

遊戲 說明書



鷹君智樂遊戲家加 壓軸出品



全方位剖析遊戲

一書在手 家 玩個夠

 目錄

序 p.2 - 3

第一章 遊戲眾生相 p.4 - 10

第二章 遊戲真面目 p.11
認清遊戲的定義 p.12 - 15
拆解遊戲的意義 p.16 - 23

第三章 遊戲全實現 p.24
玩甚麼 p.25 - 28
那裏玩 p.29 - 32
何時玩 p.33 - 38
玩家居遊戲 p.39 - 58
一齊玩廁紙 p.59 - 68
親子遊戲六步法 p.69 - 76

第四章 玩之奇難雜症 p.77
輸了又喊 p.78 - 79
幾時肯執拾？ p.80 - 82
愈核突，愈開心？ p.83 - 84
一齊玩，更艱難？ p.85 - 86
早熟低頭族 p.87 - 89

參考資料 p.90 - 91



序

小時候，那是六、七十年代的香港，遊戲，是理所當然。當父母為口奔馳，我們便和鄰家孩子玩，在空地追逐、在樓梯玩剪刀石頭布、在家披著床單扮超人。過程自然，輕鬆快樂。反觀今日，遊戲卻成為兒童生活的奢侈品，無止境的學習班、興趣班、徹夜未眠夜趕功課、預備測驗考試。現今的兒童已無法自由自在地遊戲！

過去20年，兒童的自由遊戲時間不斷消失，情況之嚴峻已引起聯合國兒童權利委員會之關注，並於2013年就兒童權利公約第31條發表文件，重申遊戲在兒童生活中發揮的重要作用，並要求締約國必須為兒童創造時間與空間，使兒童能夠參與自發遊戲、娛樂和創造性活動，並促進社會支持和鼓勵相關活動。

誰最關心孩子？誰最希望孩子健康快樂地成長？當然是孩子的爸爸媽媽。智樂兒童遊樂協會一直在香港倡導兒童遊戲的權利，深信家長是我們最重要的伙伴，只要父母明白遊戲，了解其重要性，便能為孩子創造時間和空間，滿足孩子遊戲的需要，為孩子的快樂童年加FUN和加分。

在此，我要衷心感謝鷹君集團的持續支持。鷹君相信下一代是香港未來的棟樑，尤其是學前兒童的培育工作。自2011年開始支持智樂舉行大型遊戲活動，倡導信息包括「日日讓孩子遊戲1小時」和「遊戲時讓孩子話事」等，而「鷹君智樂遊戲家加+」計劃更代表鷹君和智樂更進一步的夥伴合作，希望產生更大的社會效應，一起為香港孩子的

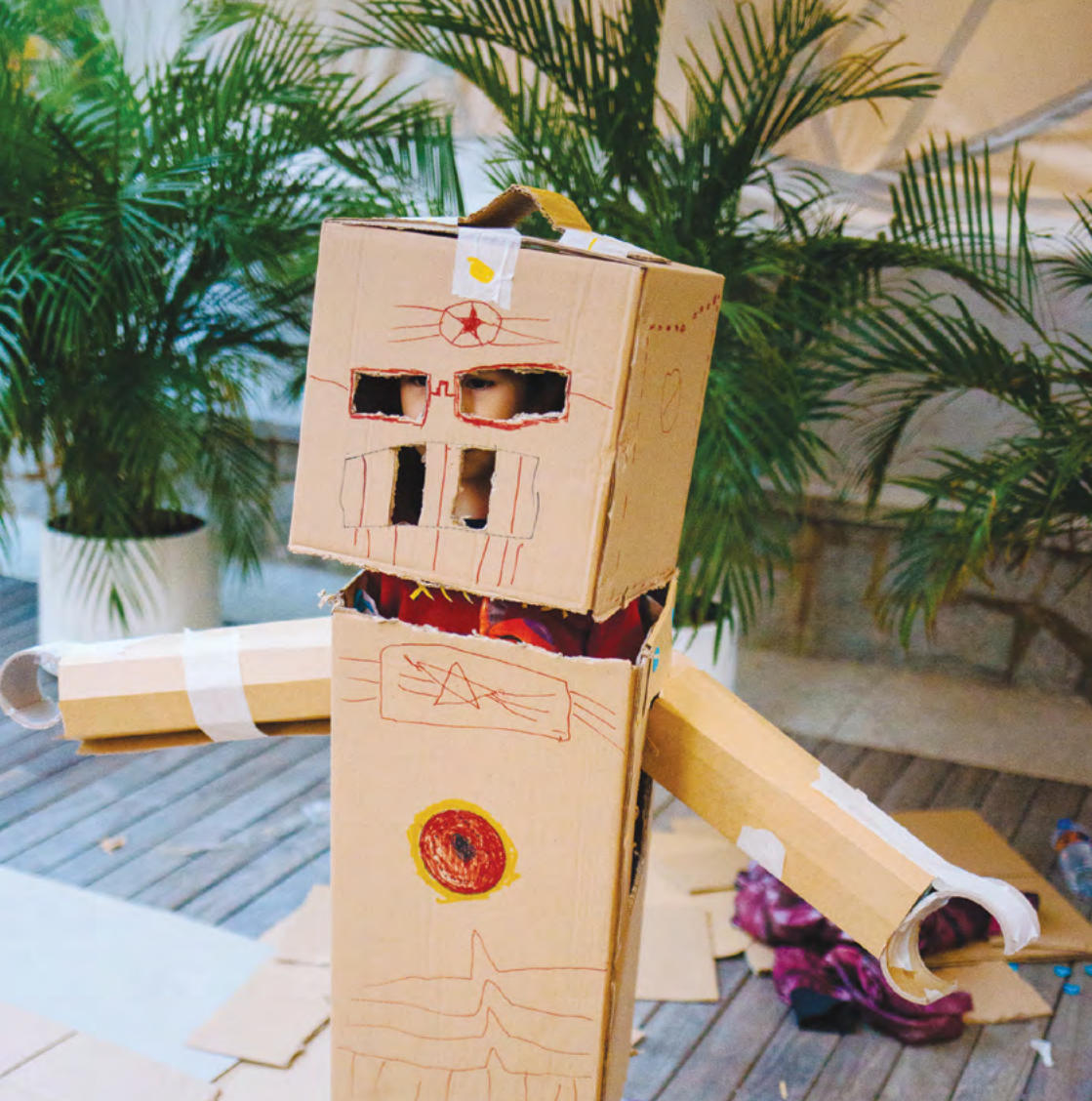
成長出力。

作為在職母親，我慶幸能在智樂工作，早人一步認識遊戲，得以為孩子創造更多遊戲機會，見證遊戲的魔力；當然，我亦身同感受，深切體會家長在競爭社會洪流下的壓力和困難，希望這本《遊戲說明書》可為家長們添加能力，繼而升級成為好玩爸媽，讓孩子開心遊戲。

就讓我們一同努力，讓孩子在遊戲中真正成長，還孩子一個健康快樂的童年！

王見好

智樂兒童遊樂協會總幹事



第一章

遊戲眾生相



在很久很久以前，人人都是小朋友，你你我我都愛玩，並貫徹身體力行，遊戲天天大過天。日轉星移，季節更替，有一天，小朋友長大了，對遊戲不再熟悉，與遊戲漸行漸遠。之後，大人新增多一重身份，擔當起父母的重任，人生的目標因而轉移了，生活的焦點落在小人兒身上，爸媽環繞著「成長無小事」的範疇團團轉。另一方面，孩子的出現，又將遊戲帶返父母身邊，不過，這一趟，爸媽的童心不再，演繹的方法也改用大人的角度，上演著一幕又一幕的遊戲眾生相。



狂熱學習派

本會的玩具圖書館服務長期向公眾開放，歡迎小朋友和家長即場借用各式玩具。有一天，一位四歲男孩選了一款三層高的組裝玩具警察局來玩。這間警察局有一座升降台，孩子可用手攪動轉盤，將警車升上頂層，警車之後可沿彎彎曲曲的路徑，從頂層駛到底層，再從閘門衝出來，開展捕捉壞蛋的大行動；期間還可按動緊急掣，響起天台的警號及閃燈。

當組裝一完成，男孩已急不及待拿起小警車穿梭各層，來來回回、上上又落落，心無旁騖，完全投入在想像遊戲中，冷不防媽媽的一句：

「真係就係咁玩？推來推去，學到乜？」

兒童遊戲不以學習為先，而是以過程為本；玩的價值並不在於學到甚麼；而是在遊戲過程中獲取的滿足感。對上述的警車男孩而言，可控制小警車、可模仿車子開動的聲音、可自由想像不同情節……每一部份，都是滿足感的泉源，就是遊戲的意義。

當爸媽視學習價值為遊戲的核心，就會不斷質疑、不停發問、不時提出帶學習目標的建議，令孩子玩得毫不盡情盡興，因為諸般指點及提問，均沒有建設作用，更會妨礙遊戲的進程。



自助餐信徒

在本會的遊戲活動中，均會為不同孩子精心設計多種遊戲。這邊有大大小小的紙皮箱，可隨意畫、隨意砌、隨意疊，配合另一邊的支架、竹筒、木珠，又令遊戲更多變化。那邊也堆放了百多片雪白的海綿軟膠磚，再向前走，又有木框、木板、車輪……參加的每一位小朋友均可在會場中自由選擇，找尋個人喜愛的遊戲。但有一批家長，卻有另一種想法：

「呢度玩 咁耐，夠啦！仲有其他遊戲未玩，不如快 玩埋佢？」

「而家只玩 兩款，唔夠 ！玩晒先叫抵玩！」

對孩子而言，遊戲傾重「質」，當找到喜愛的遊戲，就會投入地盡情地玩，只要遊戲過程中感到自主、自由、自在，就心滿意足，重重複複也樂在其中，也不會計算玩了多少個項目，與大人重「量」、要玩到最盡，如自助餐中要食得最多，樣樣食盡的主張，可謂南轅北轍。



溫室追隨者

觀塘海濱公園的感官花園位處東九龍走廊的高速公路天橋之下，內裏的遊樂設施以縱線排列，距離因而較為寬闊，而設計也獨特好玩，不少更以互動為主，計有多人同玩的搖搖板，又有罕見的轉等。小朋友一踏進這個大花園，即拔足狂跑，異常盡情。不過，坐在場邊的家長卻密密呼喚：

「阿囡，唔好跑啦！」

「哥哥，唔好轉咁快！好易暈！」

泥涌的石灘是一個全天然的好玩遊樂場，檢石頭、堆堤壩也可，愛玩的大都甚麼也不管，甫到就蹲下來，徒手執起大石小石，策動建築大計。一位小女孩想加入一齊玩，媽媽卻遞上紙巾：

「石頭咁污糟，又無水洗，包住玩，乾淨衛生，穩陣好多！」

愛子之心切，完全毋須爭辯。因為，孩子一旦受傷，的確會哭；處理傷口時，的確會叫痛；弄污雙手，的確也是煩惱；然而，孩子在溫室的過份保護下，卻會失去探索冒險的可貴機會，也無法累積不同體驗和經歷，有礙個人健康成長。未嘗快跑而倒地受傷，就不會學懂跑步時雙眼前望的技巧；當轉轉得不夠快，孩子又如何感受速度、刺激與恐懼感，又如何勇敢面對、努力克服成長中陸續有來的各種挑戰和難關？



懷疑驚恐症

「其他小朋友都識得主動 玩具玩，我 個淨係坐埋一邊，推都唔 郁.....」

「其他小朋友都識得 筆 畫畫，我 個仲玩緊泥膠.....」

「育兒指南話歲幾 仔應該會玩穿 ，我 個淨係 膠圈 打.....」

為了增加育兒知識及認識兒童成長理論，爸媽都會四出搜尋，根據不同科學數據或專家研究來自行評估孩子的進度，或與家長群組中的同齡孩子比較，一比之下，有時不禁憂心忡忡：孩子有嚴重落後嗎？有發展遲緩嗎？有語言障礙嗎？其實，數字只是參考，毋須錯讀成必須逼切完成的指標；孩子的遊戲表現與別人有異，更毋須不安或憂慮。

因為，孩子不玩某個遊戲，有時並不代表不會玩，而只是不愛玩。為人父母，只要盡量給予時間與空間來開展不同遊戲，並以愛護、支持、肯定的態度陪伴在旁，孩子才可建立自信與自尊，繼而透過遊戲，將成長階段的相關特徵在愛自己的父母面前表現出來。

不過，若經過一段長時間觀察，確切懷疑孩子有發展遲緩的跡象，爸媽就要向專業人士、 社工或教育心理學家求助，以了解更多。



短暫隱形俠

手提電話究竟促進人際溝通，還是相反？為甚麼孩子會獨個兒玩，爸爸媽媽卻在旁低頭玩電話？

現代爸媽可謂廿四孝，連家長的工作也是廿四小時，不設休假，長憂九十九。在勞碌工作，公事家事瑣事繁事兒女事的連番轟炸下，偶而偷閒、休息一下，當然無可厚非。不過，既然時間難得，親子時光難尋，又為何將心思放在隨時也可玩的方程式上？與面前的孩子以遊戲建立親密相知的關係重要，還是「讚好」、過關更重要？

「佢都識得自己玩，唔使我啦！」

孩子有時喜愛自己玩，不過，不代表爸媽可完全撒手不顧。因為，遊戲的出現，還需要提供物資、確保安全至大人的親身參與。當家長真心投入地玩，「爸爸媽媽」就只是一個稱呼，「玩伴」才是真正的身分，所得的樂趣將屬無可比擬，收穫也是千金難求。





第二章

遊戲真面目



認清遊戲的定義

美國精神科權威Dr. Stuart Brown在其著作《就是要玩》中，指出遊戲可滿足兒童的本性，傳遞了自由的精髓，其特質如下：

遊戲本身具有吸引力

遊戲是出於自發

遊戲看似毫無目的

遊戲有即興發揮的可能

遊戲令孩子停不了，產生渴望繼續玩下去的欲望

對天性好奇、活力充沛、富創造力又無畏無懼的兒童，遊戲帶來自由、自主的探索機會；遊戲本身促使孩子自發地玩；遊戲過程帶來無限樂趣，令孩子想繼續玩下去，不願終止遊戲。

遊戲是	遊戲不是
自發	強逼、引誘、威脅
自我主導	受制於人
自由發揮	規範、限制
即興	安排、計劃、盤算
毫無目的	目標為本、追求成效

從以上列表可見，真正的遊戲取決於遊戲本身是否出於自發，是否沒有特定目的，過程中有否容許孩子自由發揮、自我主導、即興地玩。爸媽可借此列表來分辨與孩子遊戲時，是否混雜了各種添加劑，令原本的「遊戲成分」大打折扣，甚至所餘無幾。



還是有點迷茫？就以下列兩個遊戲情景，再具體說明：

三人玩滑梯

爸媽偕同三歲弟弟、五歲姐姐及姐姐的男同學，首次踏足這個室內遊樂場。內有一座燈塔形遊樂設施，其中有兩條滑梯，一條較矮，另一條是沿樓級再上二樓滑下的密封式旋轉隧道滑梯。姐姐與男同學一湧而上，玩旋轉滑梯玩得興高采烈，最初一個接一個灑下來，之後改為一前一後同坐，組成一列列車一起灑出隧道。弟弟口中也念念有詞「玩滑梯」，卻一直玩較矮的一條。

吸引力：滑梯可爬可滑，燈塔外形夠吸引；旋轉隧道設計，增添神秘刺激，好玩度額外加分。

自發：滑梯引起了孩子的興趣，不過，玩，則是從內裏而生的衝動，小朋友們才會一湧而上。

自我主導：弟弟偏愛矮滑梯，覺得高滑梯不好玩；姐姐哥哥們認為高滑梯才夠好玩，就只玩這一條，各人各自決定玩哪一條，各取所需，沒有勉強大家一齊玩。

即興、自由發揮：姐姐哥哥們最初一個接一個玩，之後一齊灑，其實完全沒有計劃，只是興之所至，就來改玩法。

毫無目的：小朋友壓根兒沒有想過練爬梯或考膽量，只是單純想玩滑梯。



塗油鐵板燒

每隔一段時間，家裏的原木餐 都要抹上一層橄欖油，以作保護及加添亮麗質感。孩子們舉手說要幫忙，我亦樂於交託。六歲弟弟拿著橄欖油，八歲哥哥舊襪子在手，前者負責倒油，後者出力抹油。

突然，弟弟說：「喂！而家煮鐵板燒，好熱好正呀！」

哥哥：「不過舖頭未開門，仲要等多一陣。」

說罷，兩兄弟繼續努力。過了一會兒，終於抹完整張木 。

哥哥：「抹完啦！好 ，坐低休息 先。」

弟弟：「唔係開舖咩？」

哥哥：「係 ！你去搵食材，我去 餐具。」

哥哥隨即從梳化上反彈起來，找餐具，寫餐單，弟弟也快步飛奔，在物資箱中搬來麵包及雪糕作食材。

吸引力：可直接將油倒在又大又平的飯 上，本身這個玩法已夠罕有、新鮮兼奇特，吸引力100分。

自發：口說疲累的哥哥，想起玩鐵板燒的提議，也放棄休息，可見當中的動力。

自我主導：為了一起玩「鐵板燒」，弟弟願意選擇跟隨哥哥的建議，負責找食材，這也是自我主導的一種。

即興：一個抹油的家務工作，忽然引發弟弟的鐵板燒經驗聯想，鑽出玩鐵板燒的遊戲意念。

自由發揮：鐵板燒店的美食由兩兄弟拍板，結果，弟弟找來的食材是麵包及雪糕，大廚表示將雪糕放在微溫的鐵板上快炒，正是招牌菜式，瘋狂玩法正是自由發揮的開心結果。





遊戲是孩子的

「這樣玩，有甚麼用？」這類追求果效的問題，孩子從不關心。

「這樣玩，我感到好玩嗎？」這種即時的感受及經歷，才是孩子的最著緊。

兒童遊戲，永遠看似毫無目的可言，因為遊戲的本質，就是發自內心，過程中有足夠自由發揮、自我主導的空間便成。就算孩子重重複複玩過百次，也不會感到厭倦，並會即興變化玩法，令遊戲繼續玩下去。



對孩子而言，遊戲不是用來解釋或分析的，而是用來玩的！



拆解遊戲的意義

不論哪一種意義，唯有透過實踐，才見意思。那麼，香港的孩子在實踐遊戲、體驗遊戲時，究竟身處哪一種層次？面對哪一類困境？

以徬徨哭泣的小女孩為主角，配上「你不愛競爭？但競爭會找上你！」為標題的一張K1面試班招生宣傳橫額，在家長圈掀起了一番熱烈討論。雖然人人嗤之以鼻、口誅筆伐，但有關操練課程，如「王牌面試班」、「幼兒小學專科班」，依舊有價有市，說明在講求競爭的文化氛圍下，為求孩子不在起跑線上慢下來，不少父母會不惜一切，那怕要花費巨款搬家、報讀大量興趣班及操練各種才藝。

於是，今日的孩子，比起過去任何一代都要忙碌，起跑線被成年人推得愈來愈前，本來充滿歡樂、自由、閒暇、童真、遊戲的童年，只剩下訓練、證書與手機，生活愈來愈單調，成長的斑斕色彩亦漸漸褪色。

一個電視台的時事節目曾追訪一位典型小一學生，其密密麻麻的時間表除了音樂班、才藝班、英文班外，更要學習西班牙語和俄語。繁忙之外，小朋友為了滿足父母的期望，更要求自己樣樣「乖」、科科「叻」，引致身心飽受無形壓力困擾，每當面對測驗及考試，就會出現頭痛及肚痛等徵狀。其後，爸爸察覺事態嚴重，才決定減少課程和再行安排遊戲時間，片段可見手執模型來玩的小男孩，神色重獲輕鬆。

前文提及的美國精神科權威Dr. Stuart Brown，曾將遊戲以具體比喻：「遊戲，如像呼吸新鮮空氣一樣，是天生的需要。」其喻意可延伸為，當人缺少遊戲，就如缺氧，會頭暈不適、精神萎靡、四肢乏力，嚴重者，更會致命。當孩子因繁忙日程、大量功課和無休止的訓練，



而缺乏時間遊戲，就等同無法呼吸新鮮空氣，壓力無從宣洩，影響身心，情況令人擔憂。

2010-2013年期間，瑪麗醫院兒童及青少年精神科每月均接獲九十至一百宗學童求診及轉介個案，當中包括焦慮症及抑鬱症。主管醫生亦指出，個案大都是因長期飽受壓力所致，而學習壓力，就是其中一大源頭。

《慢的教育》說得有理：「成年人一旦劫持了童年，孩子就錯過了那些原本可以為人生增添厚度與意義的事情——沒有了小小的冒險、秘密的經歷、挫敗與閃失、痛快的搗蛋、獨處的時刻，甚至連無所事事的無聊時刻也沒有。」

孩子沒時間發呆、沒時間遊戲，剩下的就只有工作。當只有工作，帶來的就只有抑鬱！

*"The opposite of Play is not WORK,
the opposite of play is depression."*

「遊戲的相對面不是工作，遊戲的相對面是抑鬱。」

著名美國兒童遊戲權威學者Brian Sutton-Smith





遊戲促進健全成長

各國的兒童心理學家、教育學者、腦科學研究者等，透過不同的實驗、觀察及研究，皆確切肯定遊戲的價值，認同遊戲對促進兒童發展的正面作用，而這些果效，在幼年時期更特別明顯。

關於遊戲對孩子健全成長的巨大價值方面，一般會以「S.P.I.C.E」五個英文字母來加以詮釋：

S	Social 社交
P	Physical 體能
I	Intelligence 智力
C	Creativity 創意
E	Emotion 情感



S - Social 社交

玩「開辦餐廳」社會想像遊戲，過程中，孩子嘗試理解以下人際社交的各方面：

1. 如何表示參與遊戲的意願。
2. 如何與玩伴商討角色分配。
3. 怎樣模仿，擔當老闆、廚師、侍應、客人等角色。
4. 如何回應及拒絕玩伴的要求。

P - Physical 體能

玩「水果保齡」遊戲，過程中，孩子嘗試完成以下肢體動作：

1. 觀察水果的大小，嘗試用單手拿起；若單手不夠力，就用雙手。
2. 雙眼望向目標膠樽，舉起雙手，向前扔。
3. 雙腳向前跑，蹲下拾起水果，再轉身，返回起點再玩過。

I - Intelligence 智力

智力包含了認知、語言的發展，續以「開辦餐廳」中的侍應說明：

1. 在日常生活中，觀察並記下侍應的言行舉止，透過言語、語氣、肢體等來具連環模仿。
2. 向客人介紹餐廳的招牌餐單，並將客人選擇的菜式複述一次。
3. 嘗試計算客人的用餐費用。
4. 處理客人的各種要求，例如明確指出中午時段無法供應宵夜特餐。



C - Creativity 創意

泛指遊戲中各種跳出框框，加以演繹及變化的想法及行動，以玩紙皮箱作說明：

1. 這是一間屋。
2. 這是學校。
3. 這是暴風雨下的避雨亭。
4. 這是男廁。
5. 這是城堡，但不見王子，因他正在上班。

E - Emotion 情感

因參與遊戲而感受的各種情感，以公園追追逐逐作說明：

1. 被追時的緊張感、刺激感與及微微的恐懼感。
2. 被捉到，被爸爸緊抱時的快樂、歡欣。
3. 一直也追不到爸爸的挫敗感。
4. 成功捉到爸爸時的滿足感、能力感。
5. 期待下次遊戲再來的興奮感。

事實上，每個遊戲均包含了「S . P . I . C . E」五大價值。不過，個別遊戲價值會因應孩子的年齡、肢體及認知能力的發展、遊戲玩法等因素，而出現比例上的分別。如嬰孩期的孩子，認知能力還未發展成熟，遊戲的玩法以體能或感官遊戲為主，因此，體能(P)與情緒(E)方面的遊戲價值就偏重。對四歲多、愛玩想像遊戲的孩子而言，社交(S)、智力(I)及創意(C)上的價值就佔較多比重。





遊戲創造快樂童年

遊戲的重要性豈止與成長發展有關，更與提升童年質素、創造快樂童年息息相關、密不可分，同樣以「S.P.I.C.E」作詮釋：

S	Stress Relief 紓緩壓力
P	Physical Contact 促進接觸
I	Interest 培養興趣
C	Create Memory 創造回憶
E	Enthusiasm 激發熱忱

S - Stress Relief 紓緩壓力

前文已詳細分享，在愈來愈來忙碌的生活日程、愈來愈高的要求下成長，遊戲正是幫助孩子疏導情緒、紓緩壓力、平伏焦慮的有效渠道。

P - Physical Contact 促進接觸

肢體接觸的多少和程度，代表了關係的層次，父母與子女透過遊戲，正可理所當然地緊密互碰、拉近距離；玩「追逐遊戲」、「超人打



怪獸」，可造就爸爸與孩子攬攬抱抱的溫馨時光，媽媽與女兒開辦的「髮型屋」，也促成女兒為媽媽扮洗頭、真梳頭的親密時刻。

I - Interest 培養興趣

遊戲具備「自由發揮」、「自我主導」、「看似毫無目的」的特質，從遊戲過程中，孩子可以隨意嘗試與探索，又可創造方法令遊戲得以延續，其中所帶來的趣味，不就是培養興趣的營養劑嗎？

C - Create Memory 創造回憶

電影「玩轉腦朋友」參照心理學發展理論而編寫劇本，其中提及：

記憶球會記下不同事件的感受，構成不同回憶的特定印象。

帶有不同情緒的核心記憶是構成性格小島的重要元素，情緒與核心記憶成就了今日的你。

明白此理，爸媽只要樂意以「孩子模式」來與孩子玩遊戲，參與孩子童年的最重要部份。那麼，孩子的核心記憶裏，自然充滿爸媽相伴的溫馨回憶，更感受到歡樂、哀愁、愛與關懷，凡此種種，將可打造一個愉快而穩健的童年，幫助孩子面對成長而來更多更大的挑戰與難關。

E - Enthusiasm 激發熱忱

「遊戲是出於自發」、「遊戲是自我主導」、「遊戲本身具備令人停不下來的吸引力」，這幾點遊戲特質，令孩子感受到何謂對喜愛事物的熱情與追求，甚至將在遊戲中建立的自信、專注、堅持、忘我，慢慢伸延至成長的其他範疇。

「S.P.I.C.E」五個英文字總結了遊戲的價值，但認知和理解以外，必需強調，爸媽還需要對孩子的遊戲持續嘗試、認真實踐和親身體驗，才能具體體現其影響深遠的成長意義，為孩子帶來兒童本應享有的快樂童年。





送孩子一份禮物

遊戲是屬於孩子的，自然，其意義的詮釋，也歸類為利他的；然而，在身為父母的家長角度，遊戲更可視之為爸爸媽媽送給孩子的一份獨特禮物。這份禮物是非物質的，其價值遠遠比以金錢購買的玩具更形珍貴；這份禮物的內容十分豐富，包含了對孩子付出的時間、心思、耐心、相伴、理解、包容、接納與無私奉獻。對孩子而言，這份禮物名為遊戲，對父母來說，這份禮物名為關係。

因為，人與人的關係，正是生命的核心，正是家庭的本體。爸媽與子女建立關係的最佳時間就是童年時，最有效的平台就是遊戲。孩子出於本性，熱衷遊戲，若父母能用心與孩子玩，孩子也會感受到爸媽對他的重視，彼此從遊戲而建立的關係將更加深厚、緊密和穩固。

愛孩子，就親手向孩子送上遊戲作為一份最寶貴的童年禮物，讓孩子玩吧！愛孩子，就加倍珍惜與孩子遊戲的短暫時光，與孩子玩吧！





第三章

遊戲全實現



玩甚麼



「工欲善其事，必先利其器。」雖然小朋友玩手指都可玩個半天，不過，想再玩得多、玩出變化兼玩不厭，就要靠散件(Loose Part)。

一些可以讓人隨意變化、組合、修改、移動、創建的物件或材料。
“Materials which can be moved around, designed and redesigned, and tinkered with; create infinitely more opportunities for creative engagement than static materials and environments.”

Simon Nicholson, Architect, 1972



散件經常在遊戲工作實踐(Playwork Practice)的理論中出現，泛指種類多變、本質原始的物料，可供隨意變化、搓圓壓扁，因而遊戲價值(Play Values)極高。

其實，生活中隨處可見大大小小、不同種類的散件，包括：

紙品類	塑膠類	自然物料
紙盒、包裝盒、鞋盒、紙箱	飲管	沙
廁紙筒	樽蓋	水
保鮮紙筒	膠樽	泥
咖啡隔熱套	膠杯	石子
內衣或襪子的包裝硬紙卡	藥水膠杯	樹葉
信封	水果/壽包裝盤	樹枝
卡片	顏色筆蓋	樹皮
傳單	舊光碟	花朵
雜誌	膠盤	花瓣
報紙	膠筲箕	草
玻璃紙	膠衣夾	藤蔓
綉紙	包書膠	種子
糖果包裝紙	咖啡棍	果實
錫紙	咖啡杯	貝殼

上述各類散件可再細分，例如紙卡有不同款式、有大有小、有硬有軟、有白有灰；膠盤也有深有淺；壽司盤有淨色、也有花紋；樹葉與飲管有粗有幼；葉子與玻璃紙有紅有綠也有青。又由於既是散件，就可隨意撕開、砌疊、穿套、剪斷、組合、繼而再用來拋、滾、踢、不斷演進，無限聯想。當遊戲價值高的散件，遇上隨本意天馬行空的孩子，點子的變化將更出奇不意，遊戲的火花將愈燒愈旺。



收納儲物空間

面對種類紛陳、數量繁多的散件，需要有一套妥善的收納方法，才可避免天天擔心，要為收拾亂局而大花精神。

市面上有一款半透明的膠櫃、A5大小、三層設計。買來兩個並排平放，剛好可擺入常見的木製儲物櫃中，就成為一個「遊戲物資櫃」，好處包括：

膠櫃的大小及重量得宜，孩子可輕易拉出整格膠櫃，放在身旁慢慢玩。

膠櫃的尺寸適合擺放長形散件，包括飲管、廁紙筒、紙咭、貼紙等。

分格處理，方便收藏細小物件，包括膠樽蓋、車子及人仔、印章等。

膠質物料易於清洗。就算貼了貼紙、畫上暗號，也不會帶來大煩惱。

膠櫃容量足以收藏足夠散件，供孩子變化遊戲；當數量過多而容不下時，就可與孩子商量存廢問題。



我家兩個男孩共享一個「遊戲物資櫃」，多年來一直整齊齊，要玩就走去拿取物資，玩完又自行歸類，物資消耗了就再收集，遊戲，自然長玩長有：

收納櫃		儲存物資
木製櫃 (A) (91厘米高x 44 厘米闊) x 1	矮身儲物盤 (B) (10厘米高) x 2	泥膠、裝扮玩意
	高身儲物盤 (E) (23厘米高) x 1	球類、較大的車或人仔
另加木板 (D) x 1，以承托以下膠櫃組合		
A5三層膠櫃 (C) x 2	各層分別擺放	膠樽蓋 x 40、絨毛球 x 10、 乒乓球 x 3
		廁紙筒 x 6、飲管或雪條棒 或絨毛條 x 10
		人仔或微型動物公仔 x 30
		咖啡隔熱套 x 10、 紙皮卡 x 5、手工紙
		剪刀、膠紙、顏色筆、 漿糊筆、打孔機等小工具
		樹葉、小石子、貝殼等自然物 料(會隨季節而更替，如盛夏會 見貝殼，秋來會有黃葉)

上述分享的收納方法只是一個參考框架，詳列的散件分類也只代表我家男孩的喜好。爸媽可配合家居環境的安排、因應孩子的年齡和能力，再自行製定一套合適的儲物方案。大前題是必需符合孩子的遊戲需要，以方便存取和整理為大原則；如果空間許可，不妨增加散件的種類，因為選擇愈多，遊戲的變化就會有更大的可能性和可行性。





那裏玩



香港居住環境密集，處處寸金成土，爸爸媽媽以開放式廚房、摺合式傢俱、升高地台等慳位設計來地盡其用；那麼，在家居的有限空間，又如何巧妙創造孩子的遊戲小天地？動手開工前，先要了解孩子的特殊喜好：

- 隱隱蔽蔽的 - 窗簾後
- 神秘莫測的 - 黑漆衣櫃裏
- 另類狹小的 - 小帳篷、餐桌下
- 寧靜安逸的 - 被窩
- 可供走動的 - 走廊



餐桌下的樂園

想在家中開發一個另類狹小的遊戲小天地，可找來一個紙皮箱或買個小帳篷，也可利用那長駐家中一角的餐桌。對孩子而言，置身餐桌下，就如躲在一個露天大帳篷內。桌面遮蓋了客廳的光線，令桌下暗暗隱蔽，再在桌面鋪上大毛巾或小床單，或在四腳圍上包書膠來。垂下的布料或包書膠成了一扇門、一道牆或一片天(如用上藍色床單)。若擔心布料不時掉下，可以伸縮掛衣桿架在兩隻腳之間作布料掛架也可。

當私人空間已成形，就讓孩子佈置一番。材料計有數張1呎 x 1呎的小地墊、小矮、毛毛公仔、其他玩具等，已足以讓孩子盡情投入想像遊戲，我家曾出現的場景包括：

學校：其中一面圍上包書膠，成為課室的黑板，哥哥用筆寫ABC，教弟弟英文字。

廚房：內有全部食物類及煮食用玩具，供大廚大煮特煮；兒子們有時更入戲地大叫：「豬扒煮好！來取吧！」原來這是間自助餐廳……

沙灘小食亭：廚房的變奏版，大廚換上背心短褲，內設水泡或習泳棒等游泳用品。

太空船：一面是包書膠、其餘三面是購自深水布疋店的超值深色布；孩子用顏色筆亂畫亂點，包書膠上就呈現大大小小的星球，再配以星星貼紙後，太空人隨即戴上以圓桶型摺合式洗衣籃變成的太空頭盔，開展登陸火星之旅！不知為何，我家的變形金剛玩具會一併升空……



溫馨提示

不可在玻璃桌下玩，以免孩子彈跳起來而弄碎玻璃桌面，傷及身體。

遊戲前先行檢查，以海綿或軟膠將突出部份，如螺絲及接駁位等，一一包妥(不妨試試電腦包裝用的PVC海綿作物料，效果不俗)。

如孩子想將學行車放進「小屋」裏，爸媽可隨其想像主題，順勢引導孩子在屋外加設泊車區，以增加小屋的遊戲實用面積。

室內玩戶外

下雨或嚴寒時，無法到沙灘？只要在客廳放上一張運動地墊。加一把直身大雨傘，讓孩子躺下來，就如身在沙灘曬太陽！（我家的天花燈有7枚大小不一的燈泡，兒子笑說曬七個太陽）當夜來臨就關上燈，傘內加一盞LED露營小吊燈或衣櫃的夜燈，就可開展黑夜神秘探險之旅。

走廊運動會

孩子大都好動，在客廳飯廳玩，有機會不慎推倒或弄破各種物件而不幸受傷；想大顯身手，不如改選走廊，因為這條長形通道少有其他裝置，加上空間有限，間接控制孩子的走動範圍，跑跑跳跳，也只限一個方向，就算站不穩，也可扶著牆身保持平衡。我家歷年舉行的運動項目包括：



玩氣球：預備一個氣球，盡情拍、打、拋，讓氣球來回彈跳，無規則，無難度。

生果保齡：先關上房門，以各款厚皮水果當保齡，由客廳滾到走廊盡頭。

飲管飛鏢：在關上的房門以顏色膠紙貼出鏢靶，出動自家製的飲管飛鏢，大考眼界。(製作方法見p.44)

繩網陣：卷裝「褲頭橡筋」配合不易損毀牆身的綑紋膠紙，縱橫交錯地貼在走廊牆上，製造一個可爬或穿過的繩網陣。

過河：將走廊想像成一條「走廊河」，擺上大大小小的「拖鞋荷葉」，再行一步一步腳踏「荷葉」過河。拖鞋的距離由近至遠，其後可隨意改變，更可挑戰難度，以小跳步來過河。

溫馨提示

當孩子站不穩，會出手抓緊身旁的物件，所以先要確保房門緊閉，否則容易令孩子失去平衡而跌倒受傷。

檢查門鎖或門上有否突出部份，小心包妥或移除，以策安全；門鎖可用手偶(例如高爾夫球棒的套)套上。

留意天花燈飾，若沒有燈罩，就要避免玩拋擲遊戲，以免用力過度，弄破燈泡而引致意外發生。





何時玩



一日只有廿四小時，人人均等，對於如何安排一日日程，往往反映個人的價值取態。愛護孩子的廿四孝，一直為編排日程而費神，如何在家庭、學習、遊戲、作息上取得平衡，的確是一門學問，尤其在出名繁忙的香港。

2014年的一項調查顯示，
幼稚園及小學學生每週平均學習時數分別約為49.1及66.5小時，
課外學習時間(做功課、參與補習班及課外活動)則分別為
每天4.4及5.5小時。

「香港學生時間分配型態調查」<香港研究協會, 2014>

若嫌數字未夠具體，大可想想，小學生的上課時間為朝八晚四，搭乘校車回家約下午五時。再加上述5.5小時課外學習，即晚上10時才能完成當天任務，還未計算晚飯沐浴梳洗如廁。當休息睡眠還未知如何滿足，如何再容得下遊戲時間呢？



這個忙碌的現象無遠弗屆，難怪連美國兒科學會於2011年都作出建議，成年人應給予兒童每日最少一小時的自由遊戲時間，讓兒童有足夠時間放鬆身心、紓緩壓力以促進健康成長。

或許家長會抗議：「課外活動不就是興趣班嗎？玩得不開心嗎？」課外活動如游泳班、球類班等，的確提供了一個跑跑跳跳的機會，不過，可不算是遊戲，因為孩子都是依照老師的指示來達到不同的訓練目標。同一道理，在一個名為「遊戲小組」的活動中，卻要完成指定任務或學習目標，而不是讓孩子在遊戲中自由、自主、自發地探索嘗試，則遊戲成份有多少，就值得存疑了。

或許另有家長反對：「孩子有潛能，難道不去培養嗎？」我家男孩有一次手執廁紙筒七情上面地化身卡通角色大唱主題曲，孩子媽就以為他有演戲天分。然而，縱使孩子擁有耀目的音樂才華或驚人的運動本能或令人讚嘆的藝術天賦，小朋友的遊戲需要依然存在，課外活動也不能取代其皇者位置；所以，當我為孩子安排課外活動時，會緊守下列原則，以免日程過於緊密而失去留白的時間：

興趣大過天：細心觀察及用心分析孩子的性格、喜好及能力。也會與孩子傾談，了解其看法及感受。

細察原意：認真反省是為了滿足個人未圓的心願？為了虛榮？是人人有我有？是鬥多鬥偏？還是一心想培養孩子的興趣？

適可而止：活動不可一個接一個。也不可為了考核或獲取證書，而用上大量時間來操練。若孩子嘗試過，努力過，仍然提不起興趣，也可選擇退出，無謂勉強。



小空隙 大遊戲

當一日預留了留白的時間，就可由孩子決定如何玩。除此之外，日常生活中其實也可擠出不少時間小空隙來玩，不過，首要條件是請放下手提電話。

每當外出食飯，不難發現「同食飯，各自修行」的獨食一幕——女孩面前放著一部平板，仿如餐盤一樣，媽媽則在旁餵食；五歲男孩盯著五吋的發光熒幕，頭兒一動也不動，一面的湯麵也變成撈麵

家長或許會懊惱：「等候上菜期間，囡囡總是喊悶，沒有手機，如何乖乖靜候？一頓飯怎得安寧？」作為二子之父，我常常與孩子外出用膳，體驗過孩子嚷著叫悶的煩惱情景。也嘗過孩子乖乖進餐的美好時光。後者出現的原由是爸爸明白了孩子要玩，更預備了適切遊戲，指的當然不是畫面閃動、玩法單向的手機。

每次外出，孩子的背囊總放了車子、小動物或積木人、顏色筆、拍紙簿和圖書。當在食肆坐下，完成點餐，孩子就可在上玩玩具，餐紙更是發揮想像的空間，加顏色筆，添上線條，即時創建停車場、動物園或小城市。





至於拍紙簿，除了可玩想像遊戲，更可成為親子遊戲的試驗場，例如：

天下太平

過三關

你一筆我一筆：大的細的輪流隨意畫，看看會出現甚麼有趣東西。

射足球：

1. 在紙上各畫上對賽龍門及中圈線，雙方各選一支顏色筆。
2. 一方用手指輕按著筆桿的頂部，令顏色筆「站立」起來。再用力按壓，令筆向前彈出，畫出筆痕，如像射球一樣。
3. 另一方將顏色筆放在筆痕的尾端，用同樣方法將顏色筆彈出，如此類推，看誰先將「球」射入對方龍門。
4. 可將主題變成賽車，看誰的顏色筆跑車最先到達終點。



若忘記攜帶遊戲小錦囊，或 上放滿碗碟，也可玩以下小遊戲：

變種菜單：餐牌上的菜式排列整齊，如像閱兵儀式上的軍團，但當你試試由上至下的方式朗讀，就會出現變種的不明菜式，令人啼笑皆非！

沙薑雞	西多士	阿華田
椒鹽雞中翼	公司三文治	好立克
魚香茄子班腩	蛋牛三文治	熱檸水
京都豬扒	腿蛋三文治	熱檸茶
菠蘿咕嚕斑腩	脆脆奶油豬	即磨咖啡

廚餘大廚 將剩下的牛油、咕嚕斑腩飯的醬汁、熱檸茶的檸檬，統統放進碗內，孩子或會化身廚餘界的星級名廚，玩盡新鮮的秘撈遊戲；或會變成鍊丹大師，泡製奇幻界的靈丹妙藥！

個人經驗所得，只要肯真正玩，再也不會捱不過沒有手提電話的一餐；放得下手機，也代表能減少依賴，遲鈍的遊戲觸覺，才有復甦的希望。在飲食之外，等人、等車、等到站、等電梯時，其實也可大玩特玩，例如：

大搜尋：從車籠中玩搜尋，找單數車牌號碼、私家車、巴士、的士、電單車……

大配對：找相同顏色的，或車輛類型或不同型號的各種車輛，也可改指定的。

車牌急口令：眼明口快，極速讀出迎面而來車輛的車牌號碼。

冷面石像：一方扮石像，竭力忍笑，另一人在不可觸碰對方的原則下，設法引對方發笑。



詞語接龍：「人之初」、「搓老泥」、「泥頭車」、「車公廟」

成語接龍：「一帆風順」、「順風順水」、「水漲船高」

顏色接龍：「蘋果」、「聖誕老人」、「血液」、「嘴唇」

時地人事：各人各就「時、地、人、事」想想，組成一個故事，如：「考試時」「公主」「在男廁」「打怪物」

關於時間，我與大家沒有分別，都是缺乏，都是忙人。跨區工作回家已是八時，晚飯後八時半至九時半，才可享受最珍貴的親子遊戲時刻。這得來不易的短短一小時，其實雙方都要努力配合：兒子要自律完成功課和溫習，爸爸則把家務及私務擱置一旁，晚飯的碗呀碟呀，十時半後才入日程。

個人的這個選擇，是有感孩子興致勃勃與爸媽玩遊戲的日子，最多只是十年，孩子長大了，就有自己的想法，有自己與世界。有朋友說，囡囡九歲後已不再拖爸爸的手了。爸媽若不抓緊與孩子的遊戲時光，珍惜彼此的交流及溝通，光陰似箭，日後才後悔，也再沒有玩的機會。

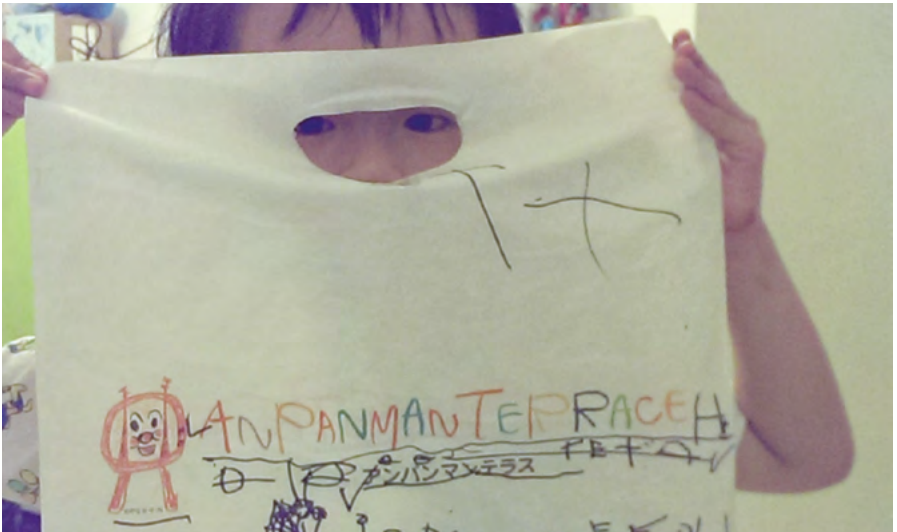




玩家居遊戲

在小朋友眼中，甚麼也可以玩，甚麼也可變成玩意，所以，只要爸爸媽媽願意跳出框框，家中不少用品正是遊戲價值甚高的散件 (Loose Part), 可供孩子在家盡情玩樂。

袋子畫



物資：

紙袋、膠袋，大小以A4紙尺寸為佳

顏色筆

圖案貼紙



玩法：

憑空畫：不少膠袋或紙袋是沒有圖案的，基本上就是畫紙一張。孩子畫興大發，那就在袋上隨意畫，已是遊戲的開展。

聯想畫：若袋子印上有趣圖案或花紋，例如小動物、小村風景、交錯線條等，孩子就可加上無邊的聯想力，一邊畫一邊貼上各種圖案貼紙，投射童心意象。

人像畫：提起紙袋，爸媽可會想到「犯人頭套」的畫面？不妨用尺寸比較大的紙袋，當成人臉，讓孩子畫上五官，再套在自己的頭上；孩子看到一張古怪臉譜，必定哈哈大笑！

好玩秘訣：

創作遊戲要好玩，就要夠自由，少批判。孩子的一筆一畫，皆是其用心創作。就算不明所以，也請用心聆聽孩子的解說。

若爸媽想參與，試試用非慣用手來畫，效果將更笨拙有趣。



衣夾大變身



物資：

衣夾數十個

衣架一個

家庭相



玩法：

衣夾大雜燴：預備一盤衣夾，讓孩子隨意撥弄翻動，感受衣夾的質感，聆聽衣夾的聲音，已是最佳的探索遊戲。

衣夾串燒：衣夾上再夾多一個衣夾，如「大魚吃小魚」，看看衣夾串燒有多長，顏色有多豐富。

衣夾滑梯：將多個衣夾夾在衣架上，慢慢將衣架傾斜，衣夾就像滑梯一般徐徐滑下，趣味十足。

家庭馬拉松：剪出家庭成員的大頭相，再與畫上跑姿的圖片連接，然後將大頭跑手隊員夾在衣夾上，再一一夾在衣架上；只要將衣架傾斜，位位跑手自會Go Go Go！

衣夾纜車：將繩子的一端綁在穩固的物件上(如腳較高的位置)，另一端綁在較低的位置(如小椅子)，再在繩子的高位夾上多個衣夾，衣夾隨即緩緩滑下，如像一架架小纜車。

登山列車：纜車的變奏版，換上同款衣夾，組成一列長長的列車，只要用小手輕輕推動，列車即沿「繩子纜索」登山去了。

空中飛人：細選各款微型人物公仔，用黏貼膠貼在衣夾上，再夾上繩子，當衣夾公仔滑下來，就是空中飛人的精彩表演。

好玩秘訣：

想加快衣夾下滑的速度，孩子或會用力拉動繩子，因此要留意綁上繩子的位置是否穩固，以免意外發生。



百變膠樽蓋



物資：

各式大小不一的膠蓋，包括水樽蓋、藥水樽蓋、果汁樽蓋

不同顏色的毛毛球多個

(可於深水 汝洲街，太子或灣仔的美勞手工店購買)

清洗乾淨的粗飲管、免洗膠匙、膠，膠刀及盛器，如壽司盒、生果盒等

可作容器的各種玩具及用具，如沙灘飛碟、膠筲箕等



玩法：

隨意探索：將膠樽蓋、毛毛球放在各式容器內。孩子拿起餐具，自會隨意攪拌；膠樽蓋互碰發出的聲響，即可引發探索。

樽蓋城牆：面對大量五顏六色，大小不一的膠樽蓋，自會燃起孩子的另類念頭。砌樽蓋，疊疊砌砌下，或會出現一幅小城牆。

樽蓋拼圖：將樽蓋隨意放進畫框或相框裏去，東拼西湊下，就會創出一幅漂亮的抽象拼圖。

隨意聯想：繼續玩下去，自會產生不同聯想。樽蓋化成餅乾，毛毛球又會變成魚蛋，紅色更是辣的！

隨意模仿：對眼前玩物產生聯想，人與人之間的互動模仿遊戲將更好玩。孩子的想法層出不窮，對答天馬行空，將會是樂趣泉源！看，一盤只需三元的雜錦火鍋大賣益街坊，但轉眼又變成酒店提供的自助精美甜品盤！

樽蓋桌球：將樽蓋放在飯桌上，與孩子一人一枝飲管，飯即變成桌球，改用手推或是用口吹，一樣好玩。

飲管飛鏢：將粗飲管剪短，分成二至三份均可。選一個較輕的膠樽蓋貼在飲管一端，再貼上雙面膠紙/寶貼萬用膠，即成帶黏力的飲管飛鏢。

好玩秘訣：

膠樽蓋、毛毛球是上等散件，遊戲價值相當高。只要在安全的情況下，減少限制，玩法自可千變萬化！

為免出現哽塞危險，對三歲以下的孩子而言，毛毛球的直徑應在1.75吋(4.4厘米)或以上。



水果保齡



物資：

有大有小的膠樽多個

會滾動的圓形水果，如橙、西柚、檸檬、沙田柚



玩法：

嗅一嗅：平時每當水果在手，已急不及待放入口！今次不如先用鼻子嗅一嗅水果的天然香氣，細味各種獨特果香。

最佳「滾」果：水果形狀各有不同，檸檬中間圓而兩端尖，橙則是圓球狀；但卻同屬球體，而每個橙的形狀也不盡相同；所以，與孩子將水果滾來滾去，看著水果滾地葫蘆般隨地滾動，已夠趣怪好玩。

保齡「果」：最傳統的玩法，先將膠樽排好，再自選水果一滾一撞，玩個不亦樂乎！

撞怪獸：「體型」龐大的沙田柚，最易成為攻擊目標，就合力用「小橙子」打敗「沙田柚怪」。

好玩秘訣：

這個點子的好玩之處不只是撞倒膠樽、還有膠樽被撞散的一剎那、還有水果滾向膠樽時，那份期待與緊張感，切勿只顧計算中了多少個，而忽略了整個過程的歡樂。

並非所有水果也適合滾來滾去，選取比較厚皮的，以免輕易玩爛。

除了滾水果之外，也可擲或拋，因此建議在走廊玩。



白沙雪山



物資：

幼鹽一包

焗盤一個

廁紙筒多個

免洗食具、匙、筷子



玩法：

隨心繪畫：視乎焗盤的大小，將適量的鹽倒進內，以不過半滿為佳，讓孩子以手指或筷子自由畫畫，不用介懷畫作的內容，因為真正的自由繪畫遊戲就是在足夠的時間、開闊的空間下嘗試探索。

自由搞作：掌握了鹽的特質後，孩子就會想「搞」些東西出來——或會橫放筷子、或會像推土機將鹽巴由一邊推向另一邊、或會以匙將鹽放進廁紙筒內，期望可將之填滿；或會將廁紙筒當成鑽土機往小鹽山裏鑽，想鑽出一個小洞來。

小人兒雪地遊：將小玩具，如小車、小公仔、小動物，統統放在鹽盤內，孩子自會玩出各式各樣的想像遊戲，與小小夥伴們在這片「雪地」交頭接耳。

好玩秘訣：

若孩子患上濕疹、或皮膚比較敏感、或手指頭有損傷，就要留意鹽巴會否刺激皮膚；若孩子堅持，建議以工具代替直接接觸。

除了幼鹽，還有粗鹽，兩種鹽在顏色及質感上均有不同，正好創造另一層次的探索遊戲。

飲管亦可作工具使用，加添「吹」的玩法；不過，為免不慎吸入，請留意呼吸。

收拾時，先將漏斗放在膠樽口，繼而把鹽一一地放入漏斗，鹽便會順勢流入膠樽，以「邊玩邊收」的方式來為遊戲劃上完美句號。



好玩玩襪



物資：

有長有短、有厚有薄、款式各異的各種襪子

乒乓球、膠紙、白紙



玩法：

襪襪球：將襪子捲成球狀，用來拋、滾、擲、踢，各適其適，也可放在頭上玩「頂頭鎚」。

夾襪襪：坐下用雙腳夾緊襪子，然後用雙手支撐身體，在保持坐姿下向前「行」，彷彿一條小船向前行駛。

襪襪山：爸爸躺下來，讓孩子將襪襪球逐一放在爸爸的肚子上，堆出一座山，看看山有多高、有多大？請爸爸務必要忍笑，否則便會地動山搖。

大肚臍：將襪襪球放進衣服內，裝出一個大肚臍。

襪中襪：找出一隻最長的襪子，看看可以放進多少隻小襪子？之後拿起這隻肥腫難分的「怪襪」，把小襪「唧」出來。又或可放進一個乒乓球，讓孩子拿著襪子轉轉轉。

大象人：將長襪子想像成大象的鼻子，組織大象家庭。

襪子偶：在白紙上畫一對小眼睛，貼在長襪上，成為襪子手偶，玩玩想像遊戲。



七彩絲巾



物資：

不同顏色及大小的絲巾

(可於深水 基隆街或黃竹街的布疋店選購)

各式小玩具，如動物、車仔、人形公仔等

紙巾盒



玩法：

拋絲巾：隨意拋起絲巾，絲巾徐徐飄下，已經十分好玩。

玩想像：大大小小的絲巾，配搭不同小玩具，引發無限想像力 - - 天鵝湖、藍藍的海、有想像就成。

絲巾盒：一歲多的孩子總喜歡將紙巾盒的紙巾拉出來，令人哭笑不得。何不將小絲巾用小結綁成一條，再放入紙巾盒內，孩子一拉，愈拉愈有，定必樂此不疲。

好玩秘訣：

絲巾的質感十分特別，初次接觸即會引發直接地摸、拍、看，不妨與孩子先探索，用直覺玩，才慢慢變化玩法。

配合小物件，如小盒子、小紙筒等來玩，沒有框框，或會愈變愈多小玩法。



奇趣萬字夾



物資：

萬字夾

圓形磁石 (深水 鴨寮街有售)

小吸管

膠碟



玩法：

挑萬字夾：拿來一塊圓形磁石，放上大大小小，五顏六色的萬字夾，讓孩子拿起小吸管隨意挑起萬字夾——為甚麼磁石會「吸住」萬字夾呢？

釣魚：萬字夾有大有小、有圓形有三角形、而且顏色鮮艷，令人聯想到釣魚遊戲。釣魚時，萬字夾魚不時又會互相緊扣，奇特有趣。

毛毛蟲：在磁石後面放一個萬字夾，之後一個緊貼一個；當一拉動磁石，一整條毛毛蟲即緩緩前行。

萬字夾頸鏈：將七彩繽紛的萬字夾一個扣一個，串成頸鏈、手鏈、頭飾。

好玩秘訣：

對年紀較小的孩子而言，建議選用較大的萬字夾，免生危險。

將萬字夾放在盒蓋、托盤或沙灘飛碟等容器上來玩，以便清理。

這個遊戲著重自我探索，切勿急於要求變化玩法，不妨給予孩子時間，自會出現細微變化，如玩釣魚時不斷說話，或以不同方法釣起小魚等。



香草三味



物資：

香草一盤，如印度薄荷或其他品種
即棄食物盤，如壽司盒、生果盒等
各類小散件，如膠樽蓋、扭蛋殼等



玩法：

初探：若孩子懂得使用幼兒剪刀，可一起剪下一小截香草，再拿在手上細看葉子的紋理、顏色；亦可用手指輕輕一搓，嗅一嗅散發出來的香氣；若想再進一步，可徒手將小葉子一塊一塊拔下來，感受質感。

二食：將家居散件放在即棄食物盤上，即興用手泡製一份香噴噴的香草盛宴。

三不管：若香草長得茂密，可剪出多條小草，夾雜各式小動物或小玩偶，齊齊大玩綠色森林想像遊戲。

好玩秘訣：

感官較敏感的孩子起初會表現抗拒，可奉行循序漸進的原則：將香草放在面前，以眼去看(視覺)，再搖動香草令其發出香味，以鼻子去嗅(視覺 + 嗅覺)。若情況許可，才將香草放在爸媽的手上，邀請孩子去摸(視覺 + 嗅覺 + 觸感)。緊記切忌勉強，更不可語帶威嚇來強迫孩子就範。要明白一次抗拒，不等於永遠，請耐心等待。

擔心孩子瘋狂剪掉家中小香草？可在玩完遊戲後，一起探望小香草，細看其身體狀況，是疲倦嗎(即少了很多香草條)？從中引導孩子理解，需要等待小香草回復精神(即重新長出新枝)，才可玩過，藉此思考過份修剪的後果。



凍冰冰遊戲



物資：

水、冰粒

各種小容器，如用完的雪糕杯、曲奇餅罐等

各類零碎而輕巧的小物件，如麵包包裝或網縛電線的小鐵線、鈕扣、飲管、小公仔、動物玩具等



玩法：

製作冰粒：將水倒入不同的小容器中，再隨意放入各種形狀的小物件；小物件浮在水面上，可視為點綴、或構想不同趣怪表情，大玩想像遊戲。

英勇拯救隊：將各種小公仔、動物玩具放入水中，然後放入雪櫃，凝固後拿出來，再想方法，開展拯救行動。

顏色波波冰：將水混入一至兩滴食用顏料或果汁，再放入球形冰格，待凝固成七彩波波冰後，即可放入大型碗狀容器中，隨意用手玩。

好玩秘訣：

在室溫中玩，冰粒會無可避免地溶化成水，所以玩冰前可將一條大毛巾鋪在地上，並將所有遊戲物資放在上面，方便清理，亦請預備多條小毛巾來將濺出來的水抹去。

製作冰粒也是遊戲的過程，不宜心急完成冰冰作品，而強求孩子步步緊跟；孩子對不同物件放在水面上的變化會產生好奇，爸媽不妨多多觀察；只要不涉及安全及衛生問題，請放手隨孩子的方法探索。

對一歲以下，總喜歡先以口探索的孩子，請避免使用過細物件。

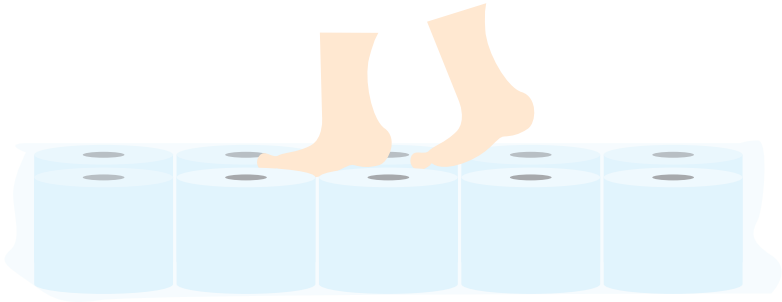




一齊玩廁紙

遊戲點子不難創造，只要因應孩子年齡，只要以童心角度，其實，甚麼也玩得到；以下就以家居必備的廁紙為例子，玩出廁紙十變。

平衡陣 適合年齡：1 - 6歲



物資：

整條十卷裝廁紙連包裝

玩法：

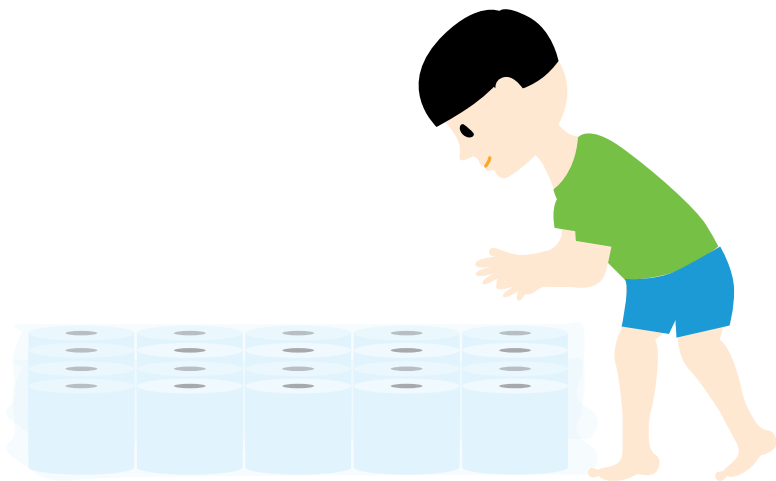
將原條包裝廁紙平放地上，讓孩子赤足在上面走，如在挑戰平衡陣。

好玩秘訣：

孩子初試時或步履不穩，爸媽可輕扶孩子雙手。



廁紙山 適合年齡：1 - 3歲



物資：

整條十卷裝廁紙連包裝

玩法：

將多條廁紙疊成小山，讓孩子慢慢爬上這座「廁紙山」。

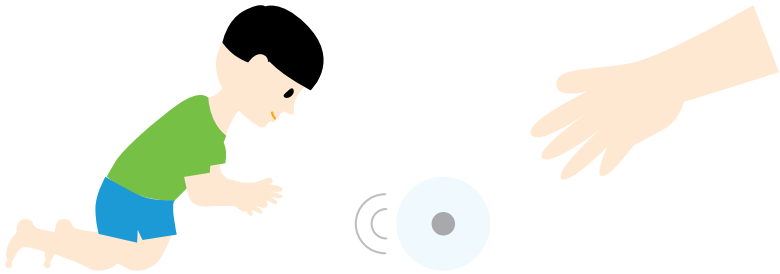
好玩秘訣：

「廁紙山」不宜太高，兩卷廁紙的高度已適合；也可先平放多條廁紙，打好地基。



滾來滾去

適合年齡：1 - 3歲



物資：

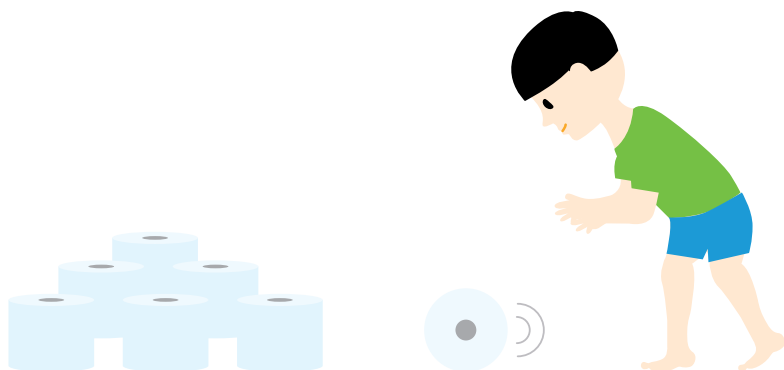
卷裝廁紙

玩法：

爸媽與孩子對坐，將廁紙滾來又滾去



玩保齡 適合年齡：1 - 6歲



物資：

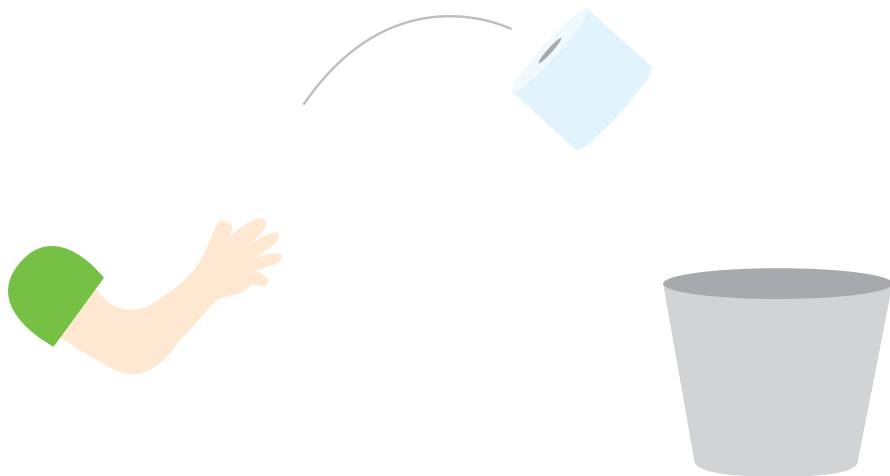
數卷卷裝廁紙

玩法：

玩法與「滾來滾去」相似，但在爸媽與孩子中間，多放數卷廁紙作為目標，如像玩保齡球一樣。



一擲入樽 適合年齡：1 - 6歲



物資：

卷裝廁紙、膠桶

玩法：

將膠桶當成目標，一起玩「BB當入樽」。

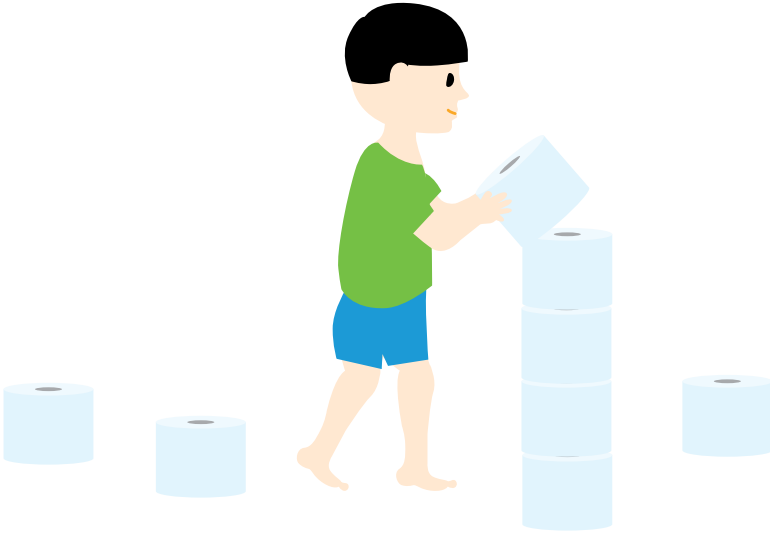
好玩秘訣：

為免兩邊來回執拾廁紙，建議與孩子對坐，就可省時省力。

一歲多的孩子手力有限，建議桶子與孩子的距離僅為一步之距。因為遊戲的重點不在遠，而在讓孩子感到「我成功擲出去了！」累積多次成功經驗後，才向遠距離挑戰吧！



廁紙塔 適合年齡：1 - 6歲



物資：

卷裝廁紙

玩法：

與孩子一起疊高廁紙，之後，再推倒重來。

好玩秘訣：

不要拘泥於「只疊高、不推倒」的玩法，因為遊戲應該是自由多變；孩子只想疊三卷，就不要勉強疊四卷；孩子喜歡疊完四卷就推倒，就不妨玩吧！其實，每次疊起、每次推倒，都是遊戲的樂趣所在。

小心選擇遊戲地點，留意附近有否易碎物件，以免廁紙塔倒下時會波及。



建築隊長 適合年齡：1 - 8歲



物資：

卷裝廁紙、盒裝面紙

玩法：

將卷裝廁紙及盒裝面紙變成大型積木，讓孩子隨意堆、疊、砌，大玩建築遊戲。

爸媽化身成一座雕像，可躺下或站立，擺出各種奇怪姿勢，孩子則以建築物資為雕像築起圍牆。

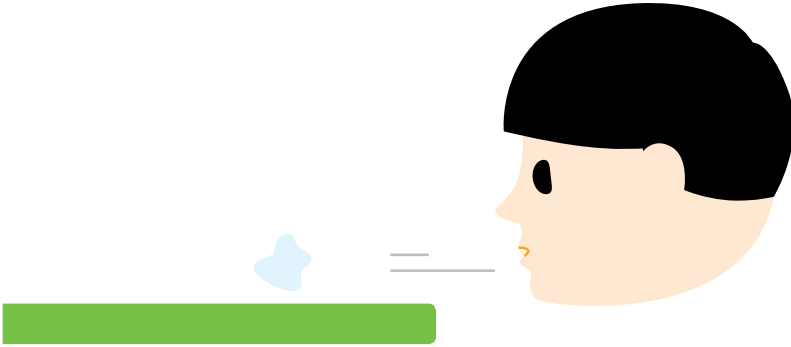
好玩秘訣：

若憑空興建有困難，可倚靠屋內牆壁來建造城牆。

爸媽雕像的姿勢愈古靈精怪，孩子愈覺得搞笑有趣，就會愈玩愈好玩。



吹廁紙波 適合年齡：1.5 - 3歲、4 - 6歲



物資：

廁紙數格

玩法：

撕出一格廁紙，搓成小球，並放在 上，與孩子一起用口吹動這小小的廁紙波。

好玩秘訣：

玩得投入時，有機會連口水也噴出來，所以，請預備小毛巾以保持生。

為免孩子向各方亂吹，可在 面放置目標物，如紙盒蓋、大紙筒或以顏色膠紙貼出一個大正方形。



廁紙畫 適合年齡：3歲以上



物資：

廁紙數格、水性或油性顏色筆

玩法：

將一格廁紙對摺兩次至細小正方形。

自選顏色筆，以「點」的方法在廁紙上停留五秒，顏料隨即慢慢散開。

再選不同顏色，逐一在廁紙上「點」「點」「點」。

將廁紙打開，即見七彩繽紛的點點畫，或會驚喜連連。

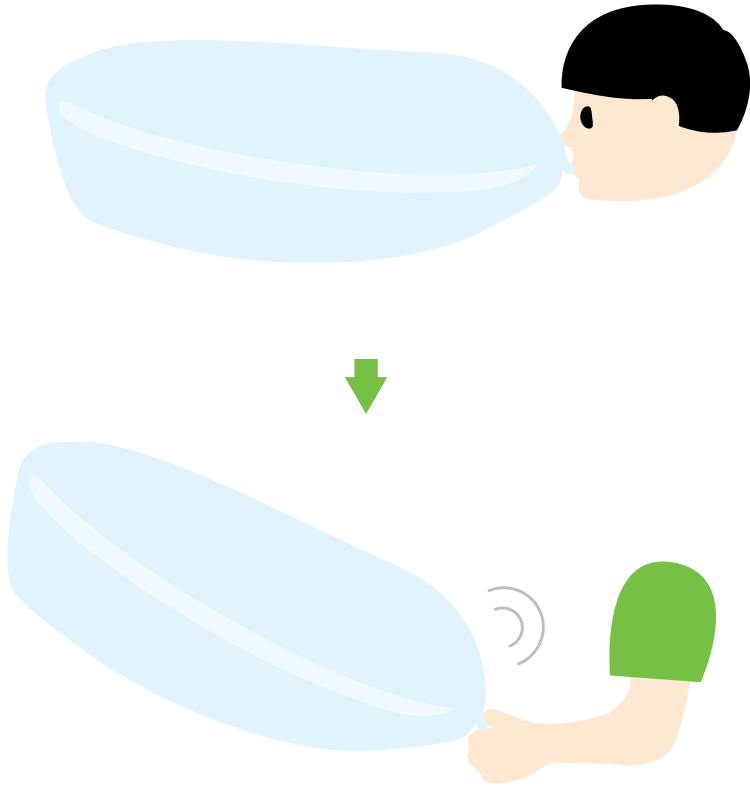
好玩秘訣：

這個點子或會被視之為視覺藝術，但在遊戲國度，則是探索遊戲及創作遊戲。孩子或想試試力度、時間與顏色之間的關係，而久久不願拿起顏色筆，或會從各個變化中，衍生更多創作，因此，爸媽不宜只平面地評價美與醜，反而可立體地欣賞孩子的嘗試、努力、求真。

廁紙若過薄，顏色容易過底，建議以廢紙墊底，以免弄污一面。



空氣棒 適合年齡：3 - 8歲



物資：

卷裝廁紙的包裝袋

玩法：

將長長的包裝袋充氣，再 緊開口，製成一支空氣棒，用來打球、打拍子或打怪獸均可。

好玩秘訣：

留意不可將包裝袋套在頭上，以免窒息。





親子遊戲六步法



收集了散件(Loose Part) 有時間、有地方、點子也有，萬事俱備，就可玩得開心嗎？不！還要掌握親子遊戲六步法——這是根據多個著名兒童發展成長理論，配合遊戲工作(Playwork)中「兒童為本」的遊戲概念，綜合發展而來的實用遊戲技巧，在「眼、耳、腦、鼻、手、口」六個範疇，一步接一步，有系統地詮釋與孩子遊戲的合宜方式。



第一步：眼 -- 觀察取線索

用雙眼觀察最少三秒，獲取各種遊戲線索，以了解孩子的狀況，有助評估及跟進。

玩法：「孩子在拋波？」、「在走來走去，找東西？」、「重複把樽蓋放入紙巾盒內？」以孩子的行為作基礎，猜想孩子的玩法，理解孩子在玩甚麼。

情緒：「笑到眯眼？」、「目無表情？」、「面紅？」、「皺眉？」、「扁嘴？」孩子的面部表情可透露當時的感受及狀態，是興奮開心？還是焦慮？無助？委屈？憤怒？

風險：「這樣玩，會弄傷嗎？機會大嗎？」、「會否愈玩愈出，跌在地上？」「繼續玩，會否被玩伴擊倒？」從當下的行為狀況來評估風險，以策安全。當發現有危險並會帶來極大傷害，可即時介入遊戲，並作適當處理。

有時，爸媽若定睛觀察，大有機會一無所獲，因為小朋友在大人的嚴密監察之下，或會不敢全情投入遊戲，所以可用側視法(Peripheral Vision) (Hughes, 2001): 眼睛望向一方，眼尾則不時窺探遊戲中的孩子，可戲稱此為 底技倆。



第二步：耳 -- 傾聽新發現



有時，孩子的遊戲未必形諸外，卻會形於內。因此，用心聆聽遊戲時孩子的話語及語氣，以聲音作平台，有助更立體地掌握孩子的狀態。例如：孩子以飲管攪動放滿冰粒的水杯，口中發出有快有慢的低頻聲「嗚」，代表控制了攪動速度，心滿意足；之後轉哼一首兒歌，代表遊戲昇華了，孩子正在享受，心情輕鬆。



第三步：腦 -- 思索多方面

「眼觀察」、「耳傾聽」後，爸媽對孩子正在玩甚麼應有初步概念，可再因應孩子的年齡、喜好及特質來決定參與的形式。俄國心理學家 Parten, M(1933) 提出「社會性遊戲形態」(Social Stage of Play) 將兒童遊戲的社交層面作出階段性的分析，分別為：

獨自遊戲：孩子各有各玩，彼此不會交談，如同陌路人，各自陶醉在自家的遊戲中。

平行遊戲：看似各有各玩，但孩子的遊戲物資、玩法、形式卻十分相似，彼此不作溝通，沒有意圖影響對方，也不想別人左右自己，如在酒樓餐廳「搭枱」一樣。

聯合遊戲：開始與玩伴互動，或會交換玩具、分享或簡單交談，更會與玩伴進行相似的遊戲，但沒有明確分工或系統組織。

合作遊戲：與玩伴開展有規則，甚至有輸贏的遊戲，孩子之間會商討、研究、安排、分工，藉此達到「繼續遊戲」的共同目標。

理解兒童的各種遊戲形態後，爸媽可根據以下列表，以不同的參與方式來作配合：

年齡	遊戲形態	需要爸媽
0-2歲	獨自遊戲	陪伴在旁
2-4歲	平行遊戲	如我一樣，這樣玩
4-6歲	聯合遊戲	與我一起玩
6歲以上	合作遊戲	與我一起努力合作

Parten, M(1933). Social play among preschool children. Journal of Abnormal and Social Psychology, 28, 136-147.



第四步：鼻 -- 冷靜深呼吸

孩子本性天真無邪，也不太懂得大人的規矩或想法，所以有時會做出一些令人嘩然，甚至難以接受的遊戲舉動，包括在雪白的牆壁上大肆畫畫創作、將同學贈送的貼紙貼在爸爸心愛的喇叭上、用媽媽的唇膏來玩填顏色遊戲等。這些玩法一方面展示孩子的探索精神，同時卻在挑戰爸媽的底線。

這時，請善用鼻子，先來一次深呼吸，以抑壓湧上心頭的怒火，避免破口大叫大，衝口而說出了傷害的話，嚇得孩子驚惶失措。無法玩遊戲的事少，打擊了心靈、摧毀了孩子自我形象的事大。孩子以不合適的方式玩遊戲，爸媽當然需要糾正及引導，深呼吸正好幫助大人好好調整情緒，以冷靜的頭腦調節語氣，將提醒的話說得清楚合宜。

第五步：手 -- 出手成助力

從眼及耳得到線索，經過腦作戰及情緒上的鼻子過濾，是時候出「手」：

物資供應者：配合孩子的玩法及需要，適時適量提供各種物資；提供時，只需靜靜地將物資放在孩子身旁，毋須刻意出口提醒，因為或會騷擾正在沉思探索的孩子。

遊戲守護者：留意遊樂環境及遊戲物資的安全，以評估風險；如有需要，可移走有潛在風險的物件，或加上有效的保護裝置，或引導孩子另覓遊戲地點。



認同支持者：點頭示意、豎起姆指、拍掌支持等，都是一些鼓勵、認同或讚賞的肢體語言，也是遊戲的另一種動力來源。

親身參與者：在建造或探索的遊戲中，可實行「平行遊戲」的概念，先模仿或跟隨孩子的玩法，當孩子砌積木條，就坐在旁砌積木條，當孩子拋襪子球進洗衣籃，爸媽也跟著拋，且自言自語：「我拋！」若玩的是模擬想像遊戲，孩子又邀請爸媽一起玩，大的就請放下身段，重展童真，與小的平起平坐；或可根據想像主題「順勢參與」，切忌不可主導遊戲，如玩餐廳，孩子就當大廚，媽媽就是客人，爸爸就送外賣：換上孩子開理髮店，爸爸就扮求職人士、媽媽就當顧客。

第六步：口 -- 正面說好話

從正向親子管教的角度來看，合宜而正面的說話，有助強化正面行為，幫助孩子建立健康的自我形象。從遊戲工作的概念審視，適當的回應或提問，亦有助孩子理解個人的遊戲行為，或在介入時達到轉移或暫停的效果。

兩歲半的男孩用顏色蠟筆在紙皮盒上畫了又畫。

負面	「都唔知畫乜，你都唔識畫，畫到亂七八糟！」 質疑孩子的玩法，否定孩子的嘗試。
正面	「唔！你鍾意的話，繼續畫啦！」 尊重及支持孩子的玩法。



小朋友在遊樂場排隊玩搖搖板，孩子在一旁觀看，眼神緊張，似乎未有意參與。

負面	「去啦！你點解咁細膽，個個都係咁玩啦！」 否定孩子的恐懼感受，也令孩子自覺與他人比下去。
正面	「唔緊要，你未準備好，有驚，咁睇多一陣再決定啦！」 洞悉並道出孩子的感受，也給予選擇空間。

四歲的团团未能成功嵌入積木，發脾氣大哭起來。

負面	「又喊！未喊夠呀，收聲！玩到咁，唔好玩啦！」 未有理解孩子的感受，亦沒有協助孩子面對遊戲中所遇到的困難。
正面	「砌砌去都砌唔到，真係好洩氣，你有邊度唔明白？講出聽聽？」 讓孩子知道別人理解他的感受，並願意聆聽，給予幫助。

孩子們在遊樂場狂跑，不願停下來。

負面	「你唔好再跑，成身汗！再跑就唔帶你去食！」 不去認同孩子的喜好，語帶威脅來剝停遊戲。
正面	「好！有請男子組選手，飲水同按摩！」 運用順勢法，在賽跑玩法上，順勢轉移至「運動員」的訓練模式，成功引導孩子暫停遊戲。

四歲的哥哥在玩車，一歲半的妹妹過來搶；哥哥出手打妹妹，妹妹哭起來。

負面	「你做乜打阿妹？點做人阿哥？」 沒有理解來龍去脈，只說出打人行為的不對。
正面	「我知你好嬲，但妹妹唔係用來打。」(說時拉開哥哥) 理解孩子的憤怒，並說明父母的要求。 (爸媽安慰了兩兄妹後，可向哥哥細說道理，說明妹妹因太想玩，但用錯方法，爸媽也不贊同「搶玩具」，所以會慢慢教導妹妹。)



四歲小女孩想用膠紙將飲管貼在廁紙筒上，膠紙卻愈撕愈長。

負面	「你唔應該咁樣撕膠紙，好浪費！」 沒有用眼睛辨清事實，太快妄下判斷。
正面	「咦！膠紙好長嗎！我估你想撕膠紙，係唔係？」(孩子點頭) 「好！咁我一齊做。」(走到孩子身旁，輕扶小手協助。) 道出事實，表示理解，也給予適當協助。

五歲的哥哥在餐廳等候用餐時，拿出喜愛的顏色筆，在卡通畫冊上繪畫。

負面	「你攤開晒，阻住食飯，收埋佢啦！」(孩子無奈收起， 拿出最愛的圖書來看) 「你睇睇去都係睇呢書，你唔悶我都悶？」 不斷否定，無理禁止。
正面	「十分鐘後，食物就會到，到時就要停。(稍停一會) 而家你想繼續畫，定係玩其他遊戲？」 給予時間預告，以作心理準備，並保留空間讓孩子自行決定 遊戲種類。

在現實中，當爸媽運用「親子遊戲六步法」時，未必需要經過每一個步驟。有時只用「眼」就可掌握遊戲線索；有些情況經過「腦」的評估後，判定毋需即時參與，因此「手」及「口」均不會出現。

大人習慣以成年人的邏輯來思考，也不熟習以孩子的角度來理解遊戲。因此，在遊戲時先出「口」者比比皆是，而出「手」來阻止者也非少數。可悲的是，此等做法只建基於父母的權威，可是，對於促進合宜的遊戲方法、提升具正面果效的溝通等，一點幫助也沒有。

遊戲時，孩子或會表現各種不良行為，如貪心、不守承諾、嫉妒等，本書備有詳細參考資料，家長可從中選擇不同親子溝通書籍，求集思廣益，全面地以正向健康、具建設性，亦不失遊戲工作中以兒童為本的處理方法，建立良好的親子關係。





第四章

玩之奇難雜症



輸了又喊



遊戲有興奮快樂時，更有傷心失落時，玩一次包剪，有機會贏，也有可能輸。不過，有些小朋友輸了遊戲，不知如何面對，就會大發脾氣，甚至拒絕再玩。面對放聲嚎哭兼撒野抓狂的孩子，打又不可、責罵又不是、講道理又不聽，爸爸媽媽既無奈、又焦急煩惱，究竟如何是好？有何出路？

意大利教育學家蒙特梭利曾擲地有聲地指出：「遊戲就是孩子的工作！」的確，放諸四海，每一位孩子都對這份「工作」熱誠投入，其火般熱愛，有時比成年人更旺更盛。就算未知結果，依舊呆頭呆腦，專注地做；就算沒有金錢回報，也貫徹百份百付出，因為只想透過「工



作」認識世界，表現個人能力。所以，一旦遇上挫折，失敗降臨，那種苦澀的挫敗感，即時湧上心頭，加上小朋友也只是小朋友，又如何懂得想方設法呢？最直接的處理方式，就是以淚水來表達哀傷。這時，如果身邊的「同事」（即爸爸媽媽）落井下石：「都怪你手腳慢，不輸才怪呢！」孩子被不安，憤怒與委屈等無以名狀的情緒圍繞，加上無助與無力感的連環追擊，就只有以嚎哭或抓狂來大肆宣洩。

成年人面對工作或生活的不快，會以做運動、看電影、買東西等來轉移焦點、舒緩壓力、消消鬱氣；積極一點的，或會自我反省，反思如何多加改進，期望明天更好表現。然而，對一個只有四歲「工作經驗」的職場初哥而言，小腦袋只會盤據著：「明明我已盡了全部全部力，為甚麼還是甚麼也不成？」

在理性認知層面，爸爸媽媽或會以「這只是遊戲一場」、「勝負乃兵家常事」來安慰孩子，道理雖然說得琅琅上口，不過，卻忽略了孩子的心靈傷害。看來雖是小傷口，卻不能置之不理。

個人經驗發現最有效的情緒急救法，就是擁抱。只要張開雙臂，環抱孩子，讓小朋友真切感受到爸媽與他一起面對失落，加上口中柔柔代子出口，說出孩子無法說明的諸般憂愁。哦！神奇地，孩子會漸漸冷靜下來，哭聲也減弱了。這時，才開始分享大人的建議，也不妨將自身的失敗故事罕有披露，讓孩子心靈得安撫，認知得增長；或許，孩子在父母的愛護和醫治下，會挺著傷口，再接再厲，再玩一次。

成長，就是經歷，這一段路，唯有要親身走過，才會長大；種種失敗挫折，也是路上的點點滴滴，請給予時間，開放接納的空間，叫孩子明白，無論如何，爸爸媽媽總會無條件守護身旁，與孩子一起克服恐懼，處理憂慮，學習面對。





幾時肯執拾？



邀請大家重溫以下常見一幕：

4歲团团在地上玩玩具車，陶醉地將車推來推去，忽然彈起來，將身旁積木箱內的大小積木傾倒出來，然後，建大屋、砌公路。再過十五分鐘，团团放下手上的玩具車，走到玩具櫃內找泥膠，還打開煮食玩具箱，拿出一把玩具餐刀來切泥膠，地上就遺下了無人玩的廢墟城市。

當孩子將泥膠又搓又切時，又碰上晚餐時間，忙碌的媽媽在廚房大叫：「就食飯啦！執好玩具，洗手食飯！」當媽媽拿著碗筷出來時，孩子仍在玩，更毫無執拾的企圖，媽媽沒氣地說：「次次都倒晒出，又有



「我 比賽，睇 邊個最快將玩具積木擺落木箱裏面，你用雙手，我用兩隻手指！」

「我係食環署糾察，呢間餐廳 環境 生好差 ，邊個係老闆，俾次機會你，快 執好佢！」

「呢度有個細 垃圾鏟，邊個想 掃紙碎？」

此外，當年幼孩子收拾時，爸媽請肯定孩子的努力，多多欣賞孩子的參與。要注意的是，參與並不同完成整個收拾程序，爸媽可細心引導，將收拾細分成不同環節。

「 起佢，放入個盒裏面。」

「將呢 起佢，交俾媽媽。」

「推玩具箱推返原本 位置。」

若孩子願意嘗試，爸媽也不要吝嗇鼓勵。以「正向管教」的角度來說，有益的鼓勵及恰當的稱讚，必需建基於孩子的努力及成就，而並非孩子的品行及人格，不要空泛地說「你好乖」、「你真係好人」，而應當具體描述孩子的行為：

「你好努力將玩具放入個盒裏面！」

「你又搬又抬，一定好辛苦！」

當孩子努力付出而又獲得正面回饋，心裏會深刻感受到何謂「我都做得到」。這份感覺，心理學家稱之為「能力感」(Mastery feeling)，能有效協助孩子衍生一份內在動力與正面肯定，以建立自我和自信，並願意接受父母下一次的執拾要求。





愈核突，愈開心？



「叮叮噹！叮叮噹！鼻屎羅宋湯」這首Jingle Bell 改編歌，在去年佳節，榮登孩子們的聖誕兒歌金曲金榜，孩子經常唱個不休，興之所至更配合歌詞 這些被「屎尿屁」化的歌曲、笑話和話題，往往令孩子們笑不停，玩不厭。不過，大部份爸媽卻感到尷尬，每當孩子說尿講屁笑屎，更有過激反應，殊不知已經參與了孩子的溝通遊戲 (Communication Play)*。

溝通遊戲指的是利用言詞、肢體動作來進行的遊戲類型，包括笑話、唱歌、作詩、默劇、聲音模仿、玩字的IQ題等，主題及內容當然不限，而孩子偏好屎尿屁，原來與爸媽的回應息息相關。當大人的反應愈大愈誇張，孩子就愈覺有趣，自然更進一步，演變更多屎尿屁升級版。因為爸媽的反應和回饋，正正創造了溝通遊戲中的互動條件，每次都帶來新意和刺激，令人熱切期待，孩子怎會不樂此不疲呢？



不過，有些爸媽對玩屎尿屁溝通遊戲的回應，卻是打壓或懲罰：「你再講核突，就無得去遊樂場玩！」這種處理手法或可收到果效，卻打壓了一個遊戲的可能、抹殺了由這種獨特溝通遊戲而來的歡欣。只要無傷大雅，又何妨玩一玩這類遊戲，大家為同樣的屎尿屁而開懷大笑，反而拉近了爸媽和孩子的關係，大大增進感情。

當理解孩子遊戲的因由，就會有多一分接納；不過，有時難免會身陷一些不適合的公開場合，那麼，可用「引導」(Redirect)，試試改變玩法。

屎尿屁，說穿了，也只是一串字，那麼，爸媽可在互動過招時，將屎尿屁等字眼，逐漸轉換成另一些字，甚至是沒有意思的外星話，如：

當孩子唱：「叮叮噹！叮叮噹！鼻屎羅宋湯」

爸媽接著唱：「烏繩湯！烏繩湯！BeLiBaLa Ball」

抓緊孩子感興趣的字眼，加上誇張的演技，包括聲效、表情及肢體動作，令大人的版本成為更好玩的一款，孩子自然會跟隨玩法，放下屎尿屁，改投外星話懷抱。如果爸媽積極不參與或忽視孩子的遊戲，在沒有對手之下，孩子的玩興就會降低，寶貴的親子遊戲時刻也隨即喪失。

如果經多次引導，也未能將遊戲演變成一個相對可接受的玩法，那麼，可給予選擇，繼而轉移遊戲：

「呢度唔係唱呢類古怪歌 地方，你可以揀，同我玩另一個新遊戲，或者返屋企先唱埋下半場。」

新遊戲一出現，孩子不期然有一份期待，父母可加以善用這個希望，將遊戲轉移。不過，建議的新遊戲，當然不包括手機的電子遊戲。



*Hughes, B (2nd ed 2002) A playworkers' taxonomy of play types. London, PlayEducation



一齊玩，更艱難？



現代家庭的成員數目愈來愈少，孩子大多一個起兩個止，所以爸媽都希望透過各類社交活動，讓孩子認識更多同齡朋友或其他哥哥姐姐，當中，最言之成理、最具號召力、最可容納不同小朋友一同參與的，當然首推一年必有一次的生日會。

當孩子獲邀出席生日會，大都表現雀躍。究其原因，與飲食顯然無關，開心只因有機會大玩特玩。不過，現實版大都與理想版有一點距離。

現實版是這樣的：小壽星的爸媽偏愛在快餐連鎖店舉行生日會，因為另有專人主持生日會。這位拿著擴音機的職員姐姐主持，甫出現就笑容滿面，邀請小朋友一齊玩集體遊戲，孩子們一呼百應，蹦蹦跳跳地走出來，期待著玩遊戲。

職員姐姐主持純熟地介紹「對對碰」的遊戲，玩法如下：



1. 小朋友每二人一組。
2. 主持發出指示「手對手」。
3. 小朋友們隨意用左手或右手來「手碰著手」。
4. 主持以另一個身體部位，又再出題「膊頭對膊頭」。
5. 小朋友們又來快快地「膊頭對膊頭」。

最初，孩子們都玩得投入。主持每出一題就迅速配合。但當主持提出：「不如提高難度，今次要膊頭對膝頭！」即組員要分別以兩個不同的身體部位來「對對碰」，組內一人用膊頭，另一人就用膝頭，互相對碰。

小朋友臉上還是一片茫然之際，遊戲就開始了。結果，個個都手忙腳亂。位位都「玩」興闌珊，更一個接一個走開；最後，主持唯有出動獎品攻勢，小朋友才勉強留下繼續玩。

原本簡簡單單的玩法，因成年人的思考習慣「加難度 = 有新意 = 更好玩」，而變成多多步驟與複雜要求，這與孩子追求簡單直接的遊戲宗旨，完全背道而馳。因此，小朋友就用雙腳投票——不玩了！

期望增加孩子的社交平台，當然無可厚非，不過，也要配合適切遊戲，生日會中的遊戲太過側重要求孩子跟從指令來進行，並非孩子真正嚮往的自由遊戲方式。其實，只要一個球 + 一片空地，或一個大紙盒 + 一盒顏色筆，或一箱積木 + 一堆玩具人仔，已足以讓孩子們玩上半天。因為，為了令遊戲出現，小朋友之間就需要討論那一個是龍門；為了令遊戲繼續，小朋友們就需要商量紙盒是餐廳還是學校；為了令遊戲更好玩，小朋友就需要合作，將積木砌成城堡，以玩具人仔開展大戰。

自由遊戲中沒有規則的玩法、由散件引發孩子內在的動機，主動提出想法，才是孕育溝通、促成交流、提升互動的最有效方案。因為，玩，就是動力，為了玩，小朋友的主動可真令人震驚！





早熟低頭族



手機處處，人人低頭，連小朋友也無法逃離這股科技大潮，接觸的年齡更愈推愈早。孩子喜歡手機，因為簡單按幾個鍵、動動手指頭，或將手機左移右擺，就可控制遊戲主角或令跑車飛馳，這正與能力感有關。加上手機的澎湃聲效，亮麗畫面正正滿足年幼孩子的視覺及聽覺官感需要。另一方面，遊戲開發商也不斷推出各式以小朋友為對象的主題或內容，甚至以互動教育、多元發展為招徠，對想一箭雙鵰的家長而言，正中下懷。

遊戲有不同種類，手機「遊戲」表面上容許玩家自由選擇，看似符合「遊戲是自我主導」的定義，但再深入分析，這類「遊戲」卻早已被



限制設定，孩子只可在既定框框中作出反應，其參與性是被動的，更遑論發揮想像或隨意創作。加上強烈的官能刺激，容易造成感官依賴，以致沉迷，無法自拔，因此，手機遊戲只可視之為閒暇娛樂的其中一種選擇，絕對不能代替真正的遊戲。

不過，對爸媽而言，一部手機在手也的確帶來無比方便，通訊、工作、娛樂、學習，皆可一指完成。這種便捷誘發不少習慣的養成，我們習慣以短訊與人對話、我們習慣登入面書來開展社交，我們習慣以互聯網認識世界，不知又不覺，不少人由原本「實際需要使用」變成了「強迫依賴使用」，千百個使用的理由也變成逃避與孩子溝通的藉口。學者Sherry Turkle (2015)曾指出，不少父母均建立了一個壞榜樣：當無所事事而沉悶起來或略感寂寞時，就立即跳進手機熒幕。孩子看在眼裏，就理解為當感到寂寞或沉悶，手機就是出路。

既然問題的主因不是手機娛樂，而是父母的管教，那就可循此途徑解決；爸媽若想幫助孩子力抗手機洪流，大可參考以下做法：

爸媽自身樹立良好榜樣

珍惜相處：有機會與孩子共玩、一齊進餐、一同乘車，請好好把握時光，彼此溝通。事情若非十萬火急，應安排在其餘時間處理。切忌一坐下就出動手機，更不要邊吃邊玩；若有需要使用手機，請與孩子解釋清楚。

專心遊戲：與孩子玩遊戲時，就放下手機；眼盯著熒幕，那還算親子陪玩嗎？

放眼世界：放眼四周，面向真實，擁抱與孩子開發未來的美好天地。



適時設限：當爸媽對孩子的自制能力有了充份的掌握，也需要在手機娛樂的題材及時間上作出限制，以免孩子泥足深陷。

給予孩子空間和遊戲

靜思發呆：Sherry Turkle(2015)曾說過：「孩子有時需要感到納悶，只因內心的想像力在呼喊他們向心出發。」因此，請安排時間表的留白，容許孩子有一段發呆的時間，讓孩子習慣以內心的想像作為治療納悶的配方。

兒童遊戲：與孩子玩遊戲，自然是最好的方法。在原本玩手機的時間，讓孩子玩一些自備小玩意，以代替手機，也可為爸媽帶來一段短暫的私人時間以進餐或處理事務。至於遊戲點子，可細閱 p.35-38。





參考資料

重新踏上學玩之路，爸媽面對的挑戰及難題何其多，部份更涉及親職育兒課題，因此，以下書籍及網上資源，相信會對爸媽有所幫助。不少關心兒童的藝術家及文學家，亦以繪本及詩詞來表達對遊戲、童年的想法，帶領讀者以輕鬆手法來探討兒童遊戲，令人回味反思。

同時，世界各地也有不少有心的好玩爸媽，樂於在網上與眾同享自家的遊戲經驗，期望更多爸爸媽媽因而獲益，與孩子玩多一點。不過，家長切勿在與孩子遊戲期間瀏覽，還是專心地玩吧！

書籍：

《就是要玩：告訴你玩樂如何形塑大腦、開發想像力、激活靈魂》；史都華·布朗(Stuart Brown, 克里斯多佛·沃恩著；陳志民譯，2010

《童年的困擾：親子溝通藝術(增修版)》；海姆·吉納特(Haim G. Ginott)著；張宜均，李金好譯，2013

《慢的教育》；卡爾·歐諾黑(Carl Honoré)著；薛絢譯，2009

《正向關係 – 99句教子好句》；蔡惠雲著，2013

《孩子的問題，不是問題！》；張向葵著，2014

繪本及詩詞：

《我們家的長板凳》；陳慧縝圖文，2014

《一起來玩吧》；五味太郎圖文；鄭明進譯，2013

《愛蓋章的國王》；許書寧圖文，2010

《不是棍子》；安東尼特．波第斯圖文；郭妙芳譯，2008

《不是箱子》；安東尼特．波第斯圖文；郭妙芳譯，2007

《周作人豐子愷兒童雜事詩圖箋釋》；鍾叔河著，1999

網上資源：

“The Imagination Tree” – www.theimaginationtree.com
好玩媽媽分享各種有趣又刺激的家居遊戲。

“made by Joel” – www.madebyjoel.com
愛自製玩意的設計師爸爸，分享各式各樣簡單易做的遊戲玩意。

“Play at HOME Mom, LLC” – www.playathomemomllc.com
由一群致力推廣在家遊戲的媽媽所創建的網站。

“Picklebums” – www.picklebums.com
育有四名孩子的媽媽，提供親子遊戲、活動等綜合資訊。

“Fun at Home with Kids” – www.funathomewithkids.com
全職媽媽分享超好玩的家居遊戲。

“Kids Activity Blog” – www.kidsactivitiesblog.com
一群有心人將不同好玩部落、網上資訊整理分類，讓新手爸媽認識不同年齡的親子遊戲、兒童學習至教養等課題。

“Rainy Day Mum” – www.rainydaymum.co.uk
一位英國媽媽分享日常的親職活動心得、點子及經驗。

“Growing a Jeweled Rose” – www.growingajeweledrose.com
介紹林林總總新奇又有趣的家居遊戲。

“ALL FOR THE BOYS” – www.allfortheboys.com
網主花盡心思搜羅及悉心創作一系列男孩最愛的遊戲及活動，當中不少也適合女孩子。

“HANDS ON as we grow” – www.handsonaswegrow.com
數量多，質量高的家居遊戲網站。

作者：余啟賢

編輯：李寶蓮

出版：智樂兒童遊樂協會

地址：香港柴灣樂民道3號F座18樓A室

電話：2898 2922

傳真：2898 4539

電郵：info@playright.org.hk

網址：www.playright.org.hk

 Playright Children's Play Association

出版日期：2016年3月

版權屬智樂兒童協會所有，未經本會同意，圖文均不得作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

出版

智樂 **playright**

全力贊助



鷹君集團有限公司
Great Eagle
Holdings Limited