

第一章

緒論



重點整理

壹、人類基本需要

一、基本需要的定義

人類爲了生存與身心平衡，會有不可缺乏的基本需求，**這些需求不會因種族、文化、性別、年齡等而有不同**；這些需求若未被滿足，最後可能使個體產生疾病。以下分類敘述：

(一)依是否需經學習區分：

1. 原始需要(primary need)：與生俱來不需學習，如呼吸、睡眠、進食、排泄等。
2. 次級需要(secondary need)：經文化、宗教信仰及學習過程而產生的，如知識、與人相處融洽等。

(二)依範圍區分：

1. 生理性需要：為最基本、最強烈、最明顯的需要，也是生存必要條件，包括空氣、水、食物、維持正常體溫、排泄及免於疼痛等。
2. 心理性需要：指個體對內、外刺激產生的主觀經驗或感覺，如高興、悲傷、焦慮、害怕等，亦稱情緒上需要。
3. 社會性需要：指個體有與他人互動的需要，包括與人維持良好關係、被認同、被愛、有歸屬感等。
4. 認知性需要：指有學習新知、思考、推理、判斷事物等。
5. 靈性需要：指個體心靈獲得安寧、祥和的感覺。

二、基本需要的相關理論

馬斯洛(Maslow)的需要階層論

Maslow 根據人類需要發展出五個需要，由低往高依序為：生理的需要→安全的需要→愛與歸屬感的需要→自尊與自重的需要→自我實現的需要。這些需要指引人類的行為，直到獲得滿足為止。

(一)生理的需要：為最基本、最重要，也是維持生命必備的最基本條件。

包括：氧氣（呼吸）、水分、營養、排泄、正常體溫、活動、休息與睡眠、免除疼痛、清潔、住所及性。這些需要若未被滿足，其他需要會被忽視或延後。生理需要中以氧氣需求為最優先。

(二)安全的需要：

1. 生理的安全：去除或減輕生理上或生活上的威脅感，如視力不良時要戴眼鏡以防跌倒。
2. 心理的安全：避免發生恐懼、害怕、焦慮等，使心靈有安祥的感覺，如到廟拜拜祈求平安、睡覺時懷抱著自小就擁有的一條舊毛巾被才能入睡。

(三)愛與歸屬感的需要：包括愛、歸屬感、親密感的需要及有意義的人際關係，尤其是被同儕團體接受、喜愛，例如臨床的「寵物治療」即為滿足親密感的需要。

(四)自尊與自重的需要：受到他人尊重及感受到自己是一個有價值的個體。護理人員稱呼病人全名後加尊稱、執行護理技術時需適當遮蓋以減少暴露的部位等，都是為滿足病人此項需要，例如照護病人時注意其隱私。

(五)自我實現的需要：是最高層次的需要，指個體能發揮最大的能力和潛能，達盡善盡美的境界，包括審美、求知的需要。

理查·凱利希(Richard Kalish)的需要修正理論

Kalish 根據 Maslow 的理論，發現在生理需要及安全需要中仍有不足之處，故增加了活動、好奇心、冒險、支配的需要，並將「性」提升至此層次（圖 1-1）。

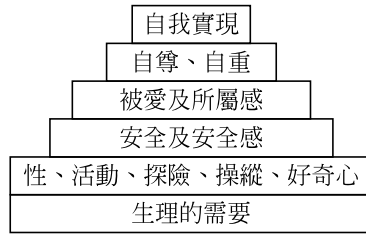


圖 1-1 理查·凱利希(Richard Kalish)的需要修正理論

韓德森(Henderson)的十四項基本需要

依其重要性排列如下：

1. 正常的呼吸。
2. 適當的飲食。
3. 順暢排泄身體的廢物。
4. 運動並維持合宜的姿勢。
5. 合宜的休息與睡眠。
6. 合宜的穿著及協助穿脫衣物。
7. 藉由調整衣服及改變環境以維持體溫於正常範圍。
8. 保持身體清潔、修飾儀容及保持皮膚完整性。
9. 避開環境中危險因素並避免傷害他人。
10. 能與他人溝通，並表達情緒、需要、恐懼或觀點。
11. 能根據個人的信仰參與宗教活動。
12. 能有成就感的工作（對自己的專業工作有責任感）。
13. 參加或進行各種不同類型的娛樂、休閒活動。
14. 學習、發現或滿足好奇心以導致正常發展和健康，以及有效的利用促進健康的設施。

以上基本需要第 1~9 項著重生理照護，第 10~14 項強調心理、靈性與社會的照護，與 Maslow 基本需要階層理論的比較如下。

4 護理考試叢書(一)護理學及護理技術

韓德森 (Henderson) 十四項基本需要	馬斯洛 (Maslow) 基本需要
• 正常的呼吸 • 適當的飲食 • 順暢排泄身體的廢物 • 運動並維持合宜的姿勢 • 合宜的休息與睡眠 • 合宜的穿著及協助穿脫衣物 • 藉由調整衣服及改變環境以維持體溫於正常範圍 • 保持身體清潔、修飾儀容及保持皮膚完整性	生理的需要
• 避開環境中危險因素並避免傷害他人	安全的需要
• 能與他人溝通並表達情緒、需要、恐懼或觀點 • 能根據個人的信仰參與宗教活動	愛與歸屬感的需要
• 能有成就感的工作（對自己的專業工作有責任感） • 參加或進行各種不同類型的娛樂、休閒活動 • 學習、發現或滿足好奇心以導致正常發展和健康，及有效的利用促進健康的設施	自尊與自重的需要

艾瑞克森(Erikson)的社會心理發展

發展分期	發展任務
嬰兒期（0~1 歲）	信任感 vs 不信任感
幼兒期（1~3 歲）	自主性 vs 自我懷疑
學齡前期（3~6 歲）	進取性 vs 罪惡感
學齡期（6~12 歲）	勤奮 vs 自卑
青春期（12~20 歲）	角色認同 vs 角色混淆
成年期（20~40 歲）	親密感 vs 孤立感
中年期（空巢期）（40~65 歲）	生產 vs 遲滯
老年期（65 歲~死亡）	統合 vs 絕望

三、人類基本需要的應用

- (一)了解各需要間的相關性：並非所有個體的需要都會依需要階層逐漸產生，應考慮個別性。
- (二)排定滿足需要的優先順序：
1. 對生命造成威脅者為優先。
 2. 低層次需求優先於高層次需求的滿足。
- (三)個體可能同時會出現多種需要，護理時應仔細評估。

貳、健康與疾病

一、健康的涵義

- (一)世界衛生組織(World Health Organization；W.H.O.)對健康的定義：
「健康是一種生理、心理、社會的完全安適狀態，而非只是沒有疾病或殘疾發生」。
- (二)健康是一種主觀、持續且動態的狀況。
- (三)專家學者對健康的定義：

專家學者	健 康 的 定 義
希波克拉底 (Hippocrates)	健康與疾病的概念限定在身體與自然的平衡上，強調健康是與自然的和諧狀態
布姆(Blum)	健康是一種至善的個體與社會關係，這種關係包括生理、情感與社會三方面，而不僅只是沒有疾病；亦指出健康是指與自然環境調適而達到正常的生長和發育
鄧恩(Dunn)	個體為最高層次的健康，是指個體潛能的完全發揮，這需要個體在其環境中持續保持平衡與確定發展的方向，是一種恆定的狀態，強調以「適應環境」的概念，主張個體以這種方式達到自己的最佳狀態；亦提出要達到高度健康需符合下列三項條件： • 能維持良好功能 • 對抗感染的免疫力 • 個體在身心及精神各方面皆處於極和諧狀況

6 護理考試叢書(一)護理學及護理技術

(續)

專家學者	健 康 的 定 義
南丁格爾 (Nightingale)	認為健康是生命毫無阻礙地運用其擁有的每一種能力的狀況，且沒有任何一種疾病；強調在最自然的環境中，重視清潔、空氣流通及陽光，協助個體恢復或保持健康
羅傑茲 (Rogers)	認為人是一個能量場，不斷的與環境能量場交換能量，當人與環境能配合即表示健康，護理是協助個體改變或重組與環境的交互作用
紐曼(Neuman)	健康是正常防禦線的動態平衡
羅伊(Roy)	健康是一個人面對環境的改變，能有正向反應且持續維持或發揮功能；強調「適應良好」即表示健康
奧倫(Orem)	健康是一種沒有傷害、病痛與疾病，且能「自我照顧」的狀態
佩普洛(Peplau)	健康是生理與生理需要能獲得滿足，且能發揮其創造力與生產力，強調治療性人際關係的互動，協助個人成長，維護身體功能及完整性

二、疾病的涵義

(一)疾病的定義：

觀 點	疾 病 的 定 義
醫學辭典	「疾病」是由內因性或外因性所引起，使被攻擊到的個體產生反應，而反應的結果使個體的某一個或數個部位，甚至全身發生形態上及功能上的變化
生物醫學觀點	因身體或心理功能發生障礙所造成的結果
預防醫學、流行病學、公共衛生學的觀點	宿主受到環境中病原體感染的狀態
生態學觀點	人與環境之間不能達到和諧關係或適應不良
社會學觀點	與社會團體所認為正常的身體或行為狀態不一致