



# 勤有功 戲有益 點玩最有益?



時下家長都抱着「贏在起跑線上」的心態，很多小朋友的學習時間表，每天都排得密麻麻，令他們普遍缺乏充足的休息和遊戲時間。專家認為這不但剝奪了孩子享受閒暇的權利，更會對他們的身心健康發展帶來深遠影響。今次，我們找來資深社工鄭繼池來談談孩子如何「勤有功，戲更有益」！

## 兒童玩樂的現況與趨勢

現今很多小朋友每天都忙着參加各類型的補習班和興趣班，令他們的玩樂時間相對越來越少，這主要是基於不少家長總愛將孩子的空餘時間，都集中在功課、學業和可評估的發展上，即語文、音樂、體育及藝術等。例如為提高入讀心儀學校的機會，家長會安排子女在音、體、藝各方面考取證書或比賽，令小朋友的空閒時間所剩無幾。

另一方面，家長亦不太着重子女的玩樂需要，他們一般都會認為玩是「沒有功能性」的。事實上，即使孩子到公園跟其他小朋友玩耍，在相處甚至吵架的過程中，也是在學習如何表達、溝通、社交及情緒管理等各方面心智的發展。當家長越看重成績，越容易安排過量活動，令孩子失去了玩樂的時間。在現今的催谷風氣下，希望家長能明白「過猶不及」的道理，也是時候平衡孩子學習與玩樂的時間。

## 兒童玩樂今昔比較

昔

玩樂：形式簡單，着重思考

由於過往的生活物資，沒有現時般豐盛，很多小朋友都需要多運用想像力去創作遊戲玩樂。孩子會利用一些很簡單的物資，如紙皮搭屋、用橡筋穿橡筋繩等。舊日的居住環境主要是屋邨，擁有較多公共空間，小朋友都愛跟鄰居的孩子玩群體遊戲如何濟公、紅綠燈等。

今

玩樂：追求方便，講究安全性

現今的玩樂模式趨向電子化，很多孩子都愛玩電子遊戲。另外，學校為了顧及小朋友的安全，也會禁止學生進行一些有潛在風險的活動或玩樂，如奔跑跳跳的何濟公、跳橡筋繩等。在公園，亦少了不少公共玩樂設施如冰尪轉等。即使現時很多大型屋苑也有不少公共空間，孩子卻很少會玩群體遊戲，轉為趨向個人化的玩樂模式。

## 玩樂需平衡多元化

專家認為，孩子玩樂需要平衡和多元化，不應只側重於某類遊戲，也不要長時間沉迷某類遊戲，這樣才可有均衡發展，以下是專家的一些建議遊戲：

- 何濟公
- 狐狸先生幾多點
- 紅綠燈
- 接龍
- 畫鬼腳
- 音樂椅
- 襟棉胎
- 找不同
- 估領袖

## 玩遊戲有乜好？

有說：「勤有功，戲無益」。但其實玩樂是可令孩子的身心有均衡發展，例如昔日的「老師話」遊戲，可提升孩子的專注力和執行能力。「老師話」遊戲的玩法，是由一位小朋友作主持，然後向其他人下命令，若句子開首有「老師話」便需跟着做，否則不用理會。小朋友要先留心聽有沒有「老師話」，然後再作思考和決定，再因應指令協調身體各部位，當中有需抑制情緒、反應的地方。這些多元化的刺激，能增強腦部發展和功能，令信息傳遞加快，接收信息較整合，有助提升學習能力。

此外，專家認為玩遊戲還可以：

**提升語言社交能力：**小朋友經常玩假想遊戲，可讓他們觀察他人的表達方式，去模仿成人所用的詞彙，有助提升社交、表達等技巧。

**增強身體協調能力：**在遊戲中，小朋友需要大量活動，有助他們的知覺與動作發展。

**有助智力發展：**透過跟不同小朋友玩耍，互相學習，吸收別人的長處，化作個人能力。

**提升解難能力：**為了玩得快樂，小朋友會願意想辦法解決在遊戲中遇到的問題。

**發揮創意想像：**如玩泥膠、沙池堆沙等，都可以有空間讓小朋友自由發揮想像力，和其他小朋友一起，更可以互相啟發。

**平衡情緒：**最重要的是小朋友能透過遊戲得到快樂元素，紓解壓力。

## 每日需至少玩1小時

其實，玩樂是沒有所謂的「指定時間」，但最好讓孩子每天都有至少1小時的玩樂時間；尤其是年紀越小的，所需要的遊戲時間會越多，只要家長能做好管理，小朋友自然能在學業與玩樂間取得平衡。隨着年紀漸長，家長便可適時放手，讓小朋友做好自律。另外，「空間」也是一個重要過程，讓小朋友有空閒時間做喜歡的事，包括玩樂，對他們的身心成長同樣十分重要。



從假想遊戲中，小朋友會模仿扮演的角色，嘗試掌握和了解他人想法，有助心智發展。

## 專家的話 過度安排反扼殺潛能

遊戲對孩子的成長十分重要，對他們在不同方面的能力和發展均有幫助。家長應讓小朋友有適當的玩樂，不要過份催谷，只集中他們在學術方面的發展。有時家長的過度安排，反而會局限了小朋友的可能性，扼殺了他們的潛能。相反，透過玩樂能誘發小朋友對各方面的概念，對未來發展更有幫助。

BABYBOOM

PLAY IS FUN, LEARNING, CREATING...

EUGENE baby

\$352.00

原價Orig: HK\$439.90

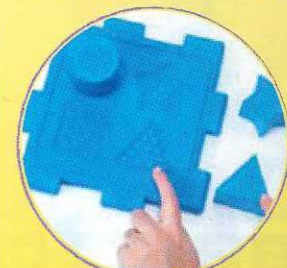
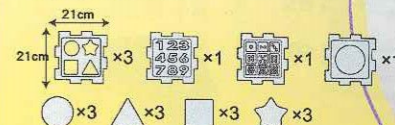
多元創意盒

Weplay Learning Cube

# WP-KC3001

適合年齡：6個月以上 組件：共18件  
以分類筒的概念設計而成的配對創意盒，透過六個面的不同設計進行有趣的遊戲，達到認知學習的目的。

全線荷花親子店有售



形狀及紋理配對



刺激觸覺發展

\$952.00

原價Orig: HK\$1189

百變積木組

# WP-KC210 適合

組件：共95件

以圓柱及圓筒的積木模型，發揮小孩無窮的想像力，全線荷花親子店有售

特殊無毒軟性材質



鍛鍊手部肌肉

圖片只供參考

f Babyboom Learning Co. Ltd

想知道Babyboom至快至新的資訊，即刻加入Facebook Fans

地址：香港荃灣青山公路388號中國染廠大廈12樓F室(偷

網址：www.babyboom.com.hk 查詢熱線：2498 9