

聖公會油塘基顯小學 家長講座

成為孩子的玩伴


香港基督教女青年會
樂華綜合社會服務處
張燕紅姑娘(單位主任)

2024年5月8日





講座內容

1. 遊戲的功能
 2. 遊戲對兒童成長的作用
 3. 家長與子女一同遊戲的好處
 4. 如何與子女一同遊戲
- 

01

遊戲功能

何謂兒童遊戲？

- 由孩子自發、主導話事、自由發展及建構的任何行為及過程。
- 源自本能驅動，是為遊戲而遊戲，並非為達到某種目標的手段。
- 沒有固定模式，具備有趣、多變、靈活、富挑戰性等特性。

兒童權利--遊戲

聯合國兒童權利公約第31條說明：「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。」

真心話時間

- 你上一次與孩子遊戲是甚麼時候？
- 你與他/她玩了甚麼遊戲？
- 你與他/她玩了多久？
- 是誰主導遊戲過程的？

香港兒童快樂調查2019(撮要)

讀書成績好

做運動

有時間做自己喜愛的事

有空閒時間休息

收到禮物

放假

做個人興趣活動

看Youtube/網上視頻

和朋友一齊玩

玩手機/打機

香港兒童快樂調查2019(撮要)

感到最快樂的十件事情	人數*	%*
放假	564	56.7%
玩手機 / 打機	439	44.2%
和朋友一齊玩	370	37.2%
看 YouTube / 網上視頻	345	34.7%
有時間做自己喜愛的事	307	30.9%
收到禮物	252	25.4%
做個人興趣活動(如攝影、跳舞、畫畫)	244	24.5%
運動(如打羽毛球、籃球)	243	24.4%
讀書成績好	234	23.5%
有空閒時間休息	206	20.7%

*可選多項

香港兒童快樂調查2019(撮要)

自由空閒時間	上課日每天*			非上課日每天*		
	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時
6 至 8 歲	44.5%	32.0%	23.4%	20.1%	24.8%	55.1%
9 至 11 歲	40.5%	35.4%	24.1%	14.3%	24.7%	61.0%
12 至 14 歲	27.9%	32.4%	39.6%	7.1%	21.2%	71.7%
15 至 17 歲	15.3%	39.8%	44.9%	4.2%	13.6%	82.2%

資料來源：香港小童群益會 「遊戲與快樂」 - 香港兒童快樂調查2019

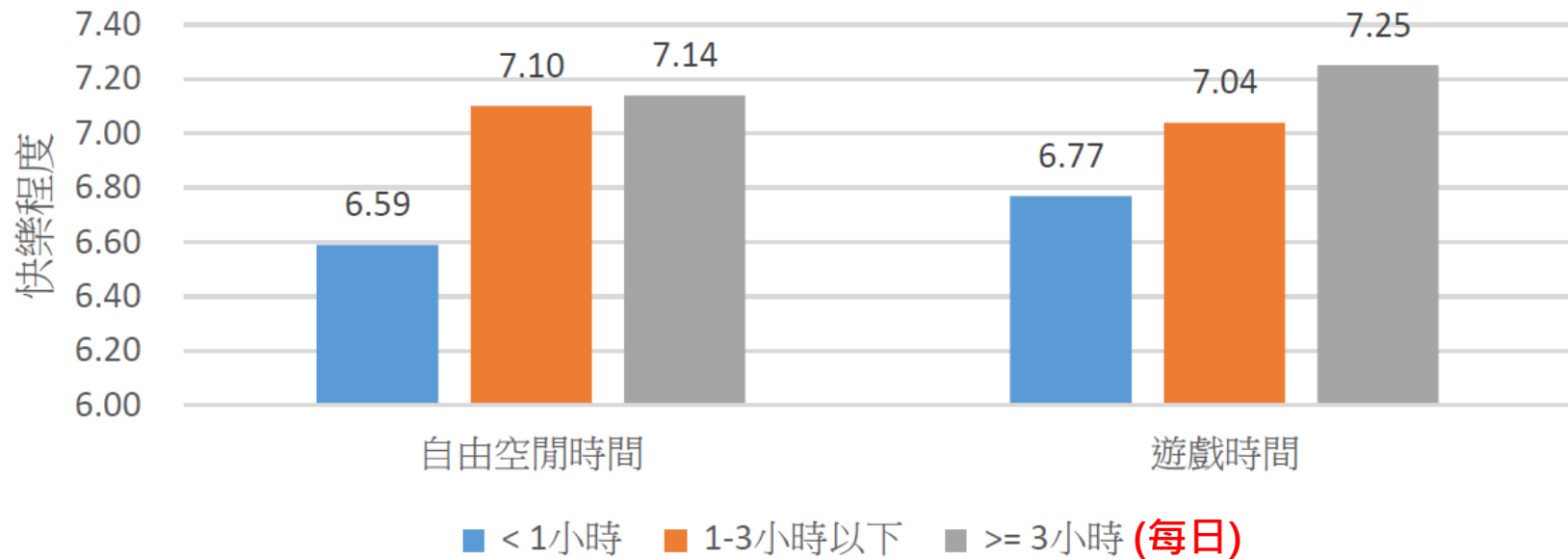
香港兒童快樂調查2019(撮要)

遊戲時間	上課日每天*			非上課日每天*		
	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時
6 至 8 歲	59.3%	22.4%	18.2%	30.6%	32.8%	35.6%
9 至 11 歲	58.5%	26.9%	14.6%	26.4%	34.0%	39.6%
12 至 14 歲	44.8%	33.5%	21.8%	19.7%	34.7%	40.5%
15 至 17 歲	43.1%	41.4%	15.5%	19.0%	41.4%	39.7%

資料來源：香港小童群益會 「遊戲與快樂」 - 香港兒童快樂調查2019

香港兒童快樂調查2019(撮要)

快樂程度與非上課日的自由空閒及遊戲時間




資料來源：香港小童群益會 「遊戲與快樂」 - 香港兒童快樂調查2019



提升兒童快樂指數



適量的空閒及遊戲時間



資料來源：香港小童群益會「遊戲與快樂」- 香港兒童快樂調查2019

遊戲的功能

- 令兒童獲得快樂
- 促進兒童成長
- 舒緩兒童壓力






02

遊戲對兒童成長的作用



心理社會發展論(艾瑞克森 E.H. Erikson)

遊戲三大作用：

1. 透過感官探索世界
 2. 透過操作發展自我控制感
 3. 透過與人互助動學習與人合作及分享
- 



認知發展論

皮亞傑(Piaget)：

--從兒童進行遊戲類型能觀察到其認知發展的階段

維高斯基(Vygotsky)

--遊戲能促進兒童認知發展



兒童認為玩遊戲的好處

	人數*	%*
1. 個人心情更愉快	695	65.8%
2. 能暫時放鬆自己	653	61.8%
3. 減低學習壓力	605	57.3%
4. 加深和朋友的友誼	562	53.2%
5. 認識新朋友	506	47.9%
6. 增加身體反應、協調能力	437	41.4%
7. 腦筋更靈活	398	37.7%
8. 能發洩精力	335	31.7%
9. 學習新知識	329	31.2%
10. 增加專注力	295	27.9%
11. 提高自信/成就感	277	26.2%
12. 提高解決問題力	264	25.0%
13. 改善學習效率	164	15.5%
14. 其他	57	5.4%
總數	1056	
*可選多項		

訪問對象：6-17歲兒童及青少年

資料來源：香港小童群益會「遊戲與快樂」- 香港兒童快樂調查2019

遊戲對兒童成長的作用

- 策略遊戲—智能發展
刺激大腦發育
- 肢體遊戲—體能發展
訓練肌肉及手眼協調



遊戲對兒童成長的作用

- 合作遊戲—社交發展
學習與人合作及遵守規則
- 創作遊戲—創意發展
發揮創造力
- 體驗遊戲—情緒發展
減壓及正向思考



遊戲對兒童成長的作用

- **建立能力感**
- **提升自信心**





03

家長與子女一同遊戲 的好處



父/母每週與子女遊戲時間

	< 3 小時	3-6 小時以下	6-9 小時以下	>= 9 小時	回答人數
與父或(及)母玩遊戲	71.5%	18.3%	5.7%	4.6%	722

每日平均遊戲時間：**25分鐘** **51分鐘** **77分鐘**

父/母每週與子女遊戲時間

遊戲時間	6-11 歲				12-17 歲			
	< 3 小時	3-6 小時以下	6-9 小時以下	>= 9 小時	< 3 小時	3-6 小時以下	6-9 小時以下	>= 9 小時
與父或(及)母玩遊戲(n=715)*	68.6%	20.3%	6.1%	5.1%	79.3%	12.8%	4.4%	3.4%

資料來源：香港小童群益會 「遊戲與快樂」 - 香港兒童快樂調查2019

子女認為父母陪伴遊戲時間是否足夠

	時間太多	時間適中	時間太少	
你認為現時你與父/母一起玩遊戲的時間是否足夠？	6.1%	49.8%	44.1%	
於星期六、日或假期，你父/母有幾經常會陪你玩遊戲？	沒有	很少	間中	經常
	30.6%	33.6%	25.9%	10.0%

調查顯示：

- 大部分父母與子女每週遊戲時間不足
- 超過一半父母甚少至沒有於週六、日或假期陪伴子女遊戲
- 接近一半兒童認為父母太少陪伴玩遊戲



陪孩子遊戲--父母的四個第一

- 孩子的第一個玩伴
- 孩子的第一個响導
- 孩子的第一個導師
- 孩子的第一個榜樣



家長與子女一同遊戲的好處

- 觀察孩子的成長及需要
- 啟發孩子發揮想像力及創造力
- 給予孩子榜樣及適當教導
- 促進親密親子關係建立





美國兒科學會

《玩樂的力量》綜合研究報告：

「父母透過遊戲可以進入孩子的內心世界，
與他們結連，互相認識，建立良好的親子關係。」

資料來源：*The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. Pediatrics, September 2008* *HealthyChildren.org by AAP*




04

如何與子女一同遊戲



與孩子進行遊戲時，有沒有出現過以下情況？

- 容許孩子不跟從遊戲規則
 - 刻意讓孩子勝出遊戲
 - 在遊戲過程中進行其他事務
 - 阻止孩子在遊戲過程中做出你認為不合適的行為
 - 不斷指揮子女「應該」怎麼玩
- 

家長對子女玩遊戲的參與情況

在你與父母玩遊戲時，或父母從旁看你玩遊戲時，父母會否：	沒有	很少	間中	經常
a. 指導你遊戲的正確玩法	43.6%	25.2%	17.9%	13.3%
b. 提醒你如何勝出遊戲	44.2%	22.3%	22.0%	11.5%
c. 阻止你以自己想法玩遊戲	58.8%	21.0%	13.1%	7.1%
d. 讓你全權主導如何玩遊戲	38.5%	18.3%	20.0%	23.3%

父母陪玩的原則

1. 投入
2. 平起平坐
3. 訂立及尊重規則



父母陪玩的原則

4. 容許出錯
5. 保護但不控制
6. 孩子主導，鼓勵表達





結語

成為孩子的玩伴，把開心氣氛引進家庭，使家庭演化成為一個其樂融融的親子課堂，一個健康快樂的成長樂園，使兒童從遊戲中開發潛能、培養個性，豐富心靈、陶冶情操，真正獲得全面、和諧的發展。



