

感恩特質量表之發展

編製者：林志哲與葉玉珠(2010)

參考資料：林志哲(2010)。大學生的感恩特質及其與相關因素之路徑模式。國立政治大學教育研究所未出版之博士論文，台北。

本研究「感恩特質量表」是由研究者與指導教授評析國內外感恩相關文獻，並參考GQ-6(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)、GRAT(Watkins et al., 2003)及高麗雯(2005)所發展之量表進行題目編擬，最初共編制40題，包含「珍惜自己所擁有的」12題、「活在當下享受生命」7題、「對人或事或物(即包含人與非人層次)表達謝意」12題及「身處逆境也不忘感謝」9題(如附錄I)。預試後，考量內部一致性結果、信度變化及效度分析等指標，共刪除14題，合計保留26題，分為5個因素：「感謝他人」(7題)、「感念恩典」(5題)、「知足惜福」(5題)、「感謝逆境」(5題)、「珍視當下」(4題)。

壹、預試樣本

本研究以臺灣國立及私立大學一至四年級在學學生為母群體。在研究樣本的抽樣上，本研究先以立意抽樣，進行量表的預試。扣除作答不完全與明顯心向之廢卷共18份，實得有效樣本214人。

貳、預試題目分析與選題

預試所得資料以電腦統計套裝軟體「SPSS 12.0 for Windows」進行分析。最初以校正後試題與總分相關小於.35及刪題後信度提升為刪題標準，後以主軸法(principle axis factoring)、採最大變異法(varimax)進行因素分析，同時針對試題與因素關聯性較小、因素負荷量小於.35、在多個因素之負荷量皆達.30，試題共同性小於.30、刪題後信度提升等多項指標進行交互循環評析，據以作為刪題基準，期篩選適當題目。

全量表40題，以校正後試題與總分相關小於.35及刪題後信度提升為指標，刪除1題(1)，保留39題進行因素分析，第一次因素分析結果顯示，有9個因素(特徵值大於1)，其中2個因素題目只有2題，1個因素只有1題，合計5題(16、19、20、22、26)先行刪除，第二次因素分析結果顯示，有7個因素，刪除試題與所屬因素關聯性較小的2題(5、36)，第三次因素分析結果顯示，有7個因素，再刪除試題與所屬因素關聯性較小的2題(9、11)，第四次因素分析結果顯示，有6個因素，續刪除試題與所屬因素關聯性較小的1題(12)，第五次因素分析結果顯示，有5個因素，刪除致使全量表信度下降的1題(8)，第六次因素分析結果顯示，有5個因素，刪除試題因素負荷量小於.35的1題(31)，第七次因素分析結果顯示，有5個因素，再刪除試題與所屬因素關聯性較小的1題(10)。第九次因素分析結果顯示，量表結構已然清晰。

至此，全量表保留5個因素26題，解釋量為50.18%，試題因素負荷量皆大於.35，共同性介於.339-.726。各因素所含題目與最初研究者所編擬之結構相符，如：因素一即編擬結

構之感謝人事物中的以人為對象，因素三即編擬結構之珍惜擁有，因素四即編擬結構之感謝逆境，因素五即編擬結構之珍視當下，特別的是，因素二為融合編擬結構之感謝人事物中以非人為對象，以及編擬結構之珍惜擁有的部份抽象概念，與前述文獻可相呼應。另第14題在分析結果上雖屬因素三，非落入原屬結構上，惟查試題概念仍應歸入因素五較為妥適，且試題在因素五的因素負荷量大於.35，爰判別將因素三的第14題歸入因素五，尚稱合宜。因素矩陣如表B1：

表B1 感恩特質量表的因素矩陣 (N=214)

| 題號 | 題目 | 因素一 | 因素二 | 因素三 | 因素四 | 因素五 | 解釋變異量 |
|----|-----------------------------------|------|------|------|------|-----|--------|
| 30 | 我感謝別人在生活中為我所做的事 | .746 | | | | | |
| 3 | 我注意到並感謝身邊朋友為我所做的犧牲 | .617 | | | | | |
| 7 | 我肯定別人特地為我付出的心力 | .548 | | | | | |
| 27 | 能擁有現在的一切，我感謝那些一路上曾經支持我、幫助我的人 | .493 | | | | | 12.04% |
| 32 | 我認為記得別人對自己成就所做的貢獻是很重要的事 | .487 | | | | | |
| 35 | 能有今天，我感謝許多人曾經給我寶貴的意見或協助 | .473 | | | | | |
| 23 | 我讓別人知道我有多感謝他們 | .447 | | | | | |
| 40 | 我認為感謝生活中的每一天是很重要的 | | .716 | | | | |
| 39 | 我常想，能活著真是一種恩典 | | .703 | | | | |
| 37 | 吃完東西後，我常想「這是多麼美好的一餐！」 | | .511 | | | | 11.42% |
| 34 | 我覺得上天很眷顧我，讓我得到我想要的東西 | | .490 | | | | |
| 29 | 我會提醒自己想想生活中所遇到的好事 | | .434 | | | | |
| 13 | 我慶幸自己擁有基本的生活條件（如：有東西吃、有衣服穿、有地方住等） | | | .683 | | | |
| 25 | 雖然我不能得到每樣我想要的東西，但我感謝我所擁有的 | | | .546 | | | 10.62% |
| 15 | 我慶幸能有機會接受教育 | | | .516 | | | |
| 21 | 我對目前所擁有的一切感到滿意 | | | .500 | | | |
| 17 | 我會留意並肯定在自己生活中所發生的好事 | | | .462 | | | |
| 33 | 我反省生命中最糟糕的時光，好幫助我瞭解自己現在有多麼幸運 | | | | .635 | | |
| 4 | 我珍惜現在所擁有的，因為我知道我可能隨時會失去它們 | | | | .454 | | 8.58% |
| 24 | 失去的經驗教導我要重視人生的每一刻 | | | | .452 | | |

| 題號 | 題目 | 因素一 | 因素二 | 因素三 | 因素四 | 因素五 | 解釋變異量 |
|----|-----------------------------------|-----|-----|-----|------|------|-------|
| 28 | 一想到死亡，就提醒我每天的生活要過得充實 | | | | .430 | | |
| 38 | 對於曾經遭遇的挫折，我感謝它帶給自己成長的機會 | | | | .408 | | |
| 2 | 我會留意生活中的小事（如：春天開花、和煦陽光、風吹樹搖等）並享受它 | | | | | .768 | |
| 6 | 在生活中，我會停下腳步來享受當下的時光 | | | | | .550 | |
| 18 | 當我停下腳步並留意到周遭的事物時，我感覺如此美好與滿足 | | | | | .533 | 7.52% |
| 14 | 我認為欣賞周遭美好的事物是一件令人愉快的事 | | | | | .383 | |

以此結果進行因素命名，將因素一命名為「感謝他人」，將因素二命名為「感念恩典」，將因素三命名為「知足惜福」，將因素四命名為「感謝逆境」，將因素五命名為「珍視當下」，各因素及所含試題如表 B2：

表B2 感恩特質量表各因素題目與命名

| 因素名稱 | 原題號 | 新題號 | 題目 |
|------|-----|-----|-----------------------------------|
| 感謝他人 | 3 | 1 | 我注意到並感謝身邊朋友為我所做的犧牲 |
| | 7 | 6 | 我肯定別人特地為我付出的心力 |
| | 23 | 11 | 我讓別人知道我有多感謝他們 |
| | 27 | 16 | 能擁有現在的一切，我感謝那些一路上曾經支持我、幫助我的人 |
| | 30 | 21 | 我感謝別人在生活中為我所做的事 |
| | 32 | 23 | 我認為記得別人對自己成就所做的貢獻是很重要的事 |
| | 35 | 25 | 能有今天，我感謝許多人曾經給我寶貴的意見或協助 |
| 感念恩典 | 29 | 2 | 我會提醒自己想想生活中所遇到的好事 |
| | 34 | 7 | 我覺得上天很眷顧我，讓我得到我想要的東西 |
| | 37 | 12 | 吃完東西後，我常想「這是多麼美好的一餐！」 |
| | 39 | 17 | 我常想，能活著真是一種恩典 |
| | 40 | 22 | 我認為感謝生活中的每一天是很重要的 |
| 知足惜福 | 15 | 3 | 我慶幸能有機會接受教育 |
| | 17 | 8 | 我會留意並肯定在自己生活中所發生的好事 |
| | 21 | 13 | 我對目前所擁有的一切感到滿意 |
| | 23 | 18 | 我慶幸自己擁有基本的生活條件（如：有東西吃、有衣服穿、有地方住等） |

| 因素 名稱 | 原 題 號 | 新 題 號 | 題目 |
|----------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| | 25 | 24 | 雖然我不能得到每樣我想要的東西，但我感謝我所擁有的 |
| 感謝 逆境 | 4. | 4 | 我珍惜現在所擁有的，因為我知道我可能隨時會失去它們 |
| | 24 | 9 | 失去的經驗教導我要重視人生的每一刻 |
| | 28 | 14 | 一想到死亡，就提醒我每天的生活要過得充實 |
| | 33 | 19 | 我反省生命中最糟糕的時光，好幫助我瞭解自己現在有多麼幸運 |
| | 38 | 26 | 對於曾經遭遇的挫折，我感謝它帶給自己成長的機會 |
| 珍視 當下 | 2 | 5 | 我會留意生活中的小事（如：春天開花、和煦陽光、風吹樹搖等）並享受它 |
| | 6 | 10 | 在生活中，我會停下腳步來享受當下的時光 |
| | 14 | 15 | 我認為欣賞周遭美好的事物是一件令人愉快的事 |
| | 18 | 20 | 當我停下腳步並留意到周遭的事物時，我感覺如此美好與滿足 |

參、信度分析

以預試樣本 ($N=214$) 資料進行信度分析，採用Cronbach's α 係數檢驗因素與量表內容之內部一致性，得到總量表 α 係數為.930，感謝他人、感念恩典、知足惜福、感謝逆境及珍視當下等五個分量表之 α 係數分別為.844、.824、.796、.750及.742，如表B3：

表B3 感恩特質量表的信度分析 ($N=214$)

| 分量表 | 題數 | Cronbach's α |
|------|----|---------------------|
| 感謝他人 | 7 | .844 |
| 感念恩典 | 5 | .824 |
| 知足惜福 | 5 | .796 |
| 感謝逆境 | 5 | .750 |
| 珍視當下 | 4 | .742 |
| 全量表 | 26 | .930 |

肆、效標關聯效度

本量表以修訂之GQ-6量表做為效標工具，此量表除適用於大學生及成人，亦具有良好信效度 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)，自2002年編製完成迄今，廣受相關研究所採用，本研究將其翻譯修訂（量表修訂過程詳見附錄F）以建立感恩特質量表的關聯效度。由表B4可知，感恩特質五個分量表與GQ-6感恩正向題分量表之相關係數分別為 $r(214)=.587$ 、.473、.476、.387、.381 ($ps<.001$)，而與GQ-6感恩負向題分量表之相關係數

分別為 $r_s(214)=-.305$ 、 $-.174$ 、 $-.183$ 、 $-.174$ 、 $-.150$ ($p_s<.05-.001$)。整體而言，感恩特質量表具有良好的效標關聯效度。

表B4 感恩特質量表之效標關聯效度 (N=214)

| | 感謝他人 | 感念恩典 | 知足惜福 | 感謝逆境 | 珍視當下 |
|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|
| GQ-6 感恩 正向題 | .587*** | .473*** | .476*** | .387*** | .381*** |
| GQ-6 感恩 負向題 | -.305*** | -.174* | -.183** | -.174* | -.150* |

* $p<.05$ ，** $p<.01$ ，*** $p<.001$

伍、正式樣本

本研究以臺灣國立及私立大學一至四年級在學學生為母群體。在研究樣本的抽樣上，本研究採立意抽樣方式，以研究者熟識之大學教師所任教之課程或班級學生為主要受試者，進行量表正式施測，扣除作答不完全與明顯心向之廢卷共72份，實得有效樣本750人。

陸、驗證性因素分析

針對量表模式之檢證，本研究依 Bagozzi 和 Yi (1988) 所主張，從模式的基本適配度、整體適配度及內在結構適配度等三方面來確認量表建構效度，評鑑量表模式與觀察資料適配情形，分述如下：

(一) 基本適配度

根據表B5，量表模式的參數估計並沒有負的誤差變異，標準誤也都很小，標準化係數亦未大於.95，只有1個 ($\rho_{23}=.976$) 例外；而所有參數皆達.05顯著水準，代表所估計之參數具有意義。整體而言，比較違犯估計的條件及分析結果，顯示模式基本適配尚稱合宜。

表 B5 感恩特質量表因素模式之參數估計表

| 參數 | 估計值 | 標準誤 | t 值 | 標準化 估計值 | 參數 | 估計值 | 標準誤 | t 值 | 標準化 估計值 |
|----------------|------|------|--------|------------|---------------|------|------|--------|------------|
| λ_{11} | .550 | .031 | 17.821 | .610 | δ_6 | .505 | .028 | 17.726 | .520 |
| λ_{21} | .654 | .030 | 22.067 | .718 | δ_7 | .408 | .025 | 16.619 | .393 |
| λ_{31} | .595 | .036 | 16.587 | .575 | δ_8 | .589 | .032 | 18.249 | .618 |
| λ_{41} | .840 | .032 | 26.479 | .815 | δ_9 | .740 | .041 | 18.020 | .577 |
| λ_{51} | .834 | .030 | 27.622 | .838 | δ_{10} | .975 | .052 | 18.689 | .722 |
| λ_{61} | .682 | .032 | 21.013 | .693 | δ_{11} | .764 | .044 | 17.335 | .487 |
| λ_{71} | .793 | .032 | 24.745 | .779 | δ_{12} | .598 | .036 | 16.650 | .426 |
| λ_{12} | .603 | .033 | 18.116 | .618 | δ_{13} | .712 | .039 | 18.245 | .625 |
| λ_{22} | .736 | .038 | 19.313 | .650 | δ_{14} | .413 | .024 | 17.204 | .472 |

| 參數 | 估計值 | 標準誤 | t 值 | 標準化 估計值 | 參數 | 估計值 | 標準誤 | t 值 | 標準化 估計值 |
|----------------|------|------|--------|------------|----------------|-------|------|--------|------------|
| λ_{32} | .613 | .041 | 14.982 | .527 | δ_{15} | .800 | .044 | 18.230 | .622 |
| λ_{42} | .898 | .041 | 21.915 | .716 | δ_{16} | .509 | .029 | 17.574 | .516 |
| λ_{52} | .898 | .038 | 23.660 | .758 | δ_{17} | .384 | .024 | 16.012 | .376 |
| λ_{13} | .653 | .037 | 17.880 | .612 | δ_{18} | .684 | .038 | 17.842 | .629 |
| λ_{23} | .679 | .030 | 22.337 | .726 | δ_{19} | .562 | .032 | 17.509 | .585 |
| λ_{33} | .697 | .039 | 17.967 | .615 | δ_{20} | 1.204 | .066 | 18.213 | .688 |
| λ_{43} | .691 | .033 | 21.069 | .696 | δ_{21} | .848 | .048 | 17.642 | .602 |
| λ_{53} | .799 | .032 | 25.135 | .790 | δ_{22} | .644 | .038 | 16.814 | .515 |
| λ_{14} | .635 | .036 | 17.493 | .609 | δ_{23} | .738 | .044 | 16.922 | .568 |
| λ_{24} | .631 | .034 | 18.742 | .644 | δ_{24} | .565 | .035 | 16.338 | .516 |
| λ_{34} | .739 | .047 | 15.752 | .559 | δ_{25} | .530 | .032 | 16.510 | .530 |
| λ_{44} | .749 | .041 | 18.272 | .631 | δ_{26} | .413 | .031 | 13.438 | .356 |
| λ_{54} | .780 | .038 | 20.734 | .697 | φ_{12} | .833 | .019 | 44.721 | .833 |
| λ_{15} | .750 | .039 | 18.983 | .658 | φ_{13} | .841 | .017 | 48.487 | .841 |
| λ_{25} | .729 | .036 | 20.440 | .696 | φ_{14} | .839 | .020 | 42.902 | .839 |
| λ_{35} | .686 | .034 | 20.043 | .686 | φ_{15} | .704 | .025 | 28.010 | .704 |
| λ_{45} | .865 | .035 | 24.824 | .803 | φ_{23} | .976 | .013 | 72.815 | .976 |
| δ_1 | .511 | .028 | 18.314 | .628 | φ_{24} | .927 | .018 | 50.786 | .927 |
| δ_2 | .402 | .023 | 17.471 | .484 | φ_{25} | .832 | .022 | 38.680 | .832 |
| δ_3 | .717 | .039 | 18.486 | .669 | φ_{34} | .907 | .018 | 49.742 | .907 |
| δ_4 | .357 | .023 | 15.834 | .336 | φ_{35} | .791 | .023 | 34.734 | .791 |
| δ_5 | .296 | .020 | 15.162 | .298 | φ_{45} | .817 | .024 | 34.692 | .817 |

(二) 整體適配度

本研究採行Hair, Jr., Anderson, Tatham, & Black (1998) 所主張之絕對適配指標 (absolute fit measures)、相對適配指標 (relative fit measures) 及精簡適配指標 (parsimonious fit measures) 等三類作為模式整體適配指標之評鑑判準，各類指標分析結果如表B6。

從絕對適配指標來看， $\chi^2=1612.25$ ($p=.000$) 未通過不顯著之理想標準，然卡方值極易受樣本數所影響，需參採其他指標結果綜合評判；而GFI=.86及AGFI=.83，已接近.90之理想標準；RMSEA=.078，落入.05至.08間之合理適配範圍，SRMR=.049，已達小於.05之理想標準，表示殘差量低，模型契合度可接受。

從相對適配指標來看，NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI等5個數值皆已達大於.90之理想標準，甚至超過.95，意謂模式整體表現相當優秀。

從精簡適配指標來看，PNFI=.86及PGFI=.71，已達大於.50之理想標準；AIC=1736.245，雖大於飽和模式的702.000，但遠小於獨立模式的41590.673，代表或需從事複核效度的再檢定；而CAIC=2084.690，已達小於飽和模式 (2674.646) 及獨立模式 (41736.795) 之理想標準。

整體而言，比較三類指標的理想標準與分析結果，顯示模式整體適配尚可接受，意謂

量表具有整體的建構效度。

表 B6 感恩特質量表之整體適配度

| 適配指標 | 理想標準 | 分析結果與解釋 |
|----------------|---------------------------|---|
| 絕對適配指標 | | |
| • ² | p > .05 (不顯著) | • ² =1612.25, p=.000, 顯著 |
| GFI | > 0.90 | .86, 接近適配 |
| AGFI | > 0.90 | .83, 接近適配 |
| | < 0.05 (良好適配) | |
| RMSEA | < 0.08 (合理適配) | .078, 合理適配 |
| | < 0.10 (普通適配) | |
| SRMR | < .05 | .049, 良好適配 |
| 相對適配指標 | | |
| NFI | > 0.90 | .96, 良好適配 |
| NNFI | > 0.90 | .97, 良好適配 |
| CFI | > 0.90 | .97, 良好適配 |
| IFI | > 0.90 | .97, 良好適配 |
| RFI | > 0.90 | .96, 良好適配 |
| 精簡適配指標 | | |
| PNFI | > .50 | .86, 良好適配 |
| PGFI | > .50 | .71, 良好適配 |
| | | 1736.245 |
| AIC | < 獨立模式AIC且 < 飽和模式AIC | < 獨立模式AIC (41590.673) 但 > 飽和模式AIC (702.000) |
| | | 2084.690 |
| CAIC | < 獨立模式CAIC且 < 飽和模式CAIC | < 獨立模式CAIC (41736.795) 且 < 飽和模式CAIC (2674.646) |

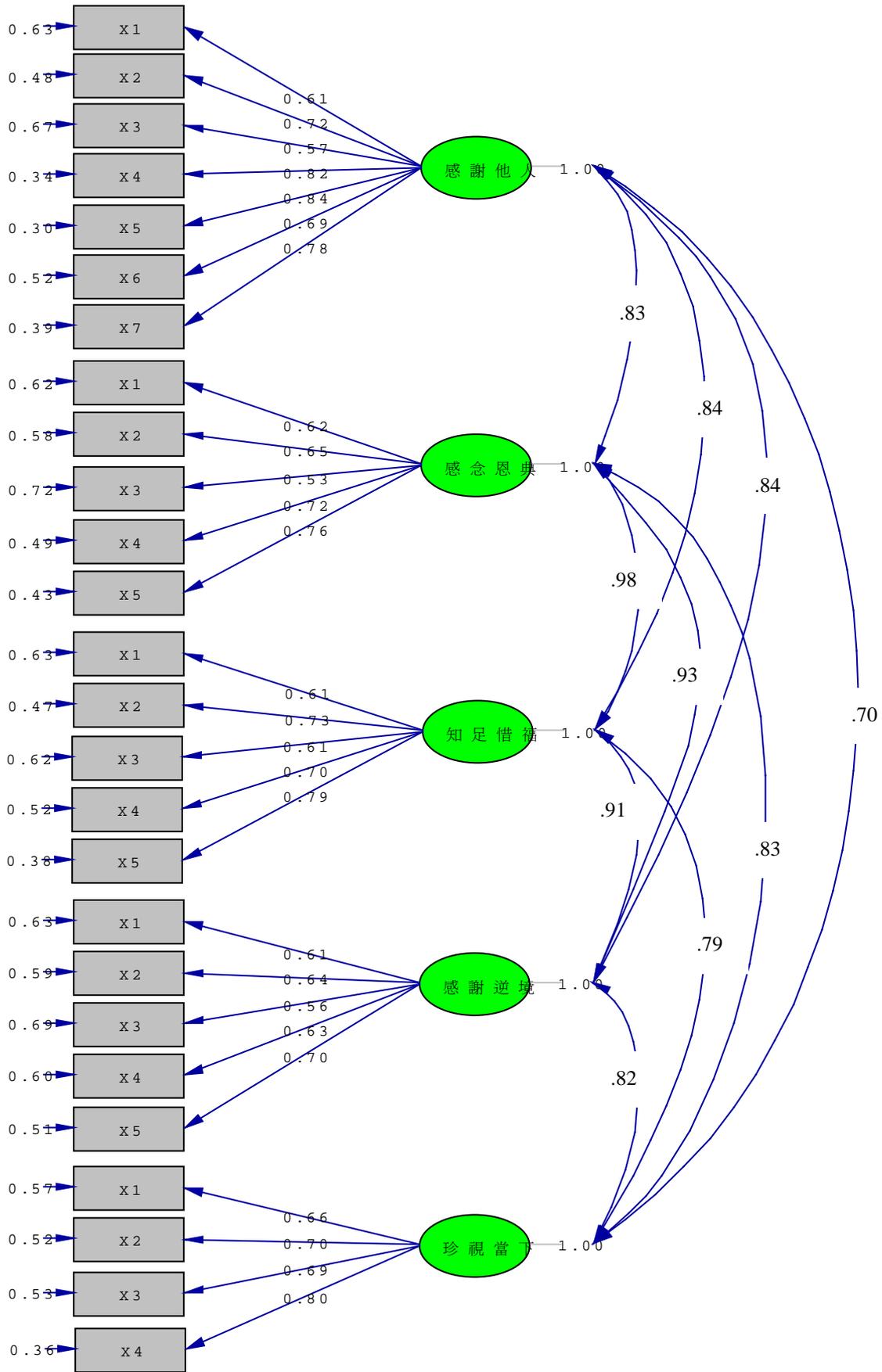
(三) 內在結構適配度

根據表 B7，各觀察變項因素負荷量皆達.05 顯著水準，顯示此些變項反映所建構的潛在變項具有效度；而個別項目信度僅有 9 個大於.50，意謂餘等項目皆有改進空間；不過，5 個潛在變項的組成信度皆大於.60，甚至超過.70，代表此些觀察變項反映所建構的潛在變項具有優秀的系統性；在 5 個潛在變項的平均變異抽取量中，2 個大於.50，3 個大於.40。整體而言，比較測量模式適配的條件與分析結果，顯示模式內在結構適配尚稱合宜，意謂量表觀察變項尚足反映所建構的潛在變項。

表 B7 感恩特質量表之個別項目信度、組合信度與變異數平均解釋量摘要表

| 變項 | 個別項目信度 | 組合信度 | 變異數平均解釋量 |
|------|--------|------|----------|
| 感謝他人 | | .88 | .52 |
| X1 | .37 | | |
| X2 | .52 | | |
| X3 | .33 | | |
| X4 | .66 | | |
| X5 | .70 | | |
| X6 | .48 | | |
| X7 | .61 | | |
| 感念恩典 | | .79 | .43 |
| X1 | .38 | | |
| X2 | .42 | | |
| X3 | .28 | | |
| X4 | .51 | | |
| X5 | .57 | | |
| 知足惜福 | | .82 | .48 |
| X1 | .38 | | |
| X2 | .53 | | |
| X3 | .38 | | |
| X4 | .48 | | |
| X5 | .62 | | |
| 感謝逆境 | | .77 | .40 |
| X1 | .37 | | |
| X2 | .42 | | |
| X3 | .31 | | |
| X4 | .40 | | |
| X5 | .49 | | |
| 珍視當下 | | .80 | .51 |
| X1 | .43 | | |
| X2 | .48 | | |
| X3 | .47 | | |
| X4 | .64 | | |

綜言之，從模式的基本適配度、整體適配度及內在結構適配度等三方面進行比較及分析，本研究認為，感恩特質量表具有不錯的建構效度，已達可被接受的適配程度。



感恩特質量表

姓名：_____ 學號：_____ 性別： 男 女 年齡(實歲)：_____

您目前就讀：1. 小學 2. 國中 3. 高中/高職 4. 專科 5. 大學 6. 碩士班 7. 博士班

所屬學院：1. 文(外語) 2. 理 3. 工 4. 社科(教育) 5. 法 6. 商(管、傳播)

7. 醫 8. 農 9. 藝術 0. 其他

下列題目是描述您平日的想法、態度或行為傾向。請您仔細閱讀後，依您個人經驗與實際情形，圈選出最適當的數字。

| | 從 未 如 此 | 很 少 如 此 | 偶 爾 如 此 | 有 時 如 此 | 經 常 如 此 | 總 是 如 此 |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. 我注意到並感謝身邊朋友為我所做的犧牲。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. 我會提醒自己想想生活中所遇到的好事。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. 我慶幸能有機會接受教育。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. 我珍惜現在所擁有的，因為我知道我可能隨時會失去它們。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. 我會留意生活中的小事(如：春天開花、和煦陽光、風吹樹搖等)並享受它。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. 我肯定別人特地為我付出的心力。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. 我覺得上天很眷顧我，讓我得到我想要的東西。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. 我會留意並肯定在自己生活中所發生的好事。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. 失去的經驗教導我要重視人生的每一刻。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. 在生活中，我會停下腳步來享受當下的時光。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. 我讓別人知道我有多感謝他們。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. 吃完東西後，我常想「這是多麼美好的一餐！」…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. 我對目前所擁有的一切感到滿意。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. 一想到死亡，就提醒我每天的生活要過得充實。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. 我認為欣賞周遭美好的事物是一件令人愉快的事。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. 能擁有現在的一切，我感謝那些一路上曾經支持我、幫助我的人。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. 我常想，能活著真是一種恩典。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. 我慶幸自己擁有基本的生活條件(如：有東西吃、有衣服穿、有地方住等)。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. 我反省生命中最糟糕的時光，好幫助我瞭解自己現在有多麼幸運。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. 當我停下腳步並留意到周遭的事物時，我感覺如此美好與滿足。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. 我感謝別人在生活中為我所做的事。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. 我認為感謝生活中的每一天是很重要的。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. 我認為記得別人對自己成就所做的貢獻是很重要的事。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. 雖然我不能得到每樣我想要的東西，但我感謝我所擁有的。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. 能有今天，我感謝許多人曾經給我寶貴的意見或協助。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. 對於曾經遭遇的挫折，我感謝它帶給自己成長的機會。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

