

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，作者決定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。

2026/7/18 更新

作者：巫宗育 社工師/社工日常唯一小編

目錄

壹、人類行為發展理論部分	4
壹之一、個人發展之理論	4
※認知與心理發展理論	4
※艾瑞克森(Erikson)的心理社會發展理論	6
※學習理論	7
※柯爾伯格(Kohlberg)道德發展三期六階段	8
※柯爾伯格(Kohlberg)性別認知發展理論	10
※哀悼因應的雙重過程模式(Stroebe & Schut, 1999)	10
※智力理論	11
壹之二、家庭理論	12
※家庭型態	12
※家庭生命週期	14
※家庭服務方案	16
壹之三、社會結構理論（生態系統理論、一般系統理論、女性主義等）	17
※人在情境中系統(PIE)	17
※社會功能-社會層面	18
※社會學理論	19
※社會交換理論	21
※犯罪學理論	22
貳、人生發展階段之任務及課題	23
貳之一、人生發展階段：包括懷孕、生產、嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期、中年期、老年期.....	23
貳之二、各階段的生理、心理和社會發展特徵及發展任務	23
※生命歷程觀點	23
※懷孕、生產與新生兒	24
※嬰幼兒期	26
※嬰幼兒期-依附理論	27
※嬰幼兒期-嬰兒氣質《氣質與發展》	28
※兒童早期(3~5 歲)-心理層面	28
※兒童早期(3~5 歲)-社會層面	29
※兒童中期(6~12 歲)-心理層面	30
※兒童中期(6~12 歲)-社會層面	31
※兒童早期遊戲	32
※父母教養方式與其影響	33
※青少年(12~18 歲)-心理層面	34
※青少年(12~18 歲)-社會層面	36
※成年前期(18~40 歲)-生理心理層面	37
※成年前期(18~40 歲)-社會層面	40

※成年中期(40~65 歲)	42
※成年晚期(65 歲以後)-生理心理層面	44
※失智症.....	44
※成年晚期(65 歲以後)-社會層面	46
※社會老年學理論	48
貳之三、各階段的相關課題	49
※暫無.....	49
參、性別、多元化及新興社會議題	49
參之一、多元化包含性取向 (sexual orientation)	49
※暫無.....	49
參之二、種族與族群	49
※新移民.....	49
※文化.....	50
參之三、社會階層	51
※貧窮.....	51
參之四、家庭	51
※暫無.....	51

壹、人類行為發展理論部分

壹之一、個人發展之理論

※認知與心理發展理論

一、皮亞傑(Piaget) VS. 維高斯基(Vygotsky)

(一)、皮亞傑 (Piaget)

1. 理論：認知發展理論
2. 較注重生理，強調生理發展

(二)、維高斯基(Vygotsky)

1. 理論：社會文化理論
2. 較注重文化，強調社會學習

二、維高斯基(Vygotsky)社會文化理論

(一)、基本概念：

1. 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。
2. 翻譯：嬰兒的認知行為發展受到社會文化的影響

(二)、近側發展區(ZPD)：定義為兒童「實際發展水平」與「潛在發展水平」之間的差距，也就是「自己做不到，但在他人協助下可以做到」的範圍

1. 實際發展水平：目前獨立解決問題的能力
2. 潛在發展水平：在成人或同儕協助下能達到的能力
3. 最好的學習方式：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

1. 定義：在教學過程中，由更有能力的同儕或成人提供的暫時性支持，像是提供提示、指導，幫助孩子完成自己原本做不到的事情，並得到能力
2. 翻譯：如同鷹架一樣，暫時給予支持，讓建築物(孩子能力)完成後就可以撤了

三、皮亞傑(Piaget)認知發展理論

(一)、基本概念

1. 主張：認知發展是個體主動建構知識的過程。翻譯：孩子是小小科學家主動探索世界
2. 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)、基模：是認知的基礎單位，是我們用來理解世界的認知結構或思考模式

1. 基模的存在是為了讓我們能快速反應
 - (1). 當我們遇到熟悉的狀況(符合基模)，大腦會感到「平衡」
 - (2). 當遇到全新的狀況(不符基模)，會產生「失衡」，而失衡會驅動學習與認知
2. 適應：感到失衡時，會透過以下兩種方式適應
 - (1). 同化：把新資訊納入已有的知識中，稍微調整。例如：孩子看到長毛的小狗，叫它「貓咪」(用舊有的貓咪基模來解釋狗)
 - (2). 調整：改變原有的想法來適應新資訊。例如：媽媽糾正後，孩子發現狗會汪汪叫且體型不同，於是修正認知，建立「狗」的新基模

3. 把零散的資訊整理成有系統的結構

(三)、認知發展階段

1. 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). 物體恆存和延宕模仿
 - A. 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
 - B. 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
- (4). 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。例如：為了抓到玩具而伸手

2. 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。例如：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。例如：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

3. 具體運思期(7-11 歲)

- (1). 可逆思考：孩子開始懂得回推，例如知道 $2+3=5$ ，也能理解 $5-3=2$
- (2). 物體守恆：能明白東西的形狀變了，但重量或數量不會變。例如：橡皮泥捏成球或條狀，份量還是相同的
- (3). 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

4. 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

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. 道德發展理論：皮亞傑認為道德發展分兩階段
 - (1). 無律階段(5 歲前)：行為純粹受感官支配，沒有規則意識

(2). 他律階段(5~10 歲)：以別人設定的標準為依據，重視服從規則

(3). 自律階段(10 歲後)：依照自己的價值觀與內在標準行事

四、布魯納(Bruner)認知表徵三階段

(一)、動作表徵期：透過「身體動作」和實際操作來認識世界。翻譯：做中學

(二)、形象表徵期：透過「視覺影像」或心像來儲存知識。翻譯：圖像學習法

(三)、符號表徵期：透過「抽象符號」與語言文字來進行思考。翻譯：讀文字語言來學習

※艾瑞克森(Erikson)的心理社會發展理論

一、基本概念

(一)、發展危機：每個人人生階段都有不同的心理需求或挑戰，個體需要克服這些壓力來成長

(二)、危機解決：發展正向人格

(三)、危機未解決：產生發展困難

二、八大發展階段

(一)、信任 VS. 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 VS. 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 VS. 罪惡感(3-6 歲/學前期)：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 VS. 自卑(6-12 歲/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 VS. 角色混淆(12-18 歲/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 VS. 孤獨(18-40 歲/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 VS. 停滯(40-65 歲/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 VS. 絕望(65 歲/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

三、表格

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
嬰兒期	0-1 歲	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
幼兒期	2-3 歲	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

學齡前兒童期	4-6 歲	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
學齡兒童期	6-11 歲	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
青少年期/青春前期	12-18 歲	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
成年早期/青年期	19-35 歲	友愛親密與孤僻疏離(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
成年中期/中年期	35-60 歲	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
成年晚期/成年晚期	60 歲-生命終點	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	接受自己的一生，享受晚年生活	後悔過去的事情，感到無力改變

四、批評

- (一)、文化偏差:這個理論主要是根據西方文化的觀點來理解人格發展,不一定適用於不同文化。
翻譯:文化適用性不足
- (二)、缺乏實證支持:多以臨床觀察與個案推論為主,缺乏嚴謹科學驗證。翻譯:難以驗證、主觀性高
- (三)、階段劃分過於僵化:將發展分為固定順序的八階段,忽略了個體差異與多元發展路徑。翻譯:發展不一定依序發生
- (四)、性別觀點不足:理論初期多以男性經驗為範本,對女性發展歷程著墨較少。翻譯:性別偏誤

※學習理論

一、古典制約(巴夫洛夫的狗)

- (一)、主張:學習是透過刺激與反應之間的連結形成,原本無關的刺激,經配對後可引發反應
- (二)、理論特色
 1. 屬於「被動」學習
 2. 與操作制約不同:無須行為後果
 3. 翻譯:比較偏向聯想法的意味,每當狗狗吃東西流口水時會聽到鈴鐺聲,後面就學會聽到

鈴鐺聲聯想到食物而流口水

二、史金納(Skinner)學習理論

- (一)、核心觀念為「操作制約」，主張行為是透過其產生的結果來塑造與維持的
- (二)、與古典制約(如巴夫洛夫的狗)不同，操作制約強調個體是「主動」發出行為，根據環境的回饋決定該行為未來是否再次發生，而古典制約為被動學習
- (三)、具體來說，當個體做出某個行為後，會有兩種結果，產生的結果會塑造與維持其行為
 - 1. 增強：如果這個行為帶來「正面」的結果，會讓個體以後更有可能「增加」此行為
 - 2. 懲罰：如果這個行為帶來「負面」的結果，會讓個體以後更有可能「減少」此行為
- (四)、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：給予愉快的刺激，增強行為 舉例：準時完成工作就給予獎金，增強準時完成工作的行為	負增強：移除厭惡的刺激，增強行為 舉例：準時完成工作就減少工作時數，增強準時完成工作的行為
懲罰：減少行為	正懲罰：給予厭惡的刺激，減少行為 舉例：不準時完成工作就增加工作時數，減少不準時完成工作的行為	負懲罰：移除愉快的刺激，減少行為 舉例：不準時完成工作就扣獎金，減少不準時完成工作的行為

(五)、亂七八糟記憶法：

- 1. 能者過勞也是種正懲罰，越認真工作會得到更多的工作，也就是給予厭惡的刺激(更多的工作)，減少行為(認真工作的行為)
- 2. 一天到晚抱怨自己很忙從而減少工作量是種負增強：移除厭惡刺激(工作量)，增強行為(繼續哀自己很忙)

三、班杜拉(Bandura)社會學習理論

- (一)、觀察學習：學習來自觀察他人行為和結果。翻譯：我們不需要親自經歷某些事情，也能學會新的知識或技能
- (二)、替代學習：我們不需要親自被獎勵或懲罰。當我們看到別人因為某個行為受到獎勵時，我們會傾向模仿(替代增強)；看到別人受罰時，則會避免該行為(替代懲罰)
- (三)、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
- (四)、總結來說：
 - 1. 史金納(Skinner)強調：你要「做」了被獎勵才會學會
 - 2. 班杜拉(Bandura)強調：你看別人「做」並觀察結果，就能學會

※柯爾伯格(Kohlberg)道德發展三期六階段

一、道德成規前期(pre-conventional level)

- (一)、又稱為前習俗期，通常為 4-9 歲

1. 自我中心：以個人利益與行為後果(獎懲)為判斷標準

2. 翻譯：行為取決於避免懲罰或得到好處

(二)、第一階段：懲罰與服從取向

1. 為了避免被處罰而遵守規則

2. 道德判斷依據：我會不會被罰？

3. 關鍵字：懲罰

(三)、第二階段：相對功利取向

1. 為了得到獎賞或滿足自己的需求而做

2. 道德判斷依據：對我有何好處

3. 關鍵字：獎賞

二、道德成規期(conventional level)

(一)、又稱為習俗道德期，通常為 9-15 歲

1. 依他人期待行為與社會規範：行為取決於他人認同或規定

2. 關鍵字：認同、規定

(二)、第三階段：尋求認可取向(好孩子取向)

1. 尋求外在認同：行為是為了獲得別人的讚賞或符合他人期待

2. 道德判斷依據：尋求他人認可

3. 關鍵字：討好別人

(三)、第四階段：遵守法規取向

1. 維護社會秩序：認為法律與秩序是絕對的，必須盡義務去維持

2. 道德判斷依據：是否合法合規

3. 關鍵字：墨守成規

三、道德自律期(post-conventional level)

(一)、又稱為後習俗道德期，通常為 16 歲以上，但有些人無法達到第三期

1. 自律：會開始質疑規則是否公平，並且依照良心來判斷是非

2. 翻譯：規則是可變動的，不再墨守成規

(二)、第五階段：社會契約取向

1. 法律可因社會利益而改變

2. 道德判斷依據：思考法律規則是否公平合理

3. 關鍵字：公平、民主

(三)、第六階段：普遍倫理取向

1. 依內在道德原則行動

2. 道德判斷依據：取決於良心的判斷

3. 關鍵字：良心、正義

四、簡單濃縮

(一)、成規前期：怕罰＋交換

(二)、成規期：討好＋守法

(三)、自律期：契約＋良心

五、批評與補充

(一)、性別偏見：研究樣本以男性為主，可能忽視了女性在道德發展上的一些特徵

- (二)、忽略關懷倫理：以「正義」為核心，忽略其他重要的價值，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
- (三)、文化偏差：建立於重視個人權利的西方文化，可能不適用於強調集體或關係的文化
- (四)、階段理論過於僵化：發展未必依固定順序，個體可能跨階段表現

※柯爾伯格(Kohlberg)性別認知發展理論

一、基本主張

- (一)、柯爾伯格以皮亞傑認知理論為基礎提出對於性別角色發展歷程的看法
- (二)、兒童對性別的理解是隨著名思維能力的成熟而發展的
- (三)、認為是兒童主動建構性別概念，而非被動影響
- (四)、發展具有階段性

二、三階段

(一)、性別認同階段

1. 年齡：2~3 歲
2. 內容：知道自己是男生或女生，但不了解性別穩定性
3. 特點：孩子認為只要換了外型，性別就會改變
4. 關鍵字：辨識性別

(二)、性別穩定階段

1. 年齡：3~4 歲
2. 內容：知道性別隨時間穩定。例如：男生長大會變成男人，女生長大會變成女人
3. 特點：雖然知道性別不會隨時間改變，但仍容易被外在形象迷惑。例如：爸爸穿裙子可能會覺得變成女生
4. 關鍵字：時間穩定

(三)、性別恆定概念

1. 年齡：5~7 歲以後
2. 內容：具有性別保留的概念，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。例如：穿上裙子的男生仍然是男生
3. 特點：明性別是永久不變的特質，不受外表、裝扮或行為影響
4. 關鍵字：不因外表改變

(四)、重點：

1. 順序：性別辨識、性別穩定、性別恆常
2. 前兩階段容易被外表影響

※哀悼因應的雙重過程模式(Stroebe & Schut, 1999)

一、理論觀點與概念

- (一)、面對失落或喪失，哀傷者有兩種主要的因應方式，分別為「失落導向」與「復原導向」兩種因應
- (二)、哀悼並非單向、線性的過程，而是在兩種導向之間不斷「擺盪」的動態平衡，透過擺盪達

到適應

(三)、核心：在「失落導向」和「復原導向」之間擺盪

(四)、長期處於「失落導向」會讓人崩潰，而長期處於「復原導向」則會因過度壓抑而導致問題

二、兩大核心導向

(一)、失落導向：這是指集中處理和面對悲傷情緒的部分，強調經歷與面對悲傷情緒

1. 重點：面對失去本身
2. 行為：思念逝者、哀傷哭泣、回憶過去
3. 關鍵字：情緒、悲傷、回憶
4. 翻譯：面對他、接受他、處理他

(二)、復原導向：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

1. 重點：專注於處理因失落而產生的「生活改變」與新挑戰
2. 行為：面對生活改變，並學習適應新生活
3. 關鍵字：適應、重建、角色改變
4. 翻譯：習慣沒有你的日子

三、核心機制：擺盪

(一)、動態調整：悲傷者會在「失落導向」與「復原導向」之間來回切換。有時沉浸在悲傷中，有時則專注於處理現實生活，而不是同時進行

(二)、關鍵字：來回切換

※智力理論

一、卡泰爾的智力理論(Cattell, 1967)

(一)、理論將智力分為兩大類：分別為「晶質智力」和「流質智力」，描述智力如何隨年齡與學習經驗變化

(二)、晶質智力

1. 定義：指透過後天學習和經驗「累積」而獲得的知識與技能
2. 特性：會隨著年齡持續增長或保持穩定，且受文化影響大
3. 關鍵字：經驗、累積、知識

(三)、流質智力

1. 定義：指推理、處理新問題的能力，不須依賴文化或過去經驗
2. 特性：偏生理基礎(神經系統)，故青年期達顛峰且隨年齡下降
3. 關鍵字：推理、抽象、解題

(四)、簡單對比

1. 晶質：累積的知識
2. 流質：推理解題的能力

二、史登柏格的智力三元論(Sternberg, 1985)

(一)、理論概念

1. 強調智力可透過經驗與環境發展
2. 認為智力應包含「認知歷程」、「經驗」、「現實環境」
3. 主張智力的測量應包含測量個人知識、適應能力、使兩者結合的能力

4. 傳統智力測驗的限制：IQ 不代表整個智力，且除了預測學業成就以外，IQ 很難用在預測事業成就

5. 主要可分為三個智力：組合智力、經驗智力、情境因應智力

(二)、組合智力

1. 又稱為分析智力：解決問題、邏輯推理的能力，傳統 IQ 測驗主要測這個

2. 應用：組合智力強的人通常在標準化智力測驗或學術考試中表現優異

3. 關鍵字：分析、邏輯、考試能力

4. 翻譯：會讀書會考試的聰明人

(三)、經驗智力

1. 又稱為創造智力：面對新環境或新任務，利用舊經驗與新經驗產生解決對策的能力

2. 應用：舉一反三，能快速自動化處理重複性任務

3. 關鍵字：創意、新情境

(四)、情境因應智力

1. 又稱為實用智力：解決日常問題、適應環境的綜合能力

2. 應用：俗稱的「生活智慧」

3. 關鍵字：生活適應、人際應對

壹之二、家庭理論

※家庭型態

一、家庭型態

(一)、核心家庭：又稱為小家庭

1. 組成：夫妻、未婚子女

2. 關鍵字：小家庭、夫妻＋子女

(二)、折衷家庭：又稱為三代同堂、主幹家庭

1. 組成：夫妻、未婚子女、(外)祖父母

2. 關鍵字：三代同住

(三)、大家庭：又稱為聯合家庭、擴展家庭

1. 組成：夫妻、未婚子女、祖父母、其他親戚

2. 關鍵字：親屬共同生活

(四)、單親家庭

1. 組成：一位家長扶養子女

2. 關鍵字：父或母單獨照顧

(五)、繼親家庭：又稱為混合家庭、重組家庭

1. 組成：再婚後形成的家庭，也就是夫妻一方或雙方把前段婚姻中的孩子帶進新家庭

2. 關鍵字：再婚、繼父母、繼子女

(六)、頂客家庭

1. 組成：無子女的夫妻，通常指有收入且具生育能力，但選擇不生育子女的夫妻

2. 關鍵字：雙薪無子、DINKs

(七)、隔代教養家庭

1. 組成：祖父母、孫子女。由祖父母與孫子女共同生活，父母因故未同住
2. 關鍵字：隔代、祖孫

二、脆弱家庭

(一)、定義：家庭因各種風險或問題，造成脆弱性而需要多重支持和服務介入的家庭

(二)、簡易版六大脆弱面向(以下指標導致影響生活才算)

1. 經濟困難：失業低薪、天災人禍、醫療費困難、債務或帳戶凍結
2. 家庭支持系統變化：天災人禍、家庭成員因故不在
3. 家庭關係不佳：未達家暴程度
4. 兒少發展不利處境需要接受協助：特殊兒少、照顧者能力不足、兒少出現不適應行為、親職化兒少
5. 家庭成員有不利處境需要接受協助：特殊照顧需求、精神疾患、藥酒癮
6. 因個人生活適應困難需要接受協助：自殺自傷、被孤立或排除

(三)、不負責任翻譯：其實脆家包山包海，各單位不想處理的案件都找得到對應的指標甩給脆家

三、脆弱家庭六大脆弱面向(以下指標導致影響生活才算)

(一)、家庭經濟陷困需要接受協助

1. 工作不穩或失業：失業6個月、非自願性失業、低薪致無法生活
2. 急難變故：天災人禍致生活困難
3. 傷病有醫療費或生活費需求：醫療費近三個月累積達3萬元以上
4. 債務或財務凍結：帳戶被強制執行或凍結

(二)、家庭支持系統變化，影響家庭功能需要接受協助

1. 天災人禍導致家庭功能受損
2. 家庭成員突發狀況導致家庭功能受損：成員死亡失蹤、入獄服刑、突患重大疾病、家庭成員離家出走

(三)、家庭關係疏離、緊張或衝突需要接受協助

1. 親密關係疏離或衝突：未達家暴程度、同居人一直更換
2. 家庭成員間疏離或衝突：未達家暴程度、非親屬關係同住者眾多、家庭關係複雜

(四)、兒少發展不利處境需要接受協助

1. 特殊照顧需求之兒少導致照顧者難以負荷：發展遲緩、身障兒少、重大疾病兒少
2. 主要照顧者資源或教養知能不足且無人可以協助：照顧者失聯、照顧者資源匱乏、未成年父母親職能力不足、三個以上的學齡前子女、居住不穩定一年搬家三次以上
3. 家庭功能薄弱導致兒少出現不適應行為：兒少離家和非親屬同住、兒少自我傷害行為等不適應行為
4. 兒少擔任照顧者：家長能力不足導致兒少需要承擔照顧工作

(五)、家庭成員有不利處境需要接受協助

1. 家庭成員有特殊照顧需求：失能失智或身障優先轉介長照資源，仍有不足者
2. 疑似精神疾患：優先轉介衛生單位後，仍無力照顧者
3. 成癮行為：優先轉介衛生、毒防單位，仍無力照顧者

(六)、因個人生活適應困難需要接受協助

1. 自殺自傷：優先通報或轉介衛生單位仍有不足者

※家庭生命週期

一、為何重要

- (一)、這個理論不論有沒有考，在實際生活或工作之中都很好用，學起來不吃虧
- (二)、學習技巧：不要死記，而是理解，每個周期都搭配自身的原生家庭，或觀察身邊親友的家庭狀態去理解，只要記得大概的名詞階段分法之後，剩下的就是常識判斷了，這理論看似很多，實際上就是常識理解和套用

二、Cater & McGoldrick 六階段理論

- (一)、這套理論強調「世代間的傳承」與「心理社會任務」，特別關注家庭成員在身分轉換時的壓力
- (二)、核心：家庭系統發展任務
- (三)、單身階段：離開原生家庭
 - 1. 發展條件：建立自我認同和經濟獨立，並從「子女」轉變為「獨立個體」，建立與朋友的親密關係，同時在工作中探索自我成長
 - 2. 任務：接受和父母之間的分離
 - 3. 重點：獨立自主
- (四)、新婚家庭階段：建立婚姻關係
 - 1. 發展條件：由兩個家庭系統結合成一個新系統，和伴侶建立穩定的婚姻生活，讓伴侶融入彼此的親友圈
 - 2. 任務：投入新家庭系統
 - 3. 重點：婚姻調適
- (五)、有幼兒的家庭階段：育兒開始
 - 1. 發展條件：接納新成員進入系統，學習如何當好父母，調整與父母及祖父母的關係
 - 2. 任務：接納新成員並調整家庭角色與界線
 - 3. 重點：教養子女、角色調整
- (六)、有青少年的家庭階段：面對子女成長與自主
 - 1. 發展條件：放寬家庭界線，允許子女逐漸獨立，夫妻重心轉回婚姻與事業，關注年老一代的照顧問題
 - 2. 任務：家庭界線彈性化、接受子女獨立、接受祖父母年老衰退
 - 3. 重點：調整界線
- (七)、子女離巢階段：子女獨立
 - 1. 發展條件：夫妻重新協商彼此的關係，處理子女離家後的失落，接納與親家及孫子女的新關係，並應對父母輩的衰老或死亡
 - 2. 任務：接受成員離開或加入家庭系統
 - 3. 重點：放手、再調整
- (八)、晚年家庭階段：面對退休與老化
 - 1. 發展條件：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

2. 任務：接受代際間角色的變化

3. 重點：失落、調適

三、Duvall 的八階段理論

(一)、概念

1. 以「最大的子女的年齡」作為劃分依據

2. 分為八階段，為新婚期、養育嬰幼兒期、學前兒童期、學齡兒童期、青少年期、子女離家期、中年父母期、老年退休期

(二)、新婚期：無子女的已婚夫婦

1. 重點：建立婚姻

2. 主要家庭任務：夫妻互相承諾

(1). 學習適應婚姻生活：學會處理居家和財務問題，並建立良好的溝通和親密關係

(2). 適應雙方家庭的關係

(3). 決定是否生育子女或準備迎接子女

3. 發展性壓力：婚姻調適、與親屬互動、生活方式的改變

(三)、養育嬰幼兒期：長子女為 3 歲以下

1. 重點：開始育兒

2. 主要家庭任務：學習並扮演好父母親的角色

(1). 適應父母角色：滿足嬰幼兒的需求

(2). 配合育兒：調整生活日常生活、居住空間、財務安排

(3). 夫妻重新分工：取得工作、家庭、育兒三者平衡

(4). 保持溝通：調整夫妻溝通管道與時間，保持良好溝通和性關係

(5). 求援：適當請求祖父母幫忙，並改善和親戚的關係

(6). 發展性壓力：育兒壓力、經濟壓力、工作與家庭平衡、就業婦女壓力

(四)、學前兒童期：長子女於 3~6 歲之間

1. 重點：教養子女

2. 主要家庭任務：接納子女個性，支持發展

(1). 陪伴：花時間陪伴子女，提供發展資源

(2). 接納：學習接納子女的個性

(3). 平衡：調整工作和生活的平衡

(4). 新生：準備迎接新的子女

3. 發展性壓力：子女教養問題、婦女就業與兒童照顧、經濟負擔

(五)、學齡兒童期：長子女於 6~12 歲

1. 重點：教育

2. 主要家庭任務：協助子女融入學校社會及周遭社交環境

(1). 活動空間：提供子女活動的空間

(2). 人際關係：指導子女學習和人相處

(3). 調整夫妻關係：分擔家務及責任

(4). 家庭溝通：讓家人了解彼此想法，減少誤會和隔閡

(5). 家庭資源：有效管理家庭資源、家務分工、時間管理、財務管理

3. 發展性壓力：教養子女、經濟負擔、同時照顧子女和父母的壓力

(六)、青少年期：長子女於 13~20 歲

1. 重點：自主
2. 主要家庭任務：接納青春子女期的改變，給予子女自主權，幫助準備獨立生活
 - (1). 尊重：理性溝通、尊重彼此
 - (2). 獨立：建立自信和獨立能力
 - (3). 調整夫妻生活：平衡家庭和事業壓力
3. 發展性壓力：親子衝突、更年期焦慮、中年危機

(七)、子女離家期：自長子女離家到么子女離家

1. 重點：離巢
2. 主要家庭任務：適應子女離家並協助其獨立生活，家庭規模縮減
 - (1). 子女獨立：接納子女獨立，並學會和子女的伴侶相處
 - (2). 調整夫妻生活：重新分配資源、重塑夫妻關係
 - (3). 支持年邁父母：提供情感和生活上的幫助
3. 發展性壓力：婚姻調整、家庭角色轉變

(八)、中年父母期：自空巢到退休時期

1. 重點：空巢、調適
2. 主要家庭任務：適應孩子成為獨立的成人，重新安排生活重心，重新經營婚姻加強夫妻感情
 - (1). 和成年子女及其伴侶建立新關係，適應祖父母的角色
 - (2). 重新調整婚姻生活並經營夫妻關係
 - (3). 準備退休調整健康的社交生活
3. 發展性壓力：婚姻適應、健康問題、社交圈重建

(九)、老年退休期：自退休到死亡

1. 重點：退休、老化
2. 主要家庭任務：適應退休生活、老夫老妻彼此珍惜、面對晚年生活、面對疾病與喪偶，準備遺產與身後事
 - (1). 學習和子女及孫子女相處
 - (2). 處理財務問題
 - (3). 接受子女的照顧
 - (4). 正視老化和死亡
 - (5). 回顧人生，完成未竟事宜
3. 發展性壓力：疾病照顧、喪偶心理調適、死亡的接受

※家庭服務方案

一、三種方案

- (一)、個別化家庭服務計畫(IFSP)：早期療育和發展。翻譯：處理發展問題
- (二)、密集性的家庭維存服務(IFPS)：危機處理防止崩解。翻譯：處理即將出現的危機
- (三)、社區兒童行動方案(CAPC)：社區預防和環境改善。翻譯：預防

二、個別化家庭服務計畫(IFSP)

(一)、內容：為特殊幼兒(發展遲緩或身障)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。翻譯：介入特殊幼兒的家庭提供支持

1. 全名為 Individualized Family Service Plan

2. 對象：發展遲緩或身心障礙嬰幼兒及其家庭

(二)、核心：強調「以家庭為中心」，不只治療孩子，更要評估家庭的需求與資源，協助家長提升照顧能力

(三)、特色：家庭參與

(四)、關鍵字：早療、家庭中心

三、密集性的家庭維存服務(IFPS)

(一)、內容：這個計畫主要是保護兒童，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並促成重建，不是要治療家庭。翻譯：介入脆弱家庭穩住陣腳並恢復

1. 全名為 Intensive Family Preservation Service

2. 對象：有兒童的脆弱家庭(高風險家庭)

(二)、核心：透過短期、高密度的介入和提供服務，目標是「防止家庭破碎」。翻譯：避免走到要安置孩子的狀況

(三)、特色：危機介入、短期密集

(四)、關鍵字：保護兒童、避免安置

四、社區兒童行動方案(CAPC)

(一)、內容：這個方案是為弱勢兒童設計的，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環境。翻譯：建構社區型的兒童保護網絡

1. 全名為 Community Action Project for Children

2. 對象：生活在風險環境中的兒童

(二)、核心：以社區為基礎，強調跨系統的合作

(三)、特色：社區參與、健康促進

(四)、關鍵字：社區網絡、預防

壹之三、社會結構理論（生態系統理論、一般系統理論、女性主義等）

※人在情境中系統(PIE)

一、理論觀點與概念

(一)、強調：個人問題需放在其所處環境中理解

(二)、是社會工作評估的重要工具，他將服務對象的問題分為四個向度，用來分析個體和環境互動產生的問題，幫助工作者理解服務對象和外在環境互動

(三)、四個向度：社會角色、環境、心理、生理

二、社會角色問題

(一)、定義：指個人在社會角色的期待、履行或轉換上發生困難

(二)、關注：服務對象在履行社會角色時面臨的困難或挑戰，像是家庭中的角色、人際關係的角

色，以及職場中的角色

(三)、重點：服務對象與他人互動時的行為表現與功能發揮

三、環境問題

(一)、定義：指個人所處的外在環境資源不足或壓力過大

(二)、關注：服務對象生活環境中的外部障礙或資源缺乏，這些問題通常超出服務對象的控制範圍，像是經濟狀況、教育資源、司法制度、健康與安全、志願組織的支持等

(三)、重點：釐清外部環境如何限制或損害服務對象

四、心理問題

(一)、定義：指個人的情緒、認知或行為功能異常，通常由專業臨床人員進行診斷

(二)、關注：心理上的不健康狀態或異常狀況如何影響服務對象的生活或功能，像是焦慮症、憂鬱症、思覺失調等。(理論上應該要由專業人員確診下診斷，但實務上很多沒去看醫生就沒有確診的服務對象)

(三)、重點：心理狀況對社會功能的影響

五、生理問題

(一)、定義：指個人的身體健康或生理功能受損

(二)、關注：服務對象的身體健康狀況或疾病如何影響服務對象的生活或功能，像是慢性疾病、身障、急性受傷、生理退化等

(三)、重點：確認生理限制對社會功能的影響

※社會功能-社會層面

一、社會病理

(一)、這觀點把社會問題當作一種「疾病」來看待，並用疾病的方式來解釋這些社會問題的產生，偏向將問題歸因於個體或偏差行為

(二)、核心觀念：將社會比喻成「人會生病」一樣，目標是找出病因並治療以恢復健康

(三)、重點：社會問題

(四)、關鍵字：社會生病、社會問題、偏差、失序

二、社會功能

(一)、指個體在社會中滿足需求並履行角色的能力

(二)、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，並且了解每個人如何發揮功能，對社會做出貢獻

(三)、重點：個人適應

(四)、關鍵字：人際互動、功能、角色、能力、適應

三、社會階層

(一)、指的是社會依據資源與地位進行分層的結構

(二)、影響：階層決定了個人的機會，並影響資源的分配不均

(三)、社會階層形成的三個因素(韋伯)

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

(四)、社會流動

1. 垂直接流動：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

(五)、重點：結構不平等

(六)、關鍵字：階層、階級、不平等、結構、貧富差距、階級複製

四、社會資本

(一)、指個人或群體透過社會關係網絡所獲得的資源和優勢

(二)、核心：不是你有錢，而是你認識誰，跟他關係多好多親近

(三)、翻譯：有關係就沒關係

(四)、重點：關係資源

(五)、關鍵字：人脈、信任、網絡

※社會學理論

一、功能論

(一)、把社會看成一個穩定且整合的系統，像一個生物有機體，每個部分都有自己的功能。翻譯：每個人的存在都有意義

(二)、目的：維持整個系統的運作和穩定。翻譯：維穩

(三)、顯性功能 VS. 隱性功能

1. 顯性功能：預期中的、明顯的目標。例如：大學的功能是教學術知識

2. 隱性功能：非預期但實際存在的影響。例如：大學讓人有機會找到伴侶(機會都不屬於我嗚嗚)

(四)、功能論對社會階層的看法

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。(不負責任翻譯：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。(不負責任翻譯：我要買房!我要買房貸)

3. 個人的社會地位取決於個人能力和努力(不負責任翻譯：立委們笑而不語)

4. 工作和薪酬分配通常被視為合理的(明明就能者過勞)

(五)、功能論對種族中心主義的看法：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：增強族群認同感促進團結，減少內部衝突，穩定文化

2. 負面功能：容易導致偏見、種族衝突

(六)、關鍵字：穩定、秩序、適應、整合、功能

二、衝突論

(一)、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。翻譯：你爭我奪競爭資源

(二)、概念

1. 社會充滿競爭和剝削
2. 掌權者制定規則來壓榨無權者
3. 法律與制度往往反映統治階級的利益(看看台灣的遺產稅和贈與稅們)
4. 社會的進步來自於衝突與變化

(三)、衝突論對貧窮的看法

1. 過度的不平等會導致剝削，加劇社會不平等與階級再製
2. 階層化其實就是資源控制和分配不均的體現

(四)、關鍵字：階層、階級、結構、不平等、衝突、鬥爭、權力

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「日常互動和符號」構成的，而社會現實是建構出來的。翻譯：社會是由人與人之間的互動交流所形成的

(二)、符號：人們通過符號來表達想法，這些符號是在互動中產生意義的

(三)、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。例如：我被觸怒想罵髒話
2. 客體我：從他人的角度看自己，反映了社會的觀點。例如：我是社工師不能罵人

(四)、標籤理論：個人的認知行為會受到他人的評價和標籤所影響

(五)、情境定義：個體依其對情境之主觀詮釋決定行動。翻譯：人在行動之前，會根據情境決定該怎麼做

(六)、符號互動論對性慾的主張

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

(七)、符號互動論對貧窮的主張：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

(八)、關鍵字：符號、社會互動、意義、主觀、自我、角色扮演、建構真實

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
對個人的看法	人們透過社會化的過程，學會扮演不同角色，來滿足社會的需求	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。 翻譯：獎懲	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。 翻譯：服從	透過交流和互動，人們逐漸形成對事物的「共同理解」 翻譯：共識
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
關鍵字	穩定、秩序、適應、整合、功能	階層、階級、結構、不平等、衝突、鬥爭、權力	符號、社會互動、意義、主觀、自我、角色扮演、建構真實

※社會交換理論

一、理論定義與假設

(一)、定義：人際關係是一種利益交換過程，個體會評估「付出與回報」，並傾向選擇報酬最大、成本最低的行動

(二)、假設

1. 人是理性的：會計算得失
2. 人會追求最大利益
3. 人際關係具有交換性

(三)、關鍵字：最低成本、最高報酬、互惠、理性抉擇、比較水準

二、核心概念

(一)、最低成本換取最高報酬

1. 報酬：這段關係可獲得的利益
2. 成本：這段關係需付出的代價

(二)、比較水準與替代選擇的比較水準

1. 比較水準：個體對這段關係應該得到什麼的期待，通常來自過往的經驗或社會規則。(翻譯：阿姨好阿姨妙阿姨口袋有鈔票)
2. 替代選擇的比較水準：是否有更好的替代選擇？這會決定是否要離開這段關係。(翻譯：見色忘友，有女友沒朋友)

(三)、原則

1. 互惠原則：你對我好，我也會對你好。(翻譯：互相往來)
2. 分配正義：付出是否和收穫成正比，若付出很多收穫很少就會不平衡。(翻譯：工具人)

(四)、酬賞邊際效益遞減：如果一直得到相同的回報，這種回報的吸引力可能會減弱。(翻譯：每天吃和牛吃膩了)

三、社會交換三種形式

(一)、內在性報酬

1. 定義：報酬來自行為本身或關係本身的內在滿足感，報酬與互動對象是無法分離的(政治不正確翻譯：樂於當工具人)
2. 核心：價值在於關係本身，偏向心理情感層面

(二)、外在性報酬

1. 定義：報酬來自外在環境所給予的具體或物質性回報，報酬與互動對象是可分離的(政治不正確翻譯：工具人)
2. 核心：價值在於實質利益，偏向外在物質

(三)、混合性報酬

1. 定義：同時包含了上述兩者，難以分割。(翻譯：親密關係中的情感支持和經濟支援)
2. 核心：同一行為帶來多重回饋，最常見於真實生活關係

※犯罪學理論

一、差別接觸理論

- (一)、又稱為差別連結理論，犯罪是學習而來的行為，人們學會犯罪行為是因為從親朋好友中學到了這些行為。翻譯：近朱者赤，近墨者黑
- (二)、學習內容：犯罪技巧、犯罪動機、對法律的態度(覺得犯法很酷，合理化犯罪行為)
- (三)、影響因素
 1. 接觸頻率：跟偏差行為者見面的次數多寡
 2. 持久性：跟偏差行為者互動時間總長
 3. 優先性：越早接觸到偏差行為者，則影響越大
 4. 強度：對那位偏差行為者的重視程度
- (四)、關鍵字：學習、人際互動、同儕

二、社會控制理論

- (一)、人本來就可能犯罪，不犯罪是因為受到社會控制
- (二)、出發點：不解釋「人為什麼犯罪」，而是解釋「人為什麼不犯罪」
- (三)、核心觀念：因為我們與社會有「社會連繫」。當這個連繫越強，我們越不敢犯罪；連繫斷裂時，人才會犯罪。翻譯：你想做壞事讓父母親友蒙羞嗎?想失去工作嗎?
- (四)、社會連結要素
 1. 依附：對親友、老師、同儕朋友的情感。翻譯：怕讓愛我的人失望
 2. 承諾：對未來的投資。翻譯：犯罪以後就沒未來了
 3. 參與：正當活動的投入程度。翻譯：忙著賺錢、打球、讀書，沒空犯罪
 4. 信念：對社會規範的認同。翻譯：認同法律和規範
- (五)、翻譯：牽絆越多，越不敢亂來

三、緊張理論

- (一)、又稱文化失範理論，社會設定了成功的「文化目標」(像是發大財)，但並非每個人都有合法的手段(像是富爸媽、高薪工作)。如果社會過於強調成功的目標，卻忽略用正當方式達成，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：寧可去當詐騙集團開跑車也不願意過著窮苦生活

(二)、五種適應模式

1. 順從型：有目標、有手段。舉例：正常工作
2. 創新型：有目標、沒手段。舉例：為了賺錢去犯罪
3. 儀式型：沒目標、有手段。舉例：躺平領薪水，不婚不生快樂一生
4. 退縮型：沒目標、沒手段。舉例：落入吸毒、或成街友
5. 反叛型：新穎目標、新穎手段。舉例：推翻體制的革命家

(三)、總結翻譯：當社會逼你要成功，卻不給你機會時，你就容易走歪。(當社會逼你買房結婚生子卻不給你機會時請不要走歪，巫巫在此替你加油)

四、簡易對照比較表

理論	犯罪原因	白話翻譯
差別接觸	學來的	近墨者黑
社會控制	沒人管你	無所顧忌
緊張理論	壓力太大	狗急跳牆

貳、人生發展階段之任務及課題

貳之一、人生發展階段：包括懷孕、生產、嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期、中年期、老年期

貳之二、各階段的生理、心理和社會發展特徵及發展任務

※生命歷程觀點

一、基本概念

- (一)、強調個體發展需放在歷史時間與社會脈絡中理解的理論
- (二)、翻譯：人在情境中的「時空」加強版
- (三)、舉例：成長於臺灣經濟起飛的年代，當時只要積極努力工作就有美好未來，而現在長時間的辛苦工作卻仍然低薪、難以累積資產、買不起房，當代的年輕人把握眼前的小確幸而難以承諾未來

二、概念名詞

- (一)、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。翻譯：同梯的
- (二)、過渡期：當生活環境或社會制度發生改變時，個人需要轉換角色或地位，是生命中的「小變動」，例如：從學生變成上班族、從單身變成已婚、從為人子女變成父母。翻譯：身分轉換
- (三)、軌跡：人生中「長期」且持續的發展路徑或生命方向，由一連串過渡期所構成，包括多個角色的轉變和過渡，例如：職業生涯從基層變主管到退休。翻譯：人生跑道

(四)、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。翻譯：人生大事

(五)、轉捩點：「生命事件」或「過渡期」導致人生的「軌跡」發生劇烈且長期的改變，讓生命軌跡走向新的方向。例如：巫巫不做社工後，日日是好日年年是好年。翻譯：命運的轉折

三、基本原理

(一)、歷史時間與地點

1. 核心定義：每個人的發展會受到其所處的歷史時代與社會環境所影響

2. 翻譯：「生不逢時」或「生對時代」。你出生的年代決定了你人生的大背景

3. 例如：Covid19 影響了一世代人的就業軌跡

(二)、生命時機

1. 核心定義：同一事件發生在不同人生階段，影響會不同

2. 翻譯：在對的時間遇到對的事情嗎？

3. 例如：16 歲當爸跟 35 歲當爸的影響不同

(三)、連結的生命

1. 核心定義：每個人的生命與他人是相互依存、彼此影響的

2. 翻譯：禍福與共

3. 例如：家道中落影響小孩的成長過程

(四)、人類能動性

1. 核心定義：每個人在歷史與社會的限制下，仍能透過主觀的選擇與行動來建構自己的人生

2. 翻譯：我命由我不由天

3. 例如：三級貧戶考上律師當上總統

※懷孕、生產與新生兒

一、產後憂鬱

(一)、主要分為：產後情緒低落、產後憂鬱症、產後精神病

1. 產後情緒低落：30%~80%的產婦會出現情緒不穩定的現象，有時會焦慮、煩躁、失眠等症狀。

症狀經常在生產後三至四天出現，通常幾天內恢復正常。少部分產婦會延續成產後憂鬱症。

翻譯：產後會有情緒低落的狀況，但可能延續成產後憂鬱症

2. 產後憂鬱症：約一成的產婦患有產後憂鬱症，通常在產後六週內出現症狀，且發生後可以持續數周至數個月

3. 產後精神疾病：千分之一到二，通常出現於產後兩周內，，且發生後症狀可以持續數周到數個月

(二)、可能原因

1. 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

2. 缺乏睡眠：照顧和餵奶，讓產婦睡眠不足，長期睡眠不足就容易導致情緒低落

3. 身體不適：分娩後身體疼痛、疲勞、泌乳問題，導致心理負荷大

4. 缺乏心理支持：台灣社會文化，母親要照顧新生兒又要處理家務，常感到身心俱疲

5. 伴侶關係：伴侶的參與程度、伴侶之間溝通不良、育兒態度、家務分工不均。翻譯：豬隊友

二、妊娠期藥物安全分級 (FDA)

警告：本區為社工師考生用，一般民眾請勿參考，用藥請自行詢問專業醫師

- (一)、FDA(美國食品藥物管理局)針對懷孕用藥的安全，將各種藥物分為 A、B、C、D、X 等五級
 - 1. B 級、C 級、D 級在臨床使用上要利大於弊方可使用，需經過醫師臨床判斷並和孕婦共同討論利弊得失，再來決定是否該用藥
 - 2. X 級的藥品是禁忌症，應該要避免
- (二)、A 級
 - 1. 經過人體實驗證明安全
 - 2. 不會對胎兒造成危害。(理論上，但建議還是問醫師最安全)
- (三)、B 級
 - 1. 動物實驗安全但缺人體實驗
 - 2. 動物實驗有疑慮，但人體實驗無法證明對胎兒有害
- (四)、C 級
 - 1. 動物實驗證實有害但缺乏人體實驗
 - 2. 缺乏動物實驗或缺乏孕婦實驗數據
 - 3. 只有利大於弊才會用於孕婦
- (五)、D 級
 - 1. 已有實驗證實對胎兒之危害
 - 2. 孕婦有生命危險或無替代藥物時可使用，緊急必要之下仍可使用
- (六)、X 級：
 - 1. 動物實驗和人體實驗都證實對胎兒有害
 - 2. 禁止使用

三、胎兒酒精症候群

- (一)、這是由於孕婦在懷孕期間喝酒，導致胎兒發展異常的一種疾病
- (二)、特點
 - 1. 酒精對神經傷害是不可逆的
 - 2. 無法治癒，早期療育只能改善孩子的狀況
 - 3. 只要孕期滴酒不沾，就能完全避免
- (三)、症狀
 - 1. 異常的臉部特徵：眼裂細小、人中平滑、上唇薄
 - 2. 發育遲緩：頭小身體小、體重身高低於正常範圍
 - 3. 神經發展問題：智能損傷、肌肉協調不佳、學習障礙、語言障礙
 - 4. 行為問題：過動、注意力不集中、社會互動能力差、情緒控制差
 - 5. 感官受損：聽覺或視覺受損

四、唐氏症

- (一)、唐氏症是因為第 21 對染色體多了一條，所以共有 47 條染色體
- (二)、發生率跟母親的年齡有關，年紀越大，機率越高，尤其是 35 歲以上孕婦風險較高，但任何年齡的孕婦都可能生下唐氏症嬰兒
- (三)、可以從外觀特徵看出，包括臉型較扁平、眼睛上斜、鼻樑較低、肌肉張力較低、身材較矮小。它會影響到肌肉和骨骼（肌肉比較沒力）

※嬰幼兒期

一、生理層面

(一)、早期功能：新生兒反射

1. 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
2. 吸吮反射：東西放入嘴巴就會自動吸吮，這是嬰兒天生的能力，幫助他們進行飲食
3. 驚嚇反射(Moro 反射)：當嬰兒受到突如其來的聲音、動作刺激時，他們會伸展張開雙臂和手指，接著再向內抱攏。翻譯：感覺快掉下去了，趕快抓東西
4. 巴賓斯基反射：當嬰兒的腳底受到輕微刺激時，他們的腳指會呈扇形自然張開
5. 抓握反射：東西放入手掌會緊緊握住

(二)、發展里程碑

1. 大原則：從頭到腳，由近到遠
2. 嬰兒首先會發展出控制身體的中樞部位(頸部、背部)，然後才是四肢的運動控制
3. 粗大動作發展
 - (1). 2 個月：趴著能抬頭
 - (2). 5 個月：趴著翻身
 - (3). 7~8 個月：自行坐起來
 - (4). 8~9 個月：用手及膝蓋撐地爬行
 - (5). 10 個月：可自行扶東西站起來
 - (6). 12 個月：可以獨立站立或開始行走
 - (7). 一歲半：可以自己走得很好，可牽手上下樓梯、可以蹲下再站起來
 - (8). 2~3 歲：跑跑跳跳、踮腳尖走路、自己上下樓、騎三輪車
4. 精細動作發展
 - (1). 3~5 個月：把玩雙手
 - (2). 6~7 個月：會用前三指抓小東西
 - (3). 8~9 個月：會用拇指和食指捏取小東西
 - (4). 12 個月：會翻厚紙板書，可以握蠟筆
 - (5). 一歲半：會疊積木
 - (6). 2~3 歲：熟練使用筆塗鴉、模仿畫直線橫線、串大珠子

二、心理層面

(一)、情緒發展(Shaffer, 1993)

1. 出生時：出生之後馬上會表現出興趣、困擾、噁心和快樂等
2. 二點五個月~六個月：開始表現出其他主要的情緒，像是憤怒、悲傷、驚奇、恐懼，且於 5~6 個月時開始出現「陌生人焦慮」
3. 八~十個月：開始表現出分離焦慮，當與照顧者分開時，會表現出焦慮和不安
4. 十三個月：嬰兒會開始使用「過渡性物體」(玩具或布偶)作為替代物，來幫助自己克服分離焦慮
5. 兩歲：嬰兒開始表現出更複雜的情緒。例如：尷尬、羞恥和罪惡感

(1). 這是自我意識開始發展的標誌

(2). 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

(二)、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。翻譯：意圖使人生小孩

3. 選擇性微笑：對熟悉的照顧者微笑，看到陌生人可能會收起笑容，這表現出他們已經認得那些人

※嬰幼兒期-依附理論

一、依附類型

(一)、安全型依附：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

(二)、焦慮型/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

(三)、迴避型/逃避型依附：這類嬰兒對照顧者的離開或回來不太在乎，顯得比較冷漠

(四)、混亂型依附：行為混亂、矛盾，想要親近但又恐懼

(五)、表格

類型	照顧者離開時	照顧者回來時	翻譯
安全型依附	難過並哭泣	馬上去靠近並很快被安撫	我就知道你會回來的，最愛你惹
焦慮(矛盾)型依附	生氣並哭泣很久	想抱又推開，矛盾且憤怒	為什麼要離開我!你壞壞最討厭你了，但不准離開
迴避型/逃避型依附	不太在乎	不太在乎	反正你也沒在管我，無所謂
混亂/失序型依附	反應怪異、驚恐	凍結、原地轉圈、不知所措	要靠近你嗎?可是你好可怕

二、影響依附關係的因素

(一)、母親與嬰兒的關係不好

(二)、父母是未成年小爸媽

(三)、照顧者與孩子溝通困難

- (四)、照顧者酗酒或虐待孩子
- (五)、子女太多削弱母親與嬰兒互動

三、依附問題癥兆

- (一)、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。(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)
- (二)、容易離開照顧者，並且有可能會走失
- (三)、行為粗魯
- (四)、過度依賴或攻擊照顧者

四、過渡性客體

- (一)、是第一個「非我」所有物，這是嬰兒自己發現或創造的物品
- (二)、例如小毯子、玩具熊或其他填充玩偶
- (三)、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。
- (四)、翻譯：小被被陪我度過無數的夜晚，有他最安心了

※嬰幼兒期-嬰兒氣質《氣質與發展》

一、三大氣質類型

- (一)、容易型孩子：情緒穩定、生活規律、適應力佳。翻譯：天使寶寶
- (二)、困難型孩子：情緒強烈、生活不規律、適應差。翻譯：可愛的小惡魔
- (三)、慢熟型孩子：情緒低反應、適應慢

二、氣質的九大向度

- (一)、活動量：活動程度。好動 VS. 安靜
- (二)、規律性：日常行為是否規律。翻譯：作息是否可預測
- (三)、趨避性：面對新的人事物的第一反應。接近 VS. 退縮
- (四)、適應性：面對新環境或遭遇改變時，調整自己的速度快慢。翻譯：適應新環境的速度
- (五)、感覺閾值：引起反應所需的刺激量。神經大條 VS. 敏感細膩
- (六)、反應強度：反應的激烈程度。大哭 VS. 微微反應
- (七)、情緒本質：情緒反應的傾向，也就是表現出正向情緒跟負向情緒的比例。正向樂觀 VS. 負向愛哭
- (八)、分心性：是否容易被外界干擾而分心
- (九)、堅持度：持續專注與完成任務的能力

※兒童早期(3~5歲)-心理層面

一、John Gottman 情感訓練的五個步驟

- (一)、察覺情緒：察覺孩子的情緒變化
- (二)、視為契機：了解孩子情緒是一個教育和親密互動的機會
- (三)、同理傾聽並接納：傾聽並了解孩子的感受，試著理解他們在想什麼
- (四)、協助命名情緒：教孩子將情緒轉換成文字，用合適的詞彙來描述自己的情緒

(五)、設定規範並解決問題：情緒可以接受，但行為得規範。例如：你可以生氣但不可以打人

(六)、翻譯：先處理情緒，再處理事情

二、攻擊性

(一)、類型

1. 工具性攻擊：目標不是傷人，目標是想要那個東西，會出自於搶奪東西而發生的攻擊

2. 敵意性攻擊：目標就是傷人

(二)、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。例如：搶玩具

(三)、性別差異：男孩較多身體攻擊，女孩較多關係性攻擊

(四)、預防方法

1. 削弱法：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。翻譯：越說越故意的那種就是要忽略他

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。翻譯：去旁邊冷靜

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。近年研究顯示，因女性社交模仿能力較強，而較易被忽略或晚期診斷

(二)、特徵表現

1. 社交溝通障礙：眼神接觸少、難以建立人際關係、情緒交流困難

2. 重複侷限行為：固著行為、狹隘興趣、玩遊戲時重複性強且缺乏變化

※兒童早期(3~5歲)-社會層面

一、同性雙親養育研究

(一)、決定孩子發展好壞的是「家庭功能的品質」，而非「家庭的結構形式」

(二)、性取向

1. 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顯著差別

2. 性傾向並非單由家庭結構決定，不會因父母性傾向而「變成同性戀」

3. 直白的理解方式：同性戀也是出生於異性雙親，所以可以理解性取向並不會因父母性傾向而變動

(三)、心理與適應

1. 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

2. 影響因素：親子關係品質、家庭穩定度、教養品質

(四)、社會挑戰

1. 壓力和困境多來自外部汙名與體制不友善

2. 困難通常來自「社會環境」，而非家庭本身

(五)、養育方式

1. 同性雙親的養育經驗，和異性雙親養育大致相同

2. 傳統性別分工較少，家務與育兒分工更平等

二、貧窮與發展

- (一)、同儕排擠：經濟困難的家庭，孩子更容易被同儕排擠或霸凌
- (二)、文化資本不足：缺乏文化資源，可能影響兒童的學習與社會適應
- (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高度的關聯性

三、兒童虐待

(一)、成因

- 1. 照顧者因素：父母自身的童年虐待經歷、物質濫用
- 2. 兒童因素：身心障礙、困難型氣質、特殊照顧需求
- 3. 家庭因素：經濟貧窮和社會孤立
- 4. 不當教養觀念：體罰文化

(二)、被虐待的孩子可能出現的後果

- 1. 生理後果：尿床、外傷、注意力不集中、發展遲緩
- 2. 心理後果：焦慮、憂鬱、容易發怒、低自尊
- 3. 行為面：學校適應不良，以及自傷或傷害他人的行為問題

※兒童中期(6~12 歲)-心理層面

一、Selman 角色取替理論

- (一)、又稱作：「觀點取替理論」或「社會視角取替理論」，後續又以此理論發展出兒童遊戲中的友誼發展階段論
- (二)、Selman 認為，兒童的社會認知能力會隨年齡逐漸發展，尤其是「轉換視角，站在他人立場思考」的能力，這能力被稱為「角色取替能力」
 - 1. 能否理解「他人有不同的想法、感受與觀點」。翻譯：同理心
 - 2. 能否站在別人的立場思考事情。翻譯：換位思考
- (三)、重點
 - 1. 核心概念：觀點取替能力隨著年紀逐漸成熟
 - 2. 發展方向：自我中心 → 理解他人 → 社會系統觀點
 - 3. 重視能力：同理心、社會認知、人際理解
- (四)、第 0 階段：自我中心視角，又稱為未分化階段
 - 1. 年齡：3~6 歲
 - 2. 特徵：孩子無法清楚區分自己與他人的觀點，認為別人的想法和自己相同
 - 3. 翻譯：我的想法就是你的想法
- (五)、第 1 階段：社會訊息視角
 - 1. 年齡：4~9 歲
 - 2. 特徵：知道別人可能有不同觀點，但不了解其原因
 - 3. 翻譯：開始理解「不同人看到的事情可能不同」
- (六)、第 2 階段：自我反思視角
 - 1. 年齡：7~12 歲

2. 特徵：開始出現同理與自我反省能力，能站在對方立場思考，可以從「第二者」的觀點看事情

3. 翻譯：我知道我這樣做，父母會覺得我是壞孩子

(七)、第 3 階段：第三人視角

1. 年齡：10~15 歲

2. 特徵：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

3. 翻譯：能以第三者角度看待人際互動

(八)、第 4 階段：社會群體視角

1. 年齡：14 歲以上

2. 特徵：理解社會規範對個人行為的影響，能從社會制度、文化與價值觀理解他人

3. 翻譯：我們的想法受到社會背景影響

二、注意力不足過動症(ADHD)

(一)、ADHD 是一個腦部的疾病，行為、情緒、專注力較難受到控制，通常在兒童期(12 歲之前)就漸發展出症狀，大多是天生的，並非教養因素所導致的

(二)、主要特徵：注意力不足、過動、衝動

(三)、三種表現型：合併型、注意力不足型、過動/衝動型

1. 合併型：最常見，有注意力不足的症狀，也有過動/衝動的特質

2. 注意力不足型：單純只有專注力不足的症狀，有點像是慢郎中

3. 過動/衝動型：最少見，單傳只有衝動過動的症狀為主

(四)、成因：醫學上被認為可能與遺傳、早產、腦炎、癲癇、母親懷孕時吸菸或吸毒有關

(五)、影響

1. 正向特質：活力、熱情、天真、不執著

2. 負面影響：較容易意外受傷、情緒障礙、對抗反抗

(六)、治療方法

1. 若懷疑孩子有 ADHD，建議到醫院兒童心智科(精神科)評估

2. 標準治療：行為治療、環境調整、藥物治療，需依孩子的狀況做選擇，前兩者是必須的，而三者併用往往得到最佳療效

3. 輔助治療：心理治療、職能治療等

4. 多模式治療：結合藥物、行為治療、心理輔導、環境支持、特別設計的教育計畫(IEP)

※兒童中期(6~12 歲)-社會層面

一、霸凌

(一)、要素

1. 持續：行為重複發生

2. 故意行為：惡意攻擊行為

3. 權力不對等：雙方勢力(權力地位)不對等

4. 造成損害：造成生理或心理上侵犯的結果

(二)、形式

1. 肢體霸凌：這是最容易被察覺的一種霸凌形式，例如：打人、推人、踢人、撞人、掐人等

之行為、搶奪財物等

2. 言語霸凌：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：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、搞孤立
4. 反擊型霸凌：被霸凌的孩子因長期受到欺負，可能會選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者
5. 網路霸凌：利用網路傷害別人，由於匿名性、隱蔽性、傳播快速、難以刪除等，讓網路霸凌容易達成，且傷害更大
6. 性霸凌：針對性與性別的攻擊，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

(三)、影響

1. 生理層面：害怕上學、睡眠問題、食不下嚥
2. 心理層面：無法專心，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

※兒童早期遊戲

一、社會性遊戲發展(Parten, 1932)

- (一)、無所事事：隨意活動、無明確目的。翻譯：放空
- (二)、單獨遊戲：專注玩自己的，不和別人互動。翻譯：邊緣人
- (三)、旁觀遊戲：只是看別人玩，偶爾口頭參與，但不會實際加入遊戲。翻譯：雲玩家
- (四)、平行遊戲：在同個空間玩，但各玩各的，彼此不互動。翻譯：我玩我的，你玩你的
- (五)、聯合遊戲：有互動、換玩具，但沒有共同目標。翻譯：你玩具借我玩一下，我玩具借你玩一下
- (六)、合作遊戲：有角色分工、有共同目標。翻譯：妮妮的超真實扮家家酒

二、認知性遊戲發展(Smilansky/Piaget)

- (一)、功能性遊戲：嬰兒期，特徵是重複性的肌肉動作
- (二)、建構性遊戲：約兩歲左右，特徵是「建設」，也就是利用素材做出東西
- (三)、象徵性遊戲：3~6歲，特徵是「假裝」遊戲。翻譯：蠟筆小新裡的妮妮最喜歡玩扮家家酒了
- (四)、規則性遊戲：進入學齡期，特徵是按照既定規則遊玩，像是鬼抓人、紅綠燈

三、遊戲對發展的好處

- (一)、生理發展：幫助感官系統發展，鍛鍊大動作和小動作
- (二)、心理發展：學會情緒表達與調節、釋放壓力
- (三)、社會發展：學會合作與分享，提升社交能力，建立人際關係

四、友誼發展階段論(R. Selman)

- (一)、理論核心：
 1. 兒童友誼會隨著「認知能力與角色取替能力」發展而改變
 2. 兒童會逐漸從：「自我中心」發展到「能理解彼此感受與需求」
 3. 五階段：暫時性玩伴、單方協助、雙向合作、親密互享、自主相互依賴

(二)、暫時性玩伴階段(3-7 歲)

1. 交朋友是因為對自己有好處，例如：他會跟我玩
2. 關鍵：自我中心、缺乏穩定友誼概念

(三)、單方協助階段(5-9 歲)

1. 朋友是滿足自己需求的人，會因為不分享玩具而不再和對方做朋友。例如：他借我玩具就是好朋友、他不肯借我玩具我不要跟她好了。(把玩具換成錢的話好像也適用於大人)
2. 關鍵：單向要求對方付出

(四)、雙向合作階段(6-12 歲)

1. 開始懂得友誼需要互相幫助，但遇到衝突友誼的小船就會翻掉。例如：他陪我玩，我也會陪他玩
2. 關鍵：偏重交換關係；你對我好，我也對你好，你對我不好，我也跟你不好

(五)、親密互享階段(9-15 歲)

1. 開始追求信任、忠誠與秘密分享，重視和朋友的親密關係，願意分享秘密
2. 關鍵：開始理解他人觀點、忠誠度提高、甚至可能有佔有欲

(六)、自主相互依賴階段(12 歲以上)

1. 朋友之間互相尊重彼此需求，能接受差異，即使有時候無法幫助對方，也會體諒對方的難處
2. 關鍵：關係成熟穩定、兼顧親密與自主

※父母教養方式與其影響

一、教養風格面向

(一)、父母教養風格區分為「控制/要求」與「溫暖/回應」兩個面向

1. 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
2. 溫暖/回應：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

二、四大教養類型

(一)、威權型(獨裁專制型)

1. 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
2. 特徵：高要求、低回應(高控制、低溫暖)、強調服從與紀律、常使用懲罰
3. 對兒童影響：容易焦慮、自卑、自尊較低、退縮、缺乏社交主動性，社交能力較差
4. 翻譯：聽我的就對了
5. 低收入與低教育程度的家庭常使用「威權型」管教方式

(二)、權威型(民主權威型)

1. 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
2. 特徵：高要求、高回應(有規範、有溫暖)、合理管教+溝通解釋、鼓勵自主但有界線
3. 對兒童影響：通常具備情緒穩定、自我控制佳、高度自尊、社交能力較強
4. 翻譯：民主與紀律並重

(三)、縱容型

1. 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
2. 特徵：低要求、高回應(低規範、高溫暖)、很少限制行為
3. 對兒童影響：容易衝動任性、自我中心、缺乏自我控制力、規範遵守能力低
4. 翻譯：寵過頭(台語的寵豬舉灶寵子不孝)

(四)、疏忽型

1. 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
2. 特徵：低要求、低回應(低規範、低溫暖)
3. 對兒童影響：常有依附障礙、低成就感、認知發展遲緩、行為偏差、學業與社會適應困難
4. 翻譯：放生不管

三、表格

教養風格	控制/要求度	溫暖/回應	特徵	對兒童影響
威權型 (獨裁專制型)	高	低	絕對服從、缺乏溝通	焦慮、自卑、缺乏社交主動性
權威型 (民主權威型)	高	高	有原則且溫暖	高自尊、良好的社交能力、情緒調節力強
縱容型	低	高	溺愛、缺乏規範	衝動、自我中心、缺乏自我控制力
疏忽型	低	低	不聞不問	依附障礙、低成就感、認知發展遲緩

四、控制

(一)、父母的控制可分為「行為控制」及「心理控制」

1. 行為控制：父母透過規範與監督行為來引導孩子，影響較為正面。翻譯：你要守規矩
2. 心理控制：父母透過操控情緒與心理來控制孩子，影響較為負面。翻譯：情勒

※青少年(12~18 歲)-心理層面

一、青少年與父母分離四向度(霍夫曼/Hoffman)

(一)、個體化：青少年發展的重要任務之一是逐漸脫離對父母的依賴，形成獨立自主的個體。然而這種「分離」並非完全切斷親子關係，而是在維持情感連結的同時發展自主性

(二)、四個心理向度

1. 功能獨立：能處理和管理自己的日常生活，不再依賴父母的幫助。翻譯：獨立生活
2. 態度獨立：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。翻譯：我有自己的看法
3. 情緒獨立：不再過度渴望父母的支持或認同，能自行調適情緒。翻譯：能夠自我安慰，不用找把拔馬麻秀秀
4. 衝突獨立：親子關係中不會因小事而感到內疚、焦慮、憤怒或怨恨。翻譯：不因獨立或跟

父母吵架而感到罪惡或焦慮。(亂七八糟翻譯：不會被情勒)

二、自我中心主義(Elkind)

(一)、由於認知尚未完全成熟，容易誤以為「別人都跟自己一樣，正瘋狂地注視、評估著自己」，因此形成自我中心主義

(二)、特徵

1. 想像的觀眾：認為別人像自己一樣關注自己的外表和行為，變得過度在意他人眼光、從眾。

翻譯：全世界都在關注我

2. 個人神話：覺得自己獨一無二，沒人能夠理解我，也會覺得自己是所向披靡無敵的。翻譯：

我是 Superman

三、青少年自我認同(Marcia)(超級常考這題的)

(一)、青少年的認同發展不是「有或沒有」，而是根據兩個關鍵維度交叉組合出來的四種不同的認同狀態

(二)、兩個關鍵維度

1. 探索/危機：青少年是否主動探索及思考未來人生

2. 承諾/投入：青少年是否已經下定決心走這條路

(三)、四種認同狀態(翻譯超多版本的，理解字面意思分得出種類就好，不用死記名詞)

1. 認同達成/定向型：少年經歷過認同危機後，解決衝突並做出選擇，承諾自己的職業方向和人生觀。翻譯：探索後選擇自己的道路

2. 認同延宕/未定型：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。翻譯：還沒探索完畢，還在抉擇未來的道路

3. 認同早閉/他定型：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。翻譯：沒探索過，他叫我做什麼我就做什麼

4. 認同迷失/混淆型：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。翻譯：沒有探索也沒有承諾

(四)、表格

認同地位	探索(危機)	承諾	特徵
認同達成/定向型	有	有	最成熟、已形成認同
認同延宕/未定型	有	無	正在探索
認同早閉/他定型	無	有	接受他人安排
認同迷失/混淆型	無	無	缺乏方向

四、貝克(Beck)憂鬱認知三角理論

(一)、貝克認為，憂鬱症並非單純由事件本身造成，而是受到個體對事件的認知解釋影響，導致個體對「自我」、「世界」、「未來」產生了扭曲的負面評價

(二)、認知三角：自我、世界、未來

1. 對自我的負向看法：自我否定，會認為自己是無能的，不值得被愛的。翻譯：全都是我的錯，我好爛

2. 對世界的負向看法：環境負向解釋，會認為這個世界對自己苛刻、認為社會是不公平的。
翻譯：世界對我太殘忍、不公平
3. 對未來的負向看法：無望感，會認為未來不會變好、再努力也沒用、永遠不可能成功。翻譯：不管怎麼努力，都沒有希望了

※青少年(12~18 歲)-社會層面

一、青少年性行為與未婚懷孕

(一)、成因

1. 性知識不足或避孕知識錯誤，不懂避孕
2. 衝動控制能力較弱
3. 情感需求，尋求親密感與認同
4. 同儕性行為從眾壓力
5. 家庭功能失調

(二)、影響

1. 生理層面：未成熟生育風險、隱匿懷孕而延遲產檢
2. 心理層面：壓力與憂鬱風險增加
3. 社會層面：學業中斷、未來就業與社會流動受限、經濟負擔

(三)、支援措施

1. 醫療與健康服務
2. 心理社會支持
3. 家庭介入
4. 教育與職涯支持

(四)、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. 強化家庭溝通

二、幫派

(一)、幫派類型(Morales, 2002)

1. 犯罪型：經濟利益取向，透過犯罪獲取金錢或物資。翻譯：賺錢
2. 衝突型：地盤勢力取向，高度重視地盤、聲望與義氣。翻譯：搶地盤
3. 逃避型：逃避現實取向，為了取得酒精、古柯鹼、大麻或其他藥物加入幫派。翻譯：逃避現實
4. 狂熱型：崇敬邪神取向，涉及神祕學、邪教儀式、撒旦崇拜或特定偏激的宗教狂熱。翻譯：邪教

(二)、幫派指標(Huff, 2001)

1. 地盤：成員可以掌握某個區域，或一些在地青少年供差遣
2. 團體認同：具有團體共同的認同感
3. 經常使用某一種特定的符號或圖案
4. 犯罪行為：刻意參與非法活動

三、性傾向認同發展階段(Cass, 1979)

(僅呈現文獻內容，文辭上不見得符合當代潮流)

(一)、認同混淆

1. 特徵：開始「察覺」自己可能對同性有情感或性吸引，對自身性傾向感到困惑
2. 翻譯：我是誰？

(二)、認同比較

1. 特徵：開始將自己與異性戀多數群體比較，察覺自身差異
2. 翻譯：為什麼我和別人不一樣？

(三)、認同容忍

1. 特徵：開始接受自己「可能是同志」，尋找同志社群或相關資訊
2. 翻譯：我可能是同志

(四)、認同接受

1. 特徵：已能接受自己的性傾向，開始向部分信任的人出櫃
2. 翻譯：我接受自己是同志

(五)、認同自豪

1. 特徵：對自身性傾向感到驕傲，積極認同同志身分
2. 翻譯：我以此為榮

(六)、認同整合

1. 特徵：將性傾向整合進整體自我概念，不再以性傾向作為唯一身分認同
2. 翻譯：我就是我，這只是我身分認同的一部分

四、有效親子溝通(Gordon)

(一)、積極傾聽

1. 接納及同理並反映感受：在情緒風暴中是聽不進道理的，父母不需要急著給建議，而是協助孩子表達感受
2. 翻譯：先處理情緒，再處理事情。(不負責任翻譯：不要當臭直男)

(二)、我訊息 VS. 你訊息

1. 「我」訊息：表達自己的真實感受，而非指責對方
2. 「你」訊息：通常帶有指責性，容易引發爭吵或對抗

※成年前期(18~40 歲)-生理心理層面

一、性病

(一)、愛滋病(AIDS)：因免疫系統被 HIV 病毒攻擊而導致的疾病

1. HIV 是病毒，AIDS 是疾病
2. 三大傳染途徑：性行為、血液、母子垂直傳染
3. 潛伏期：指感染愛滋病毒後到出現臨床症狀的期間，一般是 5-15 年
4. U=U：測不到等於傳不出去，當服務對象透過抗病毒藥物穩定治療，血中病毒量達到「持續測不到」的狀態時，便不會透過性行為傳染愛滋病毒給他人

(二)、淋病

1. 男性：尿道有白色、黃色或綠色膿性分泌物流出，排尿有刺痛或灼熱感，睪丸疼痛或腫脹

2. 女性：陰道分泌物增多，可能出現黃、綠色分泌物、尿道炎或子宮頸炎，感染症狀常不明顯，不具特異性，故容易被忽略

3. 傳染途徑：性接觸是最主要之傳播方式

(三)、梅毒

1. 早期梅毒：感染後在接觸處出現無痛性潰瘍與硬性下疳，傳染性極高

2. 晚期梅毒：通常發生於感染後3到7年，通常傳染性較弱，嚴重會造成心血管損害、神經系統病變

3. 傳染途徑：性行為、血液傳染、母子垂直傳染

(四)、尖形濕疣(菜花)

1. 由人類乳突病毒 HPV 感染造成，傳染性高且容易復發，在生殖器或肛門周圍出現疣狀增生

2. 療法：可以電燒、冷凍、雷射治療，亦可藥物治療

3. 傳染途徑：性接觸為主，少數由間接傳染，像是接觸剛沾染病毒的私密用品

4. 預防：施打 HPV 疫苗，其中又以九價疫苗的保護力最為完整

二、愛情三角理論(Sternberg)

(一)、愛情三要素：親密、激情、承諾

1. 親密：情感上的親近、信任與支持、願意分享內心感受。翻譯：心靈相通，在一起很自在。蘇打綠《小情歌》

2. 激情：生理吸引、浪漫情感、外表吸引力、性衝動與強烈的驅力。翻譯：有強烈的感覺與渴望。蕭敬騰《王妃》

3. 承諾：決定去愛一個人和努力維持這段關係的責任與決心。翻譯：負責任。伍佰老師《與妳到永久》

(二)、形式：根據三要素的不同組合，可以分為七種形式

1. 喜歡：只有親密，缺乏激情和承諾。彼此覺得親近，有信任感。翻譯：摯友

2. 迷戀：只有激情，缺乏親密和承諾。強烈情緒，包含性欲望。翻譯：砲友

3. 空洞愛：只有承諾，缺乏親密和激情。有婚姻關係卻沒相愛的伴侶。翻譯：父母之命媒妁之言的傳統婚姻

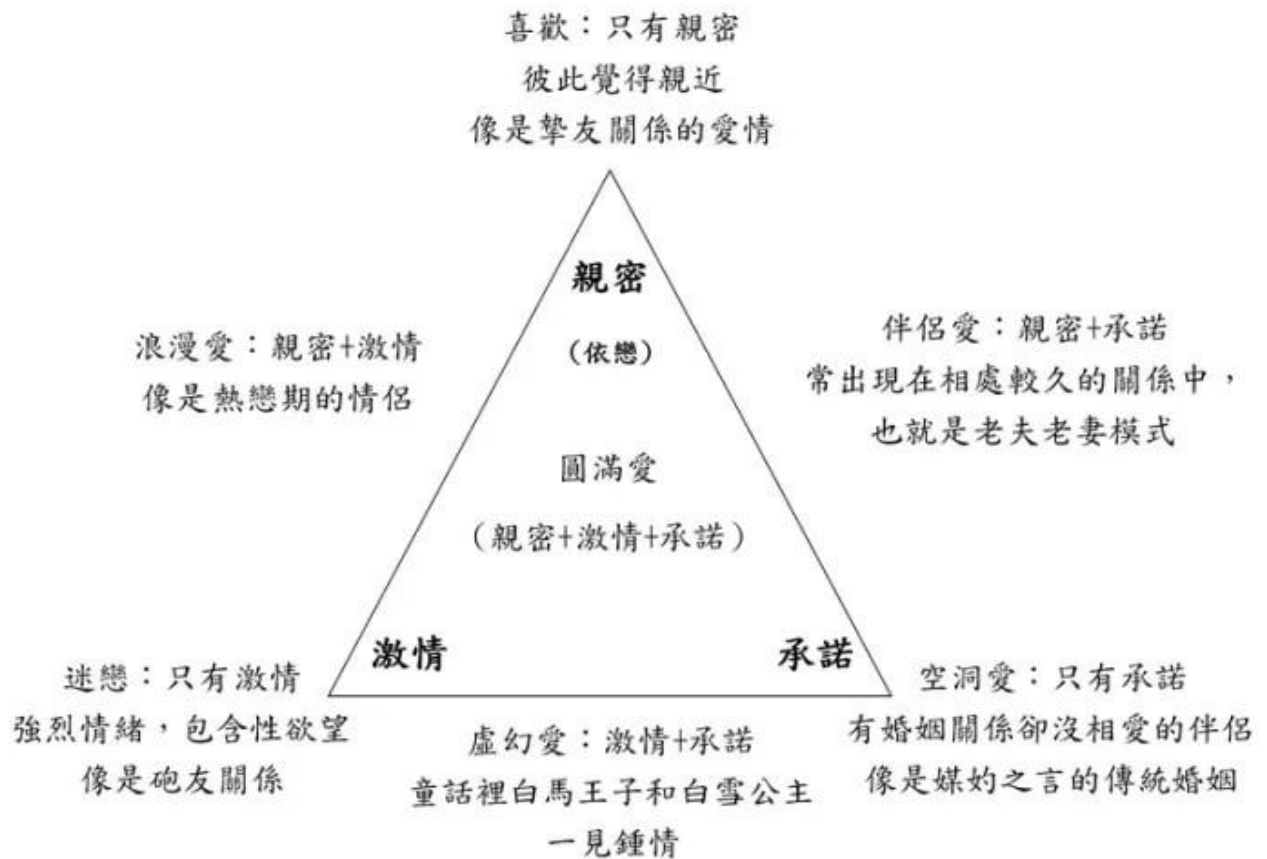
4. 浪漫愛：同時有親密和激情，但沒有承諾。戀愛感強，但尚未進入長期承諾。翻譯：熱戀期

5. 伴侶愛：有親密和承諾，但激情開始減少(或沒有)。深厚感情，激情減少。翻譯：老夫老妻

6. 虛幻愛/愚蠢的愛：有激情和承諾，但缺乏親密。認識不久就閃婚，缺乏深入了解。翻譯：白馬王子和白雪公主

7. 完美的愛：親密+激情+承諾，理論上最理想的愛情。(亂翻譯：別人的老公老婆總不會讓人失望)

(三)、圖片



三、成年發展理論(Levinson, 1978)

(一)、關注「生命結構」，認為人生像四季一樣，會經歷穩定期與轉換期交替出現

1. 生命結構：指個人在特定時期所形成的生活模式
2. 穩定期：建立並維持既有生活模式，發展相對穩定
3. 轉換期：打破並重組結構，重建人生方向，容易面臨危機與改變

(二)、成年早期及中期的八個發展階段

1. 17~22 歲：脫離青少年期，初步選擇成年生活。翻譯：獨立自主過自己想要的生活
2. 22~28 歲：初步選擇愛情、職業、友誼、價值觀及生活方式。翻譯：選擇自己要的
3. 29~33 歲：生活結構的改變，即便是小改變，也可能引發重大且有壓力的危機。翻譯：每個小改變都可能引發大危機
4. 33~40 歲：在社會上建立立足點，以及建立家庭和職涯的進展時間表。翻譯：成家立業站穩腳步
5. 40~45 歲：對生活結構的質疑，懷疑人生，開始表達自我被忽略的部分。翻譯：懷疑人生。
(要是當初我不當社工去炒股現在就是億萬富翁了)
6. 45~50 歲：重新選擇並建立新的生活結構，投入新的任務。翻譯：重新為自己活一次
7. 50~55 歲：進一步質疑並修改生活結構。
8. 55~60 歲：建立新的生活結構，可能是最大的實現期。翻譯：成就感最高的時刻

四、孤獨與寂寞

(一)、定義：寂寞並不等於孤獨，孤獨未必會感到寂寞

1. 孤獨：客觀狀態，物理空間上獨處，不一定感到痛苦，可能是自主選擇
2. 寂寞：主觀感受，因為實際擁有的人際關係比期望的少，所引發的痛苦感受，即使身處人群中也可能感到寂寞
3. 翻譯：孤獨是外在的狀態，寂寞是內心的破洞

(二)、孤寂現象普遍性發現

1. 寂寞是一種普遍的人類經驗，幾乎每個人在生命中的某個階段都曾經歷寂寞
2. 寂寞不只發生在老年人，青少年和青年也是常感到孤寂的群體
3. 重質不重量，社會支持品質比數量更重要

※成年前期(18~40 歲)-社會層面

一、婚姻滿意度

(一)、婚姻滿意度的 U 型曲線(Rollins & Feldman)：婚姻滿意度隨家庭生命週期呈現 U 型變化

1. 新婚期：滿意度最高
2. 育兒期：隨子女出生與成長而逐漸下降，主因為親職壓力、負荷增加、夫妻互動減少、經濟壓力增加
3. 最低點：孩子進入青少年階段
4. 空巢期：孩子成年離家後滿意度回升

(二)、婚姻穩定的關鍵(Gottman)：

1. 發現：婚姻穩定與否，關鍵不在於是否衝突，而在於夫妻如何處理衝突
2. 影響婚姻的是解決分歧的方式，而不是分歧本身。
3. 穩定婚姻中的正向互動與負向互動比例約為 5:1，不穩定婚姻中的正向互動與負向互動比例約為 1:1
4. 末日四騎士：四種高危險互動模式，分別為批評、輕蔑、防衛、冷戰，被 Gottman 認為是最能預測離婚的指標

二、暴力循環模式(沃克 Walker, 1979)

(一)、暴力循環模式解釋親密關係暴力為何會反覆發生，以及受暴婦女為何不容易離開施暴關係

(二)、家庭暴力通常不是單一事件，而是呈現週期性、重複性的循環模式

1. 暴力會反覆出現：不是發生一次就結束，而是緊張、暴力、和好、再次緊張
2. 受暴後不願意離開的原因：相信牠會改變、仍抱希望、仍有感情、習得無助感、子女因素、社會支持不足
3. 蜜月期可能越來越短：隨著暴力持續，蜜月期會縮短甚至消失，暴力頻率也會增加

(三)、暴力循環分為三個階段：緊張期、爆炸期、蜜月期

1. 緊張期：衝突增加、施暴者情緒不穩，受暴者試圖討好求和以避免衝突。翻譯：如履薄冰
2. 爆炸期：正式發生暴力、情緒完全失控。翻譯：火山爆炸
3. 蜜月期：施暴者會道歉並保證改變，表現溫柔體貼。翻譯：又變回當初那個好人。(不負責任亂翻譯：男人的嘴騙人的鬼)

三、受暴婦女復原歷程(Matsakis)

- (一)、重建安全感與控制感：脫離暴力威脅、重建身體界線、恢復對環境的控制感、建立安全感。
翻譯：現在是安全的

- (二)、突破害怕與恐懼：面對創傷記憶、降低焦慮與恐懼、克服無助感、學習新的因應方式。翻譯：不用再活在害怕裡
- (三)、坦然面對自己所失去的東西：哀悼失去的關係、夢想、青春與信任，接受暴力造成的傷害。翻譯：承認並接受自己失去很多
- (四)、重新找回自己的身份認同：重建自尊、恢復自主性、發展新的生活目標、建立新的自我概念。翻譯：我還是我自己

四、離婚

(一)、離婚後的調適

1. 學會適應單身的身份
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)、離婚三階段(Wallerstein & Blakeslee)

1. 急症期：決定離婚、分居、進入法律程序
 - (1). 成人：憤怒、焦慮、悲傷、失落
 - (2). 子女：害怕、不安、自責
 - (3). 翻譯：家庭大地震，改變的起點
2. 過渡期：家庭重組、適應新的家庭結構和角色、適應新生活
 - (1). 核心任務：重新適應生活、建立新的人際關係
 - (2). 常見行為：搬家、轉學、建立探視制度
 - (3). 翻譯：努力適應新生活
3. 鞏固期：新家庭結構逐漸穩定、建立固定生活模式、重新定位親子關係
 - (1). 核心任務：重建生活秩序、發展新的家庭認同
 - (2). 常見行為：家庭功能恢復、探視制度穩定
 - (3). 翻譯：新生活上軌道

(三)、離婚後的壓力源

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. 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. 年幼兒童較容易出現分離焦慮與自責，年長兒童較能理解離婚原因，但仍可能出現情緒壓力
3. 短期來看：比起年幼的孩子，年長兒童通常較快適應生活變動

(五)、父母幫助兒童適應的方法

1. 尊重並與孩子保持開放溝通：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「親職化兒童」：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

五、繼親家庭

(一)、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

(二)、計畫再婚

1. 安排金錢和住所：夫妻一起共享財物和住進新家的婚姻滿意度比較高
2. 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
3. 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
4. 建立共同家庭規範與溝通模式

(三)、提升婚姻品質：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

(四)、親職和教養：注意孩子的需求，繼父母可以先當朋友，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

(五)、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，且批評前配偶會傷害孩子

※成年中期(40~65 歲)

一、生理層面

(一)、更年期

1. 更年期：是女性由生育期逐漸過渡至非生育期的歷程，通常發生於 45~55 歲之間
2. 停經：是指連續 12 個月未有月經來潮，且非疾病或其他因素所造成
3. 停經後卵巢功能下降，雌激素與黃體素分泌大幅減少
4. 更年期可能出現熱潮紅、盜汗、失眠、情緒波動等現象
5. 吸菸、遺傳及疾病等因素可能影響停經年齡；過早停經可能增加骨質疏鬆與心血管疾病風險

險

6. 男性沒有如女性般明確的停經現象，而是睪固酮隨年齡逐漸下降，個體差異較大

二、心理層面

(一)、中年危機

1. 中年人可能因身體老化、角色改變與時間有限感，而重新檢視人生目標與成就
2. 中年危機並非所有人都曾經歷，而是一種可能出現的發展現象
3. 中年期常伴隨生命回顧與自我反思

(二)、尋找生命的意義

1. Erikson 認為成年中期的重要任務為「生產繁衍對停滯」。
2. Vaillant 進一步指出，中年期的重要任務是成為「意義守護者」，將經驗與價值傳承給下一代

(三)、成人發展理論(Levinson)

1. 中年轉換期是成人發展的重要階段
2. 中年人開始「重新」評估人生目標與成就
3. 「去幻象化」是指接受現實與理想之間的差距，放下不切實際的幻想。翻譯：認清現實

(四)、社會責任(Maas)：中年人需承擔更多社會責任

1. 個體責任與義務：超越個人利益，關心他人福祉
2. 實踐能力：有能力承擔並履行社會責任
3. 透過工作、家庭與社會參與回饋社會

(五)、共依行為

1. 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
2. 常見於：藥酒癮家庭、家暴家庭
3. 特徵：過度照顧他人、忽略自身需求、低自我價值感、高度依賴他人評價、難以建立健康界線
4. 翻譯：共依者的自我價值往往建立在「被需要」之上

(六)、酒癮案主否認問題(Michael Jacobs, 1981)

1. 尊重案主自決權
2. 避免與案主正面爭辯
3. 協助案主覺察飲酒造成的影響
4. 增強改變動機與責任感
5. 支持案主自行做出改變決定

三、社會層面

(一)、三明治世代

1. 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
2. 壓力主要來自經濟和生活負擔
3. 角色轉變：重新調整父母角色與子女角色的定位、面對子女逐漸獨立與父母老化的雙重挑戰、重新規劃個人生涯與未來生活

(二)、空殼婚姻

1. 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
2. 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
3. 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
 - (1). 習慣－衝突型：夫妻常常爭吵，很少真正解決問題，但不一定離婚
 - (2). 無活力型：曾經有較佳關係，但隨時間而親密降低、激情消失，只剩共同生活。翻譯：曾愛過，但淡了
 - (3). 被動－協調型：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

※成年晚期(65 歲以後)-生理心理層面

一、生理層面

(一)、記憶力變化：

1. 長期記憶：語意記憶(知識記憶)與程序記憶(技能記憶)通常維持良好，但情節記憶(個人事件經驗)可能隨年齡增長而衰退
 2. 短期記憶：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：隨年齡增長，肌肉量減少、脂肪比例增加，基礎代謝率下降，身體組成產生改變；高齡期則可能因肌少症或疾病而出現體重下降
- (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

二、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，亦可能在不同階段間反覆跳躍
1. 否認：階段，人們可能不願接受現實
 2. 憤怒：對現實感到憤怒或認為不公平，可能會對周圍的人事物發火
 3. 討價還價：試圖與命運達成協議，希望能改變現狀
 4. 憂鬱：感到無助和悲傷，可能對未來感到絕望
 5. 接受(釋懷)：最終接受現實，心情平靜，釋放壓力
- (二)、選擇性優化與補償
1. 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
 2. 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
 3. 補償：當能力衰退或受限時，會改變行為適應能力衰退。翻譯：記憶力不好就用筆記本

※失智症

一、失智症與正常老化的區別

(一)、正常老化：

1. 功能衰退，有時會突然忘記一些事情，但事後可以想起來
2. 以記憶測試來說，可能會無法完全記住內容

3. 生活方面：不會明顯影響日常生活功能

(二)、失智症：

1. 功能喪失，對發生過的事情完全忘記

2. 以記憶測試來說，無法記住，甚至是忘記自己做過記憶測試

3. 生活方面：會逐漸變嚴重，最後影響生活自理

二、失智症種類

(一)、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

(1). 早期病徵：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

(2). 會隨時間不斷惡化並具不可逆性。翻譯：只能減緩病程無法治癒

(3). 為神經退化性疾病，其腦部神經細胞受到破壞，醫生可透過電腦斷層及核磁共振判斷。翻譯：腦神經細胞退化

(4). 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

2. 路易氏體失智症

(1). 第二常見的退化性失智症

(2). 特性：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

(3). 會有比較明顯的精神症狀，例如：鮮明的幻覺、情緒不穩、妄想症狀

(4). 平均好發年齡：七十歲以上

3. 額顳葉型失智症

(1). 腦部障礙以侵犯額葉及顳葉為主

(2). 特性：早期即出現「人格變化」和「喪失行為控制力」，常常會有不合常理的行為舉動

(3). 漸進性退化現象：早期就出現語言障礙

(4). 平均好發年齡：五十歲以上

4. 其他：亨廷頓氏症等症狀，所造成的失智症

(二)、血管性失智症

1. 腦中風或腦血管病變，導致腦細胞死亡，進而影響認知功能

2. 造成失智症的第二大原因

3. 常見：中風後血管性失智症、小血管性失智症

4. 特性：認知功能突然惡化、有起伏現象、呈階梯狀退化

5. 早期症狀：動作緩慢、反應遲緩、步態不穩與精神症狀

(三)、其他因素導致之失智症

1. 有些失智症是由特定原因所造成，經過治療之後可能有機會可以恢復

2. 常見病因

(1). 營養失調：缺乏維他命 B12、葉酸

(2). 顱內病灶：腦瘤、腦部創傷、常壓性水腦症

(3). 新陳代謝異常：甲狀腺功能低下、電解質失衡

(4). 中樞神經感染：梅毒、愛滋

(5). 中毒：藥物、酗酒

三、失智症早期徵兆

- (一)、記憶力減退到影響生活：常常忘記，甚至完全不記得該事件
- (二)、解決問題和計畫事情變得困難：原本會做菜的人，開始無法安排步驟；管理帳單、服藥、行程變困難
- (三)、無法完成原本熟悉的任務：不會使用熟悉的家電、忘記原本熟悉的步驟
- (四)、搞不清楚時間和地點：搞不清楚日期、季節、自己在哪裡，或在熟悉地方迷路
- (五)、理解視覺影像和空間關係有困難：判斷距離、方向、鏡中影像或空間位置變困難，甚至不認識鏡子裡的自己
- (六)、說話或書寫有困難：想不到字詞、講話中斷、重複說話、難以理解複雜句子
- (七)、不適當行為：經常找不到東西，也喪失回頭尋找的能力，甚至懷疑是被偷走
- (八)、判斷力減弱：容易被詐騙、穿著不合天氣、金錢使用異常
- (九)、不再參加工作或社交活動：不再參與原本喜歡的聚會、活動或嗜好，變得不愛出門，不想和人交談
- (十)、情緒和個性的改變：情緒和個性常常改變，變得焦慮、易怒、猜疑，遇到小事就大發脾氣

四、失智症病程

- (一)、失智症是一個進行性退化的疾病，從輕度逐漸進入中度、重度、末期症狀，疾病退化的時間不一定，有個別差異。翻譯：失智症會越來越嚴重，每個人的進展速度不一樣
- (二)、初期：症狀輕微，容易被忽略而延誤就醫
- (三)、中期：生活能力下降，處理日常事務越來越困難
- (四)、晚期：無法自理生活，幾乎完全依賴他人照顧

※成年晚期(65 歲以後)-社會層面

一、虐待與疏忽

- (一)、引起老人疏忽與虐待的主因
 - 1. 照顧者壓力大：老人照顧需求增加而超出照顧者的負荷範圍，或缺乏照顧知識而無法滿足需求，進而導致疏忽虐待
 - 2. 照顧者的高風險特質：如果照顧者有精神疾病或濫用藥物，也可能增加對老人的疏忽虐待的可能風險
- (二)、老人虐待疏忽的高風險因子(Cohen、Halevi、Gagin 與 Friedman，2006)
 - 1. 老人有情緒或行為問題
 - 2. 照顧者有情緒或行為問題
 - 3. 家庭關係或互動有問題
- (三)、評估社區疑似疏忽虐待老人指標
 - 1. 照顧者是否有精神問題、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. 老人是否在照顧者或特定家人面前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、代答或阻止老人表達

二、祖孫關係(Mueller, Wilhelm & Elder, 2002)

- (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。翻譯：逢年過節的親戚
- (二)、被動型：雖然祖父母可能和孫子女有接觸，也可能住得不遠，但互動上較被動，彼此之間的互相幫忙和教養行為很少。翻譯：有見面，但不太主動參與
- (三)、支持型：祖父母扮演重要的支持角色，祖父母與孫子女之間有互助互動，支持功能高，權威功能不高。翻譯：孫子女生活中的後援與支援系統
- (四)、權威型：祖父母會像父母一樣提供建議、糾正行為、討論問題，甚至參與管教，支持功能不高，權威功能高。翻譯：孫子女的管教系統
- (五)、影響型：祖父母同時具有「支持」與「權威」兩種功能，支持功能高，權威功能高。也就是說，他們不只提供照顧、陪伴與資源，也會對孫子女的價值觀、行為與生活選擇產生明顯影響。

三、照顧

- (一)、照顧工作不完全是負面的，雖然照顧可能帶來壓力與負擔，但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、無法完成原本能做的任務，或擔心造成他人負擔，而不太願意接受照顧
- (三)、照顧者的支持團體不一定要以面對面的方式進行，也可以透過網路上的支持來提供協助
- (四)、照顧者憂鬱通常不是單一原因造成。照顧負擔、照顧壓力、社會支持不足、照顧者本身身心狀態，以及照顧過程中的哀傷與失落感，都可能影響照顧者的憂鬱

四、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，也可以依主題安排
- (三)、分享的內容需要注意，不要設計成太私密或容易引發壓力的題目
- (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較結構化的活動

五、退休—退休歷程(Atchley)

- (一)、Atchley 認為退休是一個調適歷程，退休者可能從期待與自由，經歷失落與重新定向，最後建立穩定的退休生活
- (二)、五階段：退休前期、蜜月期、失落期、重新調整期、穩定期
- (三)、退休前期：退休逐漸接近，這時開始思考自己未來的退休生活樣貌並擬定計畫
- (四)、蜜月期：剛退休時，感受到自由、放鬆與興奮。翻譯：爽啦！終於不用上班了
- (五)、失落期：蜜月期過後，退休不再像以前那麼讓人興奮，開始對生活有不同的看法，有些退休者可能開始感到空虛、無聊、孤單或失去價值感。翻譯：沒事做好無聊
- (六)、重新調整期：重新思考自己的生活方向，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。翻譯：重新找回生活目標和自我定位
- (七)、穩定期：逐漸適應退休生活，建立穩定的生活模式與日常作息

※社會老年學理論

一、理論觀點與概念

- (一)、老年相關理論主要在回答一個問題：人進入老年後，如何面對角色改變、身體退化、人際關係縮小，以及生命意義的重新整理？
- (二)、常見六個老年理論：活動理論、撤退理論、持續理論、成功老化、老年超越論、社會情緒選擇論

二、活動理論

- (一)、主張：老年人若能持續參與有意義的活動與保持活躍，較能維持生活滿意度、自我價值與心理健康。
- (二)、老年適應的關鍵之一，是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
- (三)、老年生活品質的關鍵：不在於「年紀多大」，而在於是否仍能「維持活動」。(翻譯：換個身分換個地方繼續嗨!)

三、撤退理論

- (一)、主張：隨著老化，個人和社會之間會逐漸出現相互撤離，老年人會更傾向於內省或轉向自己內心的世界，而這並不一定是失敗，也可能是面對生命有限、體力下降與死亡準備的一種調適
- (二)、老化通常伴隨著社會角色的喪失和與外界互動的減少。(亂翻譯：當個邊緣人)

四、持續理論

- (一)、主張：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」
- (二)、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。(不負責任翻譯：不是老人變壞，是壞人變老)
- (三)、關鍵字：延續、一致

五、成功老化(Rowe & Kahn, 1997)

- (一)、成功老化的三要素：保持高度認知和身體功能、低疾病與失能風險、積極參與生活
- (二)、保持高度認知和身體功能：維持良好的思考能力與日常活動能力
- (三)、低疾病與失能風險：預防疾病、避免失能
- (四)、積極參與生活：維持社會關係、家庭角色或有意義活動

六、老年超越論

- (一)、這個理論從撤退理論中取部分觀點，認為老化不只是功能下降，也可能是一種心理與生命觀的成熟過程。老年人可能從重視物質、成就與外在社交，逐漸轉向生命意義、內在平靜、死亡接納、靈性思考與深層關係
- (二)、簡單來說，老年人減少社交或變得安靜，不一定是退縮，也可能是在整理生命意義

七、社會情緒選擇論

- (一)、理論內容：人會依照自己對「剩餘時間」的感受，去調整生活目標與人際選擇。當人覺得未來時間很多時，會較重視發展；當人覺得時間有限時，會更重視情感滿足與有意義的關係

- (二)、對老年人來說，因時間有限，故熟悉和可靠的人際關係變得更為重要，會選擇將情感投入到他們認為最有價值的人際關係中。翻譯：把有限的時間留給最重要的人
- (三)、簡單來說，社會情緒選擇論認為，老年人的社交圈變小，不一定是社會退縮，而可能是主動選擇更重要、更有情感意義的人際關係

貳之三、各階段的相關課題

※暫無

參、性別、多元化及新興社會議題

參之一、多元化包含性取向 (sexual orientation)

※暫無

參之二、種族與族群

※新移民

一、婚姻移民成因

- (一)、全球化與經濟差距：全球化使人口跨國移動更頻繁，部分婚姻移民者可能透過跨國婚姻尋求較好的生活機會、經濟改善或社會流動
- (二)、婚姻市場不平衡：部分男性可能因社會條件，在本地婚姻市場中較不利，因此轉向跨國婚姻。像是早期鄉村的外籍新娘
- (三)、性別角色與家庭需求：跨國婚姻常和傳統性別分工有關，女性被期待承擔妻子、母親、家務勞動者與照顧者角色，滿足家庭照顧與生育需求
- (四)、原生家庭經濟與責任：部分婚姻移民者可能希望透過跨國婚姻改善自己與原生家庭的經濟處境
- (五)、社會網絡與婚姻仲介：婚姻移民常透過親友介紹、同鄉網絡、鄰里關係或婚姻仲介形成，並非單純只是兩個人自由戀愛的結果
- (六)、政策與法律制度：婚姻是取得居留、定居或公民身分的重要管道，因此移民政策會影響婚姻移民的形成

二、可能產生的問題

- (一)、溝通障礙：語言和文化的差異可能導致溝通問題，語言障礙也可能使其較依賴配偶，降低自主性
- (二)、文化適應與生活習慣差異：移民需要時間適應新環境，並且可能需要專業輔導，若若家庭缺乏理解，容易產生文化衝突與適應壓力
- (三)、社會支持系統薄弱：離開原生家庭與熟悉社會網絡後，可能缺乏親朋好友的支持。若又受

到語言限制或家庭控制，容易產生孤立、無助與求助困難

- (四)、婚姻關係不穩定：部分跨國婚姻可能因婚前認識時間短、感情基礎不足，使婚姻關係較容易出現衝突與不穩定
- (五)、家庭權力不平等與控制：可能因社會資源不足，在家庭中處於較弱勢位置。若又有配偶控制的狀況，就可能形成家庭權力不平等
- (六)、家暴風險：可能因害怕失去居留身分、擔心子女照顧、語言不通或不熟悉資源而不敢求助
- (七)、就業與經濟困難：可能因語言能力、文化、照顧壓力、身分限制，而較難進入穩定就業市場，若家庭本身經濟弱勢，容易加重貧窮與經濟依賴
- (八)、健康與醫療使用困難：可能因語言不通、不熟悉醫療制度、缺乏健康知識或交通不便，而較難獲得適當醫療服務
- (九)、親職與子女教養壓力：子女的教育和成長環境可能面臨挑戰，若學校缺乏多元文化理解，子女也可能面臨標籤、歧視或學習支持不足
- (十)、歧視、污名與文化偏見：社會大眾可能存在偏見或排斥心理
- (十一)、心理壓力與身分認同困難：可能同時面對想念原生家庭、適應新文化、婚姻壓力、照顧責任與社會歧視，進而產生多重心理壓力或身分認同衝突

※文化

一、文化相對論

- (一)、主張：理解一個人的行為時，應放在其所屬文化脈絡中來看，而不是直接用自己的文化標準去評斷對方
- (二)、反對：我族文化比較優越的民族中心主義
- (三)、強調：尊重不同文化的差異
- (四)、翻譯：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)、主張：不同文化可以在平等基礎上共存，並共同參與社會生活
- (二)、強調：在同一個社會中，不同文化都應被尊重與承認。它不只是容忍差異，而是進一步肯定少數族群的文化權利與平等參與
- (三)、翻譯：尊重差異、承認平等、支持不同文化共同生活

三、族群同化

- (一)、指不同族群在長期接觸後，少數族群或不同族群逐漸採納主流社會的文化，使彼此之間的文化差異逐漸減少
- (二)、若同化發展到極致，原有族群界線會變得模糊，甚至難以區分個人原本來自哪一個族群

四、比較

- (一)、文化相對論：強調理解並尊重不同文化，避免用自己的文化標準直接評斷他人
- (二)、多元文化主義：強調肯定文化差異，主張文化共存
- (三)、族群同化：強調差異消失，融入主流文化

參之三、社會階層

※貧窮

一、歸因

- (一)、貧窮歸因：是指人們如何解釋貧窮形成的原因，不同歸因會影響社會對貧窮者的態度，也會影響政策方向，例如：若認為貧窮是個人不努力造成，政策可能偏向要求個人自立；若認為貧窮和結構不平等有關，政策則會較重視就業、教育、福利與所得重分配
- (二)、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。容易強調個人責任，忽略結構因素
- (三)、家庭因素：認為貧窮和家庭結構、家庭功能與家庭資源不足有關，貧窮不只影響個人，也可能在家庭中累積與延續。(翻譯：你憑什麼以為你十年寒窗，抵得我三代從商)
- (四)、次文化因素：常和「貧窮文化」概念有關，認為長期生活在貧窮環境中的人，可能形成某些適應貧窮的生活態度與行為模式。(翻譯：不懂得資本主義的遊戲規則，要怎麼變有錢?)
- (五)、社會因素：認為貧窮和個人所處的社會環境有關
- (六)、結構性因素：認為貧窮主要來自社會制度與資源分配不公平
- (七)、文化因素：認為社會整體的價值觀、貧窮污名、福利態度，會影響貧窮者的處境。翻譯：精緻窮與小確幸，若一味認為年輕人不努力，就容易忽略年輕人再努力也難以買一間房的困境

參之四、家庭

※暫無