

臺北市第 21 屆中小學及幼兒園  
教育專業創新與行動研究徵件活動  
行動研究論文發表類

以關愛共同體實施感恩課程提升國小五年級生感恩能  
力之行動研究

臺北市中正區東門國民小學  
徐翌庭、許瑞娟

中華民國 110 年 5 月

## 摘要

本研究旨在探討教師如何運用關愛共同體發展一套適合提升個案班級的感恩課程，學生在參與此教學方案後，其感恩能力的改變情形。同時，探討研究者在實施教學方案過程中的省思與專業成長。

本案取向為行動研究，以臺北市中正區東門國小 54 位五年級學生為研究對象，在每天的導師時間實施，共進行五週。在「感恩課程」教學方案實施前後，對學生進行前、後測自編問卷調查；在教學方案實施時，蒐集學習單、感恩日記、訪談紀錄及省思記錄等質性資料，透過分析探討量化、質性資料，並詮釋資料背後所代表的意義。根據研究結果，假設以下結論：

- 一、搭配感恩日記，感恩課程能提升學生知足感的能力。
- 二、搭配感恩日記，感恩課程能提升學生欣賞簡單事物的能力。
- 三、搭配感恩日記，感恩課程能提升學生感激他人的能力。
- 四、以關愛共同體的方式實施，可以增加班級友善氛圍。

最後，本研究根據研究結果，結合相關文獻，對未來相關研究者提出具體建議，做為發展感恩課程教學之參考。

**關鍵詞：**感恩課程、感恩日記、關愛共同體

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

感恩不僅僅是重要的美德，在心理、身體及人際關係上皆有所裨益。艾曼斯（Emmons，2008）曾在著作《愈感恩，愈富足》提及：「感恩心是快樂與否的關鍵。」擁有感恩特質的人內心常常是較為快樂的，因為他們清楚瞭解己身擁有的一切，是來自於別人的幫忙，所以不會將身旁的幸運、好事視為理所當然，更能夠設身處地站在他人立場著想，體會到對方對自己的付出，也因此懂得感恩的人比較不容易產生負面情緒，看待事情也較能以光明面視之，較能體驗到更多正面情緒，包括快樂、愉悅及愛，也較少受到負面情緒和壓力的影響，對生活的滿意度較高，同時懂得感恩的人較少會感到身體不適；在人際關係上，因為在理解他人表達出善意及付出時，而產生感恩的感覺，進而說出「謝謝」，展現出內心的情感，同時也是最基本的感恩表現，藉此能維繫較好的人際關係，甚至可以激發助人等利他行為。因此，研究者將研究動機歸納為三點：

### 一、在教學現場的觀察

本次研究的團隊成員是由兩位五年級導師所組成，至東門國小服務今年皆為第二年，去年為教學輔導教師社群成員，藉由校內行政多次安排資深教師的講座，對於學區學生、家長社經地位背景有一定程度的瞭解；今年又皆為綜合領域成員，共同備課時，發現多數學生只注意自己的需求是否被滿足，以及自己的心情是否為快樂，例如：中午打飯菜會將喜歡的菜餚裝得滿滿，不會考慮還有同學沒有拿到；或是對於同學、師長平時的幫忙視為理所當然，「請、謝謝、對不起」很少掛在嘴邊，並且認為所有人都應該在自己有需要時伸出援手，倘若沒有及時協助，會使用不禮貌的字眼向他人抱怨；甚至因為課業壓力大，忽略身邊美好的事物，而將負面情緒發洩在家人、同儕、老師身上，明明渴望同儕的陪伴，卻因此一態度將朋友拒絕在外，形成惡性循環。

五年級是一個嶄新的開始，情緒和思考方式會因為青春期的身體、同儕相處方式而有所改變，倘若高年級學生透過教學真正懂得「感恩」的意涵並實踐，不僅能對班級氣氛、班級經營有一定的幫助，亦能在學業上及人際關係上有讓自己滿意的表現。

## 二、對問題的省思

透過平時行為表現、課堂小組討論及團康活動實施情形，觀察到每班約五分之一的學生容易將同儕或老師的協助視為理所當然；配合五上翰林版國語第七課「幸福的味道」詢問學生什麼是幸福時，僅有少數四、五位學生能從日常生活中回答，大多數學生表示不曉得什麼樣的生活或是味道才算是幸福。關於這樣的反應，研究者感到疑惑：是學生對於生活的敏銳度不夠？抑或是因為將自身所擁有的一切視為理所當然而感到不滿足？經過進一步的追問，學生能透過教師的提問回答出自己所擁有的大部分不是與生俱來，多半是父母親給予，甚至遇到困難的解決，是透過師長或是同儕渡過難關，卻仍舊認為沒有什麼值得感恩的部分。

## 三、尋求解決策略

經過研究者和學年老師的備課討論，認為可以先讓學生瞭解何謂「感恩」，參考國內相關研究，發現實施感恩教學，從一開始的繪本導讀，到感恩日記實施（林沛玲，2008），皆有助於提升學生幸福感，並且能在班級活動或是家庭中，表現正向行為及情緒穩定，倘若繼續要求學生將這份感恩的心以實際行動來表達，則有助於幫助學生達到知福惜福且不計較的表現助人行為。因此，研究者擬定研究計畫，參考美國教師實施關愛共同體（Caring Community）的班級經營策略——主題週，第一週、第二週每天的導師時間實施關於感恩的課程，題目為「知足感」，從星期一討論為什麼需要感恩，接著分享的真實故事、亮點學生及全班分享，到週五的家庭連結活動；第三週、第四週主題為「感激他人」，除延續上述主題週進行模式之外，開始加入感恩日記書寫的活動，讓學

生留意及察覺身邊讓我們欣賞的人，反思他們對自身的意義和價值；第四週感恩日記學生受到他人幫助，產生感恩後，必須再以實際行動來表達感恩及欣賞。第五週主題為「欣賞簡單事物」，配合國語領域教學，讓學生發現大自然的美，並透過觀察書寫句子，淨化心靈。研究者嘗試將感恩議題融入在關愛共同體主題週的模式，提升五年級學生感恩的能力，並藉由行動研究，達到教學者在教學專業上的成長。

## 第二節 研究目的

基於上述研究動機，本研究的主要目的如下：

- 一、透過感恩課程，評估國小五年級學生的感恩能力。
- 二、分析實施感恩課程後，國小五年級學生對課程的感受。
- 三、發展出一套關愛共同體融合感恩課程的教學策略，根據研究過程提供具體建議，供日後進行相關課程之參考。

## 第三節 待答問題

為達上述研究目的，茲提出下列待答問題，作為資料蒐集與分析解釋之依據：

- 一、搭配感恩日記，實施感恩課程後，國小五年級學生在知足感之能力改變情形為何？
- 二、搭配感恩日記，實施感恩課程後，國小五年級學生在欣賞簡單事物之能力改變情形為何？
- 三、搭配感恩日記，實施感恩課程後，國小五年級學生在感激他人之能力改變情形為何？
- 四、經過課程教學後，國小五年級學生對課程的感受為何？
- 五、實施完整的感恩課程後，研究者的省思與成長為何？

## 第二章 文獻探討

### 第一節 感恩的意義及測量

林清玄（1991）指出從感恩二字的字型來看，「感」是由「咸」、「心」二字組成，其中「咸」代表全部，故「感」有「一切由心」的意思，「恩」則是由「因」和「心」所組成，有「不忘初因」的意涵。范梅英（2008）提出，感恩是受惠者查覺到接受別人的好意後，除了有正向快樂的感覺外，亦會有想要報答施惠者的行為取向。陳淑亭（2012）則列出以下四點：（一）施惠者所給予的協助必須是出自於自願、善意，才會產生感恩；（二）不期求回報的施予，而後續的感激情緒，才能稱為感恩；（三）無論施惠者或受惠者其身分地位如何，一旦產生感恩，及表示兩者之間為平等關係；（四）施惠者無條件自願給予受惠者幫助，而受惠者的回報亦是出自於內心感激，這樣自然的反應，才能稱為感恩。

綜合上述對感恩的定義，可以得知感恩是一種行為，亦是一種選擇，它不是被動的想法，而是積極的表現；施惠者給予幫助並不考量其背後的動機、利益，而是自然而然願意在自己的能力範圍內伸出援手，當受惠者獲得幫助後，除了打從心底感激之餘，亦會透過物質或是精神的給予，當作報答，其正向的情緒會在心底發酵、蔓延，甚至形成善的循環。

國內外亦有針對不同對象，進行感恩測量的量表，以下針對「青少年感恩量表」進行說明：陳馨怡、吳相儀、陳學志、徐芝君、邱發忠（2013）先以立意取樣抽取 237 人，經過預試、項目分析、探索性因素分析，以及信度分析後，形成正式量表 24 題，內容分為三個分量表：知足感（a sense of abundance）、欣賞簡單事物（simple appreciation）、感激他人（appreciation for other）；再以分層便利取樣，涵蓋北、中、南、東四區國中一至三年級共 1206 位學生。在信、效度方面，重測信度為.82~.83，Crobach's 係數為 .80~.83，透過數據可得知此一量表具有良好信度。

## 第二節 感恩日記

Emmons 等人（2003）將大學生分派至感恩組、困擾組、事件組，透過記

錄想感謝的人事物、讓人困擾的事、影響自己的事，藉此來探討感恩心對快樂程度的影響，結果證實感恩能提高利他社會動機與激發行善的動機，並從中發現每日感恩練習的效過是優於每週練習。Filozof（2009）將國小學童分派至感恩組、困擾組、控制組，進行十天的感恩日記實驗，發現感恩組女孩的生活滿意度提升，然而男孩沒有增加，反而減少，研究者認為可能和書寫接受度有關，通常比起文字記錄，男孩更喜歡用口述或是行動來表現自己的想法。林沛玲（2008）實施八週以聖經為核心的感恩課程之餘，亦要求國中生書寫感恩日記，其研究結果顯示，接受感恩課程學生知感恩態度顯著高於對照組。

綜合上述，Emmons 等人（2003）和林沛玲（2008）的研究顯示，書寫感恩日記有助於提升大學生及國中生的幸福感；然而在 Filozof（2009）的研究，國小階段的學童書寫感恩日記，其幸福感並無明顯提升，甚至有減無增；感恩日記的書寫對於國小學童的感恩能力的提升是否真的有幫助？研究者認為國小階段學童因心智發展尚未成熟，若教師沒有適時的引導，極有可能淪為學習單的形式作業，甚至讓學生產生反感、倦怠。

### 第三節 關愛共同體

周儷（2021）認為關愛共同體（Caring Community）即關愛社群、關愛社區，意指班級成員間互相支持與接納，並且積極參與共同的目標，對班級產生向心力與歸屬感，從中所有成員皆能感受到師生與同儕間有溫暖、積極的平等關係，整個班級氛圍是關愛的、友善的，形成一個良性的循環，進而營造關愛共同體。

關愛共同體是一項以研究為基礎的綜合性社會和情感學習（SEL）計畫，目的在於建立以安全及關愛為核心的教室與學校共同體，並發展學生的社會情緒技巧與能力。實施策略有以下三點（Kim，1995）：

#### （一）師生與生生之間建立關愛關係

「關係」是成功學習共同體的核心，能夠讓學生了解彼此，一起合作與練

習社會技巧（Daily Morning and Closing Circle activities），並透過這樣的相處模式，幫助自己跟許多不同的學生一同工作和解決問題（Weekly random pairing of students）。師生亦透過這樣的關係，可以安全地、放心地探討共同關心的議題，並從彼此的觀點，透過討論來了解議題，同理他人的感受，進而達到全班共識（Weekly class meetings）。

### （二）直接教導社會技巧

每週聚焦於一些社會技巧，並且在整學年中多次學習與練習所有技巧，包括：學年開始技巧（Beginning-of-year skills）學習遵守班級與學校規範、程序，以及同學姓名、注視與問候；自我管理技巧（Self-management skills）學習反思自己的行為之外，當有需求時也會透過求助獲得幫忙；人際交往技巧（Interpersonal skills）學習與他人公正地分享，不會藏私；認知管控技巧（Executive function skills）學習監控自己的注意力，必要時能夠重新聚焦專注。

### （三）使用有效的班級經營來建立平靜、有序的學習環境

教師應明確指導學生例行程序和行為期望，讓學生得以明確知道如何做，並且持續練習，直到成功地獨立完成為止。

言而總之，關愛共同體是一種讓學生在一個可以滿足基本心理需求：自主、歸屬、接納、身體與情緒安全、能力勝任，感受學習意義的一種學習環境，當這些基本需求被滿足後，學生將可以安全地表現自我，並承擔學習所需的風險，可搭配主題週，讓學生利用每天導師時間持續學習關於某一主題，透過聆聽和討論其真實故事，探討其意義，並直接練習，反思其主題的需求，最後與家庭活動做連結，得以於日常生活中實踐。

## 第三章 研究方法

本研究旨在採用行動研究探討提升本校五年級學生之感恩能力的相關研究，探討運用關愛共同體（Caring Community）的班級經營策略——主題週，



搭配「繪本導讀」、「文章閱讀」、「亮點學生分享」、「家庭連結活動」進行教學，對國小五年級學生的感恩能力影響為何？從學生的問卷、學習單及感恩日記，探討各項感恩課程實施的可能性。

## 第一節 行動研究法

行動研究起源於教學現場教師，於每天教育工作中所面臨到實際的教學問題，是一種持續不斷的研究循環過程，其目的在於解決當前所面臨到的問題，不在追求基礎知識，而在於發現問題並解決；換句話說，行動研究的焦點在於即時應用，而不是理論的發展或普遍的推論。

研究者期許學生透過課程能夠意識到自己所擁有而感到知足之外，亦能夠從日常中欣賞簡單美好事物，並且能真誠感謝他人對己身的協助，藉此解決學生喜歡抱怨、負面情緒較多之現象；研究者期盼透過教學實踐的歷程，理解真實教學實施成果，在過程中反思教學策略，以設計、執行、觀察、反思的模式，修正感恩課程相關問題，研究過程圖如下：

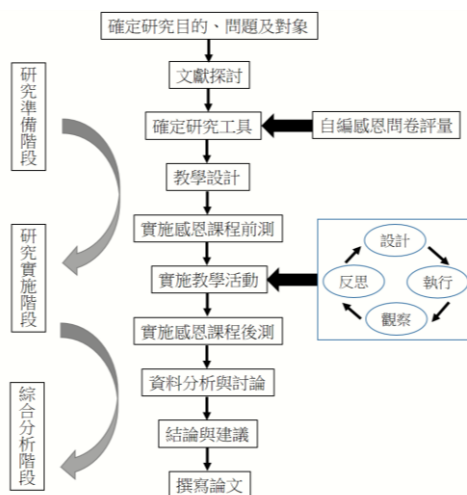


圖 3-1 行動研究螺旋狀過程圖

## 第二節 研究場域與教學對象

本校位於博愛特區，鄰近有許多政府中央機關，加上距離總統府很近，長期以來備受國內外及社會大眾的關注與期許，也因此學生多來自中產階級家

庭，家長社經地位偏高，多為政府各部會公務人員、醫護人員、教授等，十分關心學生的教育，積極投入班級教學、學校活動，皆以學生學習為最大考量。

研究團隊為兩名五年級級任導師，故以研究者任教班級學生為教學對象，並依據教學對象特質進行教學設計。兩班學生各 27 位，共 54 位，男女比約五比四，兩班學習表現相似，定期紙筆測驗及總成績之平均差異不大。

### 第三節 研究工具

本研究工具包含質性研究與量化研究工具兩個部分，質性研究工具為教學活動設計、學習單、感恩日記、訪談問題設計及教師日誌、量化研究工具包含自編感恩問卷前測與後測。

#### 一、質性研究工具

##### (一) 教學活動設計

針對相關文獻探討後，將感恩能力分為「知足感」、「感激他人」及「欣賞簡單事物」，其課程規劃及教學活動歷程，於第四節呈現。

##### (二) 學習單

為了解學生的學習狀況與學習心得，研究者依課程需求設計學習單，部分學生作品於第四節呈現。

##### (三) 感恩日記

針對文獻探討後，研究者設計兩個版本的感恩日記，兩者最大差別在於第二版中加入想為施惠者做些什麼以表達自身的感謝，亦希望透過此一模式，讓善的循環蔓延在整個教室社群中，部分學生的感恩日記於第四節呈現。

##### (四) 訪談問題設計

為了解學生對感恩日記的課程實施之感想與建議，作為教學省思與結論建議之參考，設計訪談大綱如下：

問題一：實施的五週感恩課程中，你最有感觸的課程是哪一堂？理由是什麼？

問題二：書寫感恩日記對你的收穫是什麼？

問題三：實施完感恩課程後，對你自己或是整個班級氣氛中有哪些改變？

#### (五) 教師省思

研究者於每次教學前互相備課，並寫下該次課程的教學重點，再於教學後針對教學目標、學生回饋進行反思，記錄在教學省思上，於第四節呈現。

### 二、量化研究工具

根據研究目的，並參考相關文獻，編製「小學生感恩問卷」為研究工具，如下：

#### (一) 問卷編製與內容

##### 1. 編製步驟

(1) 第一步驟：根據研究目的，參考相關文獻，改編青少年感恩量表之編制與驗證（陳馨怡、吳相儀、陳學志、徐芝君、邱發忠，2013）。

(2) 第二步驟：請三位現職國小高年級導師，針對語意不清、題目不當之題目進行修改，以符合學生閱讀理解。

##### 2. 問卷內容

(1) 課程前問卷：分為知足感、欣賞簡單事物、感激他人三部分，每一個部分有 8 題，共 24 題。

(2) 課程後問卷：與課程前問卷為同一份，分為知足感、欣賞簡單事物、感激他人三部分，每一個部分有 8 題，共 24 題。

### 第四節 教學活動與實施

第一週：知足感——「感恩」是什麼？					
時間	週一	週二	週三	週四	週五
教學活動	「感恩」是什麼？	故事閱讀 名人軼事	亮點學生	故事分享	家庭 連結活動

教學重點	1. 引導學生分享自己的生活經驗。 2. 引導學生討論並歸納「感恩」定義。	1. 引導學生閱讀〈農夫與蛇〉及〈從一無所有到微軟副總裁，一封封改變他的信〉。	1. 引導學生依據定義列舉懂得感恩的人所具備的特質。 2. 依所列特質，推舉班上的同學。	1. 引導學生分享自己在週二的摘錄重點。 2. 引導學生分析兩篇文章的相異與相同之處。	1. 連結生活經驗，引導學生思考家人值得感恩之處。 2. 請學生觀察家人具備的感恩特質。
------	--	---	---	--	---

課堂呈現

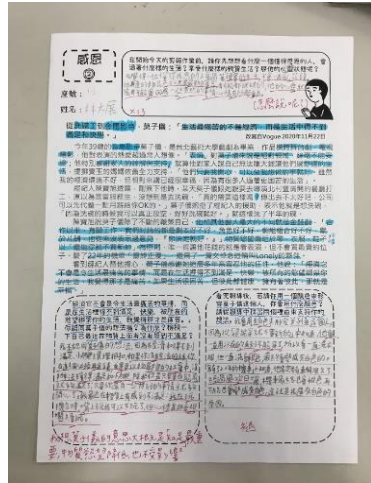
從學生的回饋中，可以得知大部分學生將感恩定義為：謝謝別人對自己的付出，而他們覺得需要感謝的對象大多都是父母、兄弟姊妹、學校的師長及同學，而這些被感恩的對象共同點是學生生活中的重要他人。

導師結語	<p>根據本週課堂實施，有以下兩點發現：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「感恩」一詞較為抽象，雖以學生的生活經驗作為教學活動之引起動機，但仍有部分學生難以理解；在綜合領域共同備課下，建議下週課程一開始，以生命鬥士「力克·胡哲」影片作為導入教材，讓學生能對「感恩」一詞有更深刻的感受。</li> <li>多數學生將「感恩」侷限於「感激他人」，忽略自身的「知足感」及「欣賞簡單事物」，這部分將會是接下來課程需要花時間引導給學生的部分。</li> </ol>
------	--

第二週：知足感——「知足感」是什麼？					
時間	週一	週二	週三	週四	週五

教學活動	「知足感」是什麼？	故事閱讀 名人軼事	亮點學生	故事分享	家庭 連結活動
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問引導學生思考自己是否滿意目前的生活，並能說出原因。</li> <li>2. 透過生命鬥士「力克·胡哲」影片，引導學生了解自己所擁有的事物並非理所當然，因此需好好珍惜。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生閱讀〈從洗碗工到金馬影帝〉之一文。</li> <li>2. 引導學生摘錄文章重點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考對生活滿意的人，所具備的特質。</li> <li>2. 依據上述列舉的特質，推舉班上的「知足大使」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考與討論文章中提及「經濟不會是令生活最痛苦的事情，在生活裡得不到滿足、快樂，被所有的慾望綁架你的生活，那才是痛苦。」的含意。</li> <li>2. 引導學生討論莫子儀的個人特質。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 連結學生生活經驗，引導學生觀察家人是否滿意自己目前的生活。</li> <li>2. 請學生對家人進行訪談，將訪談結果記錄下來。</li> </ol>

課堂呈現



從學生的回饋中，可以發現學生多半使用「白色」、「黃色」和「紅色」來形容莫子儀，理由如下：

1. 白色，代表莫子儀的節儉，對生活上的基本需求並沒有太大的慾望，例如：衣服、鞋子秉持著「還能穿就不買新」的原則。
2. 黃色，代表莫子儀擁有正面的想法，不會想自己缺乏什麼，而是珍惜自己目前所擁有的一切，而他的正能量影響到身旁的人。
3. 紅色，代表莫子儀執著於對戲劇表演的熱情，因為莫子儀覺得能演到自己喜歡的角色，才能獲得真正的滿足和快樂，而不會因為演戲的報酬而影響到他接劇本的決定。

導師結語

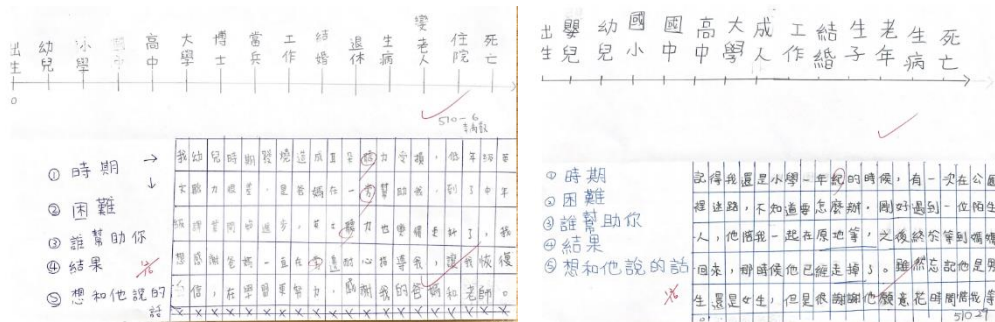
根據本週課堂實施，有以下三點發現：

1. 透過影片，學生發現力克·胡哲用個人行動來證實珍惜所擁有的事物，才有快樂的生活，因而受到鼓勵。
2. 學生因看了生命鬥士「力克·胡哲」影片後，心理受到強烈衝擊，大部分學生會試著檢視自己目前的生活及自我價值。
3. 文章導讀部分，比起直接詢問學生莫子儀的人格特質，先讓學生思考會用什麼顏色來形容莫子儀，效果更佳：多數學生選擇以「白色」、「黃色」和「紅色」，白色是因為從文章中感受到他沒有任何物質的慾望，非常簡單，就像白色一樣純潔，沒有一絲雜念；黃色是因為從文章中感覺到即使自身經濟環境不寬裕，卻沒有任何抱怨，追求的表演是精神上的寄託而非物質上的享受，非常正能量思考，就像是黃色般明亮；紅色則是因為對戲劇表演的熱情，因此在挑選劇本時，不會將片酬納入考量。

第三週：感激他人——他人的重要性

時間	週一	週二	週三	週四	週五
----	----	----	----	----	----

教學活動	找找「他人」在哪裡？	繪本導讀 愛心樹	亮點他人	故事分享	家庭 連結活動
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問引導學生思考自己在遇到困難時，曾獲得哪些對象的幫助？</li> <li>2. 透過討論並統計，得知幫助自己的對象大多是身旁的人：父母、師長及同學。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生閱讀《愛心樹》。</li> <li>2. 引導學生討論並歸納，書中對小男孩無怨無悔付出的愛心樹就是父母的縮影。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生回憶父母曾經對自己印象最深刻的幫助。</li> <li>2. 引導學生思考：若回到情境當時，自己想對當時的父母說什麼話，或做什麼事？</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過日本短片「人的一生」，引導學生思考人生會經歷哪些階段。</li> <li>2. 引導學生畫出屬於自己的生命線。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考人的一生可能有多長。</li> <li>2. 引導學生計算扣掉例行性活動的時間，自己與父母相處的時間還剩多少。</li> <li>3. 請學生回家記錄對計算結果的感受。</li> </ol>
課堂呈現	<div data-bbox="481 1503 1177 1859" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="331 1877 1302 2007">透過《愛心樹》影片，讓學生思考故事中的愛心樹就像生活中的父母，而自己就像故事中的小男孩一樣，常常接受父母無微不至及無怨無悔的付出。</p>				



透過活動，學生可以知道人的一生中會歷經哪些階段，並思考這些階段中可能會幫助自己的對象有哪些，而學生目前只經歷到求學階段，因此他們會分享從出生到現在印象最深刻的事蹟及想感謝的人，例如：生病的時候，他們會想到父母會無微不至的照顧；寫作業的時候，他們會想到父母或師長耐心的教導；學習新事物的時候，他們會想到父母的陪伴與鼓勵。

1. 長紙條上有10等分，每一等分代表10年，共100年
2. 我們現在10、11歲，先剪掉一等分，也就是10年，代表「已逝去的青春」。
3. 開始計算我們一天中花了多少時間做某件事，再推算剩下的90年歲月裡會花幾年在這件事上

- a) 睡眠：一天睡眠加上午休約8小時  
 $90 \times \frac{8}{24} = 30(\text{年})$
- b) 上學、上班：一天學習、工作大約8小時  
 $90 \times \frac{8}{24} = 30(\text{年})$
- c) 休閒娛樂：一天大約3小時  
 $90 \times \frac{3}{24} = 10(\text{年})$

- d) 進食、排泄、通勤：一天大約3小時  
 $90 \times \frac{3}{24} = 10(\text{年})$
- 手上紙條長度，  
剩下多長？  
可以做什麼事情？

課堂進行，讓學生思考假設每個人都能活一百年，究竟有多少時間可以做自己想做的事情？





學生透過實作剪貼，驚覺扣掉例行性事務，自己只剩下十年可以追求自己的夢想或是盡孝道，而在訪談父母的過程中，學生發現父母多半將自己寶貴的時間，奉獻在學生自己的身上，體會到父母對自己深深的愛與關心。

導師結語	<p>根據本週課堂實施，有以下兩點發現：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過學生經驗分享，發現多數學生只有在自己遇到困難時，才會發現他人的幫助，並沒有察覺到自己是時時刻刻接受父母的幫助與付出。</li> <li>2. 透過人的一生命計算，學生發現自己與父母的相處時間並非如自己所想像的長，而大受衝擊，會開始思考自己能為父母做什麼事情。</li> </ol>
------	---

第四週：感激他人——善的循環					
時間	週一	週二	週三	週四	週五
教學活動	善的循環	文章閱讀 讓我做你的眼睛	亮點他人	故事分享 盲人活動體驗	家庭 連結活動
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過影片，教師提問：影片中，分別有多少人給予幫助、接受幫</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生閱讀〈讓我做你的眼睛〉。</li> <li>2. 引導學生討論與思考：文章中，</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考一個懂得感激他人，所具備的特質。</li> <li>2. 依據上述列舉</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過「盲人活動體驗」，引導學生透過角色扮演，揣摩故事中國瑞</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生重新思考家人為自己做過哪些事情是值得感激。</li> <li>2. 請學生</li> </ol>

	<p>助？為什麼願意在接收幫助後，也幫助別人？</p> <p>2. 引導學生討論並歸納：理解他人的善意及付出時，會產生感恩的感覺，而說出「謝謝」，甚至激發助人的行為發生。</p>	<p>國瑞為<u>歐哈拉</u>做了哪些貼心的行為？<u>歐哈拉</u>有哪些反應？揣測<u>歐哈拉</u>反應背後的理由？</p>	<p>的特質，和觀摩上週的感恩日記，及自身的觀察，推舉班上的「謝謝大使」。</p>	<p>看不見的心境，以及受到<u>歐哈拉</u>幫助指引方向後的心情回饋。</p> <p>2. 引導學生思考<u>國瑞</u>感激<u>歐哈拉</u>哪些作為？<u>歐哈拉</u>會感激<u>國瑞</u>哪些作為？</p>	<p>檢視這週的感恩日記，並與上週的感恩日記進行比較，發現自己有哪些改變。</p>
--	---	--	---	---	---

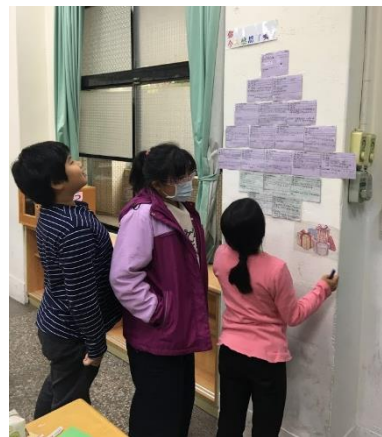
課堂呈現

透過小組討論，學生能思考歐哈拉願意犧牲自己的需求，保障主人國瑞的安危，其背後的理由，並歸納出國瑞和歐哈拉願意為對方互相著想的原因——互相感激對方。



透過角色扮演，學生能體會受惠者與施惠者的心境，難得可貴的是，學生亦能從中體會到擁有健康的身體，是多麼幸福的事情。

今晚，我想來點感恩套餐 51021 陳以翹  
 日期：2020.12.28 (卷) 李俊賢 打擊  
 對象：李俊賢  
 事件：(5分句)  
 今天體育課時，我鞋帶掉了，他看見後，他原本在我後面，他看到之後急忙跑過來提醒我鞋帶掉了。  
 自己的心情感受：(3分句)  
 當時我沒發現我鞋帶掉了，我可能會因此跌倒，幸好他有提醒我，讓我免於跌倒。

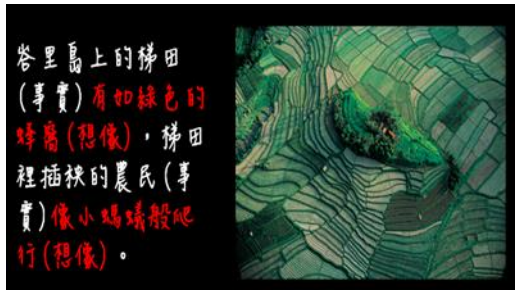
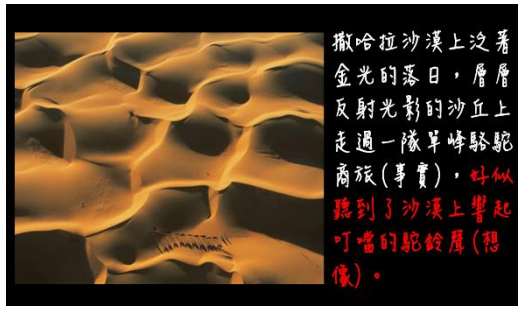


本週加入「感恩日記」，除了讓學生透過書寫省思自己一天得到哪些幫助之餘，亦可進行教室布置，配合聖誕節，張貼成聖誕樹的模樣，讓學生之間可以互相觀摩，甚至可以留言給對方，達成境教。

導師結語	根據本週課堂實施，有以下兩點發現：
	<ol style="list-style-type: none"> <li>由於本週感恩日記有特別要求學生接受幫助後，要立即在當天進行回應，並記錄對方的感受，因此本週班上的氣氛更為融洽，且學生會積極幫助需要協助的同儕。</li> <li>「盲人活動體驗」雖聚焦在「感激他人」，但卻從學生的回饋中可得知他們亦會將前面幾週的課程學以致用，反思自身所擁有——健康的眼睛可以欣賞自然的美麗、健全的四肢可以走遍世界的遼闊……，值得肯定。</li> </ol>

第五週：欣賞簡單事物——一起來找「美」					
時間	週一	週二	週三	週四	週五

教學活動	什麼是美？	文章閱讀 從空中 看地球	亮點他人	文章分享 美的創作	家庭 連結活動
教學重點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過提問引導學生思考什麼是「美」？並舉例說明。</li> <li>2. 請學生將「美」畫在小白板，透過色彩的明亮與同學分享。</li> <li>3. 引導學生思考並說出欣賞「美」會產生哪些感覺？並與生活經驗做連結。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生閱讀〈從空中看地球〉。</li> <li>2. 引導學生討論與思考：為什麼作者看完展覽後，認為自己不僅看見了地球，也看見自己的心？</li> <li>3. 引導學生思考作者所具備的人格特質。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考一個懂得欣賞簡單事物的人，所具備的特質。</li> <li>2. 依據上述列舉的特質，和觀摩課程至今的感恩日記，及自身的觀察，推舉班上的「欣賞大使」及「感恩大使」。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生藉由小組討論，說出週二課堂的提問。</li> <li>2. 藉由文章第五段，搭配照片，讓學生欣賞地球景色之餘，亦發揮想像力，完成句子擴寫。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考這些讓自身感到「美」的事物很稀有嗎？還是很平常？什麼樣的心境下會去欣賞這些美好事物？</li> <li>2. 引導學生回家與家人分享在學校的創作，並鼓勵學生從日常找到簡單事物。</li> </ol>



課文出發進行延伸活動，教師準備國內、外各六張風景照，讓學生欣賞地球的各種面目，並發揮敏銳的觀察力、豐富的想像力和細膩的感受力，透過小組合作的方式將所見描繪下來，並與同學分享。





從學生的作品，可以發現在創作的過程中，除了看見景物的優美而產生愉悅的心情，並能從災害中察覺自身的幸運。



本週感恩日記除了多增加一項「想為對方做什麼」之外，亦有學生向教師索取愛心便利貼，針對同儕的感恩日記內容行進行回饋。

導師結語	<p>根據本週課堂實施，有以下三點發現：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從課文出發，除了能更貼近學生的生活經驗之外，亦能讓學生從中發現作者的敏銳觀察，再延伸到作者的所具備的感恩特質；有學生完成此一活動後，反思自己常常受限於 3C 科技，以及現代人常常扮演「低頭族」，期許自己從今可以多抬頭看看大自然的更迭變化，獲得心靈的平靜。</li> <li>2. 景物描寫的活動中，特地安插兩張地球的「哀愁」，行間巡視時特別觀察這兩組學生的討論，發現學生不僅僅能夠感同身受寫出悲慟，說出願意在對方有需要時，進行捐款或是物資捐助的協助，亦能知足自己目前的生活環境。</li> <li>3. 本週感恩日記加入「想為對方做的事情」，讓學生在接受對方幫助後，馬上進行回饋，並觀察對方的心情，多數學生在察覺到對方的心情亦是愉悅與感激之後，認為正向心情能維持一整天，亦有學生提到能為對方付出，讓他感到無比有成就感！</li> </ol>
------	---

## 第五節 資料蒐集與分析

本研究中，為探究教學成效，以三角檢證的方式，蒐集多元的資料，進行研究結果分析；資料包含質性：感恩日記、學生訪談紀錄、教師省思和活動紀錄，以及量化：小學生感恩問卷前、後測。編碼方式，考量研究倫理，研究參與者皆以匿名方式呈現，資料來源和日期則公正公開，其所代表意義如下：

表 3-1

各項資料編號意義說明表

編碼	代表意義
S01	代表 1 號同學
省思 20201225	代表 2021 年 12 月 25 日的省思紀錄
訪談 20201225	代表 2021 年 12 月 25 日的訪談紀錄
感恩日記 20201225	代表 2021 年 12 月 25 日的感恩日記
問卷 20201225	代表 2021 年 12 月 25 日的問卷

## 第四章 研究結果與分析

本章共分為兩節，部分質性資料，如：學習單、感恩日記及教師省思已於第三章第四節呈現，因此第一節主要針對學生感恩日記和訪談結果進一步分析，第二節以問卷的前後測之統計處理結果加以呈現，對於統計結果做出分析與解釋，並對研究本身進行反思與檢討。

### 第一節 感恩日記、訪談結果之分析

#### 一、知足感能力改變

從學生訪談答案得知，過去學生多半認為「感恩」只是感激別人對自己的幫助，然而透過前兩週的課程，配合剪報教學、影片賞析，習得原來自身的知足感亦是影響感恩的因子之一。

*「我對前面兩週的感恩課程最印象深刻。我一直以為感恩就是跟*

別人說謝謝，但透過第一次的剪報，才知道原來行動也能讓別人感受到你的感恩，就是容易知足的人，不會把別人的幫助視作理所當然，像微軟的老闆；不容易知足的人，像是孫儷幫助的學生，就會在後來沒有得到幫助後，開始抱怨個不停。……從那一次（剪報作業）之後，我和別人說謝謝不再只是因為禮貌說說，而是真的打從心底感謝他。」（S22 訪談 20210319）

「我以前一直覺得自己是很不幸福的，因為我沒有姐姐那麼漂亮，也沒有哥哥那麼聰明，跟醜小鴨沒什麼兩樣，但是看完那部影片（生命鬥士力克·胡哲），還有盲人體驗後，我覺得自己很幸福，好手好腳，也沒有什麼病痛，而且我的手還很巧呢！仔細想想，我擁有的很多，一點都沒有比別人少。」（S25 訪談 20210319）

「……我覺得我最大的改變是我不會再要媽媽買東買西給我，每當我又想要買玩具或是文具，就會想到莫子儀的故事，還有老師上課跟我們分享過嘻哈歌手對名牌的想法：千萬不要被物質綁架，如果一直不滿足，就算買遍全世界的東西，也還是感到不快樂啊！很多快樂是用錢買不到的！」（S06 訪談 20210319）

課程實施正值聖誕節，學生習慣在聖誕節時向家長要求禮物，或是嚷嚷要求導師在班級舉辦交換禮物的活動；然而在寫完莫子儀這份剪報後，先是有幾個學生向研究者提議取消交換禮物活動，與學生討論、釐清，並且檢視自己手邊擁有的物品後，經表決最後取消：表達關心可以透過言語或行動，不一定只有禮物才能達到這樣的「滿足」，很多時候的渴望是來自於自己的「不知足」。

## 二、感激他人能力改變

延續前兩週的課程，多數學生不再將他人的幫忙視為理所當然，因而能心



懷感激向對方致謝；因 Filozof (2009) 的研究指出，國小階段的學童書寫感恩日記，其幸福感並無明顯提升，甚至有減無增，研究者認為若在一開始感恩課程就要求學生書寫記錄，顯得過於制式化，且會讓學生反感，故將感恩日記安排在「感激他人」的單元切入，其效果也比預期中來得明朗。

「我很喜歡感恩日記的活動。每天睡前會回想自己一整天接受哪些幫助，讓我覺得很幸福。」(S42 訪談 20210319)

「感恩日記和其他作業不一樣，它沒有標準答案，寫起來很放鬆，它讓我知道自己有多幸福，在需要幫助時有同學、有家人、有老師……。」(S50 訪談 20210319)

學生感激的對象從一開始的五花八門，到後來可以主動聚焦在身邊的家人、同學，且都有正當的理由，研究者能感受到多數學生的真心真意，而不是只是為了記錄而書寫，研究者自己也意外被學生的日記內容給撫慰。

「上午第二節課，老師教我們時間的除法。當大家在練習時，老師走到我身邊問我會嗎？其實我還有點不大懂，但當下我卻嘴硬說我會，老師其實可以就這樣離開，但好像是心電感應，也有可能老師會讀心術，留在我旁邊，教完我後才離開。我當下很感激老師，老師沒有因為我的不誠實而放棄我或取笑我，而且老師還偷偷教我一個算法，我喜歡那個算法，因為就不用換算那麼多次了！謝謝老師不但沒有放棄我，還把秘密武功傳授給我，下次不懂時我會大方向老師請教，不會再因怕丟臉而說謊。」(S27 感恩日記 20201215)

「下午第二節體育課，我們玩了三對三鬥牛，因為一直跑、一直跑，所以我好渴！下課時，我很感謝「水」，讓我不致於昏倒在地上，或是渴死在籃球場上，有「水」真好。為了感激「水」，我肯定不會浪費水：洗澡不會洗太久、拿洗米的水澆

花……」(S14 感恩日記 20201225)

### 三、欣賞簡單事物能力改變

一開始設計課程，研究者就希望是將感恩融入在各現有的領域課程內，而不是為了設計才設計，為的是讓學生知道生活處處都需要感恩；因此，在欣賞簡單事物的部分特別不容易，所幸配合下學期國與第二課〈從空中看地球〉，帶領學生用不同的角度，留意身邊的簡單美好事物，特別是大自然。

「今天心情本來很不好，因為作業忘記帶、考試沒寫完、體育課跌倒、原子筆不見……倒楣透了！晚上，爸爸沒有直接帶我回家，聽完我一路的抱怨，他帶我到家附近的公園，要求我和他一樣躺在草地上。我躺在翠綠的草皮上，天上的星星一閃一閃的好像在對我眨眼睛，神奇的是心中的不快樂突然間都消失，謝謝今晚的星星，還有爸爸。」(S09 感恩日記 20210309)

「我最有印象的是幾個星期前的主題課。我們看了很多地球上的景色，有美麗的也有災害過後的。世界上很多美好事物，只是我們太忙都忽略；世界上也有很多不幸（的事情），仔細想想自己是很幸福的……」(S19 訪談 20210319)

「那天主題課，我們看了好多地球美麗的樣貌，跟作者韓良露一樣，雖然不是每一張照片都是用鳥瞰的角度。那一天回家路上我比平常還要認真在看身邊的景物，然後我覺得心情特別好，很平靜、很舒服。」(S34 訪談 20210319)

「我記得問卷上有問過有夕陽的傍晚會不會讓我覺得很漂亮？我當下想都沒想圈了不同意，有夕陽沒夕陽都一樣，哪有差！但那天上課的最後，我們這組挑了夕陽西下的照片，我們寫：太陽西下把雲朵染成了橙色，鹽田裡的水面上映照著天

空的風采，鹽堆彷彿是一座座小冰山，讓人把煩惱都拋到九霄雲外。回家路上，夕陽確實蠻美的。」(S18 訪談 20210319)

#### 四、班級氣氛提升

透過關愛共同體的實施，能讓整個班級氛圍是關愛的、友善的。將感恩課程融入在各個現有的領域課程中，並將感恩日記張貼在牆壁，達成境教。此外，在第二版的感恩日記中，加入想為施惠者做些什麼以表達自身的感謝，更鼓勵學生觀看完他人的感恩日記後，可以寫下紙條，與對方回應、互動。

「……感恩牆讓我知道很多同學的另外一面，有些同學看起來很安靜，但原來也會幫助別人，也是很溫暖的同學。有很多同學寫得很認真，我覺得他們都是班上的感恩大使，他們的敏銳觀察讓我覺得班上很溫暖。」(S42 訪談 20210326)

「感恩課讓我們不再將別人的付出視為理所當然，而且就像老師說的華人好像都不大敢開口和對方表達感激，但我們班通過書寫的方式，向對方表達感謝，也是很好的方式！」(S10 訪談 20210326)

然而，也有部分的學生察覺少部分的學生會在有感恩日記的那幾週特別積極付出，但是感恩日記結束後，又恢復到以前比較習慣受到幫助的一方。

「我覺得班上有一、兩個同學在感恩日記那幾週，非常積極幫助班上同學，像是會主動收餐盒、詢問有沒有人還要用餐，或是幫忙發作業。但感恩日記結束後，他幫助全班的行為也跟著消失了，和之前秘密笑臉活動一樣。」(S10 訪談 20210326)

「我覺得班上大部分同學都會因為受到幫助而開始幫忙其他人，從感恩日記看得出來之外，也能從同學的行為發現。但，隨著感恩日記的結束，有兩、三個同學變得沒那麼熱情……」(S23 訪談 20210326)

根據 Kohlberg (1984) 道德發展的三期六段論，高年級學生正值道德循規期，會以人際關係和諧導向，表現從眾的行為，較少是真正思考、內化後所表現出來，然而換個角度思考，若同儕的行為能互相激勵，久而久之，學生將會自然而然表現出感恩的行為，而非為了被表揚或是只是從眾行為。

## 第二節 感恩問卷調查結果之分析

### 一、知足感能力改變

題目	前測			後測		
	完全同意	有點同意	不同意	完全同意	有點同意	不同意
我覺得自己生命中擁有的東西比別人少	31%	56%	13%	18%	52%	30%
我覺得自己的運氣比別人好	18%	71%	11%	16%	75%	9%
有很多莫名其妙的倒楣事發生在我身上	18%	60%	22%	11%	50%	39%
我覺得常有人會故意阻擾我，讓我無法如意	22%	47%	31%	9%	51%	40%
在生日或過年的時候，都能得到令我滿意的禮物	29%	38%	33%	71%	24%	5%
雖然我不是有錢人家的小孩，但我認為自己是很富有	27%	56%	16%	54%	37%	9%
當我得到別人讚美時，我會感到很開心	51%	38%	11%	56%	38%	5%
我覺得自己遇到的不順利常常超出我能處理的能力	31%	38%	31%	38%	51%	11%

依數據結果，可得知學生經由感恩課程的剪報作業和生命鬥士「力克·胡哲」影片引導，在「知足感」部分有提升，透過自省，滿足自己目前所擁有的人事物，將自身遭遇的不順遂怪罪在運氣或是他人身上的數據亦降低。

### 二、感激他人能力改變

題目	前測	後測
----	----	----

	完全 同意	有點 同意	不 同意	完全 同意	有點 同意	不 同意
我喜歡和家人聚在一起的時候	66%	25%	9%	84%	12%	4%
我很感謝父母對我的養育之恩	18%	71%	11%	82%	18%	0%
有時候，我會想自己怎麼能那麼幸運生長在這裡	18%	60%	22%	66%	33%	1%
我真的很感激生命中別人為我做的事	22%	47%	31%	40%	56%	4%
有很多人常給我很好的建議讓我有機會成功	29%	38%	33%	33%	62%	5%
雖然我覺得肯定自己的成就是很重要，但記得別人曾給的幫忙也很重要	27%	56%	16%	73%	25%	2%
我發現能對事物心存感激，就愈能享受它美好的一面	51%	38%	11%	56%	35%	9%
儘管沒有任何一個人幫忙，我也能靠自己的力量過得好好的	31%	38%	31%	9%	7%	84%

透過《愛心樹》影片和一百年生命計算的活動，學生能珍視家人的重要性，並感激對自己的陪伴和幫助，喜歡和感謝父母的養育之恩比率皆有大幅提升。此外，透過盲人體驗及感恩日記的書寫，讓學生察覺到雖然每個人都是獨立的個體，但還是需要群體的協助，才能成就自己，因此在最後一個選項從前測的 31%不同意，提升到 84%，學生更是體會到互相協助的重要性。

### 三、欣賞簡單事物能力改變

題目	前測			後測		
	完全 同意	有點 同意	不 同意	完全 同意	有點 同意	不 同意
有夕陽的傍晚會讓我覺得好美	18%	7%	55%	35%	38%	27%
我有時會坐下來欣賞窗外下雨的景色	9%	9%	82%	33%	41%	26%

賞	我常常會陶醉在大自然的美麗之中	18%	18%	62%	33%	49%	18%
簡	不管哪個季節，我都無法發現它美好的一面	23%	52%	25%	9%	16%	75%
單	我發現自己經常會陶醉於好聽的音樂之中	33%	56%	11%	40%	56%	4%
事	我認為人應該要享受一下生活中常被忽略的美好事物	12%	55%	33%	18%	64%	18%
物	我認為能享受生活中簡單的事物是重要的	27%	56%	17%	37%	51%	12%
	生活中最簡單的事就是最令人快樂的事	18%	75%	7%	27%	63%	10%

從前測可發現，多數學生無法感受到大自然帶來的美好；將感恩課程融入國語課，帶領學生藉由課文、照片的欣賞，察覺到簡單的事物也能撫慰人心，後測數據同意欣賞大自然變化也提升到近八成。然而，最後一個選項生命中最快樂的事是欣賞生活裡的簡單事物，前後測相差不大，且不同意的數據不減反增，研究者認為極有可能是課程統整不夠完善，讓學生無法有深切的感受。

## 第五章 結論與建議

本研究是以行動研究的取向發展「以關愛共同體實施感恩課程提升國小五年級生感恩能力之行動研究」方案，欲探討「感恩課程」和「感恩日記」的搭配對學生感恩能力的改變，並了解實施「關愛共同體」對班級氣氛的影響，以及探究教師在行動方案中的專業成長和收穫。

### 第一節 研究結論

一、以關愛共同體實施感恩課程可提升學生在「知足感」、「感激他人」及「欣賞簡單事物」的能力

於問卷結果中可得知，學生在「知足感」的方面，較能珍惜自己目前所擁有的生活物質享受，並且不會一味的抱怨自己的不幸；在「感激他人」方面，體認到家人對自己的照顧與付出，並能透過行動表達對家人的感恩；在「欣賞簡單事物」方面，能夠多留意身旁大自然的更迭與美麗，並樂在其中。

於學習單和訪談結果中可得知，原來滿足自己所擁有的一切，欣賞身旁的人事物，並表達感恩，才能獲得生活中的快樂。

## 二、感恩日記搭配感恩課程可提升學生感恩能力

於感恩日記及訪談結果中可得知，學生之所以能接受感恩日記搭配課程的原因是教學者並未在課程一開始就要求學生記錄，而是透過生活分享和討論，察覺到感恩的重要性，加上課程的引導，培養學生「知足感」、「感激他人」及「欣賞簡單事物」的能力；最後藉由感恩日記的實施，學生能透過記錄發現自己對感恩態度的改變，亦能從中發現自己是幸運的人，遇到困難都會有人給予協助，或是在心情不好時，也能透過欣賞大自然而使身心恢復到最佳狀態。

## 三、以關愛共同體實施感恩課程可提升班級氣氛

於訪談結果可得知，學生認為以關愛共同體實施感恩課程後，班級氣氛更為融洽，且能藉此認識平常較少接觸的同儕，且因獲得同儕的協助，因而產生為他人服務的心意，在班級內形成友善的循環。

# 第二節 研究建議

## 一、對教學之建議

以關愛共同體實施感恩課程的優點在於每天都會有將近半小時的時間和學生溝通、討論，因此在時間規畫部分，建議每天實施之餘，亦需要長時間的融入，持續在學生的日常中實踐，如此才能達到真正的目標。

課程設計的多元化，例如：影片賞析、剪報活動、大使推選，以及和各領域搭配進行跨域教學，皆能維持學生的動機，並與他們的家庭、生活做連結，讓學生深刻體會「感恩」並非只是一個抽象的語詞，它是可以落實在生活中。

## 二、對未來研究之建議

倘若未來對此一議題有興趣，建議可以延長教學實驗時間；五週的時間中，碰到校園活動或是連續假期會造成研究的自然誤差，如這次教學活動中遇到期末考，或是需搭配下學期的課程，因此，日後研究者若須進行此一教案與

研究，建議教學時數拉長到一個學期以上，較能不被時間壓力影響。

此外，感恩日記的進行模式也可以依照學生素質、狀況進行調整，但教師應給予回饋，避免淪於過於形式化的作業。

## 參考文獻

中文部分：

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。東海大學。臺中市。

林清玄（1991）。三心—自由心、柔軟心、感恩心。台北，皇冠。

周儷（2021）。教師班級經營風格與關愛共同體之相關研究。國立臺北教育大學。臺北市。

范梅英（2008）。青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究。國立臺灣師範大學。臺北市。

陳淑亭（2012）。感恩意識對電視節目收視動機與滿足研究-以〈點燈〉節目為例。佛光大學，宜蘭縣。

陳馨怡、吳相儀、陳學志、徐芝君、邱發忠（2013）。青少年感恩量表之編制與驗證。測驗學刊。心理出版社，599-626。

Robert Emmons（2008）。愈感恩，愈富足（張美惠，譯）臺北市：張老師文化。（原著出版年：2007）

英文部分：

Filozof, E. E. (2009) . Effect of Gratitude on Subjective Well-Being among Children. (Master's thesis, Marietta College) . Retrieved from [http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc\\_num=marietta1242657947](http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc_num=marietta1242657947)

Kim, D., Solomon, D. & Roberts, W. (1995) . Classroom practices that enhance students' sense of community. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, CA.