

成人參與生命回顧方案之互動經驗與正向情緒探析——以「好命人生傳家書」為例

林宜萱^{1*}、林麗惠²

¹ 國立中正大學成人及繼續教育學系博士候選人

² 國立中正大學成人及繼續教育學系教授

摘要

目的：本研究旨在探究成人參與生命回顧方案過程中的互動經驗，以及正向情緒在其中扮演的角色與功能，以理解正向情緒如何促進生命回顧方案之進行。

研究方法：本研究採質性研究法，針對參與為期八週「好命人生傳家書」生命回顧方案之成人進行深度訪談，共蒐集 7 位參與者資料，透過主題分析法歸納出其與生命回顧方案互動經驗中所產生的正向情緒，以及這些正向情緒如何促進階段性統整的達成。

研究結果：透過與生命回顧方案主題、進行形式及成員之互動經驗，參與者產生自豪、感恩、同理心、啟發、滿足感、希望感等正向情緒，對過去未竟事宜重新詮釋，並能妥善因應現階段任務，達成階段性統整。

關鍵字：方案設計、正向情緒、生命回顧、階段性統整

投稿日期：2025/05/31；接受日期：2025/11/24

* 通訊作者：林宜萱

Email: emilylin4520@gmail.com

緒論

「生命回顧」(life review)原本是為高齡者而設計，強調透過回顧過往經驗，促進對生命意義與價值的肯認，並進一步邁向「統整」的老年期發展任務(Erikson, 1963)，可以說是一段成長的過程(紀潔芳，2004)。生命回顧也是一種情緒的經驗(McKinney, 2017)，研究顯示生命回顧可帶來幸福感、意義感、降低憂鬱等，許多方案皆被運用來引發個體之正向情緒，增進心理健康(陳采熏、蕭文，2021)。近年來，有越來越多研究指出，無論處於何種生命階段，成人皆可透過生命回顧來整合過往經驗、調節情緒反應，並強化對自我生命歷程的理解與掌控感(Lamers et al., 2015; Pinquart & Forstmeier, 2012; Wellman, 2023)。此一觀點亦呼應生命歷程心理學之主張：發展是持續且情境脈絡化的歷程，而非限於特定年齡或階段。誠然，每個生命階段都需要好好「統整」，才有利於邁向下一階段。因此，本研究設計為期八週、具備統整導向而非單純懷舊功能的成人生命回顧方案——「好命人生傳家書」，將互動經驗視為正向情緒生成的重要脈絡，並以Fredrickson (2001)的「正向情緒擴建理論」(broaden-and-build theory)為探討正向情緒之主要架構，探索參與者在與生命回顧方案主題、活動形式及成員之「互動經驗」如何引發「正向情緒」，以及這些「正向情緒」如何促進個體對產生「階段性統整」，進而激發未來的行動動能。具體的研究目的有二：其一，探究成人在參與生命回顧方案時，與方案主題、活動形式、團體成員的互動經驗中所產生的正向情緒；其二，探究正向情緒如何促進「階段性統整」，並轉化為後續行動之能量。

文獻探討

本研究旨在探究成人參與生命回顧方案互動經驗中的正向情緒意涵，以下針對生命回顧、生命回顧方案以及正向情緒進行相關文獻探討。

一、生命回顧意涵及相關研究

「生命回顧」一詞最早由老年醫學之精神科醫師Robert Butler (1963)提出，主張高齡者透過理性地回顧過往經驗，尋找生命意義與本質。此外，也有針對非特定年齡提出之類似概念，McAdams (2001)提出認同的生命故事模式(life story model of identity)，透過發展自我敘事來促進認同與內在建構，從不同的生命經驗中提取元素，幫助個體形塑及賦予生命整體以及意義感，因而是能接受、擁抱過去與現在的人生經歷，並對未來有所期待。Thomsen 與 Pillemer

（2017）延伸McAdams之義，認為生命故事代表個體在時間洪流中從其所認知的開始、一直到預期結束，包含了過去的回憶、現在的感受，以及對未來之預期，是個體整合自我認同、重構存在意義的生命敘說過程。

生命回顧具有跨越時間的特性，將生活經驗如線般串連，成為個體整合自我、療癒傷痛與傳承價值的歷程（Wills & Day, 2008）。系統性的生命回顧能從敘說中產生洞察與啟發（inspiration），而非僅停留於反芻、悔恨（Westerhof & Slatman, 2019）。透過生命故事的「建構」與「再建構」，促進個體的自我發展與療癒（胡小玫，2022；Lieblich et al., 1998/2008）。因此，生命回顧歷程有助於串連正負向生命事件，深化自我理解及同理他人，透過重建生命敘事，協助個體因應轉變、接納當下，逐步邁向心理統整，以此強化生命的獨特感、整體感與連貫性。

二、生命回顧方案及相關研究

生命回顧的相關方案有多種名詞，例如懷舊療法、生命回顧、生命統整、生命故事、生命敘事等。Westerhof et al.（2010）將生命回顧相關方案形式分為三種：非結構性的「簡單懷舊方案」、聚焦於生命全程的「生命回顧方案」，還有以治療心理疾病為目的之「生命回顧治療」。其中，簡單的懷舊方案單純提供懷舊刺激物促進人際互動，著重於豐富多變的媒材與活動引導；生命回顧方案則讓參與者在抒發過往經驗後，有較多生命意義與自我價值的探討與詮釋，懷舊刺激物是重要經驗的象徵，而非活動的主角（陳采熏、蕭文，2021）。目前多數方案設計都採用「生命全程」觀點（胡小玫，2022；莊雅慧、林清壽，2017；Westerhof & Slatman, 2019）並結合Erikson（1963）的心理社會發展階段為主要架構，協助個體為過去正負向的生命經驗賦予新的意義，成為啟發與靈感的來源（Lamers et al., 2015; McKinney, 2017）。

生命回顧的方案進行形式相當多元，較常見的包括敘事、書寫與藝術創作。敘事歷程讓個體在述說中產生自我對話與省思，進而修正生命經驗的意義建構與個人認同（胡小玫，2022）。書寫則有助於情緒釋放與身心整合，能促進自我轉化與正向心理改變（鄭曉楓，2018；Maiolino & Kuiper, 2016）。而藝術創作可引發個體主動探索與改變，並重構其對過去經驗的感受與回應（馬馨瑜等人，2022；Malchiodi, 2003/2007）。這些形式常被綜合運用，並搭配具體產出，如個人作品、小冊、錄音影片等，不僅成為個人的重要資源，也可作為傳承及連結的媒介（McKinney, 2017; Preschl et al., 2012）。

關於生命回顧方案的實施對象，並不侷限於老年階段或情緒困擾者，可廣泛運用於人生的不同時期，藉此強化生命整合感（Lamers et al., 2015）、反思自我並重新規劃人生方向（趙蕙伶，2019；Bohlmeijer & Westerhof, 2013），在人生變動或轉折時期（如退休、喪偶或罹病等重大事件）重建內在秩序與生命連續性（Westerhof & Slatman, 2019），可作為協助個體因應內外挑戰的重要介入方式（Wills & Day, 2008）。

以成人而言，其進行生命回顧亦有其重要性與必要性。Erikson等人（1994/2000）指出，在每個連接的發展階段，個體會逐漸開始預估日後會發生的緊張狀態，也重新經驗過去自己未曾妥善整合的緊張心理。每個階段對於前一階段的衝突，都需要依其與目前階段的關係，再重新整合一次，同時併入目前遭逢的焦點主題中，希望能在任務與挑戰之間取得平衡。因此，高齡者是否能合宜地處理該階段「統整 vs. 絕望」之間的心理緊張狀態，大部分取決於他在每個年齡階段能否取得均衡（Torges et al., 2008）。同理，如果成人能在目前的年齡階段就取得現階段的平衡，將有助於其人生階段的後續發展（Stewart & Vandewater, 1999）。綜上所述，本研究將這種「在不同生命階段對過往經驗進行整理、賦予意義」，同時「在現階段的發展任務／危機中取得平衡、妥善因應」稱為「階段性統整」。在平均壽命不斷延長、外界環境變動頻繁的現今社會，將生命回顧提前至成年中期進行，提前進行階段性統整，以便啟動更有意義的未來人生，是更具有時代意義的作法（Wellman, 2023）。

三、正向情緒及其相關研究

關於正向情緒的分類，有相當多不同的看法，不同研究者常依其觀點提出不同的分類方式（Brown, 2021）。例如，Seligman（2002）將正向情緒分為三部分：對過去感到滿意（滿意、滿足、充實、驕傲、真誠）、對現在感到快樂（包括歡樂、狂歡、熱情、愉悅、神馳）、對未來有所期待（例如樂觀、信心）。Fredrickson（2001）則是將正向情緒分為歡愉、知足及自信三類。此外，正向情緒具有許多功能，在生理層面上可促進身體健康（Salovey et al., 2000）；在心理層面上可激發復原力，協助個體從事件及困境本身找尋意義（Affleck & Tennen, 1996）；在能力層面上，正向情緒可促進創造力、彈性思考與行動持續性，提升因應挑戰的能力（馬馨瑜等人，2022）。

在正向情緒的運作理論方面，Fredrickson（2001）的「正向情緒擴建理論」指出，正向情緒能擴大人類短暫思考－行動的技能，是人類面對逆境的重

要資源 (Aspinwall, 2001)。正向情緒亦有助於緩解負向情緒、降低與負面情緒或負面事件的連結 (Fredrickson & Levenson, 1998)。此外，正向情緒亦與其他正向心理元素密切互動，Seligman (2011) 的 PERMA (positive emotion, engagement, relationship, meaning, and achievement) 理論將其列為幸福五要素之一，與投入、關係、意義與成就形成動態循環：正向情緒促進創造力與投入，進而產生成就感與良好人際關係，反過來又強化正向情緒 (Wilkinson & Chilton, 2018)。Batson et al. (2002) 提出「同理—利他」假設，指出同理心可引發利他行為與正向情緒，幫助他人帶來內在的快樂酬賞。

除正向情緒相關理論之外，亦有研究聚焦於「激發」正向情緒的方法，「品味」(savoring) 即為重要策略之一，此意指個體聚焦、欣賞、享受及強化生命正向經驗的能力，是對正向感覺持續性的欣賞和意識性的注意 (Bryant & Veroff, 2007; Camgoz, 2014)，像是正向情緒調節的歷程，可以維持與強化正向情感 (鄭曉楓, 2018; Bryant et al., 2011; Jose et al., 2012)。

四、生命回顧方案與正向情緒之相關研究

生命回顧與情緒密切相關，已被廣泛應用於促進心理福祉，陳采熏與蕭文 (2021) 也指出，「改善情緒」是生命回顧方案最常被提及的成效。以下分別就生命回顧方案的主題、進行形式與參與成員來說明其與正向情緒相關之研究。

就方案主題而言，生命回顧常圍繞在個體重要的生命事件，回顧正向事件能活化與快樂、滿足相關的神經傳導物質 (Reker & Wong, 1988)，提升當下的因應力 (White & Epston, 1990)。而對負向經驗的回顧與重構，則有助於情緒療癒與整合，透過感恩、道歉與分享，個體得以建立與他人的連結與和解 (Wellman, 2023)，進而轉化為對生命的掌握與意義 (Preschl et al., 2012)。此外，不同時間向度的主題亦帶來不同情緒意涵：回顧「過去」有助於產生存在感與滿足感 (莊雅慧、林清壽, 2017)；聚焦「現在」則可增強掌控感與成長動力 (Bohlmeijer & Westerhof, 2013; Wellman, 2023)，而展望「未來」則可提升希望感與期待感 (Snyder, 2002)。

生命回顧方案的常見進行形式亦與正向情緒有所關聯。敘事能提供安全感與自主性，並強化因應能力 (Bohlmeijer & Westerhof, 2013)。書寫活動可提升正向情緒與幸福感 (Maiolino & Kuiper, 2016)，增進同理與利他行為 (鄭

曉楓，2018）。藝術創作則能協助抒發複雜情緒、引發心流與希望，增強滿足感與成就感（Wilkinson & Chilton, 2018）。而相關的具體產出亦可強化回顧內容，延續並深化正向情緒（Lamers et al., 2015）。

最後，生命回顧方案團體間的互動亦會帶動正向情緒的產生。團體形式的生命回顧可促進社會支持與情緒釋放（Wong et al., 1994），降低孤寂與情緒負擔（Pinquart & Forstmeier, 2012），有助於建立正向關係與團隊動能，進一步強化方案效果（馬馨瑜等人，2022）。

整體而言，正向情緒在生命回顧過程中扮演了「促進」的角色，在不同的方案主題、進行形式、成員互動結合之下，個體對正向經驗進行品味，對負向經驗進行重構，由此激發不同的正向情緒，對過去產生滿足感與意義感，對現在產生控制感，對未來產生希望感，提升整體幸福感，達到生命的統整。而Fredrickson（2001）也指出，各種具體、可區辨的正向情緒具有獨特的觸發情境、心理功能與行為傾向，因此，若能辨識出這些情緒，將有助於分析生命回顧過程中各階段的心理歷程，藉此更具體地累積心理資源，也有利於後續設計方案時能對應特定情緒觸發（如透過特定活動形式引發特定正向情緒）。

研究方法

本研究以Erikson（1963）理論為生命回顧方案的設計基礎，並以Fredrickson（2001）正向情緒擴建理論為主要架構，探索參與者在生命回顧方案的過程中，與方案主題、活動形式及成員之「互動經驗」如何引發「正向情緒」，以及這些「正向情緒」如何促進個體達成「階段性統整」，進而激發未來的行動動能。有關生命回顧方案相當多元而複雜，主要因為類似的介入方案使用多樣的名稱，且無法一體適用所有族群（Westerhof & Slatman, 2019），因此應依需求目的、施行場域與對象來發展多元策略（Westerhof & Bohlmeijer, 2014; Westerhof et al., 2010）。爰此，本研究根據研究動機、目的以及文獻探討進行相關之研究設計，說明如下。

一、研究概念與規劃

本次課程以中南部某醫院之內部員工為對象，進行為期八週的「好命人生傳家書」成人生命回顧方案。本次共招募14位有興趣之成人學員自願報名參與，參與者主要擔任一般行政、社工、長照與輔導等工作，可說是「中年服務業者」、「一般職場人士」代表，其心理歷程貼近Erikson（1963）所提之成年

期「創發力 vs. 停滯」任務與挑戰。這一階段的成人在家庭、人際關係及工作中常扮演多重角色，面臨多方壓力與生涯轉換的可能，這些生命經驗使其對於「意義追尋」與「自我統整」的需求尤為迫切。此外，醫療機構的服務工作者亦有其獨特的生命處境與需求，他們長期處於高壓、高情緒勞動的工作環境，需頻繁面對他人的生命挑戰與失落，自身的情緒耗竭與心理資源補充因而成為重要議題。因此，本方案不僅是普遍性的成人發展介入，也針對了此特定專業群體提供系統性的支持，協助他們在服務他人的同時，也能回觀自我、整理生命，從而補充心理能量，以更穩健的狀態因應成年期的發展任務。

此外，根據生命歷程觀點，個體發展是持續且情境脈絡化的；由於現代成人的生命發展歷程呈現高度多樣性，年齡已非劃分發展階段的唯一標準，因此本方案採用普遍性主題與個別性引導的設計原則，使不同年齡層的成人得以根據自身經驗，進行個別化的回顧與意義建構。本研究依上述原則並參考國外有關生命故事回顧、生命敘事方案設計之相關文獻來進行主題設計，其中包括家庭、旅遊、興趣、成功經驗、未來夢想等，透過各階段重要事件之經驗敘說來重新詮釋、賦予意義。在系統化的回顧中，協助學員對個人記憶賦予新的發現與意義，在正向情緒中產生改變或行動的能量，藉此，在回顧過程中修補過去，在修補之中如實面對，在面對的當下選擇承擔，在承擔之後立即放下，以更為統整的生命繼續發展未來的人生。

以上方案內容由具有成人及高齡教育、方案設計、正向心理學等相關專業背景的研究者進行設計及講授，每次課程進行3小時，首先由研究者講述生命階段發展之重要知識與觀念，之後透過敘事、書寫及藝術創作等形式引導學員實作，最後邀請學員發表及分享相關的生命故事；在八週課程結束之後，將所有創作集結為一本「好命人生傳家書」。課程大綱如表1所示。

二、研究方法與對象

本研究建構「互動—情緒—統整」為主軸的分析觀點，將方案的「互動經驗」（含課程主題、活動形式、參與成員）視為正向情緒的生成脈絡。不同的互動元素可能對應不同類型的正向情緒，可視為推動正向心理歷程發生的媒介條件（enabling condition）。

本研究在課程結束後兩個月安排訪談，採用半結構式訪談，藉由與受訪者之互動，獲得相關資料。本研究所採用之訪談題綱，係根據研究目的與相關理論進行初步擬定。首先，研究問題聚焦於參與者在生命回顧方案中的互動經驗

表1

「好命人生傳家書」八週課程大綱

單元主題	內容簡述及理論依據	進行形式
第一堂：相見歡	藉由自我介紹的過程，讓學員能進行初步的回顧，同時也在彼此交流中建立初步信任。本單元旨在建立團體信任感與安全氛圍，為後續的自我揭露與情感交流奠定基礎，對應Erikson（1963）理論中強調「基本信任與關係支持」對個體面對發展任務與適應的重要性。	敘事、藝術創作
第二堂：成長篇	藉由原生家庭的回顧，讓學員學習疼惜自己，激發正向能量與感恩之心。原生家庭經驗是形塑早期發展階段（如信任、自主、勤奮）的關鍵。此單元引導成人以現有資源重新詮釋早期經驗，並從中找到力量，是達成「階段性統整」的第一步。	敘事、書寫、藝術創作
第三堂：情感篇	透過對婚生家庭或重要感情經歷的回顧，引導學員看到自己在過程中的付出，肯定自己的成就，並將感情昇華為感恩。此單元聚焦於成年前期的「親密 vs. 孤立」議題，透過肯定自身在感情關係中的貢獻，強化親密關係的意義，最終在感恩的情緒中達成情感面的「階段性統整」。	敘事、書寫、藝術創作
第四堂：喜好篇	邀請學員分享自己的興趣喜好，並強調培養嗜好的重要，引導學員藉此來主動補充生命的「得」，減緩因年紀漸增而可能有的「失落」之感。此一主題亦呼應Erikson（1963）成年期任務，強調透過興趣的經營與投入，強化自我認同與生活掌控感，避免因角色轉換而陷入停滯。	敘事、藝術創作
第五堂：旅遊篇	引導學員分享旅遊經驗與心得，也引導學員思考旅遊的終極意義，除了實際走訪之外，亦可透過觀賞相關影片、閱讀書籍、欣賞歌曲等來「品味」旅行。本單元以「旅遊」來象徵對個人世界的探索與擴展，鼓勵大家在日常生活中抱持著新鮮的眼光欣賞周遭事物，藉此累積正向資源，為「創發力」奠定基礎。	敘事、藝術創作
第六堂：成功分享篇	藉由成功經驗的回顧，讓學員肯定自己的價值與重要性，在高峰經驗中產生「自豪」之正向情緒，強化自我效能感，此有助於個體鞏固「勤奮」、「認同」等成年前期發展成果，為現階段的「創發力」注入能量，進而找回再創人生高峰經驗的動力。	敘事、藝術創作
第七堂：夢想起飛篇	引導學員啟動未來生活的夢想願景，並為達成目標付出行動與努力，藉此激發生活意義與價值。此單元直接對焦「階段性統整」的未來導向，將過去經驗轉化為前進動能，具體規劃未來以積極回應「創發力 vs. 停滯」的挑戰。	敘事、書寫、藝術創作
第八堂：成果展	進行前述七堂課的成果發表，邀請學員分享參與本次課程的收穫與行動。此單元是「階段性統整」的總結與展現。學員透過分享，將內在的詮釋與改變外化為具體敘事，不僅鞏固自身學習成效，也透過同儕回饋強化了團體支持，為方案結束後的持續行動儲備能量。	敘事、書寫

與所引發之正向情緒，在題綱設計上參考了Fredrickson（2001）正向情緒擴建理論以及McAdams（2001）的生命故事模型等理論，具體題目主要圍繞「與方案主題、活動、成員互動之經驗」、「在回顧歷程中產生的自我覺察與行動改變」以及「整體參與歷程中引發的正向情緒與其作用歷程」三部分。初版題綱在試訪與調整之後，完成最終版本的半結構式訪談，包含六大主題性問題與彈性追問項目，並於訪談前提供受訪者充分說明與引導，以利資料收集的完整性與一致性；同時也由此延展開放性問題來進一步追問其中之正向情緒，邀請受訪者提供更多資訊。訪談題目包括：

- （一）請問您對本課程各項主題之整體感想如何？有什麼印象深刻之處？
- （二）請問您對本課程各項活動形式之整體感想如何？有什麼印象深刻之處？
- （三）在本次課程中，您與其他成員（包括同儕及帶領者）的互動如何？有什麼印象深刻之處？
- （四）參與本課程的過程中重新回顧自我，讓您有什麼想法或感覺？有哪些和以前不同的體驗或改變？（現在怎樣看待自己的人生？）
- （五）參與本次課程後，您自己覺得最有收穫的部分是什麼？
- （六）參與本次課程後，對於您自己或生活上有什麼影響？

為達成研究目的，本研究在分析流程著重清晰的邏輯扣連：首先，透過上述訪談題目（一）至（三），探究學員在方案中的「互動經驗」；其次，藉由問題（四）至（六）深入挖掘這些互動經驗所引發的「正向情緒」及其主觀感受與影響；接著，運用主題分析法將訪談資料進行編碼與歸納，辨識出關鍵的正向情緒種類及其功能；最後，將分析結果與文獻對話，探討這些情緒如何作為心理資源，促進學員與過去和解、向未來前進，達成「階段性統整」，從而回應本研究的核心主題。此一流程確保了從原始資料到最終結論的推論路徑清晰且嚴謹。

在研究對象方面，本研究採立意取樣，以參與完整課程並具有代表性經驗的學員為主要對象。在考量資料飽和原則之後，共完成7位學員的訪談，其基本背景資料如表2所示。這7位參與訪談的學員，於研究設計中稱為「受訪者」，惟為呈現其在方案歷程中的主體性與參與脈絡，後續分析與呈現部分皆以「學員」稱之。

表2
受訪者背景資料

受訪者編號	性別	年齡	所屬部門性質
A	女	55	社工
B	女	35	社工
C	女	51	高齡教育
D	男	64	宗教輔導
E	女	55	醫務管理
F	女	35	長照
G	女	45	一般行政

三、資料處理分析及研究嚴謹度

本研究資料分析採用Braun 與 Clarke (2006) 所提出的主題分析法，此分析方式具備靈活性，適用於質性訪談資料之多層次詮釋與主題歸納。研究者依循其六階段進行，首先將訪談逐字稿依題目編碼（格式為A-3-9：代碼A為受訪者編號；3為引用逐字稿之頁碼；9為所在行數），再進行初始編碼與意義單元歸納，將相似語意整理為次主題，接著，再與研究目的及相關文獻對照，確認最終主題，以呈現參與者在方案中的互動經驗所引發之正向情緒，以及正向情緒如何促進階段性統整。茲舉例如表3所示，藉此系統化流程，確保主題命名能貼近參與者的經驗，同時也具備學術理論的對話基礎。

表3
資料分析範例

核心主題	次主題	意義單元	原始逐字稿
希望感（朝向未來的心理動力，呼應Snyder (2002) 對希望感定義：目標動機與實現可能）	對未來產生正向期待	思考未來可以更好的目標	「哭完笑完之後，再告訴自己說可以怎麼做，可不可以讓自己更好，在未來人生不會再白白浪費跟後悔。」（F-1-10）
		認為後續活動有實現的可能	「覺得可以跟這群同學共同完成一些活動……不是課程結束就結束。」（A-5-39）
	產生具體行動的動機	產生動機，想要展開新行動	「我開始參加慢跑……因為不想讓人生沒有很精彩。」（B-4-20）

在研究的嚴謹度方面，潘淑滿（2003）指出，質性研究在信賴程度上的評估依據，分別為可信性、遷移性、可靠性及可確認性。在本研究中，研究者首先進行深度文獻分析，確保對主題的理解及掌握，依此發展出適切的訪談大

綱。其次，尋找具有代表性的訪談對象，在訪談後重複聽取訪談錄音，逐一記錄成逐字稿，並請受訪者確認，以確保忠實呈現訪談內容。此外，對於受訪者所陳述的內容，亦經過反覆檢視、推敲，並與文獻、研究者觀點進行對照與比較，最後加上受訪者、研究者、生命回顧課程講師進行三角檢證，藉此確保研究品質。

研究結果

本研究以Erikson（1963）理論為生命回顧方案的設計基礎，再以Fredrickson（2001）的正向情緒擴建理論為分析視角，運用主題分析法，以「互動—情緒—統整」來探究學員在參與生命回顧方案的過程中，與方案主題、活動形式、成員互動經驗中的主要正向情緒，並進一步探討其如何促進階段性統整。以下就「生命回顧方案互動經驗所引發的正向情緒」以及「正向情緒如何促進階段性統整」兩部分作研究結果之說明。

一、生命回顧方案互動經驗所引發的正向情緒

彙整訪談結果，學員與方案主題、形式、成員互動經驗中所產生的正向情緒，主要包括了自豪、同理心、感恩、啟發、滿足感以及希望感，茲分述如下：

（一）自豪

學員因為參與生命回顧方案，因而有機會檢視自己過去的努力成就，對自己的成績感到自豪。有學員因方案主題而產生自豪，例如有學員表示：「在看成功之路的練習時，自己有一點點小小的驕傲，就是我當初帶（部門）的那個精神還在」（E-5-13）、「後來我發現，原來小時候的夢已經在我導覽帶團的時候實現出來了」（D-4-10）。此外，也有學員因方案活動形式而產生自豪的正向情緒，例如在書寫的過程中，「有機會看看六年前跟六年來當中，自己突破了哪些東西」（E-2-26）、「透過寫信的方式回想起自己一開始是怎麼去面對的」（B-5-5）。

自豪是對個體感受到自我行動與成就符合內在標準時所產生的正向情緒，與自我效能密切相關（Tracy & Robins, 2007）。在「成長篇」、「成功分享篇」等主題中，參與者回顧生命中的高峰經驗，因而產生自豪感，帶來自我肯定與成就感，這有助於重建自尊與信心，對於面臨現代生活多重壓力的成人來說，特別重要。

（二）感恩

也有學員因為生命事件的回顧而萌發「感恩」的正向情緒，在「成長篇」、「情感篇」、「喜好篇」等主題上，都有學員表達出感恩之情：「60幾歲很多東西都慢慢地沒有了嘛，透過上課又回來了，充滿感恩的方式回來」（D-2-28）、「經過這次課程的回顧，讓我變得更正向、變成是感謝他而不是抱怨」（F-3-17）。也有學員因感恩主題的活動設計而激發不同的行動，例如，有學員提到「課後會跟同事或朋友分享，甚至會再去找曾經一起經歷過這些的人」（C-2-17）、「我後來想想應該感謝我自己，因為我覺得自己很棒，應該被讚美」（F-4-7）。

感恩是一種對他人善意與幫助的情緒反應，能強化人際連結與心理福祉（Emmons & McCullough, 2003）。透過方案帶領者對重要主題的正向引導以及相關活動的設計，學員有機會刻意練習以感恩的眼光進行回顧，也將感恩化為行動，藉此促進了感恩情緒的生成，進一步深化其與自己及他人的連結感（Brown, 2021）。

（三）同理與共鳴

亦有學員因為方案的主題進行轉換角度思考，產生「同理心」：「檢視生命歷程、家庭關係裡面，你知道他在意的是什麼，才會對你這樣要求」（C-3-4）、「以前跟長輩互動有一些卡關……其實是更可以去理解他可能有的一些限制，或者心情心態」（B-2-9）。也有學員因與方案成員互動而產生共鳴，例如，有學員提到「其實大家跟我的處境是一樣的……我覺得不行的事情，其實別人也跟我一樣」（B-5-27）、「老師分享她的『越挫越勇』座右銘……我們在這場路上努力真的是蠻棒的」（B-7-6）。

共鳴是指對他人敘事產生心理連結；同理則為感受與理解他人情緒的能力，與情感支持有關（Decety & Jackson, 2004）。學員不但在方案的過程中同理他人，也感受到被同理：「那個同學的敏感度好厲害，我才分享一次而已他就一針見血點出來」（A-2-1）。這都加強了個體感受到被接納，也會因而更有柔軟的心去接納他人（Batson et al., 2002）。

（四）滿足感

面對過去的生命故事整理，學員也有機會因為自己的累積而感受到「滿足感」。例如，有學員提到在「成長篇」、「興趣篇」的主題中，「再去回顧

這些東西時，會覺得其實自己很幸福，重新整理獲得一些滿足」（C-1-33）、「如果沒有參加這個課程，我真的不知道怎麼死的，因為很多記憶、很多美好的感覺、很多人物都回來了」（D-1-31）。滿足的感受也可能來自於個體在與方案活動形式互動經驗中所產生的心流：「每堂課會做一些手作或是畫圖，這種設計的Tempo（節奏）就是會讓我們慢下來」（E-2-26）、「很享受在那個過程中，聽別人的故事，然後去整理自己的故事」（B-1-9）。與方案的主題或活動形式互動經驗也可能消除壓力，讓學員在敘說、創作之間，對某些議題得以釋懷而得到平靜之感：「過程會想哭、會去回顧，其實壓力就在釋放了」（F-4-39）、「那天在陳述的時候……感覺自己比較走出來那種狀態了」（A-2-1）。

「滿足感」是一種對當下狀態的認可與平靜，能提升生活滿意度與幸福感的（Diener et al., 1999）。透過生命回顧的主題或活動，學員可能藉此釋放情緒而產生深層的安穩與喜悅感，此外，也可能投入在方案活動中，在高度專注與享受之中產生心流狀態（Csikszentmihalyi, 1990），亦能產生滿足之正向情緒。

（五）啟發

在與方案互動的經驗中，學員可能因為不同主題的相關知識導入而得到啟發。例如，有學員表示：「上課後，才知道原來把重點擺回自己身上很重要」（B-2-30）、「上課中我又想到：對，其實我長大了懂事了，可以用其他很多的方法技巧」（B-3-23）。也有學員在與活動形式的互動經驗中得到啟發：「我覺得一些覺察是有延宕效果的，不是只有在當下……」（A-3-1）、「事後再看到圖畫，發現其實很多經驗是已經遺忘了，你要再重新把它統整跟喚起。」（C-2-13）。此外，也有學員因與團體其他成員的互動而得到啟發：「老師有提到可能會讓我覺得沒有安全感這件事……我要再回到這個點去想想看」（B-3-2）、「聽到別人有做……我就是在想，年紀大了還是可以再去做一些事」（E-1-15）。

啟發是一種以他人表現為對象、透過觀察而產生的人際性正向情緒經驗，在Fredrickson（2013）提出的十種正向情緒中，是出現頻率較低的一類，但在生命回顧方案中，由於方案帶領者的引導以及方案成員所營造的團體動力，反而讓此項正向情緒特別突出，並能「加成」或「放大」多元方案形式（如主題設計與活動操作）的效益，使其整體效果更加有效且持續。團體成員互相支持與啟發所形成的共同成長氛圍，也能進一步激發希望感等正向情緒的產生，協助個體找到新的動力與方向（Wong et al., 1994）。

（六）希望感

學員可能因與方案主題或成員的互動，對自己有更多期許而產生改變的動力，同時也感受到更多實現的可能性，因而充滿「希望感」：「我開始參加慢跑……因為不想讓人生沒有很精彩」（B-4-20）、「哭完笑完之後，再告訴自己說可以怎麼做，可不可以讓自己更好，在未來人生不會再白白浪費跟後悔」（F-1-10）。「覺得可以跟這群同學共同完成一些活動……不是課程結束就結束」（A-5-39）。

希望感是一種朝向未來的正向情緒，包含「目標動機」與「實現可能」（Snyder, 2002），有助於個體持續保持動力與方向感。多位受訪者在回顧過往歷程以及成功經驗之後，透過書寫與分享重新看到自己還可以做什麼，例如對未來角色、人生第二階段，或與親人關係的修復產生新想像，顯示出希望感在生命統整過程中的心理推進力。

綜合上述，學員透過方案主題而產生的正向情緒能促進新的認知、覺察以及不同的檢視角度，而這些都將觸動個體，對過去有不同的詮釋，正如Wills 與Day（2008）所述：生命回顧方案會引導個體以新的角度理解生命故事、繼而產生新的可能。在此其中，有學員點出本次方案的課程主題重視「未來」而非「過去」，提供了新的檢視角度，此乃因本研究之方案係依照Erikson（1963）心理社會發展八階段來設計各次主題，研究者認為，統整就是站在「現在」這個位置往「過去」看，對於過去的一切都能接受，而不是看這也不順眼、看那也不順眼；回顧不是在揭瘡疤，而是讓自己找到再次前進的力量，因此，在回顧之際亦須強化著眼未來。這種從過去串連到未來的方案設計理念，可與國外研究相呼應（McAdams & Guo, 2014; Westerhof & Slatman, 2019）。由於國內生命回顧方案還是以懷舊性質居多，因此本方案的設計會讓學員有較為不同的感受。

此外，本次方案因應不同主題而採用多種不同活動形式，均帶來不同的體驗與正向情緒。例如，文字書寫有助於總結、挖掘內心潛藏想法、釋放壓力；自我敘說則是幫助覺察自己內心想法或改變。此外，手作、繪圖等方式則在活動當下可作為情緒的緩衝、在活動結束後則成為視覺化的提示。結合課程主題來設計多元的活動形式，並且有具體視覺化成品，更能讓學員印象深刻。例如有學員提到在「成功之路」單元中，透過個人藝術創作以及分享小卡進行敘事的形式讓她印象深刻，此可呼應多項生命回顧的方案設計與介入研究（Lamers

et al., 2015; McKinney, 2017; Preschl et al., 2012) 所提，在實施生命回顧方案時應考量對象、需求目的以及施行場域，因時制宜發展出多元策略，的確會讓實施成效更為顯著。

在與方案參與成員的互動方面，學員提到帶領者的專業與技巧，以及對學員的個別提醒都帶來許多啟發。帶領者在生命回顧方案扮演重要角色，負責引導參與者探索和整合其生命經驗，進而提升其生活滿意度與心理福祉（Westerhof & Bohlmeijer, 2014）。在此過程中，帶領者一方面需要適度地分享自身生命經驗，另一方面要支持學員成為自己生命故事的作者（王月玲、謝玉玲，2021；敖昱婷、郭奕宏，2018），這些都會讓方案更加觸動人心。此外，方案其他參與成員所營造的正向氛圍可以讓課程效果加成，而透過不同的活動形式創作所引發的正向情緒也可進一步建立同儕間的正向關係（馬馨瑜等人，2022）。綜合來說，正向的團隊氛圍與團隊動力可以讓多元的方案形式更加有效且持續。以本方案為例，其中依主題設計了多元的進行形式，並融入團隊成員的互相分享，透過現場「主題 + 形式 + 團體成員」的互動以及具體產出作為提示，讓感受更加深刻，讓課程效果延續。如方案中的「成功之路」、「感恩信」，在主題上聚焦未來導向、具備正向理論基礎；在形式上結合書寫、敘事及藝術創作，同時再加上團隊成員正向特質的分享與交流，促進夥伴們共同思考未來，期盼繼續一起從事新的活動。

總述而言，學員在生命回顧過程中所經歷的正向情緒是深植於其與課程、活動與他人的互動經驗中。從團體分享中的被接納、主題引導下的情緒觸動，到創作歷程中的心流與滿足感，皆為情緒生成的重要脈絡。這也顯示，正向情緒歷程本身並非孤立，而是互動經驗中產生的心理資源，並進一步驅動生命整合與未來行動的可能性。

二、正向情緒如何促進階段性統整

正向情緒展現出參與者在生命回顧歷程中的不同心理轉化階段，可視為支持個體達到「階段性統整」的重要心理資源。如前所述，本研究探究的「階段性統整」包含了在不同生命階段對過往經驗進行整理、賦予意義；同時也在現階段的發展任務／危機中取得平衡、妥善因應。以下分就兩部分來說明正向情緒如何促進階段性的統整，成為生命回顧歷程中最核心的心理轉化能量。

（一）與過去和解：過去未竟事宜的再經驗與再處理

學員可能因為與方案主題互動經驗而再次檢視過去，並有機會重新詮釋。

例如，有學員在課程結束時表示：「課程結束時我告訴自己的就是：50歲了就放過自己吧」（C-3-37）、「我想要去抱自己的內心小孩，告訴自己說你好棒，不管未來遇到什麼事情你絕對可以的」（F-4-27）、「很多東西真的就不會再去執著了……我又放下了一些」（C-2-2）。方案互動中所產生的正向情緒（如自豪、感恩、滿足感等）可以協助個體，對過去未竟事宜有不同的詮釋角度，透過再經驗與再處理，做出不同以往的選擇，為自己創造「與過去和解」的機會。

（二）向未來前進：現階段挑戰與危機的平衡

亦有學員因為與方案主題、活動形式的互動經驗而重新設定目標，其中可能包括自己的下一段人生方向，或者更具有利他性的目標。例如，有學員在課後檢視「成功篇」的練習圖畫之後，表示「我會覺得我的成功路應該是建在下一次的某一個階段，為自己再創一條成功路」（E-6-40）。也有人希望能協助更多中年人也來回顧自己的生命歷程：「老師有提到五、六十歲這個年齡層很需要，我剛好可以用這個來鼓勵他們去思考，有沒有什麼想要去實現」（F-1-22）。方案互動中所產生的正向情緒（如滿足感、希望感等）可以協助個體對未來充滿更多希望與期待，能有更充足的心理資源來面對現階段的發展任務，並在挑戰與危機之中取得平衡。

上述各種與方案主題互動經驗中所產生的行動，可視為正向情緒擴建理論中所提到的「行為範疇」，透過正向情緒使個體更能參與相關活動和投入周遭環境（Fredrickson, 2004）。正向情緒能擴展人的注意力、思考與行動範圍，並累積心理資源。學員在活動中產生的正向情緒，促進其更開放地探索自我、擴展生命詮釋。此外，方案也會與個人生命經驗融合，隨之動態成長，這種與時間及個人生命經驗交互動態變化的過程，正可與「品味」相關研究做一呼應。品味的內涵會因時間而呈現由淺至深、由外而內的螺旋漸進（鄭曉楓，2018），能維持與強化正向情感（Bryant et al., 2011; Jose et al., 2012）。透過正念地享受和欣賞正向經驗，並聚焦於生命經驗的連結（Bryant & Veroff, 2007），從愉悅走向更深層的意義感。

綜合上述，生命回顧方案互動經驗中所引發的正向情緒，有助於個體「與過去和解」以及「向未來出發」，在「回顧、面對、承擔、放下、前進」的過

程，產生積極性與動力，以此作為因應Erikson（1963）所提「成人發展任務」之能量來源。不管是成年前期的「親密 vs. 孤立」議題或是成年期的「創發力 vs. 停滯」，都可透過生命回顧獲得能量，重新對焦自己真正想要，展開對未來的規劃或行動。因此，在重要人生階段轉換（例如成家、進入空巢期或退休等）之時進行生命回顧，將有利於後續人生階段「健康」地發展（Westerhof & Slatman, 2019; Wills & Day, 2008）。

總結來說，參與者在參與生命回顧方案時，因回顧「過去」而產生「感恩」、「同理心」、「自豪」等正向情緒；在「現在」參與方案設計之敘事、書寫或藝術創作而產生心流，因而萌生「滿足感」，覺得自己對人生具有掌控力，因而產生信心；再加上同儕分享與帶領者引導，更容易對未來產生「希望感」。這樣的歷程亦可與Seligman（2002）將正向情緒分為「對過去感到滿意、對現在感到快樂、對未來抱持樂觀」有所呼應，綜合過去、現在、未來的正向情緒，讓人感覺有意義感，有助於達到此階段生命之統整。如同前述，研究者認為統整就是站在「現在」這個位置往「過去」看，對於過去的一切都能接受，達到階段性的統整，並由此找到再次前進的力量。透過方案的設計，從回顧過去、展望未來中得到不同類型的正向情緒，都能支持個體持續前進，突破現有的困境，避免陷入停滯或其他生涯發展的危機。

其中值得注意的是，有些學員參與方案之後產生正向情緒、繼而激發正向行動；也有些學員是因課程而產生行動，而這些正向行動再回頭產生正向情緒或意義，進而形成正向循環。在此其中，正向意義和正向情緒彼此相輔相成，正向意義引發正向情緒、正向情緒也有助於擴大思考，增進發現事件正向意義的可能性。以上動態變化正可與Fredrickson的正向情緒擴建理論有所呼應，正向情緒能使個人認知行為的範圍和想法更為寬廣和多元（Fredrickson & Branigan, 2005），藉此擴展認知一行為範疇，建立更多個人資源以解決問題，透過正向情緒使個體更能參與相關活動和投入周遭環境（Fredrickson, 2004）。

總述而言，生命回顧方案需要當事人自己願意回顧、面對，才能邁向統整，而正向情緒能縮短負向情緒喚起的時間（Fredrickson & Levenson, 1998），尋求經驗上的多變性，有助於個人對過去負向事件敞開並重新建構。另一方面，透過「品味」正向事件能讓個體獲得更大的正向情緒、較多的品味可以強化正向情緒（Jose et al., 2012），兩者加總更能提升生命回顧成效。在本次「好命人生傳家書」生命回顧方案也可發現，成人生命回顧方案的不同方案形式可協助個體，對正向經驗進行品味、對負向經驗進行重構，在互動經驗中產生多

種正向情緒，對過去生命經驗進行重新詮釋與肯定，再透過成員互相支持啟發而形成新的故事，對自我有新的認知；繼而將充足的心理資源化為後續行動之能量，從容因應現階段發展任務／危機的平衡，達到本研究所稱之「階段性統整」。

結論與建議

以下針對研究發現彙整為五點結論，並與研究目的呼應。結論一、二、三主要呼應研究目的一，說明成人參與生命回顧方案的互動經驗所引發之正向情緒；結論四、五則呼應目的二，呈現正向情緒如何促進階段性統整。最後，再由結論發展出五點建議，茲分述如下。

一、結論

（一）設計良好的互動經驗有助於觸發正向情緒

由本次研究結果可發現，與方案的「互動經驗」是「情緒生成」的背景條件，從課程主題的觸動性、多元活動的參與性以及團體間的正向互動，皆提供參與者進入敘事與感受的安全場域，形成正向情緒的孕育基礎；透過方案主題有所啟發、轉變，進而促成行動上的改變。本次方案以「階段性統整」的目標，引導參與者回顧過去，從新的角度看待自身經驗、理解生命故事，從回憶中提取意義，得到新的認知和覺察，進而達到接受與統整的狀態；也可能發掘未曾意識到的成長與價值，因而產生新的可能性，提供對未來的正向展望與行動能量。

（二）不同的正向情緒具有分工功能，並可透過特定機制深化體驗

本研究發現的六種正向情緒——自豪、感恩、同理心、啟發、滿足感、希望感——各自扮演獨特心理功能。例如，「感恩」強化人際連結、「自豪」重建自尊與信心、「同理心」促進被接納與接納他人、「滿足感」提升生活滿意度與幸福感、「啟發」激發新的想法與行動動力、「希望感」指向未來目標與實現可能，彼此串連形成推進生命的一步步統整。此外，不同的正向情緒可能交互影響、相互堆疊，形成更深層的生命詮釋歷程，例如從同理進入感恩，因啟發而充滿希望感等。方案所採用的敘事、書寫、藝術創作等多元形式，能幫助參與者啟動五感、全身心投入，並透過具體產出觸發「心流」體驗與「品

味」歷程，使課程內容與正向情感得以延續與深化，成為未來人生階段的充沛動能。

（三）正向的團體動力能促進「啟發」與「同理」，有效提升生命回顧方案成效

帶領者的專業引導和同儕的互相支持，對方案成效有重要影響。帶領者本身的帶領技巧以及自我揭露，對學員有激勵及提醒的效果。而團體成員間的經驗分享與情感交流，讓彼此感覺被接納、同理。帶領者與成員間營造的正向團體動力，特別能促進「啟發」與「同理」這兩種正向情緒的產生，更能「加成」或「放大」多元方案形式（如主題設計與活動操作）的效益，也能帶動其他正向情緒的產生，使整體效果更加有效且持續。

（四）正向情緒在生命回顧過程中扮演「促進」角色，透過「擴建」累積心理資源

正向情緒在學員與生命回顧的主題、形式、成員之互動中，扮演關鍵的促進角色。參與者因回顧「過去」而產生感恩、同理心、自豪等正向情緒；在「現在」參與方案設計之敘事、書寫或藝術創作而產生心流，因而萌生「滿足感」，覺得自己對人生具有掌控力，進而產生信心；再加上同儕分享與帶領者引導，更容易對「未來」產生希望感。在多樣正向情緒的多重累積之中，逐步擴展思考與行動範疇，逐步累積心理資源，達到生命的階段性統整，進而有能量展開未來的行動。

（五）成人參與生命回顧方案達到的「階段性統整」，是雙向且具時代意義的歷程

生命回顧方案協助個體啟動「回顧、面對、承擔、放下、前進」的歷程，進而達到本研究定義的「階段性統整」，亦即「與過去和解」（重新詮釋過去未竟事宜，減少執著）和「向未來前進」（妥善因應現階段任務與挑戰），這種雙向歷程有助於成人獲得能量，重新對焦自己真正想要，展開對未來的規劃或行動，從容因應「創發力 vs. 停滯」的成年期發展任務。在當前平均壽命延長、外界環境變動頻繁的社會中，以階段性統整來持續完成過去、創造未來，更具有重要的時代意義。

二、建議

（一）成人實施生命回顧方案設計應強化「過去—現在—未來」的縱向連結，並將此視為創造轉變與行動的起點

根據結論一及結論五，方案設計不應僅著重於回顧過去，更要引導參與者從中獲得新的認知與覺察，並將這些轉變連結到現在，進而為未來做準備。因此，建議在方案中納入能引導參與者反思的元素，並強調連結過去、現在與未來，透過主題式的引導，協助參與者重新審視自己的人生故事，並思考過去經驗如何影響現在的自己，引導參與者將過往的事件與挫折重新詮釋為現在的資源與力量，並轉化為未來的行動方向。例如設定新目標、展開新生活等；同時進一步思考未來可貢獻與傳承的方式，賦予生命回顧以行動與延續的意義。這種從過去串連到未來的方案設計理念，可視為成人生命回顧方案的獨特優勢與創新點，藉此不僅有助於產生自我統整的意識，更可深化正向情緒，作為行動之動能。

（二）成人實施生命回顧方案的設計宜採取多元活動形式，並鼓勵「品味」以延伸課程

根據結論一及結論二，成人生命回顧方案設計上可採用多元的方案活動形式，藉此引發不同的正向情緒，提升參與者的投入和參與度。建議未來設計應融合「多形式表達」與「品味式延伸」的理念，以持續擴展正向情緒的影響力。在方案設計上，可針對不同主題思考合適的活動形式，例如透過書寫（寫下生命故事、重要事件、感謝信）、自我敘說（在團體中分享自己的生命故事和感受）、藝術創作（製作生命圖、夢想板、繪畫圖像、戲劇等）多元形式，幫助參與者表達和整理自己的生命歷程、想法和感受。另可搭配具體的視覺化產出（例如手冊、相簿等）製作個人紀錄，提示參與者延續正向情緒，並鼓勵參與者與親友分享生命回顧心得，透過有意識的「品味」持續產生正向情緒，從中獲得更多「啟發」，深化其情緒歷程，進一步推動個體學習的延續與擴展。

（三）善用團體動力促進方案成效，並引導參與者理解情緒累積資源的價值

根據結論三，團體動力在生命回顧方案中扮演情緒交換與支持性學習的重要角色，帶領者與同儕互動能催化「啟發」與「同理」等正向情緒，對於方案

成效至關重要。因此，建議生命回顧方案可更有意識地形塑一個促進「正向情緒擴建」的安全場域，例如，以小團體形式，營造安全、溫暖、支持的團體氛圍，安排彼此認識、角色互換、共創故事等任務，進一步激發同儕之間的啟發性與情感連結。在分享環節，可運用正向探詢技巧，引導成員分享故事以及從中覺察故事主角的力量與感動，如此巧用團體動力借力使力，讓生命回顧的過程中獲得更多力量和「啟發」。此外，帶領者可接受相關的正向心理學與團體歷程設計訓練，熟悉如Fredrickson（2001）之「正向情緒擴建理論」，理解如何在活動中激發參與者感受到「啟發」、「感恩」、「希望」等關鍵情緒，透過適切的活動設計，幫助參與者理解正向情緒的價值。例如，說明「感恩」如何鞏固人際連結，「自豪」如何建立信心，幫助學員有意識地將課堂中的情緒體驗視為可累積的心理資源，以提升因應未來挑戰的能力。

（四）帶領者可有意識地引導參與者體驗並強化特定正向情緒

根據結論一及結論四，不同的正向情緒與特定的時間向度（過去、現在、未來）相關聯。建議帶領者在方案設計與引導時，能更有意識地在方案中設計能激發正向情緒的活動，引導參與者瞭解正向情緒對於生命統整的重要性，以及正向情緒與正向行動之間的關聯性。例如，在回顧「過去」的單元（如成長篇、情感篇），可設計「感恩信」的書寫活動，聚焦引導學員體驗「感恩」，透過成功經驗的分享來引導參與者回顧過去的成就，激發「自豪」。在投入「現在」的藝術創作活動時，可提醒學員專注於當下的感受，體驗創作帶來的「心流」與「滿足感」；在展望「未來」的單元（如夢想起飛篇），設計未來願景拼貼引發期望、再透過團體分享及鼓勵來強化「希望感」與「啟發」等正向情緒。此外，也可發展「情緒學習地圖」或反思表單，協助參與者記錄與統整其在課程中所經歷的情緒波動與轉化歷程，進一步培養情緒覺察與調節能力。透過各種結構化的設計與引導，幫助參與者更深刻地體驗多樣化的正向情緒，並理解其如何共同作用，以促進個人生命的階段性統整。

（五）生命回顧方案可彈性運用於不同人生階段，「提前統整」更具有時代意義

根據結論一及結論五，生命回顧方案的核心價值不應限縮於高齡者的終末反思，而是可作為不同人生階段進行「階段性統整」的重要工具，尤其在面對變動加劇的當代社會，更具有普及與前瞻意義，不論是高齡者，中年或甚至更年輕的成人，皆可從中獲益。建議可針對不同年齡層或人生階段的個體，設計

適切的生命回顧方案主題與活動形式，例如，年輕人的生命回顧方案可聚焦於職涯探索，中年人的生命回顧方案可聚焦於人生角色轉換（例如50歲生日、退休、子女離家等重要人生里程碑），而高齡者的方案則可著重於生命意義，以此滿足不同生命階段的需求，讓不同階段的成人都能透過「階段性統整」啟動更有意義的未來人生。此外，亦可擴大應用範圍，擴至成人教育、社區課程、生涯輔導、心理健康推廣等多元場域，並可與生涯教育、生命教育、正向心理學、敘事治療等理念整合，發展為具跨世代影響力的未來導向生命統整工具。

參考文獻

- 王月玲、謝玉玲（2021）。生命故事繪本方案在老人日間照護機構的行動研究與反思。《社會發展研究學刊》，27，54-77。https://doi.org/10.6687/JSDS.202103_(27).0003
- 胡小玫（2022）。生命故事對高齡者意義：以高齡生命故事課程為例。《人文社會科學研究》，16（1），1-21。https://doi.org/10.6284/NPUSTHSSR.202203_16(1).1
- 紀潔芳（2004）。生命回顧、生命回饋與心靈成長教育。《宗博季刊》，45，10-11。https://doi.org/10.30158/ZBJK.200408.0004
- 馬馨瑜、朱惠瓊、陳嘉穎（2022）。正向藝術治療的內涵與實務應用。《輔導季刊》，58（1），45-56。
- 陳采熏、蕭文（2021）。臺灣懷舊處遇策略文獻回顧對高齡諮商實務的啟發。《福祉科技與服務管理學刊》，9（2），170-198。https://doi.org/10.6283/JOCSG.202106_9(2).170
- 敖昱婷、郭奕宏（2018）。高齡者敘事團體與懷舊團體之理念評比與實務應用。《輔導季刊》，54（3），67-78。
- 莊雅慧、林清壽（2017）。以生命回顧敘說一位白手起家老人生命圖像。《福祉科技與服務管理學刊》，5（3），265-283。https://doi.org/10.6283/JOCSG.201711_5(3).265
- 趙蕙伶（2019）。中年未婚女性主管參與藝術媒材生命回顧方案之重要經驗和影響〔未出版碩士論文〕。國立東華大學。
- 潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。心理。
- 鄭曉楓（2018）。大學生品味書寫之主題與經驗。《臺灣諮商心理學報》，6（3），111-144。
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 591-618). Blackwell. https://doi.org/10.1002/9780470998519.ch27
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., & Tsang, J.-A. (2002). Empathy and altruism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.

- 485-498). Oxford University Press.
- Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2013). Life review as a way to enhance personal growth in midlife: A case study. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*, 1(1), 13-18.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Random House.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.18>
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Camgoz, S. M. (2014). The role of savoring in work-family conflict. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(2), 177-188. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.2.177>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society: The landmark work on the social significance of childhood*. (2nd Ed.). W.W. Norton.

- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (2000)。Erikson老年研究報告：人生八大階段（周伶利譯）。張老師。（原著出版於1994年）
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Lamers, S. M. A., Bohlmeijer, E. T., Korte, J., & Westerhof, G. J. (2015). The efficacy of life-review as online-guided self-help for adults: A randomized trial. *The Journals of Gerontology: Series B*, 70(1), 24-34. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu030>
- Liebllich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋（吳芝儀譯）。濤石文化。（原著出版於1998年）
- Maiolino, N., & Kuiper, N. (2016). Examining the impact of a brief humor exercise on psychological well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 4-13. <https://doi.org/10.1037/tps0000065>
- Malchiodi, C. A. (2007)。藝術治療：心理專業者實務手冊（陸雅青等譯）。學富文化。（原著出版於2003年）
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

- McAdams, D. P., & Guo, J. (2014). How shall I live? Constructing a life story in the college years. *New Directions for Higher Education*, 2014(166), 15-23. <https://doi.org/10.1002/he.20091>
- McKinney, A. (2017). The value of life story work for staff, people with dementia and family members. *Nursing Older People*, 29(5), 25-29. <https://doi.org/10.7748/nop.2017.e899>
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 16(5), 541-558. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.651434>
- Preschl, B., Maercker, A., Wagner, B., Forstmeier, S., Baños, R. M., Alcañiz, M., Castilla, D., & Botella, C. (2012). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: A randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 16(8), 964-974. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.702726>
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). Springer.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.110>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). "If I had it to do over again...": Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 270-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.270>
- Thomsen, D. K., & Pillemer, D. B. (2017). I know my story and I know your story: Developing a conceptual framework for vicarious life stories. *Journal of Personality*, 85(4), 464-480. <https://doi.org/10.1111/jopy.12253>

- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Duncan, L. E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1004-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.006>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506-525. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>
- Wellman, J. (2023, October 5). *The benefits of a life review exercise, long before death: Why wait for the end of life to reflect on the life you've lived?* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/4000-mondays/202310/the-benefits-of-a-life-review-exercise-long-before-death>
- Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of Aging Studies*, 29, 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.02.003>
- Westerhof, G. J., & Slatman, S. (2019). In search of the best evidence for life review therapy to reduce depressive symptoms in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 26(4), Article 11. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12301>
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Webster, J. D. (2010). Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory, research, and interventions. *Ageing and Society*, 30(4), 697-721. <https://doi.org/10.1017/S0144686X09990328>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton.
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2018). *Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy*. Routledge.
- Wills, T., & Day, M. R. (2008). Valuing the person's story: Use of life story books in a continuing care setting. *Clinical Interventions in Aging*, 3(3), 547-552. <https://doi.org/10.2147/cia.s1620>
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). The death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121-148). Taylor & Francis.

Exploring Adults' Experiences and Positive Emotions in a Life Review Program: A Case Study of the “Good Life Legacy Book”

Yi-Hsuan Lin^{1*}, Li-Hui Lin²

¹ Ph.D. Candidate, Department of Adult & Continuing Education, National Chung Cheng University

² Professor, Department of Adult & Continuing Education, National Chung Cheng University

Abstract

Purpose: The study explores adults' experiences in a life review program and the role of positive emotions throughout the process, aiming to understand how the positive emotions improve the effectiveness of life review program.

Methods: Using a qualitative approach, in-depth interviews were conducted with seven adults who participated in an eight-week program titled “Good Life Legacy Book”. Data were analyzed using thematic analysis.

Results: Through their engagement with the life review program's thematic content, structured activities, and interpersonal dynamics, participants reported experiencing a range of positive emotions, including pride, gratitude, empathy, inspiration, satisfaction, and hope. These emotions subsequently enabled them to reinterpret past unresolved matters, effectively address current developmental tasks, and foster the attainment of stage-specific ego integrity.

Keywords: Program Design, Positive Emotions, Life Review, Stage-Specific Ego Integrity