國際遊樂協會
危機中的遊戲：
家長及照顧者支援

鳴謝：
項目管理：Play Wales
撰文：Theresa Casey
設計：Votepedro
翻譯：智樂兒童遊樂協會

© IPA April,2020

國際遊樂協會
危機中的遊戲：
家長及照顧者支援

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

當疫症成為全球挑戰，我們面對前所未有的危機，健康和經濟頓成關注重點。

但是可別忘了，這次冠狀病毒大流行和各地政府的回應方式，同時為全球兒童帶來重大影響。《聯合國兒童權利公約》（UNCRC）確立了兒童的基本需求，當中包括遊戲的權利。此時此刻，兒童遊戲權利更需要守護，這正是我們推出「危機中的遊戲：家長及照顧者支援」這份資源套的原因。

以下每一頁的內容，將向家長和照顧者提供資訊和點子，協助各人支持其孩子的遊戲。當中加入「危機中的遊戲為何重要」，以及「如何回應孩子的遊戲需要」等主題，也會探討家長關注的難題，例如在失落裏、寂寞中、死亡陰霾下，如何進行兒童遊戲。

國際遊樂協會視遊戲為快樂童年的基礎及關鍵，是孩子全面發展必不可少的部分。在危機下，遊戲更擔起了重要的治療角色，助孩子在失序中重拾常態和歡欣。

視兒童遊戲權利為基本人權，並竭力守護、維持和促進，一直是國際遊樂協會的使命。我們衷心盼望這份資源套能有助達成使命，同時鼓勵大家透過各自的網絡，大力分享和散佈。

讓我們一起攜手，確保危機中的孩子依然有遊戲的機會，並且得以茁壯成長。

Robyn Monro Miller
國際遊樂協會主席
2020年4月

ipa international play association
promoting the child's right to play
ipaworld.org ipa_world internationalplay
© IPA April,2020

鳴謝：
項目管理：Play Wales
撰文：Theresa Casey
設計：Votepedro
智樂 playright
翻譯：智樂兒童遊樂協會

危機中的遊戲為何重要？

遊戲有助維持孩子身心健康，是構成快樂童年的日常項目。即使在危機中——像目前的冠狀病毒大流行——遊戲也一如既往的、非常重要。它能幫助你的孩子控制情緒，抱持「現在的狀況和未來的事情都是好好」的想法。

在危機中，遊戲助孩子達到以下目的：

- 保持健康好心情
- 動動身體，保持活躍
- 放下憂慮，好好放鬆
- 理解新經歷和周遭的變化
- 面對驚恐或難受的感覺

在家遊戲

危機當前，找到一起在家遊戲的方式，是支持孩子健康快樂成長的好辦法。安排時間開開心心地玩，不單對親子關係有益，也為你個人的心理健康帶來莫大好處。

遊戲還能保護孩子免於危機下的負面影響，例如：

- 遊戲本來就包含想像和解難的元素，與創作力密不可分。
- 遊戲中的說說做做有助幼兒發展，更是孩子學習思考的方式。
- 有些遊戲需要孩子表演和重複活動，這是小朋友了解周遭事物的一種方式。
- 在遊戲中表達情緒，有助孩子慢慢接受情緒變化，從而加強自主和控制。
- 遊戲讓孩子在安全情況下表達憤怒和困擾，不傷害自己和他人。
- 遊戲讓孩子發展長處和適應能力。

長時間困在家中，無法親身接觸親友、失去既有常規、也去不到鍾愛的地方……對於大部份人來說，都是全新經驗。這時候，自然而然、活跳跳的遊戲，能夠帶來幫助。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

在危機中
支持孩子繼續遊戲

自然而然，孩子就會玩起來。一般來說，你最重要的支持，是給予足夠的空間和安排時間來遊樂，並且保持理解的態度。當你樂見孩子開心地玩起來，孩子知道了，會更樂在其中。

在冠狀病毒大流行期間，你的孩子須要長時間留在家中，可能無法親身與親友見面、失去既有常規、也去不到對他們來說很重要的地方。這些都是全新經驗——對大部份人亦然。

你或會發現，孩子遊戲的方式不同了。小朋友可能會回頭享受年幼時愛玩的遊戲。有些遊戲可能會跟疾病、喪失甚至死亡扯上關係。玩樂的時候，也可能出現沮喪、鬱悶或困惑等情緒。

如何回應孩子的遊戲

遊戲是孩子處理壓力、應對身處境況的一種方式。遊戲時，小朋友同時也在探索內心在想甚麼，以及究竟該怎樣回應。

除非你的孩子看來很苦惱，或者困在遊戲中走不出來，否則你通常都可以放心：這是小朋友適應的表現。

然而，比起平常，你的孩子可能更依賴你來確保有東西可以玩，以及天天都有遊戲的時間和空間。有時候，孩子可能需要更多關注，才能感到安全和關愛。

如何以不主導不接管的方式來支持兒童遊戲？這裏有一些例子：

- **等待邀請才加入遊戲。**如果孩子玩得正高興，讓他們自己來便好。
- **協助孩子不受打擾地遊戲。**如果你的孩子正全情投入遊戲當中，請避免開電視或遊戲機、提問，或者叫停他們以進行別的活動。
- **容許孩子探索和犯錯。**讓他們不斷嘗試，不怕犯錯，從而實踐各種想法，不會自覺愚蠢，或者備受批評。
- **讓孩子以自己的步伐發展技能。**大人總是很想出手幫助遇上困難的孩子，但別忘了孩子都是這樣學習的。
- **讓孩子選擇遊戲主題。**即使那些主題令人難受或沮喪，因為這是孩子的遊戲。

上述只是支持孩子遊戲的一般提醒，請你也要相信自己的判斷。

你的孩子可能喜歡與你一起玩，或者只需要你在附近令他們感到安全和關愛。孩子也可能喜歡一些私人空間，畢竟，小朋友未必習慣與你一起待在室內相處那麼久。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

iipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

思考
孩子的遊戲

更多時間與孩子一起待在家中，正是了解他們怎麼玩樂的好時機。你可以發展出適合彼此的新日常，也可以把握機會，停下來一起享受遊戲——並且從中得到好處。

孩子的遊戲不會一本通書讀到老。他們有時喜歡獨個兒玩，有時愛與友伴玩。他們也可能想玩網上遊戲，與其他家人玩，又或者與寵物、洋娃娃或泰迪熊做伴。他們有時玩得活力充沛，有時選擇靜態或者具創造力的玩樂方式。

無論如何玩，都是自然的遊戲。

觀察孩子如何遊戲，可以成為共處的美妙時光。它能助你：

- 加深你對孩子的認識
- 對於孩子其他可能喜歡的事情，有更多認識
- 掌握更多線索，以了解孩子的感受
- 一起建立輕鬆而又能彼此享受的共處日常

回應遊戲小提示

- **先停一停**，再參與孩子的遊戲。
- **聽一聽，看一看**當下發生的事情，孩子正在做甚麼？
- **思考**他們的玩法。倘若你突然加入，會帶來甚麼？孩子安全的話，你需要加入嗎？
- **決定**是否行動。在停一停、聽聽看看和思考之後，你該更了解孩子是否希望你加入。
- **反思**。遊戲之後，想想你的參與對孩子的遊戲帶來甚麼改變。例如可曾阻礙遊戲進行？有令遊戲更好玩嗎？能令孩子安心嗎？

孩子似乎都懂得，另一位孩子何時想加入遊戲、何時希望獨處。至於大人，大概需要更多練習。要知道自己是否處理得當，其中一個辦法就是提醒孩子可要求你離開。

除了以言語表達，孩子還有不同方式來邀請你加入一起玩。例如：

- 向你扮鬼臉
- 拍拍你的肩膊然後一溜煙跑掉
- 跑過來抱抱
- 不斷在你周遭蹓躂
- 做煩人的事來引起注意
- 拿玩具給你看

你也有不同的參與方式。可以與孩子一起玩，也可以：

- 整理一個遊樂空間，可以小如紙箱或沙發一隅。
- 一起跳進孩子的玩樂氛圍，協助運用家中唾手可得的玩意來開始遊戲。
- 唱一首歌、播放音樂，或者說一個故事。
- 搜索可以玩的東西，例如以床單建設小窩，以杯杯碟碟來玩家家酒。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

涉及
喪失、疾病和死亡主題的
兒童遊戲

遊戲為孩子帶來很多好東西——歡樂、放鬆、興奮的心情和友伴。而當身邊的事變得可怕，令人困惑難受的時候，遊戲更是孩子發展適應力的一個重要方法。

當孩子的遊戲涉及喪失、寂寞、疾病和死亡等主題，旁觀的大人有時會感到痛苦，彷彿把難過的情緒都挖出來了，又或者認為有欠尊重。

遇到棘手的遊戲主題時，大人想打岔和保護孩子，是很自然的反應。但值得記住的是：即使在冠狀病毒大流行期間，孩子依然需要遊戲、渴望遊戲。

這樣的遊戲能幫助孩子：

- 慢慢接受艱難的處境
- 管理情緒
- 感到事情依然在控制之中
- 放心提問
- 建立適應能力，以應付人生以後更多挑戰

在家遊戲涉及棘手主題的例子

- 孩子重演在家看電視或上網知道的事——例如人們在醫院互相幫助、葬禮上的傷心欲絕，以及政客發表重要公告等。
- 重塑事件經過，並且改寫結局——例如扮演一位正在康復的病人。
- 借助遊戲來解決重大難題——例如安排名字跟病毒相關的超級英雄上場。
- 創作不同的假想角色，來代表病毒、科學家和死亡等。
- 向泰迪熊、洋娃娃或弟妹解釋目前發生的事，或者斥責他們不遵守新規則。
- 表達憤怒、恐懼或孤單等情緒，配上趣怪、誇張或令人興奮的表達方式。
- 上演親人死亡或舉行葬禮的戲碼，而且演得逼真。

遊戲幫助孩子釋放情緒，而非深深埋藏

雖然這些遊戲令人不安，但是值得記住孩子為何會那樣玩，也為你創造以下機會：

- 對孩子的感受和適應方式，理解更多。
- 發現孩子誤解甚麼——例如病毒如何傳播，以及疫情持續多久等。
- 為孩子帶來更多安慰，讓孩子更加放心。
- 從信仰和文化等個人背景出發，與孩子分享各種傳統儀式，包括愛的祝願、葬禮和生之慶典等。
- 提供適齡的資料，協助孩子理解。

我們的感受會影響對兒童遊戲的反應。遊戲可能令你不安，但是孩子能夠這樣玩，是很重要的事情。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

iipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

在家玩得愈來愈嘈吵和具破壞力，怎麼辦？

孩子有時會透過遊戲來：

- 處理難受的情緒
- 測試你的反應
- 獲得滿足或操控感

你的孩子正經歷一種全新體驗，那是一種令大人同樣恐懼與困惑的體驗。

眼見選擇被剝削，對於疫情持續多久差不多毫無頭緒，這種感覺令人難受。孩子從日常生活中耳聞目睹和感受到各種事情，遊戲是孩子理解乃至接受的重要方式。

感到恐懼和困惑時，孩子會怎樣玩？

遊戲是孩子適應轉變的方式，其玩法也可能跟着改變——變得更嘈吵更具破壞力，或者更安靜更平和。你可能會遇到以下例子：

- 非常嘈吵，例如不斷大叫、放聲高歌、大力擊鼓，或劈劈啪啪的亂打一通。
- 把挫折感發洩在玩具或物件之上，會打枕頭和亂拋泰迪熊等。
- 破壞製造出來的東西，如撕爛圖畫或推倒積木塔。
- 退縮到小小空間中，如紙盒內、床底下，或者以床單和枕頭堆疊而成的小窩中。
- 跟你或其他兄弟姊妹邊玩邊打，進行打打鬧鬧的遊戲。

較大的孩子和青少年也可能會這樣玩。請記住，即使是大孩子，也一樣需要遊戲的時間和空間。

怎樣在家處理這樣的遊戲？

單單理解這是孩子的適應方式，已經幫上大忙。然而，當你一起被困家中，這樣的遊戲確實不易處理。

- 如果擔心遊戲聲浪影響鄰居，不妨主動溝通。聽到孩子遊戲的聲音，有些人感受到歡樂，有些人則覺得睡眠和活動受到打擾。可能需要彼此諒解，互相遷就。
- 找出不介意被毀壞的東西讓孩子玩，例如舊床單、紙盒和靠墊。
- 預備麵糰或造型黏土，讓孩子擠擠扭扭戳戳。如果家裏有多出來的麵粉和油，就可以動手做麵糰了。
- 對於年齡夠大的孩子，一起討論甚麼時候可大聲嘈吵，甚麼時候需要安靜。
- 給孩子製造嘈音的東西，如垃圾桶蓋、鼓棍和鍋碗瓢盆等。在指定時間內（你和鄰居都能接受的時間），隨心所欲大吵特吵，並且向孩子解釋時間到了便要收拾。
- 讓孩子知道，你明白他們需要遊戲。告訴孩子，你希望他們玩得開心，但同時不必傷及自己和他人，以及一起居住的這個家。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

iipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

在家玩「污糟貓」遊戲 (Messy play)

無論甚麼年齡，都可以玩得髒兮兮樂呵呵。可是當你和孩子必須待在家中一段日子，「污糟貓」遊戲難免變得有點棘手。

玩起來髒兮兮，是遊戲裏很自然的一部份，當中包括：

- 用所有感官來探索事物的外貌、感覺、氣味和聲音。
- 充滿創造力和想像力。
- 藉着胡攪亂搗把東西弄得一團糟，從而感到滿足。
- 學習東西如何運作，例如混合不同顏色會發生甚麼事？水是怎樣流淌的？泡沫如何浮起來？
- 在水花亂濺、互相撓癢的亂笑中，開開心心地玩。

有關冠狀病毒的「污糟貓」遊戲

面對當下，孩子可能會藉「污糟貓」遊戲來：

- 探索個人對於細菌病毒以及其傳播方式的感受。
- 把想像中的病毒和病毒運作方式製成模型或圖像，甚至冠上擬人的性格。

當孩子這樣做，你能幫忙的是：

- 讓孩子自由地玩，以慢慢梳理出自己的方式，來適應身邊發生的事情。
- 借遊戲切入討論與病毒有關和造成的影響。

如何在家處理「污糟貓」遊戲小提示

整頓亂糟糟的家，或者單單清洗骯髒衣物，半點不輕鬆——尤其是，這陣子你常常都要留在家中。至於孩子也可能擔心，這樣玩會增加家庭承受的壓力。

重點是找出一個適合你家的平衡點，建議如下：

- 讓孩子知道，你不介意他們遊戲時弄濕或者弄髒了一點。
- 與孩子討論，家裏哪些地方可以搗亂，哪兒不成。
- 遊戲前先用舊布或報紙鋪好地面或桌面。
- 記住浴室通常是「污糟貓」遊戲和玩水的最佳場所。
- 留下舊衣，即使孩子穿在身上玩得很髒，你也不用介意。
- 讓孩子協助清潔和整理骯髒衣物及玩具。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

家裏有甚麼東西可以玩？

大部份人的家中都隱藏了很多好玩的東西。或許你以為只有玩具和遊戲可供遊玩，但是對孩子來說，任何能引發想像力和創意的東西都可以玩，如紙盒和舊床單。

作好準備

- 遊戲之前，先確保東西都洗淨和晾乾了。
- 審視一下易破物件，如果被撕爛、搗亂或打破了，會否介意？
- 避免使用有窒息風險的膠袋和包裝物料，特別對幼童而言。
- 避免可能令幼童哽噎的細小物件，如樽蓋或外殼。
- 謹記官方的衛生建議，協助孩子遵從。
- 檢查有沒有尖銳的邊緣。

以下有些主意，讓你在家中找到孩子可以玩的東西……

包裝和回收物

給予孩子一些原本就打算丟棄或回收的東西：

- 錫紙、鋁質食物托盤、玻璃紙包裝
- 膠樽和塑膠容器
- 紙盒，如穀物早餐盒、雞蛋盒、廁紙筒或包裝盒

家居用品

很多天天在家裏使用的東西都非常好玩：

- 床單、被子、枕頭、舊衣服
- 桌子、椅子、紙皮箱
- 鍋、鑊和木湯匙
- 紙、粉筆、氣球、顏料
- 繩子、橡筋圈、衣夾、回形針

怎樣玩？

- 製作模型、木偶、盾牌和樂器。
- 起勁擠壓枕頭或在紙盒上大力跺足，直至全都踩扁壓平，可以消消挫敗感。
- 在卡紙上畫畫，然後切割成拼圖。
- 開設假想商店、學校、廚房、銀行、郵局、美容院、醫院和咖啡室等。
- 收集和區分各種可放到水裏玩的東西。
- 打造一個小窩、小小的防空洞或遊戲角。
- 玩裝扮遊戲、安排演出，創作話劇和連續劇。
- 建造一個小小的室內花園，撒下種子，靜觀成長。
- 發明一個全新的棋盤遊戲。

來自大自然的玩意

自然的東西如莢果、貝殼、植物、小樹枝、鵝卵石和石頭等，可常常用來玩遊戲。你家裏可能已經有這些東西了，要不，可以到外面收集一些在室內玩。

- 從自然環境收集少量東西即可，不要太多。
- 不要破壞植物和林木，也別毀了動物的棲息地和雀巢等。
- 如果可以，玩完讓這些東西回歸大自然。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

充份利用
你的戶外時光

戶外活動對我們的身心健康都有好處，還能釋放一起待在室內太久的家庭壓力。

請小心

你也許只可以每天短暫外出。每個國家的指引都不同，更會因應疫情變化而修訂。請務必遵從你所在地的官方指引。

- 外出時，請與他人保持兩米（六尺）距離。
- 回家立即洗手。
- 不要跟非同住的人聚會，即使是朋友或其他家庭成員。
- 避免在無法維持兩米社交距離的繁忙地方活動。

好好運用戶外時光

無論是在城市街道、公園，抑或郊外，大自然一直就在身邊。

- 暫停下來，到處觀察，並且與孩子討論所見所感。
- 抱抱大樹、站到石頭上、在行人道的縫隙中尋找小雜草。
- 認識在社區內出現的植物、樹木和雀鳥的名字。在外出時，你能找出幾多？
- 觀察天氣，試試預測——可否猜想今日稍後、明天、甚至下周的天氣嗎？不如用圖畫和文字，編寫天氣日記？
- 拍照、畫畫、寫詩、說故事。
- 假如居住環境合適，你可以學習及認識在社區出現的各種植物。
- 選定一處定期造訪，像一棵樹、一片叢林、一條小溪或者河道，然後天天觀察那兒的變化。植物有否發芽？有昆蟲來居住嗎？
- 如果當地規則容許，嘗試在不同時段走出戶外——清早、日出、正午、黃昏、晚上。你和孩子能否觀察日月和光影的變化？

簡單的戶外遊戲

- 像「我用小眼睛來偵察」一類的觀察遊戲。
- 尋寶遊戲。
- 原地跳、單腳跳、倒着行、倒立、側手翻、在水坑上蹦蹦跳、瘋狂追影。
- 說故事，玩充滿想像力的遊戲，以及幻想遊戲。
- 用粉筆在行人道上畫畫。
- 打羽毛球，或用球棒、球和圈來玩任何遊戲。
- 孩子在學校或幼兒園玩過的遊戲——不妨請孩子來教你。
- 從家裏攜帶小玩意到戶外玩，如玩具動物和玩具車。
- 在路邊或行人道的線上玩平衡遊戲。
- 收集小石頭、小樹枝和樹葉等，帶回家玩。

© IPA April,2020

互聯網和電子屏幕
活動和遊戲
尋找箇中平衡

大部份家庭都希望在電子屏幕、遊戲及其他活動之間，達致合理平衡，當中包括家庭時間。

在冠狀病毒大流行期間，如果家裏有電子屏幕，你可以讓孩子：

- 與家人、朋友和社交群組保持聯繫
- 分享經驗、關注和想法
- 好好享受和大笑一場
- 全情投入遊戲當中
- 參與有創作力的活動
- 獲取資訊、新聞和建議

疫情當中，稍為鬆綁平日的規矩，是可以理解的。然而，假如一天到晚把時間花在電子屏幕前，除了為孩子帶來各種機會和經驗，也會造成負面影響。例如你的孩子可能較難入睡，也會錯過其他活動。

這裏有些方法協助孩子尋找健康平衡：

- **表示理解，而且感到興趣。**讓孩子知道，你明白玩屏幕遊戲有好也有壞。你更可以參與玩遊戲，又或者請孩子教你玩他們的心頭好。
- **保持活躍。**鼓勵孩子定時小休，放下電子屏幕，不要長時間安坐或躺下。可以到處走走，跳跳樓梯，又或者做掌上壓來增加心跳率。
- **外出走走。**如果可以，鼓勵孩子外出做運動。
- **看看窗外。**轉換視線焦點，遙望地平線或者遠處的建築物，對眼睛有好處。
- **確保用膳時沒有電子屏幕。**那樣你才有時間聊天，並享受美食。
- **避免睡前使用電子屏幕。**這樣有助入睡，早上起床也容易一點。
- **共同計劃。**與孩子討論每天使用電子屏幕的時間，請孩子訂定計劃，也問問孩子，家長如何協助實踐。
- **避免重複追看疫情的最新消息。**有意識地關閉通知、或者調校靜音模式，嘗試在一日內只查看數次新聞。
- **請記住：**較年長的小孩可能會回頭重拾年幼時喜歡做的事情，或者玩那時喜歡的玩具。這樣會帶來慰藉和安全感。

嬰幼兒

嬰兒很容易受電子屏幕吸引，尤其當身邊的人都在使用。可是嬰幼兒最需要的身心發展，並非來自電子屏幕，而是人際接觸，例如：

- 攬攬、抱抱、撓癢和撫摸。
- 凝視四周，把目光聚焦到各種形狀、面孔和距離。
- 與其他人的眼神接觸和交換笑容。
- 以手腳、嘴巴和不同的身體部位觸碰不同東西。
- 人們模仿嬰幼兒的牙牙學語、以童謠和搖籃曲等方式，與幼兒對話。

保持健康 好心情 | 動動身體 保持活躍 | 放下憂慮 好好放鬆 | 理解新經歷和周遭的變化 | 面對驚恐或難受的感覺

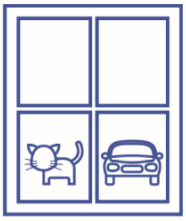
國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

iipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

不能出門時，怎麼玩？



這次冠狀病毒大流行對家庭和小孩，帶來很多不尋常和令人困擾的經驗。其中一項，是不能走到戶外。

對於本來就覺得家裏很侷促擠擁、或鄰舍間沒有足夠私穩的家庭來說，尤其艱難。

這時感到壓力或沮喪，是完全可以理解的。所以照顧自己和找到放鬆的方式，非常重要。

下列建議可能有幫助：

- 請緊記孩子不需要完美家長，只需要知道你愛他們、關心他們。
- 孩子玩得高興就讓他們玩，你就可停下來，乘機休息一下。
- 孩子是可以間中無聊沒事幹的，你不需要一整天提供娛樂。
- 與孩子玩的時候，嘗試放下擔憂，專心享受當下的遊戲。
- 當你玩夠了，需要休息或者要做別的事情，不妨直說。

遊戲是連接世界的一種方式，以下有些關於在家遊戲的建議。

望出窗外的遊戲

- 數數有多少汽車、貓兒或人兒？
- 看到甚麼，創作甚麼。例如這隻貓打算做甚麼？叫甚麼名字？如果你是小貓，世界看起來是怎樣的？
- 看見街燈在早晚的一開一關嗎？聽到鳥兒日出放歌、日落歸巢的嘰嘰喳喳嗎？
- 夜間尋覓星月、倒影和影子，以及雀鳥等動物的足跡。

當孩子輕倚窗邊時，請時時刻刻小心安全。

把大自然帶進家中

- 在家中尋找由自然物料製成的東西，如木匙、籐籃、棉花、絲綢、鵝卵石或羽毛。
- 嘗試在窗邊以小盤栽種一個小小的室內花園，例如小花苗和又香又味美的香草。
- 在盤子上創作滿載藝術氣息的盆景，製作花鳥植物的材料，可以是家中的剩餘物資，如包裝花紙、縐紙、糖果包裝紙和紙皮等。
- 從書本或網上學習分辨各種雀鳥和昆蟲。

保持健康
好心情

動動身體
保持活躍

放下憂慮
好好放鬆

理解新經歷和
周遭的變化

面對驚恐或
難受的感覺

國際遊樂協會「危機中的遊戲」系列旨在提供直接的建議，助你和孩子以遊戲過渡當下的冠狀病毒大流行。

ipa international play association
promoting the child's right to play

ipaworld.org
ipa_world
internationalplay

© IPA April,2020

努力保持活躍

在家保持活躍確實困難，但是消耗精力卻有很多好處，例如改善情緒（包括你和孩子）和提升睡眠質素。

- 播放音樂和跳舞——可以嘗試趣怪的舞、悠然慢舞、亂跳狂舞，又或者邊跳邊玩「有樣學樣」遊戲。
- 運動——把房間當成健身室，可以仰臥起坐、原地跑或單腳平衡。請孩子示範在學校怎樣做運動。
- 打打鬧鬧的遊戲——摔跤遊戲叫人爆發能量，歡樂大笑。只要移除易破物件、或在地上放一張被子，便可以令遊戲安全一點。

製造空間

有時孩子需要獨個兒玩，或者希望遊戲時享有私隱。同樣地，有時你也需要一點空間。

- 找些東西來打造小窩或豎起小帳篷。最簡單是在桌上鋪一張下垂的床單，讓孩子在裏頭玩。
- 大型紙盒是孩子的最佳玩物。
- 用枕頭和靠墊堆成舒適小角落或圍起成軟綿綿的小圈圈。
- 關掉主燈以改變房間氣氛，然後一起在黑暗中、或在窗外透進來的燈光下遊戲。用電筒或小枱燈，更可以玩各種影子遊戲。
- 向孩子解釋，有時你跟孩子一樣，需要安靜的獨處時間。即使離不開房間，你也可以讓孩子理解他們有時也需要安靜地玩遊戲。

國際遊樂協會系列尚有其他內容，在冠狀病毒大流行期間提供在家玩的指引和建議，包括：

- 涉及喪失、寂寞和死亡主題的兒童遊戲。
- 在家玩得愈來愈嘈吵和具破壞力，怎麼辦？
- 不能出門時，怎樣玩？

© IPA April,2020