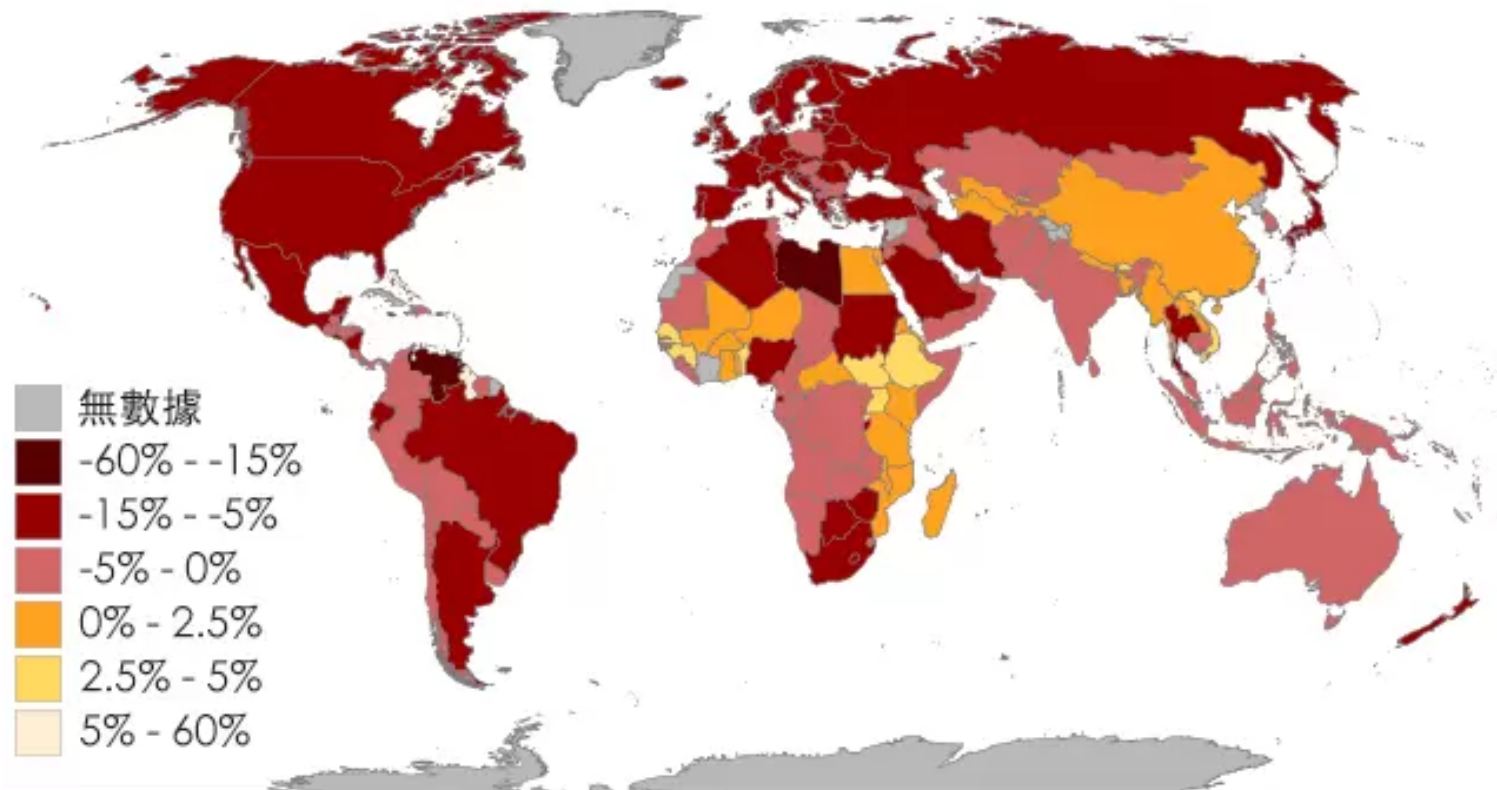


# 在全球大流行中保持静观 两个家庭研究

香港教育大学  
儿童与家庭科学中心  
林俊彬博士

# 全球大流行对世界的影响

實際GDP增長



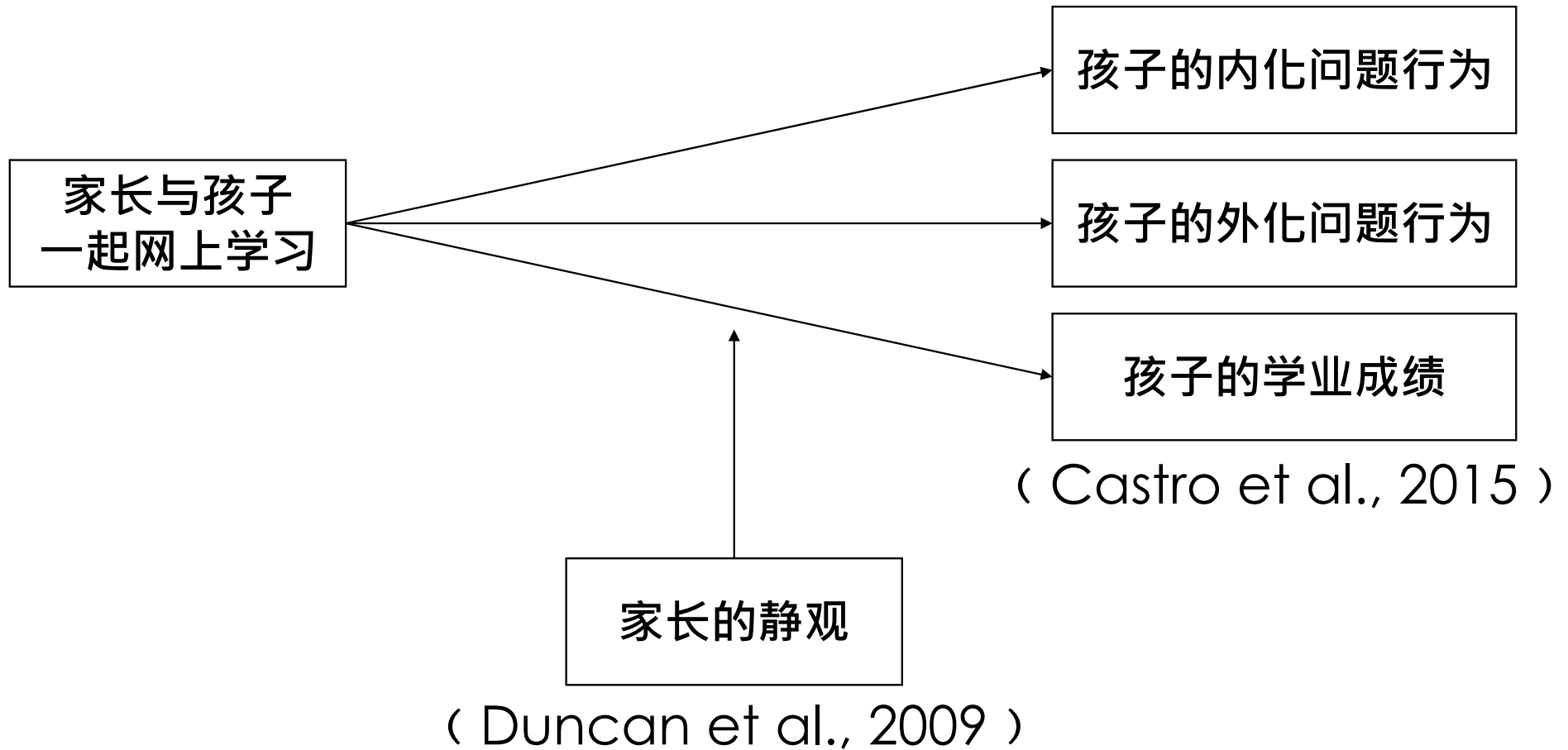
數據來源：國際貨幣基金組織 (IMF)

BBC

# 什么是静观？

- ☞ 将注意力着眼于此时此刻（Feldman et al., 2007）
- ☞ 抱着开放好奇地态度留心自己的想法和经验
- ☞ 接纳自己，不加批判

# 第一个家庭研究：研究问题



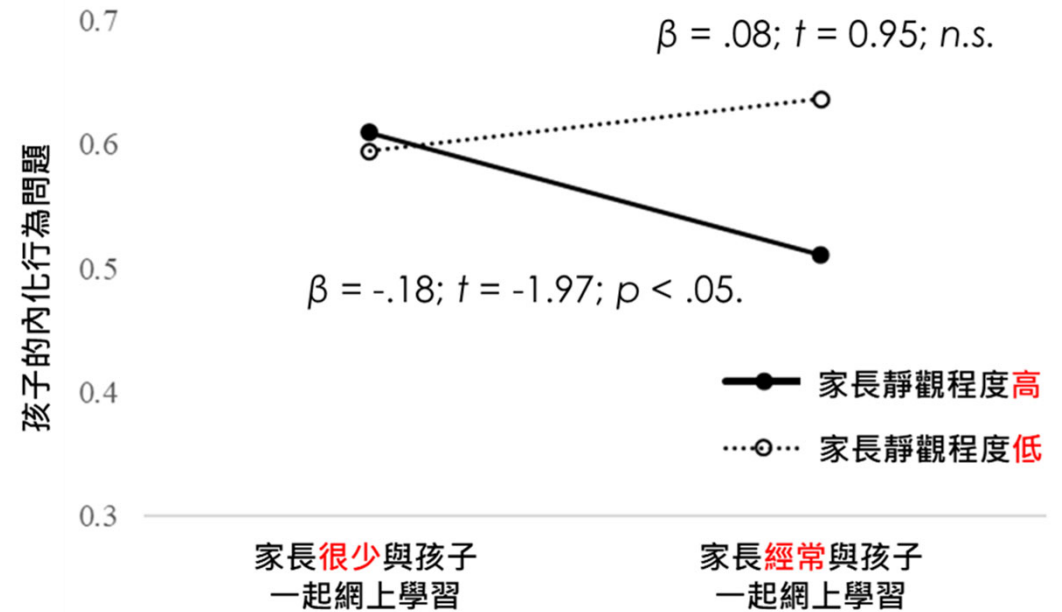
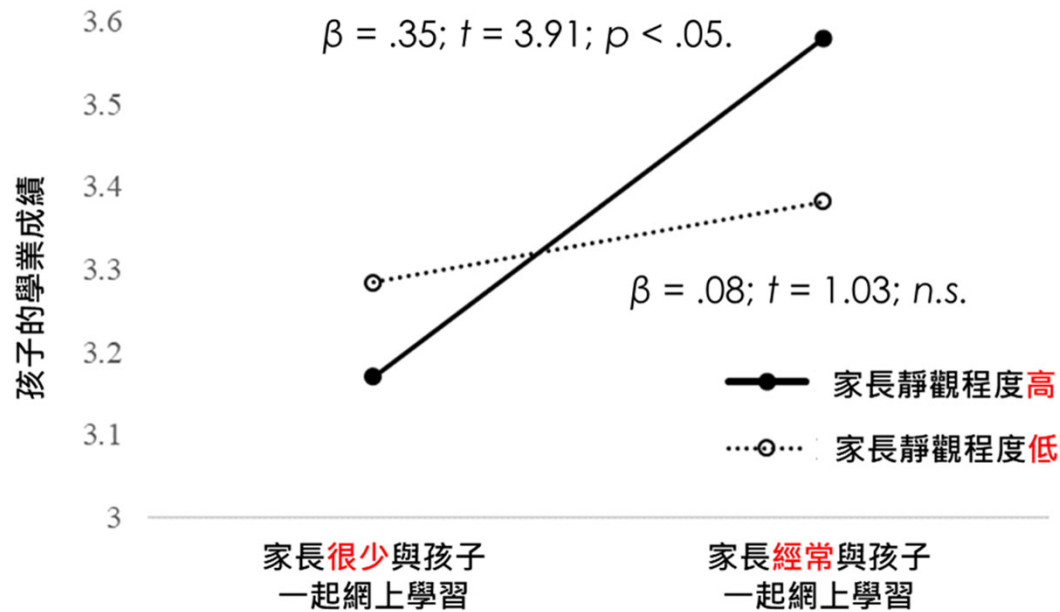
# 第一个家庭研究：参加者与收集数据方法

- ☞ 四间香港幼儿园（高中低社经地位）
- ☞ 236位母亲
- ☞ 孩子4.66岁；75%是女孩
- ☞ 香港疫情**第四波**
- ☞ 停课期间通过家校工作包收集家长问卷数据

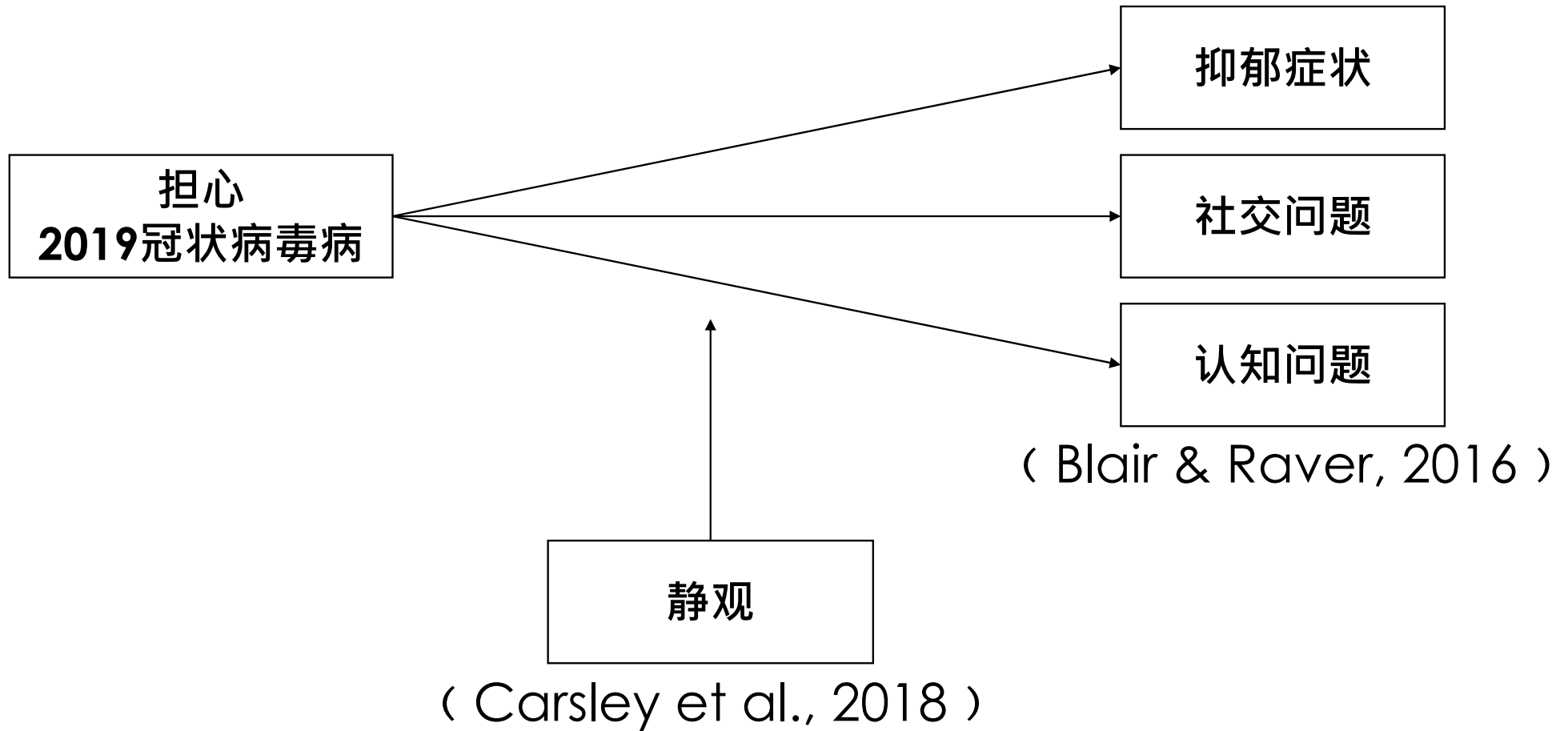
# 第一个家庭研究：量表

变项	量表问题例子和数目	文献
家长与孩子一起网上学习	「我与这孩子一起完成网上学习活动的功课。」（共6条题目）	自创量表
孩子的内化问题行为	「这孩子有很多担忧，经常表现出忧虑。」（共10条题目）	Goodman (2000)
孩子的外化问题行为	「这孩子不安定、过分活跃、不能长久静止。」（共10条题目）	Goodman (2000)
孩子的学业成绩	「这孩子的中文水平是怎样的？」（共4条题目）	Lam & Chung (2017)
家长的静观	「我能长时间地密切专注于一件事物。」（共10条题目）	Feldman et al. (2015)

# 第一个家庭研究：数据分析

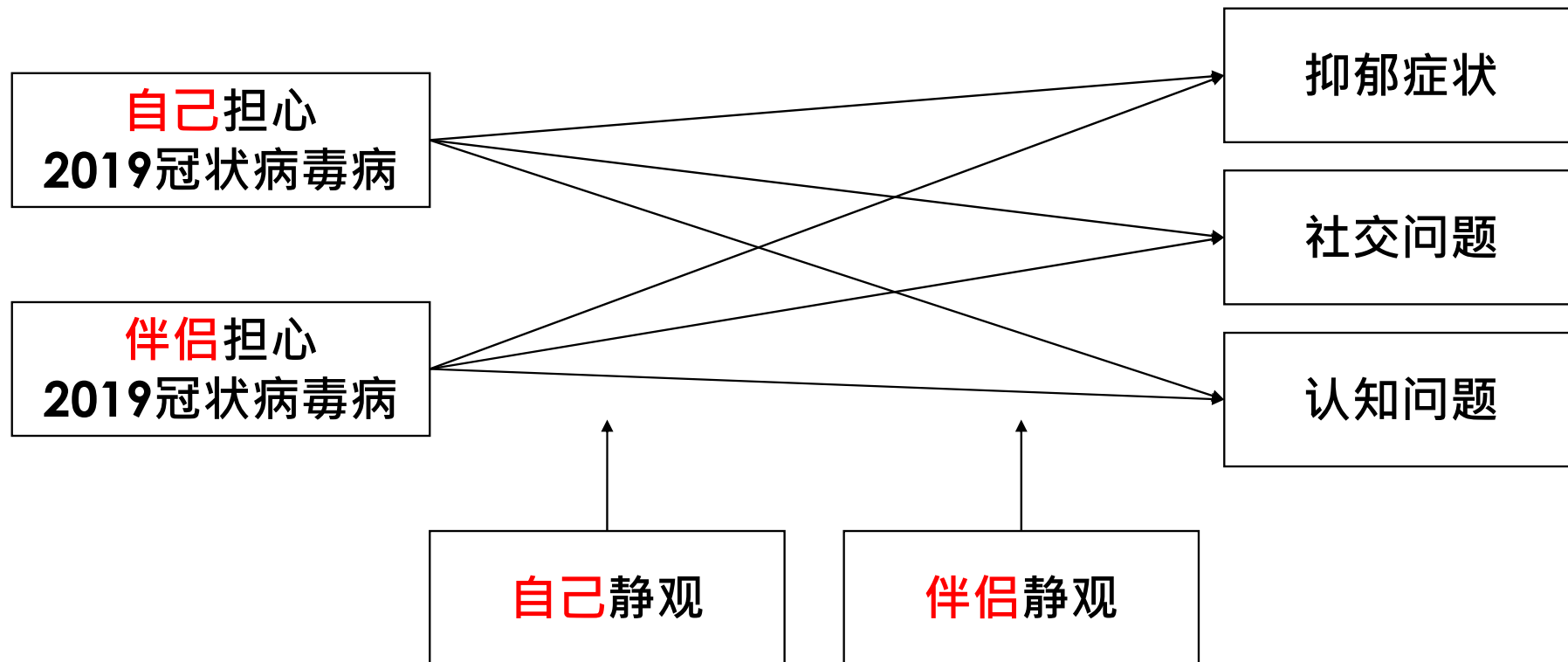


# 第二个家庭研究：研究问题





## 第二个家庭研究：研究问题



( Westman, 2016 )

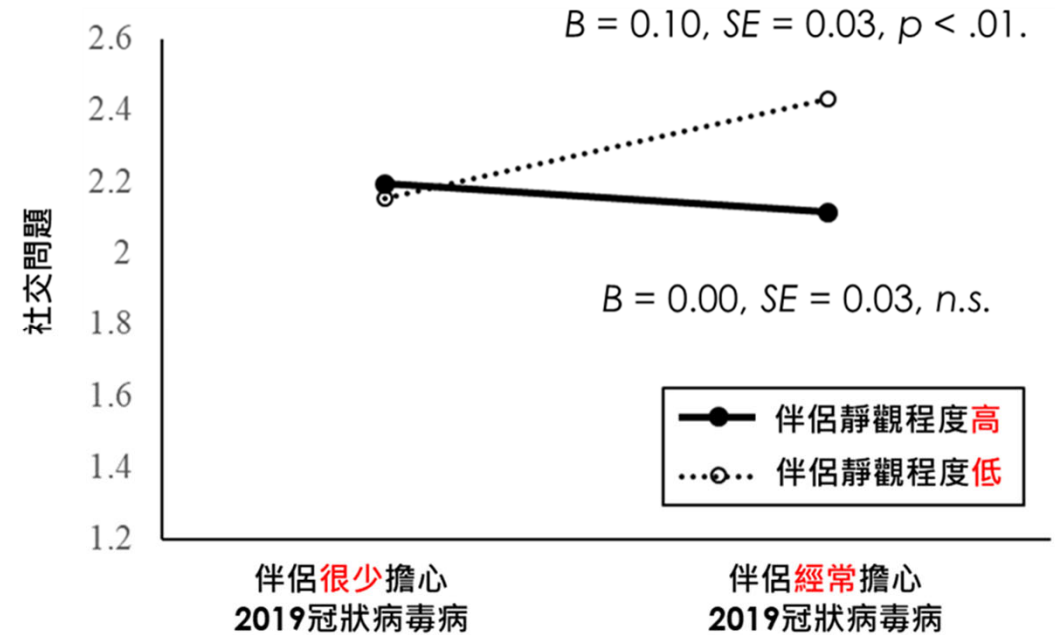
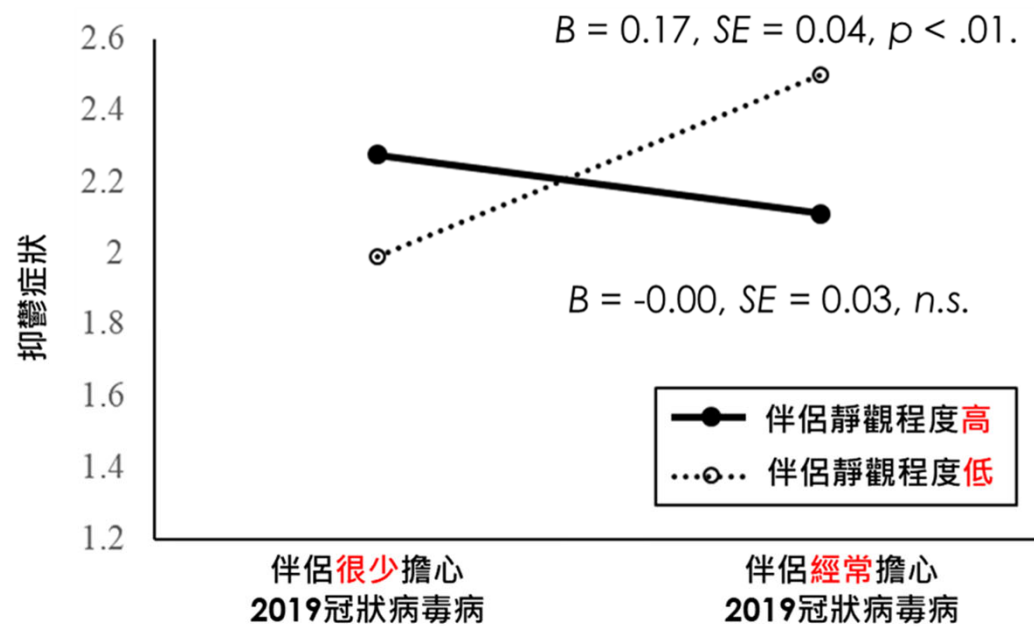
# 第二个家庭研究：参加者与收集数据方法

- ☞ 四间香港幼儿园（高中低社经地位）
- ☞ 211对夫妇
- ☞ 香港疫情**第四波**
- ☞ 停课期间通过家校工作包收集家长问卷数据

## 第二个家庭研究：量表

变项	量表问题例子和数目	文献
担心2019冠状病毒病	「我觉得2019冠状病毒病离我很近，随时都可能侵入我的身体。」（共8条题目）	Boyras et al. (2020)
抑郁症状	「我觉得情绪低落。」（共10条题目）	Radloff (1977)
社交问题	「我感到寂寞，而且跟其他人有隔膜。」（共8条题目）	Tyrer et al. (2000)
认知问题	「我难于有组织地做事。」（共12条题目）	Medalia et al. (2008)
静观	「我能长时间地密切专注于一件事物。」（共10条题目）	Feldman et al. (2015)

# 第二个家庭研究：数据分析



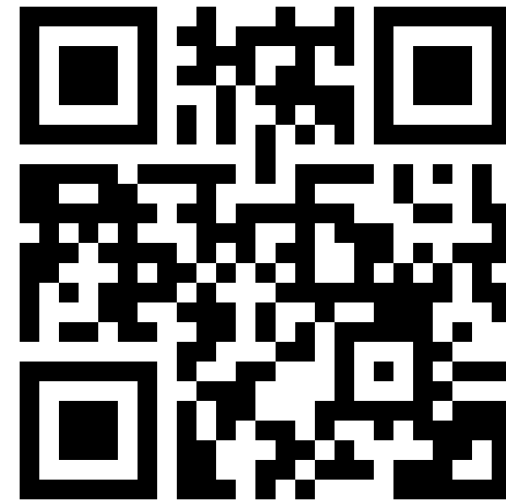
# 静观呼吸练习

# 通过社交媒体推广静观



<https://bit.ly/3vAKoYK>

家长教育小秘方



<https://bit.ly/3OozWvX>

家长教育视频