

戶外親子遊戲享童真

彩虹傘上拋開煩惱波



協力拋波 一個風和日麗的下午，二十多個家庭在觀塘海濱公園即興來一場親子遊戲賽，隨着海綿球拋上半空，大小朋友把平日的煩惱統統地拋諸腦後。



傘下奔跑 在彩虹傘下，小孩子盡情發洩被功課、考試抑壓着的精力。



小朋友入學以後，有多久沒痛痛快快地玩過？你又有多久沒好好陪他玩一頓呢？香港聖公會福利協會小學輔導服務處（下稱聖公會小學輔導服務處）做過多項調查，發現香港學童每天的玩樂時間近乎零，親子亦欠缺溝通時間。為宣揚親子遊戲的重要，該會推出為期一年半的「家·FUN」計劃，一班活動大使將走入社區，拉攏爸媽和孩子一起即興地參與集體遊戲，從而提升家庭的歡樂氣氛。

文：沈雅詩
圖：蘇智鑫

這個周日，有三四十名來自二十多個家庭的大小朋友途經觀塘海濱公園時，不約而同被一班身穿紫色制服的「家·FUN」活動大使中途「攔截」，邀請他們加入「自由玩」公園活動。這時候，小豆丁們從心底裏流露出渴望的眼神，但不少大朋友卻帶點猶豫。然而，他們最終都拖着孩子步入草地，沒料到這個小決定，竟為他們帶來深層的意義。

一開場，活動大使便表明在這一小時的集體遊戲時間裏，家長是需要一起參與的，因此請他們不要只顧着「打卡」拍照。爸媽們都很聽話，乖乖收起智能手機，準備展開大會安排的第一個遊戲——彩虹傘！

參加者齊心合力地張開彩虹傘，拋接巨型的海綿球，努力地保護它避免着地。隨着海綿球拋上半空，大小朋友的煩惱似乎也拋諸腦後，現場開始出現尖叫聲、歡笑聲。玩了三分幾鐘拋接球後，活動大使又提議轉換玩法，這次只由家長們拉着彩虹傘，小孩子則可於十秒內在傘下自由跑，但十秒之後便要立即逃跑出來，否則會被囚籠幕內。

天真爛漫的小朋友在傘下跑得瘋狂，而一班家長也相當配合「劇情」，營造緊張的氣氛。大部分小朋友的身手都相當敏捷，可十秒之後逃脫；但偶爾也有被捉拿的，惹

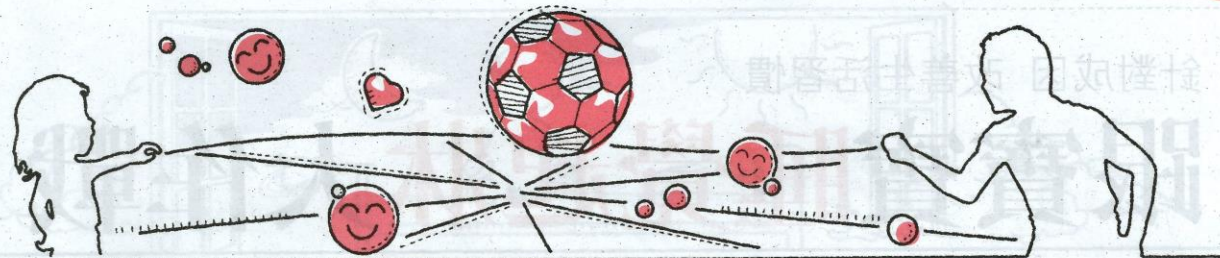
得在場人士捧腹大笑。而小朋友獲釋後，第一時間便會趨前擁着爸媽撒嬌，場面既溫馨又惹笑。

狐狸家庭二人三足 愈玩愈過癮

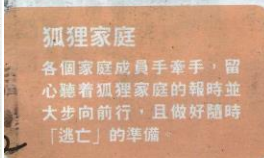
玩過彩虹傘後，緊接的遊戲是「狐狸家庭幾多點？」由一組參加者充當狐狸家庭，其餘各家庭成員便手拖手依照狐狸家庭所報的時間向前行，直至聽到狐狸家庭說「十二點」，就立即逃跑。「十二點」對每個家庭來說，猶如「炸彈」一樣恐怖，爸媽一聽到「十二點」三個字，便拉着子女拔足狂奔，所不同的是，他們愈跑愈興奮。

玩了兩個熱身遊戲後，家長們開始重拾久違了的童真，亦跟子女愈來愈親密接觸。活動大使把握着現場熾熱的氣氛，改玩一個講求合拍的遊戲，那就是「二人三足」了。為增添遊戲的趣味，他們把衣夾散滿一地，各隊伍要邊走邊拾，拾得最多那隊為之勝出。由於大會沒有提供任何盛載衣夾的容器，如何保留這些衣夾，就得考大家的智慧。結果，有小朋友把衣夾夾在爸媽的衣服上，甚至帽子上，家長不單沒有責怪，還樂意配合，遊戲的魔力真大！

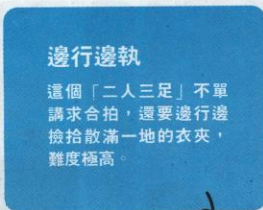
玩了三項動感十足的遊戲，大小朋友的情緒都很高漲，是時候緩和一下了。大會替大家安排了「擲紙飛機」



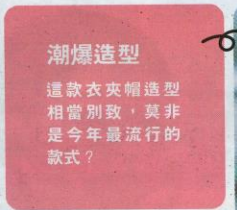
等一等 小朋友的步伐或許未如成年人所料般快，但你願意停一停，等一等嗎？



狐狸家庭 各個家庭成員手牽手，留心聽着狐狸家庭的報時並大步向前行，且做好隨時「逃亡」的準備。



邊行邊執 這個「二人三足」不單講求合拍，還要邊行邊檢拾散滿一地的衣夾，難度極高。



潮爆造型 這套衣夾帽造型相當別致，莫非是今年最流行的款式？



助學童成長 聖公會小學輔導服務處督導主任譚芷筠（左）和輔導人員吳永權（右）皆表示，期望藉「家·FUN」計劃，使社會大眾更重視親子遊戲，建立學童健全健康成長的觀念。



遊戲，一家人可以舒舒服服坐在草地上，把這次「自由玩」的感受、對家庭的祝福，寫在一張張大的顏色紙上，然後摺成紙飛機，比賽擲得遠。原來很多小朋友都不懂得摺紙飛機的，他們紛紛向父母求助，同樣是學與教，但現場卻聽不到責罵聲、哭鬧聲，遊戲把親子之間平日的衝突和矛盾都徹底融化了。

調查：每日學習活動佔13小時

聖公會小學輔導服務處在過去三年，分別做了多次關於兒童成長的問卷調查，結果顯示，學生每天平均投入於學習相關的活動時間長達13小時，扣除日常生活及睡覺時間，每天基本上沒有任何玩樂時間可言；調查亦顯示親子間缺乏時間溝通，半數家長及學生曾受情緒困擾等，結果充分反映社會過分側重學業的氛圍。

聖公會小學輔導服務處督導主任譚芷筠表示，「家·FUN」計劃的目的，正是希望透過一系列戶外親子遊戲，讓家長明白到玩樂及親子時光對兒童健康成長的重要，「很多時候，學習也成為家長與子女之間的拉扯，我們不想長此下

去，於是設計很多需要親子合作的遊戲，為他們製造多些手牽手的機會，重建彼此親密信任的感覺」。

主辦：冀重建信任 提升家庭樂

她強調，並非要求家長一定要勞師動眾設計不同形式的戶外遊戲跟小朋友去玩，關鍵其實在於掌握玩樂的重要，「最重要是明白玩樂能夠提升家庭的歡樂氣氛，使家長和學童能減輕生活壓力」。

該會輔導人員吳永權補充，「家·FUN」計劃在去年8月展開，並分別在大埔、沙田、荃灣、荔枝角等地舉辦「自由玩」公園活動。在未來的一年，活動大使將繼續走訪香港不同地區的公園，與更多親子一同玩樂，為孩子的成長及家庭注入正能量。

下一次「自由玩」公園活動暫定於6月17日（星期六）上午10時30分至11時30分在佐敦谷公園舉行，詳情可留意「家·Fun」facebook專頁的公布。專頁：www.facebook.com/morefamilyfun

家長心聲

戶外玩樂 再忙也要抽空

郭先生及女兒芷盈（右圖）

5歲半的芷盈，雖然只念K3，但功課很多，還要應付一星期兩次的默書，平日根本沒有時間玩。父親郭先生說，以往一直覺得無可奈何，不過，經過今天一場親子遊戲，他發現不單女兒玩得很開心，連自己也玩出童真來，他期望日後無論一家人多忙，假日都盡量抽時間到戶外玩。



子女放鬆 願訴心事

湯太和兒子 Brandon、女兒 Boey（左圖）

湯太表示，今天和7歲的 Brandon 和5歲的 Boey 湊巧在觀塘海濱公園玩耍，沒料到會碰上「自由玩」公園活動，就這樣度過了精彩的一小時。湯太非常認同小朋友需要玩樂時間，因此並沒有安排小一的 Brandon 在假日參加任何興趣班、補習班，而是撥作家庭樂時間。她又說，在最放鬆的狀態下，Brandon 和 Boey 最願意向爸媽傾訴心事。

