



## 玩出未來：玩耍，是童年最閃亮的功課

當我看着三歲的兒子蹲在公園沙坑裏，十分快樂地在沉醉於堆砌他的城堡，他那專注的神情和發亮的眼睛，讓我忽然明白，這不僅是遊戲，這是他用創作與世界建立關係的方式。作為兩個孩子的母親，我漸漸體會到「玩耍」這門功課，遠比我們想像中更加重要。

### **玩耍，是親子間最美的共同語言**

曾經的我是一位全職媽媽，當時我每天都會花很多時間帶孩子到不同公園、遊樂場去玩耍，他們展露的笑容是金錢都換不到的。現在的我，成為職場媽媽，我曾一度愧疚於陪伴孩子的時間有限。直到發現，只要我全

心全意投入，哪怕短短半小時的遊戲，也能讓兒子一整天都充滿安全感。

每逢到假日的時候，孩子們都期待我跟他們的親子遊戲時間。即使是一個很普通的角色扮演遊戲，他都會十分享受。他咯咯的笑聲填滿了整個房間，最後摟着我的脖子說：「媽媽，我最喜歡和你玩了。」那一刻，所有的疲憊都煙消雲散。

除此之外，我們有個「特別遊戲時間」的約定：每天晚飯後，我會關掉手機，完全屬於他。有時，我是陪他堆積木，有時是一起看圖書。在這個過程中，我學會讀懂他的情緒——當他緊張時，他會咬嘴唇；開心時，他會哈哈大笑。遊戲讓我成為他的情緒教練，在他因積木倒塌而沮喪時，我會輕聲告訴他：「沒關係，媽媽小



時候也會搭不好，我們再試一次好不好？」

### 關掉螢幕，打開世界

三歲的孩子正處於感官發展的關鍵期。我曾和其他家長一樣，偶爾用手機換取片刻安寧，但我發現他會因為想看手機而變得焦慮暴躁，這讓我心中響起了警號。

我會嘗試使出不同的「法寶」去減少使用電子產品的時間，例如隨身攜帶不同的玩具、圖書、畫筆，又帶他們乘坐不同的交通工具，讓他們有不同的體驗，這些都成了我們打發時間的「好幫手」。海洋公園、附近的遊樂場、不同的景點都成為了我們的落腳點。

雖然，作為兩子母親的我會感到疲憊，但遠離螢幕後，兒子的注意力

明顯提升了，完全覺得十分值得。他現在能專注地完成拼圖，也能自己在家中安坐看圖書，這些都是螢幕永遠無法給予的珍貴體驗。

### 遊戲，是孩子最正經的工作

透過觀察兒子的遊戲，我看見他驚人的成長。在遊樂場，他從最初只顧自己玩，到現在會主動說「一起玩好嗎？」；從搶玩具到學會等待輪流。這些在遊戲中習得的社交能力，遠比我們口頭教導來得有效。

作為母親，我也見證了遊戲如何促進他的身體發展。從兩歲時還不太會雙腳跳，到現在能在公園裏靈活地跑跳；從握筆困難到能畫出圓圈。這一切都歸功於我們每天堅持的遊戲時間——撿豆子、撕貼紙、玩黏土，這



些看似簡單的遊戲，都在默默鍛鍊着他的  
小肌肉。

### 簡單易行的親子遊戲建議

經過三年的「媽媽歷練」，我發現最好的遊戲往往最簡單：

建構遊戲是我們家的最愛。積木、樂高，甚至用紙盒蓋城堡，都能讓兒子專注很久。我發現，在遊戲中他學會了解決問題——塔倒了就換個方式重搭，這份韌性會伴隨他一生。

角色扮演是兒子表達內心的窗口。他常拉我玩「廚房遊戲」，重現我們日常生活的場景。透過遊戲，我了解到他在幼兒園學到了甚麼，擔心甚麼，喜歡甚麼。這比直接詢問有效得多。

體能遊戲則是「放電」的好方法。我們會有「客廳體育堂」：跳過枕頭、

鑽過椅子、最後滾到終點。在歡笑中，他的平衡感和協調性都得到了鍛鍊。

親愛的爸爸媽媽們，也許你有時會像我一樣，擔心自己不夠「會玩」。但請相信，對孩子而言，最重要的不是遊戲多精彩，而是你全心全意的陪伴。

讓我們一起放下手機，蹲下身來，用孩子的眼光重新發現這個世界。在堆積木時教他堅持，在角色扮演中教他同理，在奔跑嬉戲中教他勇敢。

因為當我們成為孩子最棒的玩伴時，我們不僅在創造珍貴的童年回憶，更在幫助他們培養面對未來的能力。這門閃亮的功課，就讓我們陪着孩子一起學習，用遊戲來玩出一個充滿無限可能的未來吧！



孩子，是一場需要我們慢下來、蹲下來、甚至「傻」下來的修行。在這個過程中，我們不僅是在澆灌他成長，更是在療癒那個曾經也是小孩的自己。願我們都能以更多的耐心與創意，享受這段獨一無二的親子時光，收穫世間最緊密、最溫暖的連結。



A Tradition of Excellence

Writer: Ms. Cindy Wong Ching Ting

Lau Hui Ming (Nursery Banana (b)) (2025-2026)