



儿童发展系列：家长训练课程

游戏篇



儿童体能智力测验服务



卫生署

(一) 脑部发展

1. 经验建构脑部结构 Experience build brain architecture

在脑部，数十亿称为「神经元」的脑细胞发出信号令彼此连接，这种「接连」形成「电路」，并成为脑部建筑的基础。这种「接连」和「电路」透过反复使用而得以加强，亦成为日后更复杂「电路」的基础。不同的「电路」负责不同的脑功能，包括情绪、体能、行为控制、逻辑思维、语言和记忆等等。同时，较少使用的「接连」会透过「修剪」这项过程而消失。

2. 如何令有用的「电路和接连」变得强而有力呢？

关键就是加强儿童的生活经验。婴孩自发的活动不多，但他们会作出不同表情及发出「依依呀呀」的声音。家长应就着婴孩的表情及发声，作出及时的回应，鼓励他作出更多表情、动作及发声。这种「一来一回」游戏形式的互动中，除了双方都得到乐趣之外，儿童的脑部便会得到刺激，增加神经元的「接连」和「电路」。

随着儿童的年龄增长，家长安排给他们的活动亦变得繁复。儿童脑内的「电路」亦变得更有效率和更迅速地接连到脑部的其他区域，增进儿童的认知发展。所以要增强儿童的脑部及认知发展，家长要鼓励儿童玩耍，由婴孩时期的探索玩意以至与成人的互动游戏、角色模仿、有规则游戏等，让儿童脑内的「电路和接连」增加，促进认知的发展。

(二) 探讨游戏之迷思与事实

1. 儿童权利

根据联合国儿童权利公约第 31 条，儿童有权享有休息和闲暇，从事与儿童年龄相宜的游戏和娱乐活动，以及自由参加文化生活和艺术活动。而所谓「游戏」是任何具趣味性和参与性的身体活动。它通常是自发的、无组织的，且不受成人的指示所束缚。联合国儿童基金会倡议幼儿每天最少有一小时自由游戏时间，因为游戏对儿童的成长是非常重要的。

2. 性别与玩具的选择及科研报告

研究显示约八个月大的婴孩已开始对玩具的兴趣有性别方面的分别。男婴较喜欢注视玩具车，而女婴则会花较多时间注视洋娃娃；而颜色及形状的喜好却没有明显性别的分别，两种性别的幼儿均对颜色鲜艳及较圆形的玩具感兴趣。

到了幼儿及儿童期，研究又显示男孩较喜欢体能玩意及玩耍得较粗野和嘈吵；而女孩就较文静，喜欢参与社交游戏，例如玩洋娃娃或煮饭仔等。

随着年龄增长，他们受到父母、家中成人及商业广告的影响，强调了玩具按性别分类，这种「性别定型观念」(Gender Stereotype)，加强了家长只购买适合儿童性别的玩具，限制了他们对其他玩具的探索，局限了儿童其他方面的发展。所以，家长的责任是提供机会，让孩子能够透过接触不同类别的玩具而得到乐趣，利用游戏和玩具，发展及建立各种技能。

3. 玩具在游戏中的角色

在游戏中，不一定需要有玩具。而玩具亦不一定需要购买的。在日常生活中，只要家长乐于与儿童互动，同时发挥创意，就会发现任何物品，都可以利用变为玩具。其实简简单单的互动过程，已经是一种游戏了！

4. 「规则性」游戏模式与「自由玩」游戏模式的比较

规则性的游戏有很多好处，例如可以订定玩耍的时间及长短，有清晰目标及特定的规矩。有规则的游戏通常可以提升某些特定的技巧，例如砌拼图可以训练儿童留意细节，对象与对象的关系。透过扑克或者一些棋类的游戏，更可训练儿童的思考策略、轮候、接受输赢等概念。但规则性的游戏亦有其缺点，儿童可能会觉得刻板及多规则，从而降低他们的兴趣，缺乏空间去发挥他们的创意。

自由玩的游戏模式好处亦很多。它容许儿童有较多空间，利用知识及兴趣，去发挥自己的创意及无限的想象力。家长可以因应儿童的能力、性格和喜好，为他们平衡两种游戏模式的比重，令到生活上有优质亲子时间，促进儿童的发展。

5. 电子屏幕游戏

美国儿科学会不鼓励 18 个月以下的幼童观看电视或使用电子产品作为娱乐活动。这些以闪耀色彩、快速转换画面和高分贝声音吸引幼儿的注意，但却阻碍了幼儿的思考空间，对他们的眼睛、大脑、情绪和思维发展都有负面的影响。

学会建议，18 个月以上的幼童要家长陪同下才可使用视像对话。而 2 至 5 岁的儿童，当使用电子产品时，只限于 1 小时内的高质素节目，家长要从旁解释节目的内容，这样才会帮助他们学习新事物。

本港卫生署亦指出，由于幼儿发育尚未成熟，长时间使用电子屏幕产品，对其骨骼发展、视力和体格健康都有负面的影响。而且亦会妨碍儿童的语言沟通、社交、认知和体能的全面发展。

(三) 玩游戏的窍门

儿童一起玩耍，出现争执是经常发生的事情。很多时他们都因为「唔服输」而发脾气，令到本来欢乐的聚会不欢而散。

在日常生活中，儿童透过有赢输的游戏，他们开始接触到事情原来未必就如自己想象中那样发生。当逆境出现，其他儿童可能不是听随自己的意向；亦未必对自己的玩法有兴趣，甚至会大家争同一个玩具，这时，他们便要开始「面对」输赢，要学习「接受」输赢，学习商量去解决问题。

窍门是：

输的时候：学习提醒自己这不是一件大事情，要控制自己的情绪，事情还有其他选择的。

赢的时候：学识谦卑，多谢对方与自己玩，学习珍惜与人互动的过程。

透过互动游戏，令儿童学到一些重要的技能。包括语言沟通，留意其他人的喜好与动机，有同理心；学习自己组织玩的材料，定立目标，跟从游戏规则，学习轮候，控制情绪，透过商量来解决问题等等。更重要的是透过游戏，儿童感受到乐趣，建立与人有正面的感觉和关系。

哈佛大学研究显示，幼儿在早期关键发育时期，脑内神经单元会为幼儿的情绪、体能、行为控制、逻辑思维、语言、记忆等形成强的「电路」和「连接」。

小朋友透过游戏，从幼儿开始，便有机会运用这些能力，经过重复练习、使用及巩固，会令「电路」变得更有效率去建构适应能力的基础，装备儿童应付日后成长的挑战。

纸品游戏的介绍：

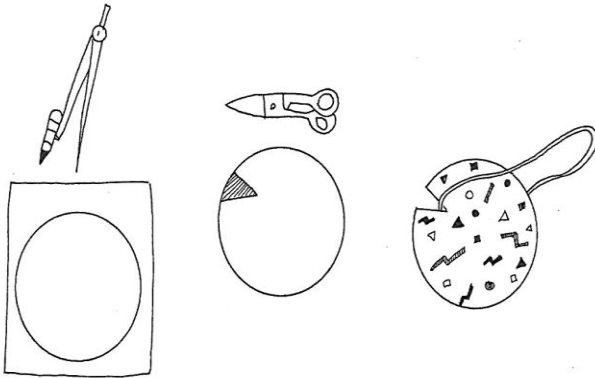
小飞碟

材料：

卡纸 1 张，橡皮筋 1 条

作法：

1. 在卡纸上画一个圆形，用剪刀剪下来
2. 如图所示，在圆纸上朝圆心方向往内剪 1 公分左右
3. 缺口处再往下斜剪一刀
4. 圆纸上可让儿童画上或贴上可爱的图案或装饰
5. 用 1 条橡皮筋套在缺口处，一手拿住纸片的正下方，另一手拉紧橡皮筋而后再放手，「小飞碟」就会向前飞去



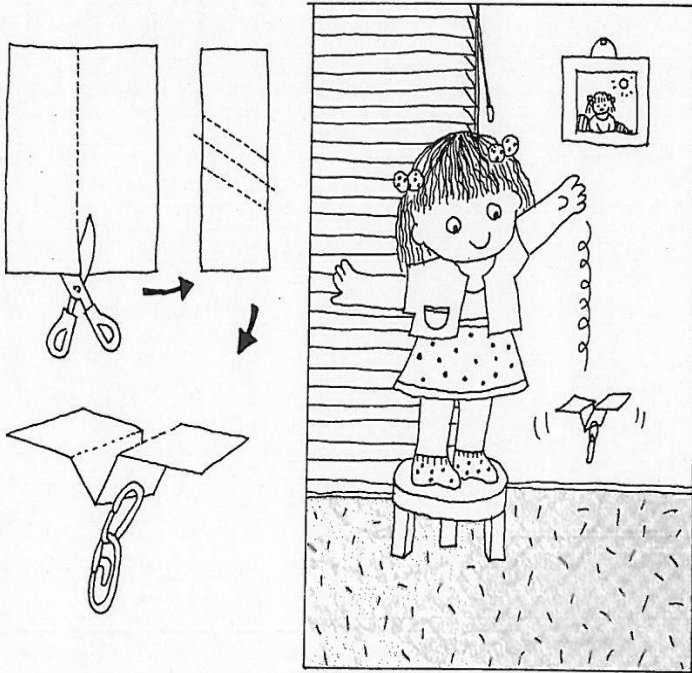
螺旋机

材料：

卡纸 1 张，回形针 2 个

作法：

1. 卡纸从中央剪开，成长条状
2. 在长条纸的中央斜折一次，手握折处再往左右方向斜折一次，在中心下方上一串回形针，用手拿着从高处往下一放，就是一架好玩的螺旋机



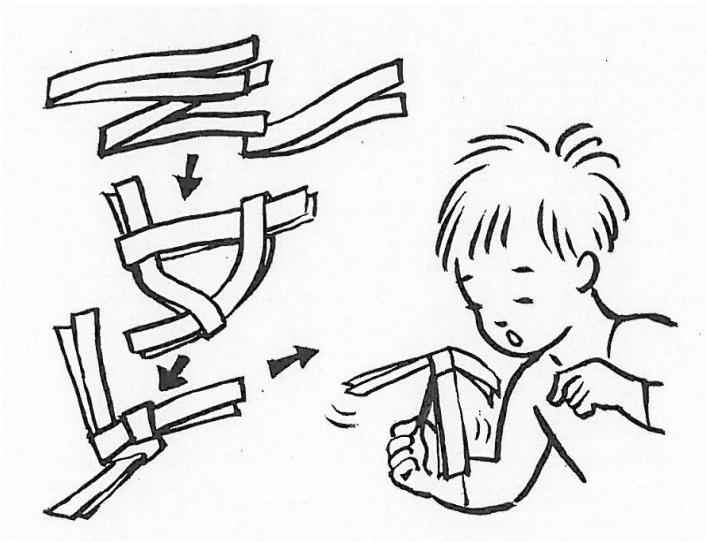
风车

材料：

硬纸片 1 张

作法：

1. 将纸裁成 2 公分宽、20 公分长的纸条 3 条
2. 先将纸条对折，再互相交错结合在一起(如图)
3. 然后拉紧三方向，使结合处成三角锥状(如图)
4. 用铅笔或手指头顶着锥部，用力吹气，风车即会转动



如想获取更多有关儿童发展的信息，
欢迎浏览以下儿童体能智力测验服务的网址：

www.dhcas.gov.hk

如未获得本服务同意，不能转载小册子任何内容。

