



兒童發展系列：家長訓練課程

遊戲篇



兒童體能智力測驗服務



衛生署

(一) 腦部發展

1. 經驗建構腦部結構 Experience build brain architecture

在腦部，數十億稱為「神經元」的腦細胞發出信號令彼此連接，這種「接連」形成「電路」，並成為腦部建築的基礎。這種「接連」和「電路」透過反覆使用而得以加強，亦成為日後更複雜「電路」的基礎。不同的「電路」負責不同的腦功能，包括情緒、體能、行為控制、邏輯思維、語言和記憶等等。同時，較少使用的「接連」會透過「修剪」這項過程而消失。

2. 如何令有用的「電路和接連」變得強而有力呢？

關鍵就是加強兒童的生活經驗。嬰孩自發的活動不多，但他們會作出不同表情及發出「依依呀呀」的聲音。家長應就著嬰孩的表情及發聲，作出及時的回應，鼓勵他作出更多表情、動作及發聲。這種「一來一回」遊戲形式的互動中，除了雙方都得到樂趣之外，兒童的腦部便會得到刺激，增加神經元的「接連」和「電路」。

隨著兒童的年齡增長，家長安排給他們的活動亦變得繁複。兒童腦內的「電路」亦變得更有效率和更迅速地接連到腦部的其他區域，增進兒童的認知發展。所以要增強兒童的腦部及認知發展，家長要鼓勵兒童玩耍，由嬰孩時期的探索玩意以至與成人的互動遊戲、角色模仿、有規則遊戲等，讓兒童腦內的「電路和接連」增加，促進認知的發展。

(二) 探討遊戲之迷思與事實

1. 兒童權利

根據聯合國兒童權利公約第 31 條，兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。而所謂「遊戲」是任何具趣味性和參與性的身體活動。它通常是自發的、無組織的，且不受成人的指示所束縛。聯合國兒童基金會倡議幼兒每天最少有一小時自由遊戲時間，因為遊戲對兒童的成長是非常重要的。

2. 性別與玩具的選擇及科研報告

研究顯示約八個月大的嬰孩已開始對玩具的興趣有性別方面的分別。男嬰較喜歡注視玩具車，而女嬰則會花較多時間注視洋娃娃；而顏色及形狀的喜好卻沒有明顯性別的分別，兩種性別的幼兒均對顏色鮮艷及較圓形的玩具感興趣。

到了幼兒及兒童期，研究又顯示男孩較喜歡體能玩意及玩耍得較粗野和嘈吵；而女孩就較文靜，喜歡參與社交遊戲，例如玩洋娃娃或煮飯仔等。

隨著年齡增長，他們受到父母、家中成人及商業廣告的影響，強調了玩具按性別分類，這種「性別定型觀念」(Gender Stereotype)，加強了家長只購買適合兒童性別的玩具，限制了他們對其他玩具的探索，局限了兒童其他方面的發展。所以，家長的責任是提供機會，讓孩子能夠透過接觸不同類別的玩具而得到樂趣，利用遊戲和玩具，發展及建立各種技能。

3. 玩具在遊戲中的角色

在遊戲中，不一定需要有玩具。而玩具亦不一定需要購買的。在日常生活中，只要家長樂於與兒童互動，同時發揮創意，就會發現任何物品，都可以利用變為玩具。其實簡簡單單的互動過程，已經是一種遊戲了！

4. 「規則性」遊戲模式與「自由玩」遊戲模式的比較

規則性的遊戲有很多好處，例如可以訂定玩耍的時間及長短，有清晰目標及特定的規矩。有規則的遊戲通常可以提升某些特定的技巧，例如砌拼圖可以訓練兒童留意細節，物件與物件的關係。透過撲克或者一些棋類的遊戲，更可訓練兒童的思考策略、輪候、接受輸贏等概念。但規則性的遊戲亦有其缺點，兒童可能會覺得刻板及多規則，從而降低他們的興趣，缺乏空間去發揮他們的創意。

自由玩的遊戲模式好處亦很多。它容許兒童有較多空間，利用知識及興趣，去發揮自己的創意及無限的想像力。家長可以因應兒童的能力、性格和喜好，為他們平衡兩種遊戲模式的比重，令到生活上有優質親子時間，促進兒童的發展。

5. 電子屏幕遊戲

美國兒科學會不鼓勵 18 個月以下的幼童觀看電視或使用電子產品作為娛樂活動。這些以閃耀色彩、快速轉換畫面和高分貝聲音吸引幼兒的注意，但卻阻礙了幼兒的思考空間，對他們的眼睛、大腦、情緒和思維發展都有負面的影響。

學會建議，18 個月以上的幼童要家長陪同下才可使用視像對話。而 2 至 5 歲的兒童，當使用電子產品時，只限於 1 小時內的高質素節目，家長要從旁解釋節目的內容，這樣才會幫助他們學習新事物。

本港衛生署亦指出，由於幼兒發育尚未成熟，長時間使用電子屏幕產品，對其骨骼發展、視力和體格健康都有負面的影響。而且亦會妨礙兒童的語言溝通、社交、認知和體能的全面發展。

(三) 玩遊戲的竅門

兒童一起玩耍，出現爭執是經常發生的事情。很多時他們都因為「唔服輸」而發脾氣，令到本來歡樂的聚會不歡而散。

在日常生活中，兒童透過有贏輸的遊戲，他們開始接觸到事情原來未必就如自己想像中那樣發生。當逆境出現，其他兒童可能不是聽隨自己的意向；亦未必對自己的玩法有興趣，甚至會大家爭同一個玩具，這時，他們便要開始「面對」輸贏，要學習「接受」輸贏，學習商量去解決問題。

竅門是：

輸的時候：學習提醒自己這不是一件大事情，要控制自己的情緒，事情還有其他選擇的。

贏的時候：學識謙卑，多謝對方與自己玩，學習珍惜與人互動的過程。

透過互動遊戲，令兒童學到一些重要的技能。包括語言溝通，留意其他人的喜好與動機，有同理心；學習自己組織玩的材料，定立目標，跟從遊戲規則，學習輪候，控制情緒，透過商量來解決問題等等。更重要的是透過遊戲，兒童感受到樂趣，建立與人有正面的感覺和關係。

哈佛大學研究顯示，幼兒在早期關鍵發育時期，腦內神經單元會為幼兒的情緒、體能、行為控制、邏輯思維、語言、記憶等形成強的「電路」和「連接」。

小朋友透過遊戲，從幼兒開始，便有機會運用這些能力，經過重複練習、使用及鞏固，會令「電路」變得更有效率去建構適應能力的基礎，裝備兒童應付日後成長的挑戰。

紙品遊戲的介紹：

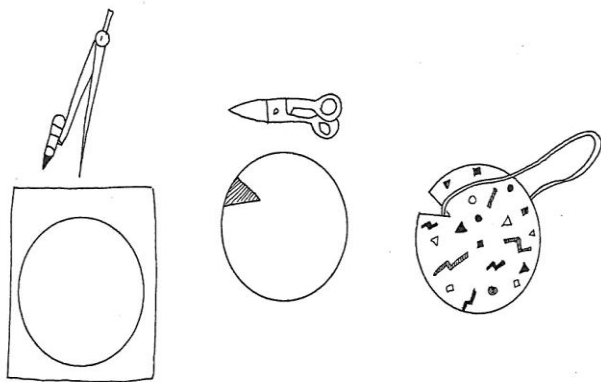
小飛碟

材料：

卡紙 1 張，橡皮筋 1 條

作法：

1. 在卡紙上畫一個圓形，用剪刀剪下來
2. 如圖所示，在圓紙上朝圓心方向往內剪 1 公分左右
3. 缺口處再往下斜剪一刀
4. 圓紙上可讓兒童畫上或貼上可愛的圖案或裝飾
5. 用 1 條橡皮筋套在缺口處，一手拿住紙片的正下方，另一手拉緊橡皮筋而後再放手，「小飛碟」就會向前飛去



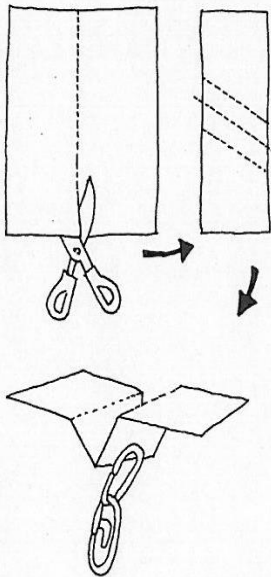
螺旋機

材料：

卡紙 1 張，萬字夾 2 個

作法：

1. 卡紙從中央剪開，成長條狀
2. 在長條紙的中央斜摺一次，手握摺處再往左右方向斜摺一次，在中心下方上一串萬字夾，用手拿著從高處往下一放，就是一架好玩的螺旋機



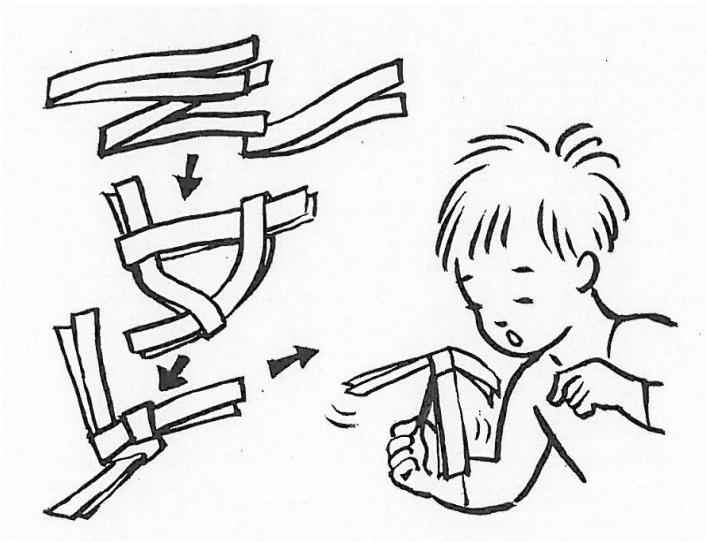
風車

材料：

硬紙片 1 張

作法：

1. 將紙裁成 2 公分寬、20 公分長的紙條 3 條
2. 先將紙條對摺，再互相交錯結合在一起(如圖)
3. 然後拉緊三方向，使結合處成三角錐狀(如圖)
4. 用鉛筆或手指頭頂著錐部，用力吹氣，風車即會轉動



如想獲取更多有關兒童發展的資訊，
歡迎瀏覽以下兒童體能智力測驗服務的網址：

www.dhcas.gov.hk

如未獲得本服務同意，不能轉載小冊子任何內容。

