

國立空中大學花蓮中心 110 學年度上學期 社工專班 S10、S10-2「心理學」期末報告題目

命題教師：陳麗美 老師

請註明：班級，學號，姓名在檔案上。

- 1, 利用社會再適應評定量表，以自己為例子，說明目前在疫情的考驗下，自己的壓力反應指數，以及對你目前身體心理各方面的影響。(請使用上傳的社會再適應量表)。
- 2, 最近新聞報導常出現精神病患攻擊超商店員(挖眼，持棍棒攻擊等失控行為)，造成社會大眾對於精神心理異常的患者有很大的恐懼。在你對於心理異常的精神疾病有更多的認識之後，你也讀過社會心理學中關於偏見的研究，請你利用社會心理學關於偏見的研究結論，擬定減少精神疾病偏見的心理衛生教育的介入方案。
- 3, 新冠疫情在台灣目前還在可控制範圍內，如果新型變種 Omicron 蔓延到台灣社區，政府如果必須要求大眾宅在家，限制移動和群聚，就社工專業的觀點，你認為可能出現的家庭議題有哪些?請你擬定解決的方案?
- 4, 太魯閣號火車意外事故已經快滿九個月，如果你是社會處的關懷訪視員，你認為火車上的旅客，或是罹難者的家屬們(請選擇其中一類群體)，目前可能有的情緒行為反應?
在作為關懷訪視員最容易遇到被拒訪的困境，你會如何處理，或是可以提供何種方案來陪伴這群還在憤怒和悲傷情緒交雜的旅客們?
從健康心理學的觀點，推測可能有的壓力反應會是甚麼?
如果你是社工，請你擬訂介入服務方案，緩解這次意外事故造成的重大創傷壓力反應。

生活事件壓力量表

生活事件改變與壓力程度表：此為生活事件與壓力程度的測驗。請仔細想想，以下列舉的生活事件在過去一年內是否曾經發生，請在「發生」欄打「○」並填上分數，將每一項發生事件的分數全部加起來即為總分。總分：_____

事件	生活事件	事件壓力 程度價值(分數)	發生次數 X 分數
1.	配偶死亡	100	
2.	離婚	73	
3.	分居(婚姻)	65	
4.	入獄	63	
5.	近親或家庭成員死亡	63	
6.	個人疾病或受傷	53	
7.	結婚	50	
8.	被解雇	47	
9.	破鏡重圓	45	
10.	退休	45	
11.	家人的健康情形改變	44	
12.	懷孕	40	
13.	性困難	39	
14.	家庭成員增加(新生兒降臨)	39	
15.	事業再適應	39	
16.	經濟狀況改變	38	

17.	好友死亡	37	
18.	換不同的工作	36	
19.	與配偶爭執的次數改變	35	
20.	房屋貸款超過美金一萬元 (註：數額依各地狀況改變)	31	
21.	抵押品贖回權被取消	30	
22.	工作職責的改變	29	
23.	子或女離家	29	
24.	與姻親發生衝突(或有問題)	29	
25.	個人非凡的成就	28	
26.	妻子開始或停止工作	26	
27.	學校開始或結束	26	
28.	生活起居、環境等的改變	25	
29.	改變個人習慣	24	
30.	與上司不合	23	
31.	工作時間或條件改變	20	
32.	搬家	20	
33.	轉學或重回學校	20	
34.	改變休閒習慣	19	
35.	改變宗教活動	19	
36.	改變社交活動	18	
37.	新增小額的貸款	17	

38.	睡眠習慣改變	16	
39.	家人團聚次數改變	15	
40.	飲食習慣改變	15	
41.	重要節日或假期	13	
42.	聖誕節(新年)	12	
43.	輕微違法(如交通罰單)	11	
總分			

分數解釋

低於 149 分	風險程度：一般 大約有 30%的機會罹患身心疾病。
150~299 分	風險程度：中等 大約有 50%的機會罹患身心疾病。
300 分以上	風險程度：較高 大約有 80%的機會罹患身心疾病。

*原出處為：Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.