

# 遊戲知多少？



# 前 言

今日的社會，各方面都關注如何培育下一代。許多父母，除了關心孩子體能智力的發展外，更留意到孩子在身心、情緒上的需要，希望孩子有一個快樂的童年。愛遊戲是孩子的天性，透過遊戲孩子可以鍛練身體，啓發思考和學習與人交往。有不少父母對遊戲缺乏正確的認識，因而減少了孩子和家人從遊戲中得到的樂趣和喜悅。

本會與醫務衛生署鴉蘭街兒童體能智力測驗中心，就父母對遊戲的態度及與孩子遊戲的方式，作過數項調查和研究。結果顯示，有部份父母不懂得如何參與孩子遊戲和選擇適合的玩具。

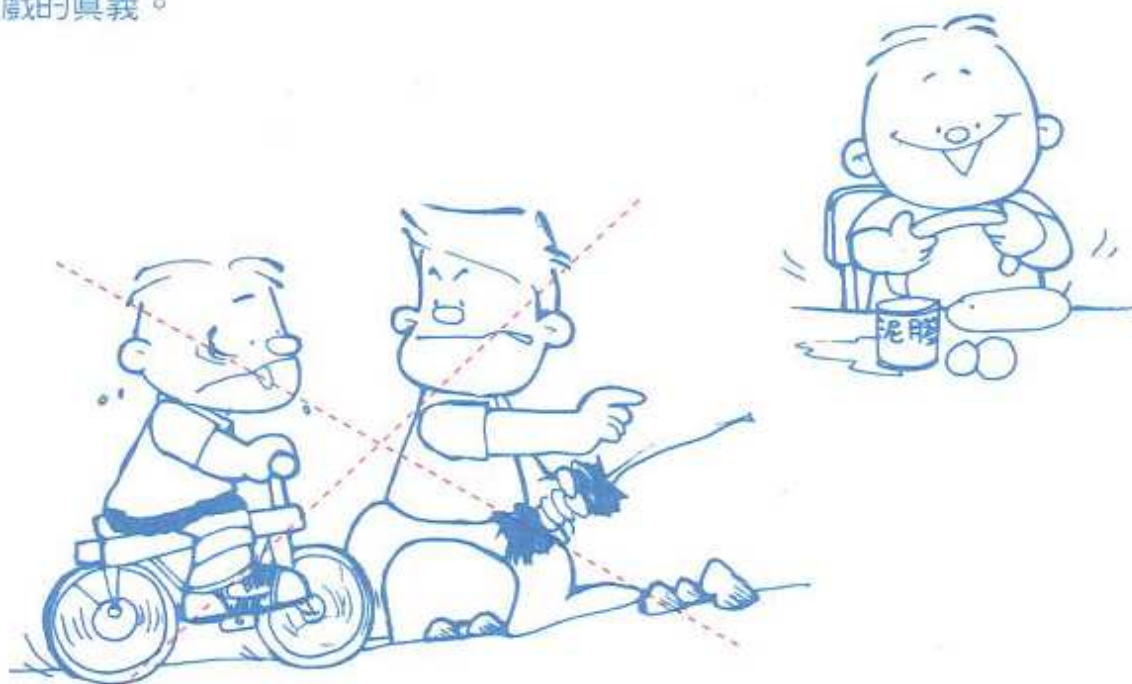
有見及此，本會特編撰這本專題小冊子，希望能為父母師長提供這方面的意見，以備參考。

這本小冊子承蒙免稅品店慈善基金(Duty Free Shoppers Charitable Trust) 贊助編印費用，謹此致謝。

香港兒童健康促進協會

# 什麼是遊戲？

孩子天性好玩，每個孩子都很自然地對遊戲產生興趣，方式層出不窮。遊戲固然有助於身心發展，但若被視為學習的途徑或賞罰的工具，便有違遊戲的真義。



遊戲是愉快和樂趣的



遊戲貴於自發



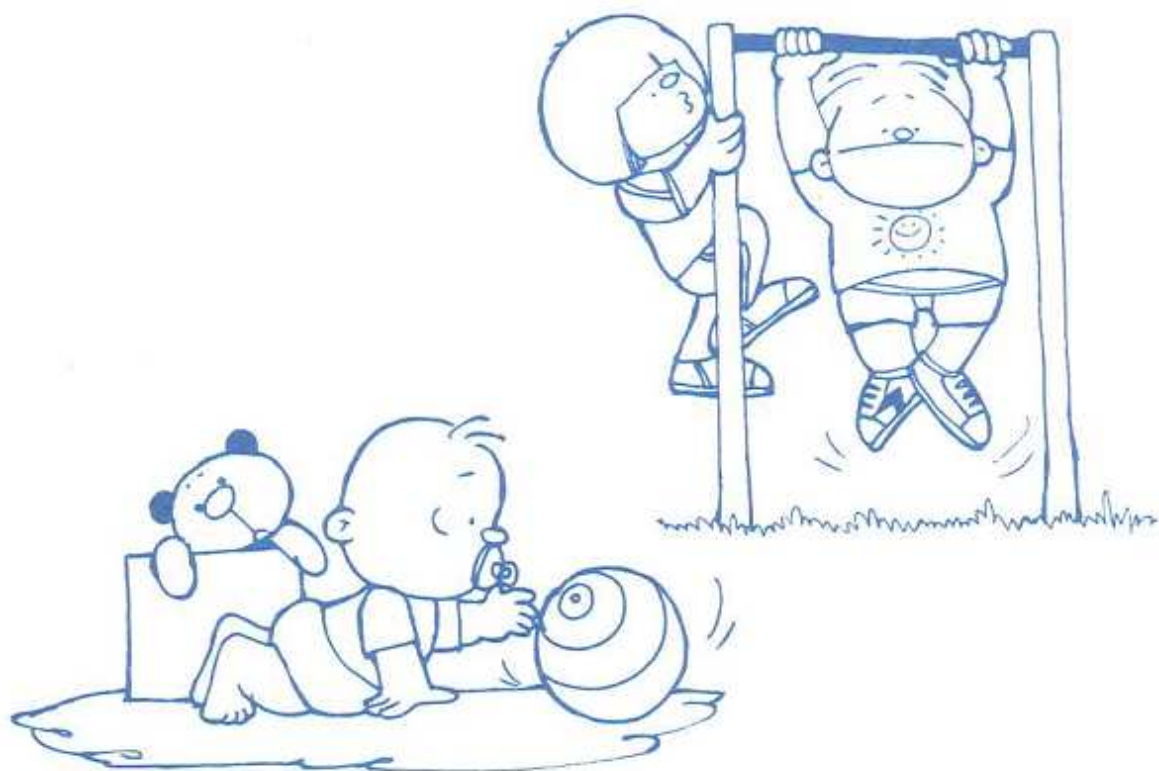
遊戲是千變萬化的



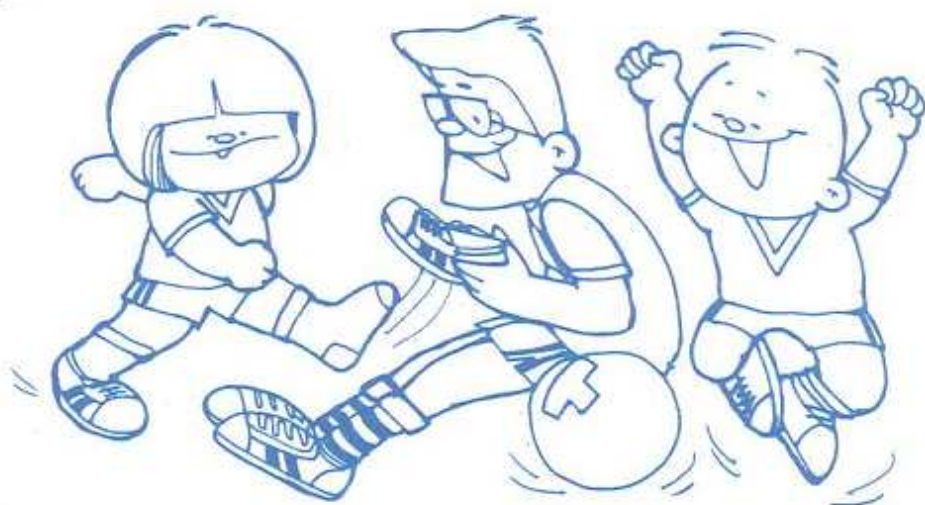
遊戲的目的就是遊戲

## 遊戲的益處

嬰兒在未出娘胎時，就已經懂得在母體內手舞足蹈，出生以後，隨着年齡的增長，遊戲可以促進肌肉的成長及身體各部份的運用。



父母是孩子最佳的玩伴，遊戲可以促進親子之間的感情，彼此間的瞭解和增加家庭歡樂。



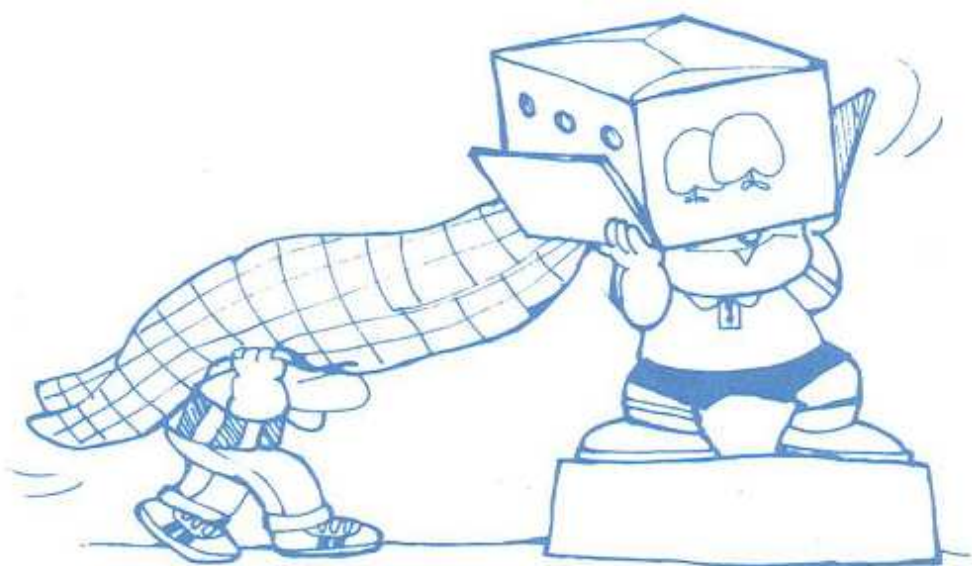
凡利用手腳操作的遊戲，如砌積木、鏟泥沙等，都可以訓練孩子的注意力及觀察力，促進手眼協調。



孩子的想像力非常豐富，從生活的體驗中，可以得到很多感受。遊戲可把孩子的意願發揮得淋漓盡至，亦可渲洩他們的情感，如扮醫生、媽媽或幻想自己到月球探險等。



遊戲可以讓孩子有一種隨意發揮的感受，憑着自己的想像力去設計，創造新的玩意和玩具，從而增強自信心。



當孩子理解到自我的存在之後，進一步便需學習怎樣與人融洽相處，遊戲可以幫助孩子建立紀律、合作、溝通、分享勝敗等意識。



# 怎樣和孩子玩？

和孩子玩看來很簡單，但實際上要和孩子玩得輕鬆愉快，家長便須要留意以下要點：

## 父母方面：

父母要作適當的心理準備，  
不要帶有勉強的態度，

父母心境煩燥時是很難  
與孩子玩得高興的。



與孩子遊戲時間的長短並不重要，妥善分配與日常生活巧作安排，便可爭取更多機會和孩子玩。





望子成龍是一般父母的願望，父母往往不會放過教導孩子的機會。但須緊記遊戲就是玩耍，千萬不要把遊戲變成嚴肅的教學過程。

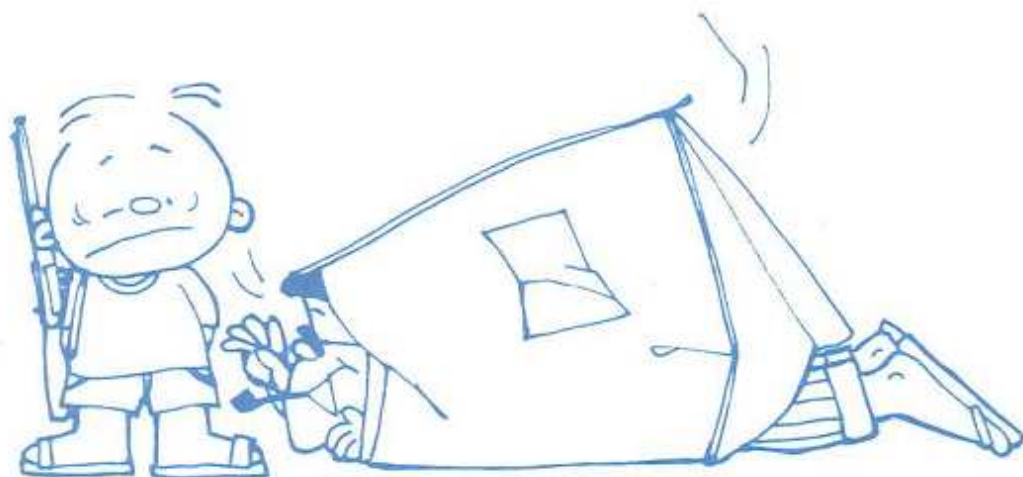


孩子往往喜歡重複玩同一遊戲，父母可能覺得單調，但孩子卻興緻勃勃，父母千萬別因此煩燥。



## 孩子方面：

孩子有時喜歡與父母或朋友一起玩，有時，又寧願單獨玩耍。父母要留意孩子當時的喜好，看孩子是否願意，才和他一起玩。



孩子是遊戲的主角，父母是配角，遊戲時應該盡量讓孩子採取主動，才能啟發其創造性與想像力。



# 如何選擇玩具？

雖然遊戲不一定需要玩具，但玩具通常可以增加遊戲的趣味性，也可擴闊遊戲的方式，使孩子玩得更加投入。此外，玩具並不限於從市面買到的，家居環境也有很多物件可以用作為玩具。

## 選擇玩具要注意事項：



### 配合孩子的發展階段

選擇玩具應該注意孩子的年齡和能力，太難或太容易的玩具都同樣會令孩子失去興趣。（附註一）



### 顧及孩子的興趣

選擇玩具時要考慮孩子的性格和愛好，這樣孩子便能玩得更開心、更投入。

## 多樣化

家中的玩具最好不要偏重某一類型，譬如只有玩具車類，應使孩子有多方面的接觸和選擇。



## 安全第一

玩具應該不容易破裂，沒有銳利邊緣和可以吞下的小塊，顏料要不含毒性的，以策安全。

## 價錢不拘

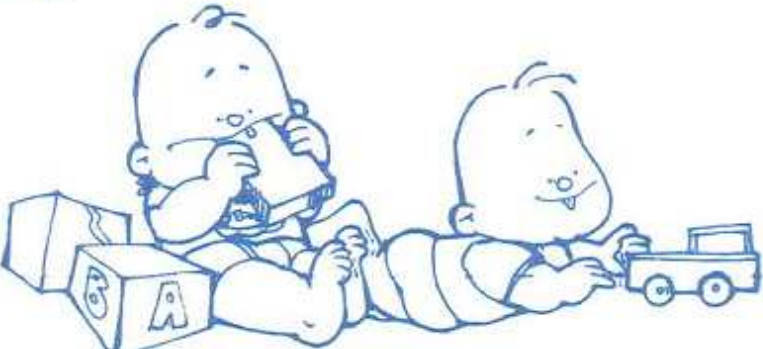
玩具不應從價錢的高低來衡量其價值，日常用品和家庭雜物，如毛巾、報紙、木夾等；皆可利用為生動的玩具，既垂手可得，又不費錢。



## 附註一

### 配合孩子的發展階段：

兒童的身心發展因人而異，不能指定那些玩具最適合某年齡的兒童。以下的圖表是根據一般兒童的發展階段而訂出的，父母可作為參考。

孩子的能力和興趣	適合的玩具
<p>初生 至 六個月</p>	<p>被抱在手臂中搖動，踢足，聆聽聲音，抓取物件，注視移動的物件。</p>  <p>父母是孩子最好的玩伴，他們的照顧，說話，微笑等等均足以令孩子開心。如果同時藉着顏色鮮艷和會發出聲音的搖鈴和孩子玩，更可以激發嬰兒在視、聽及觸覺方面的興趣和認識。</p>
<p>六個月 至 十二個月</p>	<p>將手或物件放入口中，倚着靠背坐起，爬行，用雙手玩。</p>  <p>能咬的軟膠玩具，大件的積木，可推動的玩具。</p>

## 孩子的能力和興趣

## 適合的玩具

一歲  
至  
二歲

穩健地站立、行、走、蹲等。  
說單字和短句子。

拖拉玩具，蹺蹺馬，  
積木，電話，圖畫書，  
不碎鏡。



二歲  
至  
三歲

拋、擲、跑、跳的活動，  
玩水，玩沙，塗劃，  
假想及摹仿成人的遊戲。

桶，鏟，手推車，球類，  
圖書，顏色筆，煮飯仔，  
玩具屋。



### 孩子的能力和興趣

### 適合的玩具

三歲  
至  
四歲

體力和戶外活動，  
扮演人物的遊戲，  
抄、畫、填寫各種圖樣。

三輪車，日常用品，  
舊衣物，畫冊，  
組合玩具。



四歲  
至  
五歲

玩樂器，唱兒歌，  
製造及創作物件，  
小組遊戲，聽故事。

琴、鼓、喇叭等樂器。  
兒童錄音帶，剪貼工具  
和材料。跳棋、釣魚機，  
有插圖的故事書。



# 怎麼辦？

孩子在遊玩時，經常會發生爭執，甚至打架，應該怎樣應付？

父母首先應明白孩子在遊戲時發生爭執是常見的現象。爭執本身亦可說是遊戲的一種經歷。然而，父母應就爭執的次數和程度，在處理時留意以下幾點：

## 1. 孩子的年齡

年紀幼小的孩子，需要父母較多的參與和幫助。而年紀較大的，則可引導他們自己解決爭執。如果仍然爭執不下，父母就需要參與，並且瞭解爭執的原因，以作出公平的決定，去調解他們的不和。

## 2. 先立下規限

如果孩子是爲了爭玩具而起爭執，父母就可預先立下規限，指定玩具必須輪流玩耍。

## 3. 轉移孩子注意力

將孩子的注意力轉移到更有趣的事物上，使他們忘記爭執的事情。

## 4. 暫時沒收玩具

如果以上的方法都不奏效，父母只有暫時沒收玩具來平息爭執。



新買的玩具，孩子總是玩一會兒便沒有興趣，怎辦？

父母首先應該考慮那些玩具是否不適合孩子的程度，如果孩子因此而失去興趣，便可以替他另選玩具。如果孩子還是很快便厭倦新買的玩具，父母可參考以下的方法：

1. 新舊玩具輪流轉換

將玩具收藏起一段時期再拿出來，可使孩子對玩具重新產生新鮮感。

2. 改變或增加玩耍的方法

父母可引導孩子用不同的玩法來增加玩具的趣味性。父母和小朋友參與玩耍可使孩子對玩具發生較持久的興趣。

家中地方太小，甚至連走動的地方也沒有，怎樣玩？

寬闊的居住環境當然最理想。如果情況不許可，細小的地方也可以供孩子遊戲。

例如：在地上鋪一塊蓆，讓孩子在蓆上玩耍，又或者將玩具，如波子棋、煮飯仔等放在枱上或牀上玩；不過要注意安全。

另外趁空閒或假日，亦可帶孩子到公園去，讓他們有機會跑跑跳跳，舒展筋骨。

孩子遊玩時，常將玩具四處放，又將地方弄得亂七八糟，如何是好？

孩子在遊玩時無拘無束，盡情去玩，難免會把地方弄得亂七八糟，父母可參考以下可行的方法：

### 1. 劃定遊戲的地方

在劃定的地方內可以讓孩子隨意擺佈，一方面可增加他們操縱環境的經驗，另一方面又可縮小凌亂的範圍。

### 2. 培養收拾玩具的習慣

年幼的孩子需要父母的指導和參與，並且在適當的時候給予讚許，孩子才會更樂於收拾。對於較年長的孩子，在必要時父母可預先和他們訂下規則，鼓勵他們自己收拾玩具。

### 3. 父母以身作則

在日常生活中，父母必須首先作好榜樣，將用後的物件放回原處，這樣孩子便能夠學會整潔的習慣。

父母應否買“公仔”給“仔仔”玩？

選擇玩具不應該受到傳統男女觀念的限制而劃分為「男孩子的」或「女孩子的」。換句話說，男孩子在玩公仔、煮飯仔時，可認識到日常家居的操作；女孩子在玩槍、兵捉賊時，也可擴大他們對事物的認識。父母應該時常留意孩子對不同玩具的興趣，並給予多種類型的玩具使孩子有較為全面發展的機會。

# 摘要

遊戲是孩子美好生活的一部份，對孩子的成長，心智的發展有積極的幫助。

正確掌握玩耍的要訣，可使家長和孩子更愉快地遊戲。

選擇適當的玩具將使遊戲玩起來更為痛快。

父母的參與無可取代，除增進感情和彼此之間的瞭解之外，更為將來留下美好的回憶。



The Hong Kong Society for  
Child Health and Development Ltd.

香港兒童健康促進協會

World Commerce Centre, 15th Fl., No. 11  
Canton Road, Kowloon. P. O. BOX 90482  
Tsimshatsui, Kowloon.

非賣品