

人類行為與社會 環境筆記

為促進社工師證照專業化及提升高考社工師錄取率，作者與修訂者決議無償將此筆記檔案公開分享，提供免費下載與轉載，嚴禁販賣、轉售等作營利用途。

2024/12/27 更新

作者：謝宗翰 社工師

修訂：巫宗育 社工師

目錄

壹、社會功能生理層面	4
●疾病.....	4
貳、社會功能心理層面	4
●皮亞傑－認知發展理論(較注重生理)	4
●Vygotsky 社會文化理論(較注重文化)	6
●Erikson 心理學理論(108/107.02	6
●Skinner 學習理論(108.01	8
●Bandura 社會學習理論(107.02	9
●Kohlberg 道德發展(108.01	9
●Kohlberg 性別認知發展理論(109.2	10
●Stroebe 與 Schut 哀悼因應的雙重過程模式(108.01	11
●人類親密模式(107.02	11
參、社會功能社會層面	11
●社會功能社會層面(108	11
●社會學理論(108	12
●社會交換理論(108.01	15
●家庭(108	15
●文化.....	19
●家庭服務方案	19
●Rutter 克服困境復原力(108.01)	20
●貧窮.....	20
●新移民.....	20
●生命歷程觀點	21
●人在環境中系統(PIE)(107.02	21
●犯罪學理論	22

肆、懷孕、生產與新生兒	22
●生理層面	22
伍、嬰幼兒期	23
●生理層面	23
●心理層面	23
●嬰兒氣質(S. Chese, 1977) 《氣質與發展》	25
陸、兒童早期 3~5 歲	26
●心理層面	26
●社會層面	27
柒、兒童中期 6~12 歲	30
●心理層面	30
●社會層面	31
捌、青少年	32
●生理層面	32
●心理層面(108.01	32
●社會層面(108.02	33
玖、成年前期(108.02	35
●生理心理層面(108.02/107.02	35
●社會層面(108	38
拾、成年中期(108	41
●生理層面(108.01	41
●心理層面(108.02	41
●社會層面(108.02/107.02	42
拾壹、成年晚期 65 歲以後	42
●生理層面	42
●心理層面	45

●社會層面46

壹、社會功能生理層面

●疾病

一、唐氏症

- (一)、唐氏症是因為多了一條 21 號染色體而引起的。
- (二)、發生率跟母親的年齡有關，年紀越大，機率越高。
- (三)、可以從外觀特徵看出，包括肌肉張力較低、有斷掌紋、臉型較扁平、鼻樑較低。它會影響到肌肉和骨骼（肌肉比較沒力）
- (四)、造成輕到中度的智能障礙，還可能伴隨肥胖、高血壓和高血脂等健康問題

貳、社會功能心理層面

●皮亞傑－認知發展理論(較注重生理)

一、基本概念

- (一)、假設大家學習思考的方式和經歷的順序相同，從具體的經驗到抽象的思考
- (二)、「適應」與「組織」是關鍵：我們會用自己的思考方式(基模)去適應或整合環境中的資訊

二、基模：思考的基礎單位

- (一)、適應：學會根據環境調整自己，分成兩種
 - 1. 同化：把新資訊納入已有的知識中，稍微調整。舉例：學騎機車時用以前學騎腳踏車的經驗
 - 2. 調整：改變原有的想法來適應新資訊。舉例：發現茄子和竹筍雖然不是綠色，仍是蔬菜

- (二)、組織：把零散的資訊整理成有系統的結構

三、認知發展階段：

- (一)、感覺動作期(0-2 歲)

1. 六個次階段：反射活動、初級循環反應、進階循環反應、進階循環反應整合、高階循環反應、心智表徵。
2. 感官學習：憑藉各種感官，探索並接收外界資訊
3. 從隨機反應到有目標的導向行為：最初行為是隨機的，但後來會有特定的目標。舉例：為了抓到玩具而伸手
4. 物體恆存和延宕模仿：
 - (1). 物體恆存：孩子知道即使看不到的東西仍然存在，對物體形成內在心智表徵
 - (2). 延宕模仿：能模仿之前看到的行為，為心智表徵的例子。例如：幾天前看到大人拍手，現在自己嘗試拍手

(二)、前運思期(2-7 歲)

1. 表徵性思考：孩子開始用語言或符號來學習，並運用這些符號進行思考或假裝遊戲。舉例：扮家家酒遊戲
2. 自我中心：無法理解別人的想法或觀點，只能從自己的角度看事情
3. 不可逆：只能順著思考。舉例：知道 $1+1=2$ ，但不懂得回推 $2=1+1$
4. 缺乏物體質量守恆(保留概念)：看不出形狀改變後，物體的重量或數量其實沒變，比如認為把橡皮泥捏成長條就變多了
5. 有簡單的數量概念：對基本的數字和數量有些了解，但不夠深入

(三)、具體運思期(7-11 歲)

1. 可逆思考與物體守恆：孩子開始懂得回推，例如知道 $2+3=5$ ，也能理解 $5-3=2$ ；還能明白東西的形狀變了，但重量或數量不會變，比如橡皮泥捏成球或條狀，份量還是相同的
2. 思考侷限具體事物，仍缺乏抽象思考：他們的思考還停留在「具體」的事物上，無法處理抽象或假設性的問題，比如難以理解「自由」或「愛」這類概念

(四)、形式運思期(11 歲以上)

1. 抽象與邏輯思考：青少年開始能用抽象概念和邏輯來解決問題，比如思考「正義」或「公平」這類看不到的東西
2. 系統分析問題：可以把問題分解成不同部分，並有條理地檢查每個可能的解決方法，不再只是憑直覺

3. 關注假設和未來：開始會思考假設的情況、未來可能發生的事，甚至討論自己的價值觀和理想

四、批判

- (一)、缺乏科學驗證：皮亞傑的理論並沒有經過足夠的實驗來證明
- (二)、忽略差異：主要研究「普通」兒童，沒有考慮文化、經濟和種族對認知發展的影響
- (三)、單一面向：理論只專注在認知發展，對情感或人格成長討論很少
- (四)、發展範圍有限：理論只講到青少年時期，沒有延伸到成年階段
- (五)、道德發展理論：皮亞傑認為道德發展分兩階段
 1. 他律階段(10歲前)：以別人設定的標準為依據，重視服從規則
 2. 自律階段(10歲後)：依照自己的價值觀與內在標準行事

●Vygotsky 社會文化理論(較注重文化)

- 一、社會文化對認知發展的影響：認知發展是在特定的社會文化環境中形成的。嬰幼兒天生有感覺和記憶等基本能力，但這些能力會受到文化的影響和塑造
- 二、近側發展區：是指孩子目前能自己解決問題的能力，和在大人指導或和更厲害的同學合作下能達到的潛在能力之間的差距。最好的學習方式是透過適當的引導和教導，幫助孩子進步到更高的層次
- 三、鷹架理論(108.01)：孩子的內在能力成長需要靠大人或厲害同學的協助，比如提供提示、指導，幫助孩子完成自己原本做不到的事情

●Erikson 心理學理論(108/107.02)

- 一、基本概念：每個人人生階段都有不同的心理需求或挑戰(稱之為發展危機)，個體需要克服這些壓力來成長
- 二、階段
 - (一)、信任與不信任(0-18個月/嬰兒期)：如果照顧者給予穩定的關愛和安全感，嬰兒會感到信任。反之，可能感到不安或懷疑
 - (二)、自主與羞愧懷疑(18個月-3歲/幼兒期)：此階段學習自己吃飯、訓練自己大小便。如果失敗，可能會懷疑自己的能力

- (三)、主動與罪惡感(3-6 歲/學齡前期)：鼓勵孩子主動探索世界，學習新事物。如果發展差可能覺得自己無能，導致缺乏自我價值與自信
- (四)、勤奮與自卑(6-12/學齡期)：在學校裡努力學習和與同儕互動，建立成就感。如果課業學習或與同儕互動關係失敗，可能感到自卑
- (五)、自我認同與角色混淆(青少年期)：開始思考「我是誰」，並重視同儕的看法。如果找不到方向，可能迷失自己
- (六)、親密與孤獨(青年期)：親密關係的建立，尋求親密的關係和情感連結。若失敗，可能感到孤獨
- (七)、生產力與停滯(中年期)：專注於工作、家庭和人生目標。如果無法突破，可能感到停滯或沒有意義
- (八)、自我統整與絕望(老年期)：回顧人生，如果能接受自己的一生，會感到滿足；否則，可能充滿遺憾與絕望

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1 歲 (嬰兒期)	信任與不信任	相信別人，有安全感	遇到新環境會感到緊張和焦慮
2	2-3 歲 (幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	可以按照規範行動，有獨立性	懷疑自己的能力，缺乏信心
3	4-6 歲 (學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動探索世界，有責任感，行動有目標	害怕嘗試，不敢冒險，覺得自己沒價值
4	6-11 歲 (學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	學會基本生活技能，能有效率地學習和相處	缺乏能力，覺得自己做什麼都不成功
5	12-18 歲 (青少年期-青春 期)	自我統整(認同)與角色混淆	找到自己的方向，有明確的自我定位	沒有目標，對未來感到迷茫和困惑
6	19-35 歲 (成年早期) (青年期)	友愛親密與孤癖疏離 (親密與孤立)	能建立親密的人際關係	與人疏遠，感到孤單寂寞
7	35-60 歲 (成年中期) (中年期)	生產與停滯 (精力充沛與頹廢)	關心家庭與社會，對生活充滿熱情	不在乎別人，也不關心社會，覺得生活沒意義
8	60 歲-生命終點	自我榮耀(統整)與	接受自己的一生，	後悔過去的事

	(成年晚期) (老年期)	悲觀絕望	享受晚年生活	情，感到無力改變
--	-----------------	------	--------	----------

三、親密感三元素

- (一)、與另一個人相互依存：兩個人在生活中互相依賴，建立彼此的信任與支持
- (二)、自我表露：對方了解自己的真實感受、想法和需求，並且願意分享自己的內心世界
- (三)、濃情密意：與對方建立深厚的情感聯繫，產生強烈的愛與關心

四、批評

- (一)、以西方國家角度探討人格發展：這個理論主要是根據西方文化的觀點來理解人格發展，可能對其他文化背景不夠普遍適用
- (二)、反映當代主流文化偏見：理論中可能包含了當代社會的偏見與價值觀，忽略了其他文化或群體的不同需求與觀點

●Skinner 學習理論(108.01)

一、基本概念：Skinner 的學習理論認為，孩子的許多行為是透過環境中的反應來改變的，這種改變被稱為「操作制約」。具體來說，當孩子做出某個行為後，會有兩種結果

- (一)、增強：如果這個行為帶來正面的結果，這會讓孩子以後更有可能重複這個行為
- (二)、懲罰：如果這個行為帶來負面的結果，這會讓孩子以後減少這種行為的發生

二、表格：管教者的行動(正/負)，希望帶來的結果(增強行為/減少行為)

	正：給予	負：移除
增強：增強行為	正增強：給予獎勵，增強行為 舉例：準時起床給零用錢	負增強：移除不想要的，增強行為 舉例：準時起床就不碎碎念

懲罰：減少行為	正懲罰：給予處罰，減少行為 舉例：賴床就碎碎念	負懲罰：移除想要的，減少行為 舉例：賴床就不給零用錢
---------	----------------------------	-------------------------------

●Bandura 社會學習理論(107.02)

- 一、觀察學習：我們不需要親自經歷某些事情，也能學會新的知識或技能。這是透過觀察別人的行為和結果來學習。換句話說，我們可以從他人的經驗中學到東西，而不一定需要自己親自去做。這種學習不需要外界的獎勵或懲罰來強化，只要看到他人行為的後果就能學到
- 二、自我效能：這是指一個人對自己是否有能力達成某個目標的信心。如果你相信自己能做到某件事，那你就更有可能去努力並成功達成目標。簡單來說，就是你對自己能力的信心會影響你是否會去嘗試並成功

●Kohlberg 道德發展(108.01)

- 一、道德成規前期(pre-conventional level)(4-9 歲)：關鍵字「自我中心」。這個階段的孩子的行為主要是為了避免受到懲罰，或者是為了得到好處

(一)、懲罰與服從導向：

1. 孩子的行為會根據是否會受到懲罰來判斷。如果某個行為會讓他們受罰，他們就會避免做這件事。也就是說，行為是否對他們自己有害，才是他們判斷對錯的標準
2. 道德判斷依據：我會不會被罰

(二)、相對功利性：

1. 孩子會根據行為是否能給自己帶來利益來做判斷。如果做某件事能獲得好處，那麼這件事就是好的，反之則是壞的
2. 道德判斷依據：對我有何好處

- 二、道德成規期(conventional level)(9-15 歲)：尋求外在認同，這個階段的孩子會開始重視別人對自己的看法，他們的行為更多是為了得到他人的認同

(一)、尋求人際和諧：

1. 孩子希望得到他人的喜歡，會盡量取悅周圍的人，並尋求自己所在團體的認可，避免他人不喜歡

2. 道德判斷依據：尋求他人認可

(二)、法律和秩序：

1. 重點在於「墨守成規」，孩子會開始重視規則和法律，認為遵守這些規範是正確的。他們會按規則行事，因為覺得這樣才符合社會的要求

2. 道德判斷依據：是否合法合規

三、道德自律期(post-conventional level)(16 歲以上)：回歸「自律」，這個階段的青少年和成人會有更高層次的道德思考，會開始質疑規則是否公平，並且依照良心來判斷是非

(一)、社會契約：

1. 人們開始思考法律和規則的合理性。他們認為法律不是不可變的，應該根據情況來調整，並且要確保法律對每個人都公平，並非墨守成規

2. 道德判斷依據：思考法律規則是否公平合理

(二)、普遍性倫理原則：

1. 善與惡的標準不是來自外部的規則，而是基於每個人的良心和內心的道德準則

2. 道德判斷依據：取決於良心的判斷

四、批判與補充

(一)、Kohlberg 的理論被批判有性別偏見：他的理論主要以男性為研究對象，可能忽視了女性在道德發展上的一些特徵

(二)、Kohlberg 的道德發展以「正義」為核心：忽略了其他重要的價值，如關懷。而 Gilligan 的道德發展理論則強調「關懷」，認為道德判斷不僅僅是關於正義，也關於如何照顧他人和建立關係

●Kohlberg 性別認知發展理論(109.2)

一、性別認同階段(1.5~3 歲)：這個階段的孩子開始意識到自己是男生還是女生，但他們主要是根據「外表」來區分性別。

二、性別穩定階段(3~6 歲)：孩子開始接受更多與自己性別相關的資訊，並在 4 歲時開始理解性別的穩定性

三、性別恆定概念(6到7歲以後)：具有性別保留的概念，這個時期的孩子理解到，不管一個人的外表如何改變，他們的性別本質上是不會變的。舉例：穿上裙子的男生仍然是男生，理髮的女生仍然是女生。

●Stroebe 與 Schut 哀悼因應的雙重過程模式(108.01)

一、這個模式提出，面對失落或喪失，哀傷者有兩種主要的因應方式，分別為「失落取向」與「恢復取向」兩種因應

(一)、失落取向：這是指集中處理和面對悲傷情緒的部分，強調經歷和感受失落的痛苦，這樣才能逐步放下情感上的重擔

(二)、恢復取向：這是指專注於從悲傷中走出來，開始恢復日常生活，並尋找新的角色和關係

二、哀傷者在這兩種因應方式之間來回調整，既需要處理情緒上的哀傷，也需要逐步適應新生活的變化。

三、有效的調適是能夠在面對悲傷情緒和重建生活之間找到平衡，兩者相輔相成。

●人類親密模式(107.02)

一、親密式(intimacy)：指的是兩個人之間建立起互相依賴和信任的關係，彼此分享情感，並且互相支持和理解

二、性別認同式(sexual identity)：這是指一個人對自己性別的認同，包括他們的生理性別、如何看待自己的形象，以及他們的興趣和愛好，這些都是一個複雜的綜合體

三、人際影響式(interpersonal influence)：這是指人們通過性的活動來達到某些目的。舉例：獲得物質回報、權力或控制他人的方式

四、激情式(sensuality)：這是指人與人之間的情感交流中包含強烈的激情和性愉悅的體驗

參、社會功能社會層面

●社會功能社會層面(108)

- 一、社會病理：這是研究和分析社會問題的學術，把社會問題當作一種「疾病」來看待，並用治療疾病的方式來解釋這些問題的產生。舉例：像貧窮、犯罪等問題
- 二、社會功能：強調人與環境之間的互動，關注滿足人類基本需求，期待每個人的需求都能合理地被滿足，並且關注每個人如何發揮功能，對社會做出貢獻。這是基於社會互動和角色理論的觀點
- 三、社會階層：指的是社會中不同的層級和不平等結構，這些層級會受到每個人背景條件和社會結構的影響。社會階層表現出來的差異通常體現在經濟收入、政治權力、社會地位、文化資本和人際關係網絡等方面
 - (一)、社會階層形成：韋伯認為社會階層的形成基於三個因素
 - 1. 財富：經濟地位
 - 2. 權力：政治地位
 - 3. 聲望：社會地位，跟獲得社會認可、貢獻和他人尊重有關
 - (二)、社會流動
 - 1. 垂直流動：指的是不同社會階層之間的上下流動
 - 2. 水平流動：指的是在同一階層或地位中變動。例如：換工作、改變職業或角色
 - 3. 代間流動：指的是父母與子女之間在社會階層上的變化
 - 4. 代內流動：指的是一個人在一生中的社會地位變動
- 四、社會資本：指的是群體中的資源、關係、影響力和支持網絡。這些社會資源幫助個體和群體在社會中進行互動並獲得支持

●社會學理論(108)

- 一、結構功能論：把社會看成一個穩定且整合的系統，像一個有生命的有機體，每個部分都有自己的功能，目的是維持整個系統的運作和穩定。
 - (一)、顯性功能：指社會制度明確表達的目標和用途，例如：大學的功能是教學術知識
 - (二)、隱性功能：隱藏在制度底下，沒有刻意設計卻自然發生的功能。例如：大學讓人有機會找到伴侶

(三)、失功能：指某些現象破壞了社會系統的穩定，甚至導致體系的瓦解。
例如：校園幫派

(四)、對社會階層的看法

1. 普遍且必要的，幫助社會整合，社會不平等現象可說是有助於滿足社會的某些重要需求。翻譯：上層需要各位底層奴工們工作來提供服務
2. 階層能激勵人們提升表現，也讓社會運作更有效率
3. 個人的社會地位取決於個人能力和努力
4. 工作和薪酬分配通常被視為合理的

(五)、種族中心主義：每個文化都認為自己的方式最好，用自己的標準評價其他文化

1. 正面功能：能增強群體的認同感和團結，減少內部衝突，穩定文化
2. 負面功能：容易導致偏見、文化孤立和種族衝突或戰爭

二、衝突論：起源馬克思，以馬克思的思想為基礎，認為社會中不同團體或階層為了資源和權力不斷鬥爭，這些「衝突」構成了社會結構的基礎。

(一)、社會改變的來源：來自於生產力(技術)與生產關係(生產工具的所有權)之間的矛盾

(二)、對貧窮的看法

1. 當權者希望貧窮存在，因為能鞏固自己的地位
2. 慈善和社會福利只是安撫窮人的工具，維持現有的不平等
3. 貧窮不是社會正常運作的必需品，而是某些團體從中獲利的結果

(三)、對階層化看法

1. 過度的不平等會導致剝削，阻礙社會整合
2. 階層化其實就是資源控制和分配的不均體現

三、符號互動論

(一)、基本概念：米德為始祖，這個理論認為，社會是由人們的互動和符號構成的，而社會現實是建構出來的

(二)、符號：人們通過符號來表達想法和價值，這些符號是在互動中產生意義的

(三)、自我：人的自我意識是從社會經驗中形成的，分為主體我與客體我

1. 主體我：根據自己的感受對他人的態度做出反應

2. 客體我：從他人的角度看自己，反映了社會的觀點，也叫「概化他人」

(四)、情境定義：人在行動之前，會根據情境，讓主體我和客體我對話後決定該怎麼做

(五)、角色取替：站在別人的角度，想像他們的看法，並據此調整自己的行動

1. 對性欲主張

(1). 性的規範和標準是通過人與人之間的互動以及社會信仰慢慢形成的

(2). 性欲認同其實是學習來的，社會設定了一些「性腳本」，這些腳本告訴人們什麼是可以接受的，這些規範同時也是由社會建構出來的

2. 對貧窮主張：主要問題是「污名化」，需要讓窮人相信他們可以改變自己的處境，這樣才能有真正的改善

四、比較表格

	功能論	衝突論	符號互動論
開創者	涂爾幹	馬克思、韋伯	米德
社會的本質	穩定、整合	結構性的緊張與衝突	
分析層次	宏觀	宏觀	微觀
主要關鍵字	系統、功能（顯性、隱性），整合、適應	資本主義體系、階級（階層）結構、不平等、衝突	符號、自我、角色扮演、社會互動、建構真實
對個人之看法	人們透過社會化的過程，學會扮演社會系統需要的不同角色，來滿足	資本主義的權力結構影響了人們的生活方式和行為	人類可以創造和使用符號，並透過彼此的互動，為這些符號賦予意

	社會的需求		義，進而塑造自己的生活方式和世界觀
社會秩序之基礎	透過社會化的學習，加上獎勵和懲罰，人們逐漸能夠相互合作，並達成共同的共識	透過掌控資源和灌輸特定的思想，讓人們服從並接受現有的體制	透過交流和互動，人們逐漸形成對事物的共同理解
社會變遷的原因	如果社會系統內部出現不協調，或者外部受到壓力，就可能導致系統的運作出現問題，進而造成改變	不同階級或利益團體之間會因利益衝突產生對立，甚至導致革命	在互動中，符號的意義可能會隨情境改變，甚至產生新的意義或創新

●社會交換理論(108.01)

一、霍曼的社會交換理論：人們的所有行為都是為了得到回報，但如果一直得到相同的回報，這種回報的吸引力可能會減弱(酬賞邊際效益遞減)

二、五個重點

- (一)、如果某種行為能帶來好結果，人們會更常去做這件事
- (二)、如果某種情況下某個行為得到回報，類似情況發生時，人們可能會再做相同的事
- (三)、行為帶來的結果越有價值，越有可能讓人去做那件事
- (四)、如果回報減少或增加，人們對行為的反應也會受到影響
- (五)、當資源分配不公平時，人們會感到不滿甚至憤怒

●家庭(108)

一、家庭分為一般家庭和高風險家庭，而高風險家庭又分成兩類：脆弱家庭和危機家庭

- (一)、一般家庭：照顧和支持功能正常之家庭
- (二)、脆弱家庭：因為貧窮或各種問題，導致生活在物質、生理、心理或環境上的脆弱性，而需要外界更多的幫助和服務支持之家庭
- (三)、危機家庭：家庭中已經發生暴力、性侵或虐待等嚴重問題，需要針對問題使用不同的資源和策略來解決。

二、家庭型態

- (一)、小家庭：由夫妻和未婚的孩子組成，也叫核心家庭
- (二)、大家庭：夫妻和有血緣關係的其他親屬住在一起，又稱聯合家庭或擴展家庭
- (三)、折衷家庭：夫妻、父母和未婚的孩子一起住，也叫主幹家庭
- (四)、繼親家庭：夫妻一方或雙方把前段婚姻中的孩子帶進新家庭，也稱為混合家庭

三、家庭生命週期：Cater&McGoldrick 六階段

階段	核心發展任務	發展所需條件
單身年輕成人	接受和父母之間的分離	從自己的原生家庭中分離、建立與朋友的親密關係、同時在工作中探索自我成長
新婚夫婦	投入新家庭系統	和配偶建立穩定的婚姻生活、讓伴侶融入彼此的親友圈
有幼兒的家庭	接受新的家庭成員	孩子成為婚姻的一部分、學習如何當好父母、調整與父母及祖父母的關係
有青少年的家庭	家庭界線彈性化、接受子女獨立與祖父母年老衰退	調整親子關係，允許他們逐漸獨立、夫妻重心轉回婚姻與事業、開始更多關注年老一代的需求
子女離巢	接受成員離開或加入家庭系統	夫妻重新協商彼此的關係、發展與成年子女的互動、接納與親家及孫子女的新關係

生命晚期	接受代際間角色的變化	保持身體健康與夫妻感情、適應衰老、探索新的角色和活動、支持中年子女成為家庭的核心、珍惜自己的經驗與智慧
------	------------	---

四、家庭生命週期：Duvall 三時期八階段

(一)、建立期

1. 新婚夫婦階段：未育有小孩的已婚夫婦

(1). 主要家庭任務：為夫妻互相承諾。

- A. 新婚夫妻學習如何適應婚姻生活，學會處理居家和財務問題，並建立良好的溝通和親密關係。
- B. 認識並適應和雙方家庭的關係(姻親)。
- C. 決定是否要孩子或準備迎接孩子。

(2). 發展性壓力：婚姻調適、與親屬互動、生活方式的改變

(二)、擴張期

1. 幼兒養育階段（子女為3歲以下）

(1). 主要家庭任務：學習並扮演好父母親的角色。

- A. 適應父母角色，滿足嬰幼兒需求。
- B. 調整日常生活、居住空間和財務安排以配合育兒。
- C. 夫妻重新分工家務，以取得工作、家庭、育兒三者平衡。
- D. 調整夫妻溝通管道與時間，保持良好溝通和性關係。
- E. 適當請求祖父母幫忙並改善與親戚的關係。

(2). 發展性壓力：育兒、經濟壓力、工作與家庭平衡、就業婦女壓力

2. 學齡前兒童之階段：第一個孩子於3~6歲之間

(1). 主要家庭任務：接納孩子的個性，支持其發展

- A. 花時間陪伴孩子，提供發展資源
- B. 學習接納孩子的個性

C. 調整工作與生活平衡

D. 準備迎接新孩子。

(2). 發展性壓力：兒童教養、婦女就業與兒童照顧、經濟負擔

3. 學齡兒童之階段：第一個孩子年齡於 6~12 歲

(1). 主要家庭任務：幫助孩子適應學校及周遭社交環境。

A. 提供孩子活動空間。

B. 指導孩子學習和人際關係。

C. 調整夫妻關係以分擔家務及責任。

D. 有效運用家庭溝通，讓家人了解彼此的想法，減少誤會與隔閡

E. 有效管理家庭資源，含家務分工、時間管理、財務管理等。

(2). 發展性壓力：教養孩子、經濟負擔、同時照顧孩子和父母的壓力

4. 青少年子女在家階段：第一個孩子年齡於 13-20 歲)

(1). 主要家庭任務：接納青春期孩子的改變，幫助準備獨立生活

A. 促進家人理性溝通、尊重彼此

B. 幫助孩子建立自信和獨立能力

C. 調整夫妻生活，平衡家庭和事業壓力

(2). 發展性壓力：親子衝突、更年期焦慮、中年危機

(三)、收縮期

1. 孩子陸續離家之階段：自第一個孩子離家到么兒離家

(1). 主要家庭任務：適應孩子離家並協助其獨立生活

A. 接納孩子的獨立性並學會和孩子的伴侶相處

B. 調整家庭生活，重新分配資源，重塑夫妻關係

C. 支持年邁的父母，提供情感和生活上的幫助

(2). 發展性壓力：婚姻調整、家庭角色轉變

2. 中年父母階段：空巢階段

(1). 主要家庭任務：適應孩子成為獨立的成人，重新經營婚姻

A. 與成年子女及其伴侶建立新關係，適應祖父母角色。

B. 重新調整婚姻生活並經營夫妻關係

C. 開始準備退休，調整健康與社交生活

(2). 發展性壓力：婚姻適應、健康問題、社交圈重建

3. 老年階段或鰥寡階段：自退休到死亡

(1). 主要家庭任務：老夫老妻彼此珍惜，面對晚年生活

A. 接受生活步調放緩，與子女和孫子女相處

B. 處理財務問題

C. 接受孩子的照顧

D. 正視老化和死亡

E. 回顧人生經歷，完成未竟的夢想

(2). 發展性壓力：疾病照顧、喪偶心理調適、死亡的接受

●文化

一、文化相對論：每個族群的文化都有自己的價值，沒有誰比誰更好或更差。我們應該用客觀的態度去理解，並尊重不同文化

二、多元文化主義：一個國家裡有多種文化，大家彼此尊重甚至欣賞彼此的不同。同時，國家不應該偏向某一種文化，讓它變成主導的文化。

三、族群融合：也叫族群同化，指的是不同族群互相接觸後，彼此之間的差異逐漸減少。如果融合到極致，就很難再區分出哪些人來自哪個族群

●家庭服務方案

一、個別化家庭服務計畫(IFSP)：這是一個專門為特殊幼兒及其家庭提供早期療育服務的指導計畫，幫助規劃和執行相關支持與服務。

二、密集性的家庭維存服務(IFPS)：針對有學齡兒童的家庭，這個計畫重視家庭當下的狀況，不是要治療家庭，而是幫助家人提升解決問題和應對風險的能力，讓家庭能重新站穩腳步

三、社區兒童行動方案(CAPC)：這個方案是為0到6歲的弱勢兒童設計的，針對像貧窮、青少年懷孕、社會隔離、物質濫用、家庭暴力等問題，幫助改善兒童的健康和成長環境

●Rutter 克服困境復原力(108.01)

一、個人特質：擁有自信、相信自己能掌控事情(內控)，對自己有正面的看法，並且個性比較好照養的孩子更容易適應困境

二、家庭環境：家庭的溫暖與支持能提供穩定的力量，幫助個體面對挑戰

三、社會資源：透過學習經驗、學校的輔導服務，以及社區的支持系統，能更有效幫助個體克服困難

●貧窮

一、成因

(一)、個人因素：認為貧窮是因為個人的行為、選擇或能力不足所造成的結果

(二)、家庭因素認為家庭教育方式可能導致貧窮，或者因家庭需要承擔高額醫療費而陷入困境

(三)、次文化因素：認為貧窮是一個社區裡共同生活習慣與價值觀的結果。例如：貧民窟的生活方式

(四)、社會因素：將貧窮歸因於外部原因。例如：政府政策或經濟制度的影響

(五)、結構性因素：認為貧窮是由社會結構本身所造成的，和個人或家庭無關。

(六)、文化因素：認為「過度消費」的習慣可能導致貧窮。

●新移民

一、婚姻移民成因

(一)、經濟因素：希望改善家庭的經濟狀況

(二)、生活品質：尋求更好的生活環境和條件

(三)、實現理想：追求個人目標或夢想的實現

二、可能產生的問題

- (一)、生活適應和輔導：移民需要時間適應新環境，並且可能需要專業輔導
- (二)、身心健康：移民的身心狀況可能不容易被察覺或照顧到
- (三)、社會誤解和排斥：社會大眾可能對移民存在偏見或排斥心理
- (四)、溝通障礙：語言和文化的差異可能導致溝通問題
- (五)、新生代教育：移民子女的教育和成長環境可能面臨挑戰

●生命歷程觀點

- 一、基本概念：強調個體生命是由一組交叉或交錯連結的生命路境組成(歷史背景、所處環境、機會事件)。個體具有主動性，每個生命歷程階段都有其特殊的風險因子與保護因子，強調人的一生扮演並轉換不同角色，體驗不同的過渡期(對下一生命事件會有所衝擊，且可能帶來生命軌跡上的危機或轉機)的角色功能

二、概念名詞

主要概念	說明
世代	指的是同一時代、年齡相近、共同經歷特定歷史事件的一群人
過渡期	當生活環境或社會制度發生改變，個人需要轉換角色，例如：上學、畢業、或結婚
軌跡	人生中長期的發展模式，包括多個角色的轉變和過渡，例如：職業生涯和家庭角色的變化
生命事件	生活中發生的重大事情，可能對個人造成長期影響，甚至中斷人生的進程。例如：失業或喪親
轉換點	一些關鍵事件會深刻影響個人角色或責任的長期轉變，讓生命軌跡走向新的方向。例如：升遷或失業。

●人在環境中系統(PIE)(107.02)

- 一、社會角色問題：包括家庭中的角色、人際關係的角色，以及職場中的角色所面臨的困難或挑戰
- 二、環境問題：與生活周遭的條件有關，像是經濟狀況、教育資源、司法制度、健康與安全、志願組織的支持，以及情感上的支援是否足夠

三、心理問題：指的是心理上的不健康狀態或異常狀況

四、生理問題：與身體健康相關的困擾或疾病

●犯罪學理論

一、差別接觸理論：又稱為差別連結理論，人們學會犯罪行為是因為從家庭、鄰居或朋友團體中學到了這些行為。他們會吸收周遭環境的價值觀，進而影響自己的行為

二、社會控制理論：人們之所以不犯罪，是因為外在的法律規範和環境中受到的教育或約束讓他們遵守規則。

三、緊張理論：又稱文化失範理論，社會普遍認為金錢和物質財富代表成功，也鼓勵每個人相信自己能成功。但現實中，並非每個人都有合法手段去實現成功。如果社會過於強調成功的目標，卻忽略如何用正當方式達成，個人可能因壓力或挫折而選擇非法手段達成目標，進而導致犯罪行為。簡單翻譯：笑貧不笑娼的風氣盛行會導致人們採取非法的方式賺取財富

肆、懷孕、生產與新生兒

●生理層面

一、產後憂鬱：這是指產後三個月內可能出現的情緒低落，不是自然的現象，會影響到母親和嬰兒之間的依附關係。這種情況有時會在幾天或幾週後消失。原因通常有三個

(一)、缺乏心理支持：：在台灣，很多母親既要照顧孩子，又需要處理家務，常感到身心俱疲

(二)、夫妻關係不佳：如果家務分工不均，或者夫妻之間溝通不良，也容易讓產後憂鬱產生

(三)、荷爾蒙失調：懷孕期間荷爾蒙變化大，可能導致情緒波動，引發憂鬱

二、胎兒酒精症候群：這是由於孕婦在懷孕期間喝酒，對胎兒造成傷害。特徵包括：異常的臉部特徵(眼睛距離過寬、鼻子塌陷)、頭小身體小、先天心臟缺陷、智能損傷、肌肉協調不良、過動和注意力不集中、社會互動能力差

三、妊娠期藥物安全分級：懷孕期間可用藥物為A級和B級藥物

- (一)、A 級：對胎兒沒有致畸形的風險，對胎兒的傷害可能性最小。例如：維他命
- (二)、B 級：目前沒有足夠的人體實驗證據來確定安全性，但一般認為對胎兒是安全的。例如：乙醯胺酚(常見的止痛藥)
- (三)、C 級：這類藥物需要醫師仔細評估後決定是否使用，通常只有在有特殊需求時才會使用。例如：某些抗精神病藥物
- (四)、D 級：這類藥物會增加胎兒的風險，只有在孕婦的病情嚴重時，醫生才會考慮使用。例如：抗癲癇藥物
- (五)、X 級：這類藥物在懷孕期間完全禁止使用。例如：沙利竇邁

伍、嬰幼兒期

●生理層面

一、早期功能

- (一)、吸允反射：這是嬰兒天生的能力，幫助他們進行飲食
- (二)、尋乳反射：當嬰兒的嘴唇或臉頰被輕觸時，他們會自然轉頭並開始吸吮
- (三)、踏步反射：當嬰兒保持直立，並輕觸他們的腳背時，會自然而然舉起一只腳
- (四)、巴氏反射：當嬰兒的腳底受到輕微刺激時，他們的腳指會自然張開
- (五)、驚嚇反射(蒙洛氏反射)：當嬰兒聽到大聲音或感到震動時，他們會自發性地伸展四肢並展開手指

二、發展里程：人類的發展是有順序的，從一個年齡層到下一個年齡層，這個過程是可以預測的。發展遵循兩個原則

- (一)、從頭到腳發展，
- (二)、由近到遠發展。
- (三)、也就是說，嬰兒首先會發展出控制身體的中樞部位(如頸部、背部)，然後才是四肢的運動控制

●心理層面

一、態度與情緒

- (一)、出生時：嬰兒會表現出一些基本的情緒，如興趣、困擾、噁心和快樂等
- (二)、2.5 個月-6 個月：這段時間，嬰兒會開始表現出更強烈的情緒，如憤怒、悲傷和驚奇
- (三)、8-10 個月：嬰兒會開始出現「分離焦慮」，當與照顧者分開時，會表現出焦慮和不安
- (四)、13 個月：嬰兒會開始使用替代物(玩具或布偶)來幫助自己克服分離焦慮
- (五)、2 歲：嬰兒開始表現出更複雜的情緒。例如：尷尬、羞恥和罪惡感，這是自我意識開始發展的標誌
 1. 可怕的兩歲：這時期，孩子的情緒控制能力尚未成熟，因此容易情緒失控。雖然孩子的自主性增加，但語言和情緒表達的發展還不完全，這會引發衝突，可能導致發脾氣、憤怒等行為
- (六)、嬰兒微笑三階段：
 1. 反射式微笑：是自發的、無目的的微笑
 2. 社會性微笑：嬰兒會對周圍的人做出回應性微笑
 3. 選擇性微笑：對特定的人（通常是父母）會有更明顯的微笑，這表現出他們已經認得那些人

二、依附理論—Ainsworth

(一)、三種依附關係

1. 安全依附：嬰兒在陌生環境中，如果有主要照顧者在身邊，他們可以自由地探索。當照顧者離開時，嬰兒會感到難過並哭泣，但當照顧者回來後，他們會馬上去靠近並很快被安撫
2. 焦慮(矛盾)型依附：嬰兒會表現得非常黏人，不喜歡探索環境。當照顧者離開時，他們會生氣並哭泣很久，照顧者回來後，可能會尋求肢體接觸，但也有可能會推開或打照顧者
3. 迴避型依附：這類嬰兒對照顧者的離開或回來不太在乎，顯得比較冷漠

- (二)、母親與家庭因素對依附關係的影響：母親與嬰兒的關係不好、未成年父母、與孩子溝通困難、酗酒或虐待孩子、子女太多削弱母親與嬰兒互動，以上因素都會影響依附關係
- (三)、依附問題癥兆：嬰兒可能會對任何照顧者沒有特別偏好，能向任何人尋求關愛與注意，甚至會向陌生人依附，容易離開照顧者，並且有可能會走失、行為粗魯、過度依賴或攻擊照顧者。
- (四)、嬰幼兒不會只與一個人發展依附關係：，只要照顧者穩定可靠，嬰兒會與多個人建立依附關係
- (五)、Davies 過渡性客體：是第一個「非我」所有物，這是嬰兒自己發現或創造的物品，例如小毯子、玩具熊或其他填充玩偶，這些物品幫助嬰兒應對父母或主要照顧者的「分離焦慮」或其他讓他們緊張的情況。

● 嬰兒氣質(S. Chese, 1977) 《氣質與發展》

- 一、活動水平：指孩子每天活動和不活動的時間比率。例如：有些孩子可能一直很活躍，動來動去，而有些孩子則可能較少活動，更喜歡靜靜地待著
- 二、節奏型(規律性)：指孩子的日常行為是否有規律，或是表現出不規則的模式。簡單來說，就是孩子的作息、飲食、睡眠等是否可以預測
- 三、社會性(趨避性)：當孩子接觸到新的人、食物、環境或情況時，他們表現出的接受或退縮的態度。比較退縮的孩子，可能讓人誤以為他們膽小、不主動或對新事物不感興趣
- 四、適應性：指孩子對新情況或變化的反應。當情境發生變化時，孩子適應的快慢，還有他們是否需要花很多時間和精力來調整，這可以反映孩子神經系統的靈活度的一個指標
- 五、反應閾限：指外界刺激需要達到什麼程度，才會引發孩子可觀察到的反應。也就是說，有些孩子對小小的刺激就有反應，而有些孩子則需要更強烈的刺激才能反應過來
- 六、反應強度：指孩子在反應時需要付出多少的力量。例如：某些孩子可能表現得很激烈，而有些則反應比較輕微
- 七、情緒特質：指孩子表現出歡樂、高興、友好等積極情緒，或是表現出不愉快、哭泣、不友好的情緒的比例。這可以反映孩子的情感表達方式

八、分心性：指孩子在進行某項活動時，需要多少努力才能集中注意力並保持在當前活動中。如果孩子容易被其他事情分心，則需要更多的努力來集中注意力

九、注意廣度和持久性：指孩子在某項活動上能集中多長時間，能同時處理多少事情，還有在有外界干擾的情況下，他們是否能夠繼續專注於原來的活動。

陸、兒童早期 3~5 歲

●心理層面

一、態度與情緒

(一)、Gottman 情感訓練：幫助照顧者協助孩子了解自己的情感，進而幫助孩子認識自己

1. 留意孩子的情緒變化
2. 了解孩子情緒是一個教育和親密互動的機會
3. 用真心的態度去聽孩子的感受，試著理解他們在想什麼
4. 教孩子用合適的詞彙來描述自己的情緒

二、攻擊性

(一)、4 歲時攻擊行為最頻繁：孩子在這個年齡階段容易出現更多攻擊行為

(二)、3 歲孩子遇到不順心的事，報復性攻擊會變多

(三)、2-3 歲的孩子通常不聽父母的警告，可能繼續攻擊

(四)、在兒童早期，攻擊行為較工具性，攻擊行為主要是為了獲得某種目標或物品

(五)、學齡前階段攻擊行為達高峰，在 5 歲前攻擊行為最明顯，因此預防措施應在 5 歲以前進行

(六)、性別差異：男孩多數用肢體攻擊，女孩則多用言語攻擊

(七)、預防方法：

1. 不理攻擊行為：對非危險的攻擊行為採取忽視策略，但對有危險的行為則必須介入。同時，對孩子正向行為給予鼓勵，給予正增強
2. 暫停法：讓孩子離開衝突現場，或從遊戲中暫停，幫助他們冷靜下來

3. 以身作則：為孩子樹立非暴力的榜樣，並教導正確行為

4. 無暴力環境：提供一個安全、沒有暴力的成長環境

三、自閉症

(一)、性別差異：男孩比女孩更容易罹患自閉症

(二)、特徵表現

1. 語言障礙：語言能力發展遲緩，常以回聲式的對話為主，但這不是為了交流，而是自我刺激的一種方式

2. 智力和社交困難：智力可能受損，喜歡和物品互動，而不是人，甚至對被叫名字也沒有反應

3. 遊戲方式單一：玩耍時重複性強，缺乏變化

(三)、亞斯伯格與自閉症的區別：亞斯伯格症患者的語言發展正常，自閉症患者則存在語言障礙

●社會層面

一、父母教養方式與其影響

風格	特點	對兒童影響
威權型	父母管教非常嚴厲，常用懲罰，重視孩子努力，但與孩子互動不多	孩子容易感到害怕、不開心，面對壓力的能力較低，社交和思考能力普通
權威型	父母對孩子很有愛，會關心和尊重孩子的自主性，同時在必要時也會設下規範	孩子的社交能力和認知能力都很好，抗壓能力強，有自我控制力，還充滿好奇心
寬大縱容型	父母在孩子的生活中很投入，但對管教很隨便，鼓勵孩子創意，允許自由表達，對孩子的要求很少	孩子的自控力差，行為容易分心，社交能力和思考能力也不好
寬大疏忽型	父母很少和孩子互動，也不太管孩子的生活和行為，對孩子的要求幾乎沒有	孩子的自控力低，容易衝動和叛逆，社交和思考能力表現不佳

- (一)、對男女孩的互動差異：父母在和男孩互動時，常用任務導向或指導式的方式；而對女孩，則更要求合作、同理心，並注重她們的舉止是否謹慎
- (二)、低收入與低教育程度的家庭常使用「威權型」管教方式
- (三)、Baumrind 將父母教養風格區分為「控制/要求」與「溫暖/反應」兩個面向
 - 1. 溫暖/反應：父母會根據孩子的需要，展現支持與配合，幫助孩子發展個性與自主性，並透過溫暖、互動性強、「以人為中心」的對話來體現
 - 2. 控制/要求：父母對孩子的期望和監督，目的是讓孩子能適應家庭和社會，並展現成熟的行為
- (四)、Barber 認為父母的控制可分為「行為控制」及「心理控制」
 - 1. 行為控制：父母透過限制和規範孩子的行為，讓孩子的表現符合他們的期望(類似上述的控制/要求向度)
 - 2. 心理控制：這是一種負面的管教方式，父母干預孩子的心理自主性，不顧孩子的情緒和心理需求，也不鼓勵孩子與他人互動或表達自己

二、兒童早期遊戲

(一)、兒童遊戲發展

- 1. 感覺動作性：嬰兒典型遊戲，嬰兒透過遊戲探索自己的感覺和動作能力
- 2. 練習性：練習新學會的技能，幫助動作協調，也讓心理能力更精進
- 3. 假裝/象徵性：孩子利用想像力扮演角色，例如玩扮家家酒，這類遊戲在 4 到 5 歲達到高峰
- 4. 社交性：和小朋友一起玩的遊戲，常見追趕跑跳的活動
- 5. 建設性：把感覺動作遊戲和象徵性遊戲結合，自己設計遊戲過程和規則，對發展很有幫助

(二)、Parten 學齡前兒童遊戲方式

- 1. 空間式：孩子自己玩，沒有目標，也不參與其他孩子的活動，是最少見的遊戲形式
- 2. 單獨式：孩子自己專注玩，不和別人互動，這是 2 到 3 歲孩子常見的遊戲方式

3. 旁觀式：孩子只是看別人玩，偶爾用聊天參與，但不實際加入遊戲，僅口頭參與
4. 平行式：孩子玩相同的玩具，但各自玩不合作，這類遊戲多出現在 2 到 3 歲
5. 結交式：孩子玩在一起，重視互動而非完成任務，主要目的是學習社交技巧
6. 合作式：有計畫的團體遊戲，通常由老師引導，7 到 8 歲的孩子較常見，而更小的孩子較少參與
7. 重複遊戲：孩子會一直重複自己特別喜歡的遊戲部分

(三)、友誼發展階段論(R. Selman)

1. 暫時性玩伴(3-7 歲)：交朋友是因為對自己有好處，例如：他跟我玩而且不欺負我
2. 單方協助(5-9 歲)：朋友是滿足自己需求的人，所以會因為不分享玩具而不再和對方做朋友
3. 雙向合作(6-12 歲)：開始懂得友誼需要互相幫助，但仍然覺得朋友是可有可無的。例如：他陪我玩，我也會陪他玩
4. 親密互享(9-15 歲)：開始重視和朋友的親密關係，願意分享秘密，尤其是女孩容易形成親密友誼
5. 自主相互依賴(12 歲以上)：朋友之間互相尊重彼此需求，即使有時候無法幫助對方，也會體諒對方的難處

(四)、遊戲對發展的好處

1. 生理發展：幫助感官系統發展，例如語言、聽覺、視覺，跑跳遊戲也能增強肌肉
2. 心理發展：透過人際互動促進認知成長，讓孩子感到快樂，也獲得自信與掌控感
3. 社會發展：學會在人際關係中積極主動，提升社交能力

三、同儕關係：同儕是孩子學習的另一個重要環境，不同於家庭的親子關係，這裡的互動是平等的。孩子能在與同儕相處中學到社交技巧，也可以透過比較，更清楚了解自己和別人

四、同性雙親養育研究

- (一)、性取向：同性雙親養育的孩子，長大後成為同性戀或雙性戀的比例，和異性雙親養育的孩子沒有差別
- (二)、心理與適應：同性雙親養育的孩子，心理健康和適應能力與一般家庭的孩子沒有差異
- (三)、社會挑戰：因為偏見的存在，這些孩子在成長過程中需要面對羞辱等問題
- (四)、養育方式：同性雙親的養育經驗，和異性雙親養育大致相同

五、貧窮與發展

- (一)、同儕排擠：經濟困難的家庭，孩子更容易被同齡人排擠
- (二)、文化貧乏：缺乏文化資源，是兒童成長中的主要風險之一
- (三)、當雙親面臨經濟壓力或心理健康問題時，社區資源和社會支持是改善家庭照顧能力的關鍵
- (四)、貧窮和兒童的認知發展遲緩、社交能力低以及行為問題有直接的關聯性

六、兒童虐待

- (一)、成因：虐待的常見原因包括父母自身的童年虐待經歷、藥物濫用、孩子的身心障礙或負面性格，以及家庭的貧窮和社會孤立
- (二)、後果：被虐待的孩子可能會出現尿床、容易發怒、過動、低自尊、學校適應不良，以及自傷或傷害他人的行為問題

柒、兒童中期 6~12 歲

●心理層面

一、Selman 角色取替理論

- (一)、未分化階段(3-6 歲)：孩子認為自己的想法就是別人的想法，還無法區分彼此的觀點
- (二)、社會訊息階段(4-9 歲)：開始了解自己和別人的觀點不同，也知道不同的訊息會導致不同看法
- (三)、自我反應階段(7-12 歲)：可以站在別人的角度反思自己的行為和想法，能從「第二者」的觀點看事情

(四)、第三人階段(10-15 歲)：能以「旁觀者」的角度看待自己和他人，超越眼前的情境，考慮彼此的處境和行為

(五)、社會群體階段(14 歲以上)：青少年會依據社會或文化情境的普遍觀點，來理解別人的想法和行為

二、注意力不足過動症 (ADHD)

(一)、症狀表現：

1. 通常在 7 歲以前出現，並在不同的場合都有明顯表現
2. 主要特徵有
 - (1). 注意力不足：做事粗心、容易分心、難以專注
 - (2). 過度活躍：精力過剩、坐不住、行為衝動
3. 是否屬於單一症狀類型或混合型，需要專業醫生進行評估和診斷
4. ADHD 可能是因為神經化學、遺傳、腦部功能和環境等多方面因素共同影響

(二)、治療方式

1. 多模式治療：包括藥物治療、特別設計的教育計畫(IEP)、行為治療與心理輔導，幫助孩子在學習和生活上得到支持與改善

●社會層面

一、霸凌

(一)、原因

1. 肢體霸凌：這是最容易被察覺的一種霸凌形式，像踢人、打人、搶東西等針對弱勢同學的行為
2. 言語霸凌：這種霸凌在校園中最常見，但也最不容易被發現，用語言攻擊別人，例如取難聽的綽號、恐嚇或嘲笑等。
3. 關係霸凌：包含用言語排擠某些同學、散播謠言等行為，主要是破壞人際關係，這一類型的霸凌往往牽涉到言語的霸凌
4. 反擊型霸凌：被霸凌的孩子因長期受到欺負，可能會反過來欺負比自己更弱的人，或者在受到欺負時立即反擊

5. 網路霸凌：利用網路傷害別人，例如傳播不雅照片、散播謠言、在網路上恐嚇他人等
6. 性霸凌：類似性騷擾，例如拿別人的性別、身體特徵或性傾向開玩笑，甚至進一步進行身體侵犯

(二)、影響

1. 生理層面：受害者可能出現睡眠問題、吃不下飯，甚至學習表現下降
2. 心理層面：會讓人變得不專心，產生自我懷疑，甚至可能出現憂鬱、恐懼等心理疾病的徵兆
3. 家庭層面：如果家長沒能及時關心，親子關係可能受到影響，家庭的互動時間和品質也會變差，增加彼此的壓力

捌、青少年

●生理層面

- 一、睡眠問題：青少年的睡眠習慣和需求會因青春期的荷爾蒙變化而受到影響。他們每天需要超過 8 小時的睡眠。如果睡眠不足，可能會出現類似過動症的行為問題、認知能力下降、情緒煩躁或焦慮等問題

●心理層面(108.01)

一、Hoffman 青少年與父母分離四向度

- (一)、態度獨立：青少年開始發展自己的態度、價值觀和信念，與父母的想法可能不再相同。
- (二)、功能獨立：能處理和管理自己的事情，不再依賴父母的幫助。
- (三)、情緒獨立：不再過度依賴父母的支持或認同，能處理自己的情感需求。
- (四)、衝突獨立：親子關係中不會因小事而感到內疚、焦慮或不信任，也較少怨恨父母

二、自我中心主義(Elkind)：

- (一)、想像的觀眾：認為別人像自己一樣關注自己的外表和行為，變得很在意別人的眼光

- (二)、個人神話：覺得自己是獨一無二的，沒有人真正了解自己
- (三)、假裝愚蠢：明明很聰明，但故意表現得很無知，以操弄別人
- (四)、明顯偽善：覺得自己可以不遵守大部分規則，認為自己最特別

三、Marcia 青少年自我認同

- (一)、認同迷失型(認定擴散)：青少年尚未經歷過危機，所以還沒有經歷探索或找到人生目標，也沒有對未來的事情作出承諾
- (二)、他主定向型(認定喪失主動權)(取消贖回權)：個體從未經歷過認同危機。他們過早確立自我認同，完全按照父母的期望，而不是基於自己的選擇
- (三)、延期未定型(認定延期償付)：個體正處於認同危機中，正在努力探索價值觀或信仰，但還沒有做出最終的決定與承諾
- (四)、認同達成型：少年解決衝突，已經完成探索，並清楚確立自己的職業方向和人生觀

四、Lickona 六種幫助青少年擺脫典型從眾性推理方法

- (一)、教導父母用堅定的態度應對青少年的挑戰。例如：別人家的父母都可以，為什麼你不行？
- (二)、不時強調獨立的重要性和價值
- (三)、幫助孩子學習如何思考和回應他人的挑戰。例如透過角色扮演與討論其他選擇
- (四)、幫助青少年了解自己的特點和價值
- (五)、引導青少年用正確的觀點看待「受歡迎」這件事
- (六)、挑戰青少年對集體道德的盲目從眾，讓他們思考自己的價值觀

●社會層面(108.02)

一、青少年性行為與未婚懷孕

- (一)、成因
 1. 較低社經地位、單親家庭，對性行為的規範較寬鬆
 2. 存在偏差行為或問題行為
 3. 有性動機但缺乏性知識

(二)、影響

1. 媽媽和嬰兒可能面臨健康問題。例如：孕婦流產或嬰兒發育不良
2. 青少年母親可能輟學，經濟狀況變差，心理健康受到影響

(三)、降低青少年未婚懷孕的方法

1. 加強性教育
2. 提供更多避孕措施的獲取管道
3. 給青少年更多職業選擇，減少他們的社會資源限制
4. 建立良好的親子關係

(四)、支援措施

1. 男方的支持會使青少年母親與孩子的互動較為正向
2. 青少年父母的支持可以幫助青少年母親更好地應對挑戰
3. 提供社會支持是關鍵，青少年養育小孩需要社會的支持

二、幫派

(一)、幫派類型(Morales)

1. 犯罪型：透過犯罪獲取金錢或物資
2. 衝突型：重視地盤和尊重，地盤勢力非常重要
3. 逃避型：加入幫派主要是為了酒精或毒品來逃避壓力，主要以使用藥物逃避壓力才結合的幫派
4. 神秘型：以崇拜超自然力量為信仰

(二)、幫派指標(Huff)

1. 成員使用固定的符號或標誌
2. 幫派控制某些區域
3. 成員之間互動頻繁

(三)、幫派研究

1. 幫派是追求認同和接納的極端表現
2. 在貧困社區長大的孩子，更容易加入幫派

三、自殘行為：多數青少年自殘是秘密進行，可能讓他們回想強烈的情感記憶(如羞恥感)，甚至有上癮的感覺。自殘的目的是緩解壓力、表達或控制情緒、尋求情感上的釋放、以及進行自我懲罰或激勵

四、出櫃：通常在 20 歲前便意識到自己的性取向，過程大概 1~2 年，出櫃四階段為

(一)、自我坦承：意識到自己是同性戀，並逐漸接納

(二)、結識圈內人：找到一個能接受自己的群體或社群

(三)、向親友坦承

1. 先向父母其中一人坦白，之後再讓雙親都知道

2. 以正向溝通為開端，溝通時要先告訴父母正向的想法，如：他們對你很重要

五、有效親子溝通(Gordon)

(一)、「我」的訊息：表達自己的真實感受，促進親子間的誠實和親密感，避免指責或爭吵，但只有在子女不希望自我行為對父母有不良影響才有效

(二)、「你」的訊息：通常帶有指責性，容易引發爭吵或對抗

玖、成年前期(108.02)

●生理心理層面(108.02/107.02)

一、性病(女性感染機率較高)

(一)、愛滋病(AIDS):這是因免疫系統被病毒攻擊而導致的疾病。透過性交、口交或汙染血液傳染。感染後可能潛伏五年才發病

(二)、淋病：透過性交傳染。女性會出現綠色或黃色的陰道分泌物，可能進一步引起骨盆腔發炎；男性則感到尿道灼熱，若不治療可能導致陰囊腫脹或發炎

(三)、梅毒：性接觸會傳染，初期會出現潰瘍，接著發展為全身性皮疹，最嚴重會引發心臟衰竭、失明或死亡

(四)、皰疹：透過性交傳染，會在生殖器周圍出現紅點或水泡，伴隨劇烈疼痛

(五)、尖形濕疣(菜花)：性交傳染，在受感染的部位會出現灰黃色或粉紅色的小凸起物

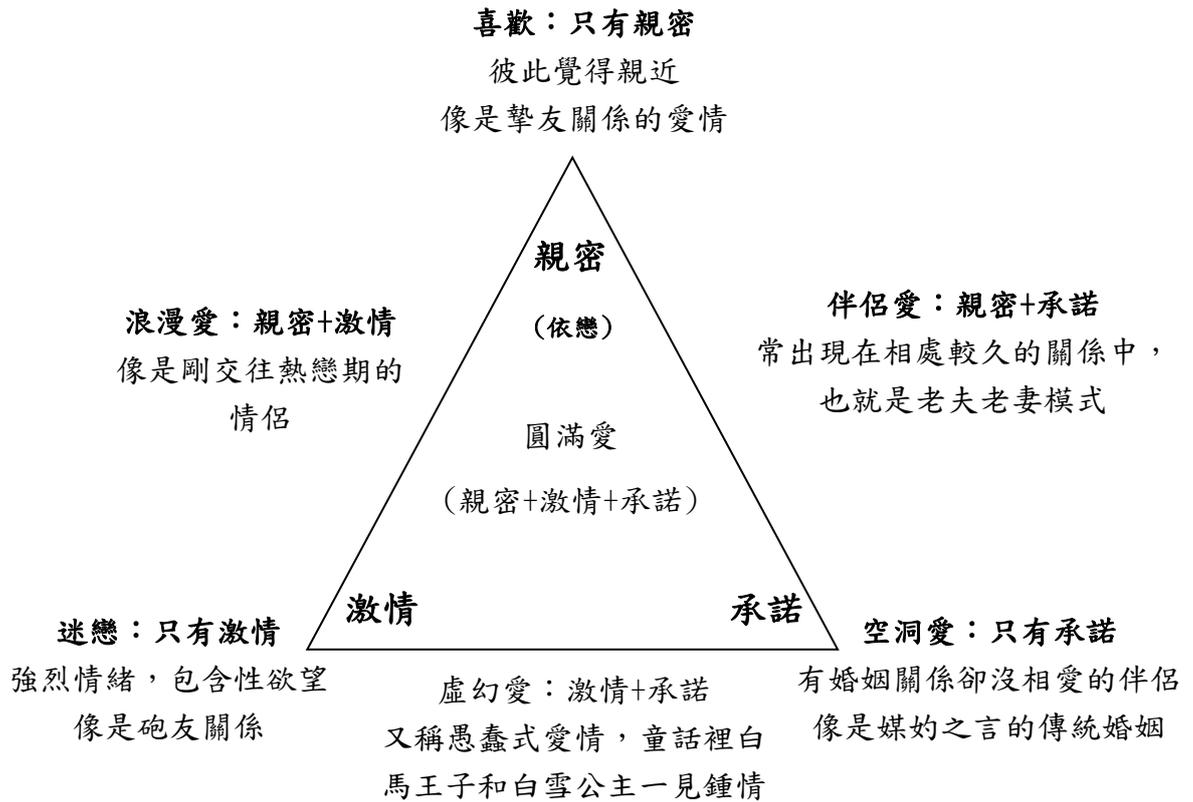
(六)、人類乳突狀病毒(HPV)：一種容易群聚的病毒，許多人沒有明顯症狀，因此不知道自己已感染

二、認知發展—形式運思期：Labouvie-Vief (1994) 認為，成年初期的成年人在解決問題時，比起年輕時更會用理性和務實的態度。他們的思維方式更靈活、多元，能以更客觀的方式處理事情

三、態度與情緒

(一)、愛情三角理論(Sternberg)：愛情由三個要素組成：親密、激情和承諾，根據這些要素的不同組合，愛情可以分為以下幾種形式

1. 喜歡：只有親密，缺乏激情和承諾
2. 迷戀：只有激情，缺乏親密和承諾
3. 空洞愛：只有承諾，缺乏親密和激情
4. 浪漫愛：同時有親密和激情，但沒有承諾
5. 伴侶愛：有親密和承諾，但激情開始減少(或沒有)
6. 虛幻愛：有激情和承諾，但缺乏親密



四、Levinson 成年期理論(生命結構)：理論核心是「生活架構」，指的是在某個時期成年人生活的基本模式。他認為，人生是一系列穩定和變動階段的循環，以下是各階段的特點

- (一)、17-22 歲：開始為成年生活做初步選擇，例如職業方向和人際關係
- (二)、22-28 歲：進一步確定感情、工作以及生活方式的初步選擇
- (三)、28-33 歲：面臨重要的生活變化，通常會帶來壓力或危機
- (四)、33-40 歲：穩定下來，開始在社會中建立地位，並為家庭和事業制定計劃
- (五)、40-45 歲：開始重新思考生活架構，質疑生命的意義、方向和價值
- (六)、45-50 歲：重新選擇並建立新的生活架構，投入新的任務
- (七)、50-55 歲：進一步檢討和調整生活架構，特別是過去(40 歲左右)未經歷危機的人，這時可能會面臨挑戰
- (八)、55-60 歲：重新建立生活架構，可能是人生中成就感最高的階段

五、孤獨與寂寞

- (一)、寂寞定義：寂寞是因為人際關係比期望的少，或是從人際互動中得不到滿意感。但寂寞並不等於獨處
- (二)、孤寂現象普遍性發現：青少年和青年是最容易感到寂寞的群體，隨著年齡增加，寂寞感通常會減少。
- (三)、四種容易產生寂寞的情況：浪漫或性關係中缺乏滿足感、缺乏深厚的友誼關係、家人之間的情感疏離、社區互動不足，缺乏歸屬感

●社會層面(108)

一、離婚

(一)、離婚後的調適

1. 學會適應單身身份
2. 確認與前配偶的互動方式
3. 面對孤獨和寂寞感
4. 解決孩子的監護權問題
5. 離婚常與憂鬱、焦慮及毒品濫用有關

(二)、對孩子影響

1. 離婚三階段(Wallerstein & Blakeslee)

- (1). 急症期：孩子經歷父母爭執和忽視，容易產生負面情緒
- (2). 過渡期：父母及孩子適應新的家庭結構和角色
- (3). 鞏固期：重建家庭角色和關係

2. 離婚前兩年是最痛苦的時期

(三)、離婚事件壓力源

生活上改變	對孩子影響
父母之間的敵對行動	悲傷、憤怒、忠誠度的拉扯
監護權一方的壓力與另一方的疏離	自責、自信心下降、低自尊
父母親開始與其他人約會	和約會對象競爭父母的愛、害怕失去父或母的愛
再婚	與繼父母和繼兄弟姐妹的相處、須向他人

	分享自己的父母
窮困	搬家、失去朋友、情緒壓力

(四)、對兒童影響

1. 自信心低落與各方面的問題：孩子可能因父母的分離感到缺乏自信，學習表現也可能變差，容易出現情緒問題、不健康的依賴，甚至行為偏差
2. 對年幼的孩子影響更大：因為小孩子更依賴父母，他們在面對離婚時更容易感到害怕和焦慮
3. 短期來看，大孩子較能適應：比起年幼的孩子，年長的孩子能較快適應父母離婚帶來的變化
4. 長期來看，年幼的孩子反而比較能調適：因為記憶力有限，年幼的孩子可能比較容易忘記離婚造成的傷害
5. 年幼者更期待父母復合：年紀越小的孩子，越有可能幻想父母能夠重歸於好
6. 女孩比男孩更容易適應：通常女孩子適應父母離婚的速度比男孩子快，但青春期的男孩是例外
7. 和同性別的父母一起生活比較好：孩子如果和同性別的父母同住，通常能更快建立自信，生活也比較穩定
8. 和母親一起生活且母親未再婚的男孩最困難：如果男孩和母親住在一起，且母親沒有再婚，男孩通常會遇到最大的適應問題

(五)、父母幫助兒童適應的方法

1. 尊重並與孩子開放溝通：讓孩子可以表達感受，並傾聽他們的想法
2. 解釋離婚不是孩子的錯：尤其是年幼的孩子，父母要讓他們知道離婚並不是因為他們而發生的
3. 保持家庭的穩定性：盡量維持原有的日常作息，減少孩子生活中的變動
4. 允許孩子與另一方父母互動：夫妻雙方都應該讓孩子與另一方父母見面、參與活動，避免切斷孩子的連結
5. 避免讓孩子捲入夫妻衝突：不要在孩子面前批評對方，也不要利用孩子探聽對方的生活，更不要讓孩子成為傳話工具或被迫選邊站

6. 不要讓孩子成為家庭照顧者：避免將家庭的重擔或情緒壓力轉嫁到孩子身上，讓他們能夠正常成長

二、性騷擾：性騷擾是指任何涉及性、不受歡迎的行為，像是講黃色笑話、肢體接觸或性威脅。這種行為多發生於職場，特別是有權勢的人濫用權力

三、女性工作：女性在職場上常面臨「玻璃天花板」，意思是即使有同等能力和經驗，也很難像男性一樣在事業中爬到高層或獲得股權，被無形的天花板給阻擋

四、繼親家庭：再婚家庭中，青少年通常較難適應，而年幼的孩子則相對容易接受新成員。特別是男孩在單親家庭中的適應能力較差，但若有繼父參與，他們的焦慮可能會減輕

議題	因應策略	原則
計畫再婚	安排金錢和居所	夫妻一起共享財物和住進新家的婚姻滿意度比較高
	處理前段婚姻的情緒問題	把再婚當作上一段婚姻的情緒終結，能幫助新感情更順利
	預計親子關係的改變並做好決策	一起合作做決定，能讓新婚關係更緊密，也減少將來爭吵
婚姻品質	把婚姻關係放在第一位	感情好的夫妻能營造穩定的家庭，對孩子成長有幫助
親職和教養	注意孩子的需求	先當朋友再慢慢建立感情，協商家庭規範避免規訓，最好由親生父母來規訓較為妥當
親子關係	考慮男女差異	女生不喜歡身體接觸，男生比較快接受繼父母
無監護權父母議題	維持正面和積極的關係	不常探望孩子會讓他們覺得被拋棄，批評前配偶會傷害孩子

五、婚姻滿意度

(一)、婚姻滿意度的U型曲線(Rollins & Feldman)：剛結婚時滿意度最高，隨著孩子出生和成長逐漸下降，孩子進入青春期時至低點，而孩子成年離家後又逐漸上升

(二)、婚姻穩定的關鍵：Gottman 認為，影響婚姻的是解決分歧的方式，而不是分歧本身。夫妻間的正負互動比例需維持在 5:1，負面互動也能在某種程度上促進婚姻進步

六、受暴婦女：Matsakis 提出受暴婦女的復原過程

- (一)、重建身體安全感
- (二)、克服恐懼
- (三)、接受自尊和信任的損失
- (四)、重新找回自己的身份認同

拾、成年中期(108)

●生理層面(108.01)

- 一、更年期：是指女性一整年沒有月經來潮，因為卵巢不再運作，也不再分泌雌激素和黃體素。這是一個漸進的過程，可能持續 5 到 20 年，通常發生在 45 到 55 歲之間。如果女性沒有生過孩子或有抽菸習慣，停經會更早，而過早停經對健康有不少負面影響。男性的更年期比女性晚約 10 年，影響較小且不明顯，尤其性生活活躍的男性變化會更少

時間	症狀
更年期之前	經期會變得不規律，可能出現熱潮紅(尤其是夜間盜汗)和頻尿
更年期之後	皮膚和頭髮變乾燥、陰道乾澀、骨質疏鬆、心血管健康受影響(心臟病風險增加)、可能失禁

●心理層面(108.02)

- 一、中年危機：中年人開始感受到年齡增長和身體功能退化，意識到時間流逝，可能會對現在的生活感到不滿、對未來感到焦慮，甚至懷疑自己過去的人生是否有意義。不過，並不是所有人都會經歷這種「危機」，但這是一段讓人回顧生命、檢視理想和現實差距的時期，往往會讓人更深入地反思自我
- 二、尋找生命的意義：Vaillant 認為中年人要避免固執和停滯，應該專注於追求生命的意義
- 三、成人發展理論：Levison 認為，中年危機是人生發展的正常部分。他提出「去幻象化」的概念，指中年人開始認清現實，接受許多事情與期望不同，放下早年的幻想
- 四、社會責任：心理學家 Maas 提到，中年人需要承擔更多社會責任，包括

(一)、個體的責任或義務：超越個人利益，關心他人的幸福

(二)、實踐社會責任的能力：有意識地履行這些責任

五、共依行為：共依是一種過於關注他人需求，忽略自己需要的行為模式。這種人會把自己的價值感建立在外在的標準上，像是尋求別人的認可或評價

六、酒癮案主否認問題：Michael Jacobs(1981)在酗酒者輔導策略手冊中指出，面對有酒癮但拒絕面對問題的案主，社工的角色是尊重案主的選擇和責任

●社會層面(108.02/107.02)

一、三明治世代：中年人往往同時需要照顧年老的父母和尚未獨立的子女。他們在承擔醫療、教養責任的同時，也需要重新定義「為人子女」和「為人父母」的角色意義。這一代人面臨的壓力主要來自經濟和生活負擔。

(一)、角色的轉變：開始逐漸脫離全心照顧子女的角色，為自己的人生重新規劃

二、空殼婚姻：所謂空殼婚姻，指夫妻之間感情淡薄，因為經濟、外界看法或個人對離婚的態度等因素，繼續維持婚姻關係。根據愛情三角理論，這種婚姻只剩下承諾，缺乏激情與親密感。Cuber 和 Harroff 將空殼婚姻分為習慣衝突關係、無活力關係、被動協調關係等三大類別。

(一)、習慣—衝突：夫妻常常爭吵，誰也不讓誰

(二)、無活力型：夫妻之間沒有激情或親密，像一般的老夫老妻一樣

(三)、被動—協調：夫妻表面上和平相處，沒有衝突也沒有感情上的親密聯繫，亦不排斥性生活，彼此更重視金錢、名譽或子女的幸福。

拾壹、成年晚期 65 歲以後

●生理層面

一、記憶力變化：

(一)、老年人長期記憶的部分，像是事件記憶、知識記憶和熟練技能，通常維持不錯，但跟過去相關的情節記憶可能會衰退。

(二)、短期記憶則會明顯退化，包括用來存放資訊的短期記憶空間和處理資訊的工作記憶能力

二、身體變化：隨著年齡增長，肌肉逐漸被脂肪取代，新陳代謝減慢，體重容易增加

三、年長者的自我認知：很多長者不願意把自己視為「老人」，會試圖保有年輕的心態

四、失智症

(一)、失智症與正常老化的區別

1. 正常老化：功能衰退，有時會突然忘記一些事情，但事後可以想起來。以記憶測試來說，可能會無法完全記住內容
2. 失智症：功能喪失，對發生過的事情完全忘記，以記憶測試來說，無法記住，甚至是忘記自己做過記憶測試

老化	可能突然忘記某事，但事後會想起來 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品	功能衰退
失智	對於自己說過的話、做過的事，完全忘記 無法記住記憶測試的物品，甚至完全忘記自己做過測試	功能喪失

(二)、失智症種類

1. 退化性失智症：大部份患者都是屬於這類型，其中又以下列三者最常見

(1). 阿茲海默症 (Alzheimer's Disease)(用排除法確認)

- A. 早期病徵最明顯的為記憶力衰退，對時間、地點和人物的辨認出現問題，為兩種以上認知功能障礙，屬進行性退化並具不可逆性
- B. 為神經退化性疾病，其腦部神經細胞受到破壞，醫生透過電腦斷層及核磁共振判斷
- C. 主要是因為阿茲海默症初期以侵犯海馬迴為主，往生後腦解剖可發現異常老年斑及神經纖維糾結
- D. 美國前總統雷根即罹患此症。臨床病程約 8-10 年。

- (2). 額顳葉型失智症 (Frontotemporal lobe degeneration)
- A. 腦部障礙以侵犯額葉及顳葉為主
 - B. 特性為早期即出現人格變化和行為控制力的喪失，常常會有不合常理的行為舉動
 - C. 或是早期就出現語言障礙，例如表達困難、命名困難等漸進性退化現象。
 - D. 平均好發年齡五十歲以後。
- (3). 路易氏體失智症(Dementia with Lewy Bodies)：
- A. 為第二常見的退化性失智症
 - B. 特性為除認知功能障礙外，在早期就可能伴隨著身體僵硬、手抖、走路不穩、重複地無法解釋的跌倒現象。
 - C. 會有比較明顯的精神症狀，例如：鮮明的視或聽幻覺、情緒不穩或疑心妄想等症狀發生
 - D. 平均好發年齡七十歲以後。
- (4). 其他還有像是亨廷頓氏症 (Huntington' s Disease) 等等所造成的失智症。
- (5). 藥物濫用與帕金森氏症可能引起癡呆症
- A. 帕金森氏症：為漸進式的神經系統病變，影響人的身體動作出現顫抖、僵硬、行動遲緩、身體協調等問題，甚至有睡眠障礙、憂鬱症、容易疲勞、記憶障礙等

2. 血管性失智症：

- (1). 是因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退，是造成失智症的第二大原因。
- (2). 一般有中風後血管性失智症、小血管性失智症。中風之病人若存活下來，約有 5% 的病人會有失智症狀，追蹤其五年，得失智症的機會約 25%。
- (3). 特性是認知功能突然惡化、有起伏現象、呈階梯狀退化，早期常出現動作緩慢、反應遲緩、步態不穩與精神症狀。

(三)、失智症初期症狀

1. 記憶力變差，影響生活
2. 解決問題和計畫事情變得困難
3. 無法完成熟悉的任務
4. 時間和地點搞不清楚
5. 看不懂視覺影像或空間的關係
6. 表達或寫作出變得困難
7. 經常找不到東西，也喪失回頭尋找的能力
8. 判斷力減弱
9. 不再參加工作或社交活動
10. 情緒和個性的改變：一般老化的情緒及性格可能會有些許改變，但失智患者較明顯，例如：變得疑心重、憂鬱、易怒或特別依賴某位家人。

(四)、失智症病程

1. 初期：症狀不明顯，容易被忽略
2. 中期：生活能力下降，處理日常事務越來越困難
3. 晚期：需要更多協助，無法自理生活

●心理層面

一、Kübler-Ross 悲傷五階段：並不是每個人都會經歷這五個階段，順序也可能不同

- (一)、否認和孤立：這階段，人們可能不願接受現實
- (二)、生氣：對現實感到憤怒或不公平，可能會對周圍的人或事發火
- (三)、談判(討價還價)：試圖與命運達成協議，希望能改變現狀
- (四)、憂鬱：感到無助和悲傷，可能對未來感到絕望
- (五)、接受(釋懷)：最終接受現實，心情平靜，釋放壓力

二、Schaie & Willis 認為成年晚期兩階段

- (一)、重組階段：老年人需要重新整理自己的認知能力，並調整生活的重心，應對因老化帶來的角色變化和個人需求的改變

(二)、再統整：這和 Erikson 的第八階段相似，指的是老年人尋求在生活的各個方面達成內心的整合與和諧

三、選擇性優化與補償

(一)、透過「選擇」，老年人會選擇自己認為重要的任務或活動，放棄不重要的部分

(二)、透過「優化」，他們會盡力發揮自己的能力和優勢，讓自己的生活和工作更有效率

(三)、當能力衰退或受限時，老年人會「補償」，也就是改變行為來適應現有的能力水準

●社會層面

一、老年相關理論

(一)、活動理論：應用社會角色理論觀點，這個理論認為，老年人如果能夠繼續參與多個社會角色或保持活躍，會讓他們的主觀幸福感更強

1. 成功老化的關鍵在於能夠適應角色的改變，當失去某些社會角色時，能夠找到新角色來替代

(二)、撤退理論：這個理論認為，隨著老化，個人和社會之間會逐漸有些退縮，老年人會更傾向於內省或轉向自己內心的世界

1. 老化通常伴隨著社會角色的喪失和與外界互動的減少

(三)、持續理論：這個理論強調，人的基本特質在老年時期保持穩定，老年人的性格和處事方式通常會是年輕時的延續。面對老化，個體通常會使用過去熟悉的應對策略來面對老化問題

(四)、成功老化：Rowe 和 Kahn 提出三個要素來定義成功的老化，保持認知能力、保持身體功能並避免生病、過上積極的生活

(五)、老年超越論：這個理論從撤退理論中取部分觀點，認為最佳的老化狀態是來自於沉思和靈性成分，這些因素幫助老年人超越自身的限制

(六)、社會情緒選擇論：隨著老化，對老年人來說，熟悉和可靠的人際關係變得更為重要，因為他們可以選擇將情感投入到他們認為最有價值的人際關係中

二、虐待與疏忽

(一)、引起老人虐待與疏忽的主因：

1. 照顧者壓力：當老人的需求增加，尤其是失能的老人，這會超出照顧者的承受範圍，或者照顧者因為缺乏知識或能力，無法滿足老人的需求，從而導致疏忽或虐待
2. 照顧者的異常：如果照顧者有精神疾病或濫用藥物，這也可能導致對老人的虐待
3. 研究提出的三個風險因子：
 - (1). 老人與照顧者的情緒問題
 - (2). 老人的行為問題
 - (3). 家庭關係的問題

(二)、評估社區疑似受暴老人

1. 家庭成員是否有精神問題、酗酒或濫用藥物的情況
2. 老人是否有認知障礙
3. 老人是否身體失能或需要依賴他人來滿足身體需求
4. 老人是否存在社會孤立的情況
5. 老人是否個人衛生差，營養不良
6. 老人是否表現出過度緊張或警覺
7. 照顧者是否顯示出對老人的耐心不足或有敵意

三、祖孫關係

- (一)、疏離型：祖父母和孫子之間很少有互相幫忙、教養行為，也很少接觸
- (二)、冷漠型：雖然祖父母和孫子見面的次數很多，但彼此之間的互相幫忙和教養行為很少
- (三)、支持型：祖父母和孫子在互相幫助上扮演重要的支持角色，但祖父母並不負責教養孫子
- (四)、權威型：兩代之間的幫助較少，但祖父母在教養孫子上扮演重要角色（權威的角色）
- (五)、影響型：祖父母和孫子之間互相幫助和教養行為都很高，關係比較密切。

四、照顧

- (一)、照顧工作不完全是負面的，照顧者也能感受到自己有用，並能回饋被照顧者
- (二)、被照顧者可能會經歷失去獨立性和無法完成任務的雙重打擊，因此他們可能不太願意接受照顧
- (三)、照顧者的支持團體不一定要以面對面的方式進行，網路上的支持也能達到相同的效果
- (四)、照顧的負擔和壓力並不是導致照顧者憂鬱的主要原因，反而是哀傷和悲痛，尤其在失智症的早期和晚期會更明顯

五、生命回顧或懷舊

- (一)、長者維持自我認同的一個重要方式是進行生命回顧
- (二)、回顧的主題通常會依照個人的生命發展順序，從童年開始，一直到老年
- (三)、分享的內容最好避免以「我的第一次」為主題
- (四)、年輕時的音樂或照片能幫助團體成員回想過去的記憶
- (五)、高功能的長者可以參加結構性的活動

六、退休—Iey 退休歷程

- (一)、退休前階段：這時開始思考自己未來的退休生活樣貌並擬定計畫
- (二)、蜜月階段：剛退休時，感受到的自由和輕鬆
- (三)、覺醒階段：退休不再像以前那麼讓人興奮，開始對生活有不同的看法
- (四)、重新調整：對退休的看法變得更現實，學會如何調整和適應新的生活方式

七、Lawton「人和環境契合模式」：這個理論強調環境應該提供足夠的刺激來滿足個體的需求，隨著人老化，人的能力和環境刺激之間的平衡會受到影響。如果老人無法應對這些變化，就需要外界的協助，或者需要搬遷到更適合的環境