

嘉南藥理科技大學 100 年度教師專題研究計畫結案報告

總計畫名稱:幼兒照顧者對核安事件之風險認知與身心調適研究

總主持人:幼保系 梁淑娟 副教授

子計畫一: 幼兒照顧者對核安事件之風險認知研究

主持人 : 幼保系蕭景祥副教授

計畫編號: CN10008

子計畫二: 幼兒照顧者對核安事件之情緒反應研究」

主持人 : 幼保系梁淑娟副教授

計畫編號: CN10007

子計畫三: 核安教育訓練與核安正念訓練與評估量表建立研究

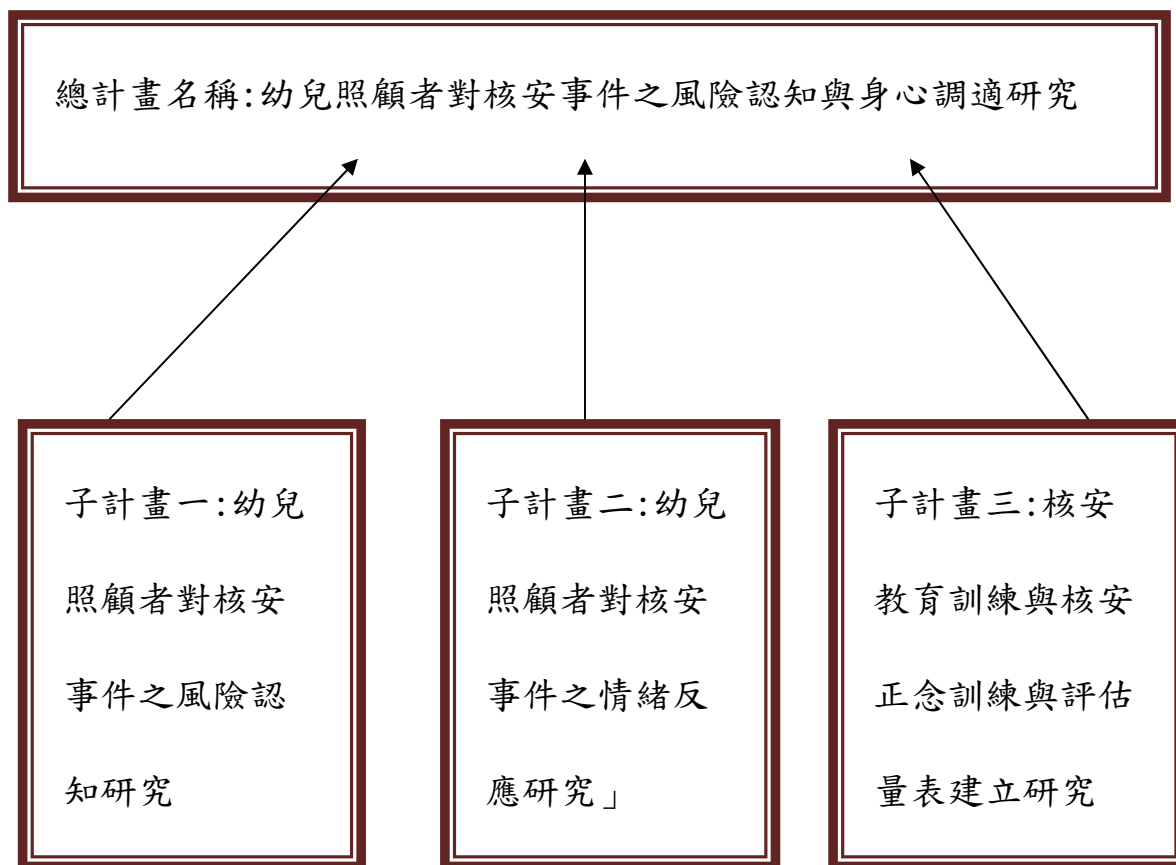
主持人 : 幼保系黃創華 助理教授

計畫編號: CN10009

中華民國一〇一年三月一日



四、總計畫研究計畫內容:



(一) 總計畫摘要:

最近日本大地震後，所引發核電廠一連串的安全意外事故，不僅讓日本變成為全世界注目的焦點，也讓世人對核能電廠的安全性重新思考，並尋求適當的因應之道。國內地狹人稠，且國內一言堂的核安宣導，讓一般民眾很難掌握正確的核能相關訊息，遑論如何正確因應突發狀況的核災。尤其，幼兒照顧者對核安事故的正確相關知識與因應處理能力為何，不僅關乎幼兒照顧者自身安危，更是全國幼兒的照顧品質與安危所繫。因此，本研究擬結合工安、幼保、心理輔導專長的教師，進行「幼兒照顧者對核安事件之風險認知與身心調適」整合型研究。研究擬隨機徵選全程志願參與幼兒照顧者 200 名，第一階段：進行「幼兒照顧者對核安事件之風險認



知研究」。第二階段：「幼兒照顧者對核安事件之情緒反應診斷研究」。第三階段：執行核安安全教育訓練與核安正念評價量表之建立研究。期能 1.增進幼兒照顧者相關核安專業知能及危機處理能力。2.藉由正念訓練增進幼兒照顧者身心調適能力，並提升其自我效能及面對不確定情境的彈性調適能力。3.編製中文「核安事故情緒反應量表」、「核安正念評估量表」，提供華人地區未來核能安全相關實務訓練課程與研究使用。



子計畫一：幼兒照顧者對核安事件之風險認知研究

(一)摘要

最近日本大地震後，所引發核電廠一連串的安全意外事故，不僅讓日本變成為全世界注目的焦點，也讓世人對核能電廠的安全性重新思考，並尋求適當的因應之道。國內地狹人稠，且國內一言堂的核安宣導，讓一般民眾很難掌握正確的核能相關訊息，遑論如何正確因應突發狀況的核災。尤其，幼兒照顧者對核安事故的正確相關知識與因應處理能力為何，不僅關乎幼兒照顧者自身安危，更是全國幼兒的照顧品質與安危所繫。因此，本研究擬隨機徵選全程志願參與幼兒照顧者 250 名，進行「幼兒照顧者對核安事件之風險認知研究」期能 1.瞭解幼兒照顧者對核安風險認知的特性。2..增進幼兒照顧者相關核安專業知能及危機處理能力。3.編製中文「核安事故風險認知量表」，提供華人地區未來核能安全相關實務訓練課程與研究使用。

(二)研究動機與研究問題

2011 年 3 月 11 日日本大地震後，核安事故變成全世界注目的焦點。幼兒照顧者對核安事故的風險認知，勢必影響其對幼兒的照顧品質與照顧效能。為能更清楚的掌握幼兒照顧者對核安事件的風險認知結構，因此本研究擬蒐集相關文獻，設計適合診斷幼兒照顧者使用之核安事故風險認知結構，以精確的掌握幼兒照顧者的風險認知的各個面向，以提供日後幼兒照顧者設計核能安全教育研習課程的重要參考。因此，本研究的目的為

1. 設計幼兒照顧者對核能風險認知量表。



2. 診斷幼兒照顧者對核能風險認知的組成與面向。

(三)文獻回顧與探討

1、災害

一般而言，只要影響人類的生存就是災害，因此綜觀人類的歷史就是一部災害史，但不同的觀點來看，就有不同的定義和種類。行政院經建會對災害的定義為「災害係指其造成的原因是自然或人為的，已經引起人命、社會或經濟受到損傷，並進而引發社會失去已構成之均衡現象。」

若依照國際上的共同界定，災害就是：「危害發生的影響，嚴重破壞社會運作，造成大規模的人命、物質和環境損失，並超出受影響的社會僅憑自己的資源就能應付的能力」(馬士元，2001)。

災害亦可界定為：因自然或人為科技災害而導致對於生活、福利、物質與環境的危害；由此定義可知災害可分為：(一)天然災害：指來自於大自然所發生的危害，如水災、地震、颶風、龍捲風、山崩、旱災等，此類災害通常具有地域性，如美國東南岸的颶風、太平洋西北部及夏威夷的火山爆發、臺灣的颱風等。(二)人為災害：起因於人類行為或科技活動的失靈，導致對社會產生巨大的衝擊事件，如火災、暴亂、戰爭、恐怖份子、化學藥劑洩漏、核能意外或其他人為科技活動所引發的緊急災害(邱昌泰，2000)。

Kates (1978) 認為因自然事件引起，或由人類營建系統的轉送，而對人類產生的可能威脅，稱之「環境災害」(Environmental hazard)。O`Riordan (1986) 認為只要是有害的事件或情況就是災害，災害是一種風險結合事件的結果與性質，似乎是成為死亡、損失或對人員與財產傷害的原因，其結果包括了一般痛苦經驗與經濟的



成本。

Smith（1992）認為災害（Hazard）可定義為：「對人們、環境或財產有潛在物質或情況上的傷害或不利影響」災害的威脅如下：（一）對人體：死亡、傷害、疾病與壓力。（二）對財貨：財產損失、經濟損失。（三）對環境：植物動物的損失、污染與環境舒適性的損失。而 Robert（1996）認為環境災害是不尋常地強大事件，通常不可預測而且很難事先預防；且會引起許多生命財產的損失與中斷社會經濟的活動。

由以上敘述可知，災害的定義主要是以影響人類的觀點來說明，主要是自然事件或人為因素所引起，對人類的生命或經濟有傷害或損失，且有時很難事先預防。難以預防更應了解災害的特性及對災害的認知，才能預做準備，這也是本研究的重要。

2.、防災教育

防災教育乃是防治災害教育，其理念並非以人為的力量去控制或抑制災害的發生，而是降低災害發生時及發生後對人類所造成的傷害及損失。政府機關不斷地宣導防災教育的重要性，但因無完整的防災教育理念及配套措施，故防災教育僅只是流於應付政府或上級單位的要求，故大多都以舉行防災防震演習及災害主題的演講為主（林香吟，2003）。

國內在 921 大地震前對防災教育並不重視，且相關的研究甚少，921 地震後才開始有一些相關研究，但都以天然災害為主，且研究區域偏重於受災地區，在人為災害的研究方面，則甚少有人研究。劉俊昌、賴麗娟（2000）的研究結果顯示，國小職前教師的受訪者幾乎都認為國中、小學生的課程中應該要有防災教育，甚至認



為師資培訓過程中，亦應該加入防災教育。

(四)研究方法與步驟

- 1.選定 200 名幼兒照顧者為研究對象。
- 2.蒐集相關文獻與各式安全認知量表。
- 3.以結構方程之驗證式因素分析法，進行量表的修訂與設計。
- 4.進行問卷預試與修訂。
- 5.以核能風險診斷量表施測
- 6.診斷分析幼兒照顧者對核安風險認知的特性。

(五)結果

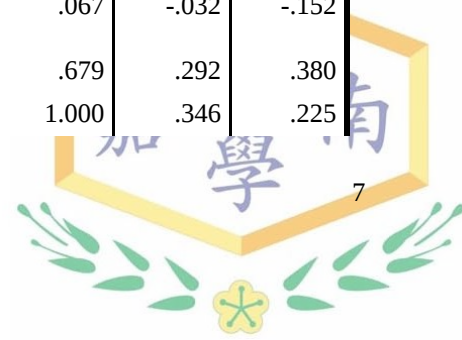
編訂「核安風險認知量表」：

可控性認知

	平均數	標準離差	分析個數
1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	3.7000	1.30911	190
2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	5.0632	.75327	190
3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	4.8895	.94471	190
4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	5.2263	1.01645	190
5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	5.4316	.70000	190
6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	5.4421	.73773	190
7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	5.5105	.68033	190
8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	5.5053	.68039	190
9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	5.4263	.81801	190
10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	5.3632	.79663	190
11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。	5.4421	.76588	190
12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	5.4474	.74526	190

相關矩陣

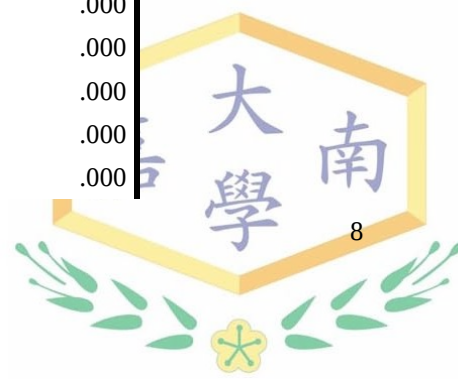
	量表 1	量表 2	量表 3	量表 4	量表 5
相關					
1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	1.000	.132	.067	-.032	-.152
2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.132	1.000	.679	.292	.380
3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.067	.679	1.000	.346	.225



	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	-.032	.292	.346	1.000	.598
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	-.152	.380	.225	.598	1.000
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	-.240	.302	.253	.529	.756
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	-.178	.339	.236	.467	.724
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	-.108	.381	.236	.446	.684
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	-.083	.377	.260	.367	.573
	10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	-.118	.429	.377	.381	.448
	11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。	-.089	.382	.324	.367	.550
	12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	-.127	.298	.228	.417	.571
顯著性 (單尾)	1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。		.035	.179	.330	.018
	2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.035		.000	.000	.000
	3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.179	.000		.000	.001
	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	.330	.000	.000		.000
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	.018	.000	.001	.000	
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	.000	.000	.000	.000	.000
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	.007	.000	.001	.000	.000
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	.069	.000	.001	.000	.000
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	.129	.000	.000	.000	.000
	10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	.052	.000	.000	.000	.000
	11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。	.112	.000	.000	.000	.000
	12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	.040	.000	.001	.000	.000

相關矩陣

		量表 11	量表 12
相關	1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	-.089	-.127
	2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.382	.298
	3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.324	.228
	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	.367	.417
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	.550	.571
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	.598	.620
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	.610	.653
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	.635	.710
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	.618	.614
	10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	.793	.732
	11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。	1.000	.810
	12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	.810	1.000
顯著性 (單尾)	1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	.112	.040
	2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.000	.000
	3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.000	.001
	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	.000	.000
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	.000	.000
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	.000	.000
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	.000	.000
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	.000	.000
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	.000	.000



10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	.000	.000
11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。		.000
12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	.000	

共同性

	初始	萃取
1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	1.000	.323
2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	1.000	.765
3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	1.000	.739
4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	1.000	.381
5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	1.000	.653
6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	1.000	.747
7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	1.000	.807
8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	1.000	.785
9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	1.000	.667
10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	1.000	.649
11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。	1.000	.672
12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	1.000	.697

成份矩陣^a

	元件	
	1	2
1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	-.155	.547
2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.528	.697
3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.433	.743
4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	.608	.105
5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	.798	-.128
6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	.837	-.216
7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	.875	-.202
8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	.875	-.141
9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	.814	-.070
10.我覺得核能發電廠比一般人所認知的還要危險。	.801	.082
11.我覺得核能發電廠的危害，超出人們的預期。	.820	.010
12. 我覺得核能發電廠意外會造成無法估計的損失。	.826	-.125

重製相關

	量表 1	量表 2	量表 3	量表 4	量表 5
重製 相關					
1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	.370a	.311	.343	-.029	-.173
2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.311	.767a	.744	.417	.358
3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.343	.744	.729a	.371	.293
4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	-.029	.417	.371	.388a	.453
5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	-.173	.358	.293	.453	.582a
6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	-.175	.380	.313	.475	.607
7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	-.156	.448	.377	.518	.649
8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	-.198	.411	.336	.520	.668
9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	-.262	.325	.248	.497	.666

殘差 b	1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。		-.179	-.276	-.003	.020
	2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	-.179		-.065	-.125	.022
	3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	-.276	-.065		-.025	-.068
	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	-.003	-.125	-.025		.145
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	.020	.022	-.068	.145	
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	.092	-.004	-.053	-.108	-.034
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	.037	-.019	.000	-.137	-.201
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	.110	-.028	-.012	-.153	-.118
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	.135	-.027	-.019	-.080	-.095

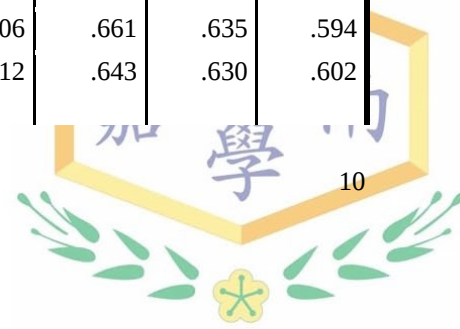
重製相關

		量表 9	量表 10	量表 11	量表 12
重製 相關	1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	-.175	-.156	-.198	-.262
	2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	.380	.448	.411	.325
	3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	.313	.377	.336	.248
	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	.475	.518	.520	.497
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	.607	.649	.668	.666
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。	.634a	.678	.697	.694
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	.678	.728a	.745	.735
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	.697	.745	.766a	.764
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	.694	.735	.764	.775a
殘差 b	1.我覺得以核能發電做為台灣電力的來源，在台灣是可行的。	.092	.037	.110	.135
	2.我覺得核能發電廠的結構是複雜的。	-.004	-.019	-.028	-.027
	3.我覺得核能發電的原理是難理解的。	-.053	.000	-.012	-.019
	4.我覺得核能發電廠的意外事件是不可預知的。	-.108	-.137	-.153	-.080
	5.我覺得核能發電廠的意外事件影響是全面的。	-.034	-.201	-.118	-.095
	6.我覺得核能發電廠的意外事件影響是長期的。		-.024	-.079	-.080
	7. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員傷害。	-.024		.049	-.003
	8. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員疾病。	-.079	.049		.046
	9. 我覺得核能發電廠的意外事件會造成人員死亡。	-.080	-.003	.046	

嚴重性認知

相關矩陣

		量表 1	量表 2	量表 3	量表 4	量表 5
相關	1.我覺得核能發電廠發生的危害範圍是廣大的。	1.000	.578	.736	.697	.719
	2.我覺得核能發電廠發生的危害是不可回復性的。	.578	1.000	.636	.554	.580
	3.我覺得核能發電廠危害的影響時間是久遠的。	.736	.636	1.000	.825	.825
	4.我覺得核能發電廠發生的危害是持續性的。	.697	.554	.825	1.000	.845
	5.我覺得核能發電廠發生的危害是有擴散性的。	.719	.580	.825	.845	1.000
	6.我覺得核能發電廠發生的危害是不容易防護的。	.466	.504	.613	.678	.611
	7.我覺得核能發電廠發生危害時是不容易避難的。	.529	.567	.656	.633	.618
	8.我覺得核能發電廠發生危害時是不容易逃生的。	.532	.606	.661	.635	.594
	9. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時防護資源是不足的。	.561	.512	.643	.630	.602



10. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時居民防護能力是不足的。	.585	.492	.547	.542	.508
顯著性 (單尾)					
1. 我覺得核能發電廠發生的危害範圍是廣大的。		.000	.000	.000	.000
2. 我覺得核能發電廠發生的危害是不可回復性的。	.000		.000	.000	.000
3. 我覺得核能發電廠危害的影響時間是久遠的。	.000	.000		.000	.000
4. 我覺得核能發電廠發生的危害是持續性的。	.000	.000	.000		.000
5. 我覺得核能發電廠發生的危害是有擴散性的。	.000	.000	.000	.000	
6. 我覺得核能發電廠發生的危害是不容易防護的。	.000	.000	.000	.000	.000
7. 我覺得核能發電廠發生危害時是不容易避難的。	.000	.000	.000	.000	.000
8. 我覺得核能發電廠發生危害時是不容易逃生的。	.000	.000	.000	.000	.000
9. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時防護資源是不足的。	.000	.000	.000	.000	.000
10. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時居民防護能力是不足的。	.000	.000	.000	.000	.000

相關矩陣

	量表 6	量表 7	量表 8	量表 9	量表 10
相關					
1. 我覺得核能發電廠發生的危害範圍是廣大的。	.466	.529	.532	.561	.585
2. 我覺得核能發電廠發生的危害是不可回復性的。	.504	.567	.606	.512	.492
3. 我覺得核能發電廠危害的影響時間是久遠的。	.613	.656	.661	.643	.547
4. 我覺得核能發電廠發生的危害是持續性的。	.678	.633	.635	.630	.542
5. 我覺得核能發電廠發生的危害是有擴散性的。	.611	.618	.594	.602	.508
6. 我覺得核能發電廠發生的危害是不容易防護的。	1.000	.747	.694	.581	.418
7. 我覺得核能發電廠發生危害時是不容易避難的。	.747	1.000	.819	.637	.506
8. 我覺得核能發電廠發生危害時是不容易逃生的。	.694	.819	1.000	.675	.585
9. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時防護資源是不足的。	.581	.637	.675	1.000	.689
10. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時居民防護能力是不足的。	.418	.506	.585	.689	1.000
顯著性 (單尾)					
1. 我覺得核能發電廠發生的危害範圍是廣大的。	.000	.000	.000	.000	.000
2. 我覺得核能發電廠發生的危害是不可回復性的。	.000	.000	.000	.000	.000
3. 我覺得核能發電廠危害的影響時間是久遠的。	.000	.000	.000	.000	.000
4. 我覺得核能發電廠發生的危害是持續性的。	.000	.000	.000	.000	.000
5. 我覺得核能發電廠發生的危害是有擴散性的。	.000	.000	.000	.000	.000
6. 我覺得核能發電廠發生的危害是不容易防護的。		.000	.000	.000	.000
7. 我覺得核能發電廠發生危害時是不容易避難的。	.000		.000	.000	.000
8. 我覺得核能發電廠發生危害時是不容易逃生的。	.000	.000		.000	.000
9. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時防護資源是不足的。	.000	.000	.000		.000
10. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時居民防護能力是不足的。	.000	.000	.000	.000	



共同性

	初始	萃取
1.我覺得核能發電廠發生的危害範圍是廣大的。	1.000	.623
2.我覺得核能發電廠發生的危害是不可回復性的。	1.000	.545
3.我覺得核能發電廠危害的影響時間是久遠的。	1.000	.784
4.我覺得核能發電廠發生的危害是持續性的。	1.000	.763
5.我覺得核能發電廠發生的危害是有擴散性的。	1.000	.734
6.我覺得核能發電廠發生的危害是不容易防護的。	1.000	.607
7.我覺得核能發電廠發生危害時是不容易避難的。	1.000	.687
8.我覺得核能發電廠發生危害時是不容易逃生的。	1.000	.703
9. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時防護資源是不足的。	1.000	.644
10. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時居民防護能力是不足的。	1.000	.512

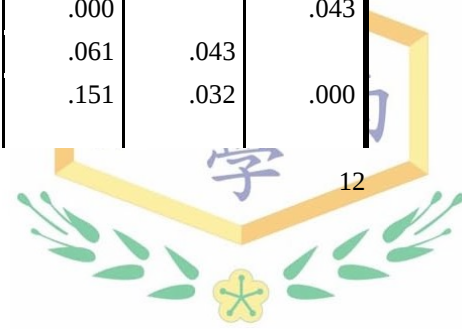
成份矩陣^a

	元件
	1
1.我覺得核能發電廠發生的危害範圍是廣大的。	.789
2.我覺得核能發電廠發生的危害是不可回復性的。	.738
3.我覺得核能發電廠危害的影響時間是久遠的。	.886
4.我覺得核能發電廠發生的危害是持續性的。	.873
5.我覺得核能發電廠發生的危害是有擴散性的。	.857
6.我覺得核能發電廠發生的危害是不容易防護的。	.779
7.我覺得核能發電廠發生危害時是不容易避難的。	.829
8.我覺得核能發電廠發生危害時是不容易逃生的。	.838
9. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時防護資源是不足的。	.803
10. 我覺得台灣地區核能發電廠發生危害時居民防護能力是不足的。	.715

資訊公開

相關矩陣

	量表 1	量表 2	量表 3	量表 4	量表 5
相關					
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	1.000	.799	.749	.678	.131
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	.799	1.000	.807	.769	.102
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	.749	.807	1.000	.800	.112
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	.678	.769	.800	1.000	.125
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	.131	.102	.112	.125	1.000
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	.150	.066	.075	.134	.593
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	.039	.130	.137	.111	.402
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	.445	.439	.442	.515	.206
顯著性					
(單尾)					
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。		.000	.000	.000	.036
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	.000		.000	.000	.080
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	.000	.000		.000	.061
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	.000	.000	.000		.043
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	.036	.080	.061	.043	
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	.020	.182	.151	.032	.000



7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	.295	.037	.030	.063	.000
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	.000	.000	.000	.000	.002

相關矩陣

	量表 6	量表 7	量表 8
相關			
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	.150	.039	.445
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	.066	.130	.439
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	.075	.137	.442
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	.134	.111	.515
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	.593	.402	.206
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	1.000	.486	.312
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	.486	1.000	.338
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	.312	.338	1.000
顯著性 (單尾)			
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	.020	.295	.000
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	.182	.037	.000
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	.151	.030	.000
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	.032	.063	.000
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	.000	.000	.002
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。		.000	.000
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	.000		.000
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	.000	.000	

共同性

	初始	萃取
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	1.000	.773
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	1.000	.847
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	1.000	.837
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	1.000	.801
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	1.000	.633
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	1.000	.737
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	1.000	.583
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	1.000	.495

成份矩陣^a

	元件	
	1	2
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	.847	-.237
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	.879	-.271
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	.878	-.257
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	.870	-.210
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	.313	.731
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	.330	.792
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	.316	.695
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	.674	.202



轉軸後的成份矩陣^a

	元件	
	1	2
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	.877	.052
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	.920	.030
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	.914	.043
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	.891	.085
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	.058	.793
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	.054	.857
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	.072	.760
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	.571	.411

資訊公開性

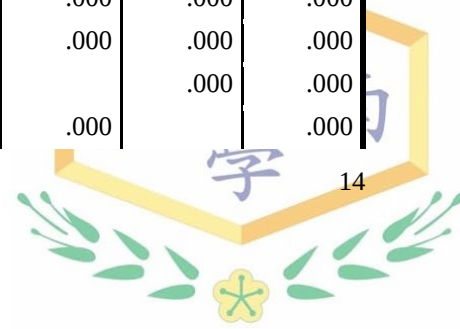
	平均數	標準離差	分析個數
1.我覺得國內有關核電安全的資訊是即時的。	3.5737	1.29808	190
2.我覺得國內有關核電安全的資訊是公開的。	3.4632	1.28327	190
3.我覺得國內有關核電安全的資訊是正確的。	3.5684	1.16522	190
4.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是可信度高的。	3.5579	1.27005	190
5.我覺得國內官方有關核電安全的資訊是有爭議的。	4.6053	.99574	190
6.我覺得國內有關核電安全的資訊是被官方(政府)壟斷的。	4.4737	1.01671	190
7.我覺得政府有關核電的報導是過度高估核電安全性的。	4.5316	1.14852	190
8.我覺得民間有關核電的報導是過度高估核電危險性的。	4.0211	1.25128	190

發生的可能性

	平均數	標準離差	分析個數
1.我覺得核能發電廠發生意外的機會是	5.1684	.81847	190
2.我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	5.3421	.80594	190
3.我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	5.3211	.80151	190
4.我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	5.3632	.75573	190
5.我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	5.3368	.79829	190
6.我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是	5.4053	.77594	190
7.我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	5.4158	.74944	190
8.我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	5.2947	.86525	190

相關矩陣

	量表 1	量表 2	量表 3	量表 4	量表 5
相關 1.我覺得核能發電廠發生意外的機會是	1.000	.714	.691	.670	.642
2.我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	.714	1.000	.779	.820	.799
3.我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	.691	.779	1.000	.916	.889
4.我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	.670	.820	.916	1.000	.910
5.我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	.642	.799	.889	.910	1.000
6.我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是	.667	.809	.751	.803	.778
7.我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	.644	.788	.763	.806	.773
8.我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	.565	.629	.687	.717	.660
顯著性 (單 1.我覺得核能發電廠發生意外的機會是		.000	.000	.000	.000
2.我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	.000		.000	.000	.000
3.我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	.000	.000		.000	.000
4.我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	.000	.000	.000		.000



尾) 5. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	.000	.000	.000	.000	
6. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是	.000	.000	.000	.000	.000
7. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	.000	.000	.000	.000	.000
8. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	.000	.000	.000	.000	.000

相關矩陣

	量表 6	量表 7	量表 8
相關			
1. 我覺得核能發電廠發生意外的機會是	.667	.644	.565
2. 我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	.809	.788	.629
3. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	.751	.763	.687
4. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	.803	.806	.717
5. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	.778	.773	.660
6. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是	1.000	.892	.743
7. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	.892	1.000	.732
8. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	.743	.732	1.000
顯著性(單尾)			
1. 我覺得核能發電廠發生意外的機會是	.000	.000	.000
2. 我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	.000	.000	.000
3. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	.000	.000	.000
4. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	.000	.000	.000
5. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	.000	.000	.000
6. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是		.000	.000
7. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	.000		.000
8. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	.000	.000	

共同性

	初始	萃取
1. 我覺得核能發電廠發生意外的機會是	1.000	.614
2. 我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	1.000	.804
3. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	1.000	.841
4. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	1.000	.887
5. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	1.000	.837
6. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是	1.000	.830
7. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	1.000	.819
8. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	1.000	.649

成份矩陣^a

	元件
	1
1. 我覺得核能發電廠發生意外的機會是	.784
2. 我覺得核能發電廠發生意外而導致輻射外洩的機會是	.896
3. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染食物的機會是	.917
4. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染空氣的機會是	.942
5. 我覺得核能發電廠發生意外而汙染水源的機會是	.915
6. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民傷害的機會是	.911
7. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民疾病的機會是	.905
8. 我覺得核能發電廠發生意外而造成居民死亡的機會是	.806



(六)參考文獻

防災 e 學院— 教學資源。2006 年 9 月 4 日，取自：http://hazard-edu.nchc.org.tw/teaching_resources.php?type=man&level=1

林香吟（2003）。中學地理實習教師災害識覺之研究。國立臺灣大學地理環境資源

研究所碩士論文，未出版，臺北市。

林秀梅（2001）。國民中學防震教育課程概念分析。國立臺灣大學地理環境資源研究所碩士論文，未出版，臺北市。

邱昌泰（2000）。災難管理學。臺北市：元照出版公司。

洪淑琳（2003）。臺北市國小高年級學童地震相關概念調查研究。臺北市立師範學院科學教育研究所自然科學教學碩士學位班碩士論文，未出版，臺北市。

韋龍方（2000）。高職工科學生防火安全認知與態度之研究。國立彰化師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，彰北市。

馬士元（2001）。整合性災害防救體系架構之探討。國立臺灣大學建築與城鄉研究所博士論文，未出版，臺北市。

國民小學九年一貫自然與生活科技領域教學指引（2006）。臺北市：牛頓開發教科書股份有限公司。

國民小學九年一貫自然與生活科技領域教學指引（2006）。臺北市：南一書局。

國民小學九年一貫自然與生活科技領域教學指引（2006）。臺北市：康軒文教事業股份有限公司。

教育部（2004）。防災教育宣導手冊-國中小學生適用。臺北市：作者。



陳漢興、林淑鈴、洪巧玲（2003）。國小學童防火安全認知之研究——以大崁國小為例。科學教育月刊，257，13-20。

游忠豪、莊慧玲（2004）。九年一貫天然災害及人為災害教材--打火小英雄。2006年9月4日，取自：http://hazard-edu.nchc.org.tw/pdf/man_doc/004_2_001.pdf

臺北市國小高年級學童火災防災概念及態度研究 163

楊孟麗、謝水南（譯）（2003）。教育研究法：研究設計實務(How to design and evaluate research in education) (原作者：J. R. Fraenkel & N. E. Wallen)。臺北市：心理出版社(原著出版年：2002)。

維基百科(2006)。衛爾康餐廳大火事件。2006年8月30日，取自：
<http://zh.wikipedia.org/w/index.php>。

臺北市政府（2002）。臺北市民防災手冊。臺北市：作者。

臺北市政府（2004）。防災救命100招。臺北市：作者。

臺北市政府消防局（2004）。生死一線間～防災百寶箱。臺北市：作者。

劉俊昌、賴麗娟（2000）。一群未來教師對自然災難的感受與行動之研究。載於國立臺灣師範大學環境教育研究所(主編)，2000年環境教育研討會論文集(278-282頁)。臺北市：國立臺灣師範大學。

劉富連（1999）。從小溪頭度假村的火災事件——談國小的防火教育。師友月刊，382，26-29。

衛爾康餐廳火災報導(1995年2月16日)。聯合報，第8版。

蘆洲市大鶯市社區大火報導(2003年9月1日)。聯合報，第8版。

譚至哲（2002）。臺灣中部地區國小教師對自然災害的防備態度及因應行為之研



究。國立臺中師範學院環境教育研究所碩士論文，未出版，臺中市。

蘇芳誼（2009）。北部地區國小高年級學童對海洋環境素養之調查研究。臺北市立教育大學自然科學教學碩士班碩士論文，未出版，臺北市。

Kates, R. W. (1978). Hazard and choice perception in floodplain management. Res.Paper, No. 78. Chicago: University of Chicago.

O’Riordan, T. (1986). Environmental management. Progress in Geography, 3, 175-231.

Robert, G. (1996). Environmental Psychology: Principles and Practices (2nd ed.).Colville, WA: Optima Books.

Smith, K. (1992). Human adjustment to the flood hazard. London : Longman .__



子研究計畫二:幼兒照顧者對核安事件之情緒反應診斷研究

(一) 計畫摘要

日本大地震引發的核災事故，不僅全世界的關注，也讓世人思考該如何正確因應如此災難。幼兒照顧者平時擔負幼兒的照顧重任，在有天然災害發生時，更是引導幼兒避難逃生的維一首選。因此，瞭解幼兒照顧者對核安事故的情緒反應與因應處理能力為何，不僅關乎幼兒照顧者自身安危，更是全國幼兒的照顧品質與安危所繫。本研究係針對幼兒照顧者，設計適合幼兒照顧者使用之核安事故情緒反應診斷量表，診斷幼兒照顧者對核安事件之情緒反應，以瞭解幼兒照顧者對核安事故的各個面向的情緒反應。以協助幼兒照顧者正確因應核災意外事件，提升幼兒照顧者在天然災害發生時，照顧幼兒的能力。

(二)研究動機與研究問題

2011 年 3 月 11 日日本大地震後，核安事故變成全世界注目的焦點。幼兒照顧者對核安事故相關情緒反應，勢必影響其對幼兒的照顧品質與照顧效能。為能更清楚的掌握幼兒照顧者對核安事件的情緒反應，因此本研究擬蒐集相關文獻，設計適合幼兒照顧者使用之核安事故情緒反應診斷量表，精確的診斷幼兒照顧者的情緒反應，以提供日後幼兒照顧者設計核能安全教育研習課程的重要參考。因此，本研究的目的為

3. 瞭解幼兒照顧者對核能安全意外事件的情緒反應個面向。
4. 診斷幼兒照顧者對核能安全意外事件的焦慮感。



(三)文獻回顧與探討

BYI-II 所使用的自陳量表測量形式已被認為是評估兒童及青少年憂鬱、焦慮內在症狀與認知的有效方法 (Ambrosini, Metz, Bianchi, Rabinovich, & Undie, 1991; Berg-Nielsen, Vika, & Dahl, 2003; La Greca, 1990; Mattison, Bagnato, & Brubaker, 1988; Reynolds, 1993)。使用自陳量表不僅能協助兒童及青少年投入評估過程，更可減低口語表達能力的限制。過去研究發現，兒童及青少年在某些情況下較少陳述自己的行為或具體症狀 (Rutter, 1980)，尤其男孩子會用他人較難以觀察的方式溝通其情感與想法；因此，使用觀察或成人評定方式較難掌握兒童及青少年目前的情緒與行為狀態，自陳式量表反而比口述更易表達他們的痛苦程度 (Jolly, Weisner, Wherry, Jolly, & Dykman, 1994; Robbins, Alessi, Colfer, & Yanchyshyn, 1985)。另一方面，兒童及青少年使用自陳量表能幫助施測者快速對嚴重症狀進行診斷以及能簡便的大規模篩選 (Schwartz, Gladstone, & Kaslow, 1998)，可見 BYI-II 不僅具備經濟性，在實施上也相當簡易快速。國內目前還沒有類似 BYI-II 此種兼具使用經濟性與測量簡易性的研究工具，因此，發展中文版的 BYI-II 是值得努力的方向。

近年來，已有多位學者先進對「貝克憂鬱量表」進行修訂，如「貝克憂鬱量表」(第二版)(陳心怡，2000)、「貝克焦慮量表」(林一真，2000)，另外，車先蕙、陳錫中、張尚文和李宇宙(2006)也曾以精神科門診個案與一般樣本，進行「貝克焦慮量表」中文版的信、效度研究。但上述研究均尚未建立台灣常模，在分析台灣受試憂鬱或焦慮程度多以國外樣本的臨界分數為準，較易發生跨文化的偏誤。



綜合前述國內現有量表在同時評估憂鬱、焦慮、憤怒、違規行為與自我概念之工具之不足與限制，發展適合幼兒照顧者使用的情緒反應量表，是有其必要性的。

評估的向度至少包括：

1. 焦慮

焦慮分量表不僅能評估兒童的焦慮症狀，也對臨床上兒童焦慮症狀或疾患的評鑑有所貢獻，如分離焦慮(separation anxiety disorder)、廣泛性焦慮(general anxiety disorder)、社交焦慮(social anxiety disorder)、強迫性異常(obsessive-compulsive disorder)、創傷後壓力症候群(posttraumatic stress disorder)、恐慌症(panic disorder)或特殊恐懼症(specific phobias)。此外，此分量表可評估焦慮的認知與情緒、生理症狀或無法移動症狀、社交焦慮症狀、生理與心理的健全以及特殊的恐懼(如懼學症)。焦慮疾患兒童及青少年的共通特點是負向與焦慮的情感，此點在廣泛性焦慮疾患兒童身上特別明顯，他們會出現各式各樣的焦慮症狀(Beck et al., 2005a: 21-22)。這些症狀在幼兒照顧者身上是如何，是值得探討的。

(四)研究方法與步驟

1. 選定 200 名幼兒照顧者為研究對象。

2. 蒐集相關文獻與各式焦慮量表。

3. 以結構方程之驗證式因素分析法，進行量表的修訂與設計。



- 4.進行問卷預試與修訂。
- 5.以核能安全情緒診斷量表施測
- 6.診斷分析幼兒照顧者對核安意外事件的情緒反應特性。

(四)研究方法與步驟

- 1.舉辦核災研習活動，招募幼兒照顧者做為研究參與者。
- 2.模擬核災情境，觀察紀錄幼兒照顧者的相關可能反應。
- 3.轉譯原始資料。
- 4.資料分析與統整。
- 5.分析幼兒照顧者對核安意外事件的反應與因應特性。

由於幼兒照顧者平日工作非常忙碌，因此資料收集相當不易，所以研究者舉辦了一次核災研習，共招募了 26 位幼兒照顧者參與，調查他們面對核災時的反應與因應。為了避免他們只是表達出「想像中」的可能反應，因此研習中邀請具有心理劇專長的專業人員，和參與的幼兒照顧者共同編創了一場核災狀況的情境社會劇（sociodrama），在幼兒照顧者的擬真情境中，去體驗核災真的發生時，幼兒照顧者的「置身所在」與相關反應。

26 名幼兒照顧者的相關反應經事後騰稿後，重點摘要如下：

001

感覺：

震驚、害怕、擔心(家人及自己帶的小孩)，未來希望的存在。

想法：

- 1.為什麼會發生在我們身上。
- 2.該怎麼安撫在場的孩子、同事、家長？



3.學校可供緊急避難所?(與里長聯繫、活動中心可成為本社區的緊急避難所嗎?)

作為：

- 1.一同為社區居民做心理上輔導。
- 2.煮熟食(發揮專才)提供大家食用。
- 3.轉移其他恐懼注意力。(ex.說故事)

002

感覺：

一聽到此消息，第一感覺會害怕、恐慌、無助、突然腦袋一片空白。

想法：

我的想法是到底核災嚴重是會多嚴重啊?是可以活多久呢?現在迫切要做的事情是要如何安排才會得宜恰當?之後立刻緊盯電視媒體報導最新災情，並聽從專業人員的正確指令。

作為：

了解、掌握最新災情動態、資訊、若當時是在上班當中發生，會安全第一顧好我班上的孩子，與家長好好待在家中避難。

003

感覺：

得知核災爆炸，不知是否為真，確認後心裡的感觉會很恐懼、恐慌不知所措的感覺。

想法：

怎麼會發生這樣的事情，對於往後的生活、健康、工作我的家人該如何自處，政府對於大家的應變處置有和做法。

作為：

會詢問周遭朋友的想法，會觀看新聞現在的處理方式及對國人的處理方法是否有教導自身防護的方法。

004

感覺：

非常的驚訝!怎麼會發生這種事情，內心感到很害怕很擔心往後的日子要如何度過，會不會影響到身體上的安危。

想法：

如果台灣真的發生核災，相信有大半的百姓對核災是完全沒有概念，就算發生了也不知道要怎么做，只能等著媒體新聞或身邊家人朋友的作為，來做下一步的動作。

作為：

當聽到此消息會先趕緊連絡家長、孩子、親人的安危是否是安全的，在趕緊調適自己內心害怕的情緒，去應對學校的措施及家長，重點是孩童的情緒避免哭鬧害怕、等待家長來接。

005

感覺：

害怕、緊張、怎麼會發生這種事情，接下來優先處理的事。

想法：

看到新聞報導日本事件時，覺得很害怕，但日本在處理的方式蠻快的，如在台灣就不知是否也處理的這快。

作為：

先打電話給官方，確定是否事實。



006

感覺：

震驚，該怎麼辦。證實全台灣污染就會絕望。

想法：

上方如何處置民眾，怎保護自己與家人，要安靜，不可慌~~

作為：

先準備好糧食及水，關緊門窗隨時了解最新資訊，尤其是污染的數據達到多少。

007

感覺：

震驚、害怕、擔心、緊張、無奈。

想法：

怎麼辦?要做什麼?聽主管怎麼說。

作為：

打電話詢問狀況(如朋友、家長...)看電視新聞報導，依照主管指令處理隨時知道新訊息。

008

感覺：

緊張、害怕、不知所措，冷靜下來、擔心。

想法：

等待中央的應變措施，接受事實。

作為：

到安全的地方了解嚴重性，有什麼危害，依照上級指示。

009

感覺：

害怕、慌張、想哭。

想法：

事情發生了!還是要冷靜處理，看有哪些方面或方法能幫助幼兒能更安全。

作為：

打電話給(家長)把幼兒接回家(保護)。冷靜處理..

009

感覺：

很害怕、緊張、擔心家人的安全。

想法：

為什麼會發生這種事情?很後悔自己無這方面的知識。

作為：

快戴口罩、安全帽，快 CALL 電問朋友，應該怎麼處理，心裡暗想，一定要多增加自己這方面的知識。

010

感覺：

害怕、不知所措、擔心家人安危。

想法：

為什麼會這樣，我該如何做?



作為：

盡量少出門，待在屋簷下找一些相關的資訊。

011

感覺：

慌張、害怕、驚訝。

想法：

怎麼會這樣?到底有什麼危害?應該怎做?

作為：

身為幼教老師你的態度決定你的孩子情緒，控制自己當下的心情是最重要的，冷靜應對，注意自己講話的態度和口氣，無論是對家長、孩子或同事都可以盡量安靜。

013

感覺：

恐懼、存疑、害怕。

想法：

怎麼辦，確定真實性，解決與行動。

作為：

帶領小朋友進教室，關閉門窗，安撫孩子的情緒，等待園方指示。穩定自己的情緒後再等園方指示一一行動，安排好孩子後和家長聯繫，告知自己的孩子安危確保家人的行動與安危。

014

感覺：

緊張、害怕、擔心。

想法：

怎麼這麼突然，也都沒有發生什麼事情，那ㄟ安捏。應該躲不了了，所以就要鎮定。

作為：

等待園方的通知、告知、再來做後續動作，家長如有打電話來，要先安撫他們並告知他們學校的防範措施要怎麼做。安撫孩子們的情緒，因為他們看到我緊張，他們也會跟著緊張，等到處理完學校孩子們之後再來擔心家裡的人，總之一切要平安。

015

感覺：

震驚、質疑、恐怖、害怕、有趣、不安、焦慮、平靜、慌張、期望。

想法：

「是真的嗎?」「怎麼去應對?」「危害的程度和範圍。」「好像也無法立即防範，因為不像地震、水災....」

作為：

等待通知，消息確定後開始做應對措施(連絡家長、安撫幼兒)並隨時注意災情，尋求相關防災的資訊，以做事後補救降低危害。

016

感覺：

害怕、不安、緊張、震驚、平靜、無知、不知所措。

想法：



如何安撫家長的情緒?到底現在的實際狀況如何?輻射外洩狀況?想要了解自己身旁的親人現在狀況如何?

作為：

等待上級指示，安撫好幼兒，家長電話詢問同時安撫好家長情緒，和其他老師討論應變措施。

017

感覺：

非常的害怕、慌張、不知所措、疑惑。

想法：

怎麼會發生這樣的事情，很嚴重嗎?我應該要怎麼辦呢?

作為：

馬上開園所緊急會議了解詳細情況，先不會告知孩童。

018

感覺：

害怕、惶恐、恐懼、擔心、驚慌。

想法：

怎麼會這樣!不可能吧!我會不會死?那是騙人的!

作為：

上網搜尋目前狀況，打電話給親友。關緊家中門窗，打開電視瞭解最新消息。

019

感覺：

第一會想到是否會影響到家人。會不安、恐懼，只想跟小孩憶起，但身處在幼稚園，這些小朋友的安危也要保護好。

想法：

會先鎮定的聽上頭的指示，再做好安撫小朋友、家長的情緒，不讓他們有恐慌，讓大人、小孩安心。

作為：

把收到的防護消息，馬上做好。

020

感覺：

恐慌、害怕、緊張。

想法：

怎麼會這樣，該怎麼去處理狀況!讓自己心情平復下來，去面對家長、小朋友!

作為：

上網查詢、打電話、看及時新聞再和家長做及時的溝通!

021

感覺：

害怕、擔心、緊張、惶恐。

想法：

怎麼辦?該怎麼辦?希望平安度過。

作為：

冷靜下來，先了解核災的影響危害避免出門。



022

感覺：

擔心、害怕、慌張、束手無策、無助。

想法：

雖然我擔心我的家人，但身為幼保人員我必須冷靜下來，安撫幼兒、家長。模擬完更了解自己對核災認知的不是。

作為：

聽從上面的指示，盡力安撫幼兒、家長，保護幼兒的安全。

023

感覺：

驚慌、不知所措、心神不寧、緊張、腦筋一片空白。

想法：

1.慘了，怎麼發生這種事情，希望不要很嚴重。

2.隨遇而安。

3.不會吧!

作為：

先冷靜下來先做什麼?

園區→把孩子安置好，看事態情況聯絡未上班的家長來接小孩，告知上班家長孩子是安全的。

私人的→聯絡親人那邊的情況和自己的狀況。

024

感覺：

震驚、What、在哪裡?、怎麼辦?

想法：

先找出官方資料及危害程度、應變措施。

作為：

去實施心中的疑惑，讓心中的恐慌無知感減到最低，事時也能讓其他人得到正確的認知，而不是人云亦云的下自己，若造成了危害，也只能讓自己怎樣將傷害減到最低。

025

感覺：

心裡擔心、害怕死亡、傷害有多大。

想法：

我會怎麼樣或是我的家人、認識的人現在安全嗎?

作為：

1.打電話關心家人、朋友。

2.打開電視或上網瞭解正確的資訊及防護措施實施如何做?

026

感覺：

驚訝、不知所措、猶豫、惶恐、害怕、無助。

想法：

怎麼會發生這種事?怎麼辦?我現在該怎麼處理!發生就發生了，隨遇而安吧!

作為：



先查詢事件真實性，冷靜思考現在應該如何處理周遭狀況，電話通知家長。自我情緒調整。

(五)結果與討論

- 1.瞭解幼兒照顧者對核安意外事件的反應與因應特性。
- 2.研究結果可提供研擬幼兒照顧者核能安全教育課程參考。

(六)參考文獻

中文部分

車先蕙、陳錫中、張尚文、李宇宙（2006）。中文版貝克焦慮量表之信效度。台灣醫學，10（4），447-454。

林一真（2000）。貝克焦慮量表（中文版）。台北市：中國行為科學社。

林蔚芳、張小鳳（2005）。生氣情緒反應量表（國中版）。台北市：測驗出版社。

柯永河、林幸台、張小鳳（2002）。田納西自我概念量表。台北市：測驗出版社。

洪儷瑜、王瓊珠、張郁雯、陳秀芬（2006）。國小學童識字量調查。特殊教育研究學刊，31，43-71。

洪儷瑜、蔡東鍾、Hope（2007）。中文學習補救教學資源網——文章分析。取自 http://edu.nttu.edu.tw/NFL/contents/analy/analy_list.asp?menuID=369

教育部（2000）。國小學童常用字詞調查報告書。台北市：作者。



郭為藩（1999）。兒童自我態度問卷。台北市：中國行為科學社。

陳心怡（2000）。貝克憂鬱量表（第二版）（中文版）。台北市：中國行為科學社。

陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵（2003）。多變量分析方法——統計軟體應用。台北市：五南。

陳淑惠（2008）。台灣版兒童青少年憂鬱量表。台北市：心理。

黃君瑜、許文耀（2003）。青少年憂鬱量表編製研究。教育與心理研究，26（1），167-190。

楊浩然（2002）。高少年憂鬱疾患及憂鬱症狀之追蹤研究。國立台灣大學流行病學系博士論文，未出版，台北市。



嘉南藥理科技大學 100 年度教師專題研究計畫成果報告書

核安教育訓練與核安正念訓練與評估量表建立研究

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：CN10009

執行期間：100 年 1 月 1 日至 100 年 12 月 31 日

計畫主持人：黃創華

執行單位：嬰幼兒保育系

中華民國 一〇一 年 三 月



子計畫三：執行正念訓練對幼兒照顧者的影響研究

(一)摘要

近日日本大地震後，核安事故變成全世界注目的焦點。幼兒照顧者對核安事故的相關知識欠缺或個人身心調適問題，勢必影響其對幼兒的照顧品質與照顧效能。本研究藉由對幼兒照顧者提供正念訓練與核安訓練課程，期能 1. 增進幼兒照顧者相關核安專業知能，及危機處理能力。2. 藉由正念訓練增進身心調適能力，並提升自我效能及面對不確定情境的彈性調適能力。3. 編製中文「一般正念量表」，提供華人地區未來正念相關實務課程與研究使用。

(二)研究動機與研究問題

2011 年 3 月 11 日日本大地震後，核安事故變成全世界注目的焦點。幼兒照顧者對核安事故的相關知識欠缺或個人身心調適問題，勢必影響其對幼兒的照顧品質與照顧效能。因此本研究提供短期（一天或一天半）的正念訓練及核安教育研習課程，旨在提供幼兒照顧者具有研究支持的有效身心調適技巧與正確的核安相關知識，以備在核安事件或疑似核安危機中，面對困難情境仍能有效維護個人身心功能，提升接受不確定情境的彈性，並提供專業的幼兒照顧品質。

(三)文獻回顧與探討

正念訓練（mindfulness）對身心健康的好處越來越為人所熟知，而且正念訓練課程與技巧也被不斷引介，近三十年來，更被西方心理學界、醫護領域、教育學界…等所重視，發展出許多相關方案與實徵研究（黃創華、吳幸如，2009；



越建東，2007；溫宗堃，2006；Begley, 2007；Lazar, 2005）。，正念最簡要的定義就是「對當下經驗的悅納與覺察（awareness, of present experience, with acceptance）」（Germer, 2005, p. 5），

Germer, Sigel, & Fulotn (2005) 預測正念療癒（mindfulness therapy）會是心理治療的重要潮流，實際情況看來比他們想像的還要樂觀（黃創華，2009）。Simon 在 2007 年對美國心理健康專業人員的調查發現，工作中有使用正念療癒的比率高達 41.4%，使用認知行為治療者有 68.8% 為最多，而傳統的動力心理治療為 35.4%，比正念療癒還少（引自 Siegel, Germer, & Olendzki, 2009）。美國與歐洲以正念為基礎的治療方案（mindfulness-based programmes）超過 240 種（Whitfield, 2006）。

正念療癒的科學文獻大約在 1980 年代開始出現，但數量很少，2000 年之後卻增加快速，甚且正念療癒被認為可能是行為治療的第三波（third wave）改革（Hayes, Follette, & Linehan, 2004）。所謂行為治療的第一波是強調古典制約與操作制約的古典行為治療；第二波則是認知行為治療，強調改變認知的內容以改變案主的情緒；第三波則把焦點放在人們與其想法的「關係」上，也就是安然地覺察與接納自己的想法（黃創華，2009）。

正念減壓療程是最早發展出來的正念訓練課程，研究證明對高血壓、心臟病、癌症、愛滋病、長期性疼痛、壓力有關的腸胃病、睡眠障礙、焦慮症、恐慌症等等身心疾患，都有輔助一般醫療處置的良好效果。它的方法很簡單，就是「單純地注意當下的身心經驗」，對自己的情緒、想法、病痛等身心現象保持不評斷（non-judging）的態度，只是時時刻刻維持純粹的覺察，有耐性地和平



共處，常保赤子之心面對一切，信任自己的智慧與能力，不強求改變，放下種種好惡、成見，只是分分秒秒地覺察當下的身心現象（Kabat-Zinn, 1990）。

正念訓練雖然源自古老智慧傳統，尤其是佛教傳統。但西方這些正念課程有個特點，就是完全沒有任何儀式、術語或信仰成分，只是單純的運用正念的精神與技巧，因此被西方人所樂於接受。課程中治療師（或領導者）只是依據心理學或醫學理論加以說明，並運用過去的成功案例加以舉證，配合嚴謹的研究成果來取信於參與者與學術同僚，因此在學術界漸漸廣為人知並被引用到更多領域，包括嬰幼兒保育或兒童治療領域（Goodman, 2005）

正念訓練運用在嬰幼兒保育領域，可以使三類人都得到利益，首先是兒童本身；其次是兒童的父母；第三則是協助兒童或其父母的各種專業人員，包括保母、幼稚園所或安親班老師、醫師、護士、特教人員、心理師、兒童治療師等等。對父母和專業人員來說，正念練習可以幫助他們 1. 更敏銳於兒童的非語言溝通訊息、2. 能深刻地由兒童的眼光來理解他們的世界、3. 能深度地同理兒童的體驗、4. 悅納（acceptance）的態度可以使兒童放鬆並具有安全感、5. 能更有耐心地接納兒童的重複行為、6. 能夠促進與兒童的真正聯結，因為兒童對大人是不是真心的投入是很敏銳的、7. 讓兒童可以「如其所是」的成長，也就是兒童可以真正的「做自己」而充分發揮自己的本具潛能、8. 能創造平和慈愛的家庭氣氛。當然，正念練習也有助於父母或專業人員提升自己的身心健康、減除壓力、保持對生命的熱愛與活力。

（四）研究方法與步驟



第一部分:在研習課程開始時，先讓參與研習的幼兒照顧者（幼教老師、保育員、國小教師、保母、或家有幼兒的父母）填寫研究者自編的一般正念量表，研習課程中進行不同正念技巧的講解與練習，研習結束時，再次填寫一般正念量表，瞭解訓練成效如何。

課程中會教導的正念技巧包括 1.「正念呼吸」、2.「身體掃描」(body scan)、3.「正念瑜伽」(mindful yoga)、4.「正念行走」(walking meditation)、5. 以及如何在日常生活中培育正念的技巧 (mindfulness in daily life)、6. 慈愛正念禪觀。

以下以慈愛正念禪觀為例，說明其具體訓練內容：

1. 讓自己舒適、放鬆的坐著。
2. 閉上眼睛。
3. 在心理回想一些過去讓你感到快樂的情景。
4. 雙手放在心上，讓身體好像微笑起來 (send a smile into your whole body)。
5. 讓快樂、溫暖、平靜、慈悲、關愛由你的心充滿全身。
6. 把這些慈愛、關懷、溫暖傳送給一個家人。
7. 如果你有寵物，傳送慈愛給它。
8. 傳送慈愛給同學或鄰居。
9. 傳送慈愛給所有的生物，兩腿的、四腿的……等。
10. 把友愛與慈悲向四面八方傳送出去，充滿整個世界。(引自黃創華，2009，改編自 Goodman, 2005)



第二部分:開發正念量表:進行量表的信效度評估:

因子分析

敘述統計

	平均數	標準離差	分析個數
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	2.8316	1.20539	190
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	3.9368	1.13911	190
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	3.5842	1.13658	190
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	3.4526	1.03656	190
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	3.2053	1.14318	190
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	3.9316	1.09378	190



31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	4.1263	1.11024	190
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	3.3842	1.17503	190
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	4.4053	1.01261	190

相關矩陣

	量表 10	量表 15	量表 17	量表 26	量表 29
顯著性(單尾) 10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。		.001	.000	.000	.000
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.001		.456	.001	.001
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.000	.456		.000	.000
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.000	.001	.000		.000
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.000	.001	.000	.000	



30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	.251	.000	.272	.285	.042
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.333	.000	.137	.039	.095
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.000	.012	.000	.000	.000
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.004	.000	.286	.000	.003

相關矩陣

	量表 69	量表 70	量表 73	量表 77
顯著性(單尾) 10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.251	.333	.000	.004
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.000	.000	.012	.000
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.272	.137	.000	.286
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.285	.039	.000	.000



29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.042	.095	.000	.003
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。		.000	.031	.000
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.000		.407	.000
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.031	.407		.003
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.000	.000	.003	

共同性

	初始	萃取
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	1.000	.507
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	1.000	.369
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	1.000	.330



26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	1.000	.637
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	1.000	.683
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	1.000	.530
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	1.000	.701
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	1.000	.561
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	1.000	.659

成份矩陣^a

	元件	
	1	2
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.679	.213



15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.464	.393
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.513	.258
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.772	.204
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.763	.318
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	-.146	.713
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.392	.740
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.668	.338
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-.538	.607

重製相關



		量表 49	量表 54	量表 56	量表 65	量表 68
重製相關	10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.507 ^a	-.231	.403	.568	.586
	15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.231	.369 ^a	-.136	-.278	-.229
	17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.403	-.136	.330 ^a	.448	.473
	26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.568	-.278	.448	.637 ^a	.654
	29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.586	-.229	.473	.654	.683 ^a
	30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	.053	.348	.109	.033	.115
	31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.108	.472	-.010	-.151	-.064
	34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.526	-.177	.430	.585	.617



	38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-.236	.488	-.119	-.291	-.218
殘差 ^b	10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。		.008	-.045	-.117	-.092
	15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.008		.128	.051	-.005
	17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	-.045	.128		-.140	-.090
	26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	-.117	.051	-.140		-.076
	29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	-.092	-.005	-.090	-.076	
	30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	-.102	-.109	-.153	.008	.010
	31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.077	-.123	-.070	.023	-.031

34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	-.162	.013	-.127	-.068	-.113
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.045	-.209	.078	-.016	.022

重製相關

	量表 69	量表 70	量表 73	量表 77
重製相關 10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.053	-.108	.526	-.236
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	.348	.472	-.177	.488
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.109	-.010	.430	-.119
26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.033	-.151	.585	-.291
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.115	-.064	.617	-.218
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	.530 ^a	.585	.144	.512



	31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	.585	.701 ^a	-.012	.660
	34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.144	-.012	.561 ^a	-.154
	38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	.512	.660	-.154	.659 ^a
殘差 ^b	10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	-.102	.077	-.162	.045
	15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.109	-.123	.013	-.209
	17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	-.153	-.070	-.127	.078
	26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.008	.023	-.068	-.016
	29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.010	-.031	-.113	.022

30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。		-.190	-.008	-.152
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.190		-.005	-.047
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	-.008	-.005		-.044
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-.152	-.047	-.044	

成份分數係數矩陣

	元件	
	1	2
10. 我很清楚自己當下身體是緊張還是放鬆的。	.224	.110
15. 我也不是很清楚自己當下在想些什麼。	-.153	.201
17. 我會注意到自己當下的呼吸是急促快速，還是緩慢細長。	.169	.132



26 我很清楚自己當下在想些什麼，是怎麼想的。	.255	.105
29 我對自己的當下心情變化都很清楚。	.252	.163
30 我不太會注意自己當下身體的感覺，除非很不舒服的時候才會注意到。	-.048	.366
31 我會迷迷糊糊的不太清楚當下周遭發生了什麼事情。	-.130	.380
34 我會冷靜地觀察當下身邊的環境。	.221	.174
38 我很鈍，不太知道自己當下的情緒或感覺。	-.178	.312

敘述統計

	平均數	標準離差	分析個數
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	4.2737	.99141	190
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	3.5368	.99534	190



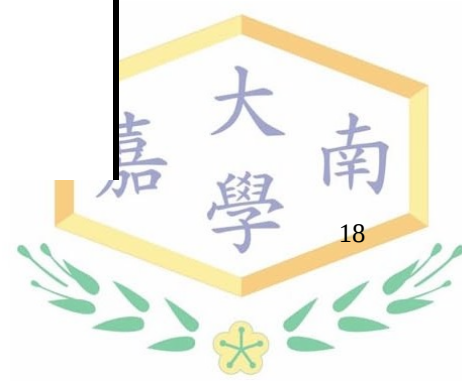
5. 我會專心地一次只做一件事，而把其他事先放著待會兒再做。	3.4263	1.02989	190
7. 我總是同時處理好多事情。	3.6632	1.15571	190
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	3.1263	1.09585	190
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	3.3895	1.33567	190
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	4.0211	1.07869	190
21. 我會心不在焉、神遊天外。	3.7947	1.15240	190
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	3.9316	1.07917	190
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	3.8737	1.02603	190

相關矩陣

	量表 41	量表 43	量表 44	量表 46	量表 47
--	-------	-------	-------	-------	-------



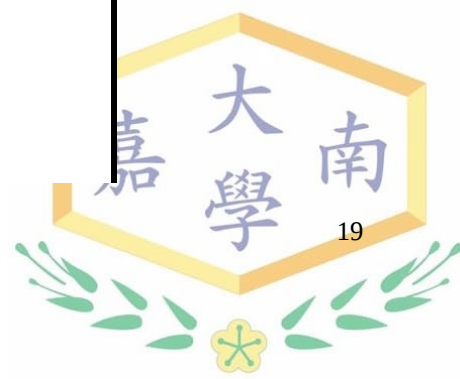
顯著性(單尾)	2. 我會老 計畫著未來 的事情，而 沒有注意到 眼前的事 情。		.439	.028	.008	.000
	4. 我可以很 容易找到方 法，讓自己靜 下心來。	.439		.000	.000	.342
	5. 我會專心 地一次只做 一件事情，而 把其他事先 放著待會兒 再做。	.028	.000		.146	.188
	7. 我總是同 時處理好多 事情。	.008	.000	.146		.000
	8. 讀書或工 作時，我容易 又想到別的 事情。	.000	.342	.188	.000	
	14. 我發現自 己會「忘了剛 剛 在 做 什 麼？」。	.028	.195	.309	.041	.000
	19. 我會老回 想著過去 的事情，而沒有 注意到眼前 的事情。	.000	.033	.185	.062	.000
	21. 我會心不 在焉、神遊天 外。	.000	.072	.491	.071	.000
	32 我可以維 持一段很長 的時間來專 心讀書或工 作。	.259	.000	.000	.000	.085



37. 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.346	.000	.003	.000	.327
----------------------------------	------	------	------	------	------

相關矩陣

	量表 53	量表 58	量表 60	量表 71	量表 76
顯著性(單尾) 2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.028	.000	.000	.259	.346
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	.195	.033	.072	.000	.000
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.309	.185	.491	.000	.003
7. 我總是同時處理好多事情。	.041	.062	.071	.000	.000
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.000	.000	.000	.085	.327
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。		.000	.000	.035	.115
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.000		.000	.338	.007



21. 我會心不在焉、神遊天外。	.000	.000		.024	.214
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.035	.338	.024		.000
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.115	.007	.214	.000	

共同性

	初始	萃取
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	1.000	.363
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	1.000	.650
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	1.000	.875
7. 我總是同時處理好多事情。	1.000	.764
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	1.000	.640



14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	1.000	.461
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	1.000	.537
21. 我會心不在焉、神遊天外。	1.000	.595
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	1.000	.463
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	1.000	.622

成份矩陣^a

	元件		
	1	2	3
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.547	.205	.147
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.135	.760	.233



5. 我會專心地一次只做一件事，而把其他事先放著待會兒再做。	-.006	.551	.756
7. 我總是同時處理好多事情。	.283	.663	-.494
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.780	.169	-.060
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.671	-.028	.097
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.729	-.071	-.038
21. 我會心不在焉、神遊天外。	.768	-.042	.051
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.174	.646	-.125
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.153	.721	-.281

重製相關

	量表 41	量表 43	量表 44	量表 46	量表 47
--	-------	-------	-------	-------	-------



重製相關	2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.363 ^a	.116	.221	.218	.452
	4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	.116	.650 ^a	.596	.351	.009
	5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.221	.596	.875 ^a	-.009	.043
	7. 我總是同時處理好多事情。	.218	.351	-.009	.764 ^a	.362
	8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.452	.009	.043	.362	.640 ^a
	14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.376	-.089	.054	.123	.513
	19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.379	-.161	-.072	.178	.558
	21. 我會心不在焉、神遊天外。	.419	-.124	.011	.164	.589
	32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.018	.485	.262	.441	-.019



	37. 我雖然同時處理很多事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.023	.503	.186	.574	.020
殘差 ^b	2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。		-.105	-.081	-.045	-.080
	4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.105		-.149	-.009	.020
	5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	-.081	-.149		.086	.022
	7. 我總是同時處理好多事情。	-.045	-.009	.086		.001
	8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	-.080	.020	.022	.001	
	14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	-.237	.027	-.018	.003	-.098
	19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	-.023	.027	.007	-.066	-.122



21. 我會心不在焉、神遊天外。	-.138	.018	-.012	-.057	-.132
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.029	-.160	-.012	-.124	-.081
37 我雖然同時處理很多事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.006	-.074	.010	-.159	-.052

重製相關

	量表 53	量表 58	量表 60	量表 71	量表 76
重製相關 2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.376	.379	.419	.018	.023
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.089	-.161	-.124	.485	.503
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	.054	-.072	.011	.262	.186
7. 我總是同時處理好多事情。	.123	.178	.164	.441	.574
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.513	.558	.589	-.019	.020



14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.461 ^a	.487	.522	-.147	-.150
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.487	.537 ^a	.561	-.168	-.152
21. 我會心不在焉、神遊天外。	.522	.561	.595 ^a	-.168	-.162
32. 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.147	-.168	-.168	.463 ^a	.527
37. 我雖然同時處理很多事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.150	-.152	-.162	.527	.622 ^a
殘差 ^b					
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	-.237	-.023	-.138	.029	.006
4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	.027	.027	.018	-.160	-.074
5. 我會專心地一次只做一件事情，而把其他事先放著待會兒再做。	-.018	.007	-.012	-.012	.010



7. 我總是同時處理好多事情。	.003	-.066	-.057	-.124	-.159
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	-.098	-.122	-.132	-.081	-.052
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。		-.162	-.029	.015	.062
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	-.162		-.102	.137	-.028
21. 我會心不在焉、神遊天外。	-.029	-.102		.025	.104
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	.015	.137	.025		-.162
37 我雖然同時處理很多事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	.062	-.028	.104	-.162	

轉軸後的成份矩陣^a

	元件		
	1	2	3
2. 我會老計畫著未來的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.567	.079	.187



4. 我可以很容易找到方法，讓自己靜下心來。	-.067	.541	.594
5. 我會專心地一次只做一件事，而把其他事先放著待會兒再做。	.070	.090	.929
7. 我總是同時處理好多事情。	.308	.810	-.111
8. 讀書或工作時，我容易又想到別的事情。	.786	.144	-.027
14. 我發現自己會「忘了剛剛在做什麼？」。	.671	-.101	.018
19. 我會老回想著過去的事情，而沒有注意到眼前的事情。	.719	-.071	-.124
21. 我會心不在焉、神遊天外。	.764	-.094	-.037
32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.132	.626	.232
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.112	.769	.134



成份分數係數矩陣

	元件		
	1	2	3
2. 我會老 計畫著未 來的事 情，而沒有 注意到眼 前的事情。	.221	-.008	.154
4. 我可以很 容易找到方 法，讓自己 靜下心來。	-.016	.164	.368
5. 我會專心 地一次只做 一件事情， 而把其他事 先放著待會 兒再做。	.050	-.181	.767
7. 我總是同 時處理好多 事情。	.105	.491	-.288
8. 讀書或工 作時，我容 易又想到別 的事情。	.298	.081	-.038
14. 我發現 自己會「忘 了剛剛在做 什麼？」。	.258	-.070	.058
19. 我會老 回想著過去 的事情，而 沒有注意到 眼前的事情。	.272	-.018	-.069
21. 我會心 不在焉、神 遊天外。	.292	-.054	.012



32 我可以維持一段很長的時間來專心讀書或工作。	-.051	.304	.037
37 我雖然同時處理很多件事情，但還是可以都很專心，不會搞亂。	-.048	.410	-.080

敘述統計

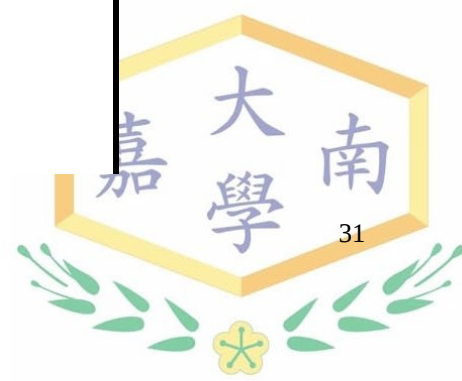
	平均數	標準離差	分析個數
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	3.2579	1.27317	190
11. 我會對自己很不耐煩。	4.1947	1.11221	190
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	3.2474	1.16240	190
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	3.9579	1.07807	190
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	3.3947	1.13481	190
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	3.7105	.98421	190



23. 我會對別人很不耐煩。	4.1947	1.04854	190
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	3.9211	1.07845	190
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	4.1579	.90637	190
33 我有些情緒是自己不能接受的。	4.0368	1.11446	190

相關矩陣

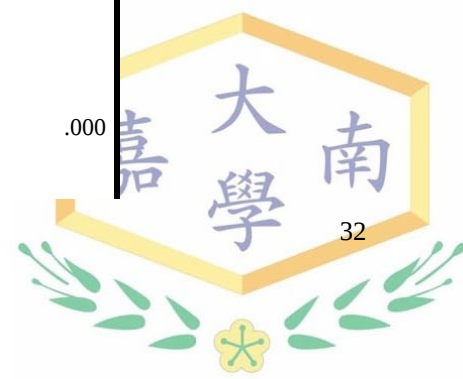
	量表 48	量表 50	量表 52	量表 57	量表 59
顯著性(單尾) 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。		.000	.000	.113	.000
11. 我會對自己很不耐煩。	.000		.107	.000	.201
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.000	.107		.408	.001
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.113	.000	.408		.358
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.000	.201	.001	.358	
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.000	.016	.000	.254	.000



23. 我會對別人很不耐煩。	.199	.000	.168	.000	.142
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.000	.064	.000	.393	.007
27. 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.000	.262	.000	.335	.014
33. 我有些情緒是自己不能接受的。	.042	.000	.112	.000	.382

相關矩陣

	量表 61	量表 62	量表 64	量表 66	量表 72
顯著性(單尾) 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.000	.199	.000	.000	.042
11. 我會對自己很不耐煩。	.016	.000	.064	.262	.000
13. 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.000	.168	.000	.000	.112
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.254	.000	.393	.335	.000
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.000	.142	.007	.014	.382
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。		.436	.000	.000	.037
23. 我會對別人很不耐煩。	.436		.137	.013	.000



25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.000	.137		.000	.349
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.000	.013	.000		.142
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.037	.000	.349	.142	

共同性

	初始	萃取
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	1.000	.439
11. 我會對自己很不耐煩。	1.000	.588
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	1.000	.588
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	1.000	.487
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	1.000	.231
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	1.000	.431



23. 我會對別人很不耐煩。	1.000	.513
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	1.000	.522
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	1.000	.460
33 我有些情緒是自己不能接受的。	1.000	.555

成份矩陣^a

	元件	
	1	2
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.659	.064
11. 我會對自己很不耐煩。	-.465	.610
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.719	.268
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	-.255	.650
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.444	.182



22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.620	.215
23. 我會對別人很不耐煩。	-.284	.657
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.666	.281
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.539	.411
33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.333	.666

重製相關

	量表 48	量表 50	量表 52	量表 57	量表 59
重製相關 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.439 ^a	-.268	.491	-.127	.305
11. 我會對自己很不耐煩。	-.268	.588 ^a	-.171	.515	-.096
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.491	-.171	.588 ^a	-.010	.368
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	-.127	.515	-.010	.487 ^a	.005
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.305	-.096	.368	.005	.231 ^a



22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.423	-.157	.503	-.018	.315
23. 我會對別人很不耐煩。	-.145	.533	-.028	.500	-.006
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.457	-.138	.554	.013	.347
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.382	.000	.497	.130	.314
33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.177	.561	-.061	.518	-.027
殘差 ^b					
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。		.001	-.073	.038	.013
11. 我會對自己很不耐煩。	.001		.081	-.054	.035
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	-.073	.081		-.007	-.138
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.038	-.054	-.007		.022
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.013	.035	-.138	.022	

22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	-.148	.001	-.145	.067	-.061
23. 我會對別人很不耐煩。	.083	-.144	-.042	-.239	-.072
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	-.164	.028	-.070	.007	-.170
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	-.133	-.046	-.068	-.161	-.154
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.051	-.208	-.028	-.147	.049

重製相關

	量表 61	量表 62	量表 64	量表 66	量表 72
重製相關 9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.423	-.145	.457	.382	-.177
11. 我會對自己很不耐煩。	-.157	.533	-.138	.000	.561
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.503	-.028	.554	.497	-.061
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	-.018	.500	.013	.130	.518
20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.315	-.006	.347	.314	-.027



	22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.431 ^a	-.034	.474	.423	-.063
	23. 我會對別人很不耐煩。	-.034	.513 ^a	-.004	.117	.532
	25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.474	-.004	.522 ^a	.475	-.034
	27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.423	.117	.475	.460 ^a	.095
	33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.063	.532	-.034	.095	.555 ^a
殘差 ^b	9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	-.148	.083	-.164	-.133	.051
	11. 我會對自己很不耐煩。	.001	-.144	.028	-.046	-.208
	13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	-.145	-.042	-.070	-.068	-.028
	18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.067	-.239	.007	-.161	-.147
	20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	-.061	-.072	-.170	-.154	.049

22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。		.023	-.072	-.140	-.067
23. 我會對別人很不耐煩。	.023		-.076	.045	-.090
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	-.072	-.076		-.083	.006
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	-.140	.045	-.083		-.017
33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.067	-.090	.006	-.017	

轉軸後的成份矩陣^a

	元件	
	1	2
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.627	-.213
11. 我會對自己很不耐煩。	-.173	.747
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.765	-.052
18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.035	.697



20. 即使有些人不好相處，我也不會完全排斥他們。	.480	-.017
22. 情緒不好的時候，我可以和我的「壞心情」和平共處。	.654	-.059
23. 我會對別人很不耐煩。	.012	.716
25. 身體不舒服的時候，我還是可以保持心情平穩。	.723	-.017
27 就算事情搞砸了，我也不會太過苛責自己。	.660	.153
33 我有些情緒是自己不能接受的。	-.029	.744

成份分數係數矩陣

	元件	
	1	2
9. 對我來說「喜歡自己」是容易的。	.232	-.071
11. 我會對自己很不耐煩。	-.034	.338
13 即使事情進行的不順利，我也都坦然接受它。	.292	.010



18. 我有些想法是自己不能接受或不能承認的。	.044	.324
20. 即使有些人不好相處,我也不會完全排斥他們。	.184	.013
22. 情緒不好的時候,我可以和我的「壞心情」和平共處。	.249	.001
23. 我會對別人很不耐煩。	.036	.332
25. 身體不舒服的時候,我還是可以保持心情平穩。	.277	.024
27 就算事情搞砸了,我也不會太過苛責自己。	.261	.100
33 我有些情緒是自己不能接受的。	.022	.343

敘述統計

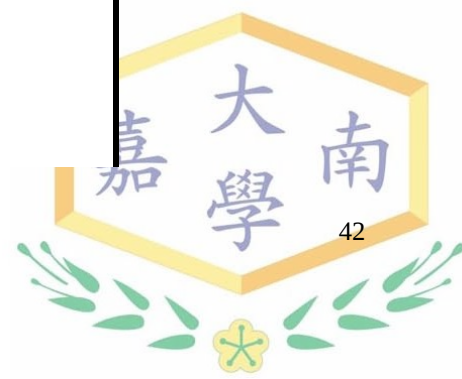
	平均數	標準離差	分析個數
1. 我的情緒緊繃。	4.1263	.88780	190
3. 我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	3.7684	1.09788	190
6. 我隨遇而安。	3.2421	1.17032	190



12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	3.4947	1.21170	190
16. 我總是小心翼翼。	3.5263	1.00097	190
24. 我的身體很容易放鬆。	3.8000	1.07988	190
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	3.4895	1.27133	190
35 我的身體緊繃。	4.2105	1.19872	190
36 我的心情很容易放鬆。	3.6421	1.17213	190
39 我感覺周圍的人都很善良。	3.3895	1.25394	190

相關矩陣

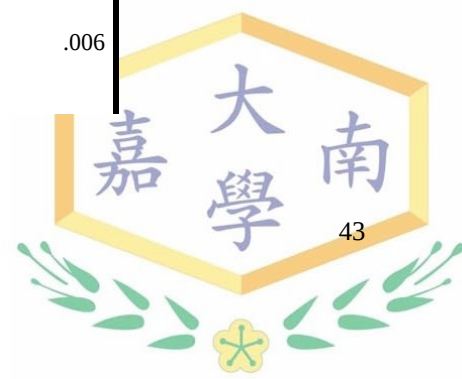
	量表 40	量表 42	量表 45	量表 51	量表 55
顯著性(單尾)					
1. 我的情緒緊繃。		.002	.015	.000	.133
3.我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	.002		.010	.041	.000
6. 我隨遇而安。	.015	.010		.000	.005
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.000	.041	.000		.000
16. 我總是小心翼翼。	.133	.000	.005	.000	



24. 我的身體很容易放鬆。	.000	.235	.000	.000	.015
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.000	.210	.000	.000	.006
35 我的身體緊繃。	.000	.037	.003	.000	.380
36 我的心情很容易放鬆。	.000	.311	.000	.000	.062
39 我感覺周圍的人都很善良。	.004	.279	.002	.000	.162

相關矩陣

	量表 63	量表 67	量表 74	量表 75	量表 78
顯著性(單尾)					
1. 我的情緒緊繃。	.000	.000	.000	.000	.004
3.我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	.235	.210	.037	.311	.279
6. 我隨遇而安。	.000	.000	.003	.000	.002
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.000	.000	.000	.000	.000
16. 我總是小心翼翼。	.015	.006	.380	.062	.162
24. 我的身體很容易放鬆。		.000	.000	.000	.000
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.000		.001	.000	.000
35 我的身體緊繃。	.000	.001		.000	.006



36 我的心情很容易放鬆。	.000	.000	.000		.000
39 我感覺周圍的人都很善良。	.000	.000	.006	.000	

共同性

	初始	萃取
1. 我的情緒緊繃。	1.000	.592
3. 我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	1.000	.649
6. 我隨遇而安。	1.000	.460
12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	1.000	.617
16. 我總是小心翼翼。	1.000	.515
24. 我的身體很容易放鬆。	1.000	.631
28 我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	1.000	.521
35 我的身體緊繃。	1.000	.615
36 我的心情很容易放鬆。	1.000	.562
39 我感覺周圍的人都很善良。	1.000	.187

成份矩陣^a



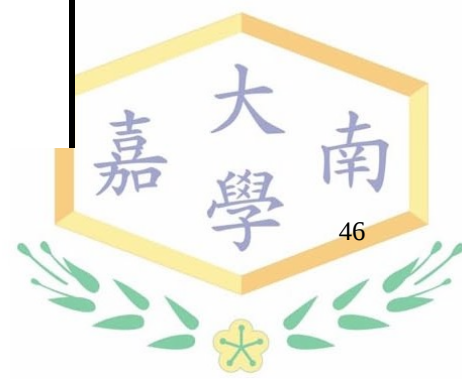
	元件	
	1	2
1. 我的情緒 緊繃。	-.637	.433
3. 我覺得一 失足成千古 恨,所以凡事 要非常非常 小心。	.036	.805
6. 我隨遇而 安。	.591	.332
12. 我覺 得再壞的狀況 也會過去,所 以不用太緊 張。	.762	.191
16. 我總是 小心翼翼。	.291	.656
24. 我的身 體很容易放 鬆。	.785	-.123
28 我相 信「船到橋頭 自然直」,所 以不用擔心 太多。	.688	.216
35 我的身體 緊繃。	-.658	.426
36 我的心情 很容易放 鬆。	.742	-.109
39 我感覺周 圍的人都很 善良。	.429	.053

重製相關

	量表 40	量表 42	量表 45	量表 51	量表 55
重製相關 1. 我的情緒 緊繃。	.592 ^a	.325	-.233	-.403	.098



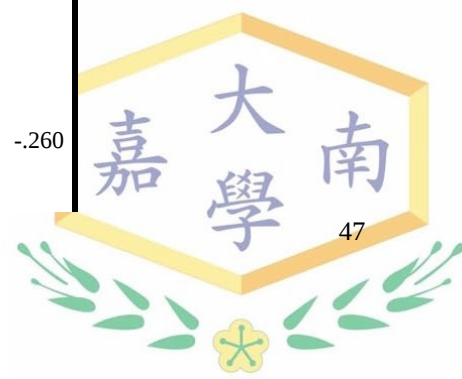
	3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	.325	.649 ^a	.288	.180	.538
	6. 我隨遇而安。	-.233	.288	.460 ^a	.514	.390
	12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	-.403	.180	.514	.617 ^a	.347
	16. 我總是小心翼翼。	.098	.538	.390	.347	.515 ^a
	24. 我的身體很容易放鬆。	-.553	-.071	.423	.575	.148
	28 我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	-.345	.198	.479	.566	.342
	35 我的身體緊繃。	.603	.319	-.248	-.421	.088
	36 我的心情很容易放鬆。	-.519	-.061	.403	.545	.145
	39 我感覺周圍的人都很善良。	-.250	.058	.272	.337	.160
殘差 ^b	1. 我的情緒緊繃。		-.116	.076	.020	-.180
	3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	-.116		-.121	-.054	-.099
	6. 我隨遇而安。	.076	-.121		-.118	-.202
	12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	.020	-.054	-.118		-.053



16. 我總是小心翼翼。	-.180	-.099	-.202	-.053	
24. 我的身體很容易放鬆。	.143	.018	-.096	-.042	.009
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.065	-.139	.042	-.010	-.159
35 我的身體緊繃。	.053	-.189	.049	.054	-.110
36 我的心情很容易放鬆。	.146	.025	-.015	-.121	-.033
39 我感覺周圍的人都很善良。	.059	-.015	-.066	-.064	-.088

重製相關

	量表 63	量表 67	量表 74	量表 75	量表 78
重製相關 1. 我的情緒緊繃。	-.553	-.345	.603	-.519	-.250
3.我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	-.071	.198	.319	-.061	.058
6. 我隨遇而安。	.423	.479	-.248	.403	.272
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.575	.566	-.421	.545	.337
16. 我總是小心翼翼。	.148	.342	.088	.145	.160
24. 我的身體很容易放鬆。	.631 ^a	.514	-.569	.595	.330
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.514	.521 ^a	-.362	.487	.307
35 我的身體緊繃。	-.569	-.362	.615 ^a	-.535	-.260



	36 我的心情很容易放鬆。	.595	.487	-.535	.562 ^a	.313
	39 我感覺周圍的人都很善良。	.330	.307	-.260	.313	.187 ^a
殘差 ^b	1. 我的情緒緊繃。	.143	.065	.053	.146	.059
	3.我覺得一失足成千古恨，所以凡事要非常非常小心。	.018	-.139	-.189	.025	-.015
	6. 我隨遇而安。	-.096	.042	.049	-.015	-.066
	12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	-.042	-.010	.054	-.121	-.064
	16. 我總是小心翼翼。	.009	-.159	-.110	-.033	-.088
	24. 我的身體很容易放鬆。		-.087	.074	.046	-.089
	28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	-.087		.127	-.103	-.062
	35 我的身體緊繃。	.074	.127		.103	.079
	36 我的心情很容易放鬆。	.046	-.103	.103		-.045
	39 我感覺周圍的人都很善良。	-.089	-.062	.079	-.045	

轉軸後的成份矩陣^a

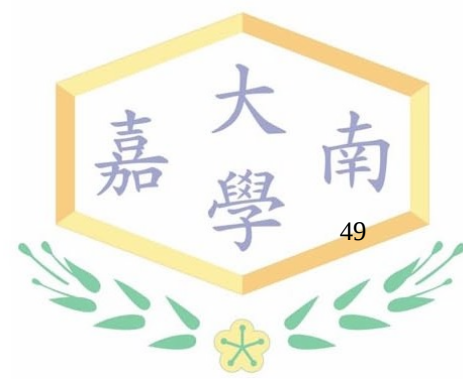
	元件	
	1	2
1. 我的情緒緊繃。	-.722	.266



3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	-.159	.790
6. 我隨遇而安。	.494	.465
12. 我覺得再壞的狀況也會過去,所以不用太緊張。	.694	.369
16. 我總是小心翼翼。	.125	.707
24. 我的身體很容易放鬆。	.791	.070
28 我相信「船到橋頭自然直」,所以不用擔心太多。	.616	.375
35 我的身體緊繃。	-.742	.255
36 我的心情很容易放鬆。	.746	.073
39 我感覺周圍的人都很善良。	.404	.155

成份分數係數矩陣

	元件	
	1	2
1. 我的情緒緊繃。	-.230	.210
3.我覺得一失足成千古恨,所以凡事要非常非常小心。	-.107	.470



6. 我隨遇而安。	.108	.232
12. 我覺得再壞的狀況也會過去，所以不用太緊張。	.174	.161
16. 我總是小心翼翼。	-.018	.400
24. 我的身體很容易放鬆。	.225	-.020
28 我相信「船到橋頭自然直」，所以不用擔心太多。	.150	.170
35 我的身體緊繃。	-.235	.204
36 我的心情很容易放鬆。	.211	-.015
39 我感覺周圍的人都很善良。	.106	.059

(五)結果

1. 增進幼兒照顧者相關核安專業知能，及危機處理能力。
2. 透過問卷信效度的處理，編製開發幼兒照顧者「正念量表」

(六)參考文獻

黃創華、吳幸如（2009）。嬰幼兒按摩、瑜珈與正念禪觀系列（二）：正念禪觀與嬰幼兒保育。幼教資訊，220，5-7。



黃創華(2009)。如何促進佛法與心理學的對話—正念療癒為核心的考察與省思。

佛教與心理學研討會，2009 年 6 月 19 日於桃園元智大學/口頭發表。

越建東(2007)。佛教禪修經驗與心識學的交涉初探。新世紀宗教研究，5(3)，37-66。

溫宗堃(2006)。佛教禪修與身心醫學。普門學報，33，9-47。

Begley, S.(2007). Train Your mind, change your brain. New York: Ballantine Books.

Lazar, S. W. (2005). Mindfulness research. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy, pp. 220-238. New York: The Guilford Press.

Germer, C. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy, pp. 3-27. New York: The Guilford Press.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford Press.

Goodman, T. A. (2005). Working with children: Beginner' s mind. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy, pp. 197-219. New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Follette, V., & Linehan, M. (Eds.) (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford Press.



Kabat-Zinn, Jon. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte Press.

Siegel, R., Germer, K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness(pp.17-36). New York: Springer.

Whitfield, H. J. (2006). Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behaviouraltherapies: A mindfulness-based rationalemotive behaviour therapy. Counseling Psychology Quarterly, 19(2), 205-217.

