

星島日報健康專欄《保健至專》- 遊戲正面功能真諦

小華剛放下書包，便聽到媽媽耳熟能詳的說話：「做不完功課，你便休想去玩！」，小華的心隨即往下沉。其實遊戲對孩子的身心認知發展扮演重要的角色，兩者亦有密切關係。透過遊戲活動，除可從中學習遵守規則、聽從指示外，不同的活動或玩法，都有不同的益處，例如體能方面的活動，包括踏單車、跳飛機及踢球等，有助促進肌能發展。凡是手部操作或組合性的玩具，例如拼圖、砌積木及搓泥膠等，既可訓練手眼協調及靈活性，亦能啟發想像力及創作力。透過假想式或角色扮演的遊戲，可協助疏導或宣泄情感，例如在扮演醫生及病人的過程中，可幫助孩子慢慢適應向醫生求診的恐懼感。群體及競技性的活動，例如「二人三足」遊戲，可增強他們建立紀律、合作溝通及分享勝負等意識。

只要配合家長適當的選擇及引導，孩子可從遊戲中獲益良多。下次當孩子放學回家，父母或可以嘗試問：「你今日玩了嗎？」或許會有另一番的體會。

青山醫院精神健康學院 一級職業治療師梁美詩

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-03-25)

遊戲正面功能真諦
周一：精神科/視光學

保健至專 小華剛放下書包，便聽到媽媽耳熟能詳的說話：「做不完功課，你便休想去玩！」，小華的心隨即往下沉。其實遊戲對孩子的身心認知發展扮演重要的角色，兩者亦有密切關係。透過遊戲活動，除可從中學習遵守規則、聽從指示外，不同的活動或玩法，都有不同的益處，例如體能方面的活動，包括踏單車、跳飛機及踢球等，有助促進肌能發展。凡是手部操作或組合性的玩具，例如拼圖、砌積木及搓泥膠等，既可訓練手眼協調及靈活性，亦能啟發想像力及創作力。透過假想式或角色扮演的遊戲，可協助疏導或宣泄情感，例如在扮演醫生及病人的過程中，可幫助孩子慢慢適應向醫生求診的恐懼感。群體及競技性的活動，例如「二人三足」遊戲，可增強他們建立紀律、合作溝通及分享勝負等意識。

只要配合家長適當的選擇及引導，孩子可從遊戲中獲益良多。下次當孩子放學回家，父母或可以嘗試問：「你今日玩了嗎？」或許會有另一番的體會。

整理：Seechai

今日顧問
青山醫院精神健康學院
一級職業治療師梁美詩

註：明天由資深營養師黃榮俊主理