

社工必修

24

個核心社會科學理論

Essential Social Science Theories for Social Workers

張兆球
張斯皓
著

© 2026 香港城市大學





導論

社會科學理論在 社會工作中的應用

社會工作是一門結合理論與實踐的專業。無論你是初入行的新手，還是經驗豐富的工作員，每一次服務個案、設計介入或團隊協作，背後其實都離不開社會科學理論的支持。理論幫助我們了解問題的成因，分析服務對象的需要，並引導制定有效的實踐策略，更協助我們在複雜情境中反思與調整工作步伐。因此，深入掌握理論的本質及其應用方式，是每位社工提升專業素養的基礎功夫。

本章將帶領讀者全面認識社會科學理論在社會工作中的功能與核心價值，闡明一個「好」理論應具備哪些關鍵特質，並提供判斷理論強弱的實用準則。同時，我們將探討在運用理論進行推理時常見的兩類邏輯謬誤，並說明如何識別與避免這些思考陷阱。在實務層面，本章亦會引導讀者思考：如何根據不同處境，選擇並評估適合的理論作為介入的基礎。最後，將重點介紹「改變機制」這個工具，幫助大家掌握如何清晰梳理和展示介入措施背後的理論邏輯與因果推演。

在閱讀完本章後，讀者應能達到以下學習目標：

1. 明白社會科學理論在社會工作實務中的核心地位；
2. 指出理論須具備的元素和特點；
3. 掌握選取與評估合適理論作為介入基礎的方法；
4. 認識「改變機制」的概念，並了解如何運用它來清晰地表達介入措施的理論架構。

透過本章的學習，期望讀者能夠更有信心地在日常工作中融入理論思考，並將理論有效地轉化為具體行動，從而提升社會工作的專業水準與服務成效。

一、理論在社會工作中的重要性

理論在社會工作中的重要性不容忽視。社會科學理論有助於我們理解人類行為與社會結構的內在邏輯，並為介入工作的設計與評估提供有系統及具證據基礎的依據。透過理論，社工不僅能解釋個人與群

體在不同情境下的行為模式，亦能在一定程度上掌握相關社會現象出現的條件與機制。

本章對「理論」的理解及所介紹的內容，主要採取實證主義（positivism）的視角，這與業界常提及的實踐理論或行動實務理論（practice theories）有所區別。前者着重以系統化的經驗證據建構知識，後者則強調行動中的反思與實踐智慧。本書旨在先為同學奠定穩固的科學知識基礎，使其理解人類行為與社會環境中較具規律性的模式，從而在日後的學習與實務中，將這些知識轉化為具理論支撐的專業介入。

按照實證主義的角度，理論不只是抽象的命題集合，它結合了經驗、邏輯與證據，讓我們不再只是對個人經驗作零散描述，而是能有條理地分析和理解複雜的情境。例如，在處理學生在學校的適應問題時，社工可運用生態系統理論，分析學生面對的家庭、校園與社區多重影響因素；在支援經濟困難家庭時，社工須結合經濟學與社會政策理論，洞悉結構性貧窮與制度障礙。

理論對社會工作專業實踐具有四方面主要的作用。首先，理論有助於構建系統化的分析框架。它為社工提供科學的分析工具，協助其從多維度剖析問題的成因與維持機制，從而有效規避碎片化、片面化的介入方式。缺乏理論指導的實踐往往帶有盲目性，不僅難以實現預期成效，更易導致資源虛耗；反之，科學的理論框架能使工作人員以嚴謹的邏輯思維處理複雜的心理和社會問題。

其次，理論能加強專業實踐的根基。它要求社工以紮實的研究證據為依據，而非憑藉主觀直覺設計介入方案，從而確保實踐活動符合專業倫理與行業標準。同時，理論框架有助於減少主觀偏見的影響，激發多角度的分析和批判性反思，促使工作人員在專業實踐中保持客觀公正的態度。

再者，理論能為介入與評估提供精準的指引。它有助於辨識影響案主處境的關鍵因素——無論是結構性壓迫、家庭互動模式，抑或個人的認知與行為特徵——並將問題置於更廣闊的社會心理脈絡中加以理解與定位。這種以理論為基礎的實務取向，不僅強化了介入的邏輯一致性，也顯著提升了措施的針對性與實際成效。

最後，理論亦具備一定的預測功能，使專業介入更具前瞻性。科學理論透過闡明概念之間的因果關係與發展規律，讓社工能在介入初期對案主處境的可能走向作出有根據的專業判斷。以依附理論為例，若社工在評估中發現案主早年與主要照顧者之間存在不穩定或忽略性的互動經驗，便可合理推斷其在成年後的人際關係中較容易出現過度依附或逃避親密的模式，並在介入中納入關係重建與情緒調節的元素。這種以理論為基礎的預測，不僅有助識別潛在風險，亦使介入由被動回應轉為有計劃的預防性行動。

然而，理論於社會工作應用中亦存在局限性。不同文化情境下，源自西方的理論可能與本土社會文化價值觀產生衝突，影響實踐成效。同時，面對快速變遷的社會現實，部分傳統理論或難以及時回應新興的社會問題。因此，社工須保持批判性思維，靈活運用理論，並於實踐中不斷探索創新。

總之，理論作為社會工作專業化發展的重要支撐，賦予工作員科學知識基礎提供高質量服務的能力。它既讓助人實踐能夠聚焦具體個案情境，又能保持宏觀社會視野，引導工作員深入理解問題根源，制訂切實可行的解決方案，最終推動個人與社會的正向發展。

二、社會科學理論的核心元素

一個良好的社會科學理論通常包含以下幾個重要元素：首先是「概念」，用以描述和理解研究對象的核心特徵；其次是「概念之間的關係」，闡述這些概念如何相互影響或聯繫；第三是「解釋機制」，即清楚說明背後的運作原理或因果關係；最後則是「適用範圍」，界定該理論可應用的情境或領域，以及其局限性。¹

1 Chen, V. T., León-Pérez, G., Honnold, J., & Aytar, V. (2024). 3.3. The components of theories. In *The craft of sociological research: Principles and methods of collecting, analyzing, and presenting social science data*. Virtual Library of Virginia. <https://pressbooks.rampages.us/sociology-research-methods/chapter/3-3-the-components-of-theories/>

概念

「概念」(concept)是用來捕捉現象核心特徵的一種心智表達方式，乃幫助人們組織和討論現實情況的抽象工具。簡單來說，概念可以呈現某個現象的本質或特性。在實證研究中，研究員須清楚對基本概念賦予定義（這個過程稱為「概念化」，conceptualization），這在量化研究中尤其重要。舉例來說，若研究員關注「社會支持」這一概念，概念化階段須先說明何謂社會支持，可將它定義為「個人在困境時能夠獲得的情感支持、資訊支持和實質幫助」。

不同概念的抽象程度各不相同，有些概念較為具體且客觀，例如社會學習理論中的「自我效能感」；而有些則較為模糊，例如女性主義中的「多元交織性」(intersectionality)概念——這個概念強調種族、性別、階級、性傾向等多重壓迫如何交織影響個人經驗，缺乏統一測量標準，主要依賴質性敘述及脈絡分析。

不同的概念的複雜程度會有不同。較複雜的概念(construct，亦稱「構念」)可能包含多個向度(dimensions)或理解的方式，例如「社會支持」和「社會資本」。前者包含情感支持、工具支持、資訊支持及評價支持等多個向度，同時也區分為「感知到的社會支持」與「實際獲得的社會支持」；而後者則涉及信任網絡、互惠規範及社會連結等面向，可分為凝聚型、橋接型及連結型等不同類型的資本。相較之下，有些概念則較為單純，例如「自我效能感」指的是個人對自己能否成功執行某項特定行為或任務的信心程度，其內涵相對清晰且具體。

概念間的關係

社會科學家在分析社會現象時，在釐清關鍵概念後，會進而探討它們之間的關係，藉以解釋複雜的社會生活。此類分析有時僅揭示不同群體與特定行為之間的統計關聯(association)。例如，研究發現青少年長時間使用社交媒體，較可能出現焦慮或自尊低落等心理健康問題；而年長者若擁有較豐富的社交網絡，往往自評健康狀況較佳。這些關聯雖反映生活習慣、社會資源與個人狀態之間的互動，但並不同於因果關係。

從理論建構的角度來看，學者通常不滿足於僅是指出概念間的關聯性質，而是致力於闡明「因果關係」（causal relationships），即某因素的變化如何導致另一因素的變化。例如，社會認知理論主張，持續的負面自動思維（如「我是一個失敗者」）會引發情緒困擾（如焦慮、抑鬱）及不適應行為（如社交退縮）；依附理論則指出，早期依附安全感的匱乏，可能導致日後自尊低落、人際焦慮與關係困難。在此類論述中，前者被視為「影響因素」（causal factor），後者則為「結果因素」（outcome factor）。

然而，僅憑理論推演是無法確立因果關係的，必須透過現實數據加以驗證。研究員須將抽象概念轉化為可觀察、可測量的變項（variables），此過程稱為操作化（operationalization）。以社會認知理論為例，研究者可以運用標準化量表測量「負面自動思維」的頻率與強度，並將其界定為「自變項」（independent variable, IV）；同時以另一量表評估「焦慮程度」，作為「依變項」（dependent variable, DV）。接着，根據理論主張提出可檢驗的研究「假設」（hypothesis），例如：「當負面自動化思維出現頻率升高時，焦慮程度亦隨之上升。」最後，透過實證研究（如實驗、縱貫調查）和統計分析檢驗該假設是否成立。

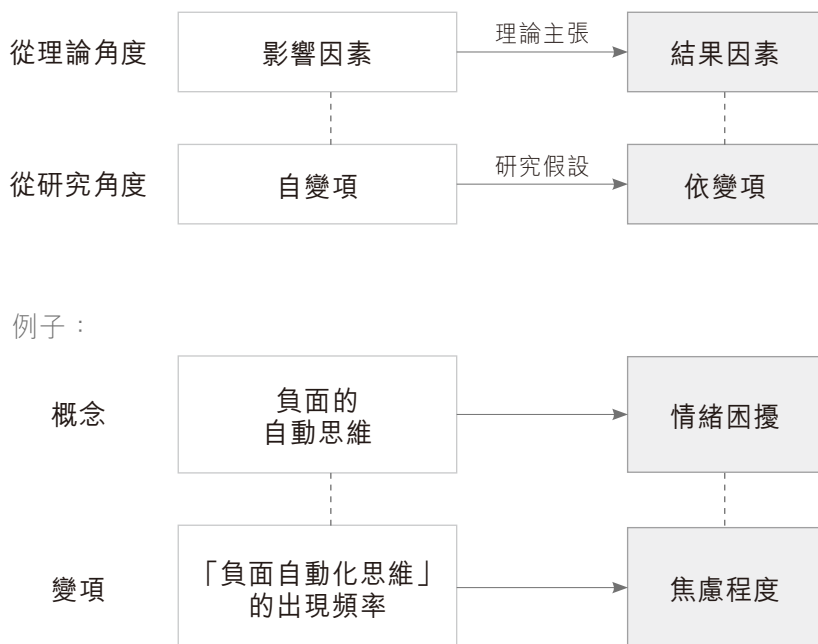
這一整套從理論到操作化、假設建構再到實證檢驗的過程，不僅使理論主張更具體、可驗證，也為社工提供清晰的邏輯框架，有助於精準理解問題成因、設計針對性介入策略，並科學化地評估服務成效。右圖展示了概念、變項、理論主張與研究假設之間的對應關係。

然而，並非所有理論都遵循此一簡化的因果框架。例如，生態系統理論強調個人與微觀、中觀、外在及宏觀系統之間的動態互動；衝突理論則關注歷史、制度與權力如何交織形塑不平等。這些理論的因果邏輯較具動態和複雜，強調多重因素的同時作用與相互滲透，難以還原為單一變項的線性關係。

解釋機制

理論的核心不單在於界定「甚麼」是重要概念，以及「這些概念如何彼此關聯」，更在於探究「為甚麼」概念間會產生這種聯繫。僅描述

因素（變項）間的關係



現象或變項之間的關聯，所能提供的解釋力有限；唯有釐清當中的「機制」（mechanisms），理論才能真正解釋現象並為介入工作提供指引。

以「親密關係暴力」為例，研究發現，童年時期未獲得穩定且溫暖照顧的個體，成年後較容易陷入親密關係中的暴力互動。依附理論指出，「焦慮型依附」與「成年暴力循環」之間存在某種因果關聯：成年後在親密關係中表現出暴力行為者，可能源於其幼年形成的焦慮型依附模式。然而，若僅停留於此層次的解釋，我們仍難以理解童年經驗究竟如何影響成年後的行為模式。

更具解釋力的理論會進一步指出其中的「中介過程」：焦慮型依附源於早期不穩定或不可預測的照顧經驗，進而塑造個體對自我與他人所持有的「內在工作模式」。此類內在工作模式使個體在親密關係中同時渴望親近，又深切恐懼被拋棄，因而長期處於高度情感警覺狀

態，並傾向表現出過度的情感索求、控制或試探行為。當伴侶未能即時回應其強烈的情感需求時，個體對被拒絕的恐懼與不安全感被迅速激發，進而可能採取激烈、甚至具攻擊性的手段，試圖維繫關係或重新獲取掌控感。這些與內在工作模式密切相關的中介機制，正是連結焦慮型依附特質與親密關係暴力行為的關鍵橋樑。唯有理解此一動態過程，社工才能設計出具針對性的介入策略，從而有效打破暴力循環。

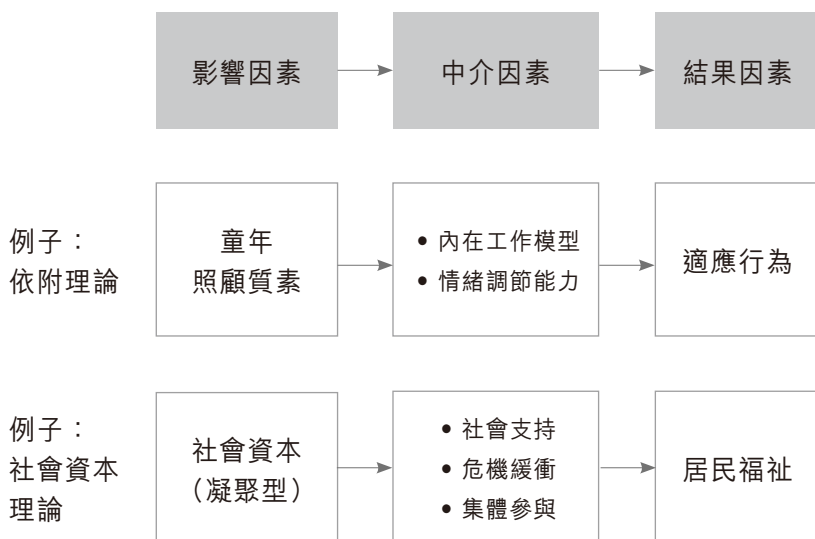
解釋機制對於理解一些宏觀理論來說尤其重要。例如，「社會資本理論」，社會資本較高的社區，居民的心理健康狀況較佳。這是一種相關性描述，雖具啟發性，卻不足以為實務提供精準指導。真正有助於社會工作的，是理解這項關聯的運作機制：社會資本究竟「如何」以及「透過甚麼途徑」促進居民福祉？

根據社會資本理論，高社會資本社區的居民通常擁有更緊密的互信網絡、更頻繁的互助行為，以及更強的集體效能感。這些特徵並非單純的抽象概念，而是可具體轉化為運作機制：例如，當居民面臨困難時，能迅速獲得情感支持、實質援助（如臨時託育或經濟借貸）或資訊資源；社區內的非正式監督與關懷網絡亦有助及早發現脆弱個案並提供即時支援；此外，集體行動能力（如組織社區活動、爭取公共設施）進一步改善生活環境與歸屬感。正是這些中介過程，即社會支持的可及性、危機緩衝機制和參與感的提升，令「社會資本」轉化為促進居民心理健康的元素。

若社工僅知「社會資本與福祉呈正相關」，可能僅泛泛推動「加強居民互相認識，強化社區關係」；但一旦掌握其作用機制，便能精準地設計介入，例如培育社區互助小組以強化支持網絡、建立鄰里關懷名單以識別孤立長者，或協助居民組織倡議行動以提升集體效能。由此可見，理解理論當中的因果機制，遠比停留在變項關聯的描述層面，更能為社會工作提供清晰、可行且具轉化潛力的實踐指引。

右圖呈現了上述兩個案例的解釋機制。在這些理論模型中，中介因素闡明了影響因素如何通過特定作用路徑最終對結果產生影響。

中介因素在理論解釋的位置



適用範圍

任何社會科學理論都應明確界定其「適用範圍」(scope conditions)，即該理論在何種情境、人群或環境下成立，以及在哪些情況下可能不適用。範圍條件的設定有助釐清理論的解釋邊界，確保理論在實際應用時不會被誤用或過度推廣。社會現象往往受到多重因素的影響，包括個人特質、社會結構，以及文化脈絡等，許多理論是在特定歷史、社會或群體背景中發展出來的，其適用範圍自然有所限制；一些從個人主義發展出來的理論，在集體主義的社會可能未必適用。若忽視這些條件，便有可能將原本僅適用於特定群體或文化的理論誤認為可普遍適用於所有群組或問題，從而導致實務介入成效不彰，甚至產生負面影響。

從應用的層面來看，每種理論都有其特定的適用範圍，未必能於所有對象均能產生理想成效。以行為主義理論為例，它強調行為是被環

境刺激與後果塑造的，對於矯正兒童行為（如學校或家庭情境）的工作特別有效。然而，若將同一套方法直接應用到成年人的心理健康問題或複雜的人際衝突上時，成效往往有限，因為成年人的行為更容易受到內在動機、價值觀及社交脈絡所影響，未必單靠外在刺激就能改變。

再以「衝突理論」為例，這套理論強調社會由不同階級或群體間的資源競爭與權力鬥爭所驅動，特別有助於揭示結構性不平等及權力壓迫，並支持社會工作在倡導與制度層面的介入，例如協助勞工或少數族裔挑戰制度性歧視。在處理學生欺凌或家庭暴力等個案時，相關情境往往涉及權力不對等與壓迫關係，衝突理論可作為其中一個分析視角，協助社工辨識風險與權力位置。然而，若在個案介入中僅以宏觀的權力對立作為主要分析框架，忽略個人心理歷程、家庭互動模式及文化脈絡中對關係修復與和諧的重視，則可能局限了介入策略的多樣性。故此，實務上須避免單一理論主導分析，而應按情境整合不同理論取向，兼顧結構、個人及關係層面的需要，以提升介入的全面性與成效。

在進行社會工作實務或研究時，必須清楚理論的範圍條件，了解其適用對象和情境及限制。這不僅提升理論本身的嚴謹性與可信度，也有助於後續的研究者與實務工作人員根據實際情境評估該理論是否適合應用，進而提高介入措施的針對性與成效。

三、運用社會科學理論的邏輯推論

運用社會科學理論時，社工必須理解其背後的邏輯推論。通常理論主張「若（if）某種影響因素改變」，「則（then）其相應後果因素」也會出現改變。按此推理，如果社工能採取適當的介入，改變「影響因素」，那麼「後果因素」便會隨之產生改變。例如認知行為理論認為，若成功減少受助者的負面自動思維，其情緒困擾和不適應行為一般會隨之減輕。這種邏輯不但指導個案工作，更能延伸到群體或社區層面。

雖然這種邏輯看似簡單，但初學者往往容易陷入兩個常見的誤解。首先，在實際操作時，初學者容易誤以為只要改變了影響因素，