



賽馬會社區持續抗逆基金——智樂遊戲新常態

# 遊戲專遞

第1期

2021年1月



疫情之下，  
各方如何支援兒童遊戲？

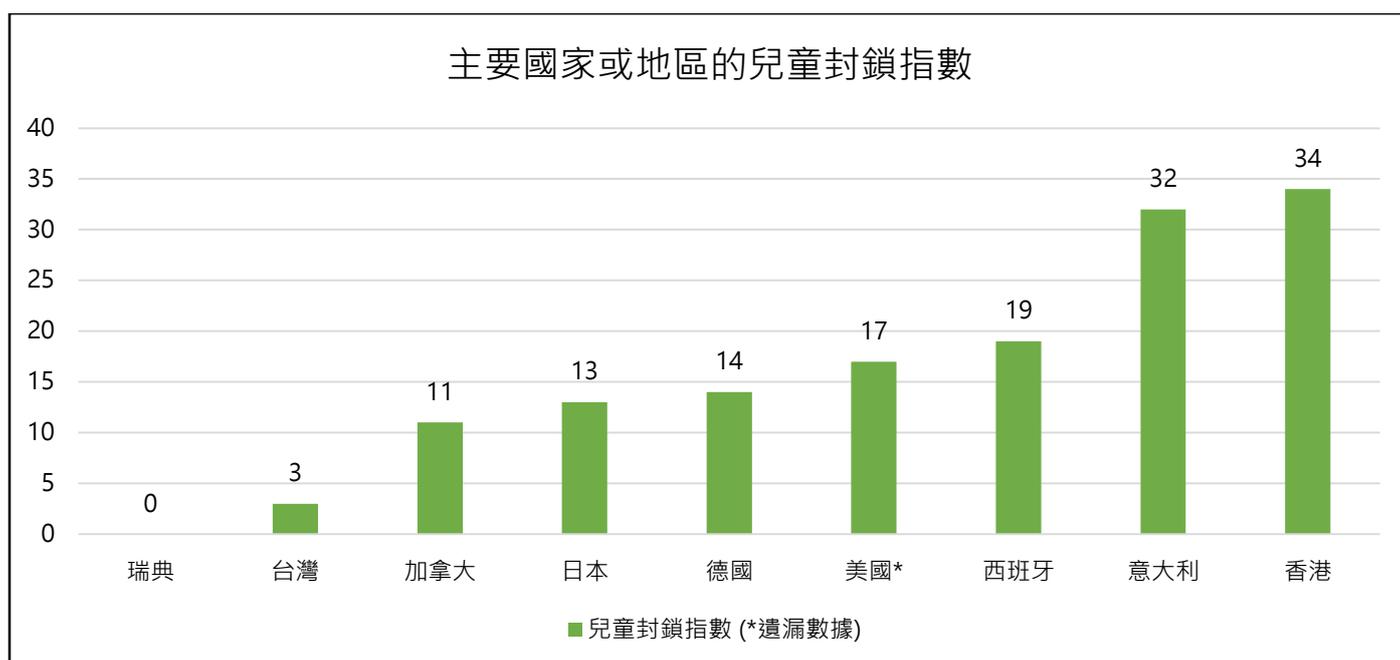


# 疫症大流行下 各國對兒童遊戲的回應？

新型冠狀病毒病為全世界帶來新常態，除了人與人之間隔著口罩，學校也停課，遊樂場亦相應關閉，有部份城市更需要全面封城。種種限制措施，令小朋友無法如常回校與同學遊玩，放學後也不能在遊樂場遊戲。那麼，小朋友還可以在何處遊玩呢？世界各地關注兒童遊戲的組織紛紛發表相關的研究和指引，期望即使新冠疫情肆虐，小朋友仍能如常遊戲。

## 香港「兒童封鎖指數」排列第一

去年 8 月，國際遊樂協會 (International Play Association) 發表「封鎖中的遊戲」研究，總括 25 個國家或地區在疫情下兒童遊戲的情況。協會利用數據制訂「兒童封鎖指數」，在 2020 年 1 月 1 日至 5 月 31 日期間，數算學校停課、遊樂場關閉及禁止外出的星期總和，並排列比較最受影響的國家或地區。結果顯示，香港在眾多地區中排列第一，比意大利、西班牙及美國還要高，原因是香港最早受到新冠肺炎的影響，而相應的防疫措施亦比其他地區更早實施。



## 疫情不同 各地防疫措施亦有分別

根據此研究，不同地區面對著嚴峻疫情，處理手法都有所不同：以瑞典和台灣為例，大部份時間都維持學校和遊樂場開放，大致上亦沒有限制活動自由；而印尼及意大利等限制兒童離開住所的禁令期則超過一個月，學校和遊樂場亦長期關閉，間接強制數以百萬計的小朋友於家中避疫，隨著疫情緩和，

部份地區已放寬限制措施，但因應疫情的起伏，這些限制措施亦有機會捲土重來；至於英國、加拿大及澳洲等地採取平衡模式處理情況，利用風險效益評估工具，避免一刀切限制兒童遊戲的機會，盡力保障兒童的福祉。

### 過緊的限制對兒童弊多於利

來自英國關注兒童遊戲權利的一群學者，去年透過 Play Safety Forum 發表研究報告，重申小朋友外出遊戲對身心和社交所帶來的莫大益處，認為在未有證據顯示戶外遊戲的風險情況下，限制措施對兒童是弊多於利，因此促請政府在制定防疫措施時要盡量考慮平衡風險效益。即使英國最近出現變種病毒個案，戶外兒童遊樂場仍然繼續開放。當局同時亦發出指引，敦促家長及照顧者在使用遊樂場設施時確保衛生，提醒小朋友定時清潔雙手，保持社交距離。即使疫情轉壞，兒童的遊戲權利仍獲得保障。（編按：根據英國政府 2021 年 1 月 6 日發出的指引）

### 聯合國兒童權利公約：兒童享有遊戲權利

聯合國兒童權利公約第 31 條列明：「兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。」在疫情大流行期間，如何繼續支持兒童遊戲，確實是各地政府的難題。香港作為公約的締約方，政府及社會各界應盡力為兒童提供遊戲空間和安排遊戲時間。為此，智樂在疫情期間透過網上平台分享「家中繼續玩」的點子，為家長帶來靈感和啟發，醫院遊戲師亦製作抗疫短片和遊戲包，支援長期住院的病童，因為，孩子的童年只有一次，而且轉眼即逝！



### 參考資料：

Bell, D., Gill, T. & Yates, A. (2020). COVID-19 AND CHILDREN' S PLAY. Play Safety Forum. Retrieved from <https://playsafetyforum.files.wordpress.com/2020/06/covid-and-childrens-play-psf-1.pdf>

Gill T. & Miller R.M. (2020). Play in Lockdown: An international study of government and civil society responses to Covid-19 and their impact on children' s play and mobility. International Play Association. Retrieved from <https://ipaworld.org/wp-content/uploads/2020/08/IPA-Covid-report-Final.pdf>

# 後疫境下的遊戲和公共空間

在疫症橫行的新世界，各地都面對各種棘手難題，而兒童的福祉在優次上往往都不屬緊急關鍵，因此各個關注兒童權益的環球組織都出謀獻策，確保在這大時代下，兒童的聲音仍獲社會關注。

每三年舉辦一次的國際遊樂協會世界會議，原定去年於印度齋浦爾舉行，亦因疫情關係延遲。主辦方其後決定改以網上研討會的形式，分享世界各地的遊戲和公共空間發展的最新情況，提出在後疫境下創造兒童遊樂空間的願景。

## 網上研討會「遊戲和公共空間」

SAVE YOUR DATES: COMING SOON 6 WEEKS OF WEBINARS IN NOVEMBER-DECEMBER 2020

International Webinar Series by ACE, IPA-India, IPA-World and UNICEF

### Making Cities Child Friendly in the Post Pandemic World

## Play and Public Place

Speakers from different regions of the world drawn from academics, art, architecture and planning, play practice, education, foundations working on improving cities for children, government, and UN agencies.

- Week 1 (November 4): Public Place and Its Role in Promoting Children's Right to Play
- Week 2 (November 11): Interventions for Play in Inclusive Cities
- Week 3 (November 18): Play and Placemaking in Institutional and ECD Settings
- Week 4 (November 25): The State of Play in Cities: Voices from Across the World
- Week 5 (November 30): Supporting Stakeholders to Support Play in Cities
- Week 6 (December 9): IPA Special Awards: Play in the time of Crisis

All sessions: 5-7pm IST (UCT +5:30)

Registration to open by October 23, 2020 at <https://www.ipa2020.aipur.org/>  
Limited tickets on first come basis

#playandresilience #playandpublicplace #playintimesofcrisis

ACE | ipa | ipa | unicef

以「遊戲和公共空間」為主題的網上研討會，於去年 11 月起連續六星期，由來自 16 個國家/地區的 30 位專家就每周的題目分別演講。不管對已發展或發展中地區，想創造兒童遊戲空間都面對不同的困難。特別在相對落後的地區，大多缺乏基礎設施，或因政治宗教或文化等問題造成潛在安全隱患，令兒童缺乏適切的遊樂空間，需要志願機構透過援助計劃逐步改善。

## 香港 —— 引入兒童參與



智樂的遊樂環境總監袁漢昌先生獲邀成為其中一位講者，分享在香港為兒童創造共融遊樂空間的經驗。內容包括因應本地公共遊樂場分佈不均的現象，加上遊樂及共融設施不足，設計單調並缺乏自然元素，社區參與設計的渠道亦狹窄，智樂因而在成為屯門公園兒童遊樂場的遊樂環境顧問以提升遊樂空間水平之外，同時開展「小小遊樂場專員培育計劃」，體現高水平的兒童參與。小專員的意見獲最終實踐，並融入真實設計中。是次的經驗和成果引證兒童參與的可行性和重要性，有助推動於高密度城市發展遊樂空間的下一步。

## 荷蘭鹿特丹 —— 改造城市規劃

英國兒童遊戲權利倡議學者 Tim Gill 在討論城市如何支援遊戲時，特別舉出荷蘭鹿特丹作為例子。早在 2006 年一個兒童友善城市的調查中，鹿特丹位列末席。其後，這個荷蘭第二大城市奮發圖強，推出多項措施，重整城市的規劃，包括綠化校園及居住環境等，改變以往以汽車為中心的都市形態，開放馬路讓行人和單車使用，致力創造更多自由公共空間，讓不同年齡和能力的人士自在享用。結果在短短十多年間，鹿特丹變成全球其中一個最符合兒童友善美名的城市，吸引不少年輕家庭移居。

## 日本 —— 專家積極實踐



來自日本的嶋村仁志則分享了疫情中日本的情況。雖然兒童遊樂場被關，小朋友卻自行創造遊樂空間和不同玩法，例如利用郊區的斜坡作為滑梯，或穿上救生衣在河流暢泳。嶋村認為，即使身處資訊科技的年代，兒童仍需要實體的遊戲；儘管疫情肆虐，成年人仍需要聆聽兒童在疫情下如何遊玩的聲音。身為 TOKYO PLAY 的創辦人，嶋村在這段非常時期依舊舉辦兒童市集，在充足的防護措施下，讓小朋友如常享受遊戲的樂趣，創造屬於疫症大流行下的遊戲。

# 防疫限制措施 影響兒童身心健康

疫症大流行影響全人類的日常生活，即使大人也不容易適應，更何況是小朋友。各地的限制措施因應疫情波動而不停調整轉變，令人無所適從。已有研究指出，種種限制措施會對兒童生理和心理造成各種影響。

## 北愛爾蘭 —— 限制措施改變兒童的遊戲習慣

北愛爾蘭的關注兒童遊戲機構 PlayBoard NI 最近發表了針對新冠疫情限制措施對兒童影響的研究。項目於 2020 年 6 月至 8 月進行，共訪問 280 位 5 至 18 歲的小朋友（受訪者平均年齡為 8 歲）。結果顯示限制措施對兒童的健康、福祉及遊戲習慣，都帶來深遠影響。

以遊戲習慣為例，參與動感遊戲的人數比率由 53.2% 減少至封城後的 31.4%，而參與社交遊戲則由 58.9% 急劇下降至只有 5%，可見防疫措施對兒童的身心社交均有負面影響。不過，有受訪兒童認為，留家抗疫造就更多與父母或兄弟姊妹一起發掘新遊戲的機會，創造嶄新體驗。

PlayBoard NI 的發言人 Jacqueline O' Loughlin 指出，政府的限制措施改變了孩子的遊戲方式，恐怕會引起長遠的身心健康問題。因為兒童需要透過遊戲保持身體活躍和進行社交活動，遊戲更是小朋友的個人發展、學習、健康及幸福感的重要元素。疫境下，兒童面臨不一樣的挑戰，六成受訪兒童感到難過，七成小朋友想到遊樂場玩，高達九成的孩子更表示最想與朋友見面。負責是次研究的阿爾斯特大學學者 Dr Victoria Simms 認為，在處理全球疫症大流行的危機時，必須以兒童的遊戲權利和教育為大前提，否則最終會影響一整代的兒童。

## 美國心理學會 —— 慢性病患兒童的情緒需要

疫症大流行誘發不少焦慮和不確定性，患有慢性疾病的兒童亦會如大人一樣，對生老病死及長留家中感到憂慮不安。為此，美國心理學會在去年 5 月就照顧慢性病患兒童發出指引，要點包括：制訂清晰的時間表以保持常規日程、投入遊戲營造歡樂時刻、減少接觸關於疫情的新聞，並以關心及支持的方式鼓勵病童表達感受，如有需要，應盡早尋求專業人士的協助。透過一連串妥善安排，病童仍可擁有充實正面的日常生活，為疫境下的成



長加添確定性和安全感，上述建議，對每一位兒童亦很有參考價值。

## 香港 —— 需要關注資源缺乏的兒童

本地學者就大流行期間兒童的抗逆力和適應力也發表了研究。調查發現，在 29,202 位 2 至 12 歲的調查對象中，有特殊教育需要、患有慢性或急性疾病的兒童，出現心理及社交問題的風險較一般兒童高。除此以外，如母親患有精神病或情緒病、來自單親或低收入家庭亦會提高相關風險。研究認為，資源缺乏的社群在疫境期間所面對的壓力較一般家庭大，因此建議應針對性地提供額外的支援和協助。

## 遊戲的重要角色

去年 12 月，東華學院人文學院就「遊戲在新冠疫情下的角色」舉行網上圓桌會議，邀請多位關心幼兒成長的專家深入討論，指出在疫情下，很多小朋友因居家時間驟增，導致生活作息變得混亂，加上缺乏運動，對小朋友的身心發展帶來不良影響。再者，雙職家長因工作關係，每天能陪伴小朋友玩樂的時間甚少。專家講者因而建議，社會各界應重新認識遊戲的益處，將遊戲而來的滿足感推動小朋友持續自我發現和探索，遊戲亦能幫助小朋友培養成抗逆力，以自主、主動及肯定的態度面對將來不可預測的情況，在新冠疫情下顯然更為重要。



## 無論疫情如何，兒童仍需要遊戲



即使健康的孩子，在長期居家抗疫及停課的情況下，也可能面臨情緒、社交及運動等能力水平降低的情況，所以，親子遊戲活動成為關鍵。儘管疫情如何變化，小朋友仍需要每天有固定的遊戲時間，作為大人，我們可善用風險效益評估，為孩子創造既安全又好玩的遊樂空間，讓小朋友盡展愛玩的本性，天天在遊戲中健康成長。

## 參考資料：

American Psychological Association (2020). Parenting children with chronic disease during COVID-19. Retrived from <https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-chronic-disease>

PlayBoard NI (2020). Our Voices Matter. Retrieved from <http://www.playboard.org/wp-content/uploads/2020/10/Our-Voices-Matter-Summary-Report-PlayBoard-NI-Nov-2020.pdf>

Tso, W.W.Y., Wong, R.S., Tung, K.T.S. *et al* (2020). Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01680-8>

# 遊樂空間富自然色彩 有助兒童身心康泰

疫情肆虐，遊樂場被圍封，居家抗疫的小朋友除了在假日直奔郊野遊玩之外，看似別無選擇，難怪每逢周末，本地的郊遊熱點均人山人海，誇張的場面掀起議論紛紛。近年不少文獻指出，高度衛生的都市生活及缺少大自然的接觸，會減少身體內微生物的多樣性，增加患上免疫系統相關疾病的風險。

## 芬蘭 —— 遊樂場加添綠色 提升兒童免疫系統

芬蘭自然資源研究所 (Natural Resources Institute Finland (Luke)) 早前對 75 名 3 至 5 歲的日託兒童進行為期一個月的研究，比較提供綠化遊樂場的託兒所與沒有綠化遊樂場的託兒所中，兒童體內的微生物變化。研究發現，當託兒所的戶外空地加入灌木叢、草坪及花槽，兒童的免疫系統調節能力會得以提高；此外，若兒童一個月內每周與大自然接觸五次，更可增加人體最大器官——皮膚上微生物的多樣性，即增強了皮膚的免疫防禦；同時，兒童的運動技能和專注能力亦得以提升。

## 農村兒童較少患上免疫系統疾病

另有多個文獻指出，生活在農村地區並經常與大自然接觸的兒童，患有免疫系統疾病的機會較低。今次的研究也發現，在綠化遊樂場遊玩兒童的腸道菌群，與每天在森林的兒童的腸道菌群大致相似。專家因而建議將所有日託中心的遊樂場加以綠化，創造一個符合自然的環境，即使樹葉枯萎落下，也不需要被掃走；引申而來，城市的規劃亦應盡可能加入自然元素，以確保都市內的兒童能接觸大自然，甚至維持緊密切關係。



## 大自然缺失症 現代化的後遺

早在 2008 年，美國作家 Richard Louv 推出以 Last Child in the Woods 為題的著作，關注在現今世代，孩子的日常生活過於倚賴電子產品，缺乏與大自然的連繫，引致肥胖、專注力不足及抑鬱症等問題，並形容此現象為「大自然缺失症」(Nature-Deficit Disorder)。作者警告，為了拯救下一代的未來，成年人必須想方設法，讓兒童重回大自然的懷抱，確保小朋友身心健康，發展良好。書中除列舉有力證據，作者更語重深長，提出解決方法。

## 遊樂場關閉 開拓非傳統的遊樂空間



新冠疫情下，傳統的遊樂場設施多次被關閉，兒童遊戲仍然可以隨處出現。當大人嘗試打破對兒童遊樂場的固有想像，那麼，樓下空地、海濱長廊、郊野草地等，統統都可成為遊樂空間，讓小朋友自創自製成屬於小朋友的遊樂場地。當思維突破了，框框擴闊了，可以玩的空間自然也大幅增多。面對當前的處境，我們可以帶領小朋友到郊野公園遊玩，而樹葉、樹枝都可成為好玩物資，觀察昆蟲、草地狂奔、攀山涉水亦能為孩子帶來不一樣的體驗，只要注意衛生和保持社交距離，小朋友依然可以享受遊戲的樂趣！

### 參考資料：

Louv R. (2008). Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder. Algonquin Books.

Roslund, M., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., Cinek, O., Kramna, L., Siter, N., Vari, H., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O. H., Hyöty, H., Sinkkonen, A., & The ADELE Research Group (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances*, 6(42), [2578]. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578>

智樂 **playright**



**ANNE MARDEN  
PLAYRIGHT ACADEMY**  
安妮馬登智樂學院

電話：2898 2922 傳真：2898 4539

 : [PlayrightHK](https://www.facebook.com/PlayrightHK)

電郵：[info@playright.org.hk](mailto:info@playright.org.hk) 網址：[www.playright.org.hk](http://www.playright.org.hk)

版權屬智樂兒童遊樂協會所有。歡迎轉載或分享，如欲查詢，請與本會聯絡。