

從遊戲中學習成長

人的一生中，幼年時期花許多時間在遊戲上，到了成年，人還是需要並喜歡遊戲。

遊戲是什麼？

「遊戲」是複雜、多面向的行為，容易被觀察與描述，但卻難從理論上定義它。關於人為什麼想遊戲有多種理論：本能說、精力過剩說、重演說、準備說、放鬆說、補償說、昇華說、學習說、發展說、尋找覺醒說及享樂原則等等。一般說來，遊戲有以下幾點特徵：1. 遊戲是有趣的、自發的內控行為。2. 遊戲是一種探索、經驗、實驗與模仿我們週遭環境的重複行為，包含探索與勝任兩個要素。3. 要在有限的時間、空間中遊戲，遊戲者需自己衡量界限。4. 遊戲是一有順序性的過程，隨時間有質與量的改變。

遊戲的重要性

遊戲對兒童的發展是很重要的，因為在遊戲中兒童是在一安全的環境下學習及練習新的技巧。在遊戲時，兒童有機會去發展動作、認知、語言及社交技巧，對學齡前的兒童而言，遊戲是他們發展成就感的地方，也是有意義活動的主要表現。遊戲是兒童處理和反應環境訊息的機制，看兒童的遊戲，可以知道他們和環境互動時的成就感。遊戲是兒童發展過程中的中心角色，可滿足兒童內在情感表達的需要及控制環境的成就感。如果在兒童時期，玩的發展受到抑制，不僅使兒童變得笨拙，甚至還會影響其發展。生活中有太多的不可知，從遊戲中兒童能學到彈性和自發性等面對新事物的能力，及日後扮演好各種角色的先決條件。

遊戲的分類

可依社會行為發展或認知發展的觀點來分類。

社會行為發展：

兒童的社會行為發展都是從自我中心出發，而後逐漸擴展到他人，發展出群性來。表現在和同伴一起遊戲時，便展現出有層次的變化，可分為：1. 單獨遊戲：自己自得其樂地玩。2. 平行遊戲：兒童在同一空間各玩各的。3. 聯合遊戲：兒童玩相同或類似的遊戲，偶而交談。4. 合作遊戲：團體成員有共同目標地玩。

認知發展：

遊戲的形式可分為：1. 感覺動作遊戲、探索遊戲：在生命的第一年，小孩尤其是以此種形式的遊戲為樂。即使是生命早期，由反射得來的感覺回饋，也會對其內在機制做修正，使之更成熟。而兒童的主動探索，正可促進此過程。2. 象徵遊戲：兩歲以後的兒童，語言發展很快，變得喜歡講話，使用的語詞和句子愈來愈多，因而幫助他們象徵性遊戲的發展，此時兒童會出現操弄象徵物來玩的情形，如將積木當汽車滑來滑去，或將方形物品排成一列當火車。3. 創造、建構遊戲：經由騎腳踏車、美術、勞作、組合玩具、園藝等活動，兩歲後的兒童經由此類遊戲型式熟練感覺、動作、認知及社會技巧，提升其學業相關活動的

表現。4.規則遊戲：小學階段的孩童喜歡與同伴一起玩有規則、有競爭性的活動，如組織球隊比賽、跳繩等活動，可增進技巧及社會互動。

也有學者將此兩種分類方法交互結合成更多層次，例如平行－建構遊戲，同時觀察此兩種遊戲能力的發展。

兒童職能治療用遊戲作介入

職能治療師以遊戲作為治療工具，主要是透過遊戲的過程來達到治療目的。選擇遊戲做為介入工具的原因有：1.最自然、方便。2.減低孩童的焦慮。3.增加孩童參與動機。4.較易與其建立關係。5.較能培養孩童主動積極的態度。有些孩童因為生病、發展遲緩、環境的限制或照顧者親職技巧問題，造成遊戲時間、玩伴、玩法和經驗不足，對這些孩童來說，利用遊戲來做治療，同時也可滿足他們這方面的需要。治療過程中，職能治療師利用為個案設計好的遊戲活動，促進其能力發展，期待孩童有較好的職能參與，使其在生活自理、學習及遊戲部分都能有更好的表現。遊戲既是治療方法，也是治療目標。

對於孩童遊戲能力的評估方法有觀察、會談及測驗。評估孩童目前具備的能力、表現及照顧者的期待，通常會以觀察、會談的方式進行，觀察孩童對遊戲的反應、做了什麼舉動，訪談照顧者了解孩童平常玩什麼？怎麼玩？玩性如何？玩多久？能力及潛力？最喜歡玩的和最不喜歡玩的遊戲為何？原因？單獨玩？誰會和他一起玩？玩的時間、地點、姿勢？照顧者給予的支持及態度等等。臨床上針對孩童遊戲評估用的測驗工具包括 Knox 學前遊戲量表 (Revised Knox Preschool Play Sale)、玩性評量 (Test of Playfulness) 及遊戲史 (Play History) 等，這些量表評估的內容大致在評估孩童的玩性、遊戲技巧及環境支持，可提供系統性的觀察引導，有些則可提供量化的分數。

臨床上，治療師要以愉悅的氣氛和態度與個案互動，提供適切的活動讓孩童用自己的能力主動地參與。治療師要用孩童的角度思考，蹲下來和孩童溝通，並維持主動的角色。給予孩童探索、重複操弄的機會，並允許孩童嘗試錯誤。例如，評估結果顯示孩童的球類技巧特別弱，已影響到他在學校和同學一起遊戲的表現。治療師可能會先和他玩丟沙包的遊戲，邀請孩童將沙包丟向疊三四層高的空鐵罐，擊倒鐵罐時發出的聲響對大多數的孩童，是非常有成就感的聽覺回饋。接著，將鐵罐移遠一點或坐在鞦韆上丟，增加難度。有時，治療師會將目標物架高，告訴孩童擊中的目標物愈高得分就愈高，引導孩童學習過肩向上投擲的動作，以達到任務要求。過程中，治療師需適時調整活動難度，給予個案成功機會，有時也會利用團體情境鼓勵其積極參與及表現。治療師提供對個案有適切挑戰的治療活動，

在孩童有動機嘗試努力且配合遊戲規則地開心玩的過程中，漸漸發展出他應有的能力和得到勝任感。

復健部職能治療師 姜富美

NTUHF