國立政治大學「教育與心理研究」
2021 年 3 月，44 卷 1 期，69-103
DOI

以品味與七福－圓滿人生爲中介：高齡者參與宗教活動與憂鬱情緒之關係

陳柏霖*

摘　要

本研究以品味與七福－圓滿人生為中介變項，探討高齡者參與宗教活動與憂鬱情緒之關係。採用問卷調查，共計有534位60歲的高齡者，使用品味、高齡者七福－圓滿人生量表及臺灣憂鬱情緒量表。資料蒐集後，採用描述統計、皮爾森積差相關分析、結構方程模式分析。研究結果：一、品味評估由品味信念與品味特質所組成的二階六因素量表，兩者為高相關；二、品味與七福－圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒扮演遠程中介角色；三、高齡者參與宗教活動對憂鬱情緒為低度正相關；四、高齡者每週、每天參與宗教活動，對練習靜坐、冥想，高於未曾參與者。基於上述發現，針對教育實踐與未來研究，提出了一些建議作為參考。

關鍵詞： 七福－圓滿人生、品味、高齡者、遠程中介、憂鬱情緒

---

* 陳柏霖：中國文化大學心理輔導學系副教授
誌謝：本文作者感謝科技部補助研究經費（補助編號：MOST 104-2410-H-364-005、MOST 108-2410-H-034-058）。
電子郵件：cb14@ulive.pccu.edu.tw
收件日期：2021.02.19；修改日期：2021.02.28；接受日期：2021.03.10

Journal of Education & Psychology
March, 2021, Vol. 44 No. 1, pp. 69-103

The Savoring and Seven Blessing- Flourishing as a Mediation: A Study of the Relationships Among the Participate in Religious Activities, and Depression in Older Adults

Po-Lin Chen*

Abstract

The purposes of the current study were to explore the savoring and seven blessing-flourishing as a mediation among the relationship participate in religious activities, and depression in older adults. Data in study were collected from a sample of 534 older adults' age more than 60 years. The major instruments for this study include "Savoring Assessment Scale", "Seven Blessing-Flourishing Life Scale", and "Taiwan Depression Emotional Scale". Data were collected and analyzed by description statistics, Pearson correlation coefficient, structural equation modeling. The results showed that: (1) According to the confirmatory factor analysis, the results supported that savoring assessment was composed of two latent six-factor model, named as "beliefs about savoring", and "trait of savoring". (2) Savoring and Seven blessing- Flourishing plays a partially serial mediating role in the prediction from Participate in religious activities to depression for older adults. (3) Participate in religious activities has a low degree of

* Po-Lin Chen: Associate Professor, Department of Counseling Psychology, Chinese Culture University
E-mail: cb14@ulive.pccu.edu.tw
Manuscript received: 2021.02.19; Revised: 2021.02.28; Accepted: 2021.03.10

positive correlation with depression for older adults. (4) In terms of “participate in religious activities”, every week and every day, with practice meditate and meditation than those who have never participated for older adults.

Keywords: seven blessing-flourishing life, savoring, older adults, serial mediation, depression

壹、緒論

面對臺灣人口壽命延長而日益老化的情形，如何讓高齡者的生活有品質，是一個亟需被關心的議題，尤其是戰後嬰兒潮逐漸邁入老年，高齡人口亦逐漸快速增加中，對於這群相對人口龐大的世代族群而言，生活品質、心理健康的研究顯得特別有意義（李仁豪、余民寧，2014；陳貽照、簡晉龍、許詩淇，2020；Lu & Kao, 2018）。過往一系列有關高齡者心理健康研究中，有一背景要素，宗教信仰、幸福感及憂鬱的關係，頗值得深入研究（Dein, Cook, Powell, Eagger, 2010）。Fernández-Niño、Bojorquez、Becerra-Arias 與 Astudillo-Garcia（2019）探討六個低收入與中等收入國家的高齡者其宗教信仰與重鬱發作的關係，研究發現，有宗教信仰（相對沒有信仰）的高齡者其重鬱發作機率間沒有關係，尤其對於少數群體重鬱發作的機率愈高。

在宗教心理學研究中，經由後設分析指出，宗教信仰與心理健康呈現低度正相關，制度性宗教（institutional religion）與心理困擾為負相關，與生活滿意度、自我激勵為正相關（Hackney & Sanders, 2003）。不過范綱華（2014）以臺灣社會變遷調查資料分析發現，「工具型信仰者」將宗教視為工具，是無宗教信仰者、自我實現型信仰者、跟隨父母信仰者四群中，憂鬱症狀最高的，也就是說信仰宗教反而會更有憂鬱傾向；信仰宗教對心理健康的直接正向影響在臺灣可能被社會選擇作用所抵銷或掩蓋，仍需要更多的研究證實。許嘉容（2016）研究發現，銀行從業人員的參與宗教活動與憂鬱情緒量表中的「情緒與人際」向度呈現低度正相關。但亦有研究發現，國內民眾參與宗教活動的多寡對憂鬱情緒是沒有差異的（余民寧，2011）。也就是說，參與宗教活動能否有助於降低憂鬱情緒傾向，目前研究尚未有定論，本研究試圖補充此一缺口。研究者將高齡者參與宗教活動視為是一種休閒，休閒活動參與會隨著生命的進展而作調整與改變，休閒活動參與決策的因素，包含心理的因素與驅動，以及外在環境的互動與作用（蘇維杉，2002）。

參與宗教活動能否有助於降低憂鬱情緒，兩者關係中，可能需透過其他要素才能降低憂鬱情緒。研究者從過往文獻評閱中得知，隨著年齡增加，個體愈來愈重視信仰（Hayward & Krause, 2015）。當高齡者退休後可運用的時間增加，宗教活動參與，隨著時間的推移，個人將正向刺激的作用、結果或事件，轉化為正向感受，

專注並品味（Jose, Lim, & Bryant, 2012），進而滿足自己更高層次的需求。品味具有時間穩定性與開發性（Bryant, 1989）。目前國內有關高齡者品味探討的研究不多，追求品味能否達到圓滿人生，進而降低憂鬱情緒傾向，有待進一步討論。高齡者若能發揮品味，將思考聚焦於當下的快樂之中，有益於促進健康（Geiger, Morey, & Segerstrom, 2017）。因此，透過品味與七福－圓滿人生，可能得以降低憂鬱情緒，有待實徵資料加以驗證。

此外，目前西方所提出的品味觀點（Bryant & Veroff , 2007; Jose et al., 2012），不完全適用於本土；文化因素會對人們的心理運作歷程產生實質的影響（葉光輝，2011）。在東方亞洲文化背景脈絡下，個體表達高度的成就喜悅，若有威脅到人際關係時，就會傾向抑制高興的表達（江文慈，2012），強調謙卑或自我貶抑（Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000），因而採壓抑正向情緒，以維持正向和負向情緒的平衡（Miyamoto & Ma, 2011; Miyamoto & Ryff, 2011），也就是「禍福相倚」。目前既有的品味理論，並未考量負向經驗的轉換，也就是「受苦」是有意義的，對生命中自身所不易與不能改變的狀態，賦予淬鍊生命成長的價值與意義（王智弘，2017），提出「受苦品味」（suffering savoring）構成品味的要素。

有鑑於臺灣邁向超高齡化社會，如何使高齡者成功老化，余民寧（2015）指出，幸福並非只是年輕人的專利，而是所有年齡層人們都享有的權利和自由意志所選擇的結果。關注高齡者心理健康，邁向成功老化，是全球亟欲關切的議題。本研究旨在探討高齡者參與宗教活動與憂鬱情緒的關係中，品味與七福－圓滿人生所扮演的角色為何。

貳、文獻探討

一、參與宗教活動與品味、圓滿人生及憂鬱情緒之關係

(一)參與宗教活動與憂鬱情緒

過往Koenig（2008）從心理學角度，認為宗教是一種使人類減緩苦痛的強烈調適行為，提供對於自然界力量的控制，並促進集體生活中合作與相互支持的社會法則；參與宗教活動的頻率愈高，則自殺率愈低。Ellison（1991）發現，有強烈宗教信仰者，擁有較高程度的生活滿意度、個人快樂感及較少負面心理創傷，而教育程度較低及年齡較高者，比起一般人較能感受宗教對其快樂及幸福感之感受。宗教對於人類的內在而言，將信

仰當成一種終極的價值，以及個體本身存在為目的；對於外在而言，是為個人能得到生活中的安全感和與社會群體融合的感受（Macavei & Miclea, 2008）。過往研究指出，從事奉獻活動者對死亡的恐懼較少（Musick, Koenig, Hays, & Cohen, 1998）。宗教活動不僅強調精神層面的提升，更能從活動中獲得身心滿足，使參與者有全面性的休閒體驗（李豐楙，1992）。參與宗教活動可視為是休閒生活中的一環，在宗教活動的參與過程中，參與者能夠獲得相當程度的休閒感（陳建廷、蘇慧慈、李壽展，2011）。

「憂鬱情緒」是表示生理和心理上的一種偏差或是一種心理疾病，稱為憂鬱症（depression disorder）（Rutter, Izard, & Read, 1986）。余民寧、劉育如與李仁豪（2008）以「全人取向的醫治方式」觀點，患者需在認知、情緒、身體及人際層面上了解憂鬱症狀，並針對個人獨特的情況設計專屬的醫療方式（American Holistic Medical Association, 2005; Jantz & Mcmurray, 2003）。以「認知」面向而言，是指憂鬱症者可由其對自我、世界及未來等方面看法所使用的形容詞可知，其用語多半偏向負面的、消極的特徵描述；從「情緒」面向來看，憂鬱症本身即被歸類為一種情感性疾病（affective disorder），憂鬱情緒是指長期的憂傷、焦慮、罪惡感、羞辱感和沒有希望、憤怒、沮喪等感覺（Jantz & Mcmurray, 2003; Peeters, Nicolson, Berdhof, Delespaul, & deVries, 2003）；就「身體」面向而言，根據 Jantz 與 Mcmurray（2003）依據醫學上的診斷，認為憂鬱症患者可從身體上的症狀尋得；最後，則是「人際」面向，憂鬱症患者通常會有較多的生活壓力事件，特別是那些因個人特質或行為所引起的人際互動所產生的生活壓力事件（Hammen, 2006），導致在人際關係上的互動困難，可能會阻礙患者的治療效果（Puschner, Kraft, & Bauer, 2004）。因此，若能檢視人們在認知、情緒、身體和人際關係等各個面向的數據，即可從中了解憂鬱症的發生，作為分析憂鬱情緒症狀的依據。

余民寧、陳柏霖與許嘉家（2010）的研究發現，宗教信仰程度可預測教師憂鬱傾向的人際向度。宗教信仰、靈性及個人意義的生存因素，有助於增加高齡者心理健康，提升幸福感狀態，克服老年壓力（Fry, 2000）。Lawler-Row 與 Elliott（2009）以高齡者為對象的研究發現，靈性幸福感與祈禱有助於預測心理幸福感、主觀幸福感、身體症狀和憂鬱傾向。中老年原住民宗教信仰虔

誠度每增加一個單位，罹患憂鬱症之危險機率就降低23.7%（蔡美惠、李百麟、黃誌坤，2015）。

綜合上述，目前研究結果，參與宗教活動能否降低或提高憂鬱發生，或兩者之間沒有關聯，抑或是透過幸福感的作用，可緩解憂鬱情緒傾向，能有待後續實徵研究的討論。

(二)參與宗教活動與圓滿人生

參與宗教活動有助於社會支持、正向健康行為及有效的因應策略（如禱告、冥想），可以提升健康（Oman & Thoresen, 2005）。過往研究指出，每週至少參加一次宗教活動者會比從不參加者平均壽命增加7年，其中非裔族群更可增加14年的壽命（Hummer, Rogers, Nam, & Ellison, 1999）。宗教和靈性對個人主觀幸福感有直接影響，且宗教與靈性可提升復原力（Masten, 1999; Masten & Coatsworth, 1998）。當人們積極參與宗教活動（active involvement in religion），其與幸福感為正相關（Eryilmaz, 2015; Kahneman & Krueger, 2006）；愈是動機傾向內發的信徒，生活滿意度與內在動機為正相關（劉一蓉、蘇斌光，2009）。Mochon、Norton與Ariely（2008）研究發現，參加宗教的次數愈多，個體的幸福感就愈佳。而林淑惠與黃韞臻（2008）研究發現，有宗教信仰者整體幸福感顯著高於無宗教信仰者。由余民寧（2016）所釋出的中小學教師資料進行分析，情緒、心理幸福感、參與宗教活動頻率及正向情緒可預測憂鬱的認知層面，占29.2%的解釋變異量。

(三)參與宗教活動與品味

參與宗教活動與品味，目前既有的文獻較少探究，本研究將參與宗教活動視為是休閒活動其中的一種。Hickman、Stokes、Gammon、Beard與Inkster（2016）指出，休閒具有積極且有意義，例如，高齡者參與冒險性的休閒，有助於品味的建構。個體若能將自己的正向體驗或感受分享出來，且得到他人的回應，接續個人的正向感受體驗就會強化，更加感受正向事件所帶來的喜悅（Bryant & Veroff, 2007）。宗教是人類精神生活的最高表現，參與宗教活動過程中，帶給正向經驗的持續，使其持續時間更長時得到最強烈的感受；或是透過社會連結的分享，可增進品味的維持和成為他人的品味模範；或是在愈少壓力的情況下，個人愈能夠品味，這與放下社會和自尊需求的概念類似（Bryant & Veroff, 2007）。

二、品味與七福－圓滿人生之關係

(一)品味

品味是以欣賞或放大某種正向經驗為目的之思想或行動（Bryant, 2003; Bryant & Veroff, 2007）。Langer（1989）認為品味是一種體驗感知人們的專注與歸類的新方式。Bryant與Veroff（2007）指出品味發生的三個基礎：一是對當下發生事物的直接感受或直接連結；二是從社會需要與自尊追求的壓力中釋放出來；三是對體驗的聚焦與用心，而非享樂主義的愉悅或各種自我需要的滿足。品味源自於四種信念，包含：1.可增強或延長享受正向事件，係認知或行為上的策略；2.當下可促進愉悅的感受，是一種預期未來正向結果的能力；3.為加強當下的幸福感，回想過去正向事件的行為能力；4.即便自己不能獨自地做，朋友與親戚亦可幫助享受正向事件。當個體具有品味信念，將可避免與處理負向結果的產生，並主動獲取與強化正向結果的顯現（Bryant, 2003）。Bryant（2003）曾提及，品味是開啟個體對正向體驗的信念，每個人品味的能耐有哪些認知或行為上的特別回應，則是個體在發生正向事件之前、當下或之後所表現的。

Bryant與Veroff（2007）認為品味有三種時間形式：預期、品味及回憶品味；針對個體感知能力進行衡量，當個體的品味信念（savoring beliefs）愈強，愈能透過預期、體驗及追憶美好事物，產生幸福感並享受生活。這三項信念包括：預期品味（savoring through anticipation）：指即將發生的正向事件發生前，個體藉由期待以產生當下的正向感受。當下品味（savoring the moment）：指的是在正向事件發生的當下，個體藉由特定的想法或行為以增強或延長其正向感受。回憶品味（savoring through reminiscence）：指在正向事件結束後，個體藉由回憶的方式以延長或重燃其正向感受。

而品味特質是品味策略再加以聚焦，強調品味是種特質，是一種積極主動、享受的過程（Jose et al., 2012）。Jose等人（2012）曾針對品味提出「擴大」與「抑制」品味特質，這些特質是從品味策略（如與人分享、沉浸其中等）再加以聚焦，強調品味是種特質，是一種積極主動、享受的過程。包含：擴大品味（amplifying savoring），係指用正向事件的認知與行為反應來增強情緒反應（如分享喜悅）；抑制品味（dampening savoring），係指用正向事件的認知與行為反應來降低負向事件的發生（如避免掃興）（陳柏霖，2018）。

在東方文化的脈絡下，過度強調正向體驗不見得是好事，東方文化強調陰陽調和，禍福相倚，受苦品味

更能說明正視生命中的負向經驗，受苦轉甘，苦盡甘來，更是東方正向經驗的表徵（陳增穎、田秀蘭，2013；黃仲平，2019）。也就是說，受苦其實是苦樂參半的體驗，有助於提高人們欣賞正向體驗的能力，同時帶有快樂與悲傷的感覺，這種感覺提醒人們注意到正向體驗的暫態本質，促使人們去抓住此時此刻的體驗（苗元江、潘瓊翼、朱曉紅，2012）。

為了解品味在跨文化的情況，品味信念量表目前已翻譯成多種不同的語言，包括波斯語（Aghaie, Roshan, Mohamadkhani, Shaeeri, & Gholami-Fesharaki, 2017）、法語（Golay, Thonon, Nguyen, Fankhauser, & Favrod, 2018）等。Kawakubo、Bryant、Miyakawa與Oguchi（2019）發展日本人的品味信念量表，以時間取向（預期、當下及回憶）與方法（正向定錨與負向定錨）作為評估日本人品味信念的因素；五因素量表具有不錯的工具品質，RMSEA為 .061、CFI為 .929、SRMR為 .053，Cronbach's α係數為 .92。Kawakubo等人指出，日本人的品味能力與品味表現有著顯著相關，遵循關於情緒經驗的傳統文化規範的人們，往往會覺得自己的品味能力較差，且傾向於不是透過預期與回憶來品味；然而，拒絕傳統文化規範的人們，往往會覺得自己更有品味能力，且更喜歡透過預期與回憶來品味（Kim & Bryant, 2017）。

綜合上述，過往品味多半從信念或策略切入討論，直到Kawakubo等人（2019）從時間與方法取向看待品味，有助於詮釋品味樣貌。研究者認為，評估品味除了原有的時間取向（預期、當下及回憶），亦可從特質取向（抑制、擴大、受苦）看待高齡者品味狀態。尤其在特質取向加入了「受苦」要素，更能彰顯華人的生命經驗。陳貽照（2017）認為，能作為促使高齡者正向老化的心理資源需要具有可觸及性（availability），必須是高齡者常經驗或使用的心理狀態，才能達事半功倍的效果。研究者認為，從雙向度看待品味即可符合上述標準。

(二)七福－圓滿人生

關於圓滿（flourishing）的概念，Fredrickson與Losada（2005）認為，圓滿是指個體的身心皆處於最佳狀態，圓滿者往往有良好的自我成長能力與復原力。Diener等人（2009）則認為圓滿包含：支持與獎勵的關係、對他人幸福做出貢獻，並得到別人尊重，甚至是有意義生活、從事感興趣活動、掌握對自己的感覺與能力及自尊與樂觀等要素。亦有研究對於圓滿的定義為：感覺良好以及有效的

運作，包括，正向情緒、情緒穩定、活力、復原力、樂觀、自尊、參與投入、意義、能力和正向人際。Seligman（2011）則認為新幸福理論有別於「真實的快樂理論」（authentic happiness），包含五個要素：正向情緒（positive emotion）、全心投入（engagement）、人際關係（relationships）、意義（meaning）和成就（accomplishments）。

在國內有關圓滿（或譯為心盛、顛峰幸福）的發展，陳柏霖、余民寧與洪兆祥（2019）認為，大學生的巔峰幸福要素，包含正向情緒、全心投入、意義認同及勝任要求，然而，某些因素如「全心投入」信度偏低與題目因素負荷量較不穩定。蔡亦倫與陳柏霖（2019）接續進行半結構訪談後修正構成要素，以正向情緒、全心投入、人際關係、意義及自主表示之。雖然前述陳柏霖團隊的架構及量表獲得初步支持，但後來研究也指出針對成年人，其架構與工具皆需再驗證與修訂（陳柏霖、余民寧，2017）。陳柏霖與余民寧（2017）以既有文獻為起始參照架構，進行半結構式訪談與名人傳記資料分析，將「正向情緒」、「全心投入」、「意義認同」、「勝任要求」及「樂天知命」作為評估成年者圓滿人生的組成要素，但該量表在因素命名及部分題目的測量品質較差。陳柏霖與余民寧（2018）基於華人本土性特質，在因素命名及題目內容修改自原有西方評估圓滿幸福的概念，以華人探究幸福有五福之說，對應原量表的因素內容，並將「圓滿人生」定義為：「個體由不同的生命觀所造就的定位，表徵的是對真實生活的參悟而達到心理平衡與生命滿足的狀態」。隨後，陳柏霖、洪兆祥與余民寧（2019）再以另一批成人為對象進行驗證，但該研究的高齡者樣本偏少，考量高齡發展的趨勢，可能與成人的圓滿人生構成要素有所不同，因而陳柏霖（2021b）針對高齡者提出七福－圓滿人生的概念，包含：「仁福－正向情緒」（mercifulness-positive emotions），正向情緒是真實的快樂理論中的第一個要件；「玩福－全心投入」（playfulness-engagement），個人對從事的活動進入專注、投入的狀態，這也是促使人們為什麼願意繼續再從事某種活動的原因（Csikszentmihalyi, 1990）；「和福－意義認同」（peacefulness-identify meaning），強調安適平和，尋求身心安頓。「敬福－勝任要求」（respectfulness-competent requirements），高齡者生活的因應與挑戰，進而促進個人目標改變和自我決定。「樂福－樂天知命」（cheerfulness-optimistic

attitude），日常生活所定義的幸福是一種平淡、順應環境，個體若能直道而行、不偏頗，就可泰然處世（陳柏霖、余民寧，2017，2018；陳柏霖、洪兆祥等，2019）。「康福－活力充足」（healthfulness-vitality），活力充足是高齡者圓滿人生的要素，注意睡眠、身體活動、調整與消化，保持堅強與活躍的狀態，賦予生命持續的力量，才能充分發揮正向機能功能，保持良好的心理狀態（Rickman, 2019）；「善福－善終好走」（good deathfulness-peaceful death），求善終，善終是極其個人化且動態的概念（Kehl, 2006），善終有好的死亡或終點的意思。

陳柏霖在工具發展上，參照Seligman（2011）界定的新幸福元素必須符合三個特質：1.必須對幸福的定義有貢獻；2.許多人會為這個元素本身而追求它，而不是為得到另一個元素而去追求它；3.它可以獨立於其他元素被界定和測量。研究者參酌上述一系列的研究，採用陳柏霖（2021b）針對高齡者的七福－圓滿人生的測量工具，較符合從本土文化的觀點進行探究，同時該量表具有效標關聯效度，與幸福感為顯著正相關，與憂鬱、年齡為顯著負相關。

(三)品味、圓滿人生及憂鬱情緒

品味可以獨立預測心理幸福感，提高生活滿意度（Smith & Bryant, 2017; Smith & Hollinger-Smith, 2015）；甚至可以透過引導個體與他人生活中有更多的連結與控制增加幸福感（Layous, Chancellor, Kurtz, & Lyubomirsky, 2018）。余民寧、陳柏霖與陳玉樺（2018）發現，巔峰型教師靈性幸福感在圓滿幸福與憂鬱間有調節效果。Salces-Cubero、Ramírez-Fernández與Ortega-Martínez（2018）探討高齡者優勢，進行感恩和品味訓練可提高生活滿意度、正向影響、主觀快樂及復原力的分數，並減少負向影響。Kahrilas、Smith、Silton與Bryant（2020）則發現，當下品味與憂鬱有間接相關。

過往品味與圓滿人生相關研究發現（陳柏霖，2021a；陳柏霖、洪兆祥等，2019；Chen, 2021），品味策略在品味信念與圓滿人生有調節，未來時間與品味信念在年齡與圓滿人生有遠程中介效果，品味策略在全心學習與圓滿人生之間有中介效果。

總結上述，品味是種享受、正向主動的過程，受到個體正向體驗的長度與經驗複雜、專注程度、自我監控的平衡程度及擴大或抑制等因素的影響，進而有助於提升圓滿人生狀態。

三、品味與圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒為中介

(一)社會情緒選擇理論對本研究之意涵

社會情緒選擇理論（socioemotional selectivity theory）認為，個體隨著年齡的漸增，在整個生命歷程中（life-span），知覺到的未來時間有限，重視當下情緒的滿足，強調個體與社會的互動和追求目標的滿足（Carstensen, 1991, 1995）。社會情緒選擇理論是一個描述個體在整個生命歷程中，個體兩種型態的社會目標隨著年齡彼此消長，在不同的發展階段對於兩種社會目標的需求皆不同（Charles & Carstensen, 1999; Mather & Carstensen, 2005），人們在中老年時，對於社會接觸和與誰相處會變得更有選擇性（Carstenson, 1991, 1995）。高齡者情緒調節能力的增加也延伸到品味正向體驗能力提高，因為正向情緒調節是品味的關鍵部分（Smith & Hollinger-Smith, 2015）。

(二)幸福感與七福－圓滿人生之關係

Goodman 等人（2017）將 Seligman（2011）提出的圓滿（flourishing）與Diener（1984）提出的主觀幸福感（subjective well-being）模式進行比較，確立圓滿能否捕捉到原有的主觀幸福感之獨特要素，其發現較低層次的主觀幸福感與圓滿具有獨特功能，可融合成幸福感。但Seligman（2018）認為圓滿是特有的新理論，所涵蓋的元素未必詳盡，如健康、活力及責任皆可以是候選要素。過往研究發現，幸福感與七福－圓滿人生為中度相關（陳柏霖，2021b）；也就是說，雖然兩者之間為中度相關，但圓滿人生所涵蓋的範疇大於幸福感，且有更多具體的評估標準加以評判。然而，圓滿人生的概念仍需更多實徵研究確立，目前既有研究較缺乏，研究者以幸福感的研究結果，類推至圓滿人生。

(三)品味與圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒爲遠程中介

從社會情緒選擇理論觀點，當高齡者進入老年生命週期時，縮小社會網絡、優先選擇親密社會同伴對其自身的健康與主觀幸福感是有益的（Löckenhoff & Carstensen, 2004）。過往研究指出，無宗教信仰、自覺健康狀況不佳及社會活動參與率低是預測高齡者憂鬱症狀的主要因素（古永利，2014）。宗教活動可視為是一種休閒體驗，參與宗教活動可提升人際成長及心靈的成長，並冀望透過宗教

達到利他（張家麟，2006）。不過 Căzănescu、Tecuta、Cândea 與 Szentagotai-Tătar（2018）曾指出，品味是自我／其他情緒低落與憂鬱傾向間，及在自我／其他情緒低落與喜悅間扮演中介角色，也就是品味可大幅降低憂鬱情緒傾向和提升正向情緒（如喜悅）。然而，僅透過品味改善憂鬱情緒是有限的，過往研究發現（余民寧等，2018；余民寧、陳柏霖、湯雅芬，2012，陳柏霖、洪兆祥、余民寧，2014），幸福感或圓滿是預測憂鬱情緒最佳的預測變項；且品味與圓滿人生為正相關（陳柏霖，2021a；陳柏霖、洪兆祥等，2019；Chen, 2021）。本研究探討圓滿人生，不只涵蓋幸福感，甚至擴大明確的範疇，更能改善憂鬱情緒。此外，心理幸福感在宗教信仰與利社會行為間，有間接的中介關係（周東山、蘇惠文，2009）。

基於上述文獻，高齡者透過參與宗教活動的社會連結，擴大或抑制可增進品味，提升圓滿人生的狀態，進而降低憂鬱情緒；倘若，高齡者只是參與宗教活動能否直接降低憂鬱情緒，目前研究仍未有定論，是否透過品味與圓滿人生的過程可能為最佳路徑，進而減緩憂鬱情緒傾向，有待本研究檢驗。

四、研究假設與路徑模型

根據上述文獻推論，本研究提出以下假設及待檢驗之路徑模型（如圖1所示）：

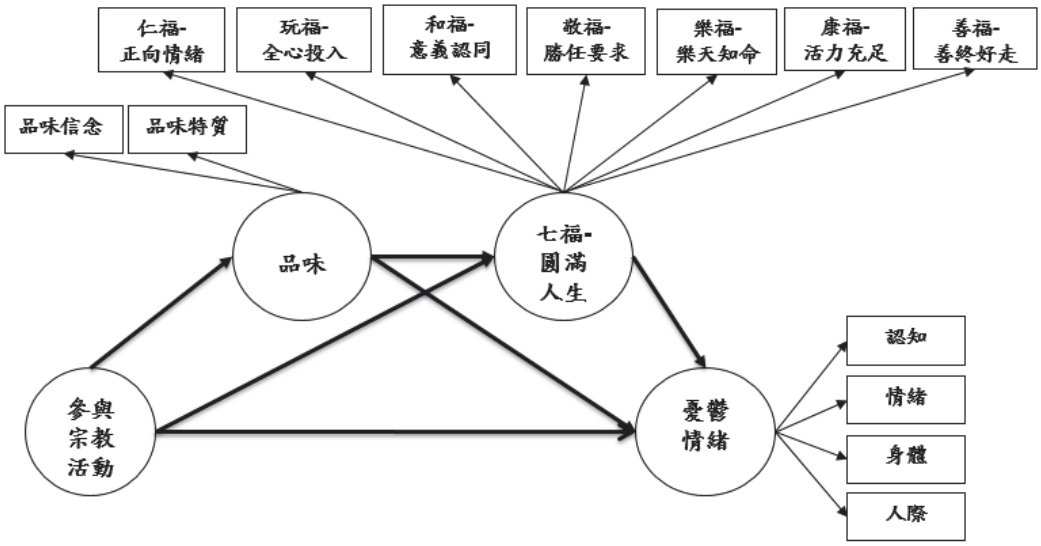

圖 1　概念架構圖

假設1：品味評估可由品味信念與品味特質所組成。

假設2：高齡者參與宗教活動不一定能改善憂鬱情緒。

假設3：高齡者品味與圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒有遠程中介。

參、研究方法

一、研究對象與程序

本研究抽樣之目標，主要是鎖定在60歲以上的高齡者，研究者透過各縣市熟識的健康中心、老人會或動員社會網絡中的親友招募並代訪願意參與研究之60歲以上長者，便利取樣蒐集資料，問卷進行期間共計兩個月，研究者剔除作答不完整及有問題的作答後，共計有效樣本534位。

男性參與者157位（29.4%），女性377位（70.6%），未填寫5位。在年齡方面，71～80歲有211位（39.4%），60～70歲者有194位（36%），81歲以上有131位（24.4%），平均年齡為75歲，從60歲至99歲皆有。在教育程度方面，大專以上學歷者為最多（176位，32.8%），其次為高中職144位（26.8%）。職業則是以家管、退休人士（448位，83.7%）最多。在婚姻方面，「已婚含再婚」者（362位，67.4%）最多。

二、研究工具

(一)參與宗教活動變項

關於參與宗教活動的測量，本研究以「參與宗教活動（如祈禱、誦經、慶典或參拜儀式等）的頻率」，作為該研究變項的測量指標。作答選項分別為：「未曾參與、每年僅幾次、每月數次、每週數次、每天」，分別給予1～5分不等的計分，得分愈高，代表愈有參與宗教活動。

(二)品味評估量表

品味評估量表（savoring assessment scale）是由品味信念與品味特質合併而成。由研究者參考相關文獻修訂（陳柏霖，2018，2021a）。採Likert 6點量表，各以三個因素進行測量。品味信念包含：「預期品味」（三題）（如期待美好事情發生，會為我帶來快樂）、「當下品味」（四題）（如我有冥想當下生活樂趣的能力）、「回憶品味」（三題）（如我認為回憶愉快的往事可以感到開心）。品味特質包括：「抑制品味」（三題）（如我常提醒自己沒有甚麼事情是永恆不變的）、「擴大品味」（五題，如我會尋找機會與他人分享美好感受的經驗）、「受苦品味」（五題）（如我認為人生遭遇一些挫折未必是壞事等）。在填答方式上，採Likert 6點量表，非常不同意至非常同意，得分愈

高者，即代表參與者品味愈佳。

(三)高齡者七福－圓滿人生量表

高齡者七福－圓滿人生量表（seven blessing- flourishing life for elderly scale），採用陳柏霖（2021b）所編製的本土化量表，作為本研究測量受試者－圓滿人生的依據。內容包括：仁福－正向情緒（四題）（如我覺得在日常生活中感到愉快）、玩福－全心投入（六題）（如我有心靈與行為合而為一的感覺）、敬福－勝任要求（四題）（如能選擇自己想要的生活方式）、和福－意義認同（五題）（如實踐人生的方向與意義）、樂福－樂天知命（六題）（如處事圓融，秉持知足常樂）、康福－活力充足（五題）（如能維持規律的生活作息）、善福－善終好走（四題）（如我能修練到壽終正寢）。採Likert 4點量表，極不同意至非常同意。各分量表與總量表之Cronbach's α分別為 .88、.87、.87、.87、.86、.87及 .96，顯示受試者在整體作答上具有高度的一致性。經驗證性因素分析後，適配程度在可接受範圍內（χ^2 = 1667.91、*df* = 520、CFI = .98、NFI = .97、RMSEA = .068），標準化因素負荷量介於 .61～.84，皆達顯著水準（$p < .001$）。

(四)臺灣憂鬱情緒量表

臺灣憂鬱情緒量表（Taiwan depression emotional scale），採用余民寧等人（2008）所編製的本土化量表，作為本研究測量受試者心理疾病程度的依據。內容包括：認知（六題）、情緒（六題）、身體（六題）與人際關係（四題）。依受試者填寫反應自身情況的程度，自「從不如此」至「總是如此」不同程度的作答反應中，分別給予0～3分不等的計分，分數愈高代表憂鬱傾向愈嚴重。上述四個向度與總量表之內部一致性信度分別為 .92、.93、.92、.90及 .95。經驗證性因素分析後，適配程度在可接受範圍內（χ^2 = 346.65、*df* = 205、CFI = .99、NFI = .99、RMSEA = .04），標準化因素負荷量介於 .30～.69，皆達顯著水準（$p < .001$）。

三、資料分析

描述統計與相關分析係採用SPSS 22.0版，進階分析係採用結構方程式模型（structure equation modeling）來檢驗各測量工具之組合信度與平均變異抽取量，並以路徑模式檢驗各個潛在變數之間的理論關係，使用軟體為AMOS 22.0版。結構方程式模型之參數估計係採最大概似估計法（maximum likelihood estimation），並依Byrne（1994）、Hu

與Bentler（1999）的建議，以GFI、CFI、NFI（以上指標需大於 .90）及RMSEA（需小於 .08）四項指標，作為檢定模型適配度之判準依據。

肆、研究結果

一、品味評估由品味信念與品味特質所組成

本研究目的之一，旨在發展品味評估量表，一階標準化因素負荷量介於 .34～.86，二階標準化因素負荷量介於 .72～.88，皆達顯著水準（$p < .001$），證實品味是二階六因素量表，可從時間面與特質面看待，兩者高相關為 .92。本模式內二階測量變項的個別信度為 .72與 .66，大於 .60的評鑑標準，顯示這些潛在變項具有良好的內部一致性組合信度；平均變異抽取量為 .69，組合信度為 .82，顯示各潛在變項所抽取變異量具有良好的效度。預期品味、當下品味、回憶品味、抑制品味、擴大品味及受苦品味的Cronbach's α信度係數分別為 .81、.83、.85、.58、.85與 .63，總量表為 .91。品味信念與品味特質的Cronbach's α信度係數分別為 .89、.82。透驗證性因素分析發現，適配程度在可接受範圍內（$\chi^2 = 731.57$、$df = 223$、CFI = .97、NFI = .96、RMSEA = .067）。

為了確定二階二因素的高齡者品味模式最佳，研究者評析相關文獻（余民寧等，2012）後，依據各因素組成的形式，提出各種不同但可相互比較的競爭模式，包含：虛無模式（null model）、單因素模式（one-factor model）、多因素直交模式（uncorrected factors model）、多因素斜交模式（corrected factors model）及階層模式（hierarchical model）。最後，再從中選取最簡約的模式，以作為最後分析的模式結果（如表1所示）。「二階二因素模式」符合較多項的適配指標，僅有兩項指標未符合，但均接近適配程度的判斷標準，且較二階單因素模式好，此結果即說明二階二因素模式是有意義且不失品味理論。

二、參與宗教活動、品味、七福－圓滿人生及憂鬱情緒之關係

關於參與宗教活動、品味、七福－圓滿人生及憂鬱情緒各因素得分情形、相關係數及信度，如表2所示。品味、七福－圓滿人生及憂鬱情緒乃三個獨立的測量，因各個子概念項下的題目較多，預先進行合併，以每個子概念的總分作為外顯變數，並報告每個子概念的內部一致性係數作為信度參考。Kline（1998）指出，若變項偏態絕對值大於3，則視為極

表 1
競爭模式整體適配評鑑表

	虛無假設	一階單一因素模式	一階六因素直交模式	二階單因素斜交模式	二階二因素模式
絕對適配度					
χ^2（p >.05）	15686.11	1867.52	688.85	747.90	680.32
χ^2/ df < 3	62	4.82	3.20	3.34	3.05
df	253	230	215	224	223
RMSEA	.348	.119	.066	.068	.067
SRMR <.05	.34	.07	.05	.05	.05
GFI >.90	.27	.76	.89	.80	.90
AGFI >.90	.20	.71	.86	.77	.86
增值適配度					
NFI >.90	.66	.90	.96	.96	.96
RFI >.90	.66	.89	.95	.95	.95
IFI >.90	.67	.91	.97	.97	.97
CFI >.90	.67	.91	.97	.97	.97
簡約適配					
PNFI >.50	.66	.82	.82	.85	.86
PGFI >.50	.25	.63	.70	.72	.72
CN值>200	29.94	91.64	211.37	201.80	205.17

註：□表示該數值未達理想標準。

端偏態；本研究的測量變項在偏態與峰度大致符合常態分配，可透過最大概似估計法進行參數估計，以作為後續模型分析。在各個量表內的子構念間相關較高達到 .50～.80，而不同量表之間的相關則多介於 .20～.40之間。

其中參與宗教活動與憂鬱情緒各層面為低度正相關，研究者向下分析，參照余民寧等人（2008）的憂鬱情緒量表決斷點，高齡者可能疑似有憂鬱患者共124位（占23.1%）、屬於正常組共413位（占76.9%）。正常組參與宗教活動與憂鬱情緒層面中的「身體」為低度正相關（r = .15，p < .05），其餘層面並未有顯著相關。而疑似有憂鬱患者參與宗教活動與憂鬱情緒各層面並未有顯著相關。

三、測量模式

根據Anderson與Gerbing（1988）的建議，在檢驗結構模式之前需先檢驗測量模式，確定其具有可接受的適配程度、確立信度與效度表現良好後，方可進行結構模式之驗證。各個潛在變數之平均變異抽取量

表 2

參與宗教活動、品味、七福－圓滿人生及憂鬱情緒之相關係數矩陣

研究變項	1	2	3	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	*M*	*SD*	偏態	峰度
1.參與宗教活動	--														2.4	1.2	0.7	-0.3
2.品味信念	.12**	(.89)													4.9	0.58	-0.6	1.8
3.品味特質	.20**	.69**	(.82)												4.8	0.49	-0.5	2.4
4.仁福－正向情緒	.17*	.59**	.53**	(.81)											3.2	0.4	0.4	0.3
9.玩福－全心投入	.21**	.51**	.50**	.77**	(.88)										3.2	0.4	0.3	0.9
10.和福－意義認同	.17**	.47**	.45**	.72**	.76**	(.87)									3.2	0.5	0.3	0.2
11.敬福－勝任要求	.24**	.59**	.53**	.73**	.76**	.69**	(.87)								3.2	0.4	0.5	-0.1
12.樂福－樂天知命	.23**	.52**	.51**	.73**	.74**	.71**	.75**	(.87)							3.2	0.4	0.7	0.0
13.康福－活力充足	.18**	.52**	.48**	.69**	.67**	.63**	.63**	.66**	(.86)						3.2	0.4	0.3	0.0
14.善福－善終好走	.13**	.40**	.36**	.36**	.38**	.38**	.42**	.41**	.33**	(.87)					3.5	0.5	-0.2	-1.1
15.認知	.13**	-.15**	-.11*	-.16**	-.15**	-.14**	-.16**	-.13**	-.11*	-.03	(.92)				1.0	0.6	0.0	-0.5
16.情緒	.09*	-.18**	-.13**	-.21**	-.20**	-.16**	-.17**	-.18**	-.14**	-.03	.86**	(.93)			1.2	0.6	0.0	-0.6
17.身體	.16**	-.15**	-.08	-.20**	-.17**	-.15**	-.17**	-.15**	-.16**	-.06	.84**	.85**	(.92)		1.3	0.6	-0.1	-0.6
18.人際	.07	-.21**	-.17**	-.20**	-.21**	-.17**	-.18**	-.16**	-.17**	-.03	.83**	.77*	.78**	(.90)	1.1	0.7	0.2	-0.1

註：(　) 內數值為信度。

*$p < .05$　**$p < .01$

介於 .64～.82，組合信度介於 .82～.95。以上皆符合Hair、Black、Babin與Anderson（2010）建議個別項目的因素負荷量達 .50以上，且達統計顯著水準，則達到理想的模式內部適合度；Fornell與Larcker（1981）建議若潛在構念的CR值為 .60以上之標準，測量模式結果顯示本研究工具有良好的信度與效度，後續結構模式驗證不致受到測量誤差的嚴重影響。此外，潛在預測變數、潛在中介變數及潛在效標變數之間的相關係數亦皆達顯著水準（$p < .001$），測量模式詳細數據如表3與表4所示。

表 3

測量模式的因素負荷量

因素與題目	標準化因素負荷量	測量誤差	*t* 值	AVE	CR
參與宗教活動	---	.03	31.97	---	---
品味				.69	.82
品味信念	.85	.03	---		
品味特質	.81	.03	17.28		
七福－圓滿人生				.64	.92
仁福－正向情緒	.87	---	---		
玩福－全心投入	.88	.03	27.52		
和福－意義認同	.82	.03	24.27		
敬福－勝任要求	.86	.03	26.03		
樂福－樂天知命	.85	.03	25.89		
康福－活力充足	.77	.04	21.40		
善福－善終好走	.46	.04	10.81		
憂鬱情緒				.82	.95
認知	.94	---	---		
情緒	.92	.02	37.28		
身體	.91	.03	35.84		
人際	.86	.03	31.30		

註：所有標準化因素負荷量皆達顯著（$p < .001$）。

表 4

測量模式的潛在變項間之相關係數

潛在變項	1	3	4	5
1.參與宗教活動				
2.品味	.22	(.91)		
4.七福－圓滿人生	.24	.66	(.96)	
5.憂鬱情緒	.12	-.18	.19	(.95)

註：1.所有標準化因素負荷量皆達顯著（$p < .001$）。2.（　）內數值為信度。

四、結構模式與遠程中介效果檢驗

分析結果顯示，整體適配情況良好（χ^2 = 175.75、*df* = 72、GFI = .92、CFI = .98、RMSEA =.065、SRMR = .053）。參與宗教活動預測品味結構係數為 .23，達顯著水準（p < .01），參與宗教活動預測憂鬱情緒的結構係數為 .19，達顯著水準（p < .01），參與宗教活動預測七福－圓滿人生的結構係數為 .07，未達顯著水準，品味預測七福－圓滿人生的結構係數為 .72，達顯著水準（p < .01），品味預測憂鬱情緒的結構係數為-.11，未達顯著水準，七福－圓滿人生預測憂鬱情緒的結構係數為-.17，達顯著水準（p < .01）。從上述結果可知，品味與七福－圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒間有完全遠程中介效果。在檢定部分，遠程中介效果為 .35，其95% CI未包含0，達到顯著。結合上述資訊，所有變數對憂鬱情緒的解釋變異量（R^2）達到60%，如表5與圖2所示。

表 5
結構係數與中介效果檢定摘要

路徑	直接係數	間接係數	95% CI
參與宗教活動→品味	.23**		
參與宗教活動→七福－圓滿人生	.07	.17**	
參與宗教活動→憂鬱情緒	.19**	-.07	
品味→七福－圓滿人生→憂鬱情緒		-.13	-.23 ~ .-02
參與宗教活動→品味→七福－圓滿人生→憂鬱情緒		-.03	-.06 ~ -.01
品味→憂鬱情緒	-.11	-.13*	
品味→七福－圓滿人生	.72		
七福－圓滿人生→憂鬱情緒	-.17**		

註：參數皆採用標準化估計值。
* p < .05 ** p < .01

伍、討論與建議

高齡者參與宗教活動能否降低或提高憂鬱發生，或兩者之間無關聯，或是透過圓滿人生的作用而緩解憂鬱傾向，本研究試圖將參與宗教活動視為是一種休閒活動，對品味、圓滿人生及憂鬱的影響機制為何？即參與宗教活動是否可直接改善憂鬱的狀態，或是藉由第三者，甚至更多其他

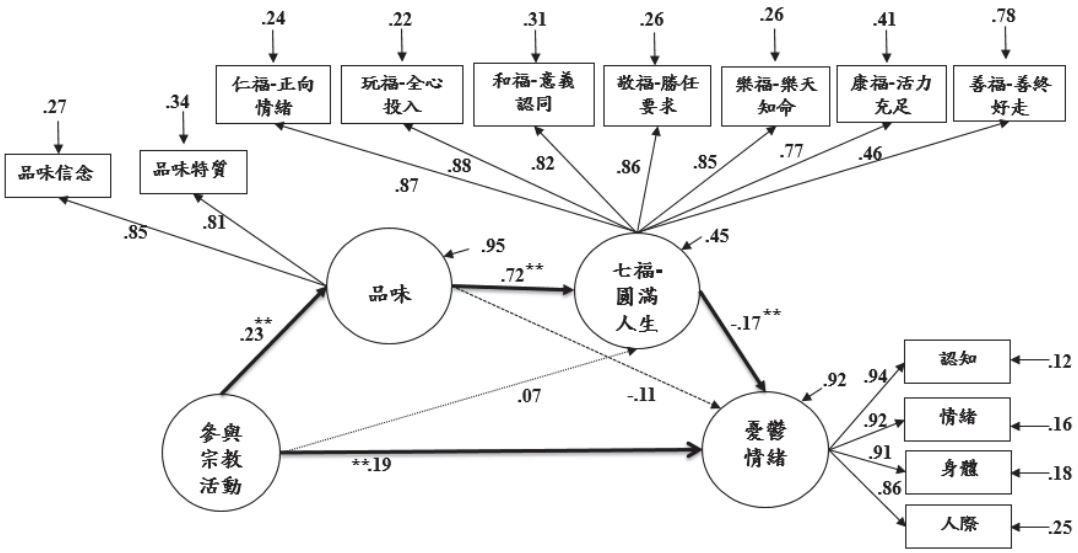

圖 2　參與宗教活動、品味、七福－圓滿人生及憂鬱情緒之完整模式

變項的中介作用方能改善高齡者憂鬱傾向。

一、品味評估可由品味信念與品味特質組成

品味可比喻為「心靈時光之旅」（mental time travel），藉由自己與過去、現在及未來的經驗有更多互動，感受此時此刻的正向情緒（鄭曉楓、陳秀卿，2019；Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010; Suddendorf & Corballis, 2007）。Smith與Bryant（2017）指出，透過品味來培養幸福感，提升快樂的心（happy mind）。本研究認為，品味評估可從時間取向（預期、當下及回憶）與特質取向（抑制、擴大、受苦）作為評估高齡者品味狀態，研究結果證實，品味是二階六因素結構模式。

本研究有別於過往，將品味特質加入受苦品味的概念，更能說明正視生命中的負向經驗，受苦轉甘，苦盡甘來，對生命中自身所不易與不能改變的狀態，賦予淬鍊生命成長的價值與意義，更是東方正向經驗的表徵（王智弘，2017；陳增穎、田秀蘭，2013；黃仲平，2019）。

然而，品味特質分量表中，受苦與抑制品味的信度較低，在理論或測量上皆較不穩定，後續可再修正工具字詞內容或概念性定義可更明確。過往品味被挑戰能否適用於不同文化的參與者，本研究認為，受苦其實是苦樂參半的體驗，有助於提高人們欣賞正向體驗的能力，同時帶有快樂與

悲傷的感覺，促使人們抓住此時此刻的體驗（苗元江等，2012），而這樣的體驗，較能詮釋品味經驗。

二、高齡者參與宗教活動與憂鬱情緒為正相關

本研究分析結果，高齡者參與宗教活動與憂鬱情緒的認知、情緒及身體層面呈現低度正相關，也就是說，高齡者參與宗教活動頻率愈高，相對也較有憂鬱傾向。本研究所調查的高齡者中有23.1%（124位）屬於有憂鬱症傾向。研究者進一步分析發現，對於高齡者屬於正常人組（沒有憂鬱傾向）的參與宗教活動與憂鬱情緒的身體層面有低度正相關。身體層面的症狀可能有：胃口不好（或暴飲暴食）、睡眠狀況不佳、身體疲憊、無法專心做事、身體不舒服、或記憶力不好（余民寧等，2008），這些症狀若持續維持一段時間，雖然高齡者並未達到憂鬱症患者組標準，但這些症狀也會影響個體的生活機能運作。對於憂鬱症患者組，參與宗教活動與憂鬱情緒未達顯著相關，可能這群患者本身就有憂鬱情緒傾向，參與宗教活動的頻率也相對較低，無法完全發揮效果。

過往對於參與宗教活動與憂鬱情緒有不一致結論，本研究發現，高齡者與銀行從業人員對於參與宗教活動與憂鬱傾向皆呈現低度正相關（許嘉容，2016），但若以全民為對象，兩者之間是無相關的（余民寧，2011）。不過，Hayward、Owen、Koenig、Steffens與Payne（2012）指出，有罹患憂鬱症和沒有憂鬱症高齡者相較，宗教的社會、情感及認知因素與憂鬱的存在和嚴重程度有關。

本研究或許可對應范綱華（2014）提及的，信仰宗教對心理健康有直接正向影響在臺灣可能被社會選擇作用所抵銷或掩蓋。高齡者憂鬱傾向是不可被忽視的。

不過，本研究施測期間屬於後疫情時代，新型冠狀病毒（COVID-19）蔓延在國內已有控制，但高齡者在生理、心理、社會與居住層面可能都有其不利的因素，甚至因疫情宗教活動停辦無法參與，而可能有憂鬱傾向，皆有待後續追蹤研究（Tull et al., 2020）。

三、高齡者品味與圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒有遠程中介

本研究以正向心理學近期關注的品味與圓滿人生為出發點，以高齡者為對象，補足目前國內在此一議題上的缺口。高齡者品味與圓滿人生在參與宗教活動與憂鬱情緒扮演遠程中介。也就是說，高齡者參與宗教活動

透過品味與圓滿人生而降低憂鬱情緒傾向。若要降低憂鬱情緒傾向，參與宗教活動可能是有限的，反而會提高憂鬱傾向的可能，若能透過品味與圓滿人生，產生的效果最好。以表5的路徑分析結果可知，參與宗教活動、七福－圓滿人生與憂鬱情緒之路徑，參與宗教活動對七福－圓滿人生的間接效果達顯著，然而，直接效果不顯著；七福－圓滿人生與憂鬱情緒的路徑為負向關係；但參與宗教活動對憂鬱情緒的路徑為正向關係。

從社會情緒選擇理論觀點，當高齡者進入老年生命週期時，縮小社會網絡、優先選擇親密社會同伴對其自身的健康與主觀幸福感是有益的（Löckenhoff & Carstensen, 2004）。對於高齡者而言，面對生命週期有限，參與宗教活動的多寡，可以辨識出自己在正向經驗中的感受，而提升圓滿人生狀態，最終降低憂鬱傾向。

過往研究指出，品味可以預測心理幸福感或圓滿人生，降低憂鬱傾向，提高生活滿意度（陳柏霖、洪兆祥等，2019；Chen, 2021; Smith & Bryant, 2017; Smith & Hollinger-Smith, 2015）。Căzănescu 等人（2018）指出，品味是自我／其他情緒低落與憂鬱傾向間，及在自我／其他情緒低落與喜悅間扮演中介角色，也就是品味可大幅降低憂鬱情緒傾向和提升正向情緒（如喜悅）。個體若能將自己的正向體驗或感受分享出來，且得到他人的回應，接續個人的正向感受體驗就會強化，更加感受正向事件所帶來的喜悅（Bryant & Veroff, 2007）。尤其，本研究的品味組成中，包含「受苦品味」此一特質，更能對應在高齡者的心理視角。品味能夠增強正向情緒，幫助個體建構更多的內外部資源，從而邁進圓滿人生的狀態。在華人文化脈絡之下，強調個人和群體的角色責任是密不可分的（高旭繁，2016）。尤其高齡者在心理健康不佳時，順應環境，接受結果，以退為進，反而能保護自身的主觀幸福感、安適幸福感、生命意義感，以及良好的自我知覺（陸洛、高旭繁，2016），進而了解自己生命的可貴與獨特，建構自己與他人的幸福感，並勇於追求自己人生中的幸福感，從不同的經驗中建構自己的人生觀，達到圓滿人生的狀態（陳柏霖、余民寧，2017）。

綜合上述，高齡者隨著生命週期的轉換，面對老化過程的改變，降低憂鬱傾向的最佳路徑，也就是透過參與宗教活動，品味日常生活中的正向經驗，縱然是負向經驗，也因時間軸線的轉換，苦盡甘來；而在此過程中，高齡者必須要有這七項強弱「核心價值」（即正向情緒、全心投入、

意義認同、勝任要求、樂天知命、活力充足及善終好走）的函數，自然會受到個人與環境間互動所持續產生的愉悅過程，降低憂鬱情緒所帶來的負向影響。

四、延伸應用：規劃更適切的高齡心理資源介入方案

本研究以高齡者為對象，從華人文化的觀點，看待品味與圓滿人生有助於高齡者降低憂鬱情緒。參照本研究結果，可設計適合促使高齡者品味與圓滿人生（各要素）的介入方案。陳貽照等人（2020）曾指出，高齡心理資源介入方案得從高齡時期的特性，尋找具可塑性、可觸及性的心理資源，有助於提升高齡者心理健康。李新民（2016）與陳貽照（2017）發展促進高齡心理資源介入方案（如感恩介入或感恩練習），驗證實徵研究結果。考量本研究所提及的品味與圓滿人生，目前國外研究已證實，高齡者透過品味介入隨著時間而得到改善，有助於提升復原力、降低憂鬱症狀及促進幸福感（Smith & Hanni, 2017）。本研究認為，在提升高齡者心理健康的方案設計或課程規劃方面，除了考量高齡者日常休閒活動（如參與宗教），同時考量品味與圓滿人生的本土性要素外，更能符合高齡發展的特性，若後續研究可發展出提升高齡心理資源介入方案，將有助於正向心理學在高齡者的應用。

五、研究貢獻、限制及未來研究

如前所述，本研究試圖從宗教心理學、正向心理學及高齡心理學的觀點，探討有哪些要素可降低高齡者的憂鬱傾向。尤其是我國邁向超高齡化社會的過程中，若能從不同的學理觀點切入，有助於了解高齡者心理資源的樣貌與最佳徑路。雖然本研究仍存有一些限制與待解決的問題，但研究主題的新穎性與本土化的建構與應用（品味與圓滿人生），是未來研究可再持續追蹤驗證之方向。

首先，本研究以女性高齡者居多數，雖在施測過程有考量性別比例的分配，透過不同關懷據點、運動健康中心或學習機構邀請參與者，但男性參與者較少，有待未來研究構思如何吸引男性高齡者參與。

其次，本研究建構的品味評估量表中，有關品味特質的組成要素，抑制與受苦品味的信度較低，未來可考量題目字詞內容修訂。修訂過程中，建議透過半結構訪談，了解高齡者的品味特質與組成要素，再修訂量表會更為完整。

再則，「參與宗教活動」是用單

題進行測量，可能無法完全表達高齡者參與宗教活動的樣貌。未來研究建議可搭配宗教動機或宗教信仰量表進行評估。另外，高齡者休閒活動不只是宗教方面，可能有其他類型的休閒，未來也可同時納入調查。雖有上述限制，但國內較少從宗教心理學觀點討論高齡者的心理健康，本研究雖有限制，但相較於國外低收入與中等收入國家，有宗教信仰的高齡者其重鬱發作機率間沒有關係，甚至對於少數群體重鬱發作的機率反而愈高（Fernández-Niño et al., 2019）。雖然本研究並未發現類似結果，但參與宗教活動對個體心理狀態的影響，有待後續研究持續追蹤。

參考文獻

王智弘（2017）。從心理學本土化到社會科學本土化：本土社會科學研究的可能發展方向、目標與策略。**本土諮商心理學學刊，9**（3），vi-x。

【Wang, C. H. (2017). From the indigenization of psychology to the indigenization of social science: Potential directions, goals and strategies in indigenous social science research. *Journal of Indigenous Counseling Psychology, 9*(3), vi-x.】

古永利（2014）。桃竹苗地區高齡者憂鬱症狀相關因素之調查。**老年醫學暨老年學雜誌，9**（4），169-183。doi:10.29461/TGG.201411_9(4).0003

【Ku, Y. L. (2014). The correlates of depressive symptoms in the elderly in Taoyuan, Hsinchu and Miaoli regions in Taiwan. *Taiwan Geriatrics & Gerontology, 9*(4), 169-183. doi:10.29461/TGG.201411_9(4).0003】

江文慈（2012）。大學生人際互動中的情緒表達壓抑之探究。**教育心理學報，43**（3），657-679。doi:10.6251/BEP.20110107

【Chiang, W. T. (2012). The suppression of emotional expression in interpersonal context. *Bulletin of Educational Psychology, 43*(3), 657-679. doi:10.6251/BEP.20110107】

余民寧（2011）。**促進全民心理健康線上實作系統之建置研究【原始數據】**。取自頂尖大學計畫發展研究團隊研究案學術調查研究資料。

【Yu, M. N. (2011). *Research on the establishment of an online implementation system to promote the mental health of the whole people* [data file]. Available from survey research data archive, top university project development research team research.】

余民寧（2015）。**幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路**。臺北市：心理。

【Yu, M. N. (2015). *Psychology of well-being: The pathway from languishing to flourishing*. Taipei, Taiwan: Psychological.】

余民寧（2016）。**「顛峰型」教師之研究**（E10251）【原始數據】。取自中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫。doi:10.6141/TW-SRDA-E10251-1

【Yu, M. N. (2016). *The study of the flourishing teachers* (E10251) [data file]. Available from survey research data archive, academia sinica. doi:10.6141/TW-SRDA-E10251-1

余民寧、陳柏霖、許嘉家（2010）。教師憂鬱傾向之影響因素之研究。**輔導與諮商學報，32**（2），73-97。

【Yu, M. N., Chen, P. L., & Syu, J. J. (2010).

The study of impact factors on teachers' depression tendencies. *The Archive of Guidance & Counseling, 32*(2), 73-97.】

余民寧、陳柏霖、陳玉樺（2018）。巔峰型教師的樣貌：圓滿幸福、知覺工作壓力、靈性幸福感及心理健康之關係。**教育心理學報，50**（1），1-30。doi:10.6251/BEP.201809_50(1).0001

【Yu, M. N., Chen, P. L., & Chen, Y. H. (2018). What does the flourishing teacher look like? The relationships between flourishing, perceived work stress, spiritual well-being and mental health. *Bulletin of Educational Psychology, 50*(1), 1-30. doi:10.6251/BEP.201809_50(1).0001】

余民寧、陳柏霖、湯雅芬（2012）。大學生心理資本量表編製及其相關因素之研究。**教育研究與發展期刊，8**（4），19-52。

【Yu, M. N., Chen, P. L., & Tang, Y. F. (2012). The construction and application of psychological capital scale for college students. *Journal of Educational Research and Development, 8*(4), 19-52.】

余民寧、劉育如、李仁豪（2008）。臺灣憂鬱症量表的實用決斷分數編製報告。**教育研究與發展期刊，4**（4），231-257。

【Yu, M. N., Liu, Y. J., & Li, R. H. (2008). The practical usage of cutoff score in the Taiwanese depression scale. *Journal of Educational Research and Development, 4*(4), 231-257.】

李仁豪、余民寧（2014）。臺灣中老年人外向性及神經質人格、社會支持與主觀幸福感關係之模型建構及其結構係數比較。**教育心理學報，45**（4），455-474。doi:10.6251/BEP.20130725

【Li, R. H., & Yu, M. N. (2014). Modeling extraversion and neurotic personality, social support, and subjective well-being of the middle-aged and older people in Taiwan: Comparison of structural models. *Bulletin of Educational Psychology, 45*(4), 455-474. doi:10.6251/BEP.20130725】

李新民（2016）。恩學習方案對老人幸福感、生命意義感的影響之初探。**樹德科技大學學報，18**（2），65-85。

【Lee, H. M. (2016). The effects of gratitude learning program on elders' well-being and life meaning. *Journal of SHU-TE University, 18*(2), 65-85.】

李豐楙（1992）。廟宇、廟會與休閒習俗－兼及道教廟、道士的信仰習俗。載於文建會（主編），**中國休閒生活論文集**（頁62-95）。臺北市：文建會。

【Li F. Z. (1992). Temples, temple fairs and leisure customs-also the beliefs and customs of Taoist temples and Taoist priests. In Council for Cultural Affairs (Ed.), *Collection of essays on life in China* (pp. 62-95). Taipei, Taiwan: Council for Cultural Affairs.】

周東山、蘇惠文（2009）。宗教行為對心理幸福感與利社會行為之影響：以靈性為中介變項。**中華心理學刊，51**（2），251-276。doi:10.6129/CJP.2009.5102.07

【Chou, T. S., & Su, H. W. (2009). An empirical investigation of religious behavior's influence on prosocial behavior and psychological well-being with spirituality as a mediating variable. *Chinese Journal of Psychology, 51*(2), 251-276. doi:10.6129/CJP.2009.5102.07】

林淑惠、黃韞臻（2008）。高中職學生學校生活與主觀幸福感關係之研究。**輔導與諮商學報，30**（2），83-106。

【Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2008). The relationship between school factors and

subjective well-being for high school students. *The Journal of Guidance & Counseling, 30*(2), 83-106.】

苗元江、潘瓊翼、朱曉紅（2012）。品味—積極心理學新視角。**中小學心理健康教育，15**，4-7。doi:10.3969/j.issn.1671-2684.2012.15.003

【Miao, Y. J., Pan, Q. Y., & Zhu, X. H. (2012). Savor - A new perspective on positive psychology. *Mental Health Education in Primary and Secondary School, 15*, 4-7. doi:10.3969/j.issn.1671-2684.2012.15.003】

范綱華（2014）。**信宗教，得憂鬱？社會學如何解析信仰與憂鬱症之關係**。取自 http://twstreetcorner.org/2014/10/14/fanganghua/

【Fan, G. H. (2014). *Believe in religion, get depression? How does sociology analyze the relationship between belief and depression*. Retrieved from http://twstreetcorner.org/2014/10/14/fanganghua/】

高旭繁（2016）。幸福的意涵及相關理論。載於陳如山、高旭繁、韓佩凌、張歆祐、李燕蕙（編著），**幸福學－正向心理學的觀點**（頁3-39）。新北市：國立空中大學。

【Kao, S. F. (2016). The meaning of happiness and related. In R. S. Chen, S. F. Kao, P. L. Harn, S. Y. Chang, & Y. H. Lee (Eds.), *Happiness - Positive psychology* (pp. 3-39). New Taipei City, Taiwan: National Open University.】

張家麟（2006）。宗教團體人力資源的社會心理基礎－台北市保安宮志工參與的因素分析。**新世紀宗教研究，5**（1），27-61。

【Chang, C. L. (2006). The social psychological basement of religious groups' human resource-- An analysis on the factors of volunteers' participation of Baoan Temple in Taipei. *New Century Religious Study, 5*(1), 27-61.】

陸洛、高旭繁（2016）。正向老化之概念內涵及預測因子：一項對台灣高齡者的縱貫研究。**醫務管理期刊，17**（4），267-288。doi:10.6174/JHM2016.17(4).267

【Lu, l., & Kao, S. F. (2016). Conceptualizing and predicting positive aging: A longitudinal study among elderly Taiwanese. *Journal of Healthcare Management, 17*(4), 267-288. doi:10.6174/JHM2016.17(4).267】

許嘉容（2016）。**銀行從業人員正向比、心理資本及心理健康的關係－以個案金控公司為例**（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。

【Hsu, C. J. (2016). *Relationships among positivity ratio, psychological capital, and mental health - An example from a financial holding company* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu City, Taiwan.】

陳建廷、蘇慧慈、李壽展（2011）。老年人休閒生活之探討－以民間宗教活動為範疇。**屏東教大體育，14**，524-532。

【Chen, J. T., Su, H. C., Lee, S. Z. (2011). Discussion on the leisure life of the elderly- Taking folk religious activities as the category. *Pingtung University of Education Sports, 14*, 524-532.】

陳柏霖（2018）。以全心學習為中介角色：僑生與本地生的生活目標與品味之關係。**教育與心理研究，41**（2），29-58。doi:10.3966/10249885201806410200

【Chen, P. L. (2018). Mindful learning as a mediated: A comparative study on the relationship between life goals and savoring for overseas Chinese students and local students. *Journal of Education & Psychology, 41*(2), 29-58. doi:10.3966/102498852018064102002】

陳柏霖（2021a）。以品味策略為調節角

色：國中初任與資深教師品味信念與圓滿人生之關係。**教育心理學報**，已接受。

【Chen, P. L. (2021a). Savoring strategies moderates the relationship between junior high school novice and expert teacher's savoring beliefs and flourishing life. *Bulletin of Educational Psychology*, accepted.】

陳柏霖（2021b）。高齡者七福－圓滿人生量表修訂及效度、信度評估之研究。**審查中**。

【Chen, P. L. (2021b). A study on the revise for older adults' seven blessing-flourishing life scale and the assessment for reliability and validity. *Under review*.】

陳柏霖、余民寧（2017）。享受生活片刻的能力：用心學習、品味能力及圓滿人生之關係。**教育與心理研究，40**（1），57-86。doi:10.3966/102498852017034001003

【Chen, P. L., & Yu, M. N. (2017). The capacity to enjoy moments in life: The relationships among mindful learning, capacity to savor, and flourishing life. *Journal of Education & Psychology, 40*(1), 57-86. doi:10.3966/102498852017034001003】

陳柏霖、余民寧（2018）。圓滿人生量表測量恆等性考驗及其不同成年期之差異。**教育學刊，50**，69-109。doi:10.3966/156335272018060050003

【Chen, P. L., & Yu, M. N. (2018). Verifying the invariance of a measurement model for flourishing life across adulthood in age differences. *Educational Review, 50*, 69-109. doi:10.3966/156335272018060050003】

陳柏霖、余民寧、洪兆祥（2019）。僑生與本地生的目標設定、全心學習、意志力及巔峰幸福之模型建構及其差異比較。**教育科學與研究期刊，64**（2），131-160。doi:10.6209/JORIES.201906_64(2).0005

【Chen, P. L., Yu, M. N., & Hung, C. H. (2019). Comparative study on goal setting, mindful learning, volition, and flourishing among overseas Chinese students and local students: Comparison of structural models. *Journal of Research in Education Sciences, 64*(2), 131-160. doi:10.6209/JORIES.201906_64(2).0005】

陳柏霖、洪兆祥、余民寧（2014）。大學生心理資本與憂鬱之關係：以情緒幸福感為中介變項。**教育研究與發展期刊，10**（4），23-46。doi:10.3966/181665042014121004002

【Chen, P. L., Hung, C. H., & Yu, M. N. (2014). Emotional well-being as a mediator among the relationships of psychology capital, and depression in Taiwan college students. *Journal of Educational Research and Development, 10*(4), 23-46. doi:10.3966/181665042014121004002】

陳柏霖、洪兆祥、余民寧（2019）。成年早期與中期樣貌：全心學習、情緒創造、品味能力及圓滿人生之模型建構和其差異比較。**教育科學研究期刊，64**（4），207-239。doi:10.6209/JORIES.201912_64(4).0008

【Chen, P. L., Hung, C. H., & Yu, M. N. (2019). What does early and middle adulthood look like? A comparison of structural models on mindful learning, emotional creativity, capacity to savor, and flourishing life. *Journal of Research in Education Sciences, 64*(4), 207-239. doi:10.6209/JORIES.201912_64(4).0008】

陳貽照（2017）。提升高齡幸福感：再經驗感恩練習介入方案的成效。**教育與心理研究，40**（3），69-103。doi:10.3966/102498852017094003003

【Chen, Y. C. (2017). Enhancing the

elderly's well-being: The effect of re-experiencing gratitude intervention. *Journal of Education & Psychology, 40*(3), 69-103. doi:10.3966/102498852017094003003】

陳貽照、簡晉龍、許詩淇（2020）。高齡者之感恩性情對主觀幸福感的影響：情緒與認知之雙元中介機制。**教育心理學報，52**（1），81-111。doi:10.6251/BEP.202009_52(1).0004

【Chen, Y. C., Chien, C. L., & Hsu, H. C. (2020). Effects of the elderly's gratitude deposition on subjective well-being: A dual mediating mechanism of emotion and cognition. *Bulletin of Educational Psychology*, 52(1), 81-111. doi:10.6251/BEP.202009_52(1).0004】

陳增穎、田秀蘭（2013）。一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究。**中華輔導與諮商學報，35**，65-94。

【Chen, T. Y., & Tien, H. L. (2013). A senior psychotherapist's transformation and practice of suffering life experiences: A narrative analysis. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 35*, 65-94.】

黃仲平（2019）。**「嚐苦」概念化：華人受苦經驗及轉化歷程之初探**（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學，高雄市。

【Huang, C. P. (2019). *The conceptualization of Chinese "Chang-Ku": The experience of suffering and its transformation* (Unpublished master's thesis). Kaohsiung Medical University, Kaohsiung City, Taiwan.】

葉光輝（2011）。談如何建構一個好的本土心理學理論。**本土心理學研究，36**，139-153。

【Yeh, K. H. (2011). Talk about how to construct a good indigenous psychological research in Chinese societies. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies, 36*, 139-153.】

劉一蓉、蘇斌光（2009）。內發與外誘宗教動機與生活滿意度的關係－以台灣四個不同宗教傳統的老人與大學生為樣本的試驗性研究。**安寧療護雜誌，14**（3），254-274。doi:10.6537/TJHPC.2009.14(3).2

【Liu, Y. J., & Su, B. C. (2009). The relationship between intrinsic-extrinsic orientation and life satisfaction in young and older popular followers, buddhists, catholics and protestants: A pilot study. *Taiwan Journal of Hospice Palliative Care, 14*(3), 254-274. doi:10.6537/TJHPC.2009.14(3).2】

蔡亦倫、陳柏霖（2019）。以壓力因應策略為調節變項：僑生與本地生在生活壓力與心盛之關係。**教育與心理研究，42**（4），101-141。doi:10.3966/102498852019124204004

【Tsai, I. L., & Chen, P. L. (2019). Stress-coping strategies as a moderator: A study of overseas Chinese students and local students on life stress and flourishing. *Journal of Education & Psychology, 42*(4), 101-141. doi:10.3966/102498852019124204004】

蔡美惠、李百麟、黃誌坤（2015）。屏東縣不同背景原住民宗教信仰與憂鬱之關係。**健康促進與衛生教育學報，44**，99-122。

【Tsai, M. H., Lee, P. L., & Huang, C. K. (2015). The relationship between level of religious belief and depression in aborigines of Pingtung County. *Journal of Health Promotion and Health Education, 44*, 99-122.】

鄭曉楓、陳秀卿（2019）。探討毒品受刑人在品味團體課程之學習。**中華輔導與諮商學報，55**，161-196。doi:10.3966/172851862019050055006

【Cheng, H. F., & Chen, H. C. (2019). Drug offenders learned in the savoring group program. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 55*, 161-196. doi:10.39

66/17285186201905005 5006】

蘇維杉（2002）。當代休閒生活型態的社會學研究趨勢。社教雙月刊，19（4），25-30。

【Su, W. S. (2002). The sociological research trend of contemporary leisure life patterns. *Social Education Bimonthly, 19*(4), 25-30.】

Aghaie, E., Roshan R., Mohamadkhani P., Shaeeri, M., & Gholami-Fesharaki, M. (2017). Factor analysis and psychometric characteristics of the Persian version of Savoring Belief Inventory (SBI). *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology, 4*(1), 25-31. doi:10.5812/ajnpp.58768

American Holistic Medical Association. (2005). *Q&A*. Retrieved from https://aihm.org/fellowship/fellowship_faq/

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), 411-423.

Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality, 57*(4), 773-797. doi:10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x

Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. doi:10.1080/0963823031000103489

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal, 31*(3), 645-673. doi:10.2307/1163231

Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 11*(1), 195-217.

Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*(5), 151-156.

Căzănescu, D. G., Tecuta, L., Cândea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2018). Savoring as mediator between irrational beliefs, depression, and joy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 37*, 84-95. doi:10.1007/s10942-018-0304-8

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (1999). The role of time in the setting of social goals across the life span. In F. Blanchard-Fields & T. Hess (Eds.), *Social cognition and aging* (pp. 319-342). New York, NY: Academic.

Chen, P. L. (2021). Age associated differences in flourishing life across adulthood: The roles of future time perspective and savoring. *Under review*.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.

Dein, S., Cook, C. C. H., Powell, A., &

Eagger, S. (2010). Religion, spirituality and mental health. *The Psychiatrist, 34*(2), 63-64. doi:10.1192/pb.bp.109.025924

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 39*, 247-266.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 32*(1), 80-99. doi:10.2307/2136801

Eryilmaz, A. (2015). Investigation of the relations between religious activities and subjective well-being of high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice, 15*(2), 433-444. doi:10.12738/estp.2015.2.2327

Fernández-Niño, J. A., Bojorquez, I., Becerra-Arias, C., & Astudillo-Garcia, C. I. (2019). Religious affiliation and major depressive episode in older adults: A cross-sectional study in six low- and middle- income countries. *BMC Public Health, 19*(1), 460-468 doi:10.1186/s12889-019-6806-

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50. doi:10.2307/3151312

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*(7), 678-686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678

Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health, 4*(4), 375-387. doi:10.1080/713649965

Geiger, P. J., Morey, J. N., & Segerstrom, S. C. (2017). Beliefs about savoring in older adulthood: Aging and perceived health affect temporal components of perceived savoring ability. *Personality & Individual Differences, 105*, 164-169. doi:10.1016/j.paid.2016.09.049

Golay, P., Thonon, B., Nguyen, A., Fankhauser, C., & Favrod, J. (2018). Confirmatory factor analysis of the french version of the savoring beliefs inventory. *Frontiers in Psychology, 9*, Article 181. doi:10.3389/fpsyg.2018.00181

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B.& Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12. doi:10.1080/17439760.2017.1388434

Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A

meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion, 42*(1), 43-55. doi:10.1111/1468-5906.t01-1-00160

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology, 62*(9), 1065-1082.

Hayward, R. D., Owen, A. D., Koenig, H. G., Steffens, D. C., & Payne, M. E. (2012). Religion and the presence and severity of depression in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 20*(2), 188-192. doi:10.1097/JGP.0b013e31822ccd51

Hayward, R. D., & Krause, N. (2015). Aging, social developmental, and cultural factors in changing patterns of religious involvement over a 32-year period: An age-period-cohort analysis of 80 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 46*(8), 979-995.

Hickman, M., Stokes, P., Gammon, S., Beard, C., & Inkster, A. (2016). Moments like diamonds in space: Savoring the ageing process through positive engagement with adventure sports. *Annals of Leisure Research, 21*(5), 612-630. doi:10.1080/11745398.2016.1241151

Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118

Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B., & Ellison, C. G. (1999). Religious involvement and U.S. adult mortality. *Demography, 36*(2), 273-285.

Jantz, G. L., & Mcmurray, A. (2003). *Moving beyond depression: A whole-person approach to healing*. Colorado Springs, CO: Waterbrook.

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *Journal of Positive Psychology, 7*(3), 176-187. doi:10.1080/17439760.2012.671345

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives, 20*(1), 3-24.

Kahrilas, I., Smith, J. L., Silton, R. L., & Bryant, F. B. (2020). Savoring the moment a link between affectivity and depression. *International Journal of Wellbeing, 10*(2), 19-36. doi:10.5502/ijw.v10i2.779

Kawakubo, A., Bryant, B. F., Miyakawa, E., & Oguchi, T. (2019). Development and validation of the Japanese version of the savoring beliefs inventory (SBI-J). *Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 3*(2), 119-136. doi:10.5502/ijw.v10i2.779

Kehl, K. A. (2006). Moving toward peace: An analysis of the concept of a good death. *Journal of Hospice &*

Palliative Medicine, 23(4), 277-286. doi:10.1177/1049909106290380

Kim, S., & Bryant, F. B. (2017). The influence of gender and cultural values on savoring in Korean undergraduates. *International Journal of Wellbeing, 7*(2), 43-63. doi:10.5502/ijw.v7i2.598

Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion, 14*(1), 93-124. doi:10.1080/026999300379003

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.

Koenig, H. G. (2008). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 283-291.

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Boston, MA: Addison-Wesley.

Lawler-Row, K. A., & Elliott, J. (2009). The role of religious activity and spirituality in the health and well-being of older adults. *Journal of Health Psychology, 14*(1), 43-52. doi:10.1177/1359105308097944

Layous, K., Chancellor, J., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2018). Reframing the ordinary: Imaging time as scarce increases in wellbeing. *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 301-308. doi:10.1080/17439760.2017.127910

Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2004). Socioemotional selectivity theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices. *Journal of Personality, 72*(6), 1395-1424. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00301.x

Lu, L., & Kao, S. F. (2018). Striving for positive aging among Chinese older people: Effects of life stress and control beliefs in a longitudinal study. *The International Journal of Aging and Human Development, 86*(4), 382-400.

Macavei, B., & Miclea, M. (2008). An empirical investigation of the relationship between religious beliefs, irrational beliefs, and negative emotions. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 8*(1), 1-16.

Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences. Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 281-296). Boston, MA: Kluwer Academic.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205-220. doi:10.1037/0003-066X.53.2.205

Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(10), 496-502. doi:10.10

16/j.tics.2005.08.005

Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion, 11*(6), 1346-1357. doi:10.1037/a0025135

Miyamoto, Y., & Ryff, C. D. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cognition and Emotion, 25*(1), 22-39. doi:10.1080/02699931003612114

Mochon, D., Norton, M. I., & Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology, 29*(5), 632-642. doi:10.1016/j.joep.2007.10.004

Musick, M. A., Koenig, H. G., Hays, J., & Cohen, H. (1998). Religious activity and depression among community-dwelling elderly persons with cancer: The moderating effect of race. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 53*(4), S218-S227.

Oman, D., & Thoresen, C. E. (2005). Do religion and spirituality influence health? In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 435-459). New York, NY: The Guilford.

Peeters, F., Nicolson, N. L., Berdhof, J., Delespaul, P., & deVries, M. (2003). Effects of daily events on mood state in major depressive disorder. *Journal of Abcdrmal Psychology, 112*(2), 203-211.

Puschner, B., Kraft, S., & Bauer, S. (2004). Interpersonal problems and outcome in outpatient psychotherapy: Findings from a long-term longitudinal study in Germany. *Journal of Personality Assessment, 83*(3), 223-234.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048

Rickman, C. (2019). *The happiness bible: The definitive guide to sustainable wellbeing*. New York, NY: Godsfield.

Rutter, M., Izard, C. E., & Read, P. B. (Eds.). (1986). *Depression in young people*. New York, NY: Guilford.

Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2018). Strengths in older adults: Differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & Mental Health, 23*(8), 1017-1024. doi:10.1080/13607863.2018.1471585

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free.

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333-335. doi:10.1080/17439760.2018.1437466

Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping

the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139-156). New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-3-319-58763-9_8

Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2017). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology, 38*(1), 137-152. doi:10.1177/0733464817693375

Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health, 19*(3), 192-200. doi:10.1080/13607863.2014.986647

Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences, 30*(3), 299-351. doi:10.1017/S0140525X07001975

Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay at home orders and the perceived impact of COVID 19 on daily life. *Psychiatry Research, 289*, 113098. doi:10.1016/j.psychres.2020.113098