

從心理學角度看新冠肺炎

全球大流行對兒童青少年影響

(吉隆坡訊) COVID-19 全球大流行傳染病打亂和破壞了全世界人民的生活。大多數兒童和青少年都在這疫情中受到社會經濟影響。而且，經濟混亂也使一些家庭面臨經濟壓力。學校因為疫情不能正常開學開課也導致正式學習時間大幅度減少。

在研究世界流行病對兒童和青少年發展的影響的同時，心理學在這方面就起着一定的作用。國際醫藥大學 IMU 的發展心理學家和心理學系講師鍾淑玲博士對 COVID-19 世界流行病對兒童和青少年的無聲影響表示了關注。

由於鍾博士的研究和諮詢工作側重於兒童、青少年以及青少年發展和心理，她為我們提供了一些有關當前情況的見解對兒童和青少年來說，這一大流行病可能產生終生影響，特別是對來自不利社會經濟背景的脆弱和貧困兒童以及青少年。其實，在安全的环境中學習和玩耍是許多兒童的特權。學校停課後，學校正式的面對面教學已經轉向網上教學。鑒於並非每個家庭都有互聯網接入和學習設備，因此，兒童受教育的機會，成為處境不利的兒童的奢侈品。

不同社會經濟背景的孩子之間的教育差距可能大於以前。設想一下，來自貧困家庭的兒童可能需要輟學工作，以便幫助家庭收入；受教育的機會有限，使兒童難以趕上學習，這反過來又可能導致對學習失去興趣。這一流行病對兒童的影響是不可想象的，它確實是一個影響我們年輕一代

的危機。

另一方面，留在家中的兒童和青少年在應對生活秩序混亂下，也面對着另一系列挑戰。他們需要應對正常學校時間表改變後的变化和中斷，還有在家的家務習慣，如一致的睡覺時間，以及制定學習和放鬆活動的時間表。

為了減少他們的不適應，因此，我們可以與他們談論大流行並提供事實，限制在社交媒體上接觸未經驗證的新聞，以減少他們的焦慮。專注於教育他們如何保護自己，例如遵守標準操作程序 (SOP)。一起度過有意義的家庭時光，提供安慰，如吃飯或一起閱讀，告訴他們你愛和關心他們。(參考：聯合國 <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>)

在這個困難時期，父母的壓力大大增加，特別是在兼顧家庭和工作需要方面，因此，除了家庭需要之外，自我照顧應是父母的優先事項之一。照顧好自己的父母是孩子的好榜樣。通過看那些吃得健康、有規律的日常日程安排和經常鍛煉的父母，孩子們也傾向於模仿這些健康的行為。

COVID-19 大流行顯然影響了我們每一個人。據鍾博士認為，現在是我們共同為這場戰鬥，互相支持的時候。在緩解大流行導致的持續學習危機方面，我們可以支持那些需要線上學習指導的人，並不斷努力縮小差距。通過各組織、部門和社區的共同努力，一起解決學習危機。然而，在

個人層面上，我們可以問自己一個核心問題：

在這場危機中，我能提供什麼幫助周圍的兒童和青少年？

可能，你可以捐贈家額外的可用電子設備；與負擔不起的鄰居共享互聯網連接；教如何利用在線上資源來提高他們的電子產品知識，教或協助貧窮孩子獲得在線上教育。我們每個人都可以有所作為！

IMU 是馬來西亞第一所也是最成熟的私立醫藥大學，專注於醫療保健教育超過 28 年，其課程已制定成符合國際高標準，並提供 3 年的心理學系 (榮譽) 科學學士學位課程。學生可以選擇在 IMU 完成全部心理學學位課程，或在 IMU 學習部分課程，然後轉到澳大利亞紐卡爾斯大學或英國斯特拉斯克萊德大學完成學位。

該課程被國際所認證，要成為一名合格的心理學家，你必須先完成心理學的學士學位，然後獲得心理學實踐專業領域的碩士學位。IMU 心理學課程的招生期為 2 月和 9 月。如果你喜歡思考人類行為的原因，並渴望幫助人們管理他們的問題，現在就開始您的心理學生涯。

如果您剛剛完成 SPM，且沒有大學預科資格，可以報讀為期一年的 IMU 科學預科班，這是進入該大學任何學士學位課程的首選基礎和直接途徑。有關詳細信息，請瀏覽 www.imu.edu.my；也可電郵到 start@imu.edu.my 或致電 IMU 03 + 2731 7272。



IMU 心理學學士學位課程為期 3 年。