

## 培力總論

### 引言

Empowerment 通常被翻譯為「充權」或者「賦權」。但近年來，華人世界更多將其翻譯為「培力」。究竟哪一個翻譯更好呢？其實，要準確地翻譯 empowerment 這個詞是非常困難的。因為，當我們談什麼是 empowerment 之前，我們必須明白，empowerment 最重要的元素是 power。所以，我們首先要問什麼是 power。

Power 中文翻譯為「權力」，包括兩個層面：「權」和「力」。「力」是指一個人有力量令到另一個人受到影響。例如，A 拳打 B，某種程度上來講，這屬於一種力量。而「權」，是指因為一個人有顯著/潛在的權力，而迫使另外一個人去做一些事情。簡單說，就是 A 能夠用「權」令到 B 服從。

Lukes 在其 1974 年的著作《Power》裡，曾經批判性地回顧對 power 的不同理解，他認為 power 有三個面向：

第一個面向：當 A 去做一些事情或有一些權力令 B 受影響或者讓 B 跟從 A，這可以是「力」，也可以是「權」，既可以是一種真實的力量，也可以是一種權威（authority），令到 B 要服從 A。

第二個面向：當 A 有權的時候，就可以掌握一些討論議題，而當 B 缺乏 power 的時候，他根本就沒辦法參與到討論，因為 A 根本沒有將與 B 相關的事項列為討論的可能。從這個層面上說，A 和 B 之間的權力關係是「權」多於「力」。簡單講，根據以上兩個層面的「權力」的意思，單單講「賦權」或者「充權」，特別強調「權」而忽略「力」，但如果單講「培力」，也會忽略了「權」。

第三個面向：「權力」不單是結果問題，也可以是意識問題，例如，A 有 power 的時候，他可以行使他的權力，導致 B 的福祉被違背，而且 B 往往不知道其福祉被違背。換句話說，A 透過社會現存的結構或文化制度影響 B，令到 B 跟從或服從，最終就失去自己的權力。

無論是哪一個層面，都是討論「權力」的意涵。當我們談「充權」或「培力」的時候，就成為一個動詞：empower。如果我們只是談「充權」或「賦權」，某程度上，「充滿」或者「賦予」都好像是說一個人本身沒有權力，我們需要去充滿他和賦予他權力。但事實上每一個人都有權力，只不過可能在某一些情況下，他無可抵抗地失去自己的權力，或沒有意識行使自己的權力。無論怎樣，他是有權力的。所以某種程度上講，「培力」就表達出一種沒那麼悲觀或被動的狀態。

總結來說，要準確翻譯 empowerment 是很困難的。在這個平台裡面，我們主要用「培力」。當然，在「力」的翻譯上，除了「力量」也有「權力」的意思。但更加重要的是，我們相信每個人都有權力，而權力是可以培養的，這樣的翻譯更加貼近社會工作的原意。

## 1.1 培力定義

培力被理解為一個使個人、群體和社區能夠作出自己的決策並朝著自己的目標邁進的過程和結果 (Zimmerman et al., 2018)。以下將從培力理論、培力導向和培力手法三方面對這一概念進行闡述：

## 1.2 培力理論

### 1.2.1. 社會工作的培力理論

自 1980 年代以來，培力的概念在社會工作中變得流行，一些學者和社會工作者甚至將其置於社會工作實踐的核心位置 (Lee, 2001; Miley et al., 2013)。同時，在生態學觀點 (Germain, 1979)、馬克思主義社會工作 (Corrigan & Leonard, 1978) 和女性主義社會工作 (Dominelli, 2004) 等各種社會工作思潮的影響下，培力概念不斷發展。下表提供了理解這一概念的框架 (Lee, 2001; Miley et al., 2013; Parsons et al., 1998)：

社會工作實踐中的培力框架

| 構成要素         | 內容   |
|--------------|--|
| 1. 專業目標      | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 協助受壓迫和受污名化的人們培力，通過個人、人際和集體行動改變壓迫性的社會和環境結構。</li> </ul>   |
| 2. 價值取向      | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 承認人們具有內在和外在資源以供運用；</li> <li>◆ 認識到每個人都具有獨特的成長和改變的能力；</li> <li>◆ 將問題歸咎於發生在社會系統之間的交互作用產生的情況，而不是單一系統的功能不足；</li> <li>◆ 認為合作能夠增加現有的優勢以建立新的資源；</li> <li>◆ 肯定人們最了解自己的情況，在有選擇的情況下，能夠確定最佳的解決方案來應對挑戰；</li> <li>◆ 堅持正面的改變是建立在對未來可能性的願景之上；</li> <li>◆ 支持一個增加掌控力和能力的過程，而非聚焦於問題或缺陷。</li> </ul> |
| 3. 知識基礎和理論基礎 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 歷史視角；</li> <li>◆ 生態學視角；</li> <li>◆ 民族和階級視角；</li> <li>◆ 文化視角；</li> <li>◆ 女性主義視角；</li> <li>◆ 全球視角；</li> <li>◆ 批判視角。</li> </ul>  |
| 4. 維度        | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 個人層次：指受壓迫的人們如何重新擁有掌控感和能力感，以進行轉化；</li> <li>◆ 人際層次：指個人影響他人以獲得所需資源和達成目標的能力；</li> </ul>   |

|       |   |
|-------|---|
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 結構層次：指與他人建立聯盟，共同發起社會、結構和意識形態上的變革，以建立公平的社會。</li> </ul>  |
| 5. 過程 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 建立與服務使用者的工作關係，評估他們的需求和資源；</li> <li>◆ 為服務使用者提供掌握發現問題所需的知識和技能；</li> <li>◆ 提高服務使用者的意識，使他們能夠繼續探索環境對社會問題的影響，並學習如何獲得社會服務和各種資源；</li> <li>◆ 讓服務使用者直接參與，包括社會行動或其他集體行動，以改變導致個人問題產生的環境；</li> <li>◆ 評估改變的成功因素，以指導持續的行動。</li> </ul> |

然而，傳統的培力觀念並非沒有爭議。Pease (2002)認為培力所依賴的權力概念可能引致「去權」(disempowering) 的效果。首先，在培力過程中，社工和服務使用者之間可能存在權力的分配不均，社工被認為是強大的，而服務使用者似乎比較無力；其次，當社工對他人進行培力時，亦增加了該人對社工的依賴。這樣一來，社工如何幫助服務使用者實現自主？這是一個兩難的處境(Adams, 2003)。考慮到這些問題，批判理論和後現代主義提出了一些關於培力的新維度。

Foucault (1982)將抵抗概念視為權力關係的一個面向。權力和抵抗共存，這並不一定意味著抵抗的存在能夠導致權力關係的改變，而是一個關於抵抗的「可能性」和「潛力」的問題(Butin, 2001)。因此，抵抗可以通過個體之間的抗爭創造新的主體形式(Foucault, 1982)。Freire (1993)的批判教育強調批判對話作為實踐的自由。社會工作者不是給受壓迫者帶來一個「拯救」的訊息，而是通過對話來理解他們並提高他們的意識。所有這些觀點都涉及到批判社會工作(critical social work)中基於培力實踐的重要面向。

在批判社會工作的觀點中，社會工作者必須在培力過程中增強自身和服務使用者的反身性(reflexivity)。Parton (2003)認為，反身性是持續性地嘗試質疑一個人的假設並考慮真實(reality)的替代框架，以產生不同的觀點，從而增加產生可能的潛力。社會工作者的反身性認同(reflexive identity)可以通過仔細思考自我，批判性地反思自己如何受到不同形式的權力所影響(Healy & Leonard, 2000; Parton & O'Byrne, 2000)。

Parker et al. (1999)以及 Pease (2002)指出，社會工作者和服務使用者之間的工作關係中可能會產生「去權效應」。在傳統的培力觀念中，權力被認為是由專業社工給予的，他們似乎對服務使用者更有權力，而服務使用者被認為是無力的。在這方面，社會工作者需要解構「有權力」和「無權力」的二分思維(dichotomous thinking)，通過對話關係(dialogical relationship)與服務使用者共同建構反身性身份認同(co-construction of reflexive identities)。社會工作者與服務使用者之間的相遇，不僅應被視為評估和介入的工具，也是社會工作者參與服務使用者生活並提升他們意識以應對社會壓迫的寶貴機會。因此，服務使用者的積極互動可以讓社工深入了解他們的想法、感受、實踐和日常經驗的豐富意義，以及他們對權力的抵抗。

### 1.2.2. 社區心理學的培力理論

社區心理學的培力理論(Zimmerman, 2000)將培力描述為個人面對自身生活中的社會、經濟和政治層面的掌控感。培力也是一個包含個體、家庭、組織和社區層面的概念(Jennings et al., 2006)。換句話說，培力的實施可以在心理、組織和社區層面上進行。心理層面是最常見的培力方式，指個人相信其能力和積極應對社會政治力量(Batista et al., 2018; Speer & Peterson, 2000; Zimmerman et al., 2018))。在組織層面上，培力旨在為與有共同目標的人一起提升力量和建構身份認同，並提供積極的支持環境(Jennings et al., 2006)。在社區層面上，培力涉及培養社會關係(social relationships)以應對社區問題，旨在提升社區成員改善生活質量所需的能力(Jennings et al., 2006)。

#### 心理培力 (Psychological Empowerment)

目前，大部分的研究聚焦於培力的心理層面，包含三個相互關聯的組成部分：個人內在(intrapersonal)、互動(interactional)以及行為(behavioural)層面。

1) **個人內在層面**：旨在增強參與者改變現狀的信心和能力感(Kaplan et al., 2009; Úcar Martínez et al., 2017; Zimmerman et al., 2018))。它還促使個人對社會政治過程如何塑造對其生活造成負面影響的制度或結構性社會問題保持批判意識(Jennings et al., 2006)。

2) **互動層面**：指的是人們如何培養批判意識，以便能夠持續探索環境對個人和社會問題的影響，並學習如何獲得社會服務和各種資源(Zimmerman, 2000)。

3) **行為層面**：指的是人們如何通過個人或集體努力，對能夠有助於緩解個人或社會問題的環境力量產生影響(Zimmerman, 2000)。

#### 組織培力 (Organizational Empowerment)：

在組織層面，培力已經成為一個重要的概念，其著重於創造一個支持性環境，在這個環境中，個人可以與志同道合的人一起增強技能並建構身份(Jennings et al., 2006)。為了進一步了解組織培力的組成要素，Peterson and Zimmerman (2004)提出了一個概念模型，包括三個獨特的元素：組織內部、組織間和組織外部培力。

| 組成要素   | 描述  |
|--|---|
| 組織內部培力<br>(Intra-organizational Empowerment) | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 著重於組織的內部結構和運作；</li><li>▪ 鼓勵成員參與積極行為，以達成目標；</li><li>▪ 提供必要的基礎設施；</li><li>▪ 強調創建支持培力的組織文化的重要性；</li><li>▪ 促進個人技能的發展。</li></ul> |
| 組織間的培力<br>(Inter-organizational Empowerment) | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 強調組織之間的聯繫和合作。</li><li>▪ 強調不同實體之間建立的關係。</li><li>▪ 認識到為實現共同目標而做出的集體努力。</li></ul>  |

|   |   |
|---|---|
| 組織外部的培力<br>(Extra-organizational Empowerment) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 認識到網絡和合作夥伴關係對於組織培力的重要性。</li> <li>▪ 指的是組織為影響其所屬的更廣泛環境而採取的行動，組成要素包括：             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 代表組織或多組織的努力，以行使控制權；</li> <li>○ 以符合其目標的方式塑造外部環境；</li> <li>○ 認識到組織在影響政策和更大社會環境中的關鍵角色。</li> </ul> </li> </ul> |
|---|---|

## 社區培力 (Community Empowerment)

Rissel (1994)認為，社區培力是心理培力的集體現象。通過對以往文獻的回顧，可以明顯看出社區培力涉及個人發展、參與、意識提升和社會行動的共同過程。Rissel 強調社區培力、社區組織和社區發展之間的密切關係。他認為社區培力的過程始於認識到權力不足或未解決的社會問題。參與集體行動對於成功重新分配資源至關重要，這是社區或團體被認為具有培力的必要條件。

社區層面的培力在促進社會聯繫和應對社區議題方面發揮著關鍵作用，旨在提升或維護社區成員的生活水平 (Jennings et al., 2006)。社區心理學作為心理學的一個領域，旨在解決社會和社區問題，並促進社會和社區福祉。類似社會工作的宏觀實踐分支，社區心理學家認識到培力是他們實踐和研究努力中的基本要素。他們對於發展以公平和社區福祉為中心的培力理論作出了重大貢獻(Christens, 2019)。

### 1.3 培力導向

社會工作者可以在四個領域實踐培力，包括：1) 個人領域：令服務使用者重新肯定自己的能力以面對生活挑戰及爭取自己的權益；2) 人際領域：社會工作者如何與服務使用者身邊的重要人物合作，以維護服務使用者的權利及社會公義；3) 社區領域：社會工作者如何倡議改善社區政策及動員社區資源，以促進服務使用者的全人發展和福祉；4) 社會領域：社會工作者如何與服務使用者攜手，在不同界別如社會福利界或其他界別扮演倡導者角色。以下嘗試以青年工作為例對這四方面進行詳細闡述：

個人領域方面，除了協助青少年重新肯定自己的動力和能力外，青年工作者可以促進青少年關心社區情況及投身義工服務。事實上，不少青年工作者致力組織青年義工隊，當中社會工作者只給予適當的扶助，將管理團隊與策劃服務事宜交由青少年全權負責。另外，社工也可以鼓勵青少年討論他們關心的社區事宜、收集其他青少年的意見、以及針對社區行政和政策提出建議，從而提升他們的公民參與。

人際領域方面，青年工作者可以透過家長培力，協助父母重覓親職的意義，將焦點從子女的學業與行為轉移到父母的個人成長與親子關係的改善，從而令下一代能盡情發揮自己。此外，青年工作者也可以運用不同的策略加強與老師的聯繫，促使老

師能敏感於學校行政與制度的不足之處，以及現存教育制度過分著重青少年的學業成績而忽略他們全人發展的問題。

在社區領域，青年工作者除了聯繫學生、家長及老師以關注學生成長及促進學校正面發展和改革外，也可以主動邀請政府部門、社會服務機構及其它志願組織，為共同關注的青年事務作深入的討論，一起走到前線來主動接觸青少年，尤其是接觸來自弱勢社群或有特殊需要家庭的青少年，收集他們對社會政策及青少年服務的意見，並認真思考改革的方向。

在社會領域，青年工作者可以組織服務使用者及服務夥伴，針對某些不公平的社會現象成立關注小組，提升大眾參與社會的意識，針對社會政策及服務提出建議。事實上，要想社會不斷進步，青少年的活力與創新是其不可或缺的元素。若在制訂社會政策和籌劃社會服務時能吸納青少年的意見和參與，相關政策與社會服務則能更緊貼時代的脈搏、並得到更廣泛的社會支持。

## 1.4 培力手法

在社會工作中，培力實踐可以通過多種方式產生，因此不應被視為單一、固定和普遍的工作手法。相反，培力實踐應該包含對話、反思、處境化和集體化的實踐方式，與個人、家庭、群體和社區互動。

### 1.4.1. 對話過程

為了在社會工作服務中建立培力基礎，社工應強調與服務夥伴和服務使用者建立合作關係。與服務夥伴的反覆對話可以加深對彼此主觀世界的理解，激勵他們重視彼此在實現社會工作使命中的貢獻和承諾，面對爭議時加深了解不同立場。只有通過與服務夥伴的對話，社工才能確保並提高他們在服務協作中的參與。

社工與服務使用者之間也存在合作關係。透過與服務使用者日常的互動並參與其日常生活，可以防止社會工作者僅僅依靠專業知識來評估服務使用者。相反，他們對理解服務使用者的想法、情感和主觀經驗時能保持警覺。

同樣重要的是要注意社工如何與服務夥伴和服務使用者在對話關係中共同建構故事。社工可以協助服務使用者講述他們的生活經驗，並理解自己故事的意義。在感受到社工的共情理解並思考社工的提問時，服務使用者可以重構敘述。許多社工將服務使用者和自己定位為「共同作者」(co-authors)，共同理解和拓展服務使用者的生命故事。

### 1.4.2. 反思實踐

培力是一種反思實踐。反思實踐指的是社會工作者在定位自己並應對社會體系的權力結構和不同方面之間的權力關係時，反思(reflection)和行動(action)的綜合。反思實

踐的核心組成部分包括社會工作者如何以反思性身份(reflexive identities)重新定位自己，以及如何與服務夥伴和服務使用者共同建構反思性身份。

在與服務夥伴和服務使用者共同建構故事的同時，社會工作者可以增強服務夥伴和服務使用者的反思能力。他們可以增強服務夥伴對自己如何受制於社會體系的規訓權力（disciplinary power）的反思意識。服務夥伴因此可以重新定位自己，成為在提供服務給服務使用者時更具反思的行動者。此外，社會工作者可以擴展服務使用者的個人敘事，使他們能夠從無力的境地中前進，重新關注他們的能力，經驗個人轉化並爭取自己的權利。社會工作者可以創造氛圍，使服務夥伴和使用者增進彼此的理解。

#### 1.4.3. 論述建構

培力的另一個組成部分是挑戰主流社會論述(dominant discourse)，並以替代性論述(alternative discourse)取而代之。認識到語言在建構和維持權力關係方面的作用，社會工作者應特別注意巧妙使用語言來顛覆主流論述所產生的權力關係，並通過建構替代性論述來實現培力。

許多社會工作者在與服務夥伴和服務使用者對話時都注意自己的用詞。他們提醒自己，使用不當或負面的詞語會強化對服務使用者問題的關注，而不是他們的優勢和資源。這可能也會鞏固一種觀念，即社工和服務使用者是兩個不同的「階級」，而服務使用者需要社工的「拯救」來幫助他們克服困難。此外，他們可以意識到積極和謹慎的措辭有助於服務使用者意識到自己的能力和潛力，並實現轉化。

#### 1.4.4. 處境回應

培力可以被理解為社會工作者在抵抗權力時面對不同處境的彈性回應。一些社工認為，培力應該是大規模的社會行動，從而輕視逐步嘗試改善情況的小行動。實際上，培力可以被理解為社會工作者在抵制主流權力結構、保護服務使用者權利、以及對社會體系進行小規模的改變所使用的微觀政治行動(micro-political actions)。

社會工作者可以利用日常對話和互動的每一個機會與服務夥伴交換意見。他們可以提出問題，挑戰服務夥伴對幫助服務使用者的固有想法，並促進創新。面對與服務夥伴的爭議，社會工作者可以創造一個促進性的環境，例如發起討論甚至辯論。他們可以真誠地聆聽服務夥伴的觀點，同時通過遊說和談判嘗試與他們達成共識。簡言之，培力實踐不一定要有周詳計劃，反而是富有彈性及即時性的小行動。

#### 1.4.5 集體行動

集體行動的本質是通過社會工作者與不同社會體系層面之間的聯盟來產生力量。社工不僅與服務使用者建立聯繫，也與其他不同層面建立聯繫，包括「社會工作者－服務夥伴」、「社會工作者－福利機構」和「社會工作者－社區」。

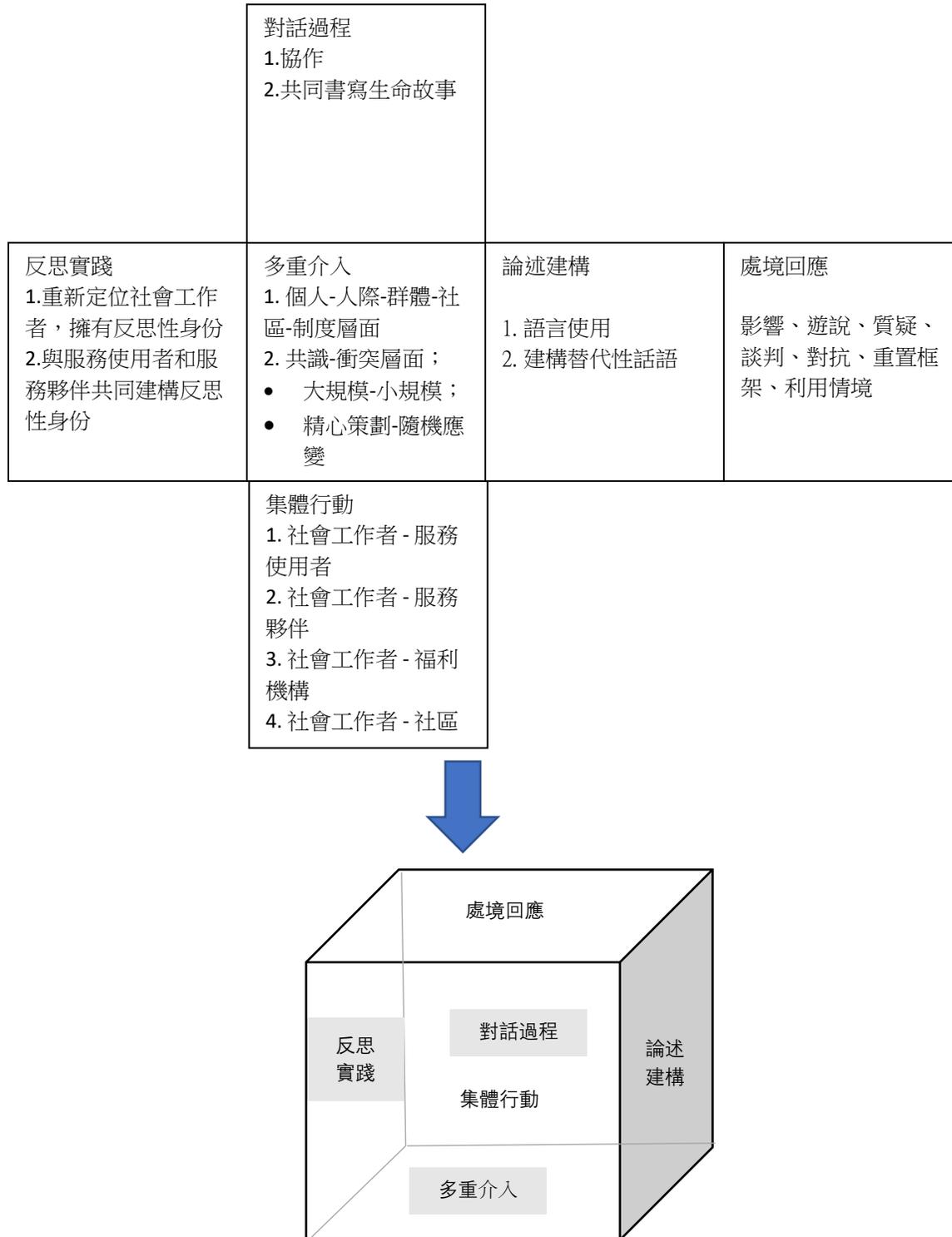
在「社會工作者 — 服務使用者」層面上，培力可以被視為一個過程，通過這個過程，社會工作者聯合服務使用者一起培力。在「社會工作者 — 服務夥伴」層面上，社會工作者可以與其他關注保護服務使用者權益的服務夥伴組成關注組織。在「社會工作者 — 福利機構」層面上，社會工作者可以與其他福利機構建立聯繫，並在培力過程中尋求他們的協助。社會工作者可以與其他機構合作，制定策略並開展項目，幫助服務使用者建立積極的身份認同，增強自我效能，發展同儕支持，提升公民參與和社區參與。在「社會工作者 — 社區」層面上，社會工作者可以與社區中的地區議會、學校和福利機構建立密切聯繫，以應對服務使用者的共同關切。

## 總結

總結來說，不同模式的培力實踐可以被視為兩個鐘擺。這個隱喻展示了社會工作者可以遊走於不同的培力手法之間。第一個鐘擺在於共識和衝突之間的擺動：一方面，社會工作者與服務使用者和夥伴建立合作關係；另一方面，他們對抗服務夥伴和社區成員的不當行為，即使這可能損害與他們的關係。第二個鐘擺在於大規模社會行動和小規模個體行動之間的擺動：培力可以被理解為精心策劃和隨機應變之間的擺動，以不同方法改變權力關係。

一個以培力為導向的社會工作實踐框架包括對話過程、反思實踐、論述建構、處境回應、集體行動和多重介入。這個框架可被視為具有六個相同面的立方體：

## 以「培力」為導向的社會工作實踐框架



## References

1. Adams, R. (2003). *Social work and empowerment* (3rd ed. ed.). Palgrave Macmillan.
2. Batista, T., Johnson, A., & Friedmann, L. B. (2018). The Effects of Youth Empowerment Programs on the Psychological Empowerment of Young People Aging Out of Foster Care. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4), 531-549. <https://doi.org/10.1086/700275>
3. Butin, D. W. (2001). If This Is Resistance I Would Hate to See Domination: Retrieving Foucault's Notion of Resistance within Educational Research. *Educational studies (Ames)*, 32(2), 157.
4. Christens, B. D. (2019). *Community power and empowerment*. Oxford University Press.
5. Corrigan, P., & Leonard, P. (1978). *Social work practice under capitalism : a Marxist approach*. London.
6. Dominelli, L. (2004). *Social work : theory and practice for a changing profession*. Polity Press.
7. Foucault, M. (1982). The subject and power. *Critical inquiry*, 8(4), 777-795.
8. Freire, P. (1993). *Pedagogy of the oppressed* (New rev. 20th-Anniversary ed. ed.). Continuum.
9. Germain, C. B. (1979). *Social work practice : people and environments, an ecological perspective*. Columbia University Press.
10. Healy, K., & Leonard, P. (2000). Responding to Uncertainty: Critical Social Work Education in the Postmodern Habitat. *Journal of progressive human services*, 11(1), 23-48. [https://doi.org/10.1300/J059v11n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J059v11n01_03)
11. Jennings, L. B., Parra-Medina, D. M., Hilfinger-Messias, D. K., & McLoughlin, K. (2006). Toward a Critical Social Theory of Youth Empowerment. *Journal of community practice*, 14(1-2), 31-55. [https://doi.org/10.1300/J125v14n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J125v14n01_03)
12. Kaplan, S. J., Skolnik, L., & Turnbull, A. (2009). Enhancing the Empowerment of Youth in Foster Care: Supportive Services. *Child welfare*, 88(1), 133-161.
13. Lee, J. A. B. (2001). *The empowerment approach to social work practice : building the beloved community* (2nd ed. ed.). Columbia University Press.
14. Miley, K. K., O'Melia, M., & DuBois, B. (2013). *Generalist social work practice : an empowering approach* (7th ed. ed.). Pearson.
15. Parker, S., Fook, J., & Pease, B. (1999). Empowerment: The modernist social work concept par excellence. In B. Pease & J. Fook (Eds.), *Transforming social work practice: Postmodern critical perspectives* (pp. 150-157).
16. Parsons, R. J., Gutiérrez, L. M., & Cox, E. O. (1998). A model for empowerment practice. In L. M. Gutiérrez, R. J. Parsons, & E. O. Cox (Eds.), *Empowerment in social work practice* (pp. 3-23). Brooks/Cole.
17. Parton, N. (2003). Rethinking Professional Practice: The contributions of Social Constructionism and the Feminist 'Ethics of Care'. *The British journal of social work*, 33(1), 1-16. <https://doi.org/10.1093/bjsw/33.1.1>
18. Parton, N., & O'Byrne, P. (2000). *Constructive social work : towards a new practice*. Macmillan.
19. Pease, B. (2002). Rethinking Empowerment: A Postmodern Reappraisal for Emancipatory Practice. *The British journal of social work*, 32(2), 135-147. <https://doi.org/10.1093/bjsw/32.2.135>
20. Peterson, N. A., & Zimmerman, M. A. (2004). Beyond the Individual: Toward a Nomological Network of Organizational Empowerment. *American journal of community psychology*, 34(1-2), 129-145. <https://doi.org/10.1023/B:AJCP.0000040151.77047.58>
21. Rissel, C. (1994). Empowerment: the holy grail of health promotion? *Health promotion international*, 9(1), 39-47.
22. Speer, P. W., & Peterson, N. A. (2000). Psychometric properties of an empowerment scale: Testing cognitive, emotional, and behavioral domains. *Social work research*, 24(2), 109-118. <https://doi.org/10.1093/swr/24.2.109>

23. Úcar Martínez, X., Jiménez-Morales, M., Soler Masó, P., & Trilla Bernet, J. (2017). Exploring the conceptualization and research of empowerment in the field of youth. *International journal of adolescence and youth*, 22(4), 405-418. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1209120>
24. Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology* (pp. 43-63). Kluwer Academic/Plenum.
25. Zimmerman, M. A., Eisman, A. B., Reischl, T. M., Morrel-Samuels, S., Stoddard, S., Miller, A. L., Hutchison, P., Franzen, S., & Rupp, L. (2018). Youth Empowerment Solutions: Evaluation of an After-School Program to Engage Middle School Students in Community Change. *Health education & behavior*, 45(1), 20-31. <https://doi.org/10.1177/1090198117710491>