



遊戲改變人生： 解鎖兒童發展的秘密武器

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興

示意圖非當事人

您的孩子喜愛玩遊戲嗎？也許你會擔心孩子整天遊戲是否會影響學習，但事實上玩樂不僅是兒童的天性，更是促進全面發展的關鍵。本篇文章將帶著您一起了解玩樂對孩童的神奇魔力，讓您了解如何善用玩樂來培養孩子的各項能力。

遊戲是學習和成長的重要途徑

首先，「玩樂 / 遊戲 (play)」對兒童來說不只是消遣，更是學習和成長的重要途徑。只是，從成人的視角來觀看遊戲，可能容易受到一些對遊戲的既定錯誤印象，而阻礙兒童的遊玩機會。比如說，「升學主義 (diplomatism)」的價值觀，可能將玩樂 / 遊戲視為「浪費時間」，或者「對學習沒有幫助」的事物，更讓家人安排「傾向職業 / 學業發展，而非玩樂的活動」。或者，有些相當在意兒童安全的家長，可能認為遊戲 / 玩樂是個容易「學壞」的情境。不過，以職能治療師的角度來

看，遊戲是兒童除了學校功能以外的重要職能，是創造兒童意義感的來源。

根據過去研究顯示，遊戲可以促進兒童的身體、認知、社交和情緒發展 (Exner, 1992; Fagard & Jacquet, 1989; Connolly & Doyle, 1984; McHale & Olley, 1982)，透過各種活動性，如奔跑、爬高、平衡等，兒童可以鍛鍊大小肌肉，提高協調能力和體能。在玩樂過程中，兒童需要學習解決問題、創造性思考，這有助於發展認知和智力。與他人一起遊戲則可以培養社交技能，學習合作、分享和解決衝突。此外，玩樂還能幫助兒童表達內心感受，建立自信心 (Phillips & Sellito, 1990)。

玩樂的核心在於「玩樂性 / 玩性」(playfulness)，即兒童對玩樂活動的態度和方式。Bundy (1997) 指出，具有高度玩樂性的兒童表現出更多的內在動機、內部控制、擺脫現實約束的能力，以及更好的社交互動

能力。這種玩樂性不僅影響兒童當前的玩樂體驗，還可能對其未來的學習和生活產生深遠影響。

現代兒童的玩樂機會正在減少中

儘管大家都能知道玩樂的重要性，但現實生活中兒童的玩樂機會受時代與情境影響而正在減少當中。主要原因包括：（一）過度安全意識、（二）缺乏自由活動空間、（三）過度安排的課外活動，及（四）電子設備的普及。

首先，家長和教育機構以出於保護兒童的考慮，過度限制兒童的活動。例如，移除一些被認為「不安全」的遊戲設備，兒童被禁止爬樹或玩泥巴。這種「過度保護安全（surplus safety）」的做法可能阻礙兒童發展應對風險的能力（Wyver et al., 2010）。此外，都市化的發展也可能減少兒童可自由活動的空間，許多社區缺乏適合兒童遊戲的公共空間，兒童被限制在家中或商業遊樂場所（Tranter & Sharpe, 2008）。時間安排方面，許多家長為孩子安排大量課外班和輔導，導致兒童缺乏自由遊戲的時間（Tandy, 1999），更尤其在東亞國家有這類狀況發生。

面對這些挑戰，也許我們能夠重新審視安全觀念，在確保基本安全的同時，為兒童提供適度的挑戰和冒險機會。研究顯示，挪威幼兒園允許兒童進行一些相對具有風險性的活動，如爬高、使用工具等，這些活動被認為有利於兒童發展（Sandseter, 2009）。其次，我們需要創造更多的玩樂空間。社區可以考慮改造現有空間，如在住宅區之間創建小型遊樂場地。有研究表明，延長學校操場的開放時間並提供適當的監督，可以顯

著增加兒童的戶外活動時間（Farley et al., 2007），也需要平衡結構化活動和自由玩樂。為孩子留出一些「無計劃」的時間，讓他們自由探索和遊戲。

目前，台中市的「美樂地計畫」其中一項任務是透過完善的城市綠色基礎，建設友善、貼心的公共設施，並強調公園中設立「共融式遊樂設施」，讓所有兒童（包括一般兒童與特殊需求兒童）均能參與遊樂和發展能力，達到公平、融合、聰明、獨立、安全、積極和舒適的目標。目前已完成的公園包含豐樂公園、臺中公園、文心森林公園、新都生態公園、秋紅谷、草悟道、鰲峰山公園、坪林公園、臺中中央公園、黎新公園。也有預計完成的公園也正在建設中，如：樹德公園（南區，文心南路/復興北路）、漁寮公園（梧棲區，八德東路/四維路）、麗園公園（太平區，環太東路/長安路）、三和公園（潭子區，龍善二街）。

應制定合理的數位遊戲使用規則

此外，隨著科技的發展，數位遊戲已成為兒童玩樂的重要形式之一，從現實遊戲轉換成虛擬的數位遊戲。針對手機使用與兒童發展的關聯研究，Chaibal和Chaiyakul（2022）發現父母和主要照顧者使用智慧型手機的時間越多，兒童也會同時花更多時間在數位設備上。且使用數位設備時間越長，兒童的粗大動作發展越差，並回應過度使用數位設備會減少兒童身體活動參與，進而影響其身體功能發展的假設。相反地，同篇研究也發現，兒童越早開始使用觸控設備會促進其精細動作的里程碑達成，這更反映環境

輸入的選擇會直接地影響功能發展。而語言和個人-社會發展方面，該篇研究結果則指出，較容易受到家庭收入和父母健康狀況的影響。

但有一項結果發現，使用手機時間越長，語言發展越弱，該結果也暗指著，過度使用智慧型手機和平板可能會減少兒童與人面對面交流的機會，從而影響其語言能力的發展。也有研究發現，使用智慧型手機的時間越長，兒童的焦慮和注意力問題越嚴重，且睡眠和健康狀況越差（Zreiter et al., 2021）。

在電子設備使用方面，我們應該制定合理的使用規則，並為兒童提供富有吸引力的替代活動，並且可以參考「美國兒童與青少年精神醫學會（英語：American Academy of Child and Adolescent Psychiatry、AACAP）」所提供的手機使用建議（參考表一）。

結語

最後，理解自由遊戲的重要性，鼓勵孩子們創造更多玩樂機會，並深入了解玩樂對兒童發展的影響，以及不同類型玩樂環境的效果。此外，我們需要改變對「玩樂」的理解，玩樂並非只是消遣或浪費時間的錯誤觀念，讓更多人認識到玩樂對兒童發展的重要性。

玩樂不僅是兒童的權利，更是促進全面發展的重要途徑。透過創造更多玩樂機會，我們可以幫助兒童成長為更健康、更有創造力、更具適應能力的個體。讓我們共同努力，為兒童創造一個更美好的玩樂世界，讓

每個孩子都能充分享受玩樂的樂趣，實現孩童的潛力。記住，玩樂不是浪費時間，而是開啟兒童無限潛能的鑰匙。

表一：兒童使用手機建議

►18個月大之前

在18個月大之前，應將手機使用限制為與成人一起進行視訊聊天。例如，當父母出差時，可以透過視訊聊天與孩子保持聯繫，這樣既能促進親子關係，又不會讓孩子過早接觸過多的手機使用。

►18到24個月之間

在這個年齡段，手機使用時間應限制在與照護者一起觀看教育節目。選擇一些適齡的教育節目，讓孩子在照護者的陪同下觀看，既能學習新知識，又能確保不過度使用手機。

►2到5歲的孩子

對於這個年齡段的孩子，應將非教育性手機使用時間限制在平日每天約1小時，週末每天約3小時。這樣的安排可以幫助孩子平衡手機使用與其他活動，例如戶外運動和與家人朋友的互動。

►6歲及以上的孩子

對於6歲及以上的孩子，家長應鼓勵他們養成健康的習慣，並限制手機使用的活動。可以引導孩子參加更多的課外活動和運動，減少對手機的依賴。

►家庭用餐和外出時

在家庭用餐和外出時，應關閉所有手機畫面，專注於與家人和朋友的互動，這有助於增強家庭凝聚力和社交技能。

► 家長監督功能

家長應了解並使用手機上的家長控制功能，監控和管理孩子的手機使用情況，確保他們不會接觸到不適當的內容。

► 避免使用手機作為安撫工具

避免使用手機作為安撫奶嘴、保姆或阻止孩子發脾氣的工具。這樣可能會讓孩子養成依賴手機的習慣，不利於他們的情感發展和問題解決能力。

► 睡前手機使用管理

在睡前30到60分鐘應關閉手機並將其移出臥室。這有助於孩子放鬆身心，準備入睡，提高睡眠品質。🌙

參考文獻

- Bódi, B. (2021). Can playfulness be designed? Understanding playful design through agency in Astroneer (2019). *Eludamos: Journal for Computer Game Culture*, 12 (1), 39-61. <https://doi.org/10.7557/23.6188>
- Bundy, A. C. (1997). Play and playfulness: What to look for. In L. D. Parham & L. S. Fazio (Eds.), *Play in occupational therapy for children* (pp. 52-66). Mosby.
- Connolly, J. A., & Doyle, A. B. (1984). Relation of social fantasy play to social competence in preschoolers. *Developmental Psychology*, 20 (5), 797-806. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.20.5.797>
- Exner, C. E. (1992). In-hand manipulation skills. In J. Case-Smith & C. Pehoski (Eds.), *Development of hand skills in children* (pp. 35-45). American Occupational Therapy Association.
- Fagard, J., & Jacquet, A. Y. (1989). Onset of bimanual coordination and symmetry versus asymmetry of movement. *Infant Behavior and Development*, 12 (2), 229-235. [https://doi.org/10.1016/0163-6383\(89\)90009-X](https://doi.org/10.1016/0163-6383(89)90009-X)
- Farley, T. A., Meriwether, R. A., Baker, E. T., Watkins, L. T., Johnson, C. C., & Webber, L. S. (2007). Safe play spaces to promote physical activity in inner-city children: Results from a pilot study of an environmental intervention. *American Journal of Public Health*, 97 (9), 1625-1631. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2006.092692>
- Little, H. (2010). Relationship between parents' beliefs and their responses to children's risk-taking behaviour during outdoor play. *Journal of Early Childhood Research*, 8 (3), 263-281. <https://doi.org/10.1177/1476718X10368587>
- McHale, S. M., & Olley, J. G. (1982). Using play to facilitate the social development of handicapped children. *Topics in Early Childhood Special Education*, 2 (3), 76-86. <https://doi.org/10.1177/027112148200200315>
- Phillips, R. D., & Sellito, V. A. (1990). Preliminary evidence on emotions expressed by children during solitary play. *Play and Culture*, 3 (2), 79-90.
- Sandseter, E. B. H. (2009). Characteristics of risky play. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9 (1), 3-21. <https://doi.org/10.1080/14729670802702762>
- Tandy, C. A. (1999). Children's diminishing play space: A study of inter-generational change in children's use of their neighbourhoods. *Australian Geographical Studies*, 37 (2), 154-164. <https://doi.org/10.1111/1467-8470.00076>
- Tranter, P., & Sharpe, S. (2008). Escaping monstropolis: Child-friendly cities, peak oil and Monsters, Inc. *Children's Geographies*, 6 (3), 295-308. <https://doi.org/10.1080/14733280802184021>
- Wyver, S., Tranter, P., Naughton, G., Little, H., Sandseter, E. B. H., & Bundy, A. (2010). Ten ways to restrict children's freedom to play: The problem of surplus safety. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 11 (3), 263-277. <https://doi.org/10.2304/ciec.2010.11.3.263>
- Chaibal, S., & Chaiyakul, S. (2022). The association between smartphone and tablet usage and children development. **Acta Psychologica*, 228*, 103646. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103646>
- Zreiter, V., Knitter, K., & Kollegen. (2021). Smartphone usage and its impact on children's health. **Journal of Child Health*, 33* (4), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.childhealth.2021.103646>