



宅家活動樂

文：小藍

每當假期，為人父母的一定很忙碌，少不免要為子女準備一些活動，讓子女可以放下電，又可以增加親子互動時間，促進親子溝通。

小編邀請幾位朋友為大家介紹幾個在家裏也可以和小朋友一起玩的活動，讓父母透過這些活動訓練小朋友的動作技能、溝通等能力，事不宜遲，大家一起看看下面的介紹吧！

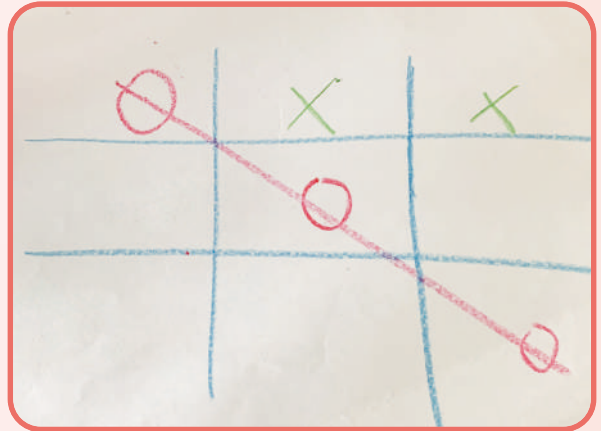
心理輔導員顏姐姐推介：Bingo 九宮格

遊戲目標：

1. 讓小朋友學習如何面對答錯題時，可以平靜面對錯誤；
2. 讓小朋友學習輪流等待，訓練耐性；
3. 讓小朋友學習細心聆聽別人的提問。

玩法：

1. 適合有 2 個小朋友的家庭或父母與小朋友一起輪流玩；
2. 由父母設計題目（如小明的爸爸有三個子女，老大叫大毛，老二叫二毛，請問老三叫甚麼？又或者可以因應小朋友的情況加入常識、數學及語言等題目）；
3. 讓兩位小朋友輪流作答，若答對的 1 位小朋友可在九宮格上畫上 O，另一個小朋友答對的可在九宮格上畫上 X，哪個最快連成一線的，即為贏。



物理治療師芝姐姐推介：摘星星

遊戲目標：

1. 使用剪刀沿線剪紙，訓練小肌肉；
2. 單腳跳或雙腳跳方式訓練大肌肉；
3. 摘星星訓練手眼協調。

玩法：

1. 先讓小朋友用剪刀剪下星星圖形若干；
2. 請小朋友再剪下其他圖形若干；
3. 父母準備有衣夾的晾衣夾，把星星及其他圖形夾在晾衣夾上；
4. 父母將晾衣夾掛上，高度與小朋友身高差不多；



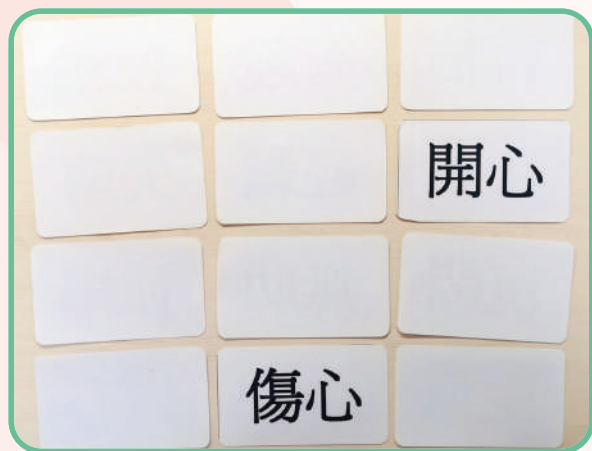
5. 設定一定距離，請小朋友先抽顏色或數字，然後按照抽到的顏色或數字，單腳跳或雙腳跳方式跳到衣夾（建議衣夾的

高度以小朋友伸直手能摸到衣夾的高度為準）前取下相應顏色的星星或相應數量的星星。

語言治療師何姐姐推介：對對碰

遊戲目標：

1. 提升詞彙量；
2. 理解詞義；
3. 提升記憶力。



玩法：

1. 父母可因應小朋友學習的形容詞準備一些詞卡（註：父母也可以考慮用名詞或動詞，抽到名詞 / 動詞及對應的近義詞，就可以取走這兩張詞卡）；
2. 把八張或十二張詞卡反轉放在桌面上，每人每次翻開兩張卡，若果抽到形容詞及對應的相反詞，就可以取走這兩張詞卡；
3. 倘若未能配成相反詞，則將詞卡反轉放回桌子上。

參考資料：《兒童遊戲課程——動作技能與社會能力發展》，林惠雅主編，笛飛兒工作室著，心理出版社。

（作者：本刊編委）