

2007年6月

# 兒童保育與兒童健康

父母須知

## 戶外遊戲

新的壓力和不斷變化的社會條件越來越限制兒童開展戶外活動。

為甚麼現在兒童在室內的時間比以前多了？

- 父母工作時間長，白天父母不在家
- 家庭規模小，沒有哥哥或姐姐照看弟妹
- 大家庭成員不住在附近，所以由祖父母等帶著孫輩在戶外遊戲的機會有限
- 住在單元房 / 公寓房中的人越來越多，房子的院子越來越小
- 更多的時間用來看電視，玩電子遊戲和電腦
- 去保育中心和參加活動都開車
- 如果父母都工作，在家時他們要做許多家務，在戶外照看孩子遊戲的時間很少。



成年人對安全的擔憂使得兒童室內活動的時間增多

為孩子安全憂心忡忡還助長了過分保護的風氣，限制兒童到戶外遊戲。安全方面的擔心包括從“陌生人危險”到道路安全、害怕受傷，以及擔心被太陽曬傷。

結果是幼童越來越多地呆在室內。看電視、玩電子遊戲、使用電腦等使得兒童坐著的時間更長，給兒童帶來童年肥胖症的風險。此外，兒童對自然世界的體驗和欣賞會受到限制。這提出了一個問題：在讓幼童於戶外環境中充分遊戲、探索和學習的同時，我們可怎樣控制這些擔憂和風險。

戶外遊戲為甚麼重要？

戶外環境向兒童提供一系列極好的機會，讓他們在遊戲中學習，加強他們的發育成長。戶外活動使兒童能探索、發現自然環境，充分融入自然環境。戶外遊戲有助於兒童全方位的發展。在戶外，兒童可四處跑動，發洩被壓抑的情感，逃避室內的逼仄。不過，戶外環境的好處不僅僅是寬廣、自由的實際空間。對於有些兒童來說，戶外還提供了一個特別的地方，有隱秘的空間供他們自由想象和沉思；他們還可在戶外進行一些安靜的活動，包括閱讀，畫畫，玩天然材料。對於另一些兒童，戶外環境可豐富他們的戲劇遊戲經歷，或讓他們仔細觀察大自然。

戶外遊戲提供獨特的機會，讓兒童：

- 體驗新的體力挑戰
- 在戶外遊戲時設法解決問題
- 提高力量和耐力
- 通過追逐、談話和遊戲與其他兒童進行實際接觸
- 用新的方式使用和鍛煉大、小肌肉
- 用不同的嗓音口頭表達自己
- 賞識大自然，保護環境。

兒童喜歡戶外活動。澳洲最近的一項調查詢問了幼童所喜歡的環境。調查中絕大多數兒童的回答是喜歡戶外環境。他們提到了喜歡戶外活動的許多原因，這些原因都反映了戶外環境中的多種寶貴體驗。

本《父母須知》有不同社區語言的版本，可從幼兒連接 (*Early Childhood Connections*) 網站下載，網址：[www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)

倡議機構



贊助機構



National Childcare Accreditation Council



CHINESE