



青銀共學：品味正向人生

時間：2021-11-26
地點：商管大樓 B115

宋老師首先介紹品味。品味是從正向心理學延伸的概念，是一種調節正向情緒的能力。它引導我們的注意力，專注於正向事件與經驗。品味闡述或增加生命中的正向經驗，有能力面對逆境，也有能力享受生活。

品味的概念包括信念、體驗、過程和回應策略。品味的時間面向包括回憶品味、當下品味、和預期品味。品味的功能包括體驗正向經驗的過程，透過品味可以增強或延長正向經驗帶來的正向情緒。經由聯想、回憶、分享和慶祝，可以延續品味。藉由隔離干擾刺激、聚焦品味時刻、與家人朋友分享，可以增強品味。透過計畫和預期，可以轉換到品味。 兩個品味實例。其中之一是一位年長女性，她透過攝影練習品味。品味策略包括對眼前景象產生更多的正向情感。經由具體行動表達正向感覺，主動與他人分享影像之美。另一位是退休女性的木工實作經驗，她喜歡手作，有高度學習動機；經由關照自我，獲得內在滿足。 品味的 10 個策略：(1) 樂於分享、(2) 全神貫注、(3) 表達行為、(4) 向下比較、(5) 感知敏銳、(6) 建構記憶、(7) 自我激勵、(8) 即逝感知、(9) 細數祝福、(10) 避免掃興。 增強品味的方法包括擁有正向經驗、豐富這個經驗、沉浸在此經驗。大學生可以透過照片，練習正向品味。找出一張最有感覺的照片，寫下這張照片給自己的啟示與意義。銀髮族可以練習「活在當下」的正向品味。到戶外散步 20 分鐘，專心觀察眼前每一個人事物，然後用寫或畫把它記錄下來。或是做一件輕鬆快樂的事，用寫或畫加以記錄。品味探索有 3 階段。第 1 階段是規劃你的品味探險，第 2 階段是踏上你的品味探險，第 3 階段是回顧你的品味探險。宋老師以自己 2018 年的葡萄牙旅行為例，透過攝影，記錄自己的品味探險與正向經驗。

