



家庭小遊戲 玩出好心情

家中生活處處可遊戲，
食、衣、住、行樣樣有樂趣，
玩出親子親密好感情，就從現在開始！

文／林如萍（台師大人類發展與家庭學系副教授
暨家庭教育研究發展中心顧問）



（邱瑞金攝）

「玩」出好心情、「玩」出好感情！

遊戲，自由、自在的遊戲，不需要昂貴的玩具，「食、衣、住、行」家庭中處處都有好點子，親子在每日生活中的互動，隨處可以一起

親子遊戲的 「ABCDE」原則

親子每天一起遊戲的好點子有一籬筐！只要把握「ABCDE」原則：

Able：符合孩子的能力。

- 「孩子做得到的」，這是親子一起遊戲同樂的前提。
- 遊戲不要太困難、太複雜。

Beware：謹慎考量環境安全。

- 在廚房、浴室或行路間，玩的環境安全是最先要考量的。
- 環境的布置或預先的設想，免除安全顧慮，才能安心盡情地玩。

Creative：發揮想像力。

- 「衣服怎麼可以拿來玩？」「水餃一定是鹹的嗎？」，不要墨守成規，運用想像，找回童心、童趣。

Daily：在每日生活中進行，天天力行。

- 在每日生活中找點子，並且要天天力行，玩成習慣。
- 愈玩愈會玩，愈玩愈愛玩，愈玩「愛」愈多！

Easy：心情放輕鬆。

- Take it easy！別老是想著要「寓『教』於樂」。
- 放鬆心情，親子同樂最主要的目的，就只是：「一同」「歡樂」！

玩，一起「玩」出好心情、「玩」出好感情！

「食」的遊戲：

廚房是個魔術實驗室，洗米、撿菜、包水餃……，視孩子的年齡，廚房中有許多親子同樂的好機會。

●自然界的調色盤

一起挑撿菜葉、清洗、認識不同的蔬果，深綠、淺綠、還有紅與紫！想想：爸、媽和家人，大家最愛哪一樣？

●神奇變身米

用量杯量米、洗米、按下電鍋煮飯鈕，煮出香甜米飯。

用青豆當眼睛、蕃茄醬畫個嘴，作個飯團小小人。

●猜猜裡面是什麼？

一起動手包水餃，豬肉高麗菜，營養好滋味。水餃一定是鹹的？還可以包什麼？花生醬或水果，發揮想像力，一起創作我們家的獨門好味道。

「衣」的遊戲：

洗衣服、收衣服、疊衣服，玩玩



(黃自慧攝)

吹泡泡、分類與角色扮演，每日的工作中其實樂趣無窮！

● 衣服、衣架找朋友

收衣服、疊衣服，親子一起來分類：爸爸的、媽媽的，襯衫、襪子，還有各種顏色的衣架。

● 我是爸爸

疊衣服過程中，試著穿穿爸爸的襯衫、媽媽的T恤，感覺一下「大人」的樣子。

「住」的遊戲：

臥室、浴室，家中空間，處處可遊戲！

● 爬枕頭山、鑽棉被洞，再來個「滾油條」

睡房中的枕頭、棉被是親子的遊戲場，也是擁抱彼此的好時機，孩子躺平，爸媽幫忙翻身，利用棉被來個「滾油條」。

● 一起來收

「棉被大蘿蔔」

一起換床單、枕頭套，大家協力拉開、攤平，好像降落傘落地；換季收棉被，摺好、捆綁，將「棉被大蘿蔔」一起放進大袋子。

● 浴缸不要

養「金魚」？

放一把彈珠在浴缸，洗澡還能比賽「撈金魚」？嗯，「撈彈珠」，「撈毛巾」都可以。

● 百變造型王

洗頭時，頭髮上的泡泡，又多又細，將頭髮往上、往下、往左右，

試著抓出造型，「怒髮沖冠」！就是我。

「行」的遊戲：

走路去探險、騎車去兜風，換個心情，仔細感受，快樂就在其中！

● 「風」就在我們身邊

坐在摩托車前座，和爸爸（或媽媽）一起騎車出門，不一定去哪裡，頭髮隨風飛起，就只要吹吹風，和爸爸（或媽媽）一起感覺「風」的存在，像是飛起來的感覺。

● 我們家附近的神祕小路

放學回家，晚上倒垃圾，親子一起，試著仔細觀察住家附近小巷弄，「路邊有一棵橘子樹」、「走近紅門的人家，小狗便汪汪叫」，嗯！「橘子小路」、「汪汪路」是我們家附近的神祕小路。

● 小小偵探

回家的路上，一起做個小小偵探！仔仔細細看，路上我們碰見的人，他們是誰？要去哪裡？作什麼？牽著小孫子的老奶奶，去公園？送披薩的人騎著摩托車，哪家人有過生日？「柯南」就是這樣，發現了一個個神祕的情節。