

# 疫情期间新加坡的 5 岁儿童：一项与《新加坡幼儿 24 小时综合活动指南》有关的探讨数字媒体使用和人际关系质量的调查

作者：Sirene Lim\*、Jiayao、Li\*、Randolph Tan\*、Christine Chen\*\*

隶属关系：\*新加坡新跃社科大学

\*\* 幼儿教育工作者协会（新加坡）

## 简介：新加坡背景

新加坡是一个城市国家，总人口 545 万，其中 399 万是居民（即公民和永久居民）。居民失业率相对较低，截至 2021 年 12 月底为 3.5%（人力部，2022）。婴儿死亡率也相对较低，为每 1000 名活产婴儿 1.8 名，但新加坡总生育率在过去十年中稳步下降至每名女性生育 1.12 名婴儿（新加坡统计局，2021a）。居民家庭的平均规模为 3.22 人，78.7% 的居民居住在补贴公共住房（也称为“建屋发展局/HDB 组屋”）中，此类公寓拥有率高达 87.9%（新加坡统计局，2021b）。

从历史上看，新加坡的第一个定居点建于公元 1298 年至 1299 年，随后由古新加坡的五位国王统治，由于其地理位置是海上贸易路线的自然交汇点，阿拉伯单桅帆船、布吉纵帆船、中国帆船和葡萄牙船只之类都在此中途停留，给新加坡城市带来了繁荣。在整个 19 世纪，新加坡成为英国的殖民地，并继续作为该地区的重要贸易港口，但是为英国东印度公司服务。它的经济活动吸引了形形色色的移民群体，从富有的商人到寻找工作的劳工，他们都来自中国南部不同省份、南印度、斯里兰卡等地，与当地的马来人和东南亚的阿拉伯人混合在一起。

自 1965 年成为共和国以来，新加坡一直是一个多文化、多语言、多宗教和多种族的社会，以英语为商业语言。新加坡的常住人口中包括 74.2% 的华裔、13.7% 的马来裔和 8.7% 的印度裔（新加坡统计局，2021b）。新加坡的土地面积有限，只有 720 多平方公里，但拥有城市化的城市景观，高楼林立，经济由制造业和服务业驱动。

在新冠疫情期间，新加坡仅在 2021 年 4 月 7 日至 6 月 1 日期间实施了全国封控（“断路器措施”），但它对追踪密接、安全管理措施始终保持警惕，例如强制戴口罩（甚至在幼儿园）、每当出现感染病例时间歇性和临时性关闭工作/学校场所、关闭边境、限制公共和家庭聚会人数等。总的来说，在封控措施之后，托儿所、幼儿园和学校大部分仍保持运营并对儿童开放，混合提供在线和线下课程，尤其是针对年龄大一点的群体（小学和中学）。

## 研究目的

在本文中，我们将报告一项关于儿童幸福研究的国际调查结果。这项由亚洲儿童研究会 (CRNA) 牵头的八个国家和地区的研究的目的是，了解在这场旷日持久的疫情期间，不同环境下的母亲和孩子的情况，并为专业对话和政策参与提供机会。

鉴于各国普遍存在学校停课和行动限制，本报告的重点是回答以下问题：

- a) 该样本中的儿童在多大程度上符合《新加坡幼儿 24 小时综合活动指南》？影响儿童 24 小时活动的关键因素是什么？
- b) 母亲对孩子使用数字设备的看法是什么？父母的参与情况如何？
- c) 在疫情期间，儿童的幸福感和他们最亲密的关系质量如何？

## 调查方法

在这项调查设计中，首先通过新加坡幼儿教育工作者协会 (AECES) 联系当地的托儿所、幼儿园，募集参加问卷调查的母亲。在 2021 年 9 月中旬至 11 月中旬期间，对便利参加调查的母亲进行了问卷调查。调查问卷的打印件最初被快递到托儿所、幼儿园，供受访者在接送孩子时填写；随后，当一些托儿所幼儿园因新冠感染病例而不得不间歇性关闭时，研究者设置了在线问卷，其中 26 名受访者完成了在线版本的问卷。

问卷调查使用有英文。它向受访者询问了该国的新冠情况、母亲的基本信息（家庭成员、就业、教育、家庭收入）和孩子（年龄、性别、出生顺序、兄弟姐妹人数）的人口统计学数据；还对育儿支持的类型、家务分配、育儿观、孩子的活动、朋友数量、睡眠时长、使用屏幕时间、父母参与等方面提出了问题。问卷包括两项标准化测量工具：a) 儿童和青少年心理弹性量表 (CYRM-R)（心理弹性研究中心，2018 年）和 b) 用于测量儿童和青少年健康相关生活质量的 KINDL-R 问卷 (Bullinger, Mackensen & Kirchberger, 1994 年)。此外，还包括了一个翻译版本的日本测量父母在育儿方面所注重的问题的量表。

在本报告中，我们重点介绍与儿童 24 小时综合活动、儿童数字设备使用以及疫情期间儿童和家长、照护者之间的密切关系相关的数据。

本次调查使用 SPSS 26.0 版进行数据分析。在分析之前对所有变量的分布、异常值和缺失数据进行了检验。描述性统计用于考量受访者的统计学特征和通过问卷测量的变量。还进行了相关性分析，以考量自变量之间可能存在的关联，例如父母的信心水平、育儿态度和对儿童使用电子产品屏幕行为的看法、睡眠时间以及育儿重点。

## 样本

问卷是对一个便利的、自己选择参加的、有 5 岁孩子（69 名男童和 67 名女童）的母亲样本 (N = 136) 进行的。大多数 (81%) 的受访者有全职工作，在 136 名 5 岁儿童中，只有 1 名儿童没有上托儿所或幼儿园。尽管新加坡的学前教育不是义务教育，但这个比例与全国的趋势是一致的。60% 的受访者拥有至少本科学历，该群体的受教育程度高于新加坡 2020 年全国人口普查（新加坡统计局，2021）所报告的全国教育水平。

## 调查结果

### 概述

在回复问卷之时，新加坡的母亲们并没面临新冠引发的全国封控，但是其中 47% 的母亲仍然非常担心病毒的传播。94% 的受访者已经接种了新冠疫苗，48% 的受访者对当地遏制传染的措施相当满意。

尽管发生了疫情，但 15% 的受访者表示家庭收入有所增加，而 28% 的受访者收入有所下降，11% 收入没有变化。除一名儿童外，所有儿童都送托儿所或幼儿园；当她们的 5 岁孩子们不上托儿所或幼儿园时，22% 的母亲报告说她们有保姆或家政服务人员帮忙，而 31% 的母亲依赖祖父母或亲戚帮助，另有 32% 的母亲依赖配偶或伴侣照顾孩子。

在以下章节中，我们报告了对儿童综合活动模式（睡眠、屏幕前久坐行为 (SB)、身体运动 (PA)）的描述性研究结果、儿童对数字设备的使用及其母亲的参与，以及在研究期间孩子的人际关系质量。

## **[A] 儿童 24 小时综合活动情况**

在本节中，我们报告了与儿童睡眠时间长短、屏幕前久坐行为 (SB) 以及室内户外自由玩耍时间相关的结果，并与类似研究结果进行了比较。世界卫生组织 (WHO) 制定了一套 24 小时综合活动指南，重点关注儿童从白天到晚上的全部活动内容：身体活动 (PA)、屏幕前久坐行为 (SB) 和睡眠。

2022 年 1 月，新加坡推出了自己的 7 岁以下儿童 24 小时综合活动指南 (CPCHS & AMS, 2022)。表 1 显示了针对本指南的调查结果摘要。

表 1：睡眠时间、久坐行为、身体活动调查结果总结

	Singapore Recommendations	Findings
Sleep	10 to 13 hours for 3-to 5-year-olds; 9 to 11 hours for 6-year-olds	63.1% had less than 10 hours of sleep (half of whom had less than 9 hours)
Sedentary screen-based behaviour	Less than 60 minutes per day	On average, children in this sample spent around 140 minutes on digital devices daily, with about half the time spent on watching TV/DVD.
Physical activity	At least 180 minutes per day, of any intensity; daily outdoor play is recommended	On average, children spent about 47 minutes on outdoor free play after school; and about 128 minutes on free play indoors. In total, children spent less than the recommended 180 minutes on free play, assumed to involve physical activity. It is not known, though, if the time spent on indoor and outdoor free play is of high physical intensity.

### **A1. 睡眠**

在本研究样本中，63.1% (n = 86) 的儿童睡眠时间少于 10 小时，其中一半 (n = 46) 的儿童睡眠时间少于 9 小时。这低于新加坡 24 小时综合活动指南 (2022) 中关于 3 至 5 岁儿童每晚 10 至 13 小时睡眠时间的建议。

我们考量了睡眠时间是否与育儿信心有关（“我担心我的孩子不如其他孩子”），发现睡眠时间根据他们的担忧程度而有所不同。那些表达了较高程度担忧（“相当担心”或“非常担心”）的儿童睡眠时间少于 8 小时的比例较高（分别为 24.2% 和 18.9%），只有约 27% 的儿童至少有 10 个小时的睡眠时间。相比之下，较大比例（54.5% 和 46.2%）表达了较低程度担忧（“一点也不担心”或“没那么担心”）的人报告说他们的孩子每晚至少睡 10 个小时，达到了 24 小时指南对这方面的要求（参见图 1）。

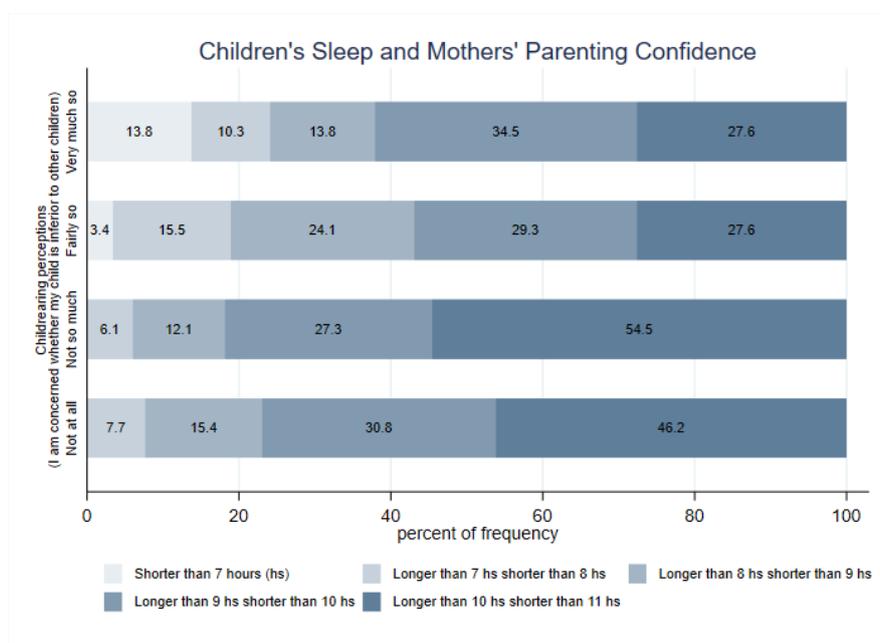


图 1. 孩子的睡眠和母亲的育儿自信心

## A2. 屏幕前的久坐行为 (SB)

在新加坡，幼儿使用手机、平板电脑、电脑和电视等数字设备的情况很普遍。Bernard 等人（2017）报告称，91% 的新加坡人拥有智能手机，41% 的人拥有平板电脑，60% 的人拥有至少 3 个屏幕设备。

在这项研究中，13% 的受访者允许他们的孩子在没有监督的情况下自由使用数字设备，而 29% 的受访者根本不允许他们的孩子这样做。19% 的受访者表示，他们 5 岁的孩子经常不得不参加由托儿所/幼儿园和/或提高班组织的在线课程。正如世界各地都能看到的那样，这很可能是疫情的后果。

平均而言，儿童每天在数字设备上花费的时间约为 140 分钟，其中看电视/DVD 的时间最多（M=69.11，SD=56.81）。值得注意的是，在所有问卷参与者中，5% 的儿童（n=7）在设备上花费的时间为 0 分钟，差不多 13%（n=17）的参与者每天在设备上花费 300 分钟或更长时间。

根据新加坡指南的建议，7 岁以下儿童的每日屏幕前的久坐行为为 60 分钟。在本研究样本中，儿童使用数字媒体的总平均时间超过了推荐时间的 2 倍以上（表 2）。单样本 t 检验的结果还表明，样本平均值（137.33 分钟）与指南建议的每天 60 分钟之间存在显著差异（p<.001）。

表 2: 儿童在数字设备上花费的时间（分钟）

	N	Mean (SD)	Min	Max
Watching TV/DVD (minutes)	135	69.11 (56.81)	0	240
Using watch/smartphone (minutes)	135	31.56(46.12)	0	240
Using tablet (minutes)	135	36.67 (51.53)	0	240
Total digital device usage (minutes)	135	137.33 (115.11)	0	540

我们考察了儿童的屏幕前久坐行为是否与育儿自信心（“我担心我的孩子是不是不如其他孩子”）有关，并发现有正相关性。那些表示较高程度担忧（“相当担心”或“非常担心”）的母亲的孩子，有较高比例每天至少花 4 个小时观看电视/DVD 或使用平板电脑和智能手机（分别为 27.6% 和 51.7%）（图 2）。

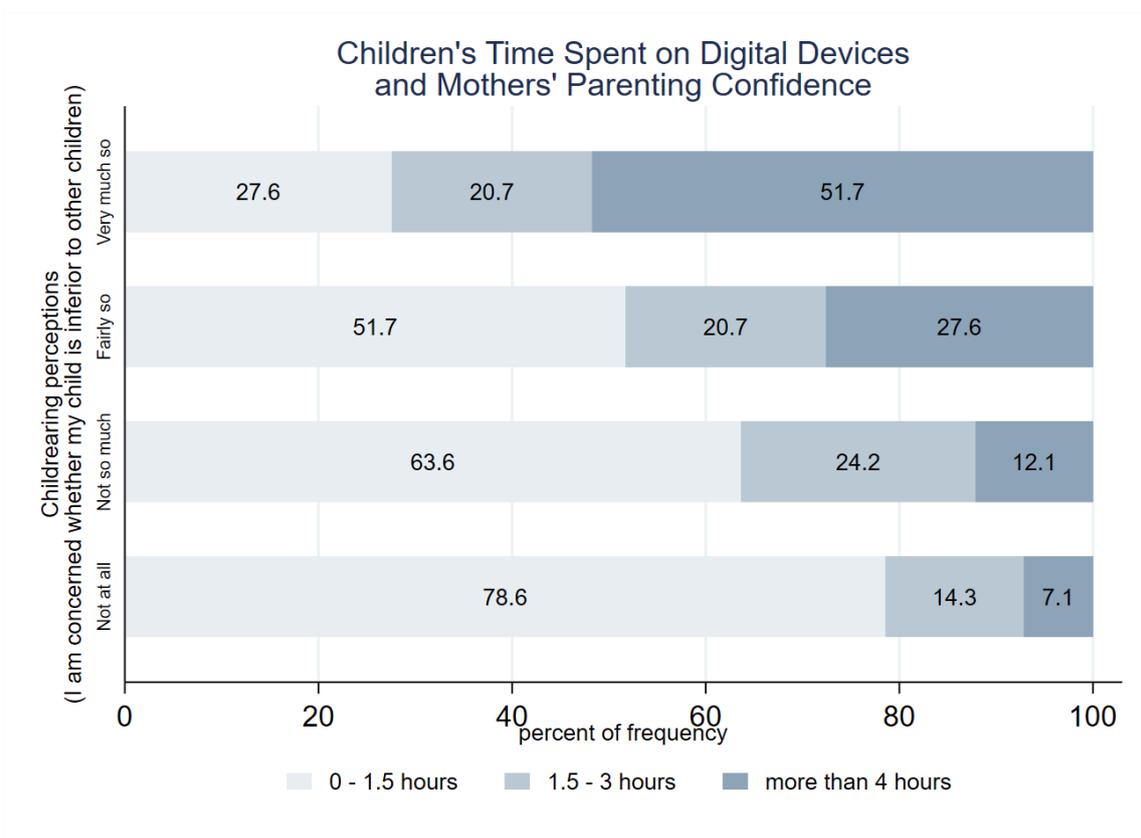


图 2. 儿童在数字设备上花费的时间和和母亲的育儿自信心

### A3. 身体活动（PA）

与在数字设备上花费的时间相比，儿童似乎花更多时间在不使用屏幕的活动上，包括室内户外玩耍以及在家学习（见表 5）。然而，这一研究结果不包括儿童在幼儿园的户外玩耍时间的信息，并且，本调查问卷也没有收集儿童每天在户外进行中等强度和高强度运动的总的持续时间的信息。

然而，值得注意的是，儿童放学后在户外自由玩耍的时间很少（ $M=47.11$ ， $SD=47.86$ ）。疫情期间，与参加当地社区活动（ $M=1.53$ ， $SD=.81$ ）相比，儿童更倾向于经常去参加可以在线授课的强化课程（ $M=2.6$ ， $SD=1.34$ ）。

这组母亲观察到她们的孩子在时间利用方面发生了一些变化。64%的妈妈认为，疫情期间孩子在托儿所/幼儿园以外的户外自由玩耍时间减少了，而55.1%的妈妈认为孩子在室内活动上花了更多的时间，54.4%的母亲回答说，疫情期间孩子在数字设备上花费的时间增多了（见表3）。

表 3. 儿童时间使用方面的变化：活动持续时长

	Playing freely outdoors		Playing freely indoors		Use digital devices	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Increased	15	11.0	75	<b>55.1</b>	74	<b>54.4</b>
Has not changed	32	23.5	45	33.1	53	39.0
Decreased	88	<b>64.7</b>	15	11.0	8	5.9
No answer	1	.7	1	.7	1	.7
Total respondent	136	100	136	100	136	100

## **[B] 儿童使用数字媒体和家长参与**

超过一半的受访者注意到她们的孩子使用数字设备的时间有所增加，同样值得注意的是，几乎一半的母亲（ $n=58$ ）没有改变他们对幼儿使用数字设备的态度，并不认为他们的孩子将数字媒体用于娱乐或“学习”是有消极影响的（ $n=66$ ）。

表 4 显示了儿童在日常生活中使用数字设备的情况。在问卷列出的所有 17 种数字媒体用途中，“听音乐”是被提及最多的（ $M=4.13$ ， $SD=1.08$ ，见表 2），最少被提及的是“看新闻”（ $M=2.04$ ， $SD = 1.13$ ）。数字设备的其他常见用途包括：画画（包括涂颜色）（ $M=3.96$ ， $SD=1.32$ ），看视频（ $M=3.87$ ， $SD=1.08$ ），跟着视频做运动（ $M=3.84$ ， $SD=1.32$ ）。

表 4. 儿童日常生活中数字设备用途

	N	Min	Max	Mean (SD)
Watches video clips.	135	1	5	3.87(1.08)
Takes photos.	135	1	5	3.33(1.10)
Plays with letters and numbers.	136	1	5	3.63(1.27)
Reads books/picture books (including e-books).	136	1	5	3.65(1.37)
Enjoys learning a foreign language.	135	1	5	2.66(1.33)

Draws pictures (including colouring books).	135	1	5	3.96(1.32)
Listens to music.	136	1	5	<b>4.13</b> (1.08)
Enjoys programs for physical exercise.	136	1	5	3.84(1.31)
Plays games.	135	1	5	3.76(1.38)
Talks on the phone, sends emails, or uses SNS.	136	1	5	2.30(1.16)
Watches the news.	136	1	5	2.04(1.13)
Searches for information (including studying).	136	1	5	2.17(1.21)
Does homework from the childcare facility or school.	134	1	5	3.08(1.48)
Does studying other than homework from the childcare facility or school.	136	1	5	3.21(1.43)
Participates in online classes (including childcare facility, school, or enrichment classes)	136	1	5	3.29(1.30)
Watch programs distributed from the childcare facility, school, enrichment classes or cram school.	136	1	5	3.04(1.22)
Communicates using video chat apps	136	1	5	3.04(1.37)

表 5 显示了母亲在孩子使用数字媒体时的参与情况。母亲不太让孩子单独使用数字媒体 ( $M=2.76$ ,  $SD=1.02$ ), 而通常会在旁边注意 ( $M=3.43$ ,  $SD=.65$ ), 并在他们用数字设备进行有难度的活动时给予支持 ( $M=3.43$ ,  $SD=.64$ )。总体而言, 本研究样本中的母亲对孩子使用数字设备的情况非常了解。

表 5. 母亲参与儿童使用数字媒体的不同模式

	N	Min	Max	Mean (SD)
He/she watches/uses it alone freely.	135	1	4	2.76(1.02)
Parents choose what he/she watches/uses.	136	1	4	3.24(.90)
Keep an eye on my child when he/she is using/watching it.	136	1	4	3.43(.65)
Talk to my child in line with the content my child is using/watching.	136	1	4	3.33(.70)
Watch/use together with my child.	136	1	4	3.10(.76)
Encourage to decide time length of use/viewing.	136	1	4	3.37(.72)
Research together when something he/she does not know comes up.	135	1	4	3.12(.80)
Support my child so that he/she can do difficult activities.	135	1	4	3.43(.64)

我们计算了一个简单线性回归（单因素方差分析），基于父母参与的类型来预测儿童使用屏幕的持续时间。我们得到了一个显著回归方程 [ $F(8,124) = 8.804, p < .001$ ]。结果表明，父母参与与孩子使用屏幕持续时间存在负的相关关系：让孩子在没有监督的情况下独自玩耍似乎不会导致更多的屏幕时间。可预测儿童使用屏幕时间长度为  $-71.518$  ( $\beta = -.63, p < .001$ )，并且在孩子使用数字设备时父母与孩子的交谈相关内容与儿童每日屏幕使用时间的增加似乎略有相关但又几乎无关 ( $\beta = .19, p < .05$ )。

### **[C] 儿童的幸福感和人际关系质量**

我们很想知道儿童最亲密的人际关系是否稳定，以及他们在疫情期间是否保持积极的人际关系。KINDL-R 衡量工具里面几个条目的描述性数据显示，超过 93% 的母亲 ( $n = 127/136$ ) 认为他们和孩子在大部分时间或一直都相处得很好，大约相同比例的母亲认为他们的孩子在家感觉很好 ( $n = 125$ )。此外，几乎 90% 的母亲报告说，她们的孩子大部分时间或一直都“感觉强壮、充满活力”；93.3% 的孩子大部分时间或一直都“玩得很开心，经常笑”；大多数儿童大部分时间或一直都喜欢上托儿所/幼儿园 ( $n=124$ )，并大部分时间或一直都盼着去托儿所/幼儿园 ( $n=117$ )。根据受访者的回答，孩子的游戏伙伴依次为：母亲 (82%,  $n=112$ )、兄弟姐妹 ( $n=97$ )、学校朋友 ( $n=82$ )、祖父母 ( $n = 50$ )，独自一人 ( $n = 47$ )，其他人 ( $n = 28$ )。这表明了积极的亲子关系和兄弟姐妹关系，即使在疫情的情况下，所有这些都很有益于儿童提供强大的情感支持。鉴于这些孩子目前是 5 岁，这也是一个很好的迹象，表明他们与家人最亲近，并且与母亲建立了具有安全感的关系。

### **讨论**

总体而言，这组母亲及其 5 岁的孩子似乎并没有受到疫情太大的不利影响。此外，这个样本中的儿童在学校也很快乐，这可能是他们与家人有着积极和安全的系统的结果。但是，我们应该继续鼓励父母关注幼儿对健康的睡眠时间和身体运动，减少屏幕前久坐行为。

该样本中约三分之二的儿童睡眠时间少于 10 个小时，10 个小时是《新加坡幼儿 24 小时综合活动指南》(CPCHS & AMS, 2022) 中的要求。这与 Chen 等人 (2019) 对一组 5 岁半的新加坡儿童 ( $N = 547$ ) 的观察结果一致。母亲的育儿信心 (“我担心我的孩子不如其他孩子”) 与她们的孩子的睡眠时长之间似乎存在正相关关系。虽然我们没有额外的数据来更好地理解这一现象，但我们知道儿童的睡眠质量和行为会受到一系列因素的影响，例如与母亲的亲密度 (Bell & Belsky, 2008)、养育方式和文化习俗 (Hale et al, 2009); 同样，母亲的幸福感和育儿效能也会受到儿童睡眠问题的不利影响 (Giallo、Rose 和 Vittorino, 2011)。

屏幕前久坐行为方面，儿童平均每天花在数字设备上的时间为 140 分钟，其中大约一半时间花在看电视/DVD 上。这也与国家指南不符。而在身体运动方面，儿童放学后平均在户外自由玩耍的时间约为 47 分钟，在室内自由玩耍的时间约为 128 分钟。总的来说，儿童平均每天进行各种不同强度的身体运动的时间少于指南所建议的 180 分钟。相比之下，Chen 等人 (2019) 发现，儿童有平均每天 101.9 分钟的屏幕前久坐行为 (少于本调查的结果)，以及每天 67.3 分钟的适度或剧烈的身体运动。这些发现的差异可能是由于疫情造成的不同条件引起的，由于追踪密接和感染链，新加坡人口的一般流动受到限制，并且由于感染，学前班和公共场所被间歇性关闭。

在疫情期间，超过一半的母亲感觉他们的孩子在户外自由玩耍的时间减少了，更多的时间花在室内以及用数字设备娱乐，这并不奇怪。本调查样本中的儿童使用电视/DVD 的频率相对高于智能手机和平板电脑，他们主要用这些设备来听音乐和画画。但大多数母亲会监督孩子使用数字设备，与孩子谈论里面的内容，或在困难的任務中帮助他们使用数字设备。Chen, Teo & Ngyuen (2019) 在定性研究中发现，有 5 岁以下幼儿的父母经常非常有意识地使用数字设备来作为支持孩子的学习、娱乐和照看孩子的工具，从而满足孩子和他们自己认知、情感和释放压力的需求。这似乎与我们在研究中基于母亲报告的参与孩子使用数字媒体的情况所发现的结果一致。

在本研究样本中，家庭关系似乎是积极和健康的，大多数母亲认为她们是孩子最喜欢的游戏伙伴，兄弟姐妹被列为第二喜欢的玩伴。孩子们通常也很乐意去托儿所、幼儿园—这与过去的研究一致，即无论家庭背景如何，积极的母子关系可以预测孩子在学校的适应情况（例如，Pianta & Walsh, 1996; Pianta, Nimetz, & Bennett, 1997）。

### 本研究的结论和局限性

本研究的主要局限性是，这些分析是基于一个非概率抽样的小的样本，存在自选的偏差和没有回答问卷问题的情况，应该谨慎对待。然而，作为一项探索性调查，这些发现有助于把握母亲及其 5 岁的孩子在新加坡疫情期间关键时间节点上的表现。我们看到，大多数母亲的生活并未受到疫情的显著负面影响；同样，本次调查中的儿童似乎与家人的关系良好，在家庭和幼儿园普遍感到快乐。然而，在疫情期间，儿童的身体运动的时间明显减少，数字设备使用的时间增加，这也是让一部分母亲感到震惊的结果。今后，需要进一步调查与儿童的幸福感和心理弹性相关的因素。

### 致谢

作者感谢 Alexander Tan Yan Feng（SUSS 应用研究中心）参与数据分析和图表制作。

### 参考文献

- Bell, B. G. & Belsky, J. (2008). Parents, parenting, and children's sleep problems: Exploring reciprocal effects. *British Journal of Developmental Psychology*, 26(4), 579–593. doi:10.1348/026151008X285651
- Bernard, J. Y., Padmapriya, N., Chen, B., Cai, S., Tan, K. H., Yap, F., & Müller-Riemenschneider, F. (2017). Predictors of screen viewing time in young Singaporean children: the GUSTO cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-10.
- Bullinger, M., Mackensen, S., Kirchberger, I. (1994): KINDL - ein Fragebogen zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität von Kindern. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 2 (64-67).
- Chen, B., Bernard, J.Y., Padmapriya, N. et al. Socio-demographic and maternal predictors of adherence to 24-hour movement guidelines in Singaporean children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 70 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0834-1>

- Chen, W., Teo, M. H., & Nguyen, D. (2019). Singapore parents' use of digital devices with young children: Motivations and uses. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(3), 239–250. <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00432-w>
- College of Paediatrics & Child Health Singapore (CPCHS) & Academy of Medicine Singapore (AMS) (2022). Singapore integrated 24-hour Activity guidelines for early childhood (<7years). Singapore. Retrieved <https://www.ams.edu.sg/colleges/CPCHS/publications>
- Department of Statistics Singapore (2021a). *Understanding age specific fertility rate and total fertility rate*. <https://www.singstat.gov.sg/modules/infographics/total-fertility-rate>
- Department of Statistics Singapore (2021b). Singapore Census of Population 2020, Statistical Release 1: Demographic Characteristics, Education, Language and Religion. Retrieved from <https://www.singstat.gov.sg/publications/reference/cop2020/cop2020-sr1>
- Giallo, R., Rose, N. & Vittorino, R. (2011). Fatigue, wellbeing and parenting in mothers of infants and toddlers with sleep problems, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 29(3), 236-249, DOI: 10.1080/02646838.2011.593030
- Hale, L., Berger, L. M., LeBourgeois, M. K., & Brooks-Gunn, J. (2009). Social and demographic predictors of preschoolers' bedtime routines. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 30(5), 394–402. doi:10.1097/DBP.0b013e3181ba0e64
- Ministry of Manpower (2022). *Labour Market Advance Release 2021*. Singapore. Retrieved from <https://www.mom.gov.sg/newsroom/press-releases/2022/0128-labour-market-advance-release-2021>
- Pianta, R.C., & Walsh, D. (1996). *High-risk children in the schools: Creating sustaining relationships*. New York: Routledge.
- Pianta, R. C., Nimetz, S. L., & Bennett, E. (1997). Mother-child relationships, teacher-child relationships, and school outcomes in preschool and kindergarten. *Early childhood research quarterly*, 12(3), 263-280.
- Resilience Research Centre. (2018). CYRM and ARM user manual. Halifax, NS: Resilience Research Centre, Dalhousie University. Retrieved from <http://www.resilienceresearch.org/>