

《玩樂充電站》—— 為孩子成長與親子關係充充電

讓每一刻遊戲，
都成為孩子成長的養分與親子情感的橋樑

香港教育大學 幼兒教育學系
林沛晴博士



01

遊戲如何為孩子「充電」

- 探索遊戲對大腦發展與情緒調節的影響

02

重新理解行為表現

- 從新角度看待孩子的「問題行為」

03

成為遊戲引導者

- 學習如何支持而非主導孩子的遊戲

04

家中的無限可能

- 發掘日常物品的遊戲潛力

05

應對具體行為挑戰

- 運用遊戲處理實際育兒難題

06

為親子關係「充充電」

- 建立長久的正向親子關係

遊戲是什麼？



為什麼遊戲能為孩子「充電」？

遊戲是孩子學習的自然語言，它超越了口頭溝通，成為他們探索世界、理解自我和他人最本能的方式。當孩子投入遊戲時，他們的大腦正以前所未有的速度建立數以百萬計的神經連結，為未來的學習、情緒管理和社交能力奠定堅實的生物學基礎。

遊戲如何建構大腦



認知發展

遊戲激發創意思維、解難能力和邏輯推理，讓大腦的執行功能區域更加活躍。



情緒調節

透過遊戲，孩子學習辨識、表達和管理情緒，建立健康的情感應對機制。



溝通協作

在共同遊戲中，孩子學會傾聽、表達、協商和合作，培養關鍵的社交技能。

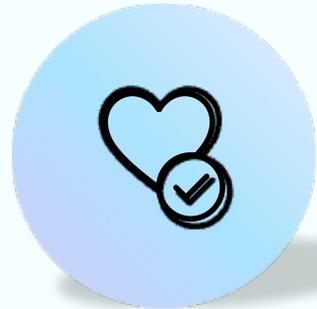
(Family Action, 2025)



看見投入的瞬間

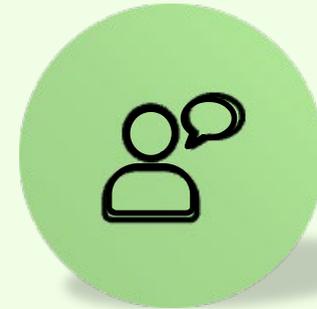
注意孩子遊戲時的專注神情、創意表達和自主探索 - 這些都是大腦正在成長的標誌。

遊戲培養的核心生活技能



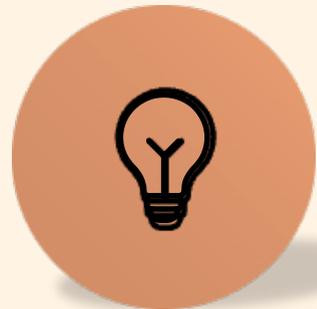
情緒智商

辨識和管理
自己與他人的情緒



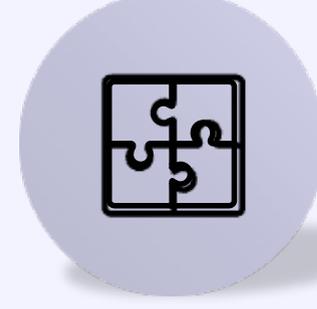
溝通表達

清晰表達想法，
有效傾聽他人



創意思維

跳出框框，
尋找創新解決方案



解難能力

面對挑戰時
保持冷靜和靈活

三大類型遊戲的獨特價值

1

身體遊戲

跑跳攀爬不只是消耗體力，更是發展空間感知、風險評估和身體協調的關鍵。透過身體遊戲，孩子學會了解自己的界限和能力。

2

想像遊戲

角色扮演和假想遊戲讓孩子嘗試不同身份，理解他人觀點，發展同理心。這是社交情緒學習的天然教室。

3

建構遊戲

堆疊、組裝、創造——建構遊戲培養空間推理、計劃能力和堅持精神。每次嘗試都是科學探索的過程。

讓我們一起思考

在過去一週，您有注意到孩子在什麼樣的遊戲中最投入？

當時他們的表情、動作和語言是怎樣的？

花幾分鐘與身邊的家長分享您的觀察。這些投入的瞬間，正是學習發生的時刻。



常見的遊戲迷思

✘ 迷思一

「遊戲就是浪費時間，
學習才重要」

事實：遊戲就是孩子最有效的學習方式，研究證實自由遊戲能提升學業表現。

✘ 迷思二

「遊戲需要昂貴的玩具
和設備」

事實：最好的遊戲往往來自簡單的材料——紙箱、毛巾、廚具都能激發無限創意。

✘ 迷思三

「我必須教孩子怎麼玩
才正確」

事實：孩子是天生的玩家，他們需要的是空間和自由，而非指令和控制。

重新理解「行為問題」

當孩子出現挑戰性行為時，
或許他們正在告訴我們：
「我需要不同的方式來充電」



行為背後的需求



行為是溝通

孩子的每個行為都在傳遞訊息。當我們學會解讀這些訊息，就能用遊戲來滿足他們真正的需求。

- 過度活躍→需要更多身體遊戲
- 注意力不集中→需要更投入的挑戰
- 攻擊性行為→需要情緒表達的出口
- 退縮害羞→需要安全的探索空間

從「問題」到「需求」的轉換

1

觀察行為

不加評判地注意孩子正在做什麼

2

識別需求

思考行為背後可能的未滿足需求

3

設計遊戲

創造能滿足該需求的遊戲體驗

4

觀察變化

留意孩子的反應和行為改變

實例分析

情境：經常打斷談話

傳統反應：「不要打斷！等我說完！」

遊戲視角：孩子可能需要更多表達機會。
試試「輪流說話」遊戲，用有趣的信號棒
傳遞發言權，讓等待變得有趣。



情境：拒絕收拾玩具

傳統反應：「立刻收拾！不然我把玩具扔掉！」

遊戲視角：將收拾變成遊戲 - 「我們來比賽看誰能最快把紅色玩具找出來」或「假裝玩具們要回家睡覺了」。

您的角色：

遊戲引導者

不是導演，
不是老師，
而是支持者和觀察者



什麼是遊戲引導者？

遊戲工作理論 (Playwork Theory)

來自英國的遊戲工作理論強調：成人的角色是創造安全、豐富的環境，然後退後一步，讓孩子主導自己的遊戲。

這不是放任不管，而是**有意識的陪伴和適時的支援**。

(PPSG, 2005)

核心原則

- 孩子是自己遊戲的專家
- 自由選擇比結構化活動更有價值
- 「風險」是學習的一部分
- 成人應觀察多於干預

兩種截然不同的方式

指導型家長

「來，我教你怎麼玩這個」

「不是這樣，應該這樣做」

「我們來照著說明書拼」

「這個太危險，不可以」

結果：孩子依賴指令，缺乏自主性，創意受限

引導型家長

「哇，你在建造什麼？」

「試試看會發生什麼事？」

「你覺得可以怎麼解決這個問題？」

「我看到你想爬高，我在旁邊看著你」

結果：孩子發展自信、創意和解難能力

看見差異

讓我們透過對比，感受這兩種方式如何影響孩子的遊戲體驗和學習成果。

注意孩子的肢體語言、表情和投入程度——這些細微差異揭示了不同方式的深遠影響。



引導者的五大原則

1. 觀察優先

在介入前，先花時間觀察。您會驚訝於孩子能自己解決多少問題。

2. 提問而非指令

開放式問題激發思考：「你覺得接下來會怎樣？」比「這樣做」更有力。

3. 跟隨孩子的興趣

讓孩子帶領遊戲的方向，即使偏離您的計劃也沒關係。

4. 擴展而非控制

當孩子需要時，提供新材料或想法，而不是改變整個遊戲。

5. 慶祝過程而非結果

讚美努力和探索：「你試了很多方法」比「做得好」更有意義。

引導型 語言示範

「我注意到
你用了三種不同
顏色，告訴我
你的想法？」

「這裡
塌下來了，
你想想有什麼
辦法可以讓它
更穩固？」

「你看起來
很專注在這個
遊戲上，需要
我幫忙找更多
材料嗎？」

示範時間

邀請一位家長上台

讓我們實際練習使用引導型語言。我會扮演孩子，請您用今天學到的方式回應我。

家中的寶藏

最好的玩具，隨處都可找到



什麼是「鬆散素材」(Loose Parts)？

建築師 Simon Nicholson 在1971年提出「鬆散素材理論」：可以被移動、組合、重新設計和拆解的材料，能激發最多創意和探索。

與固定功能的玩具不同，鬆散素材沒有「正確」的玩法，因此能適應孩子當下的需求和想像。

☐ 為什麼這麼有效？

當材料用途開放時，孩子必須運用創意、計劃和解難能力。這種認知挑戰正是大腦成長的關鍵。

(Nicholson, 1971)

家中隨處可見的遊戲素材



廚房用品

鍋碗瓢盆、木勺、漏斗、量杯——每樣都是科學探索和角色扮演的絕佳工具。



紙盒紙箱

快遞盒、鞋盒、衛生紙筒——能變成房子、汽車、機器人、樂器。



小物件

鈕扣、衣夾、繩子、瓶蓋——精細動作發展和分類遊戲的寶藏。



布料織品

舊床單、毛巾、圍巾——可以是帳篷、超人披風、娃娃的被子、魔法毯。



自然素材

石頭、樹枝、松果、貝殼——帶來觸感、數學和藝術的無限可能。



容器

罐子、籃子、托盤——用來分類、運輸、建構，培養組織能力。



創意無限：鬆散素材實例

看看孩子們如何將平凡物品變成非凡的遊戲世界。
注意他們的專注力、合作方式和解難過程。

安全使用鬆散素材

- **考慮年齡適切性**
3歲以下避免小物件，選擇大塊安全的材料。隨著年齡增長，逐步引入更複雜的素材。
- **設立清晰界線**
與孩子討論哪些東西可以玩，哪些不行。例如：「廚房的塑膠器皿可以，但玻璃杯不行」。

- **定期檢查狀況**
確保材料乾淨、完好無損。破損或髒污的物品要及時更換。
- **陪伴而非監控**
在附近活動，但不必時刻盯著。適度的風險是學習的一部分。

(Casey & Robertson, 2019)

互動時間

現在我會拿出一些日常物品，讓我們一起想像——
這些東西在孩子的遊戲世界裡可以變成什麼？

沒有錯誤答案，只有無限可能。讓我們像孩子一樣思考！

建立家中的遊戲空間



設置素材站

用幾個箱子或籃子分類存放不同類型的鬆散素材，放在孩子容易取用的地方。



定期輪換材料

每週或每月更換部分素材，保持新鮮感和探索興趣。



保留開放空間

不需要專門的遊戲室。客廳一角、走廊、甚至餐桌下都能成為遊戲天地。



展示遊戲成果

用照片或實體作品記錄孩子的創作，讓他們看見自己的成長。

不同年齡的素材建議

1-2歲

大型積木、布料、大容器、安全鏡子、觸感材料 (如義大利麵、米)

5-6歲

建構材料、科學實驗用品、複雜拼圖、藝術素材、書寫工具

1

2

3

4

3-4歲

紙箱、服裝配件、廚具、簡單工具、自然素材、畫畫材料

7歲以上

電子組件、木工工具 (監督下)、縫紉材料、複雜建構套件

當遊戲遇見行為挑戰

如何用遊戲回應孩子的具體需求

常見行為挑戰與遊戲

讓我們探討幾個家長常遇到的情境，以及如何透過遊戲來回應。

挑戰一：過度活躍、坐不住

行為背後的需求

孩子的身體渴望大量運動和感官刺激。強迫靜坐會增加挫折感和反抗。

遊戲解方

- 室內障礙賽（枕頭、椅子、布料）
- 動物模仿遊戲
- 舞蹈派對
- 「地板是岩漿」遊戲
- 推拉重物（洗衣籃、箱子）



 **關鍵時機：**在需要孩子靜下來之前（如用餐、功課），先給予20分鐘的活躍遊戲時間。

挑戰二：情緒爆發、發脾氣

1

預防性遊戲

建立「情緒工具箱」：教孩子在平靜時玩深呼吸遊戲、擠壓黏土、畫畫表達感受。

2

當下的遊戲介入

提供感官安撫材料（水、沙、黏土）或身體釋放空間（枕頭可以打、報紙可以撕）。

3

事後的遊戲處理

用玩偶或畫畫重演情境，幫助孩子理解和處理情緒。「讓我們用玩具演出剛才發生的事」。

挑戰三：不願分享或輪流



發展角度

3歲前，孩子還在發展「你的」和「我的」概念。強迫分享可能適得其反。

遊戲策略

- 提供多個相似玩具
- 使用計時器遊戲化輪流
- 角色扮演分享情境
- 讚美任何分享嘗試
- 創造需要合作的遊戲

挑戰四：攻擊性行為（打、咬）

理解原因

通常是語言能力不足、界線探索或感官需求。不是「壞孩子」，是發展階段。

遊戲出口

提供可以「攻擊」的對象：大枕頭、沙包、可撕的紙。「我看到你很生氣，來打這個枕頭」。

力量遊戲

拔河、推牆比賽、手臂角力——安全地滿足力量展示的需求。

咬的替代

提供可咬的玩具、冰凍的毛巾、耐咬的橡膠玩具，滿足口腔需求。

挑戰五：注意力不集中

評估時長

確保期望符合年齡
(3歲約5-10分鐘，
6歲約15-20分鐘)。

運動休息

每15-20分鐘安排
5分鐘動態活動，
幫助大腦重新專注。



跟隨興趣

孩子對恐龍著迷？
用恐龍主題整合
各種學習。

動手學習

將靜態活動變成
互動遊戲。
數學用積木，
語文玩字卡遊戲。

挑戰六：手足衝突

預防策略

- 確保每個孩子有專屬空間和物品
- 設計需要合作的遊戲
- 讚美正向互動瞬間
- 一對一的特別時光



衝突時的遊戲介入

- 「遊戲法庭」：用玩偶演出解決方案
- 團隊挑戰：共同完成任務贏獎勵
- 創造式調解：「畫出你們的解決辦法」
- 輪流當「導演」主導遊戲

遊戲介入的時機藝術

觀察期

先不介入，看孩子能否自己解決

介入期

當安全受威脅或衝突升級時才直接介入

支持期

提供工具或建議，但不接管

反思期

事後用遊戲處理情緒和學習

大部分時候，我們應該停留在觀察和支持階段。過度介入會剝奪孩子發展解難能力的機會。

建立遊戲例行程序

將遊戲融入日常，讓它成為家庭文化的一部分。



早上遊戲時光

早餐前15分鐘的自由遊戲，為一天展開序幕



過渡遊戲

在活動轉換時（如放學回家）用簡短遊戲緩衝



睡前遊戲儀式

安靜的想像遊戲或說故事，幫助放鬆



週末探索時間

更長、更開放的遊戲探索，可外出或在家

為親子關係「充充電」

讓遊戲成為親子關係的核心

遊戲如何深化親子關係

情感連結

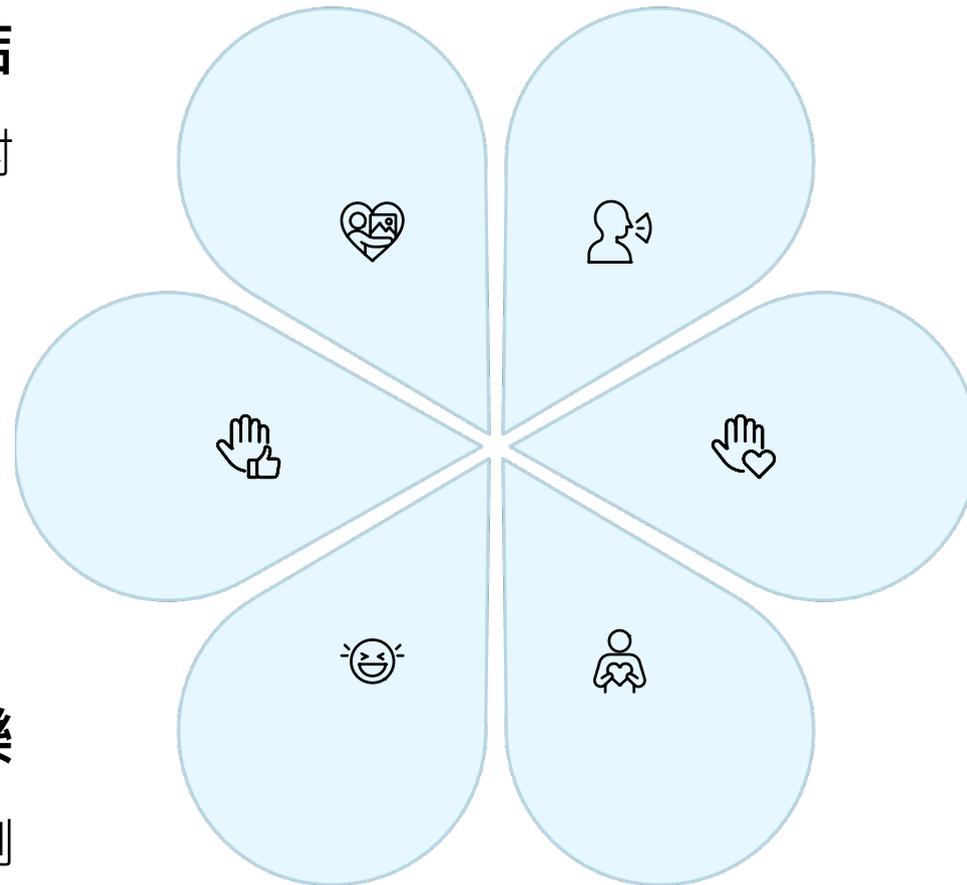
共同遊戲創造快樂記憶和安全依附

互相尊重

引導而非控制的態度培養相互尊重

共享快樂

笑聲和樂趣是最強的關係黏合劑



溝通橋樑

遊戲中孩子更願意分享想法和感受

建立信任

尊重孩子的遊戲選擇傳達「我信任你」

相互理解

透過遊戲我們看見孩子的世界和想法

每日五分鐘的特別時光

研究顯示，每天5-10分鐘的一對一遊戲時間，比一週一次的長時間活動更能建立連結。

(Driscoll, Wang, Mashburn, & Pianta, 2011)

如何實踐

1. 設定固定時間（如晚餐後）
2. 讓孩子選擇活動
3. 收起手機，全心投入
4. 跟隨孩子的引導
5. 享受過程，不追求結果

☐ 為什麼這麼有效？

短暫但專注的時光比長時間的分心陪伴更有意義。孩子感受到「我對爸媽很重要」。



在忙碌中 保持連結



家務遊戲化

摺衣服變配對遊戲，洗菜變水中探險，清潔變「吸塵器比賽」。



路上時光

車上或路上玩「我看到」遊戲、說故事接龍、唱歌。



睡前連結

分享今天、期待明天

當您感到挫折時...

沒有完美的家長。

有些日子您會累、會沒耐心、會忍不住。

重要的不是完美，而是修復－
當您失控後，誠實地向孩子道歉，解釋您的感受，
然後一起玩個遊戲重新連結。

這種真實的互動，教會孩子情緒是正常的，
關係是可以修復的。



今天的重點

遊戲=學習

不是浪費時間，而是大腦發展的最佳途徑

您是引導者

觀察、提問、支持——
而非控制和指令

簡單就是力量

家中隨手可得的物品就是
最好的遊戲素材

遊戲是溝通的橋樑

用遊戲回應孩子行為背後的真正需求

「充電」靠日常

每天短暫的專注時光勝過偶爾的長時間活動



選擇一種
引導型語言
每天練習使用

每天5-10分鐘的
一對一
特別時光

整理一個
鬆散素材箱
放在孩子
容易取用的地方

將遊戲視角
融入日常育兒
的每個層面

參考書目：

Casey, T & Robertson, J. (2019). *Loose Parts Play – A Toolkit 2019 Edition*. Inspiring Scotland: Edinburgh.
<https://www.inspiringscotland.org.uk/wp-content/uploads/2019/07/Loose-Parts-Play-Toolkit-2019-web.pdf>

Driscoll, K. C., Mashburn, A. J., Pianta, R. C., & Wang, L. (2011). *Fostering supportive teacher child relationships: Intervention implementation in a state-funded preschool program*. *Early Education and Development*, 22, 593–619.
<https://10.1080/10409289.2010.502015>

Family Action. (May 2025). *The role of play in child development and how you can play more with your child*. Retrieved 17 Nov 2025, from <https://family-action.org.uk/self-help/role-of-play-in-child-development/>

Goodliff, G. (2018). *Young children's play and creativity: Multiple voices*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Li, P. (Dec 2024). *Importance of Play in Child Development and Benefits*. Retrieved 15 Nov 2025, from <https://www.parentingstyles.com/child-development/play/>

Nicholson, S. (1971). *How Not To Cheat Children The Theory of Loose Parts*. *Landscape Architecture*, Volume 62, pp 30-34.
<https://media.kaboom.org/docs/documents/pdf/ip/Imagination-Playground-Theory-of-Loose-Parts-Simon-Nicholson.pdf>

PPSG (Playwork Principles Scrutiny Group). (2005). *The playwork principles*. Cardiff: Play Wales. Retrieved from <https://play.wales/wp-content/uploads/2023/04/The-Playwork-Principles-2023.pdf>



感謝
您的參與！

願遊戲的力量，為您和孩子的成長之路持續充電...