自我總是很容易原諒自己；很容易看別人過錯；但是對給自我挫折的人，學習去看他者優點、對他者感恩，就會看不到他者有

什麼過錯。

2.學感恩

感恩父母親對孩子生養照顧很大恩惠。父母對孩子無微不至照顧，孩子要學習對父母親生起恭敬、感恩的心。

「孝當然有種種的好處，他有兩種方式來策勵我們，一種呢？就說某父母對我們的恩有這麼多的好處，你想到這麼多的好處，你不知不覺、自然而然會對他一心的無比的愛戴敬仰；這是一種；還一種呢？把世間因果告訴你，說你如果能夠這樣做的話，對你有這麼多的好處，總歸是這個（釋日常，2004）。」

綜合以上觀點，父母對自我有相當大的恩惠，觀功念恩使自己升起敬仰、感恩的心。

3.勤修隨喜

觀察到所有人優點，感到高興與想效學之心。社會完成一件事情需要很多人的努力，要對完成這件事所有人、自我的付出表示肯定。

「就世間共相而言，不可能人人一般好，一定是參差不齊，在這種情況之下，有的時候，有人心裡會覺得不自在，乃至於抱怨等等。可是真正做起事情來，一定是整體的呈現，我們這一群雜牌軍，居然能夠產生無法想像的效果，是什麼力量？這是我們宿生的善根！這一點要肯定，肯定是自己的努力。十方諸佛對眾生都是一樣的，為什麼不加持別人而來加持你？所以沒宿生的善根是不可能的（釋日常，2007）。」

團體裡總有各樣的人、扮演自己腳色，不管有沒有被看見、多麼渺小；在當中發揮所長、同心同願完成事情，要從中去肯定自己與所有人的努力。

4.轉過患為功德

(1) 多看他用心

觀功念恩可以看見別人的用心。

「我們在座的同修當中有一位同修他常常非常好的好心，做起事情來非常魯莽，常常這樣，但是我對他非常歡喜。為什麼呢？這個人的心理就有這樣，他總要學最好的。對我來說，不但歡喜，我覺得非常讚歎，這是值得我們讚歎的。不過我不說讚歎這個人魯莽，注意啊！你要想心真正做到，他一定要智慧相應的。所以說明了大乘的特質在什麼地方？就是我們的意樂、我們的內心（釋日常，2010）。」

觀功念恩不論事情對錯如何，都可以看見別人純粹的用心。

(2) 自心比別人

觀功念恩可以代人著想。

「佛法告訴我們真正的對治是「無我」，「無我」的道理太深，但我們至少曉得先代別人想，所以儒家講「仁」一推己及人，我不要的，不要給別人。我不是站在自己的立場，如果站在自己的立場想很容易。能不能推己及人去想，是非常重要的，如果真正從整體來想，去除自我中心的本位主義，心胸就擴大了。所以如果真正為別人的時候，煩惱自然會低，各位努力去想，就會知道（釋日常，2002）」。

觀功念恩可以去除自我中心，站在整體推己及人、代人著想。

(3) 成就自己學習

冤家是成就自我生命學習。

「怨家給我的苦，是由於我宿生惡業感得的果啊！現在他傷害了我，剛好把以前的惡業還清了，無債一身輕啊！不但如此，如果能夠從此切斷這個惡法，堪忍不造新惡的話，還能增長多福！這是就我自己這方面而言。至於對方，「不顧自法衰退」，他不了解或者了解了做不到，而發脾氣起瞋恚，在法上面是衰退了，但對我而言，卻淨了我以前的罪，而且增長我很多的福。在這種狀態中，不但見不到他對我的怨害，還見到對我種種的恩。所以不但會歡喜而且會感激，乃至於找不到一點點可瞋的地方（釋日常，2004）。」。

「現在碰見這個情況是增長我的法樂啊！他不顧下地獄造惡業來幫忙我、成就我的忍辱，他是我的大善知識，那個恩是不下於佛啊！在這種情況之下，你平常一直討厭他的，現在卻變成比甘露還要好，請問世間還有什麼不安樂的？安樂的境界是固然安樂，種種的違逆境界你也能安樂，這是千真萬確的事實啊（釋日常，2004）。」

冤家提供自我學習的機會，讓自己切斷不好的習氣，可以練習忍受、不造惡業、淨罪集資；反之冤家造惡業，幫忙自我成就忍辱，要歡喜而且要會感激。

(4) 看整體功德

成功是整體的功德。

「當你觀察內心的時候，一旦偏重在煩惱上，從個別去看，怎麼努力也對治不了煩惱，於是心灰意懶，心就沉下去了。碰到這種情況，要從整體去看，當我們看到整體的時候，內心就提起來了（釋日常，2002）。」

「交響樂團裡有小提琴手、鋼琴手等等很多的樂手，現在你只是敲一下大鼓，「咚」，整個交響樂團的價值你都有了，而且得到的功德也是百分之一百。如果少掉這個大鼓的話，成不成？不成，很簡單，這個「整體」就是這樣。我們平常常講扮小螺絲釘的角色，為什麼？我前面的動機是為了成就無上菩提，下腳是從現在這裡一步一步下去，我們不管做什麼，是不是都是做一個很單純的行為？這個單純的行為，你是一個人做，還是放到團隊當中去做？假定在團隊當中，你只是敲一下大鼓，咚！咚！咚！可是交響樂團整個的價值你都有，而且你得到的功德是百分之一百的。撇開交響樂團不談，實際上，靠著同學們的共同努力，各位有沒有發現法人事業的成果，你在那裡包一個包子，我在這裡說幾句話，但是我這些話產生了無比的功德，你做的包子一樣產生了無比的功德。為什麼我們看不見這一點（釋日常，2002）。」

當觀功念恩整體少一部分就不會成功，所以要看整體功德。

從觀功念恩五準則中，發現觀功念恩的特質是一種「自我的覺察」、
「認知的拓展」又包括「行為的練習」。「自我覺察」使得每週練習觀功念恩外，還要有一個心情的反觀，所以會設計情緒覺察，瞭解觀功念恩紀錄前後心情差別。「認知拓展」在觀功念恩紀錄中會去分析學生是如何認知的角度，角度的分類是依照觀功念恩的方法：「看優點」、「學

感恩」、「練隨喜」、「轉過換為功德」、「轉過換為功德」又可分多看他用心、自心比他心、成就我學習、看整體功德。「行為的練習」所以進行八週觀功念恩紀錄行為，以瞭解實際感恩的行動的成效。



第二節 觀功念恩相關研究

觀功念恩相關研究，由西元 2002 年紀淑萍研究者開始，早期研究者以國中小教學行動研究為大宗（紀淑萍，2002；何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉，2008；吳清華，2009），後來 4 篇分別為個案與敘事研究（林文章，2008；徐秀慧，2008；黃美華，2010；鄭汶琪，2011），研究趨勢漸漸從教學研究觸及靈性、心理領域。表 2-2-1 整理歷年來觀功念恩相關研究，並藉由前人研究結果探討出以下觀功念恩機制。

表 2-2-1

歷年來觀功念恩相關研究

研究者	研究主題	研究對象	研究方法	研究發現
紀淑萍 (2002)	在國小實施觀功念恩教學之行動研究	國小生	行動研究	觀功念恩有助於在順逆境中學習待他人著想，形成創新思維或新的生活方式。
何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉 (2008)	生命中的啄木鳥—「轉過為功」教學對兒童人際衝突事件處理效能之行動研究	國小生	行動研究	「同儕互動情緒反應調查表」前後測發現： 1.經過觀功念恩教學，遇到不愉快的事情，生氣情緒已經明顯降低，平均 61.6%降至 52.78%。 2.經過觀功念恩教學，遇到不愉快的事情，可以接受的人數 13.2%提升至 25%。 3.經過觀功念恩教學，遇到不愉快的事情，感激的人數 3.7%提升至 9.48%。
吳清華 (2009)	國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究—以台北縣立	國中生	行動研究	觀功念恩有助於球員提升正向情緒與瞭解正向情緒好處，並且情緒也較穩定。

蘆洲國中
男子籃球
隊為例

鄭汶嫻 (2011)	一位托兒 所教師實 施觀功念 恩教學之 研究	一位幼兒 園老師	個案研究	發現在逆境中觀功念恩可以觀察、思維他人付出，內心就不這麼痛苦，學習過程可以幫助自己離苦得樂。也可以模仿、學習別人優點，增加自己能力。
林文章 (2008)	高雄地區 國小教師 參加廣論 研討班的 學習與教 學改變之 研究	國小老師	文件分析 、敘事研究	觀功念恩、代人著想是內在信念與思惟力的改變，變得更會體會別人的感受，提昇自省的能力。
徐秀慧 (2008)	廣論教授 用於改善 心理困擾 之經驗探 討—以福 智團體學 員為例	廣論學員	敘事研究	廣論十三項療效因子之一：觀功念恩。觀功念恩可以使心變柔軟和謙卑、對傷害我們的人，體會用心良苦，持感恩態度，以消融人我衝突。消融自我，不過度膨脹，以利益他人去除我執。形成和諧氣氛。坦然面對人際關係，避免負面情緒消耗過多能量。
黃美華 (2010)	朝陽中的 禮讚-國小 福智教師 生命態度 與班級經 營之個案 研究	國小老師	個案研究	「觀功念恩」可以克服困境，創造生命存在的價值。觀功念恩可以不依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人，建立正確的觀念和習性，看待所有的人事物。

壹、在人際關係中運作

觀功念恩是應用於人際中，可以發現他人的優點與感謝他人的付出。紀淑萍（2002）於國小觀功念恩教學研究中，認為觀功念恩是一種人際關係的教學，課程設計著重於讚美他人和在人際互動中觀功念恩。吳清華（2009）於國中校隊觀功念恩教學研究中，設立教學目的在對生活週遭的人找優點與感恩，其中觀察同學觀功念恩日記中會發現，同學會感恩父母、導師、教練、隊友、同學及家人。何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2008）將觀功念恩應用在國小人際衝突的教學中。發現觀功念恩是在人際關係中運作，意圖在找尋他人優點或感恩身邊對我們付出的人，甚至將人際衝突轉念為學習的機會。

貳、信念與行為之實踐

觀功念恩是一種信念，釋日常法師說：「對別人觀功念恩，別人不一定有好處，對我一定有好處。」所以對別人觀功念恩其實是對自己好，但是又要配合一次次的行為去實踐。紀淑萍（2002）於國小觀功念恩教學研究中，發現觀功念恩教學如果沒有深刻的認知，並不會有行為的產生。吳清華（2009）國中校隊觀功念恩教學研究中，發現父母回饋孩子觀功念恩表現，說表達很好但不見得做得到，所以說明觀功念恩實踐的重要。觀功念恩是種信念，需要建立深刻的認知，並配合行為的實踐。

參、負向情緒的緩衝器

面對人際衝突事件時，觀功念恩會降低生氣情緒，使情緒變得更緩和。何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2008）在國小生人際衝突研究中，發現觀功念恩應用在人際衝突中，可以使得生氣情緒可以下降，變得接受不愉快的事情，也較會感激他人。徐秀慧（2008）於廣論改善心理困擾研究中，發現在人際逆境中持感恩態度，可使心變柔軟和謙卑，避免負面情緒消耗

過多能量。吳清華（2009）的運動代表隊觀功念恩行動研究，發現可以幫助運動員提升與瞭解正向情緒，情緒變得較穩定。觀功念恩可以做為負向情緒的緩衝器，使得心情比較不容易生氣。

肆、認知取替的能力

對他人觀功念恩，使我們更會轉換角度看待事情、待他人著想。紀淑萍（2002）於國小觀功念恩教學研究中，發現觀功念恩會在人際困境中學習代他人著想，進而形成新的思維或生活方式。鄭汶嫻（2011）於幼兒教師觀功念恩教學研究中，發現在逆境中觀功念恩，可以學習別人的優點、觀察他人的付出。林文章（2008）於廣論教師教學改變研究中，發現觀功念恩是內在信念與思惟力的改變，變得更會體會別人的感受，提昇自省的能力。黃美華（2010）於福智教師生命態度與班級經營研究中，發現觀功念恩可以不依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人。在人際困境中觀功念恩，可以學習他人優點、感謝他人付出，增加內省能力不以自己觀點看待事情。

綜合以上觀功念恩之研究，啟發研究者對觀功念恩看法。發現觀功念恩是一種信念，是在人際互動過程中自我認知的改變與行為的塑造；在人際衝突中透由轉換看事情角度、代人著想，做為降低負向情緒的緩衝器。

第三節 大學生幸福感相關研究

本章為幸福感文獻回顧，研究者蒐集國內三篇學術期刊與十九篇碩士學位論文；論文題目與幸福感相關，並是以大學生為研究對象的論文進行文獻回顧。

表 2-3-1 大學生幸福感相關研究

	研究主題	研究對象	研究方法	研究發現
施建彬 (2006)	大學生休閒活動參與對幸福感的影響 —以大葉大學為例	大學生	問卷調查法	1. 整體休閒活動的參與頻率與幸福感呈現顯著正相關。 2. 整體休閒活動的滿意程度與幸福感呈現顯著正相關。 3. 參與讓人放鬆，不用費心思索的娛樂的休閒活動頻率與幸福感顯著正相關。 4. 參與社交暨新世代的休閒活動的頻率與幸福感顯著正相關。
吳崇旗、 王偉琴 (2006)	大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究	大學生	問卷調查法	1. 休閒參與可以有效預測幸福感。 2. 大學生越傾向媒體、文化、社交、戶外及嗜好類的休閒參與時，則有更多幸福感的正向情緒出現。 3. 休閒滿意可以有效預測幸福感。 4. 大學生獲得較多心理、教育、社會、放鬆、生理及美感方面休閒滿意時，則幸福感的正向情緒、生活品質越高。
陳俊伶 (2006)	害羞、社交自我效能以及主觀幸福感之相關研究 —以軍校生為例	大學生	問卷調查法	1. 害羞與幸福感之間呈現顯著負相關。 2. 自我社交效能與幸福感之間呈現顯著正相關。 3. 高害羞程度的學生在幸福感上顯著低於低害羞程度的學生。 4. 高自我社交效能的學生在幸福感上顯著高於低社交自我效能的學生。 5. 自我社交效能調節害羞與幸福感的關係；透過個人自我社交效能使高害羞學生幸福感獲得提升。 6. 對於幸福感具預測力，以害羞中消極社交評價構面的負向預測力最佳，解釋量 13.3%。
王薇茹	大學生之	大學生	問卷調查法	1. 大學生幸福感為中上。

(2007)	休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究—幸福感之需求滿足理論驗證			<p>2.大學生休閒滿意度與幸福感有顯著正相關；休閒滿意度中自我成長、紓解壓力、環境品質、健康保持、社交活動個構面皆與幸福感顯著正相關。</p> <p>3.在驗證幸福感之需求滿足理論部分，大學生之休閒需求會藉由休閒參與的中介對幸福感產生間接且正向的影響。</p>
蒙光俊 (2009)	大學生完美主義、社會興趣與幸福感之相關研究	大學生	問卷調查法	<p>1.男大學生在幸福感顯著優於女大學生。而在幸福感中認知情緒安適、身體安適構面，男大學生明顯優於女大學生。</p> <p>2.不同年級之大學生在幸福感量表中的認知情緒安適構面達顯著差異，經事後比較發現，四年級顯著高於二年級。</p> <p>3.大學生的完美主義與幸福感達顯著相關；顯示大學生完美主義特質愈強幸福感也愈佳。完美主義中自我導向構面與幸福感顯著正相關；他人導向構面與幸福感負相關。</p> <p>4.社會興趣與幸福感皆達顯著相關，顯示社會興趣愈強幸福感也愈佳。社會興趣所有構面：連結性、合作、同理心、尊重與貢獻皆與幸福感正相關。</p> <p>5.連結性、自我導向、他人導向、貢獻、尊重和同理心六個因子可解釋大學生幸福感受達 53.1%的解釋力；連結性 37.2%解釋力，「自我導向」可提升 7.8%解釋力。</p>
賴美蓓 (2009)	大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究	大學生	問卷調查法	<p>1.女性大學生顯著獲得較多的幸福感。</p> <p>2.在幸福感中身心健康、人際和諧、自我肯定構面，人文學院或社會學院都顯著較科技學院高。</p> <p>3.大二學生顯著較大四學生獲得較多的幸福感。</p> <p>4.與親人同住之大學生較在外租屋之大學顯著較多的幸福感。</p> <p>在外租屋者在幸福感中身心健康、人際和諧、生活滿意構面顯著低於與親人同住。</p> <p>5.住學校宿舍之大學生較在外租屋之大學顯著獲得較多的幸福感。在外租屋者在幸福感中身心健康、人際和諧、生活滿意構面顯著低於住學校宿舍之大學生。</p> <p>6. 大學生父母教育程度獲得幸福感依序是父母中學教</p>

				<p>育程度大於父母大學碩士教育程度；父母大學碩以上教育程度大於國小以下教育程顯著的高。</p> <p>7.有參與社團較無參與社團之大學生顯著獲得較多幸福感；服務性社團與康樂性社團顯著性大於綜合性與體育性社團。</p> <p>8.大學生人際親密與幸福感有顯著正相關。而各分面部分，大學生人際親近各個構面：自我揭露、關係的重要性與親近、尊重、體諒、瞭解與幸福感各個構面：身心健康、人際和諧、自我肯定、生活滿意皆達顯著正相關。</p> <p>9.大學生人社會支持與幸福感之間有顯著正相關。而各分面部分，大學生社會支持各個構面：情緒支持、訊息支持、工具支持與幸福感各個構面：身心健康、人際和諧、自我肯定、生活滿意皆達顯著正相關。</p> <p>10.大學生的人際親密、社會支持對幸福感具有預測力。自我揭露、關係的親近與重要性、「尊重、體諒、瞭解」、非口語表達、工具性支持、情緒性支持以及訊息性支持構面預測幸福感具有 54.8%解釋力；其中自我揭露具有 23.8 解釋力，其次投入關係的親近與重要性能提高 13.6%解釋力。</p>
謝明均 (2011)	大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究	大學生	問卷調查法	<p>1.幸福感上一年級大學生顯著高於四年級大學生。</p> <p>2.大學生與家人同住、住在學校宿舍以及與朋友在外租屋者，幸福者皆顯著高於獨自在外租屋者。</p> <p>3.幸福感與社會支持間則為顯著正相關。</p> <p>4.寂寞感、朋友支持、家人支持可以預測幸福感具有 50%解釋力。</p> <p>5.寂寞感、情緒性支持、訊息性支持可以預測幸福感有 50%解釋力。</p> <p>6.社會支持可以部分中介寂寞感與幸福感。</p>
翁若雲 (2011)	大學生生涯自我效能、生涯成熟與心理幸福感之結構方程模式分析	大學生	問卷調查法	<p>1.大學生幸福感具中等以上。</p> <p>2.大學生女性在幸福感之正向人際關係構面顯著高於男性。</p> <p>3.幸福感中自我接納、個人成長、生活目的與環境掌控構面，一年以上工讀經驗顯著高於無工讀經驗之大學。</p> <p>4.幸福感中正向人際關係構面，大學生一年以上、三至六個月工讀經驗顯著高於無工讀經驗之大學生。</p> <p>5.大學生的幸福感會受自我生涯效能與生涯成熟直接影</p>

				<p>響。</p> <p>6.大學生幸福感會受生涯自我效能透過生涯成熟間接影響。</p>
林志哲 (2011)	大學生感恩特質及其與社會支持、因應型態及幸福感之關係	大學生	問卷調查法	<p>1.女大學生在幸福感得分皆高於男大學生。</p> <p>2.不同感恩特質之大學生在幸福感表現上有差異存在；感恩特質程度較高者，其知覺到生活滿意及正向情緒的程度較高。</p> <p>3.感恩特質對幸福感具正向直接效果，感恩特質也會透過社會支持及因應型態對幸福感產生正向間接效果。</p>
朱育萱 (2011)	負向生活事件與大學生憂鬱或主觀幸福感之關係以壓力因應方式為調節變項	大學生	問卷調查法	<p>1.女生幸福感得分顯著高於男生。</p> <p>2.幸福感與負向生活事件顯著負相關。</p> <p>3.幸福感與壓力因應中情緒逃避因應為顯著負相關。</p> <p>4.負向生活事件負向預測幸福感。</p> <p>5.壓力因應中問題解決因應、尋求社會支持構面正向預測幸福感；情緒逃避因應構面負向預測幸福感。</p> <p>6.壓力因應具調節效果，為負面生活事件和幸福感調節變項；壓力因應中問題解決因應構面使負向生活事件對幸福感衝擊減少；</p>
詹惠茹 (2012)	大學生生活角色重要性與幸福感相關之研究	大學生	問卷調查法	<p>1.大學生具中等程度幸福感。</p> <p>2.幸福感中生活滿意度、正向情意與情意平衡分構面，國立大學學生顯著高於私立大學學生。</p> <p>3.男性大學生幸福感中正向情意與情意平衡構面顯著高於女性，顯示男性大學生幸福感情緒構面較女性高。</p> <p>4.大學生在角色重要性量表中角色參與角色承諾與角色價值期待三個構面一致越高時，幸福感也越高。</p> <p>5.大學生對於角色重要性量表中五種角色：學習角色、工作角色、社會服務、家庭事務角色與休閒活動角色越重視，幸福感越高。</p> <p>6.家庭事務、社會服務與學習三種角色參與，可預測幸福感中生活滿意度部份 8%解釋力。</p> <p>7.休閒活動承諾、社會服務與學習參與，可預測幸福感</p>

				中正向情意構面 15%解釋力。
藍文彬 (2012)	大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.女生在幸福感上顯著高於男生。 2.完美主義中的過度在意評價構面對幸福感有負向的直接效果。同時也透過心流傾向的中介作用而對心理幸福感產生負向的間接效果。 3.完美主義中的正向努力對心理幸福感有正向的直接效果，同時也透過心流傾向的中介作用而對幸福感產生正向的間接效果。 4.心流傾向對幸福感具有正向的直接效果。
楊麗珠 (2012)	社會比較量表之發展及與主觀幸福感結構關聯性之探討	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.一般社會比較傾向、向上社會比較傾向、向下比較傾向與幸福感達顯著正相關。 2.一般社會比較傾向中意見面向構面顯著高於能力面向構面。 3.向下社會比較對比於向上社會比較，向下社會比較幸福感較高。
賴沛綦 (2012)	護理系學生主觀幸福感之研究	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.護理系學生幸福感呈現中上程度。 2.與家人關係親密者、社會支持程度高者、休閒參與頻率高者，在幸福感表現較佳。 3.學制、居住狀況、學業成績不同者在幸福感的身心健康構面有顯著差異。 4.就讀學制二技高於四技。 5.居住狀況「與親人同住」較「在學校住宿」與「在外租屋者」為佳。 6.期中考成績得分八十分以上與七十到七十九分較六十九分以下為佳。 7.有固定男女朋友者及學業成績不同者，在幸福感的自我肯定構面有顯著差異；有固定男女朋友者高於沒有固定男女朋友者。 8.影響護理系學生幸福感的因素包括與家人關係、社會支持程度、休閒參與頻率和學業成績，解釋力達 18.2%。
吳明蒼 (2013)	高雄地區大學生休閒參與及生活滿	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.自變項被分四階段先後投入迴歸分析，模式一性別男為自變項，迴歸分析有統計上的意義，對幸福感有正向影響。 2.模式二加入年級 1、年級 2、年級 3 等三個自變項進行

	意對幸福感			迴歸分析，對幸福感未有統計上顯著性。 3.模式三加入休閒參與各構面，包含戶外、機械、文化藝術、服務、體能、社交等自變項，進行迴歸分析對幸福感之影響達到顯著水準，變異量之解釋比例為 41.8%。 4.模式四再加入生活滿意度之各構面，有日常生活及目標達成等自變項，進行迴歸分析對幸福感之影響達到顯著水準，變異量之解釋比例提升為 56.9%。
顏妙芬 (2013)	大學生 Facebook 朋友人數對幸福感的影響：友誼自尊後效之調節效果	大學生	問卷調查法	1.大學生幸福感與 Facebook 朋友人數有顯著正相關。 2.受友誼影響的自尊 (friendship contingent self-esteem) 與幸福感顯著負相關。
張沛綺 (2013)	大學生親職化、孝道信念與幸福感之相關研究	大學生	問卷調查法	1.控制人口變項影響後，親職化可有效預測幸福感解釋力 16%；顯示解釋力貢獻主要來自於「不公平」構面負預測和情感照顧正預測。 2.孝道信念可顯著有效預測幸福感 9%解釋力；分構面以相互信孝道信念最具有預測效果。此外在控制孝道信念後，大學生親職化對幸福感有獨立的預測功能，可額外再貢獻 8%解釋力。
孫健齡 (2014)	害羞與人際行為對大學生的主觀幸福感及人際關係滿意度之影響	大學生	問卷調查法	1.女性大學生幸福感顯著高於男性。 2.害羞大學生的入行為中行為傾向友善構面對幸福感具有顯著的影響。人行為中行為傾向友善者，有較高的幸福感。 3.大學生的害羞與人行為對幸福感，具個別與聯合預測力。人行為友善愈高愈能預測愈佳的幸福感；害羞程度愈低愈能預測愈佳的幸福感；人行為友善程度可以平衡害羞的影響，因而高害羞大學生採取友善的人行為，可大幅提升幸福感。
張惟剗	高雄餐旅大學學生	大學生	問卷調查法	1.是否打工對幸福感中身體能力構面有顯著差異；打工較高於無打工。

(2014)	休閒參與 動機、休閒 滿意度與 幸福感關 係之研究			<p>2.是否參與社團對幸福感中朋友關懷構面有顯著差異；有參與社團高於沒參與社團。</p> <p>3.是否住宿對幸福感中精神智力構面有顯著差異；有住宿高於沒住宿。</p> <p>4.不同學群對幸福感中自我期許、身體能力構面有顯著差異；自我期許構面餐旅學群較廚藝學群高，身體能力構面廚藝學群較餐旅學群高，廚藝學群較旅遊學群高。</p> <p>5.每月零用金對幸福感中精神智力、身體能力構面有顯著差異；事後比較精神智力構面五千元以下高於兩萬元以上。身體能力構面五千元以下高於一萬五到兩萬之間。</p> <p>6.幸福感能受休閒滿意度各構面正向預測，以瞭解他人構面預測在幸福感分量表四個構面中呈現最高，對精神智力解釋力 32%；對身體能力解釋力 16%；對自信能力 26%解釋力；對自我期許 21%，其次環境因素對朋友關懷構面最高，有 20%解釋力。</p> <p>7.幸福感能受休閒參與動機各構面正向預測，以學習能力構面預測在幸福感分量表全部構面中都是最高，對精神智力解釋力 26%；對身體能力解釋力 14%；朋友關懷解釋力 18%；對自信能力 15%解釋力；對自我期許 18%。</p>
陳凱仁 (2015)	慈心量表 發展及人 格特質、慈 心與幸福 感	大學生	問卷調查法	1.幸福感與慈心有顯著正相關。
黃懂韻 (2015)	大學生生 涯探索、自 我認同狀 態與心理 幸福感之 關係研究	大學生	問卷調查法	<p>1.大學生幸福感屬於中上程度。</p> <p>2.幸福感男性在幸福感中個人自主性構面分數顯著高於女性，而女性在幸福感中正向人際關係構面、個人成長構面與生活目的構面方面顯著高於男性。</p> <p>3.生涯探索可正向預測幸福感達顯著水準。</p> <p>4.自我認同中認同混淆構面可負向預測幸福感達顯著水準。</p>
魏福勝 (2015)	大學僑生 的生活適 應與主觀	大學生	問卷調查法	1.大學馬來西亞僑生在幸福感方面高生活適應較低生活適應擁有顯著差異。

幸福感為一種個人主觀的生活滿意與情緒的評估。詹惠茹（2012）定義幸福感為個人整體生活滿意度與正負向心理情緒的評估。賴美蒨（2009）認為幸福感是個人主觀經驗，在認知與情緒兩向度對整體生活評估的結果，範圍包含從自我肯定、身心健康、人際和諧到生活滿意。幸福感也是個人身體、心理與精神三方面的整合，達到生活滿意與愉悅的生活方式。蒙光俊（2009）認為幸福感是個人在心理、身體及精神三方面，在生活環境中健康、快樂的生活方式，涉及範圍從關係安適、心理安適、身體安適及靈性安適。張惟剴（2014）定義幸福感是為個人最佳身體、心理及精神整合，實行健康、快樂的生活方式。本研究幸福感定義與詹惠茹（2012）定義相同，認為幸福感是個人對於生活滿意與正向情緒的評估。

大學生在學校生活擁有較多社會支持與人際親密，幸福感也就會越高。賴美蒨（2009）在《大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究》研究發現大學生人際親密與幸福感兩者有顯著正相關，社會支持與幸福感之間顯著正相關（謝明均，2011），顯示社會支持與人際親密愈高，相對幸福感也會愈高。在人際親近各構面：「自我揭露」、「關係的重要性與親近」、「尊重、體諒、瞭解」，社會支持各構面「情緒支持」、「訊息支持」、「工具支持」與幸福感各構面達顯著正相關，顯示大學生友誼關係愈親近，尊重體諒友誼關係並適時自我揭露，幸福感會較高；獲得朋友家人各方面情緒關心、訊息協助與立即幫助，幸福感也會愈高。

大學生參與休閒動機愈高和休閒時滿意度愈高，所獲得幸福感也會愈高。張惟剴（2014）在《高雄餐旅大學學生休閒參與動機、休閒滿意度與幸福感關係之研究》發現休閒參與動機所有構面能正向預測幸福感；休閒滿意度與幸福感呈現顯著正相關（王薇茹，2007），顯示休閒參與動機與休閒滿意度愈高，幸福感愈高（施建彬，2006；吳崇旗、王偉琴，2006）。幸福感能受休閒滿意度各構面正向預測，以「瞭解他人」構面預測在幸福感分量表四個構面中呈現最高，對精神智力解釋力 32%；對身體能力解釋力 16%；對自信能力 26%解釋力，幸福感能受休閒參與動機各構面正向預測，以「學習能力」構面預測在幸福感分量表全部構面中都是最高，對精神智力解釋力 26%；對身體能力解釋力 14%；朋友關懷解釋力 18%；對自信能力 15%解釋力；對自我期許 18%（張惟剴，2014），顯示休閒參與動機中學習能力與休閒滿意度中以理解認識他人在幸福感構面解釋力最高。王薇茹（2007）在《大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究—幸福感之需求滿足理論驗證》驗證理論發現大學生之「休閒需求」會藉由「休閒參與」的中介對「幸福感」產生間接且正向的影響，顯示大學生有休閒需求然後去進行休閒參與，對幸福感提升有間接影響。大學生休閒時參與動機愈高、滿意度愈高，相對獲得幸福感也會愈高；其中理解認識他人與擁有學習能力可能是讓幸福感提升的方式。

大學生生涯規劃愈高，幸福感愈高。生涯探索可正向預測幸福達顯著水準（黃懂韻，2015）；大學生的幸福感會受自我生涯評估與生涯歷程準備直接影響（翁若雲，2011）；大學生幸福感會受自我生涯評估透過生涯歷程準備間接影響（翁若雲，2011）。大學生探索生涯程度愈高，幸福感愈高；大學生自我生涯評估與準備程度愈高，幸福感愈高。

大學生完美主義中要求自我、正向努力愈高，幸福感愈高；要求他人、過度在意他人評價則幸福感愈低。蒙光俊（2009），發現完美主義中「自我導向」構面與幸福感顯著正相關；「他人導向」構面與幸福感負相關。藍文彬（2012）在《大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析》研究發現完美主義中的「過度在意評價」構面對幸福感有負向的直接效果；完美主義中的「正向努力」構面對心理幸福感有正向的直接效果；兩構面同時也透過心流的專注忘我的中介作用而對心理幸福感產生正負向的間接效果，顯示大學生對自我要求與正向努力愈高，幸福感愈高。蒙光俊（2009）發現社會興趣與幸福感皆達顯著相關，顯示社會興趣愈強幸福感也愈佳。社會興趣所有構面：「連結性」、「合作」、「同理心」、「尊重」與「貢獻」皆與幸福感正相關；「連結性」、「自我導向」、「他人導向」、「貢獻」、「尊重」和「同理心」六個因子可解釋大學生「幸福感」達 53.1% 的變異量；「連結性」37.2% 解釋力，「自我導向」可提升 7.8% 解釋力，顯示社會興趣愈強幸福感也愈佳，多與社會有連結性、自我要求導向會擁有較多幸福感。大學生正向努力、要求自我愈強幸福感愈佳，要多與社會連結也會增加幸福感；反之對他人要求、在意他人評價幸福感愈低。

害羞大學生幸福感較低，高自我社交效能大學幸福感較高。陳俊伶（2006）在《害羞、社交自我效能以及主觀幸福感之相關研究—以軍校生為例》發現害羞與幸福感之間呈現顯著負相關，高害羞程度的學生在「幸福感」上顯著低於低害羞程度的學生；自我社交效能與幸福感之間呈現顯著正相關，高自我社交效能的學生在「幸福感」上顯著高於低社交自我效能的學生，顯示大學高自我社交效能與低害羞，幸福感愈高。對於幸福感具預測力，以害羞中消極「社交評價」構面的負向預測力最佳，解釋量 13.3%；自我社交效能調節害羞與幸福感的關係（陳俊伶，2006）。害羞大學行為傾

向友善者對幸福感具有正向顯著的影響；人際行為友善愈高愈能預測愈佳的幸福感；人際行為友善程度可以平衡害羞的影響，提升幸福感(孫健舫，2014)，顯示對於害羞學生負向社交評價會有力降低幸福感，害羞可以透過個人自我社交效能使幸福感獲得提升。大學生低害羞與自我社交效能高，幸福感愈高；人際友善行為可以緩衝害羞對於幸福感的降低。

大學生發生負向事件，使用壓力因應中情緒逃避構面愈高，幸福感愈低；使用壓力因應中問題解決構面、尋求社會支持構面愈高，幸福感愈高。朱育萱(2011)在《負向生活事件與大學生憂鬱或主觀幸福感之關係以壓力因應方式為調節變項》發現幸福感與負向生活事件顯著負相關，負向生活事件顯著預測負向幸福感；幸福感與壓力因應中情緒逃避為顯著負相關，壓力因應中情緒逃避構面顯著負向預測幸福感；壓力因應中問題解決、尋求社會支持構面正向預測幸福感，壓力因應中問題解決構面使負向生活事件對幸福感衝擊減少。負向事件發生，多使用壓力因應之問題解決，能減少負向事件對幸福感衝擊。

回顧幸福感相關研究發現幸福感與觀功念恩有相似之處，幸福感與觀功念恩皆屬於正向情緒範疇，對負向情緒有緩衝效果。幸福感與觀功念恩都屬於正向情緒，幸福感與慈心相關研究中呈現顯著正相關，意思說慈心友愛自我與他人愈高，幸福感也會愈高(陳凱仁，2015)；幸福感與感恩相關研究，顯示感恩特質較高者相較感恩特質中者，在「生活滿意」及「正向情緒」層面較高(林志哲，2011)。觀功念恩在學校實踐過程中發現，觀功念恩可以幫助運動代表隊提升與瞭解正向情緒，情緒變得較穩定(吳清華，2009)；國小教師認為觀功念恩是一種人際關係的教學，課程重點在學習讚美、看優點與學感恩(紀淑萍，2002)。幸福感與觀功念恩都可做為負

向事件緩衝，幸福感與負向生活事件顯著負相關，壓力因應中「認知再評估/問題解決」構面使負向生活事件對幸福感衝擊減少（朱育萱，2011）；害羞與幸福感之間呈現顯著負相關，自我社交效能調節害羞與幸福感的關係；透過個人自我社交效能使高害羞學生幸福感獲得提升（陳俊伶，2006）。在國小生人際衝突研究中，發現觀功念恩應用在人際衝突中，可以使得生氣情緒可以下降，變得接受不愉快的事情，也較會感激他人。（何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉，2008）；觀功念恩有助於在順逆境中學習待他人著想，形成創新思維或新的生活方式紀淑萍（2002）。再者，幸福感與觀功念恩可能有相關機制存在。



第四節 大學生社會支持相關研究

本章為社會支持文獻回顧，研究者蒐集國內三篇學術期刊與二十篇碩士學位論文；論文題目與社會支持相關，並是以大學生為研究對象的論文進行文獻回顧。

表 2-4-1 大學生社會支持相關研究

研究者	研究主題	研究對象	研究方法	研究發現
黃淑貞 (1997)	大學生健康信念、自我效能、社會支持與吸菸行為研究	大學生	問卷調查法	1.在社會支持方面，親友曾否稱贊您不吸菸行為。詢問受試者，6.9%回答從未，29.3%表示偶而，37.2%表示有時，20.8%表示常常，5.5%回答總是。即超過六成樣本親友支持不要抽菸。
鍾志強 (2000)	大學生之運動社會支持研究	大學生	問卷調查法	1.大學生運動社會支持來源，家人支持得分平均值為 22.35、同學支持平均得分為 27.88，老師支持平均得分為 21.66；可知來自同學的運動社會支持最高。
楊正誠 (2003)	大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究	大學生	問卷調查法	1.社會支持對於大學生生活適應具顯著之直接效果。 2.社會支持對於大學生網路成癮具顯著之直接效果，生活適應對於學生網路成癮具顯著之直接效果。 3.社會支持透過對於大學生生活適應的顯著直接效果，產生對於網路成癮之顯著間接效果。
高麗雯 (2005)	大學生的感恩心與知覺支持之相關研究	大學生	問卷調查法	1.感恩中「感恩負向人事」、「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知風格」三個構面對社會支持中支持人數構面有 22.8%解釋力；感恩中「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知風格」對社會支持中支持人數構面有顯著正向預測力。 2.感恩中「感恩負向人事」、「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知風格」三個構面對社會支持中支持滿意度構面有 33%解釋力；感恩心中「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知風格」對社會

				<p>支持中支持滿意度構面有顯著正向預測力。</p> <p>3.感恩高在社會支持中滿意度、支持人數構面也較高。</p>
施秀玲 (2006)	外國學生來台社會支持與生活適應歷程之探究—以銘傳大學桃園校區外國學生為例	大學生	文獻分析、參與觀察、深度訪談	<p>1.外國學生之訊息性支持大多來自初級系統，亦即初級系統提供外國學生日常須知以及課業協助，至於次級系統，則以解決台灣法規…等問題為主。</p> <p>2.而外國學生需要工具性支持時，大多傾向與初級系統請求協助。至於外國學生尋求情緒性支持時，則是對於初級系統的支持採取正向態度，但外國學生對於請求次級系統協助的機會較少，對於次級系統之需求，大多以宗教機構為主。</p> <p>3.再者，外國學生對於學校設置的前程規劃暨學習資源處也不瞭解，有些外國學生甚至採取較為負向的態度。</p>
葉俞均 (2007)	探討大學生憂鬱症狀、拒網自我效能、社會支持在網路成癮模式中之角色	大學生	問卷調查法	<p>1.大學生的社會支持越低，則憂鬱症狀越多，越有可能網路成癮。</p> <p>2.大學生的社會支持越低，則網路的溝通功能使用時數越長。</p>
郭正瑩 (2008)	男女大學生網路自我揭露、網路社會支持與寂寞感之差異研究—以即時通訊為例	大學生	問卷調查法	<p>1.網路社會支持男性大學生顯著較女性大學生低。</p> <p>2.女性大學生在「網路社會支持」部分，高分組的寂寞感較低分組的寂寞感低。</p> <p>3.高親密性網路自我揭露、網路社會支持、中親密性網路自我揭露、低親密性網路自我揭露共能有效預測女性大學生寂寞感 22.6%解釋力。</p>

梁恩慈 (2009)	大學生之社會支持、情緒調節與生活壓力之相關研究	大學生	問卷調查法	<p>1.教育學院顯著較法商管理與人文藝術傳播學院得到更多社會支持中的工具性支持。</p> <p>2.大學生與父母同住之大學生顯著較與父母分居之大學生得到較多社會支持中的情感性支持、訊息性支持及工具性支持。</p> <p>3.大學生自覺身體狀況好顯著較自覺身體狀況普通得到較多社會支持中的情感性支持、訊息性支持及工具性支持。</p> <p>4.大學生之社會支持與生活壓力、情緒調節中重新評估構面與生活壓力呈顯著負相關；大學生之社會支持與情緒調節中重新評估構面呈顯著正相關。</p> <p>5.社會支持中「情感性支持」構面最能預測到整體生活壓力、生涯發展壓力與家庭壓力。</p>
賴美蒨 (2009)	大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異研究	大學生	問卷調查法	<p>1.女性大學生顯著獲得較多的社會支持。</p> <p>2.大一大二學生顯著較大四學生獲得較多的社會支持。</p> <p>3.與親人同住之大學生較在外租屋之大學顯著獲得較多的社會支持。</p> <p>4、父母大學以上教育程度與中學教育程度之大學生較國小以下教育程社會支持顯著較高。。</p> <p>5、有參與社團之大學生較無參與社團獲得較多的社會支持。</p> <p>6、大學生社會支持與幸福感之間有顯著正相關。</p>
陳雅卉 (2009)	大學生自尊、憂鬱程度、社會支持與自殺意念之相關研究-以某大學為例	大學生	問卷調查法	<p>1.大學二年級學生社會支持顯著高於大學四年級學生。</p> <p>2.社會支持與自殺意念之間有顯著負相關。</p>

王漢琍 (2009)	大學大一國際學生之生活適應與社會支持網絡現況之研究 - 以花蓮縣 2 所大學為例	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大一國際學生社會支持在生活適應上有達顯著正相關。 2. 社會支持中正式評價性支持及正式工具性支持構面在生活適應上有達顯著正相關。
黃弘年 (2010)	男性大學生性別角色衝突、憂鬱傾向與社會支持之相關研究	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男性大學生有親密伴侶在社會支持高於無親密伴侶。 2. 社會支持會直接影響憂鬱傾向。 3. 男性角色衝突會透過社會支持間接影響憂鬱傾向。
林志哲 (2011)	大學生感恩特質及其與社會支持、因應型態及幸福感之關係	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 公立學校大學生在感恩特質及社會支持表現上顯著優於私立學校。 2. 社會支持中情緒與陪伴性支持、訊息與實質性支持構面；文學院大學生顯著高於理、工、社科學院大學生；在社會支持中訊息與實質支持文學院大學生顯著高於商學院大學生。 3. 女大學生在社會支持顯著高於男大學生。 4. 一年級大學生在社會支持中訊息與實質性支持構面顯著高於二年級大學生。 5. 感恩特質程度較高者，其知覺到社會支持中情緒與陪伴性支持與訊息與實質性支持構面的程度較高。 7. 社會支持對幸福感具正向直接效果，感恩特質也會透過社會支持對幸福感產生正向間接效果。 8. 社會支持除透過因應型態對幸福感具正向間接效果，因應型態也會透過社會支持對幸福感產生正向間接效果。
池妮聲 (2011)	大學生依附風格及其知覺的社會支持對生活適應	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學生知覺的社會支持方面：安全依附高於矛盾依附，矛盾依附又高於逃避依附。 2. 大學生知覺的社會支持愈多，其生活適應愈佳。 3. 大學生「社會支持」與「依附風格」能預測「大學生

	之影響研究			生活適應」。
黃莉容 (2012)	大學生之自尊、 社會支持與愛情 關係衝突因應方 式之相關研究	大學生	問卷調查法	<p>1.大學生社會支持得分為中上，顯示社會支持感到滿意。</p> <p>2.自尊中自尊層面、自尊內涵構面與社會支持中社會支持人數、社會支持滿意度構面呈現顯著正相關。</p> <p>3.愛情關係衝突因應中表明因應構面，與社會支持呈現顯著正相關。</p> <p>4.愛情關係衝突因應中「忽視因應」構面與社會支持呈現顯著負相關。</p> <p>5.愛情關係衝突因應中「離開因應」構面與社會支持中滿意度構面呈現顯著負相關。</p> <p>6.性別、人際自尊、能力感、評價取向對愛情關係衝突因應中表明因應構面有 10.1%預測力；其中以人際自尊 8.4%解釋力最高。</p> <p>7、自尊中人際自尊、控制感量尺與社會支持滿意度對愛情關係衝突因應中忽視因應構面有 12.8%預測力；其中人際自尊 10.1%解釋力最高。</p> <p>8.社會支持滿意度則可預測愛情關係衝突因應中離開因應構面 3.4 解釋力。</p>
張耿彰 (2012)	大學生共依附、 社會支持與 Facebook 成癮傾 向之關係	大學生	問卷調查法	<p>1.大學生共依附與現實社會支持達顯著負相關。</p> <p>2.大學生共依附與網路社會支持達顯著正相關。</p> <p>3.大學生現實社會支持與網路社會支持呈顯著正相關。</p> <p>4.大學生現實社會支持與 Facebook 成癮傾向呈顯著負相關。</p> <p>5.大學生網路社會支持與 Facebook 成癮傾向呈顯著正相關。</p> <p>6.網路社會支持具部份中介效果，即大學生共依附透過網路社會支持的中介作用來影響 Facebook 成癮傾向。</p>

楊政穎、鍾才元、陳明終、李曜安(2014)	社群網路使用者之線上社會支持與線上人際關係	大學生	問卷調查法	1.臉書使用程度分成下列三個程度，極頻繁使用者、稍高者、一般使用者。臉書使用頻繁者在網路社會支持中訊息支持、陪伴支持、情緒支持顯著高於一般使用者。
洪念哲(2014)	探討憂鬱傾向及社會支持對大學生暴食症之影響	大學生	問卷調查法	1.大學生社會支持中朋友支持構面，十八歲顯著高於二十二歲以上大學生。 2.大學生的社會支持與暴食症呈顯著負相關。 3.大學生的憂鬱傾向及家人方面的社會支持對暴食症具預測力。
江春鳳(2014)	社會支持、自我效能、結果預期、興趣及職業意向之關係—以幼兒教保系為例	大學生	問卷調查法	1.社會支持對自我效能與結果預期具有直接的影響效果。
洪菱(2014)	大學生成人依附風格與求助態度—以知覺的社會支持、社會污名、自我污名為中介變項研究	大學生	問卷調查法	1.社會支持與成人「安全依附」顯著正相關；與「焦慮依附」、「逃避依附」與「排除依附」顯著負相關。 2.在安全依附向度下，安全依附、社會支持、社會污名及自我污名對求助態度有顯著預測力，聯合預測具有25.2%解釋力。 3.在焦慮依附向度下，焦慮依附、社會支持及自我污名對求助態度聯合預測具有24.9%解釋力，焦慮依附、社會支持、自我污名有顯著預測力。 4.在逃避依附向度下，社會支持及自我污名對求助態度具有24.4%解釋力，社會支持、自我污名有顯著預測力。 5.在排除依附向度下，排除依附和社會支持對求助態度具有25%解釋力，排除依附、社會支持及自我污名有顯著預測力。 6.社會支持在安全依附與求助態度之間有部分中介效果；社會支持在焦慮依附與求助態度之間有部分中介

				<p>效果；社會支持在逃避依附與求助態度之間有完全中介效果；社會支持在排除依附與求助態度之間有部分中介效果。</p> <p>7.大學生的成人依附風格類型，在社會支持情形；安全依附型大學生皆顯著大於焦慮、逃避及排除型大學生；焦慮依附型則顯著大於逃避依附型大學生；排除依附型則顯著大於逃避依附型大學生。</p>
李曜安 (2014)	大學生人際關係、人格特質、線上社會支持與臉書 (Facebook) 成癮之關係研究	大學生	問卷調查法	1.網路社會支持與臉書成癮得分呈現顯著正相關。
謝明均 (2015)	大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究	大學生	問卷調查法	<p>1.女性大學生的社會支持顯著高於男性大學生。</p> <p>2.大學一年級在社會支持上顯著高於大學四年級。</p> <p>3.大學生與家人同住、住在學校宿舍以及與朋友在外租屋者，社會支持皆顯著高於獨自在外租屋者。</p> <p>4.寂寞感與社會支持的各層面間皆有顯著負相關；社會支持與幸福感間則為顯著正相關。</p> <p>5.在寂寞感的預測分析中，社會支持中朋友支持、師長支持、家人支持可以顯著有效負向預測寂寞感，其中以朋友支持的預測力最高。</p> <p>6.社會支持中情緒性支持、工具性支持亦可以顯著負向預測寂寞感，又以情緒性支持的預測力較高。</p> <p>7.社會支持中朋友支持、家人支持可以預測幸福感。</p> <p>8.社會支持可以部分中介寂寞感與幸福感。</p>

黃芸瑩 (2015)	大學生憂鬱、社會支持與諮商求助態度之相關研究	大學生	問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.大學生社會支持女性顯著高於男性。 2.有戀愛經驗大學生社會支持顯著高於無戀愛經驗之大學生；現在有伴侶的大學生社會支持顯著高於曾有戀愛經驗但現無伴侶之大學生。 3.大學生憂鬱和社會支持間呈現顯著負相關 4.大學生社會支持和諮商求助態度間呈現顯著正相關。 5.大學生憂鬱和社會支持可有效預測諮商求助態度。
---------------	------------------------	-----	-------	--

社會支持是指個人周圍家人親友、朋友同事，提供各種資訊、情緒與實質上支持，協助適應壓力環境的資源。陳雅卉（2009）定義社會支持為個體在人際互動過程中，由他人提供各種可使個人免於壓力危害並保持身心健康的資源，人際範圍包括家人、朋友特定他者。謝明均（2015）定義社會支持為個體人際關係網路提供的各種支持行為；也可以視為重要他人提供的各種協助，以因應個體面臨的困難，支持類別可分為社會情緒的協助、工具性的協助與訊息性的協助。

社會支持也是個體人際互動中相互能提供的力量。黃莉容（2012）定義社會支持為家庭成員、鄰居、親人或是朋友的實質援助、情感安慰與訊息提供；個人得以從人際形式互動獲得力量，測量分為社會支持人數與滿意度。本研究社會支持與黃莉容（2012）定義相同，認為社會支持是個體在人際關係中相互獲得實質援助、訊息提供及情感安慰的支持力量，使個人適應生活挑戰與環境壓力；可以從社會支持的數量與品質進行評估。

研究發現社會支持愈高，愈不容易臉書成癮；但如果網路社會支持愈高，臉書成癮就會愈高。張耿彰（2012）在《大學生共依附、社會支持與 Facebook 成癮傾向之關係》發現大學生現實社會支持與臉書成癮傾向呈顯

著負相關。大學生網路社會支持與臉書成癮傾向呈顯著正相關（李曜安，2014）；社會支持對於大學生網路成癮預測具顯著之負向效果（楊正誠，2003）。顯示大學生現實社會支持愈高，臉書成癮愈低；網路社會支持愈高，臉書成癮愈高。大學生共依附與現實社會支持達顯著負相關；大學生共依附與網路社會支持達顯著正相關；網路社會支持具部份中介效果，即大學生共依附透過網路社會支持的中介作用來影響 Facebook 成癮傾向。大學生提高現實社會支持與降低網路社會支持，網路成癮程度與共依附現象會較低。

大學社會支持高低，與不同愛情關係衝突因應相關也不同。黃莉容（2012）在《大學生之自尊、社會支持與愛情關係衝突因應方式之相關研究》，發現社會支持與愛情關係衝突因應中表明因應構面，呈現顯著正相關；社會支持與愛情關係衝突因應中忽視因應構面呈現顯著負相關；社會支持中社會支持滿意度構面與愛情關係衝突因應中離開因應構面呈現顯著負相關。社會支持滿意度則可負向預測愛情關係衝突因應中離開因應構面 3.4 解釋力。顯示大學生社會支持高，在愛情係衝時表明因應愈高；大學生社會支持低，在愛情係衝時忽視因應愈高；又顯示大學生只在社會支持滿意度構面愈低，在愛情係衝時離開因應愈高。

社會支持愈高，成人依附關係中安全依附構面愈高；社會支持愈高，焦慮依附、逃避依附與排除依附構面愈低。洪菱（2014）在《大學生成人依附風格與求助態度－以知覺的社會支持、社會污名、自我污名為中介變項研究》，發現社會支持與成人安全依附顯著正相關；與焦慮依附、逃避依附與排除依附顯著負相關。而大學生的成人依附風格類型，在社會支持情形；安全依附型大學生顯著大於焦慮、逃避及排除型大學生；焦慮依附

型與排除依附型則顯著大於逃避依附型大學生。顯示社會支持愈高與成人依附關係中安全依附構面愈高；社會支持愈高焦慮依附、逃避依附與排除依附構面愈低；大學生成人依附關係的社會支持比較，安全依附大於焦慮、逃避與排除依附，焦慮依附與逃避依附大於排除依附。在成人依附關係中安全依附、焦慮依附、逃避依附與排除依附各向度下，社會支持對求助態度有顯著正向預測力；社會支持在成人依附關係四個構面與求助態度之間有部分或完全中介效果，則另篇研究也說大學生社會支持和諮商求助態度間呈現顯著正相關（黃芸瑩，2015），顯示社會支持在成人依附關係與求助態度之間有顯著正向預測與中介效果，安全依附與。社會支持愈高，大學生成人依附關係安全依附愈高、諮商求助態度愈高；焦慮、逃避與排除依附愈低。

大學生社會支持愈高，寂寞感愈低。謝明均（2015）在《大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究》，發現寂寞感與社會支持的各層面間皆有顯著負相關；在寂寞感的預測分析中，社會支持中朋友支持、師長支持、家人支持可以顯著有效負向預測寂寞感，其中以朋友支持的預測力最高。社會支持中情緒性支持、工具性支持亦可以顯著負向預測寂寞感，又以情緒性支持的預測力較高。顯示社會支持愈高，寂寞感愈低；大學生要降低寂寞感中預測力以朋友支持與情緒支持最高；找朋友傾訴抒發情緒或許是種不錯人際支持方式。社會支持與幸福感間則為顯著正相關（賴美蓓，2009）；社會支持中朋友支持、家人支持可以正向預測幸福感；社會支持可以部分中介寂寞感與幸福感。顯示大學生從朋友或家人社會支持愈高，幸福感也愈高；社會支持可以中介寂寞感與幸福感。大學生社會支持愈高，寂寞感愈低；情緒支持與工具支持愈高，寂寞感愈低；可透過朋友支持與家人支持幸福感愈高，降低寂寞感。

回顧社會支持相關研究發現社會支持與觀功念恩有相似之處，社會支持與觀功念恩都屬於正向情緒，對負向情緒有緩衝效果。幸福感與觀功念恩都屬於正向情緒，社會支持對幸福感具正向直接效果，感恩特質也會透過社會支持對幸福感產生正向間接效果林志哲（2011）。感恩心高在社會支持中滿意度、支持人數構面也較高，感恩中「對人感恩與報恩」、「對人事物的感恩感受與認知風格」構面對社會支持中支持人數與滿意度構面都有顯著正向預測力高麗雯（2005）。觀功念恩在學校實踐過程中發現，觀功念恩可以幫助運動代表隊提升與瞭解正向情緒，情緒變得較穩定（吳清華，2009）；國小教師認為觀功念恩是一種人際關係的教學，課程重點在學習讚美、看優點與學感恩（紀淑萍，2002）。社會支持與觀功念恩都可做為負向情緒的緩衝，大學生之社會支持與生活壓力呈顯著負相關（梁恩慈，2009）；大學生社會支持愈多，其生活適應愈佳（王漢琍，2011）；大學生憂鬱和社會支持間呈現顯著負相關黃芸瑩（2015）；社會支持會直接負向影響憂鬱傾向（黃弘年，2010）。而在國小生人際衝突研究中，發現觀功念恩應用在人際衝突中，可以使得生氣情緒可以下降，變得接受不愉快的事情，也較會感激他人（何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉，2008）。觀功念恩有助於在順逆境中學習待他人著想，形成創新思維或新的生活方式紀淑萍（2002）。社會支持與觀功念恩可能有相關機制存在。

第三章研究方法

本章共分為五節，第一節研究方法與架構、第二節研究對象、第三節研究工具、第四節資料處理、第五節研究程序，並分別加以敘述。

第一節 研究方法與架構

本研究採「準實驗研究法」(Quasi-experimental design)及「主題分析法」兩種研究方法，將研究對象分為實驗 A 組、實驗 B 組與控制組，實驗 A 組接受觀功念恩作業，實驗 B 組接受心情塗鴉作業，控制組不施予任何實驗處理，三組成員分別在實驗處理前實施「觀功念恩量表」、「幸福量表」、「社會支持」前測；每週蒐集「觀功念恩學習單」、「心情塗鴉學習單」等質性資料；實驗結束後進行後測。比較三組在前測與後測之間分數的差異，及分析每週質性資料，以瞭解實驗 A 組學生進行觀功念恩之表現與影響因素，並初步分析如何觀功念恩。

本研究的實驗變項如下：

一、自變項—實施觀功念恩作業

本研究作業成效之探討的自變項為實驗處理，即實施「觀功念恩」之作業，每週一次，共八週。

二、依變項—觀功念恩、幸福感、社會支持情形

實驗 A 組、實驗 B 組與控制組學生在「觀功念恩量表」、「幸福感量表」、「社會支持量表」之分數。

三、控制變項

為減少其他影響本實驗效果的變因，本研究採取下列措施：

（一）統計控制

為減少受試者原來可能存在的差異性，本研究先進行前測，並於課程結束後進行後測，並以所測得之分數做為平均數、標準差、共變數分析等統計方法之資料分析。

（二）研究工具控制

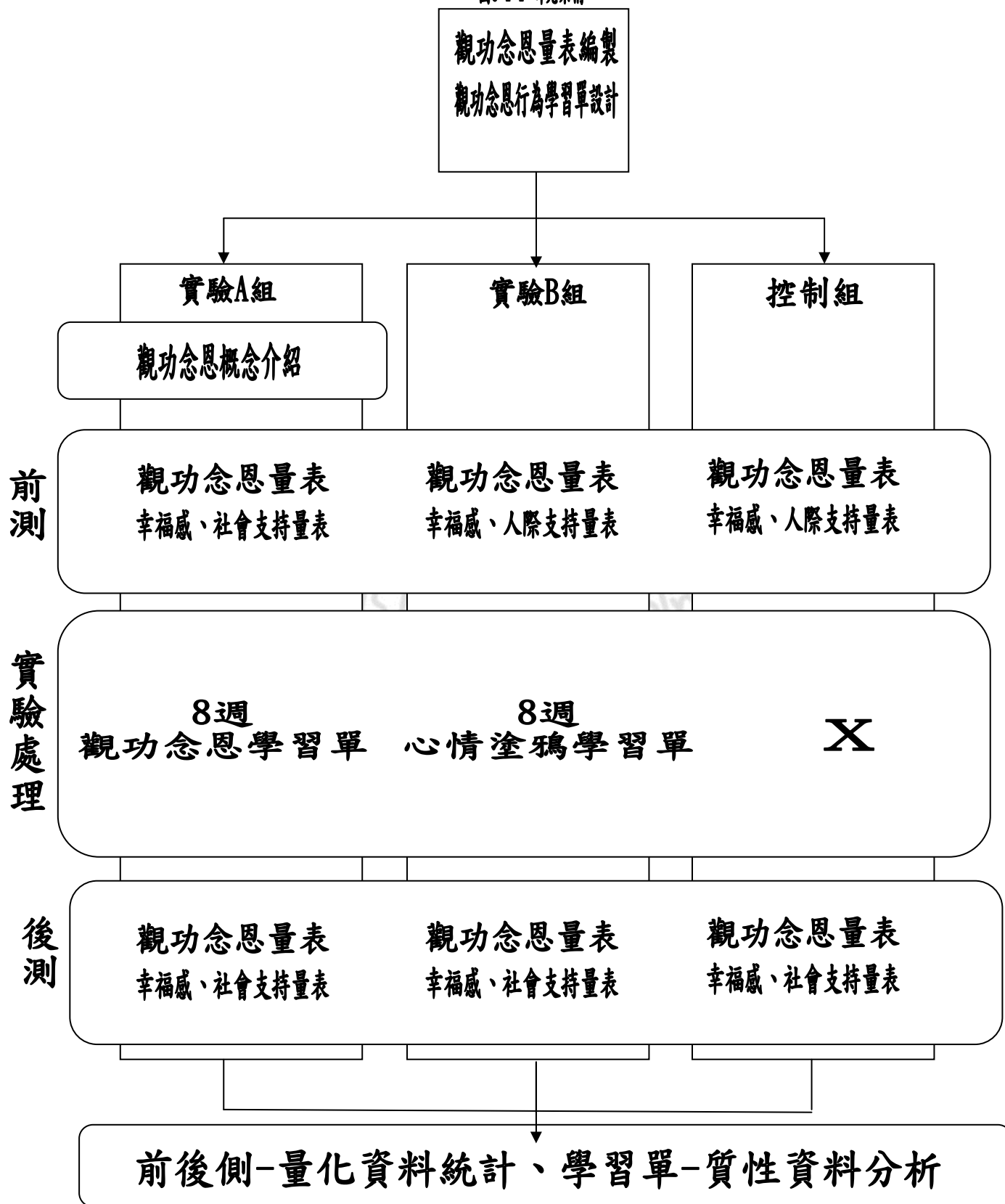
1.量化工具：本量表在編訂完成後，進行預試，採因素分析，刪除不佳之問題。

2.質性工具：「觀功念恩學習單」質性資料進行資料檢證。

（三）研究對象控制

實驗 A 組與實驗 B 組、控制組三組學生為大學人文學院學生，故研究對象之背景相似。

圖3-1-1 研究架構



第二節 研究對象

本研究限於研究者人力、時間的配合，採立意取樣方法，研究對象是嘉義縣某綜合大學一到四年級大學生。一班為實驗 A 組 43 人，一班為實驗 B 組 34 人，一班為控制組 34 人，實驗 A 組實施觀功念恩作業，瞭解其前後測觀功念恩使用的影響與成效；實驗 B 組實施心情塗鴉作業；控制組則不做任何處理，且儘量減少其他因素之干擾。

本研究施測準實驗法前後側時，實驗 A 組原為 51 人、實驗 B 組 35 人、控制組 34 人，問卷回收整備時剔除課程棄選者與單次問卷施測者；最後問卷研究對象為實驗 A 組 43 人、實驗 B 組 34 人、控制組 34 人。而質性學習單研究對象收集部分，實驗 A 組原為 51 人剔除 1 人作業隨意繳交，研究對象為 50 人。

壹、研究對象基本資料

由表 3-2-1 可得知，本研究之參與者男女生比率：實驗 A 組(N=43)男生和女生比率為 4.65%比 95.35%；實驗 B 組(N=34)B 男生和女生比率為 23.53%比 76.47%；控制組(N=34)男生和女生比率為 41.18%比 58.82%，本研究之參與者女生多於男生。

表 3-2-1 參與者性別統計表

組別	人數/百分比	男生	女生	合計
實驗 A 組 N=43	人數	2	41	43
	百分比	4.65%	95.35%	100%
實驗 B 組 N=34	人數	8	26	34
	百分比	23.53%	76.47%	100%
控制組 N=34	人數	14	20	34
	百分比	41.18%	58.82%	100%

由表 3-2-2 可得知，本研究參與者年級：實驗 A 組(N=43)一年級生佔比率 93.02%、四年級生佔比率 6.98%；實驗 B 組(N=34)二年級生佔比率 38.24%、

三年級生佔比率 61.76%；控制組(N=34)一年級生佔比率 100%，本研究之參與者整體一年級生佔約七成。

表 3-2-2 參與者年級統計表

組別	人數/ 百分比	大一	大二	大三	大四	大四 以上	合計
實驗 A 組 N=43	人數	40	0	0	3	0	43
	百分比	93.02%	0	0	6.98%	0	100%
實驗 B 組 N=34	人數	0	13	21	0	0	34
	百分比	0	38.24%	61.76%	0	0	100%
控制組 N=34	人數	34	0	0	0	0	34
	百分比	100%	0	0	0	0	100%

由表 3-2-3 可得知，本研究參與者曾經參與感恩活動或課程情況。就實驗 A 組(N=43)而言，參與者有參與全民感恩心生活運動佔 1.92%；有參與觀功念恩課程活動佔 11.76%；有參與慈濟靜思語教學佔 5.88%；以感恩為主題的學習活動佔 13.73%；有參與教會感恩課程佔 5.88%。實驗 A 組參與者有一半無參與過感恩活動或課程。

就實驗 B 組(N=34)而言，參與者有參與觀功念恩課程活動佔 23.68%；有參與慈濟靜思語教學佔 2.63%；以感恩為主題的學習活動佔 7.89%；有參與教會感恩課程佔 5.26%。實驗 B 組參與者大半無參與過感恩活動或課程，有快近四分之一參與者有參與觀功念恩課程活動。

就控制組(N=34)而言，參與全民感恩心生活運動佔 9.1%；參與慈濟靜思語教學佔 9.1%；以感恩為主題的學習活動佔 3.03%；參與教會感恩課程佔 9.01%。控制組參與者大半無參與過感恩活動或課程。

本研究參與者「無參與感恩活動或課程」較「有參與感恩活動或課程」為多，所以三組參與者大半無參與過感恩活動或課程。

表 3-2-3 參與感恩活動或課程統計表 (可複選)

組別	人 次 / 百分比	觀 功 念 恩 課 程 活 動	以 感 恩 為 主 題 的 學 習 活 動	教 會 感 恩 課 程	慈 濟 靜 思 語 教 學 感 恩 課 程	全 民 感 恩 心 生 活 運 動	感 恩 護 照	其 他	無 參 與 感 恩 活 動 或 課 程	小 計
實驗 A 組	人 次	6	7	3	3	1	4	27	51	
	百 分 比	11.76%	13.73%	5.88%	5.88%	1.92%	7.84%	52.94%	100%	
實驗 B 組	人 次	9	3	2	1	0	0	23	38	
	百 分 比	23.68%	7.89%	5.26%	2.63%	0%	0%	60.53%	100%	
控 制 組	人 次	0	1	3	3	3	0	23	33	
	百 分 比	0%	3.03%	9.1%	9.1%	9.1%	0%	69.7%	100%	

由表 3-2-4 可得知，本研究參與者宗教信仰情況。就實驗 A 組(N=43)而言，佛教佔有 19.57%、道教佔有 4.35%、一貫道佔有 4.35%、基督教佔有 2.17%、民間信仰佔有 34.78%，實驗 A 組參與者宗教信仰多為民間信仰。

就實驗 B 組(N=34)而言，佛教佔有 8.57%、道教佔有 2.86%、一貫道佔有 2.86%、基督教佔有 5.71%、民間信仰佔有 45.71%，實驗 B 組參與者宗教信仰近半為民間信仰。

就控制組(N=34)而言，佛教佔有 8.11%、道教佔有 5.41%、一貫道佔有 2.7%、基督教佔有 5.41%、民間信仰佔有 34.78%，控制組參與者宗教信仰

多為民間信仰。

本研究參與者宗教信仰多為「民間信仰」，其次為「佛教」。

表 3-2-4 參與宗教信仰統計表（可複選）

組別	人 次 / 百 分 比	民 間 信 仰	佛 教	道 教	基 督 教	一 貫 道	天 主 教	無 參 與 宗 教 信 仰	小 計
實 驗 A 組	人 次	16	9	2	1	2	0	16	46
	百 分 比	34.78%	19.57%	4.35%	2.17%	4.35%	0%	34.78%	100%
實 驗 B 組	人 次	16	3	1	2	1	0	12	35
	百 分 比	45.71%	8.57%	2.86%	5.71%	2.86%	0%	34.29%	100%
控 制 組	人 次	14	3	2	2	1	0	15	37
	百 分 比	37.84%	8.11%	5.41%	5.41%	2.7%	0%	40.54%	100%

第三節 研究工具

本研究以準實驗研究及主題分析兩種研究方法。量化部份以「觀功念恩量表」、「幸福感量表」、「社會支持」為研究工具；質性資料分析以探討「觀功念恩學習單」為研究工具，以下分別就量化工具與質性資料工具分析說明：

壹、量化資料工具

本研究以「觀功念恩量表」、「幸福感量表」、「社會支持」做為蒐集量化資料之工具，以下將觀功念恩量表的編製、修訂、填答與計分方式，加以說明；及「觀功念恩量表」、「幸福感量表」、「社會支持」介紹。

一、觀功念恩量表

本研究所使用「觀功念恩量表」為自編量表，目的在測量受試者在同儕情境、父母情境與師長情境三種情況下，所使用觀功（觀看他人優點與長處）、念恩（感恩他人對自我恩惠）的能力。本量表共有三十題，包含三個分量表，依序為「同儕觀功念恩」分量表十題、「父母觀功念恩」分量表十題與「師長觀功念恩」分量表十題。

（一）形成量表架構

個人基本資料

- 1.性別：男生、女生。
- 2.學校：雲林科技大學、虎尾科技大學、環球科技大學、臺灣體育學院嘉義校區、中正大學、嘉義大學、南華大學、長庚技術學院嘉義校區、大同技術學院。
- 3.年級：大一、大二、大三、大四、大五、大六。
- 4.年齡：（請填寫）。
- 5.大專班資歷：無、一年以下、一年以上、兩年以上、三年以上、四年以

上。

6.福智高中學生：是、否。

7.感恩課程參與：無、全民感恩心生活運動-感恩護照、觀功念恩課程活動、慈濟靜思語教學-感恩課程、參與上課以感恩為主題的學習活動、參與教會感恩課程活動、其他（請填寫）。

8.宗教信仰：無、佛教、道教、一貫道、天主教、基督教、民間信仰、其他（請填寫）。

（二）觀功念恩量表

研究者參考歷年來感恩量表相關論文，例如：王巧涵（2011）感恩量表（The Gratitude Questionnaire-6; GQ-6）、林志哲（2011）感恩特質量表、張旻暉（2011）「我的日常感恩表現」檢核表、張倪禎（2010）感恩量表、范梅英（2009）青少年感恩心量表、紀佩妤（2009）感恩心量表、陳馨怡（2009）感恩量表(Gratitude Resentment and Appreciation Test; GRAT)、陳龍弘（2009）感恩量表(GQ-6)、林沛玲（2008）感恩態度量表(GRAT)和感恩量表(GQ-6)、林莉芳（2006）感恩問卷(GQ-6)。茲將感恩量表工具整理摘要如表 3-3-1：

表 3-3-1 感恩量表工具摘要

測驗名稱	編者	評量內容	評量對象
感恩對象 量表	王巧涵 (2011)	感恩對象量表向度：「對父親感恩」、「對母親感恩」、「對老師感恩」、「對朋友感恩」。	台北國中生
感恩量表 (The Gratitude Questionnaire- 6; GQ-6)	王巧涵 (2011)	1. 在我的生命中，有許多值得感恩的地方 2. 假如要我列出值得感謝的地方，我想這張清單會很長 3. 當我仔細看這世界，覺得沒有什麼值得我感恩的地方 4. 我對很多人都很感激 5. 當我年紀越大時，越能感受到生命中的人、事、物對我的幫助，他們都是我生命故事中的一部份 6. 要經過很久的時間以後，我才會對某人、某事感到感激 7. 我感謝許多人為我的付出 8. 我覺得生活中充滿了值得感謝的事情 10. 我很容易就可以想到值得感謝的事情	台北國中生
青少年感恩心 量表	范梅英 (2009)	分為五個向度：「感恩感受」、「感恩認知」、「感恩回報」、「逆境感恩」、「感恩阻礙」。	高中職學生
感恩心量表	紀佩妤 (2009)	五個分量尺：「正向經驗的感恩認知與行為傾向」、「正向經驗的感恩認知（反向題）」、「負向經驗的感恩認知」、「感恩的情緒感受（反向題）」、「感恩的情緒感受」。	全國青少年
感恩量表 (Gratitude Resentment and Appreciation Test; GRAT)	陳馨怡 (2009)	分為三個向度：知足感、欣賞簡單事物、感激他人。	全國國中生
感恩量表 (GQ-6)	陳龍弘 (2009)	1. 在我的生命中，有許多值得感恩的地方 2. 假如要我列出值得感謝的地方，我想這張清單會很長 3. 當我仔細看這世界，覺得沒有什麼值得我感恩的地方 4. 我對很多人都很感激	全國高中體育班選手

		5. 當我年紀越大時，越能感受到生命中的人、事、物對我的幫助，他們都是我生命故事中的一部份	
感恩態度量表 (GRAT)	林沛玲 (2008)	分為三個向度：富足感、儉樸感恩、感謝他人。	中部國中生
感恩問卷 (GQ-6)	林沛玲 (2008)	1. 在我的生命中，有許多值得感恩的地方 2. 假如要我列出值得感謝的地方，我想這張清單會很長 3. 當我仔細看這世界，覺得沒有什麼值得我感恩的地方 4. 我對很多人都很感激 5. 當我年紀越大時，越能感受到生命中的人、事、物對我的幫助，他們都是我生命故事中的一部份 6. 要經過很久的時間以後，我才會對某人、某事感到感激	中部國中生
感恩問卷 (GQ-6)	林莉芳 (2006)	1. 在我的生命中，有許多值得感恩的地方 2. 假如要我列出值得感謝的地方，我想這張清單會很長 3. 當我仔細看這世界，覺得沒有什麼值得我感恩的地方 4. 我對很多人都很感激 6. 要經過很久的時間以後，我才會對某人、某事感到感激	全國高中職

回顧歷年感恩量表文獻，發現感恩與觀功念恩不同。感恩是種特質而觀功念恩是認知行為、教育，林文章（2008）認為觀功念恩是內在信念與思惟力的改變。紀淑萍（2002）則認為觀功念恩有助學習待他人著想，形成創新思維生活方式。再者黃美華（2010）發現觀功念恩可以不依著自己的習性和觀念去看待事物、去衡準他人。所以觀功念恩是種信念與思維，代替別人著想、不以自我觀念去衡準別人。

所以本研究考慮自行編製觀功念恩量表，研究者參考歷年來「觀功念恩」行動研究，研究者紀淑萍（2002）在國小實施觀功念恩教學之行動研究、吳清華（2009）在國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究、何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2008）「轉過為功」教學，對兒童人際衝突事件處理效能之行動研究與研究者個人觀功念恩實務經驗，編製量表題向內容。

（三）建立專家效度

初稿完成後即敦請學者專家與現職教師鑑定審查評量表內容的適切性，並依據專家建議進行修正建立專家效度。專家名單如表 3-3-2，專家審查效度整理則參見附錄二，評量表依據專家建議修改後即形成預試題本，見附錄一。

表 3-3-2 專家效度學者名單（按姓氏筆劃）

姓名	專長	現職	學歷
王永裕	生命教育、國小教育	嘉義縣民雄鄉 三興國小教師	碩士
周文祥	運動心理學、生命教育、 健康管理	雲林科技大學 通識中心主任	碩士
張菟珍	成人心理與學習、成人諮 商與輔導	中正大學成人及 繼續教育系助理教授	博士
廖梅花	質性研究、生命教育、教 育心理	福智文教 基金會全職人員	博士
歐慧敏	心理測驗與評量、心理適 應	南華大學 幼教系助理教授	博士

（四）量表預試

本研究之對象為雲嘉地區大學與科技大學學生，預定樣本數約二百人，嘉義縣市大學生 100 人，雲林縣大學生 100 人，共抽取 200 名為預試樣本。

問卷回收彙整剔除類別不符之問卷 29 份，有效問卷共 171 份，問卷回收率 100%、有效問卷回收率 85.5%。預試資料蒐集完畢後，進行彙整編碼，以 SPSS 12.0 進行統計分析與題項之刪選。

(五) 預試量表題項分析

本研究將預試結果，以 SPSS 12.0 進行項目分析，包括描述性統計量檢驗與內部一致性考驗，分析 171 份預試量表施測結果，探討各題項描述統計數、各分量表題項的信度、主成分分析負荷量，與各題項跟其他各題總分之間的相關後進行選題，題項分析結果見附錄三。

量表刪題依據包括，去除該題項後 α 係數提高的題目、遺漏值檢驗高於 1% 者、與其他各題相關係數小於 .7 之題項。依上述刪題依據，同儕感恩向度刪除題號 2、8、9、12、15，父母感恩向度刪除題號 2、7、12、14、15，師長感恩向度刪除題號 1、2、6、8、10、11，題項分析結果見附錄四。

(六) 觀功念恩量表內容

「觀功念恩量表」旨在瞭解大學生於逆境中之感恩、正向表現概況。採李克特四分量表，全量表有三個分量表，同儕感恩與父母感恩每個分量表包括 15 個題項，師長感恩分量表包括 16 個題項，全量表共 46 題。構面與各題項分佈如下表。

表 3-3-3 觀功念恩量表構面與題項分佈

分構面	正式量表每個向度中的題號
對同儕觀功念恩	1~15
對父母觀功念恩	1~15
對師長觀功念恩	1~16

(七) 量表的記分原則

由大學生根據情境反應親自填寫，選擇「非常同意」標記為 4 分，「同意」標記為 3 分，「不同意」標記為 2 分，「非常不同意」標記為 1 分。

(八) 量表信度考驗

以 Cronbach' s α 係數作為主要信度考驗方式。Cronbach' s α 係數為判別量表內部的一致性，判斷量表題項品質。本量表各分量表 α 係數在 .884 ~ .917 之間，全量表 α 係數為 .949，詳見附錄三。



表 3-3-4 正式量表各分量表 Cronbac α 係數

	對同儕觀功念恩	對父母觀功念恩	對師長觀功念恩	總量表
α 係數	.884	.917	.913	.949
個數	15	15	16	46

(九) 正式量表

本觀功念恩正式量表共有三十題，包含三個分量表，依序為「同儕觀功念恩」分量表十題、「父母觀功念恩」分量表十題與「師長觀功念恩」分量表十題。

以 Cronbach' s α 係數作為主要信度考驗方式。Cronbach' s α 係數為判別量表內部的一致性，判斷量表題項品質。本量表各分量表 α 係數在 .876 ~ .910 之間，詳見附錄四。

二、幸福感量表

本研究所使用之幸福感量表係由林志哲 (2010) 修訂 Diener 等 (1985) 發展的生活滿意度量表(The Satisfaction with Life Scale; SWLS)與 Diener、Smith 和 Fujita(1995)所發展長期情意(Long-term Affect)量表，目的在測量受試者主觀的幸福感受。本量表共有 10 題，包含 2 個分量表，依序為「生活滿意」分量表 5 題及「正向情緒」分量表 5 題。本量表採 Likert-type 六點量尺，由受試者根據自己的個人經驗、感受與實際情形進行圈選，分別給予 1-6 分，分數越高者，代表個人越是感到幸福。在信度分析方面，生活滿意及正向情緒二個分量表之 Cronbach' s α 分別為.891 及.868，總量表的 α 係數為.898。

三、社會支持量表

本研究採用「社會支持量表」測量個體所知覺到的人際支持，該量表係吳靜吉 (1986) 翻譯、張治遙 (1988) 修訂 Sarason 等(1983)發展的社會支持調查問卷 (Social Support Questionnaire; SSQ)而來，原量表包含 27 題，

修訂後 20 題。受試者回答每一題的支持類型可以仰賴的人數(最多9人)，以及對每一類支持行為的整體滿意程度。「社會支持量表」共 20 題，有兩個分數：獲得的支持人數平均數(SSQ-N)、獲得支持滿意程度的平均數(SSQ-S)。採六點 Likert-type scale，從 1 (非常不滿意)到 6 (非常滿意)。信效度方面，其內部一致性 Cronbach α 值 SSQ-N 為.91，SSQ-S 為.92，顯示修訂後內部一致性相當高；再測信度(2 週後) SSQ-N 為.85，SSQ-S 為.87，顯示修訂後之穩定係數亦佳。效度方面進行因素分析，結果顯示 SSQ-N、SSQ-S 各題之因素負荷量皆大於.40，各自因素分析亦顯示單一因素。因此修訂後的量表建構效度亦佳。



貳、質性資料蒐集工具

一、觀功念恩學習單

本研究者編輯「觀功念恩學習單」目的在讓參與者紀錄與父母親發生的負面生活事件，然後練習對父母親觀功念恩一看優點、學感恩。使參與者瞭解父母親對孩子付出與用心，轉變看待事物的觀點；並配合本週心情指數與寫完心情指數，對照觀功念恩前後心情差異，最後留心情塗鴉予參與者抒發心情。

可分為「本週心情指數」、「觀功念恩」、「寫完心情指數」及「心情塗鴉」四個部份：

（一）本週心情指數

描述本週心情指數，並用數字代表心情答案，1.很少或幾乎沒有、2.有一點、3.中等、4.很多、5.非常多，有正向情緒平靜、愉悅、幸福、開心、興奮；負向情緒生氣、緊張、難過、低落、煩躁，共十種情緒指標。

（二）觀功念恩

包含生活負面事件與觀功念恩兩個部份。生活負向事件部份是記錄參與者與父母親互動的負面生活事件，經過事件描述後；再進行對父母觀功念恩抒寫，練習看見父母親優點、學習對父母感恩，轉變認識事物的角度。

（三）寫完心情指數

描述寫完心情指數，並用數字代表心情答案，1.很少或幾乎沒有 2.有一點 3.中等 4.很多 5.非常多，有正向情緒平靜、愉悅、幸福、開心、興奮；負向情緒生氣、緊張、難過、低落、煩躁，共十種情緒指標。

（三）心情塗鴉

心情塗鴉為提升學生填寫學習單興趣，讓學生抒發心情。

第四節 實施程序

本研究的程序擬分成「實驗處理前階段」、「實驗處理階段」、「實驗處理後階段」三大部分，茲說明如下：

壹、實驗處理前階段

(一) 自編觀功念恩量表與參考現成量表

回顧歷年感恩量表之文獻，自編量表進行專家效度與統計信度考驗；諮詢各研究者，申請授權使用既有之合適量表。

(二) 決定正式實驗樣本，商借班級

在符合研究者能力所及情況，排除一切實驗干擾因素，決定樣本的選取，與各教師商借班級作實驗。

(三) 觀功念恩說明與觀功念恩學習單設計

搜集觀功念恩文獻，進行觀功念恩說明；並依照實驗需求設計學習單方向與考量任何情形產生。

(四) 前測

為避免三組班級起始點不同，所以進行前測控制。

貳、實驗處理階段

本階段的主要工作為前測之前，對實驗 A 組進行觀功念恩概念介紹，然後進行實驗處理，為期八週，每週一次回家觀功念恩作業，擬於 102 年度第一學期實施（自 102 年 10 月中旬至 102 年 12 月中旬），於固定每週課堂上收取，並將上週作業發回並做回饋。

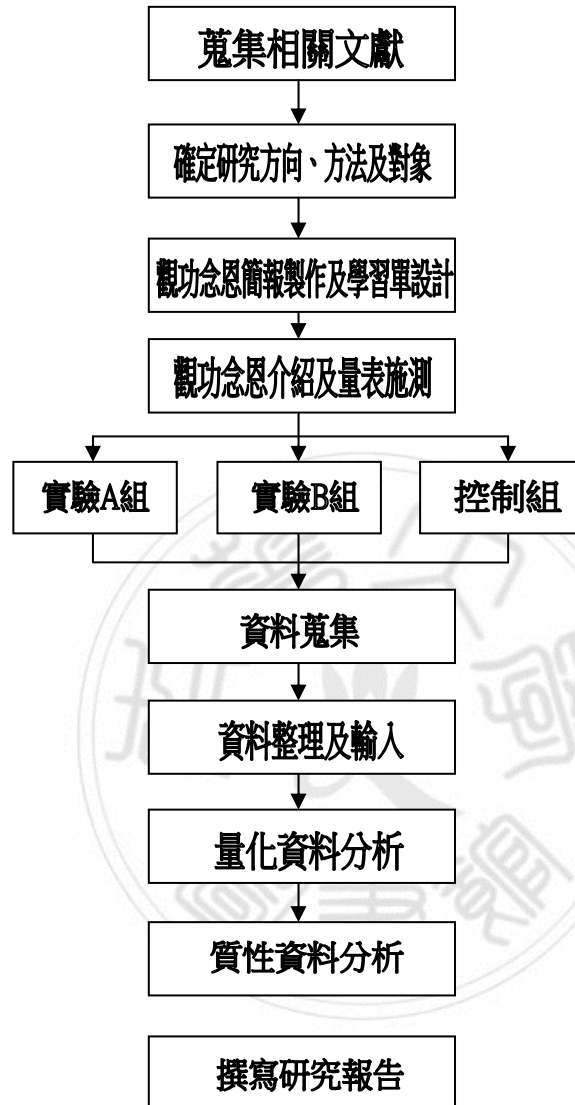
參、實驗處理後階段

(一) 後測：實驗 A 組進行八週實驗後，研究者隨即進行實驗 B 組與控制組受試者的後測。

(二) 綜合分析：針對量表測驗結果進行統計分析以得知量化分析結

果，並分析質性資料的學生觀功念恩情形，以歸納整理研究結果。

圖3-4-1 研究程序



第五節 資料處理

本研究之資料處理採量化及質性分析兩種，各分別說明如下：

壹、量化資料分析

本研究將有效樣本之量表資料經編碼及登錄，並以 SPSS.12.0 統計套裝軟體進行資料處理與分析，分析資料之統計方法，分別說明如下：

(一)、平均數與標準差

以平均數與標準差分析雲嘉地區大學生在逆境感恩與壓力因應策略及壓力情緒反應之現狀。

(二)、以單因子變異數分析

探討不同組別大學生之觀功念恩、幸福感及社會支持是否達顯著差異，若達顯著水準，再以 Scheffe 進行事後比較。

貳、質性資料分析

本研究質性資料之分析採主題分析法，目的在於發現文本中的主題。不同於一般的內容分析，並非從文本中擷取某些概念或字詞的代碼分析，而是找出文本背後的意義（高淑清，2008）。本研究主題分析之執行，說明如下：

(一) 學習單轉騰文字檔

本研究文本來自學生觀功念恩學習單，研究者以學習單內容如實分析。五十位學生進行八週學習單紀錄，研究者將五十位學生學習單轉騰成文字檔，近四百份學習單進行文本分析，並依照【個案號碼-次數-日期】做為資料編碼之代碼。

(二) 學習單閱讀

轉騰成文字檔時，閱讀整個文本內容，經驗學生觀功念恩的情境與思

維，並對整個文本做最初理解。

(三) 學習單主題歸納

仔細閱讀文本，深入瞭解學生觀功念恩的情境與思維，分析其脈絡，再對重要背後涵義加以標記，以決定個別意義單元，再進行主題歸納。例如 CL14-8 則是 CL14 第 8 次撰寫之學習單，標記第 111 個有意義的編碼單元。其重要標記及意義單元如表 3-5-1：

表 3-5-1 意義單元編碼

編號	觀功念恩作業紀錄	編碼	意義單元
對象	爸爸	111	爸爸很簡單處理自己生活，為她特別準備三餐、親自接送
事件	爸爸不想給我機車，在這個學期。		
CL14-8	爸爸知道學校附近的路況不佳，常常有車禍，他也曉得年輕人血氣方剛騎車，都蠻快地那更容易出車禍，我也是新手爸爸擔心我，我也能夠體會感謝爸爸這麼關心我。		

(四) 再次閱讀學習單

再次閱讀近四百篇文本內容，幫助研究者瞭解學生觀功念恩情境與思維，從中體驗是否有新的理解。

(五) 根據文獻確認主題

研究者與指導教授找出共同確認的主題，整理出共同經驗形成的主題形式。研究者也反省分析過程中歸納出的主題形式，對照研究問題及經驗脈絡是否符合。觀功念恩文獻部份，本研究為觀功念恩主題分析法研究先導，目前尚無主題分析法相關論文，待其他研究者繼續發展下去。

第四章 研究結果與分析

本章探討實驗後大學生觀功念恩對同儕觀功念恩、師長觀功念恩與父母觀功念恩表現，觀功念恩對幸福感與社會支持之影響與大學生以何角度觀功念恩。本章分為三節，第一節是將三組實驗 A 組、實驗 B 組與控制組「同儕觀功念恩」、「師長觀功念恩」與「父母觀功念恩」表現的量化統計結果進行分析與討論；第二節是將三組實驗 A 組、實驗 B 組與控制組「幸福感」與「社會支持」影響的量化統計結果進行分析與討論；第三節為觀功念恩作業質性資料進行主題分析與討論。

第一節 觀功念恩表現的量化統計

本研究所謂分析係以探討接受觀功念恩作業之實驗 A 組與未接受此作業之控制組與實驗 B 組在同儕觀功念恩、父母觀功念恩與師長觀功念恩後側分數之差異性，以檢定研究問題一。本研究分析時以組別為固定因子，受試者在「觀功念恩總量表」與三個分量表：「同儕觀功念恩分量表」、「父母觀功念恩分量表」、「師長觀功念恩分量表」的前測分數為共變數，後測因素為依變項，進行獨力樣本單因子共變數分析(ANCOVA)， α 值皆訂為.05，在進行共變數分析之前，先進行組內迴歸係數同質性考驗，以確定變異數的迴歸係數具有同質性的假定，方實施共變數分析，以深入了解各組間的差異情形。本段落分為三大部分，第一部分為觀功念恩對大學生「同儕觀功念恩」之表現；第二部分為觀功念恩對大學生「父母觀功念恩」之表現；第三部分為觀功念恩對大學生「師長觀功念恩」之表現。茲將分析說明如下：

壹、同儕觀功念恩的表現分析

為了解觀功念恩對大學生同儕觀功念恩表現，本研究以組別為固定因子，觀功念恩總量表中「同儕觀功念恩分量表」為依變項，前測分數為共變數，進行獨立樣本單因子共變數分析。進行共變數分析前，先進行組內迴歸係數同質性考驗。考驗結果如表 4-1-1 得知三組大學生在「同儕觀功念恩分量表」分數，其顯著性大於.05，未達顯著差異水準，考驗統計應接受虛無假設，拒絕對立假設，可視為三組迴歸線的斜率相同。所以前測分數與後測分數間的關係不會因自變項各處理水準的不同而有所不同，符合共變數分析的前提—組內迴歸係數同質性假設，因而可繼續進行共變數分析及事後比較。

表 4-1-1 觀功念恩作業之「同儕觀功念恩分量表」迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
同儕觀功念恩					
組間 (迴歸係數同質性)	14.84	2	7.42	.33	>.05
組內 (誤差)	2400.36	105	22.86		

$p < .05$

「同儕觀功念恩分量表」三組比較之差異結果：

由表 4-1-2 得知，控制共變項（前測得分）的影響後，三組比較之差異結果為「同儕觀功念恩」，其顯著性大於.05，表示三組無顯著性的差異。檢定研究問題 1.1，實驗 A 組、實驗 B 組與控制組三組在同儕觀功念恩並無顯著差異。

三組在「同儕觀功念恩」前測、後測的平均數與標準差的描述統計，請詳表 4-1-3。

表 4-1-2 觀功念恩作業之「同儕觀功念恩分量表」共變數摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
同儕觀功念恩					
組間 (實驗處理)	134.19	2	67.09	2.97	>.05
組內 (誤差)	2415.2	107	22.57		

$p < .05$

表 4-1-3 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「同儕觀功念恩分量表」上前測、後測及事後比較統計表

量表	組別	前測		後測		Scheffe 事後比較
		平均數	標準差	平均數	標準差	
同儕 觀功念恩	實驗 A 組(N=43)	29.01	5.76	32.42	4.47	
	實驗 B 組(N=34)	28.88	4.80	29.29	5.45	
	控制組(N=34)	29.00	3.85	30.91	5.83	

貳、父母觀功念恩的表現分析

為了解觀功念恩對大學生父母觀功念恩表現，本研究以組別為固定因子，觀功念恩總量表中「父母觀功念恩分量表」為依變項，前測分數為共變數，進行獨立樣本單因子共變數分析。進行共變數分析前，先進行組內迴歸係數同質性考驗。考驗結果如表 4-1-4 得知三組大學生在「父母觀功念恩分量表」分數，其顯著性大於.05，未達顯著差異水準，考驗統計應接受虛無假設，拒絕對立假設，可視為三組迴歸線的斜率相同。所以前測分數與後測分數間的關係不會因自變項各處理水準的不同而有所不同，符合共變數分析的前提一組內迴歸係數同質性假設，因而可繼續進行共變數分析及事後比較。

表 4-1-4 觀功念恩作業之「父母觀功念恩分量表」迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
父母觀功念恩					
組間 (迴歸係數同質性)	26.43	2	13.21	.86	>.05
組內 (誤差)	1610.44	105	15.34		

$p < .05$

「父母觀功念恩分量表」三組比較之差異結果：

由表 4-1-5 得知，控制共變項（前測得分）的影響後，三組比較之差異結果為「父母觀功念恩」，其顯著性大於.05，表示三組無顯著性的差異。檢定研究問題 1.2，實驗 A 組、實驗 B 組和控制組三組在父母觀功念恩並無顯著差異。

三組在「父母觀功念恩」前測、後測的平均數與標準差的描述統計，請詳表 4-1-6。

表 4-1-5 觀功念恩作業之「父母觀功念恩分量表」共變數摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
父母觀功念恩					
組間 (實驗處理)	32.49	2	16.24	1.06	>.05
組內 (誤差)	1636.87	107	15.3		

$p < .05$

表 4-1-6 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「父母觀功念恩分量表」上前測、後測及事後比較統計表

量表	組別	前測		後測		Scheffe 事後比較
		平均數	標準差	平均數	標準差	
父母 觀功念恩	實驗 A 組(N=43)	33.63	5.06	34.91	4.89	
	實驗 B 組(N=34)	33.65	4.36	34.12	4.35	
	控制組(N=34)	31.85	3.86	32.68	4.32	

參、師長觀功念恩的表現分析

為了解觀功念恩對大學生師長觀功念恩表現，本研究以組別為固定因子，觀功念恩總量表中「師長觀功念恩分量表」為依變項，前測分數為共變數，進行獨立樣本單因子共變數分析。進行共變數分析前，先進行組內迴歸係數同質性考驗。考驗結果如表 4-1-7 得知三組大學生在「師長觀功念恩分量表」分數，其顯著性大於.05，未達顯著差異水準，考驗統計應接受虛無假設，拒絕對立假設，可視為三組迴歸線的斜率相同。所以前測分數與後測分數間的關係不會因自變項各處理水準的不同而有所不同，符合共變數分析的前提—組內迴歸係數同質性假設，因而可繼續進行共變數分析及事後比較。

表 4-1-7 觀功念恩作業之「師長觀功念恩分量表」迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
師長觀功念恩					
組間 (迴歸係數同質性)	37.44	2	18.72	1.3	>.05
組內 (誤差)	1517.7	105	14.45		

$p < .05$

「師長觀功念恩分量表」三組比較之差異結果：

由表 4-1-8 得知，控制共變項（前測得分）的影響後，三組比較之差異結果為「師長觀功念恩」，其顯著性小於.05，表示三組有顯著性的差異。

三組在「師長觀功念恩」前測、後測的平均數與標準差的描述統計，請詳表 4-1-9。

表 4-1-8 觀功念恩作業之「師長觀功念恩分量表」共變數摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
師長觀功念恩					
組間 (實驗處理)	149.14	2	74.57	5.13	<.05
組內 (誤差)	1555.14	107	14.53		

$p < .05$

表 4-1-9 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「師長觀功念恩分量表」上前測、後測及事後比較統計表

量表	組別	前測		後測		Scheffe 事後比較
		平均數	標準差	平均數	標準差	
師長 觀功念恩	實驗 A 組(N=43)	31.37	5.52	32.65	5.06	實驗 A 組>實驗 B 組
	實驗 B 組(N=34)	28.62	5.06	28.79	3.80	
	控制組(N=34)	27.56	4.51	30.74	4.19	控制組>實驗 B 組

研究者依照結果，根據文獻提出解釋：研究者紀淑萍（2002）於國小進行十四週觀功念恩教學、學習單撰寫及善行小點滴作業。吳清華（2009）於國中進行十二週觀功念恩教學、學習單撰寫及觀功念恩日記。從前研究者可之文獻發現，為數八週觀功念恩作業，練習週次與作業次數，可能不足以影響觀功念恩之表現。

第二節 觀功念恩影響的量化統計

本研究在主要分析之前，研究者針對三組進行相關分析，以瞭解觀功念恩對幸福感、社會支持是否具有顯著關係，由表 4-2-1 得知觀功念恩與幸福感、社會支持有顯著相關表現。再進行討論觀功念恩對幸福感與社會支持之影響

表 4-2-1 觀功念恩總量表與幸福感、社會支持前測相關(n=111)

變項	觀功念恩總量表前側	幸福感前測	社會支持前測
觀功念恩 總量表前側	1		
幸福感前測	.32**	1	
社會支持前測	.28**	.40**	1

** $p < .01$

本研究所謂分析係以探討接受觀功念恩作業之實驗 A 組與未接受此作業之控制組與實驗 B 組在幸福感、社會支持量表後側分數之差異性，以檢定研究問題二。分析時以組別為固定因子，受試者在幸福感、社會支持量表的前測分數為共變數，後測因素為依變項，進行獨力樣本單因子共變數分析(ANCOVA)， α 值皆訂為.05，在進行共變數分析之前，先進行組內迴歸係數同質性考驗，以確定變異數的迴歸係數具有同質性的假定，方實施共變數分析，以深入了解各組間的差異情形。本段落分為二大部分，第一部分為觀功念恩對大學生「幸福感」之影響；第二部分為觀功念恩對大學生「社會支持」之影響。茲將分析說明如下：

壹、同儕觀功念恩對幸福感的影響分析

為了解觀功念恩對大學生幸福感影響，本研究以組別為固定因子，「幸

「幸福感量表」為依變項，前測分數為共變數，進行獨立樣本單因子共變數分析。進行共變數分析前，先進行組內迴歸係數同質性考驗。考驗結果如表 4-2-2 得知三組大學生在「幸福感」分數，其顯著性大於.05，未達顯著差異水準，考驗統計應接受虛無假設，拒絕對立假設，可視為三組迴歸線的斜率相同。所以前測分數與後測分數間的關係不會因自變項各處理水準的不同而有所不同，符合共變數分析的前提一組內迴歸係數同質性假設，因而可繼續進行共變數分析及事後比較。

表 4-2-2 觀功念恩作業之「幸福感量表」迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
幸福感					
組間 (迴歸係數同質性)	.71	2	.36	.01	>.05
組內 (誤差)	4697.96	105	44.74		

$p < .05$

「幸福感」三組比較之差異結果：

由表 4-2-3 得知，控制共變項（前測得分）的影響後，三組比較之差異結果為「幸福感」，其顯著性大於.05，表示三組無顯著性的差異。檢定研究問題 1.1，實驗 A 組、實驗 B 組與控制組三組在幸福感並無顯著差異。

三組在「幸福感」前測、後測的平均數與標準差的描述統計，請詳表 4-2-4。

表 4-2-3 觀功念恩作業之「幸福感量表」共變數摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
幸福感量表					
組間 (實驗處理)	126.56	2	63.28	1.44	>.05
組內 (誤差)	4698.67	107	43.91		

$p < .05$

表 4-2-4 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「幸福感量表」上前測、後測及事後比較統計圖

量表	組別	前測		後測		Scheffe 事後比較
		平均數	標準差	平均數	標準差	
幸福感	實驗 A 組(N=43)	41.49	7.54	41.60	8.18	
	實驗 B 組(N=34)	40.44	9.47	40.56	9.36	
	控制組(N=34)	41.38	8.56	43.68	8.61	

貳、觀功念恩對社會支持的影響分析

為了解觀功念恩對大學生社會支持影響，本研究以組別為固定因子，「社會支持量表」為依變項，前測分數為共變數，進行獨立樣本單因子共變數分析。進行共變數分析前，先進行組內迴歸係數同質性考驗。考驗結果如表 4-2-5 得知三組大學生在「社會支持量表」分數，其顯著性大於.05，未達顯著差異水準，考驗統計應接受虛無假設，拒絕對立假設，可視為三組迴歸線的斜率相同。所以前測分數與後測分數間的關係，不會因自變項各處理水準的不同而有所不同，符合共變數分析的前提—組內迴歸係數同質性假設，因而可繼續進行共變數分析及事後比較。

表 4-2-5 觀功念恩作業之「社會支持量表」迴歸係數同質性考驗摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
社會支持					
組間 (迴歸係數同質性)	288.06	2	144.03	.13	>.05
組內 (誤差)	115645.52	105	1101.39		

$p < .05$

「社會支持量表」三組比較之差異結果：

由表 4-2-6 得知，控制共變項（前測得分）的影響後，三組比較之差異結果為「社會支持」，其顯著性大於.05，表示三組無顯著性的差異。檢定研究問題 2.3，實驗 A 組、實驗 B 組和控制組三組在社會支持並無顯著差異。

三組在「社會支持」前測、後測的平均數與標準差的描述統計，請詳表 4-2-7。

表 4-2-6 觀功念恩作業之「社會支持量表」共變數摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
社會支持					
組間（實驗處理）	324.46	2	162.23	.15	>.05
組內（誤差）	115933.58	107	1083.49		

$p < .05$

表 4-2-7 實驗 A 組、實驗 B 組、控制組在「社會支持量表」上前測、後測及事後比較統計表

量表	組別	前測		後測		Scheffe 事後比較
		平均數	標準差	平均數	標準差	
社會支持	實驗 A 組(N=43)	168.26	33.95	178.26	36.22	
	實驗 B 組(N=34)	178.38	49.78	183.09	50.98	
	控制組(N=34)	172.79	45.82	183.35	49.74	

大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩表現與影響方面。實施觀功念恩、未施作實驗與心情塗鴉作業，三組在同儕觀功念恩、父母觀功念恩與幸福感及社會支持方面，數據呈現結果發現並無顯著差異，而師長觀功念恩部分實施觀功念恩與未施作實驗顯著大於心情塗鴉作業。

本研究者依據研究結果，提出文獻進行討論與解釋。吳清華（2009）在《國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究—以台北縣立蘆洲國中男子籃球隊為例》發現觀功念恩有助於球員提升正向情緒與瞭解正向情緒好處，

並且情緒也較穩定。何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2008）在《生命中的啄木鳥－「轉過為功」教學對兒童人際衝突事件處理效能之行動研究》在國小生人際衝突研究中，發現觀功念恩應用在人際衝突中，可以使得生氣情緒可以下降，變得接受不愉快的事情，也較會感激他人。徐秀慧（2008）在《廣論教授用於改善心理困擾之經驗探討－以福智團體學員為例》於廣論改善心理困擾研究中，發現在人際逆境中持感恩態度，可使心變柔軟和謙卑，避免負面情緒消耗過多能量。這些研究共同顯示觀功念恩有助提升正向情緒，避免負向能量消耗過多能量。但是在本研究結果發現實施觀功念恩作業與否對大學生觀功念恩的表現並無顯著影響，此結果與過去研究不同，將推究其原因可能是本研究每週一篇，耗時八週共八篇觀功念恩作業影響與結果可能實行次數不盡理想，希冀後面研究者能多增加觀功念恩次數。再者，也可能是父母觀功念恩透過八週作業，想對父母觀念改變可能須較長時間，還需要多進行觀功念恩概念教導。

第三節 觀功念恩質性資料結果分析

本研究實驗 A 組參與的五十位同學，歷時八周實施將近四百篇觀功念恩作業。研究方法為主題分析法，將作業轉騰文字檔、作業閱讀、作業主題歸納、再次閱讀作業與根據文獻確認主題，歷經五個歷程進行觀功念恩質性分析初探，以瞭解大學生如何對父母觀功念恩，並以檢定研究目的與問題三。

大學生學習如何對父母親觀功念恩，本研究根據主題分析法結論可以分為九點：一、認識到父母照顧生活需求；二、體會到父母關心交友與外出安全；三、認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大；四、了解到父母是擔心孩子營養與身體健康；五、體會到父母在教導待人處事道理；六、瞭解父母是關心孩子；七、體認到父母是正確地；八、學習感恩父母；九、發現美的眼睛。

壹、認識到照顧生活需求

參與者認識到父母親不管孩子在家或返校總會照顧孩子生活需求。孩子返家會款待各種食物，天氣轉變會擔心衣物欠缺，父母親也會供應充足生活費用盡量滿足孩子需求。

一、認識到父母為孩子準備食物

參與者表示父母親總是在返家時盡心盡力準備各種食物。父母親與奶奶在孩子早起讀書時，會籌備早餐、煮豆漿與泡燕麥奶在背後默默支持孩子。父母親晚上工作返家時，還會跑去購買孩子喜愛地食物，也會幫孩子煮晚餐、準備點心，一切付出不求回報讓孩子充滿溫暖與幸福。

「一早起來讀書奶奶就泡了一杯燕麥奶先給我喝，媽媽也因為我特別提早準備早餐，爸爸也提早起來磨黃豆煮豆漿，家人們都默默地在幫助我。(CL14-3-106)」

「今天很平常放假回家媽媽來接我，爸爸還在辛苦工作，我很高興回家上樓洗澡。爸爸回來了，這時聽到媽媽大聲說：你還跑去買鍋燒意麵，後來洗完媽媽告訴我，爸爸特別跑去買的因為我喜歡吃，聽到真是感動，爸爸在家總是默默的付出、不求回報…。(CL15-3-114)」

「媽媽在辛苦工作一天後還幫我煮了藥膳湯、沙拉麵和一堆小點心，心中暖暖的充滿幸福。(CL37-7-290)」

二、認識到父母為孩子買衣物

參與者表示父母親會為孩子郵寄、添購與代買衣物，以備天氣轉變衣物不充實與欠缺。父母親在孩子離家讀書時，會郵寄衣服給孩子，去學校探視時也會帶孩子去添購衣物，回家逛街時也會代孩子買欠缺的包包，因為擔心天氣冷孩子因此而著涼，參與者感覺到父母親很照顧孩子。

「上了大學，爸媽常打電話給我說要寄水果寄衣服，怕我飲食不均衡也擔心我會著涼…，可是他們依然很照顧我很疼我，我很愛他們。(CL28-4-219)」

「很感動媽媽她們特地從臺中來看我，還帶我去吃飯、買衣服，感謝爸爸媽媽這麼愛我。(CL3-6-21)」

「媽媽知道我很缺背包好心的買給我，我不應該嫌棄包包媽媽都買了，我就要很開心的使用包包，其實心裡很感謝她買給我包包。(CL27-7)」

三、認識到父母給孩子金錢

參與者瞭解父母親供應孩子求學所需資金。父母親擔心孩子臨時要用錢不方便，會給孩子充裕的生活費；有時即便給充足的生活費也還會增添車費，不想讓孩子造成返家的負擔；偶爾看到孩子還會給孩子零用錢，孩子感激父母親這麼愛他。

「爸爸媽媽怕我出去時都沒有錢，萬一要用時沒有很不方便，很

感謝爸爸媽媽對我這麼好，這麼愛我。(CL3-7-22)」

「其實他們給我的生活費很充足，不用給我車費的。或許是不想讓我常回家，因為車錢多一點負擔吧！(CL36-7-282)」

「但爸爸還是偶爾看到我，還會給我零用錢也會帶我去吃飯。(CL33-2-254)」

四、認識到父母滿足孩子需求

參與者認識到父母親會盡量滿足孩子需求。父母親聽到孩子想吃美食，就二話不說答應放假時帶孩子前往；母親想讓身體微恙的孩子洗澡與滿足孩子需求，就算家裡盥洗設備壞掉，還是會去與街訪鄰居商借；在逛市場時也會多留意孩子喜愛，盡量滿足孩子需求。

「今天跟爸媽講到這個假日要校慶不能回家，然後講著講著我說我很想吃鵝肉，然後他們就二話不說就說假日要來嘉義找我再一起去吃鵝肉。感覺很溫暖很溫馨，他們總是盡全力滿足我們所有需求。(CL7-5-52)」

「家裡沒熱水天氣很冷身體又不舒服，媽媽一直吵鄰居要借洗澡，…。媽媽也是因為我不舒服，而想盡辦法給我舒適的品質。(CL33-3-255)」

「之前回家時都會和媽媽去逛市場，有時我只是好奇某個菜，所以多留意了它媽媽看到就會把它買回去，…。後來想想媽媽是疼我、愛我，所以才會注意我對什麼東西多留意了想要滿足我，所以才會把它們都買回家。(CL24-8-191)」

貳、體會關心交友與外出安全

參與者表示父母親關心孩子交友情況，是不是交到壞朋友；或是父親擔心女孩子感情上吃虧受騙；還有是太晚歸跟不相識人聚會人身安全危險；

與回家騎機車上馬路外出安全，所以父母親會要孩子報告行蹤地點，囑咐孩子要早點回家。

一、體會到擔心孩子交友安全

參與者表示父母親想瞭解孩子交友情況，擔心孩子交到壞朋友或是感情上吃虧受騙。父親會擔心女孩子交友感情吃虧受騙，要孩子報告聚會行蹤地點，到時可以保護孩子交友安全。母親會想瞭解孩子交友情況與是不是交到壞朋友，所以會動孩子東西或偷看孩子行動電話，關注孩子交友狀況。

「往父親的角度想她是在保護我不被傷害，因為談感情上往往對女生來說比較吃虧，報告行蹤也是怕如果我不見了，他還可以去約會地點找我。…，但我知道他是愛我的。(CL26-3-202)」

「媽媽時常偷拿我手機看我的隱私。大概是想了解我的生活圈，了解交友狀況，只是不該偷看的方式。(CL2-8-15)」

「我知道媽媽是想知道我平常的交友情形，怕我交到不好的朋友，所以才偷看或亂動我的東西，了解我的交友情形。(CL47-7-363)」

二、體會到擔心孩子人身安全

參與者表示父母親不放心孩子騎車上馬路與太晚歸會人身安全危險，甚至擔心孩子離家與不相識的人聚會。父親不放心孩子把機車騎到大學，堅持路上要一路陪同。母親擔心女孩子較男孩子晚歸容易危險出意外；也會在與不相識的人聚會時，要孩子報告與會者與行蹤地點，更囑咐孩子要早點回家。

「終於答應讓我把車騎上來大學，但卻堅持要我在到大學的一路上有他陪同。謝謝他對我這麼的關心，畢竟騎車上路也是有一定的風險，必須多加小心。(CL12-4-91)」

「媽媽其實是怕我太晚回家會有危險，因為我是女生比男生還容

易出意外，雖然剛開始我並不認為是這樣。(CL20-5-156)」

「每次放假跟朋友出去媽媽都會問很多，就算讓我出去了，也會一直叫我要早點回來。其實媽媽是要知道我是誰出去、去哪裡，這樣她才能放心，不希望我晚回家是因為怕太晚會很危險，…。」

(CL8-5-60)」

參、認知含辛茹苦撫養長大

參與者認識到父母親辛勤工作供孩子讀書。父母親每日辛勞工作養家，母親返家與假日還要辛苦繁忙家務，有時再累也要烹飪菜餚等孩子返家一起吃飯。參與者表示看見父母親的辛勞，會主動幫忙做家事，現階段不懂工作辛勞那種苦，覺得返家時應該多陪陪父母親，將來賺錢好好孝順雙親。

「爸媽總是在背後默默的付出，平常上班就很累了，但在聽到我要回來，再累也準備一桌好菜，等我回家大家一起圍坐著吃飯。

(CL19-7-150)」

「今天早上媽媽一大早一直叫我做家事，那時我還在睡覺，媽媽看到我一直睡覺，就很大聲叫我起來去做家事，我和她說：「晚一點」後來媽媽說：「好，就走了」。我知道媽媽每天上班很累，每天一大早起來煮早餐，載弟弟去坐校車，再來去做很多事情。我和媽媽說：「我假日我來幫妳做家事」之後媽媽看到家裡打掃的很乾淨時就謝謝我，後來我也和她說：「媽媽妳上班辛苦了。」

」(CL45-2-342)」

「父母辛苦賺錢供我讀書，當我回到家中應該花多點時間陪伴他們畢竟賺錢很辛苦，或許現階段我還不懂那種苦，長大等我有能力我一定會努力賺錢孝敬我父母。(CL26-7-206)」

肆、表示擔心孩子營養與身體健康

參與者表示父母親擔心孩子用餐飲食不均衡與是不是吃飽；適時要孩子補充營養、不要亂吃食物；孩子離家受傷無人照顧，父親不斷囑咐孩子要注意安全；更有天生患有家族遺傳疾病的孩子，自己不知道嚴重性，所以父母親會擔心孩子用餐營養、身體健康問題與不會自我照顧。

一、表示擔心孩子飲食與營養均衡

參與者瞭解父母親擔心離家孩子用餐飲食不均衡與是不是吃飽。父母親要孩子適時補充營養、不要亂吃食物；晚餐至少要吃點營養東西；返家會幫孩子補充營養，孩子返校時會籌備許多水果餅乾，叮囑孩子進餐要注意營養均衡。

「父母要我每個禮拜都要回家，而我卻因為回家花費太多時間而沒回家。父母要我回家也是因為怕我在學校隨便吃吃一些不營養的食物，而要我回家好好給我補一補。(CL30-7-238)」

「雖然媽媽愛唸了一點但出發點也是為了我好，希望我吃營養一點的食物，當晚餐不想讓我餓到，至少要加顆魯蛋來補充營養，…。(CL22-6-173)」

「每次從家裡來宿舍的時候，媽媽都會幫我準備很多水果餅乾。媽媽擔心我在宿舍營養不良或吃不飽。(CL31-5-244)」

二、表示擔心孩子身體健康與生病

參與者認識到父母親不放心孩子身體健康與生病受傷。父親擔心孩子離家讀書腳扭傷無人照顧，又時常因不專心而受傷，所以不斷囑咐孩子要注意安全。母親擔心孩子身體狀況，生病時每個時刻照顧著孩子，要孩子多穿衣物。還有孩子天生患有家族遺傳疾病，不知道嚴重性最後才知道要注意自己身體。

「因為腳受傷（扭傷）很久沒有好，又住學校所以家人很擔心，怕會沒有人照顧我，而且我常常因為不專心而受傷，不是跌倒就是扭到。所以爸爸才會一直提醒我，希望我不要再受傷了。(CL11-3-82)」

「這幾天生病，想到以前我半夜不舒服爸媽就會半夜起來，帶我去看病…。謝謝媽媽半夜這樣陪著我，照顧我時時刻刻要我多穿一點，雖然有時覺得她很煩，但她也是不希望我生病受苦，所以她才會跟妳再叮嚀。(CL47-3-359)」

「媽媽是擔心我的身體狀況，因為我們家有家族遺傳肝炎，媽媽很重視我的身體，是我不曉得事情的嚴重性，我應該早點睡調整自己的身心，讓媽媽不擔心。(CL22-7-174)」

三、表示擔心孩子自我照顧

參與者瞭解父母親擔心孩子離家讀書不會自我照顧。孩子返校讀書父母親覺得孩子不會照顧自己，會幫孩子籌備許多水果點心；母親擔心孩子生活常規不好，每天早上行動電話總會留下提醒訊息：「什麼可以吃、吃什麼不好，氣候冷了多穿點衣服」，要孩子好好照顧自己。

「爸爸與媽媽每次在我要來大學的時候，總是幫我準備水果點心一大堆。爸爸媽媽總是擔心我們在外不懂照顧自己，幫我們準備好東西，此時此刻感到很溫暖。(CL7-4-51)」

「媽媽常常唸我生活常規不好。希望我能夠自愛自重，好好照顧自己。(CL31-7-246)」

「每天早上起床開啟手機，總是會看到媽媽留下的提醒，「什麼可以吃、吃什麼不好，天氣冷了多穿一點…」，每天這樣提醒…。媽媽是因為擔心我一個人，上了大學之後不會照顧自己，所以才會每天提醒我，希望我多注意和小心一點。(CL9-6-69)」

伍、體會教導待人處事道理

參與者表示父母親教導孩子養成物歸原處、生活規律與不要浪費時間的好習慣與建立人品性格、行動果決迅速與全神貫注的人生態度。

一、體會教導養成良好習慣

參與者認識到父母親會規勸孩子養成物歸原處、生活規律與不要浪費時間的好習慣。父母親會擔憂孩子睡太晚影響日常生活作息，希望孩子養成生活規律的好習慣；母親要孩子杯子使用完畢立刻拿去洗滌，放太久會滋生細菌，要孩子養成物歸原處的習慣；還要孩子吃飽飯後不要只顧看電視浪費時間，趕快去讀書。

「後來想想，爸媽是為了我好，怕我這樣會影響作息，只是希望我過個有規律的生活。(CL46-4-352)」

「因為馬克杯用完後，沒有立刻拿去洗並放回原位…。媽媽是因為擔心杯子放太久，會滋生細菌。所以才會一直唸，也希望我養成物歸原位的習慣。(CL9-2-65)」

「有一天晚上我才剛吃飽沒多久，我就想說看電視休息一下再去看書。可是媽媽就叫我去看書…。其實媽媽不是不讓我休息，她是希望我可以不要浪費太多時間趕快去看書…。(CL17-1-128)」

二、體會教導建立人生態度

參與者瞭解父母親想建立孩子人品性格、行動上果決迅速與全神貫注做事的態度。父母親教導孩子成績比較是其次，陶冶人品性格較成績更重要；父親要孩子討論事情無意見可以，但決定後行動要果決迅速、不要拖泥帶水；母親為小事罵孩子，希望孩子全神貫注認真做事情。

「慶幸父母沒有對我跟別人比較（成績）或是不公平，從來不跟別的小朋友比較成績是其次，但最主要是人品性格！所以非常謝謝父母的對待。(CL42-1-317)」

「討論事情的時候都是沒意見都可以，決定之後衝得比別人都快，嫌我們動作慢弄得自己不開心，別人也生氣。爸爸不表態是希望能讓我們選擇我們喜歡的提議。一直催促我們是要我們做事不要拖泥帶水，…。(CL36-2-277)」

「回家的時候，常常因為小事而被罵，…。媽媽希望我能頂真、認真踏實的去做每一件事情，只是有時候情緒太激動說話太衝。(CL31-1-240)」

陸、瞭解父母是關心孩子

參與者觀察到父母親處處關懷孩子與鼓勵孩子；其實父母親碎唸也是表達一種關心，如果這樣想父母親就不會這麼討人厭；在父母親立場孩子永遠是長不大的孩子，所以事情會一而在再而三會不斷提醒孩子。

一、瞭解父母是關懷

參與者瞭解父母親是關懷孩子與鼓勵孩子。母親關懷與鼓勵孩子的課業，提醒孩子要認真讀書；天氣變化時，時常會行動電話或即時通訊軟體問候表達關心，問是不是穿暖？擔心孩子穿得不夠暖感冒了，還會幫孩子添購衣物，孩子體會來自遠方親人的溫暖與關懷，讓寒冷冬天也變得暖和起來了。

「每次媽媽看到我都會提醒我要認真讀書。媽媽很關心我的學業，只要有機會跟我說話就一定會關心和鼓勵我，她希望我可以有很大的進步，我真的很幸福。(CL14-2-105)」

「雖然平常很常跟媽媽講電話，但是只要最近天氣變冷或幹嘛，媽媽就會打來關心我或傳 Line 給我問我有沒有穿暖，讓我感到很窩心。(CL25-5-196)」

「幾天前和媽媽用手機 APP 聊天，她說她幫我買了一件衣服，她

自己也有一件同款不同樣我很驚喜，…。雖然在距離一百多公里遠的外地，但當天氣冷了她還會擔心我穿得不夠暖怕我冷了感冒，即使知道我衣服已經夠多了，也告訴她宿舍不冷但來自遠方溫暖的關心一樣團團飛來，讓寒冷的冬季都溫暖了起來。(CL36-6-281)」

二、瞭解父母其實是關心

參與者瞭解父母親碎唸其實是一種關心，這樣想就不會覺得父母親這麼討人厭。母親覺得早晚溫差大，罵孩子衣服穿的少，更堅持要孩子穿長袖衣物，孩子體認到「愛之深，責之切」，母親疼愛孩子所以才會罵孩子；還有母親看到孩子書信會一直問問題，孩子就覺得很煩，但想想母親也是出於關心與好奇，所以不應該覺得母親這麼討人厭。

「現在早晚溫差較大，但中午到下午仍有一段時間處於偏高溫的狀態，但媽媽卻堅持要我穿上長袖實在讓我覺得煩燥。碎唸是源自於關心跟擔心，雖然不斷地重覆著某些話，但靜下心想想，其實沒有那麼的令人感到厭煩。(CL10-3-74)」

「因為穿太少所以感冒了，媽媽很生氣大罵了我一頓。後來想想，她是因為愛我心疼我，才會罵我愛之深責之切，如果她不愛我可能連理都不會理我吧！(CL21-2-161)」

「只要是看到我的信件，媽媽通常會追問我是誰寄的？為什麼要寄東西給我？等等的問題，…。雖然覺得媽媽問了我一堆問題讓我覺得很麻煩，但她也是出自於關心跟好奇，所以不應該覺得媽媽很討人厭。(CL10-8-79)」

三、瞭解父母還當大學生作小孩

參與者離家讀書，表示父母親著眼點還當大學生作小孩子看待。參與者離家讀到大學，母親還總是一而在再而三，提醒孩子戴安全帽與要扣好扣子，在父母親立場孩子永遠是長不大的孩子；還有孩子愛美穿個熱褲晚

歸會被唸個臭頭，在父母眼中永遠是小孩；母親每天晚上會打電話給孩子叮嚀講同樣的話，把他還當作三歲孩子看待。

「每一次出門媽媽總會提醒我要記得戴安全帽或是扣子要扣好，每天只要出門絕對會一而在再而三的說，讓我感覺到很煩。之前總會對媽媽說這句話時翻白眼，心裡會覺得我又不是小孩子了，…，雖然我已長大但在媽媽的立場我永遠都是長不大的孩子，所以總會一直的提醒我並注意安全。(CL49-3-374)」

「我已經十九歲了，為什麼還總把我當小孩？只是穿個平口小熱褲就被嫌。只是比較晚回家就被念個臭頭。後來想想，媽媽只是擔心我被騙走，因為我總是傻傻的在父母的眼中孩子永遠是小孩。我以後會多注意。(CL21-4-163)」

「自從上大學後，我媽媽就每天晚上都會打給我，每天都講一樣的話問我吃了沒？有沒有吃些營養的食物？在幹嘛？諸如此類的話，…，因為想要過更自由的生活，不希望媽媽每天打電話來。仔細想想其實為人父母的都覺得小孩在他們心裡永遠是小孩，更何況長這麼大第一次離開家去到陌生他們看不到的地方，誰真會放心不下。(CL22-1-168)」

柒、瞭解父母是正確地

參與者瞭解父母親建議勸告原來是正確地。父母親要孩子返家不要一直往外面跑、找同儕，原來是要告訴孩子回家要多與家人相處，讓父母親看看離家的孩子；父親因為孩子讀大學時，將全部可以錄取的學校都報名而吵架，孩子最後瞭解父親是要他目標明確，而不是選擇不喜歡的興趣去就讀；母親總是會問孩子要不要考轉學考、問這個科系讀出來能做什麼？原來不是不肯定孩子興趣，而是建議要謹慎選擇未來的職場工作。

「雖然回家了，但是在家裡時候沒有很久，因為朋友更久沒見到，

所以一直往外跑。朋友固然重要，但家人更重要。(CL32-5-251)」

「記得在讀高三那一年我在澳門考某一所大學的時候，…，因為澳門沒有聯考，想考哪所大學都要前往報名，因為我怕沒有大學入讀，所以全部學校都報名。父親卻因為這樣跟我吵架，…。現在讀大學，我才明白父親是希望我有明確的目標，不要因為想讀大學而選擇不喜歡的科目就讀，沒有這樣的必要。現在在臺灣讀書才發覺有他人身邊是很好，現在反而會常常跟他在網上討論，所以很感激他對我的包容。(CL41-1-351)」

「每次回到家，媽媽總會問我在學校所發生的事，問我要不要轉學考說什麼念某某系出來能做什麼，工作薪水會有多少等。…。冷靜想想其實媽媽不是不肯定我所念的科系，只是希望我為自己的人生多想想不要只是去玩而已，因為人生經驗沒有父母足夠，應該接納他們的建議，仔細想好自己的未來。(CL22-2-169)」

捌、學習感恩父母

參與者感恩父母親辛勞付出，無時無刻關心孩子。父母親與兄長們因為他是家裡最小的孩子，總是會把最美好的事物讓給他；父母親知道孩子感冒馬上抽空帶他去看醫生，並給予孩子食品補養身體；父親放假還協助孩子與同儕交通接送，不管多麼忙碌仍會配合孩子。參與者感激和感謝父母親與家人們辛勞的付出，無時無刻關心著孩子，擁有他們的關心是多麼幸福。

「小時候我的想法就是我是家裡最小的孩子，所以對哥哥們是總是要讓我，更要把好吃的好用的都要給我，…。長大後看到同學們並沒有像我一樣擁有許多美好的事物，包含像我的家人一樣好，才發覺原來我是多麼的幸福。還好現在覺悟還來得及，我會盡力好好對

待我的家人。(CL43-8-332)」

「天氣轉涼所以我不小心感冒，這禮拜回家爸媽知道後就馬上抽空帶我去看醫生，然後給我一些好的食品補身體，希望我的身體能趕快好起來。感恩我的父母，總是在我的身旁守護著我，不管風吹雨淋，他們都不畏辛勞的付出，這一次因為我的感冒，他們立馬帶我去看醫生，父母對孩子的心真的很令人感動，感恩我的父母那麼愛我那麼關心我。(CL16-1-120)」

「這個週末要和同學出去交通上需要支援，因此爸爸就決定帶我去。不管父母親有多麼忙碌，仍會空下時間去配合孩子，感恩我父母無時無刻給我溫暖的關懷。(CL16-7-126)」

玖、發現美的眼睛

參與者透過觀功念恩發現美的眼睛，看見父母親優點與長處，轉變認識事物的概念；看見父母親用心照顧孩子與犧牲付出；代替父母親著想角度，設身處地為父母親立場著想。

一、看見優點

參與者看見父母親優點與長處，轉變認識事物的概念。參與者表示父母親吵架，覺得搬出去住才會有個人空間，搬出去住後發現家才是最溫暖的歸屬，其實父母親吵完架之後家裡依舊恢復溫暖的；父親酒醉變得感性，會鬧熟睡中的孩子們，孩子想這樣也是增進親子間溫馨的距離。

母親在孩子假日返家，要孩子幫忙做家事和生意，做錯就會唸，孩子想這樣子也是為職場未來做準備；或是忙很多事情不能休息，其實是母親好心幫孩子申請獎學金的緣故；哥哥偷懶不做家務，母親要孩子負起全部責任，他會把做家務當作運動，也算是為以後打掃家務熟悉做準備。

「以前住在家裡的時候，因為爸媽老是在吵架，有時候真的會覺

得或許搬出去是件好事，至少我有自己的空間，但搬出來之後才發現家是最溫暖的歸屬。父母吵架是兩人的問題，但他們自己解決了之後，這個家依舊充滿溫暖。(CL23-7-182)」

「有時候爸爸會酒醉，然後一直鬧熟睡中的我們。仔細想想爸爸酒醉時會變感性、吐心事，雖然會鬧吵醒我們，但這樣也會更拉近我們挺溫馨。(CL35-2-269)」

「每次放假回家就得幫忙做家事或幫忙做生意，一有哪裡做錯就會唸我。雖然剛開始很不喜歡媽媽唸我，但後來想想她是在為我未來職場生活做訓練。(CL37-1-284)」

「打電話跟她抱怨要回臺南要忙很多事情，不能好好休息。但媽媽也是不願意，她想辦法幫我申請獎學金，所以要參加許多演講。(CL33-6-258)」

「家裡的打掃工作原本都和哥哥分配好了，但因為哥哥偷懶不做，變成我要全權負責，…。就當作讓自己有多運動的機會，這樣以後打掃家務也比較容易上手。(CL10-4-75)」

二、看見父母用心

參與者看見父母親用心照顧孩子與犧牲付出。參與者瞭解父親為了他得哮喘病戒除十多年的菸癮，就因為護士說孩子生病，盡量不要在孩子面前抽菸。孩子表示母親製造豆漿的過程是很繁複的，背後付出許多辛勤汗水；還有孩子要喝中藥，母親研究要把藥煎得好喝點，試著種種煎藥的方式。也有母親為了照顧孩子，將最喜歡商店工作結束營業，專心做個全職母親將家裡照顧的無微不至；或是孩子返家，工作崗位上的母親急著找同事代班想與孩子相聚，孩子們很感念母親辛勞與付出情感。

「後來我患了哮喘病，護士跟我家人說盡量不要在我面前抽煙。過了幾天我就從來沒有看過手上拿著香煙的父親了。他為我而戒掉十

多年的煙癮，但我之前並沒有想過他是利用吸煙去抒發壓力，加上十多年的習慣亦很難一時三刻去改變。(CL42-4-320)」

「將黃豆變成豆漿的過程其實是很繁複的，黃豆要先泡好幾個小時加水至果汁機中打成漿，再倒至紗布上經過一次次稀釋和過濾，再加熱至滾沸才能飲用。為了讓我能帶上這罐豆漿，背後她是付出了多少辛勤的汗水。(CL36-5-280)」

「媽媽這段時間一直幫我煎藥，一直研究要如何把藥煎的好喝點，爸媽也幫我試過，也問人家種種方法，希望我能喝能身體健康。看到父母的用心感到很感動，很謝謝他們十幾年來一直不變的照顧我。(CL15-5-116)」

「從妹妹出生後，媽媽就把店面收起來，專心做一個全職母親，把家中家外都照顧的無微不至。媽媽為了全心照顧我們，把她最喜歡的店家關起來，而我們可以回報她的就是努力讀書，幫忙做家事讓媽媽可以開開心心的過生活。(CL30-4-235)」

「一個月沒回家了。媽媽很想和我相處，但找不到人換班，所以又無法送我離開，但我還是很開心媽媽想念我的情感。(CL33-7-259)」

三、代替父母著想

參與者代替父母親著想角度，設身處地為父母親立場著想。參與者瞭解父母親在氣候轉變時，會打電話來噓寒問暖，因為如此孩子出門會多帶件衣物，不讓父母親擔心；父親忘記孩子返家時要去載他，孩子會想父親是工作忙碌才會一時忘記；還有父親工作回家，家庭因為爭吵顯得沉悶，孩子覺得應該多替父親角度著想，不應該讓工作勞累父親看見家庭不睦。母親在每次電話聯絡時，總會猶言在耳講同樣一番話，孩子想想母親是擔心他著涼沒人照顧、吃不飽及睡不飽；還有孩子下廚切東西時，母親三不

五時將刀子放回去，孩子感到很厭煩，因為想起了觀功念恩換個角度想，母親是擔心孩子受傷，孩子為自己行為感到有點懊悔。

「天氣一轉涼，家人就會打電話來噓寒問暖，就會覺得很感動。現在上大學離開了家，不要再讓父母擔心，所以出門前都會帶上一件外套；不管我會不會穿到，帶上就對了，覺得冷了就穿上，心裡特別的溫暖，我可以自己照顧自己，讓父母放心。(CL13-5-100)」

「爸爸忘記我下星期要回家，直到我到台北打電話給他跟他說來載我，他才想起來。因為後來我知道其實爸爸也很忙碌並不是故意要忘了我，所以我覺得換個角度想，他是為了養我才努力工作以致於忘了這件事。(CL20-2-153)」

「(大學生)有時候會晚回來，讓媽媽感到煩躁、擔憂，一回來就吵架讓我感到煩悶。把家裡的氣氛搞得有點沉悶。父親有時候會因工作而晚歸，他工作很辛苦一回來還要看我們的臉色他也不好受，身為家裡的一份子我應該更要站在他的角度去想。(CL23-1-176)」

「我出國讀書後，每一次跟媽媽視訊和通電話時，每一次也會叫我「要吃飽喔！」，「要多穿衣服」不要著涼，「早點睡，不然有熊貓眼！」但我總是不明白為何她每一次也說同一番說話，總是囉囉嗦嗦。換一個角度想，她只是怕我著涼，沒有人照顧我，怕我減肥而不吃飽，怕我沒有精神不去睡！哪一個母親不會擔心子女，反而有時候我會擺出一幅不耐煩的樣子或煩厭的聲線，令她感到難過。(CL42-3-319)」

「這禮拜想說要大展廚藝，於是下了廚在這過程中，我喜歡東西都切完再把刀子放回去，但是這時媽媽三不五時就把刀子放回去，當下我被這舉動氣的想罵人。在那時想罵人但想起了觀功念恩，於是換了角度想媽媽會這麼做不就是怕我被刀子割到！！當下的我有點難過不知道媽媽的用心，同時也感到幸福、快樂，母愛真偉大。(CL49-1-372)」

本研究根據主題分析法將作業轉騰文字檔、作業閱讀、作業主題歸納、再次閱讀作業與根據文獻確認主題，歷經五個歷程進行瞭解大學生學習如何對父母觀功念恩分析初探，結論分為九點：一、認識到父母照顧生活需求；二、體會到父母關心交友與外出安全；三、認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大；四、了解到父母是擔心孩子營養與身體健康；五、體會到父母在教導待人處事道理；六、瞭解父母是關心孩子；七、體認到父母是正確地；八、學習感恩父母；九、發現美的眼睛，作為提供後繼研究者在大學生對父母觀功念恩的角度參考。

回顧前人研究，鄭汶琪（2011）在《一位托兒所教師實施觀功念恩教學之研究》發現觀功念恩可以學習別人的優點、觀察他人的付出。黃美華（2010）在《朝陽中的禮讚-國小福智教師生命態度與班級經營之個案研究》發現觀功念恩可以不依著自己的觀念和習性去看待事物、衡準他人。林文章（2008）在《高雄地區國小教師參加廣論研討班的學習與教學改變之研究》發現觀功念恩是信念與思惟力的改變。紀淑萍（2002）在《在國小實施觀功念恩教學之行動研究》發現觀功念恩是學習代他人著想，進而形成新的思維或生活方式。而本研究也發現參與觀功念恩作業的大學生對母親認識到照顧生活需求、體會關心交友與外出安全、認知含辛茹苦撫養長大、表示擔心孩子營養與身體健康、體會教導待人處事道理、瞭解父母是關心孩子、瞭解父母是正確地、學習感恩父母、發現美的眼睛等。綜合前人研究與本研究發現觀功念恩皆是試圖學習看別人優點、感謝別人付出；改變看待事物的角度，用良善的視野看待世界，生活會愈來愈快樂；觀功念恩還可以轉化別人帶給自己的逆境，成為學習的力量。觀功念恩面對環境的低潮，會對環境感受到關懷與溫暖，有朋友相伴對生命有希望。感恩師長、父母親與一切他人的付出；因為一切人的用心，所以生命有希望、力量面對未來的挑戰。

第五章 結論與建議

第一節 研究發現與結論

綜合第四章結果，本研究獲得以下發現：

壹、大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩的表現。

- 一、大學生實施觀功念恩實驗後，在同儕觀功念恩表現其研究結果未達顯著差異。
- 二、大學生實施觀功念恩實驗後，在父母觀功念恩表現其研究結果未達顯著差異。
- 三、大學實施觀功念恩實驗後，在師長觀功念恩表現實驗 A 組與控制組均顯著有於實驗 B 組。

大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩表現方面。在同儕觀功念恩與父母觀功念恩表現，從數據結果看不出三組有差別；在師長觀功念恩表現，施作觀功念恩與未作任何實驗，優於心情塗鴉作業。

貳、大學生實施觀功念恩實驗後，觀功念恩對幸福感、社會支持的影響。

- 一、大學生實施觀功念恩實驗後，在幸福感方面並無顯著差異。
- 二、大學生實施觀功念恩實驗後，在社會支持方面並無顯著差異。

參、大學生實施觀功念恩作業的過程中，學習如何對父母觀功念恩。

觀功念恩質性分析實驗 A 組大學生「觀功念恩學習單」。從五十位學生中，謄寫近四百份觀功念恩學習單，進行觀功念恩的質性分析初探。本研究根據主題分析法結論，大學生學習如何對父母觀功念恩可以分為九點：

- 一、認識到父母照顧生活需求；
- 二、體會到父母關心交友與外出安全；
- 三、認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大；
- 四、了解到父母是擔心孩子營養與

身體健康；五、體會到父母在教導待人處事道理；六、瞭解父母是關心孩子；七、體認到父母是正確地；八、學習感恩父母；九、發現美的眼睛。

一、**認識到父母照顧生活需求**：參與者認識到父母親不管孩子在家或返校總會照顧孩子生活需求。孩子返家會款待各種食物；天氣轉變會擔心衣物欠缺；父母親也會供應充足生活費用，盡量滿足孩子需求。

二、**體會到父母關心交友與外出安全**：參與者表示父母親關心孩子交友情況，是不是交到壞朋友；或是父親擔心女孩子感情上吃虧受騙；還有是太晚歸跟不相識人聚會人身危險；與回家騎機車上馬路外出安全，所以父母親會要孩子報告行蹤地點，囑咐孩子要早點回家。

三、**認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大**：參與者認識到父母親辛勤工作供孩子讀書，父母親每日辛勞工作養家，母親返家與假日還要辛苦繁忙家務，有時再累也要烹飪菜餚等孩子返家一起吃飯。

四、**了解到父母是擔心孩子營養與身體健康**：參與者表示父母親擔心孩子用餐飲食不均衡與是不是吃飽；適時要孩子補充營養、不要亂吃食物；孩子離家受傷無人照顧，父親不斷囑咐孩子要注意安全；更有天生患有家族遺傳疾病的孩子，自己不知道嚴重性，所以父母親會擔心孩子用餐營養、身體健康問題與不會自我照顧。

五、**體會到父母在教導待人處事道理**：參與者表示父母親教導孩子養成物歸原處、生活規律與不要浪費時間的好習慣與建立人品性格、行動果決迅速與全神貫注的人生態度。

六、**瞭解父母是關心孩子**：參與者觀察到父母親處處關懷孩子與鼓勵孩子；其實父母親碎唸也是表達一種關心，如果這樣想父母親就不會這麼討人厭；在父母親立場孩子永遠是長不大的孩子，所以事情會一而在再而三會不斷提醒孩子。

七、**體認到父母是正確地**：參與者瞭解父母親建議勸告原來是正確地，父

母親告訴孩子回家要多與家人相處；父親原來是要他目標明確，而不是選擇不喜歡的興趣去就讀；而母親是建議孩子要謹慎選擇未來的職場工作。

八、學習感恩父母：參與者感恩父母親辛勞付出，無時無刻關心孩子，父母親與兄長們因為他是家裡最小的小孩總是讓他；父母親知道孩子感冒馬上抽空帶他去看醫生；父親放假還協助孩子與同儕交通接送，孩子感謝父母與家人付出。

九、發現美的眼睛：參與者透過觀功念恩發現美的眼睛，看見父母親優點與長處，轉變認識事物的概念；看見父母親用心照顧孩子與犧牲付出；代替父母親著想角度，設身處地為父母親立場著想。

綜合以上研究初探，歸納出大學生觀功念恩九個角度：一、認識到父母照顧生活需求；二、體會到父母關心交友與外出安全；三、認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大；四、了解到父母是擔心孩子營養與身體健康；五、體會到父母在教導待人處事道理；六、瞭解父母是關心孩子；七、體認到父母是正確地；八、學習感恩父母；九、發現美的眼睛，作為後繼研究者在大學生觀功念恩角度的參考。

第二節 建議

壹、研究部份建議

一、本研究為觀功念恩主題分析初探有其研究限制，希冀後續研究者可繼續深入觀功念恩主題分析，做為對未來研究的建議。本研究文本來自學生觀功念恩學習單，研究者就以學習單內容如實分析。研究者將五十位學生進行八週的學習單紀錄，研究者將五十位學生學習單轉騰成文字檔，將近四百份學習單進行文本分析，希望後繼研究者可以深入觀功念恩質性的分析。

二、觀功念恩量表編製，找優點、學感恩外，代人著想觀念也要納入。觀功念恩量為研究者自行編製的量表，當初認為觀功念恩即一觀功、念恩，在研究過程中，聽到^上如_下證和尚講述觀功念恩概念外，代人著想概念如果能夠搭配會更加有效果。除了自身學習觀功念恩外，還可以進一步去體諒對方的角度，會有對人更多瞭解，所以提出一點如往後研究者有觀功念恩量表之編擬，除了找優點、學感恩外，代人著想也可納入考慮。

三、後側在期中考週，可能導致幸福感下降的干擾。本研究設計為 102 學年上學期期初進行前測，八週後期中進行後側，實驗假設幸福感上升。但研究者實施後側，明顯感到學生受到期中考壓力影響大增，可能會影響幸福感變項。

四、針對特定對象觀功念恩，比對所有對象觀功念恩，更有具焦效果。本研究之前曾於 101 學年下學期進行過一次觀功念恩實驗不盡理想經驗，經驗中發現依觀功念恩理論可以分為三類人，即：生活當中的他人、父母親與師長、給逆境的人，同學繳交作業焦點會比較分散。所以建議往後研

究者，可以鎖定特殊對象觀功念恩，例如：同儕、老師、父母及逆境等，可能會比較有具焦效果。

五、觀功念恩實踐練習的重要。本研究者彙整往年觀功念恩文獻，發現觀功念恩為宗教修持實踐的下手處，所以一再反覆練習更顯為重要。本研究數據呈現不顯著，只能說實驗次數設計可能不盡理想，並不能測量出來；或研究對象實踐的練習次數還不足達到量化統計的顯著差異。

六、建議研究對象可以選擇男女性別均衡的學院。因人力、時間、經費上的限制，本研究以班級為樣本，僅以嘉義縣某綜合大學之人文學院兩個系必修課、院通識課三個班級為研究對象，共一百一一人，其中男女生比例不均。本研究班級抽樣經驗建議，研究者可以選擇男女比例均衡的學院使班級抽樣更臻完善。

貳、實務部份建議

一、觀功念恩要在團體或班級經營中實施效果較佳。本研究設計準實驗法而施作觀功念恩作業，而實務上建議觀功念恩要在團體或班級經營中實施；透過人際關係互動回饋及老師肯定，營造正向人際關係與學習看優點、學感恩的態度。

二、對父母觀念改變可能須在團體或班級較長時間。本研究觀功念恩實驗僅透過數次觀功念恩作業，實驗結果未達顯著；預測對父母態度與觀念改變可能須較長時間，唯有在團體或班級長期周而復始看優點、學感恩與自我要求做起，方能對父母態度有所改變。

三、從實驗組觀功念恩學習單主題分析出九主題，建議可以引導大學生對父母觀功念恩角度有認識到父母照顧生活需求；體會到父母關心交友與外出安全；認知到父母含辛茹苦把孩子撫養長大；了解到父母是擔心孩子營養與身體健康；體會到父母在教導待人處事道理；瞭解父母是關心孩子；體認到父母是正確地；學習感恩父母；發現美的眼睛等方向。



參考文獻

一、中文部分

- 王巧涵（2011）。青少年感恩與心理健康、利社會行為之關係(未出版碩士論文)。輔仁大學臨床心理學研究所，新北市。
- 王漢琍（2009）。大學大一國際學生之生活適應與社會支持網絡現況之研究－以花蓮縣2所大學為例(未出版碩士論文)。慈濟大學社會工作學研究所，花蓮縣。
- 王薇茹（2007）。大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究－幸福感之需求滿足理論驗證(未出版碩士論文)。世新大學觀光學研究所，臺北市。
- 朱育萱（2009）。負向生活事件與大學生憂鬱或主觀幸福感之關係:以壓力因應方式為調節變項(未出版碩士論文)。國立成功大學行為醫學研究所，臺南市。
- 江春鳳（2014）。社會支持、自我效能、結果預期、興趣及職業意向之關係－以幼兒教保系為例(未出版碩士論文)。南華大學應用社會學教育社會學研究所，嘉義縣。
- 池妮聲（2011）。大學生依附風格及其知覺的社會支持對生活適應之影響研究(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。
- 吳崇旗、王偉琴（2006）。大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。臺灣體育運動管理學報，4，153-168。
- 吳明蒼（2013）。高雄地區大學生休閒參與以及生活滿意對幸福感關係之探討。運動休閒管理學報，10(1)，134-155。
- 何芳、陳怡吟、鄒玉秀、陳怡卉（2008）。生命中的啄木鳥－「轉過為功」教學對兒童人際衝突事件處理效能之行動研究。臺北益教網行動研究：臺北市中小學及幼稚園教育專業創新與行動研究徵件既成果發表會。

- 吳清華（2009）。國中運動代表隊實施觀功念恩之行動研究—以台北縣立蘆洲國中男子籃球隊為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學研究所，臺北市。
- 吳靜吉（1986）。**害羞、寂寞、愛**。臺北市：遠流出版社。
- 李曜安（2014）。**大學生人際關係、人格特質、線上社會支持與臉書(Facebook)成癮之關係研究**(未出版碩士論文)。臺北市立大學心理與諮商學碩士班，臺北市。
- 宗喀巴（1988）。**菩提道次第廣論**。臺北市：福智之聲出版社。
- 林文章（2008）。**高雄地區國小教師參加《廣論》研討班的學習與教學改變之研究**(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 林志哲（2009）。**大學生感恩特質及其與社會支持、因應型態及幸福感之關係**(未出版碩士論文)。國立政治大學教育研究所，臺北市。
- 林沛玲（2008）。**以聖經為基礎之感恩課程，對國中一年級學生影響之研究**(未出版的碩士論文)。東海大學宗教研究所，臺中市。
- 林莉芳（2006）。**感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究**(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學教育心理與輔導學研究所屏東縣。
- 施建彬（2006）。**大學生休閒活動參與對幸福感的影響—以大葉大學為例。研究與動態**，13，131-144。
- 施秀玲（2006）。**外國學生來台社會支持與生活適應歷程之探究—以銘傳大學桃園校區外國學生為例**(未出版碩士論文)。銘傳大學公共事務學研究所，桃園縣。
- 洪念哲（2014）。**探討憂鬱傾向及社會支持對大學生暴食症之影響**(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。
- 洪菱（2014）。**大學生成人依附風格與求助態度—以知覺的社會支持、社會污名、自我污名為中介變項研究**(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。

- 紀佩妤 (2009)。青少年感恩心測量之研究(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學心理與諮商研究所，臺北市。
- 紀淑萍 (2002)。在國小實施觀功念恩教學之行動研究(未出版碩士論文)。屏東師範學院國民教育研究所，屏東縣。
- 范梅英 (2009)。青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。
- 陳龍弘 (2009)。感恩與青少年運動員幸福感：中介歷程與調節效果之探討(未出版博士論文)。國立體育大學體育研究所，桃園縣。
- 孫捷齡 (2014)。害羞與人際行為對大學生的主觀幸福感及人際關係滿意度之影響(未出版碩士論文)。國立東華大學諮商與臨床心理學研究所，花蓮縣。
- 徐秀慧 (2008)。廣論教授用於改善心理困擾之經驗探討—以福智團體員為例(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄市。
- 翁若雲 (2011)。大學生生涯自我效能、生涯成熟與心理幸福感之結構方程模式分析(未出版碩士論文)。國立臺南大學諮商與輔導學研究所，臺南市。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課/首航初探之旅。高雄市：麗文文化。
- 高麗雯 (2005)。大學生的感恩心與知覺支持之相關研究(未出版碩士論文)。國立政治大學心理學研究所，臺北市。
- 張沛綺 (2013)。大學生親職化、孝道信念與幸福感之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。
- 張治遙 (1988)。大學生內外控信念、社會支持與學習倦怠的相關研究(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導研究所，彰化縣。
- 張倪禎 (2010)。感恩學習介入方案實施成效之研究-以國小學童為例(未出版碩士論文)。樹德科技大學兒童與家庭服務研究所，高雄縣。
- 張耿彰 (2012)。大學生共依附、社會支持與Facebook成癮傾向之關係(未

- 出版碩士論文)。亞洲大學心理學研究所，臺中市。
- 張惟剴（2014）。高雄餐旅大學學生休閒參與動機、休閒滿意度與幸福感關係之研究(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 梁恩慈（2009）。大學生之社會支持、情緒調節與生活壓力之相關研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學心理與諮商學研究所，臺北市。
- 郭正瑩（2008）。男女大學生網路自我揭露、網路社會支持與寂寞感之差異研究—以即時通訊為例(未出版碩士論文)。中國文化大學心理輔導研究所，臺北市。
- 陳俊伶（2006）。害羞、社交自我效能以及主觀幸福感之相關研究—以軍校生為例(未出版碩士論文)。國防大學政治作戰學院軍事社會行為科學研究所，臺北市。
- 陳凱仁（2015）。慈心量表發展及人格特質、慈心與幸福感(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所，高雄市。
- 陳雅卉（2009）。大學生自尊、憂鬱程度、社會支持與自殺意念之相關研究-以某大學為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學研究所，臺北市。
- 陳馨怡（2009）。國中生感恩、復原力及創造傾向之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。
- 黃淑貞（2000）。大學生健康信念、自我效能、社會支持與吸菸行為研究。學校衛生，31，30-44。
- 黃弘年（2010）。男性大學生性別角色衝突、憂鬱傾向與社會支持之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。
- 黃芸瑩（2015）。大學生憂鬱、社會支持與諮商求助態度之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。
- 黃美華（2010）。朝陽中的禮讚-國小福智教師生命態度與班級經營之個案

- 研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學教育學研究所，高雄市。
- 黃莉容(2012)。大學生之自尊、社會支持與愛情關係衝突因應方式之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺中教育大學諮商與應用心理學研究所，臺中市。
- 黃懂韻(2015)。大學生生涯探索、自我認同狀態與心理幸福感之關係研究(未出版碩士論文)。國立屏東大學教育心理與輔導學研究所，屏東縣。
- 楊正誠(2003)。大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究(未出版碩士論文)。東海大學教育研究所，臺中市。
- 楊麗珠(2012)。社會比較量表之發展及與主觀幸福感結構關聯性之探討(未出版碩士論文)。國立臺南大學測驗統計研究所，臺南市。
- 楊政穎、鍾才元、陳明終、李曜安(2014)。社群網路使用者之線上社會支持與線上人際關係。國教新知，61(4)，22-27。
- 葉俞均(2007)。探討大學生憂鬱症狀、拒網自我效能、社會支持在網路成癮模式中之角色(未出版碩士論文)。國立成功大學行為醫學研究所，臺南市。
- 詹惠茹(2012)。大學生生活角色重要性與幸福感相關之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄市。
- 福智文教基金會(2008)。97年生命教育師資培訓「觀功念恩」。臺北市，財團法人福智文教基金會。
- 蒙光俊(2009)。大學生完美主義、社會興趣與幸福感之相關研究(未出版碩士論文)。國立嘉義大學輔導與諮商學研究所，嘉義縣。
- 鄭汶琪(2011)。一位托兒所教師實施觀功念恩教學之研究(未出版碩士論文)。國立東華大學幼兒教育學研究所，花蓮縣。
- 賴沛蓁(2012)。護理系學生主觀幸福感之研究(未出版碩士論文)。中臺科技大學護理研究所，臺中市。
- 賴美蓓(2009)。大學生背景變項、人際親密、社會支持與幸福感之差異

研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學心理與諮商學研究所，臺北市。

鍾志強（2000）。大學生之運動社會支持研究。**體育學報**，28，101-110。

謝明均（2009）。大學生寂寞感、社會支持與幸福感之關係研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所，臺北市。

藍文彬（2012）。大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析(未出版碩士論文)。國立臺中教育大學諮商與應用心理學研究所，臺中市。

顏妙芬（2013）。大學生Facebook 朋友人數對幸福的影響：友誼自尊後效之調節效果(未出版碩士論文)。玄奘大學應用心理學碩士在職專班，新竹市。

魏福勝（2015）。大學僑生的生活適應與主觀幸福感之關係研究—以台灣南部地區馬來西亞僑生為例(未出版碩士論文)。國立臺南大學諮商與輔導學研究所，臺南市。

釋日常（2001）。射藝中之禪。臺北市，財團法人福智文教基金會。

釋日常（2002）。佛法要義（一）。臺北市：福智之聲出版社。

釋日常（2002）。佛法要義（二）。臺北市：福智之聲出版社。

釋日常（2004）。菩提道次第廣論淺釋第二冊。臺北市：圓音出版社。

釋日常（2004）。菩提道次第廣論淺釋第六冊。臺北市：圓音出版社。

釋日常（2005）。論語摸象記（上）。臺北市：福智之聲出版社。

釋日常（2008）。教育·人類升沉的樞紐。臺北市：財團法人福智文教基金會。

釋日常（2010）。菩提道次第廣論舊版手抄稿。臺北市，福智佛教基金會。

二、英文部分

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-130.



附錄一

觀功念恩預試量表

親愛的同學：

您好！非常感謝您願意撥空填寫這份問卷。本問卷主要是想了解您在面對逆境時的看法與感受。這份問卷不需具名，您的回答僅提供學術研究之用，資料絕對保密，請放心作答。請在詳細閱讀每一部分的說明後，依照您自己的真實感受作答，您的回答並無好壞對錯，請依序回答每個問題。非常感謝您的用心參與。

敬祝

學業順利

平安快樂

南華大學生死學研究所

指導教授：張筱雯博士

研究生：陳志忠敬上

中華民國 100 年 10 月

第一部份

這部份的選項是希望瞭解你在逆境中的看法與感受。請閱讀底下三個假設情境後，在問題選項中選取一個最適合的答案，並將該選項圈選起來。

例如	我覺得練習看組員優點比看他們的過失更令我開心。	4	3	2	1
----	-------------------------	---	---	---	---

【假設情境一】

你這學期選修通識課，老師於期初規定同學在期末要分組報告。你被同學推為小組長，剛開始你感到有點焦慮與緊張。小組員常常關懷你，讓你有被支持的感覺。

期中考後，大家因為社團事務繁忙，不約而同的翹了幾堂課。轉眼間，分組報告已迫在眉睫。你因為遲遲聯絡不上組員而擔心，只好先找資料應急。就在分組報告的前一天晚上，組員打電話來：「明天報告出來了嗎？還沒搞定？你有沒有盡到一個組長的責任啊？」

如果您遇到這種情況，**當下內心是否會這樣想**，請圈選每個想法的同意程度。

題次	題目內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我覺得感恩組員，會令我感到開心。	4	3	2	1
2.	我覺得組員都有個別的優點，只是我沒有發現而已。	4	3	2	1
3.	組員給我批評，是讓我從錯誤中學習跟培養挫折容忍力的機會。	4	3	2	1
4.	我覺得生活要依靠許多人協助，因此需要感謝組員為我的付出。	4	3	2	1
5.	我覺得感恩組員時，能與組員相處更加融洽。	4	3	2	1
6.	我覺得練習看組員優點比看他們的過失更令我開心。	4	3	2	1
7.	我覺得組員的指責，可以帶給我成長的機會。	4	3	2	1
8.	在面對困擾時往好的方面想，讓我更有能力慢慢地把困難化解。	4	3	2	1
9.	我覺得最好不要看組員的缺點，因為只會讓我更增加痛苦。	4	3	2	1
10.	組員批評或指責我時，是讓我有改正自己缺點的機會。	4	3	2	1
11.	換個情境想如果我是那些組員，說不定也會犯同樣的錯誤。	4	3	2	1
12.	我看見組員的缺點時，發現自己並沒有比較好，就不那麼生氣。	4	3	2	1
13.	我覺得組員也有他的困難，只是我不知道而已。	4	3	2	1
14.	雖然組員給我批評，但我仍然能想起期初組員對我的關心。	4	3	2	1
15.	我覺得看組員優點會讓我生起想仿效學習的心。	4	3	2	1

後面尚有題目，請翻頁繼續作答！

【假設情境二】

你雖然已經上大學了，父母還是經常叮嚀嘮叨，像是「晚上不要騎車」、「不要太晚回宿舍」、「出門要記得多帶一件衣服」。父母總是交代東、交代西，把你當作小孩子看待。

連續假日前夕，父母打電話關心你，你決定回家一趟。回到家，父母剛好工作一整天回來。辛苦疲累的父母劈頭就指責你：「不常回家就算了，回到家又不會主動分擔家事。」看你氣色不佳，父母沒好氣的說：「這麼大了，也不會照顧自己。」接著又數落你：「父母賺錢很辛苦，你還不懂得好好珍惜」。

如果你遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，請圈選每個想法的同意程度。

題次	題目內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我覺得應該對父母辛勤付出表達感激。	4	3	2	1
2.	我能夠了解父母的個性，所以可以和他們和睦共處。	4	3	2	1
3.	我能夠瞭解父母的付出與照顧不是理所當然的。	4	3	2	1
4.	父母對我養育之恩，我衷心感激。	4	3	2	1
5.	我能體會父母辛苦賺錢不求回報，供應我們讀書的心意。	4	3	2	1
6.	我能了解父母只是用他們習慣的表達方式在關心我。	4	3	2	1
7.	我覺得父母嘮叨是代表一種關心孩子的方式。	4	3	2	1
8.	我能夠體諒父母嘮叨背後的用心。	4	3	2	1
9.	我能將心比心體會父母的心情。	4	3	2	1
10.	我知道父母都是為了孩子好，我應該少跟他們頂嘴。	4	3	2	1
11.	我能夠體諒父母替孩子著想的用心。	4	3	2	1
12.	我能體會父母的心情，不會讓父母操心。	4	3	2	1
13.	父母想念我，我應該放假常回家探望父母親。	4	3	2	1
14.	我覺得應該主動幫忙分擔家事，因為父母很辛苦。	4	3	2	1
15.	我能夠在父母嘮叨時不生氣，感受到他們對我的關心。	4	3	2	1

後面尚有題目，請翻頁繼續作答！

【假設情境三】

第一節課鐘響沒多久，你提著早餐小心翼翼從後門進教室，老師當著全班同學面前對你大聲的說：「遲到的同學，坐到前面來！」當下你漲紅臉，覺得很難堪。

老師上起課來十足認真，聲音隨著時間越來越沙啞。在下課前十分鐘突然點到你，叫你回答問題。你一時答不出來，老師語帶挖苦的說：「我看你學習很不認真、求學態度有問題。班上像你這樣的同學，都要小心了，因為我是當人不眨眼的！」當下你覺得無地自容、下不了台。

如果你遇到這種情況，**當下內心是否會這樣想**，嘗試圈選以下可能選項。

題次	題目內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	老師不管好壞，我都可以從他們身上學習到東西。	4	3	2	1
2.	老師教書領薪水，所以我們不太需要感謝他。	4	3	2	1
3.	上課不遲到是學生的本份，老師責備我是應該的。	4	3	2	1
4.	老師認真上課，即使聲音沙啞還是繼續上課，很令人感動。	4	3	2	1
5.	老師教導我做人處事的道理，我應該感謝他。	4	3	2	1
6.	認真教學的老師薪水也不會增加，我要感謝他們的教導。	4	3	2	1
7.	老師對我們嚴格是因為對我們有很高的期待。	4	3	2	1
8.	老師上課很認真，我會想寫教師節卡片感謝老師。	4	3	2	1
9.	我能夠體諒老師責備學生，是為了學生好的用心。	4	3	2	1
10.	老師的用心都是為了學生，只是我不能體會而已。	4	3	2	1
11.	被老師當掉是讓我有把學科基礎打好的機會。	4	3	2	1
12.	老師責備我是希望我能培養正確的學習態度。	4	3	2	1
13.	老師責備我並不是要給我難堪，而是希望我更好。	4	3	2	1
14.	老師對我行為的糾正，是讓我發現自己有不足的地方。	4	3	2	1
15.	我覺得自己也有錯，老師讓我有學習改變的機會。	4	3	2	1
16.	就是因為不會，才要學習，感謝老師給我磨練的機會。	4	3	2	1

第二部份 背景資料

以下請勾選您的背景資料

(一)性別：男 女

(二)學校：雲林科技大學 虎尾科技大學 環球科技大學 臺灣體育學院
中正大學 嘉義大學 南華大學 長庚技術學院 大同技術學院

(三)就讀年級：大一 大二 大三 大四 大四以上

(四)實際年齡：_____歲

(五)大專班資歷：無 一年以下 一年 兩年 三年 三年以上

(六)過去是否接受感恩課程或活動(可複選)

無 曾 參與全民感恩心生活運動-感恩護照 曾 參與觀功念恩課程活動
曾 參與慈濟靜思語教學-感恩課程 曾 參與上課以感恩為主題的學習活動
曾 參與教會感恩課程活動 其他 例如:_____

(七)宗教信仰(可複選)：

無 佛教 道教 一貫道 天主教 基督教 民間信仰
其他 (請說明) _____

※宗教信仰必須符合以下標準

1. 天主教及基督教徒必須受洗。
2. 佛教必須皈依三寶(佛、法、僧)，而且說得出法師法號，或者有做早晚課。
3. 道教必須皈依三清(玉清天寶君之道寶尊、上清靈寶君之經寶尊、太清神寶君之師寶尊)
4. 一貫道必須經過點傳師給三寶，信奉老母。
5. 民間信仰是同時信仰不同的神明或其中之一(如媽祖、三太子、土地公、關公、三山國王、清水祖師等等)。
6. 無宗教信仰是指無上述宗教信仰及其它任何宗教信仰

以上請檢查是否有漏答之處，謝謝您的填寫，祝您幸福愉快！

附錄二

觀功念恩專家審查效度整理

一、情境部分

情境	初稿情境	修正後情境
逆境中對朋友感恩	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉急，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉睫，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？，試回答以下的問題。</p>
逆境中對朋友感恩	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉急，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉急，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你內心是會怎麼想，嘗試勾選以下可能選項。</p>
逆境中對朋友感恩	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉急，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>你這學期選修通識課，老師於期初規定同學在期末要分組報告。你被同學推為小組長，剛開始你感到有點焦慮與緊張。小組員常常關懷你，讓你有被支持的感覺。</p> <p>期中考後，大家因為社團事務繁忙，不約而同的翹了幾堂課。轉眼間，分組報告已迫在眉睫。你因為遲遲聯絡不上組員而擔心，只好先找資料應急。就在分組報告的前一天晚上，組員打電話來：「明天報告出來了嗎？還沒搞定？你有沒有盡到一個組長的責任啊？」</p> <p>如果您遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，請圈選每個想法的同意程度。</p>

情境	初稿情境	修正後情境
逆境中對父母感恩	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉及，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這種逆境，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>小萱在這學期修系上必修課，老師於期初請同學在期末時分組報告，身為組長的她感到焦慮與緊張，組員默默關懷讓她有種被安慰地感覺。</p> <p>她與組員在期中後各因彼此社團事務繁忙，愧疚不安地翹了幾堂課。轉眼間報告已迫在眉及，遲遲聯絡不上組員她感到擔心，只好先找資料應應急，當晚組員打電話來問：「明天報告怎麼辦？」還指責她沒有盡到組長的責任…。</p> <p>如果當你遇到這這種逆境，你內心會怎麼想，嘗試勾選以下可能選項。</p>
逆境中對父母感恩	<p>小娟雖然已經成年了，父母還是經常嘮叨叮嚀她：「晚上不要騎車、出門要記得多穿衣服、…」，父母總是限制她的自由，把她當作小孩子看待。</p> <p>假日前夕父母打電話給她，她決定回家一趟，回到家父母剛好工作一整天回來，辛苦疲累的父母指責她：「不常常回家、回家不肯分擔家事、不會好好照顧自己身體、父母賺錢辛苦不懂得好好珍惜」。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>小娟雖然已經成年了，父母還是經常嘮叨叮嚀她：「晚上不要騎車、出門要記得多穿衣服、…」，父母總是約束她的自由，把她當作小孩子看待。</p> <p>假日前夕父母打電話給她，她決定回家一趟，回到家父母剛好工作一整天回來，辛苦疲累的父母指責她：「不常常回家、回家不肯分擔家事、不會好好照顧自己身體、父母賺錢辛苦不懂得好好珍惜」。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>
逆境中對父母感恩	<p>小娟雖然已經成年了，父母還是經常嘮叨叮嚀她：「晚上不要騎車、出門要記得多穿衣服、…」，父母總是限制她的自由，把她當作小孩子看待。</p> <p>假日前夕父母打電話給她，她決定回家一趟，回到家父母剛好工作一整天回來，辛苦疲累的父母指責她：「不常常回家、回家不肯分擔家事、不會好好照顧自己身體、父母賺錢辛苦不懂得好好珍惜」。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>小娟雖然已經上大學了，父母還是經常叮嚀嘮叨，像是「晚上不要騎車」、「不要太晚回宿舍」、「出門要記得多帶一件衣服..」。父母總是交代東、交代西，把她當作小孩子看待。</p> <p>連續假日前夕，父母打電話關心她，她決定回家一趟。回到家，父母剛好工作一整天回來。辛苦疲累的父母劈頭就指責她：「不常回家就算了，回到家又不會主動分擔家事。」看小娟氣色不佳，父母沒好氣的說：「這麼大了，也不會照顧自己。」接著又數落她：「父母賺錢很辛苦，你不懂得好好珍惜」。</p> <p>如果你是小娟，面對這種情況，你內心會怎麼想？以下列出一些可能的想法，請勾選你同意的程度。</p>
	<p>小娟雖然已經成年了，父母還是經常嘮叨叮嚀她：「晚上不要騎車、出門要記得多穿衣</p>	<p>你雖然已經上大學了，父母還是經常叮嚀嘮叨，像是「晚上不要騎車」、「不要太晚回宿</p>

逆境中對父母感恩	<p>服、…」，父母總是限制她的自由，把她當作小孩子看待。</p> <p>假日前夕父母打電話給她，她決定回家一趟，回到家父母剛好工作一整天回來，辛苦疲累的父母指責她：「不常常回家、回家不肯分擔家事、不會好好照顧自己身體、父母賺錢辛苦不懂得好好珍惜」。</p> <p>如果當你遇到這樣情形，你可能的反應是什麼？試回答以下的問題。</p>	<p>舍」、「出門要記得多帶一件衣服」。父母總是交代東、交代西，把你當作小孩子看待。</p> <p>連續假日前夕，父母打電話關心你，你決定回家一趟。回到家，父母剛好工作一整天回來。辛苦疲累的父母劈頭就指責你：「不常回家就算了，回到家又不會主動分擔家事。」看你氣色不佳，父母沒好氣的說：「這麼大了，也不會照顧自己。」接著又數落你：「父母賺錢很辛苦，你還不懂得好好珍惜」。</p> <p>如果你遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，請圈選每個想法的同意程度。</p>
----------	---	--

情境	初稿情境	修正後情境
逆境中對師長感恩	<p>阿華於這學期修了一門被系上學長姐封為大魔王老師的課，阿華在上課第一天遲到3分鐘進教室，就被老師冷冷的諷刺一番被叫到前面做好。在後來的課堂間老師總是數落學生一屆不如一屆，不管第幾節都有同學買早餐進來，同學嚇到只要遲到3分鐘就不敢進教室上課。期中考對同學沒有信心，替同學安排座位與隔開，同學對於沒有先讀書就去上課就被罵得狗血淋頭。</p>	<p>第一節課鐘響沒多久，你提著早餐小心翼翼地從後門進教室，老師當著全班同學面前對你大聲的說：「遲到的同學，坐到前面來！」當下你漲紅臉，覺得很難堪。</p> <p>老師上起課來十足認真，聲音隨著時間越來越沙啞。在下課前十分鐘突然點到你，叫你回答問題。你一時答不出來，老師語帶挖苦的說：「我看你學習很不認真、求學態度有問題。班上像你這樣的同學，都要小心了，因為我是當人不眨眼的！」當下你覺得無地自容、下不了台。</p> <p>如果你遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，嘗試圈選以下可能選項。</p>

二、題目部分

向 度 題 號	同儕初稿題目	專家效度			建議修正後題目
		適 合	修 正	刪 除	
1.	我覺得練習看組員優點比看組員過失會更加開心。	✓			
2.	當我看見組員缺點時，發現自己並沒有比較好，就不那麼生氣。	✓			
3.	我發現分組報告挫折或失敗，能帶給我成長的機會。		✓		我發現分組報告挫折或失敗，可以帶給我成長的機會。
4.	我覺得組員都有優點，只是我沒有發現而已。		✓		我覺得組員都有個別的優點，只是我沒有發現而已。
5.	組員帶困擾給我，能讓我更有培養能力的機會。		✓		組員帶給我困擾，能讓我更有培養能力的機會。
6.	我覺得組員也是有他的困難，只是我不知道而已。	✓			
7.	我覺得往好的方面想，將有能力慢慢地把困難化解。		✓		1.我覺得往好的方面想，將使我產生能力慢慢地把困難化解。 2.我覺得往好的方面想，會有能力慢慢地把困難化解。 3. 我覺得往好的方面想，將有機會慢慢地把困難化解。
8.	我覺得最好不要看組員缺點，因為只會讓我更增長痛苦。		✓		我覺得最好不要看組員缺點，因為只會讓我更增加痛苦。
9.	組員批評或指責我時，是讓我有改正自己缺點的機會。	✓			
10.	換個情境想如果當我是那些組員，說不定也會犯這樣的錯誤。		✓		換個情境想如果當我是那些組員，說不定也會犯同樣的錯誤。
11.	我覺得生活要依靠許多人協助，需要感謝組員為我的付出。		✓		1.我覺得生活要依靠許多人協助，因此需要感謝組員為我的付出。 2.我覺得生活要依靠很多人協助，需要感謝組員為我的付出。
12.	我覺得看組員優點與感恩組員時，能與組員相處更加融洽。		✓		1.優點跟感恩是兩個概念須分二題。
13.	我覺得仔細的觀察組員優點、感恩組員也挺開心地。		✓		1.我覺得仔細的觀察組員優點、感恩組員，會令我感到開心。 2.優點跟感恩是兩個概念須分二題。

14.	我能感受到組員對我的好。				我能感受到組員對我的關心。
15.	我覺得看組員優點會讓我興起仿效學習之心。		✓		1.我覺得看組員優點會讓我興起想仿效學習之心。 2.我覺得看組員優點會讓我生起仿效學習之心。

向 度 題 號	父母初稿題目	專家效度			建議修正後題目
		適 合	修 正	刪 除	
1.	我會表達自己對父母辛勤付出的感激。	✓			
2.	我會主動幫忙做家事分擔父母的辛勞。	✓			
3.	我假日會常回家探望父母親。	✓			
4.	我能夠知道父母都是為孩子好，我就少跟他們頂嘴。		✓		1.我知道父母都是為了孩子好，我能夠少跟他們頂嘴。 2.我若能夠知道父母都是為孩子好，我就少跟他們頂嘴。
5.	我越來越了解父母脾氣不跟他們頂嘴，與他們和平共處。		✓		1.我能夠了解父母脾氣不跟他們頂嘴，與他們和睦共處。 2.我越來越了解父母的個性，所以可以和他們和平共處。
6.	我覺得父母只是用他們習慣的表達方式在關心我。		✓		我能了解父母只是用他們習慣的表達方式在關心我。
7.	我覺得父母嘮叨代表是一種關心孩子的方式。		✓		我覺得父母嘮叨是代表一種關心孩子的方式。
8.	我能夠體諒父母嘮叨背後的用心。	✓			
9.	我能夠在父母嘮叨時不生氣，感受到對我的關心。	✓			
10.	我能夠瞭解父母付出與照顧不是理所當然地。		✓		我能夠瞭解父母的付出與照顧不是理所當然地。
11.	我體諒到父母對孩子著想的心意。		✓		1.我能夠體諒父母替孩子著想的用心。 2.可以思考一下和第8題有何明顯的區別嗎？

12.	父母對我養育之恩，我衷心感激。	✓			
13.	我能體會做父母的心情，不要讓父母操心。		✓		我能體會父母的心情，不讓父母操心。 我能體會做父母的心情，不會讓父母操心。
14.	我能體會父母辛苦賺錢不求回報供我們讀書的心意。		✓		我能體會父母辛苦賺錢不求回報，供應我們讀書的心意。
15.	我能將心比心體會父母的心情。		✓		1.可以思考一下和第 13 題有何明顯的區別嗎？

向 度 題 號	師長初稿題目	專家效度			建議修正後題目
		適 合	修 正	刪 除	
1.	老師認真上課聲音沙啞還要幫我們上課，很令人感動。		✓		老師認真上課，即使聲音沙啞還是繼續上課，很令人感動。
2.	老師是領薪水才教我們，不太需要感謝他們。		✓		老師教書領薪水，所以我們不太需要感謝他。
3.	我還會幫老師倒水、擦黑板，感謝他認真教學。			✓	上課不遲到是學生的本份，老師責備我是應該的。
4.	老師不管好壞，我都可以從他們身上學習到東西。	✓			老師不管好壞，我都可以從他們身上學習到東西。
5.	老師對我們嚴格是對我們有更高的期待。		✓		老師對我們嚴格是因為對我們有很高的期待。
6.	課堂上我不會才是我要學習地，感謝老師給我們的磨練機會。		✓		就是因為不會，才要學習，感謝老師給我磨練的機會。
7.	認真嚴格教學的老師薪水也不會增加，感謝他們教導。		✓		認真..教學的老師薪水也不會增加，我要感謝他們的教導。
8.	我會在教師節寫卡片給老師，感謝他嚴格教導我們。		✓		老師上課很認真，我會想寫教師節卡片感謝老師。
9.	老師給我困難是讓我有練習進步的機會。			✓	我能夠體諒老師責備學生，是為了學生好的用心。
10.	老師的用心都是為了學生，只是我不能體會而已。	✓			老師的用心都是為了學生，只是我不能體會而已。
11.	被老師當掉是讓我有把學科基礎打好的機會。	✓			被老師當掉是讓我有把學科基礎打好的機會。

12.	老師對我們行為的糾正，是讓我們發現自己不足的地方。		√		老師對我行為的糾正，是讓我發現自己有不足的地方。
13.	老師給我們困難並不是要考倒我們，而是希望我們更好。			√	老師責備我並不是要給我難堪，而是希望我更好。
14.	老師給我們困難是希望我們在逆境中培養態度。		√		老師責備我是希望我能培養正確的學習態度。
15.	我覺得困難不是老師給我，而是我遇到應該學習的功課。			√	我覺得自己也有錯，老師讓我有學習改變的機會。
16.	生活中美好的事都來自老師教導，我應該感謝老師。			√	老師教導我做人處事的道理，我應該感謝他。



附錄三

觀功念恩預試量表各構面題項分析結果

同儕觀功念恩

預 試 題 號	遺漏值	平均 數	標準 差	刪除該題 之量表平 均數	刪除該題 之量表變 異數	該題與 其他各 題總分 之相關	多元 相關 平方	刪除該 題之量 表 α 係 數	主成分 分析之 因素負 荷量	共同性
1	0	2.81	.785	43.08	35.958	.564	.453	.876	.644	.503
2	0	3.09	.593	42.80	37.819	.508	.363	.878	.574	.492
3	0	2.99	.655	42.89	36.565	.616	.526	.874	.700	.639
4	1	3.05	.705	42.84	36.150	.617	.465	.874	.696	.528
5	0	3.27	.621	42.62	36.719	.634	.454	.874	.708	.528
6	2	3.22	.630	42.67	36.835	.607	.435	.875	.679	.465
7	0	3.06	.692	42.83	36.165	.629	.511	.873	.705	.622
8	1	3.25	.612	42.64	38.243	.430	.305	.881	.486	.645
9	0	2.92	.868	42.96	38.258	.267	.196	.892	.314	.637
10	2	3.06	.639	42.83	36.177	.688	.543	.871	.749	.642
11	1	3.08	.815	42.81	36.074	.525	.354	.878	.599	.490
12	1	2.96	.668	42.92	37.153	.525	.369	.878	.580	.541
13	1	3.10	.717	42.79	35.967	.628	.491	.873	.699	.563
14	0	2.89	.723	43.00	36.788	.520	.394	.878	.608	.608
15	0	3.13	.694	42.75	36.833	.541	.384	.877	.617	.396

α 係數= .884

父母觀功念恩

預 試 題 號	遺漏 值	平均 數	標準 差	刪除該題 之量表平 均數	刪除該題 之量表變 異數	該題與其 他各題總 分之相關	多元 相關 平方	刪除該 題之量 表 α 係 數	主成分 分析之 因素負 荷量	共同性
1	0	3.47	.564	46.68	37.127	.613	.494	.912	.596	.678
2	0	3.23	.678	46.93	36.478	.577	.405	.914	.418	.636
3	1	3.38	.592	46.77	37.415	.539	.400	.915	.517	.606
4	0	3.57	.540	46.58	36.949	.673	.597	.911	.667	.734
5	0	3.51	.613	46.64	36.560	.637	.563	.912	.661	.707
6	0	3.41	.643	46.75	36.043	.675	.586	.910	.544	.734

7	0	3.37	.608	46.79	36.885	.597	.480	.913	.437	.658
8	0	3.28	.663	46.88	35.462	.729	.696	.908	.643	.782
9	0	3.23	.644	46.93	36.216	.650	.563	.911	.582	.702
10	0	3.24	.707	46.92	35.794	.635	.517	.912	.617	.680
11	0	3.41	.548	46.74	36.489	.736	.613	.909	.646	.788
12	0	3.34	.611	46.81	36.607	.634	.457	.912	.484	.692
13	0	3.34	.656	46.81	36.482	.600	.473	.913	.496	.653
14	0	3.41	.588	46.74	36.932	.614	.457	.912	.490	.665
15	0	2.98	.780	47.17	36.187	.519	.358	.917	.529	.571

α 係數= .917

師長觀功念恩

預 試 題 號	遺漏值	平均 數	標準 差	刪除該題 之量表平 均數	刪除該題 之量表變 異數	該題與 其他各 題總分 之相關	多元 相關 平方	刪除該 題之量 表 α 係 數	主成分 分析之 因素負 荷量	共同性
1	0	2.88	.699	45.84	42.933	.582	.419	.908	.638	.407
2	0	3.12	.673	45.60	44.277	.448	.285	.912	.505	.258
3	1	3.10	.633	45.62	43.312	.604	.450	.907	.658	.489
4	0	3.08	.692	45.64	42.637	.623	.460	.906	.683	.467
5	0	3.13	.654	45.59	42.718	.655	.515	.905	.713	.511
6	1	3.26	.566	45.46	44.042	.584	.420	.908	.640	.415
7	0	3.05	.629	45.67	42.640	.695	.542	.904	.742	.555
8	1	2.83	.730	45.89	43.016	.543	.376	.909	.587	.463
9	1	3.02	.680	45.70	41.959	.719	.586	.903	.769	.607
10	2	2.93	.693	45.79	45.429	.304	.233	.917	.345	.818
11	0	2.55	.864	46.17	42.024	.534	.336	.911	.597	.367
12	0	3.21	.572	45.51	43.037	.718	.572	.904	.772	.602
13	0	2.93	.729	45.79	41.830	.677	.580	.905	.742	.570
14	0	3.16	.593	45.56	42.814	.719	.639	.904	.786	.684
15	0	3.20	.512	45.52	43.927	.671	.540	.906	.732	.562
16	0	3.28	.621	45.44	42.907	.670	.567	.905	.739	.581

α 係數= .913

附錄四

觀功念恩預試量表刪題後各構面題項分析結果

同儕觀功念恩

預 試 題 號	遺漏 值	平均 數	標準 差	刪除該題 之量表平 均數	刪除該題 之量表變 異數	該題與其 他各題總 分之相關	多元 相關 平方	刪除該 題之量 表 α 係 數	主成分 分析之 因素負 荷量	共同性
1	0	2.81	.785	27.73	18.812	.560	.388	.868	.649	.422
3	0	2.99	.655	27.54	19.038	.659	.498	.860	.748	.559
4	1	3.05	.705	27.48	18.910	.625	.447	.862	.710	.504
5	0	3.27	.621	27.26	19.419	.627	.433	.863	.712	.507
6	2	3.22	.630	27.31	19.450	.610	.408	.864	.698	.487
7	0	3.06	.692	27.47	19.145	.597	.429	.864	.696	.484
10	2	3.06	.639	27.47	19.027	.682	.501	.859	.763	.582
11	1	3.08	.815	27.45	18.990	.505	.311	.873	.593	.352
13	1	3.10	.717	27.43	18.847	.623	.428	.862	.706	.498
14	0	2.89	.723	27.64	19.184	.558	.375	.868	.654	.427

α 係數= .876

父母觀功念恩

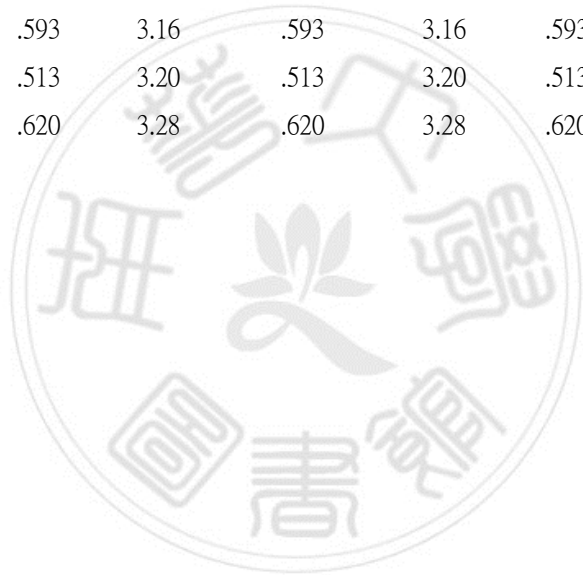
預 試 題 號	遺漏 值	平均 數	標準 差	刪除該題 之量表平 均數	刪除該題 之量表變 異數	該題與其 他各題總 分之相關	多元 相關 平方	刪除該 題之量 表 α 係 數	主成分 分析之 因素負 荷量	共同性
1	0	3.47	.564	30.36	16.458	.626	.483	.885	.715	.616
3	1	3.38	.592	30.45	16.692	.538	.381	.890	.630	.576
4	0	3.57	.540	30.25	16.407	.673	.564	.882	.753	.667
5	0	3.51	.613	30.32	16.002	.666	.528	.882	.750	.674
6	0	3.41	.643	30.42	15.779	.676	.564	.881	.755	.576
8	0	3.28	.663	30.55	15.454	.719	.660	.878	.787	.730
9	0	3.23	.644	30.60	16.026	.622	.539	.885	.696	.682
10	0	3.24	.707	30.59	15.801	.595	.467	.888	.665	.632
11	0	3.41	.548	30.41	16.141	.727	.577	.879	.799	.649
13	0	3.34	.656	30.49	16.240	.563	.412	.889	.639	.465

α 係數= .894

師長觀功念恩

預 試 題 號	遺漏 值	平均 數	標準 差	刪除該題 之量表平 均數	刪除該題 之量表變 異數	該題與其 他各題總 分之相關	多元 相關 平方	刪除該 題之量 表 α 係 數	主成分 分析之 因素負 荷量	共同性
3	1	3.10	.633	3.10	.633	3.10	.633	3.10	.680	.463
4	0	3.08	.688	3.08	.688	3.08	.688	3.08	.683	.466
5	0	3.13	.650	3.13	.650	3.13	.650	3.13	.703	.494
7	0	3.06	.630	3.06	.630	3.06	.630	3.06	.742	.550
9	1	3.03	.680	3.03	.680	3.03	.680	3.03	.783	.613
12	0	3.21	.572	3.21	.572	3.21	.572	3.21	.784	.614
13	0	2.93	.725	2.93	.725	2.93	.725	2.93	.763	.583
14	0	3.16	.593	3.16	.593	3.16	.593	3.16	.827	.683
15	0	3.20	.513	3.20	.513	3.20	.513	3.20	.751	.564
16	0	3.28	.620	3.28	.620	3.28	.620	3.28	.762	.581

α 係數= .910



附錄五

觀功念恩量表

第一部份 背景資料

以下請填選您的背景資料

(二)性別：男 女

(三)就讀年級：大一 大二 大三 大四 大四以上

(四)出生於西元：19年

(五)在這次課程外是否接受感恩課程或活動(可複選)

無 曾 參與全民感恩心生活運動-感恩護照 曾 參與觀功念恩課程活動

曾 參與慈濟靜思語教學-感恩課程 曾 參與上課以感恩為主題的學習活動

曾 參與教會感恩課程活動 其他 例如:_____

(六)宗教信仰(可複選，宗教信仰必須符合選項之後標準)：

佛教 (必須皈依三寶—佛、法、僧，而且說得出法師法號，或者有做早晚課。)

道教 (必須皈依三清—玉清天寶君之道寶尊、上清靈寶君之經寶尊、太清神寶君之師寶尊)

一貫道 (必須經過點傳師給三寶，信奉老母。)

天主教 (必須受洗)

基督教 (必須受洗)

民間信仰 (同時信仰不同的神明或其中之一，如：媽祖、三太子、土地公、關公、三山國王、清水祖師等等。)

無 (是指無上述宗教信仰及其它任何宗教信仰)

其他 (請說明) _____

※請填寫學號：_____

第二部分量表

這部份的選項是希望瞭解你在情境中的看法與感受。請閱讀底下三個假設情境後，在問題選項中選取一個最適合的答案，並將該選項圈選起來。

【情境一】

你這學期選修通識課，老師於期初規定同學在期末要分組報告。你被同學推為小組長，剛開始你感到有點焦慮與緊張。小組員常常關懷你，讓你有被支持的感覺。

期中考後，大家因為社團事務繁忙，不約而同的翹了幾堂課。轉眼間，分組報告已迫在眉睫。你因為遲遲聯絡不上組員而擔心，只好先找資料應急。就在分組報告的前一天晚上，組員打電話來：「明天報告出來了嗎？還沒搞定？你有沒有盡到一個組長的責任啊？」

如果您遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，請圈選每個想法的同意程度。

題次	題目內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我覺得感恩組員，會令我感到開心。	4	3	2	1
2.	組員給我批評，是讓我從錯誤中學習跟培養挫折容忍力的機會。	4	3	2	1
3.	我覺得生活要依靠許多人協助，因此需要感謝組員為我的付出。	4	3	2	1
4.	我覺得感恩組員時，能與組員相處更加融洽。	4	3	2	1
5.	我覺得練習看組員優點比看他們的過失更令我開心。	4	3	2	1
6.	我覺得組員的指責，可以帶給我成長的機會。	4	3	2	1
7.	組員批評或指責我時，是讓我有改正自己缺點的機會。	4	3	2	1
8.	換個情境想如果我是那些組員，說不定也會犯同樣的錯誤。	4	3	2	1
9.	我覺得組員也有他的困難，只是我不知道而已。	4	3	2	1
10.	雖然組員給我批評，但我仍然能想起期初組員對我的關心。	4	3	2	1

【情境二】

你雖然已經上大學了，父母還是經常叮嚀嘮叨，像是「晚上不要騎車」、「不要太晚回宿舍」、「出門要記得多帶一件衣服」。父母總是交代東、交代西，把你當作小孩子看待。

連續假日前夕，父母打電話關心你，你決定回家一趟。回到家，父母剛好工作一整天回來。辛苦疲累的父母劈頭就指責你：「不常回家就算了，回到家又不會主動分擔家事。」看你氣色不佳，父母沒好氣的說：「這麼大了，也不會照顧自己。」接著又數落你：「父母賺錢很辛苦，你還不懂得好好珍惜」。

如果你遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，請圈選每個想法的同意程度。

題次	題目內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	我覺得應該對父母辛勤付出表達感激。	4	3	2	1
2.	我能夠瞭解父母的付出與照顧不是理所當然的。	4	3	2	1
3.	父母對我養育之恩，我衷心感激。	4	3	2	1
4.	我能體會父母辛苦賺錢不求回報，供應我們讀書的心意。	4	3	2	1
5.	我能了解父母只是用他們習慣的表達方式在關心我。	4	3	2	1
6.	我能夠體諒父母嘮叨背後的用心。	4	3	2	1
7.	我能將心比心體會父母的心情。	4	3	2	1
8.	我知道父母都是為了孩子好，我應該少跟他們頂嘴。	4	3	2	1
9.	我能夠體諒父母替孩子著想的用心。	4	3	2	1
10.	父母想念我，我應該放假常回家探望父母親。	4	3	2	1

【情境三】

第一節課鐘響沒多久，你提著早餐小心翼翼從後門進教室，老師當著全班同學面前對你大聲的說：「遲到的同學，坐到前面來！」當下你漲紅臉，覺得很難堪。

老師上起課來十足認真，聲音隨著時間越來越沙啞。在下課前十分鐘突然點到你，叫你回答問題。你一時答不出來，老師語帶挖苦的說：「我看你學習很不認真、求學態度有問題。班上像你這樣的同學，都要小心了，因為我是當人不眨眼的！」當下你覺得無地自容、下不了台。

如果你遇到這種情況，當下內心是否會這樣想，嘗試圈選以下可能選項。

題次	題目內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1.	上課不遲到是學生的本份，老師責備我是應該的。	4	3	2	1
2.	老師認真上課，即使聲音沙啞還是繼續上課，很令人感動。	4	3	2	1
3.	老師教導我做人處事的道理，我應該感謝他。	4	3	2	1
4.	老師對我們嚴格是因為對我們有很高的期待。	4	3	2	1
5.	我能夠體諒老師責備學生，是為了學生好的用心。	4	3	2	1
6.	老師責備我是希望我能培養正確的學習態度。	4	3	2	1
7.	老師責備我並不是要給我難堪，而是希望我更好。	4	3	2	1
8.	老師對我行為的糾正，是讓我發現自己有不足的地方。	4	3	2	1
9.	我覺得自己也有錯，老師讓我有學習改變的機會。	4	3	2	1
10.	就是因為不會，才要學習，感謝老師給我磨練的機會。	4	3	2	1

第三部份量表

填表說明：請閱讀以下每個句子，並在其右方圈選一個數字0、1、2 或是3，表示在「過去這一星期中」最適合於你的描述。答案沒有對錯，請不要花太多時間思考句子。

題次	題目內容	非常適用 或最適用	很適用， 或經常適用	偶爾適用， 或還可適用	一點都不適用
1.	我發覺自己為瑣事而煩惱	3	2	1	0
2.	我感到口乾舌燥	3	2	1	0
3.	我好像不會再有愉快的感覺	3	2	1	0
4.	我覺得呼吸困難(例如呼吸急促，在無激烈運動時，也會上氣不接下氣)	3	2	1	0
5.	我就是提不起勁	3	2	1	0
6.	我對事情往往過度反應	3	2	1	0
7.	我感覺震顫(例如有腳軟的感覺)	3	2	1	0
8.	我很難放鬆自己	3	2	1	0
9.	我曾身處令我非常焦慮的狀況中，當它們結束時，我覺得如釋重負	3	2	1	0
10.	我覺得沒甚麼事情可期待的	3	2	1	0
11.	我覺得自己容易變得不快樂	3	2	1	0
12.	我覺得自己消耗很多精神	3	2	1	0
13.	我感到哀傷憂鬱	3	2	1	0
14.	若行事受到阻礙(例如交通擠塞)，我會很不耐煩	3	2	1	0
15.	我有暈眩的感覺	3	2	1	0
16.	我幾乎對所有事情都失去興趣	3	2	1	0
17.	我覺得自己不怎麼配做人	3	2	1	0
18.	我覺得自己很容易被觸怒	3	2	1	0
19.	我會無緣無故地流汗(例如手腳冒汗)	3	2	1	0
20.	我無緣無故地感到害怕	3	2	1	0

題次	題目內容	非常適用 或最適用	很適用， 或經常適用	偶爾適用， 或還可適用	一點都不適用
21.	我感到生命沒有價值	3	2	1	0
22.	我覺得很難讓自己放鬆下來	3	2	1	0
23.	我感到吞嚥困難	3	2	1	0
24.	我覺得不能從所作的事得到樂趣	3	2	1	0
25.	沒有運動時，我也會感覺心悸或心律不整	3	2	1	0
26.	我感到沮喪憂鬱	3	2	1	0
27.	我覺得自己容易煩躁不安	3	2	1	0
28.	我覺得要變成恐慌症了	3	2	1	0
29.	當我失望或被激怒後，我感覺很難平復	3	2	1	0
30.	我害怕被一些瑣碎而不熟識的事情難倒	3	2	1	0
31.	我對任何事都無法熱衷	3	2	1	0
32.	我難以忍受工作時被打斷	3	2	1	0
33.	我覺得神經緊張	3	2	1	0
34.	我覺得自己很沒有價值	3	2	1	0
35.	我無法容忍會阻礙我繼續工作的任何事情	3	2	1	0
36.	我感到驚惶失措	3	2	1	0
37.	我對未來失去希望	3	2	1	0
38.	我感到生命毫無意義	3	2	1	0
39.	我感到忐忑不安	3	2	1	0
40.	我憂慮一些令自己恐慌或出醜的狀況	3	2	1	0
41.	我感到顫抖（例如雙手發抖）	3	2	1	0
42.	我覺得很難找到動力去工作	3	2	1	0



一、當下心情指數

描述當下心情指數，並用數字代表你的答案。 0.很少或幾乎沒有 1.有一點 2.中等 3.很多 4.非常多

- 生氣_____ 平靜_____
- 緊張_____ 愉悅_____
- 難過_____ 幸福_____
- 低落_____ 開心_____
- 煩躁_____ 興奮_____



三、寫完心情指數

描述寫完心情指數，並用數字代表你的答案。 0.很少或幾乎沒有 1.有一點 2.中等 3.很多 4.非常多

- 生氣_____ 平靜_____
- 緊張_____ 愉悅_____
- 難過_____ 幸福_____
- 低落_____ 開心_____
- 煩躁_____ 興奮_____



二、對父母觀功念恩

對象：_____

觀功念恩事件：_____

四、心情塗鴉

