



橋

婚姻與家庭季刊

第 149 期 二零一九年十二月

www.link.cmac.org.hk

主題：「玩」出家庭樂

遊戲對兒童發展的影響

智樂兒童遊樂協會〈好玩爸媽學堂〉負責人
余啟賢 (薯仔爸爸)

在很久很久以前，你我都是小朋友，大家都愛玩，天天遊戲樂呵呵！日轉星移，季節更替，人長大了，需兼顧周邊瑣事，對遊戲不再熟悉，與遊戲漸行漸遠。當踏上成人路，又新增了一重身份，擔當起父母的重任，人生的目標因而轉移了，正當爸媽在孩子「成長無小事」的範疇上，經常被弄得團團轉時；孩子又將久別重逢的遊戲玩意帶返父母身邊。不過，這一趟，爸媽的童心不再，演繹的方法也改用了成人的角度，令遊戲的本質帶進了條件和目的，不知不覺地影響了遊戲對兒童的意義和親子關係的建立。

自由遊戲的精神

美國精神科學者 Stuart Brown 指出遊戲應是「自由、自主、自發、即興，甚至可以看起來毫無目的」。玩遊戲時，「學習」並不是首要目的，反而「為玩而玩」才是遊戲的重心，亦是兒童的本性。

然而，我們當上成年人後，往往會受到現實社會薰陶，做事的方式講求成效、目的及效率，令我們將上述的效益，添加到孩子的遊戲當中。將孩子原本出於自發，未有既定目標的遊戲變了質。大家不妨對照下表，審視自己與孩子對遊戲的要求，那種成分較多？

遊戲是	遊戲並非
自發	強逼、引誘、威脅
自我主導	受制於人
自由發揮	規範多多、處處限制
即興創造	盡是安排、計劃或盤算
毫無目的	目標為本、追求成效

自由遊戲的價值

你曾與孩子玩球的經驗嗎？請看看一位父親怎樣與三歲的孩子在公園草地上遊玩：

爸爸向天拋起一個大大的沙灘球，孩子也找來一個黃色的沙灘球，看來他嘗試用盡全身氣力往上拋，還邊拋邊大喊：「看我這個黃色的飛得多高！」當沙灘球著地後反彈，他似乎對球兒著地時發出的低沉聲響十分感興趣，於是立即轉而不斷將球擲落地面。爸爸看見孩子改變了玩法，並沒有作聲，只是將自己的球先抱在懷內，觀察孩子的玩法。



此時，孩子高興地說：「爸爸！你看！（孩子用力將球擲向地面）」

爸爸回應：「看來很好玩，我也想試。」

說完，爸爸也將手上的沙灘球擲向地面，或許因球兒充氣洩漏，著地時發出的聲響帶點奇怪，父子倆聽後也大笑起來。身旁的小朋友，也來湊熱鬧一起玩，孩子也樂於身體力行，示範自己的玩法。

這位爸爸，讓孩子用自己的方法來玩球，自由地拋、自主地變。過程看來簡單，但反卻令孩子吸收了遊戲在成長上多方面的價值，我們稱之為 S·P·I·C·E：

社交 Social	與別人分享玩法、一起玩。
體能 Physical	將球兒用雙手向上拋、用力向下擲。
智力 Intelligence	思考為何用力擲球著地，會發出聲響？其因果關係是甚麼？
創意 Creativity	嘗試創造、調整遊戲玩法。
情感 Emotion	感受開心、興奮的情緒，與爸爸及別人分享這份情感。



要讓孩子嘗盡多方面的遊戲價值，遊戲越簡單就越好。因為，簡單的遊戲，配合自主的空間、開放的材料及氛圍，配合孩子本身愛玩會玩的天性，自可帶出遊戲的價值。

遊戲價值多面體

爸媽可要留意：上面玩球的示例，提及的孩子，除了體驗個人的遊戲價值之外，也與爸爸一起體驗下列的遊戲價值：

Stress Release 舒緩壓力	父子倆放懷大笑，拋下生活中的煩惱與壓力。
Physical Contact 促進接觸	父子倆玩球後手牽手的溫馨時光。
Interest 培養興趣	引起孩子對玩物和玩伴的興趣。
Create Memory 創造回憶	歡笑聲、球兒彈地的怪聲；爸爸與孩子的樂趣氛圍，都會成為難忘而真摯的親子回憶。
Enthusiasm 激發熱忱	不用別人強逼，孩子純粹為了更好玩而努力去擲、去變，這份內在的動力，就是熱忱的種子。

所以，自由遊戲不只對孩子自身成長有裨益，對建立親子之間的關係也是十分重要！亦因為遊戲在童年期的重要性至為明顯，爸媽們可不要忽略這點啊！

爸媽可以做的事

那要怎樣才可促成自由遊戲？以下分享數個良方，望能為大家帶來立時的幫助。

- 越簡單、越好玩：遊戲沒有太多步驟或規則；材料越簡單，越易引發去變去改。例：數十個氣球已可引發孩子不斷拋、不停拍，甚至邀請好友想盡辦法不讓氣球著地。
- 「忍·氣·吞·聲」的親子遊戲技巧
 - 「忍」手不干擾：孩子會在遊戲的過程探索、變化、嘗試、實驗，爸媽可以先忍一忍，不用急於糾正孩子的遊戲方式。
 - 沉著「氣」，不插咀：既然遊戲可以沒有既定規範及框架，那麼，大家可以學習沉著氣，不加意見，讓孩子按自己的方式來玩吧！
 - 「吞」下一些字眼：學習吞掉那些沒有建設性的說話：「都話你一定拋唔起啦！」「那有人像你這樣玩？」「再這樣玩，我就…」這些說話都無助孩子持續抱持開放的心繼續衝破障礙找方法去玩、去解難。
 - 同「聲」同氣：「看來很好玩，我也想試。」由長輩口中的一份好奇，可成為孩子心內的一份肯定。隨後身體力行一起玩，齊齊試，更是同聲同氣的實踐。

希望各位爸媽可以重拾遊戲的初心，與孩子來一場（甚至多場）真正的自由遊戲，滿足孩子的遊戲需要，為他們的童年帶來充實滿滿的快樂；而其中沒缺你的分兒，彼此樂在其中。



勤有功，「戲」無益？

家庭生活社工
鄭慧玲

諺語有云：「勤有功，戲無益。」我相信大家對「勤有功」這說法並無異議，認為勤奮的學習就會引致成功，成功就會鼓勵大家勤奮好學，並持之以恆。那麼，「戲」又是不是真的「無益」？事實不然，相反，遊戲所帶來的好處其實多的是。

不同的遊戲種類有助幼兒不同的發展需要：

(一) 打鬧遊戲：如嬉笑揮打、搔癢遊戲及奔跑走動等玩意。有助訓練幼兒肌肉發展、身體平衡及社交能力。家長可給予幼兒適當的空間讓他們攀、爬、跑、跳和翻滾，從而鍛鍊孩童的大肌肉及發洩他們旺盛的精力。活動中，通常會有多位幼兒參加，有許多互動的機會，小孩們藉此學習與他人相處。

(二) 建構遊戲：如砌積木、LEGO 及玩泥膠等。有助發展幼兒的抽象思維、創造能力及組織能力。建構遊戲中，當幼兒做不成或感困難時，家長對子女可從旁鼓勵、給予適當的示範、用語言指導及提示過往成功的經驗。遊戲本意是讓兒童為主導，家長宜多給予幼兒空間及減少限制，即使他們的製成品是天馬行空，亦要多加欣賞，這正是他們發揮創意的成效。



(三) 假裝遊戲：如（過家家即煮飯仔）、角色扮演及自創戲劇等。此類遊戲具有四個特徵：(1) 將無生命的東西當成有生命；(2) 遊戲依假想而進行；(3) 在缺乏必需品的情况下模擬正常的活動；(4) 經常模仿成人或別人做事。假裝遊戲有助培養幼兒語言、模仿、認知發展及社交能力。

(四) 規則遊戲：如紙咭遊戲及棋類等。有助訓練幼兒使用策略及學習面對輸贏。幼兒學習控制自己的行為，要遵循及認同共同制定的規則，使遊戲能進行。一般來說，兒童在規則遊戲中都想成為勝出的一方。透過遊戲，讓家長教導子女正面地學習及處理輸贏。

遊戲確是兒童生命中重要的養分，是生活中重要的元素！每天給予兒童自由自在地遊戲，有助他們身心發展。



★最原始的玩樂

雅婷

還記得小時候，家裡的玩具很多：有女孩子最愛的 Barbie 娃娃、Hello Kitty 屋、毛絨動物、烹煮玩具，一家人玩的各式棋類、竹籤條、撲克牌，還有砌拼的 Lego 和積木……。為了留著那份珍貴的童年回憶，有些玩具到現在還保存在家裡。媽媽告訴我，在我年幼時，即使家裡只有我們倆，當她忙著做飯，我也會自己玩玩具、代娃娃說話、角色扮演等……。後來妹妹出生了，我們最喜歡一起建房子、玩各類娃娃和扮演不同的角色。當姐妹倆長大了不再玩幼時的玩具，我們一家也會在晚飯後一起玩桌上的棋類遊戲。那些年是我童年最快樂的回憶，一家人一起談笑，一起商討對策取得勝利，也一起取笑粗心大意，下棋錯亂的一方……。總之，那一定會是個歡樂的晚上，增進了一家人的親密關係，也讓我學習如何與別人相處。

可是，隨著資訊科技愈來愈發達，不論是我就讀幼稚園的表弟，或是街上看到的小朋友，都會出現「機不離手」的情況。很多時候，家長

或家傭為了應付整天擾攘的孩子，要他們安定下來，又希望有自己的私人空間，便會用最快捷的方法——給他們手提電話，讓他們看網絡上的卡通片或玩遊戲。其實偶一為之，沒什麼問題。但是因為觀看和玩電腦產品較為單向，兒童根本不需要與人溝通和走動，只是單一地接收屏幕顯示出來的資訊。日子久了，這會為孩子帶來負面影響，也可能令孩子沉溺了網絡電玩遊戲。

相比之下，我從前玩的實體玩具，我可以一邊玩，一邊與參與者交流，對我的語言和社交發展都有幫助。我也可以透過將不同的玩具拼拼砌砌，鍛煉自己肢體的靈活度，刺激大腦的創意思維。我更可以發揮無限的想像力，不受任何規範，自由發揮，創造出天馬行空的玩法。我很慶幸自己小時候有很多多姿多彩的遊玩時間和玩具。希望現在的兒童除了使用電子產品的玩意外，千萬不要忘記身邊的玩具，因為玩具能令他們與家人一起度過快樂時光、透過遊戲過程學懂解決困難，這才是兒童最珍貴的回憶。





家庭生活教育社工
楊麗儀

還記得小時候最喜歡玩什麼遊戲嗎？

上次玩兒時遊戲是什麼時候？

如果答案是不肯定，即是說我們和「玩」的距離實在太遠了。很多人長大了，都會談「玩」色變，認為會「玩物喪志」，它只是小朋友的事。其實「玩」是人的天性，遊戲可以讓人緩解壓力，消除疲勞，增強人與人的聯繫和溝通，改善彼此的關係和親密感。大家在遊樂場很容易發現一群互不相識的孩子，同玩了一會兒就成為好朋友，離開時竟然依依不捨，甚至約定下次再玩。就知道「玩」的法力是何等強勁！如果在婚姻中加插「玩」的環節，夫妻關係是否也如小孩般如膠似漆呢？

在夫婦培育課程中，參加的夫婦原來半推半就、侷促不安，但工作人員帶領他們一同玩兒時遊戲後，他們就變得興高采烈、眉飛色舞、樂不可支，夫妻二人眉來眼去、喋喋不休，兩人的親密指數急升。原來「玩」真的可以增進彼此的親密感，增加溝通和了解。難怪哲學家柏拉圖曾說：「要了解一個人，觀察他玩一個小時的遊戲，勝過和他談一年話。」因此，情侶在拍拖初期，都會花時間在彼此有興趣的活動上以增進感情和認識。但現代夫婦卻忽略了用「玩」這一個重要的法寶，以提升二人的親密感、連繫感、解難、溝通能力合拍和加深了解，從而增進婚姻的滿意程度。

那麼如何在婚姻中施展「玩」的法力？首先要擠出時間，與配偶定出一同「玩」的時與地，仿如當年拍拖一樣約會對方。在「玩」的時候，夫妻倆要主動一齊玩。它不是個別玩，而是一個團隊活動，夫妻都要參與，全情投入。大家要回復孩童年代，像小孩子般盡情地玩，放開懷抱；可以嘗試新事物和創新建議。如果感覺害羞和尷尬，拘束不自然，可先從自己熟識又喜歡的遊戲開始。「玩」的時候以玩樂為主，不容許起衝突和懷恨情緒，因為這是二人享受的時刻，有問題應另擇時間處理。「玩」可以用小量的金錢在一些特別的遊戲或日子，但通常不花費也可以玩得很開心。

體現「玩樂婚姻」，最重要的目的是讓彼此盡情玩、齊互動、開心快樂共成長。「好遊戲」可以是精心安排的，如桌上遊戲：砌積木、砌模型、拼圖、下棋、做手工、體育活動等；也可以是「信手拈來，就地取材」的自家創作遊戲；或是選擇曾經陪伴你成長的遊戲，例如：「何家公雞何家猜」、「大風吹」、「爭檯仔」、「狐狸先生幾多點」、「過馬路紅綠燈」等……。

要與配偶玩得快樂，其實可以很簡單。立即行動吧！



「拖」字訣

家庭服務社工
陳韻慈

婚姻剛步入第七個年頭，亦即「銅婚」，喻意婚姻不會鏽壞；但同時，亦有人說小心「七年之癢」。因為夫婦婚後經過多年的適應磨合，生活轉趨平淡有序，當激情或艱難過去，二人開始感到無聊乏味，若積習不滿，溝通不足，甚至意志薄弱，便容易遇上婚外情危機的考驗。雖然我兩暫時未遇到七年之癢，但也不能肯定婚姻不會鏽壞。回顧這短短七年，我們在日常生活中還常常保持兩個小習慣，也許它讓我們的婚姻成為滋潤甘露。

一．常拖手：

有了孩子後，兒子常常成為我們之間的第三者。當我們拖手、擁抱，他就會硬硬的分開我們，然後擠在我們中間，我們會牽著他的小手，並將專注放在他身上。當然關顧孩子是父母的責任，但切勿忘了關心身邊的另一半。我們初為父母戰戰兢兢邊走邊學，每每感到乏力、氣餒的時候，我們都期待對方的支持，因為我們都最清楚彼此在管教上的困難之處。夫妻倆手拖手或一個擁抱，能讓大家感受到彼此的體溫，互相扶持已經心照不宣。這些微小的動作，在日常生活中我們都會堅持，因為我們明白，保持親密關係，是不能偷懶的。親密讓我們感到安全、溫暖、滿足；亦是向子女、向其他人表示，夫婦關係牢不可破，從而是保護婚姻的一個好方法。

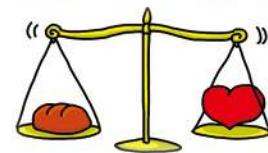
二．常拍拖：

你上一次與另一半拍拖是何時呢？我與丈夫發現自從兒子出生後，二人世界的時間很少了，因此，我們份外珍惜拍拖的時間。我們會相約平日一起放假，或是委托長輩們幫忙照顧孩子半天，讓我們拍拖。那怕只是簡單的逛街吃飯，我們都滿足地與愛侶全情投入在這短短的美好時光。有時我們又會計劃尋找一些平日難以一家人去玩、去食的好去處，甚或重遊舊地，重拾昔日拍拖的樂趣；重溫溫馨甜蜜的回憶。所以每次計劃二人世界，我們都十分珍視，而拍拖日將要結束時我倆總會依依不捨，期待下次的來臨。

以上兩個「拖」字，談不上是甚麼美滿婚姻秘訣，只是想跟大家分享這經驗及得著。當然小心經營婚姻，也難確保它不會鏽壞或不會遇到七年之癢，只是千萬別看輕這些生活小習慣，它能幫助我們一點一滴地累積婚姻的抗逆力。



麵包與愛情



愛與生命教育工作者
張曉欣

筆者從事愛與生命教育工作超過十年的時間，觀察到近年人們對擇偶有一個明顯的趨向。最近到了一間男校進行[拍拖與戀愛]中三級的講座，講解後是舉手發問時間，其中有三條問題給我留下深刻的印象：

同學一：是否只有金錢才能給女孩子安全感呢？

同學二：一個是有才華的窮男孩；另一個是沒才華的富男孩，女孩子會怎樣選擇呢？

同學三：在香港是否很難找女朋友？

聆聽他們的問題，令我內心很難受。為什麼一個十五歲的青少年會有這樣的疑問呢？他們平日遇到甚麼樣的女孩子？為什麼香港的女孩子給他們留下這樣的印象？記憶中這已不是偶然一次講座的回響。事實上，筆者去年曾到不少男校做過[擇偶條件]的小型調查，發現香港的中學男生最討厭的女性特質是：1. 拜金 2. 港女 3. 亂發脾氣；最受歡迎的特質是 1. 善良 2. 漂亮 3. 溫柔。而選擇「拜金」這個答案，是不論年紀或成績好壞，極大部份的男孩子都會選上！

香港是一個金融城市，金錢至上的觀念，或多或少影響著香港人，也影響著兩性關係及家庭。最近有新聞顯示：在香港一般的結婚擺酒成本是三十六萬[註 1]。還有，買樓「上車」更是個令人頭痛的問題。居住原本是一個家庭的基本需要，年輕人卻不知甚麼時候才可以自置物業「上到車」。令到近年傳聞「無錢無資格結婚」的說法。這樣也難怪香港的女孩子，擇偶的條件除了「細心」及「專一」外，也加多了一項：「上車的能力」。

人與人之間的關係是無價的。夫妻之間的感情比金銀財帛還要珍貴。當然，婚姻不是「有情飲水飽」；但透過共同解決困難，令夫婦的關係更加密切，這才是真諦。看來在這金錢掛帥的社會，要向學生傳遞維繫家庭真正的意義，真是一大挑戰！

註 1: <https://www.planto.hk/zh/blog/wedding-cost-hongkong-2019-saving-tips/>

輔導傳訊

盡力而為

家庭服務社工
陳麗群

「父親在家邊看電視新聞，邊發表意見，越講越激動，越講越高聲；幼子聽見，從房中跑出來，請父親不要再說；父親繼續多講幾句，幼子無法阻止父親說話，又不能接受他的看法，忍不住回應己見；父親聽了不是味兒，更大聲發表他的見解，於是兩人氣憤的堅持各自的觀點，初則口角繼而動武；長子見此情勢，急忙分隔兩人，三人僵持不下，彼此角力，最後，長子唯有用力先將父親推出門外，避免互相傷害，長子繼而致電母親回來平息干戈！」

以上是輔導的個案，幸好最終沒有釀成血案，只是各人劍拔弩張，僵持了一會，兩方都憤憤不平，最終雖然互相停止喝罵，各人手臂上的瘀痕，也不算嚴重，但家人關係、家中氣氛卻頓然破裂，難以修補！

綜觀全球，國與國的爭端，各國內部的矛盾，關係錯綜複雜，影響廣闊且深遠。全球一體化，影響似遠還近，避無可避。

但論到影響，莫過於近日香港發生的社會事件，眼看社會分裂，朋友反目，家庭關係撕裂，只是身為星斗市民的我，無法知道故事的全部和真相，以致不知如何反應！

腦海中泛起古裝宮廷權力鬥爭劇——劇中人為求鞏固地位、爭權、奪利，使盡陰謀詭計、臥底、插賊嫁禍、離間、甚至以士兵扮土匪去劫掠、

殺害……等手段，為求目的，不擇手段，善良而無辜的老百姓，永遠都是被犧牲的一群，他們的死活，從無人過問。是劇情？還是有智慧的人以古諷今？想著想著，感到非常迷惘、混亂，以致眼睛也迷糊了，原來已淚流滿面，眼睛已被淚水模糊，無法看清前路！

無故哭泣、胃痛、失眠……！這幾個月經常出現，已貼近抑鬱的邊緣。真的是無故嗎？只是無以名狀，無法表達心中的憤怒與傷痛！

入行數十載，從未有過如此的無力感，「上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。」我既不是醫生，也沒有能力，面對全球動盪、社會撕裂、人心浮動，心中默禱：「希望有能力之士，想想他們的家人及子女，高抬貴手，救救地球、救救國家、救救家庭、救救孩子！」

我能做些甚麼？唯有堅守崗位，幫得一分是一分，幫得一個是一個！何處是淨土？心想聯繫一下我的正念老師，跟他談談以解憂，希望他能協助我尋找內心的一片淨土。這才發現他已閉關！他怎樣了？是恒常的修習？還是有其他情況？心中不禁又多一重掛念，真的能心無罣礙？我無法做到！

唯有借阿虫的一句話自勉：「昨天已逝，明日是謎，面對今朝，盡力而為！」



機構動向

為 最新消息 為

中心主任
鄭朱雪嫻

本會欣喜承蒙社會福利署撥款，於2019年10月1日開始增設兩間名為「親和坊」共享親職支援中心。服務對象包括：分居，正辦理離婚，離婚的父母（離異父母）及其子女，提供一站式的共享親職支援服務。服務包括共享親職輔導、親職協調、安排親子探視服務、兒童適應輔導等，支援及協助當事人。同時亦舉辦相關的共享親職課程、小組或活動等，為當事人尋找面對困局和解決的方法。

此服務是本著「以孩為本」的原則。協助履行父母責任，強化親子聯繫，讓孩子繼續擁有父母雙方的愛和關懷；同時協助離異家庭的孩子適應和過渡，因家庭變遷所帶來的壓力，促進他們身心健康發展。

兩間新成立的中心包括：

「親和坊」共享親職支援中心（港島）

服務地區範圍為中西區、南區、離島、東區及灣仔。

臨時辦事處地址：香港堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓1樓家庭閣

查詢電話：5426 2959

「親和坊」共享親職支援中心（九龍東）

服務地區範圍為觀塘、黃大仙及西貢。

臨時辦事處地址：九龍觀塘翠屏（北）邨翠楠樓高座10號地下

查詢電話：5629 2675

★因中心仍在裝修，臨時辦事處地址及查詢電話，會一直運作直至另行通知為止。如有查詢，就請致電或留意本會網址 www.cmac.org.hk



「橋」婚姻與家庭季刊 最新動向

香港公教婚姻輔導會由一九七七年三月起出版「橋」婚姻與家庭季刊，多年來緊貼社會需要，至今已合共出版了149期「橋」季刊。由2020年第150期「橋」季刊開始，本會將運用網上媒體的形式出版「橋」季刊。藉此，本會的專業同工希望能夠跟更多公眾人士、服務使用者和「橋」季刊的讀者，分享有關建立美滿婚姻、幸福家庭，及促進兒童健康成長的專業知識和資訊。