

▲Baby Shark的角色聚首一堂



▲身處超級鯊魚「游」樂場，大家可以邊玩邊欣賞景色



活動日期：即日起至9月15日

## 唱跳《Baby Shark》樂透

「Baby Shark Doo Doo Doo……」兒歌《Baby Shark》俘虜了大小朋友的心。近日Baby Shark登陸海港城，商場打造以Baby Shark為主題的超級鯊魚「游」樂場，還開設「超級鯊魚音樂學校」、「深海潛艇教室」，讓小朋友參與不同的保育及音樂課程，在開學之前鬆一鬆，與Baby Shark見下面。

位於海港城海運觀點和海運大廈露天廣場的超級鯊魚「游」樂場中，有小木船、貝殼滑梯、非洲木鼓、木片琴、透明畫板等，讓小朋友免費任玩。另外，深海潛艇教室提供不同的保育和音樂課程，供小朋友學習彈奏夏威夷小結他、木箱琴或參與童歌舞班，培養他們的音樂和表演才能；亦可以透過做小手工，為鯊魚寶寶添上豐富色彩，學習有關鯊魚和海洋的小知識。有興趣者可以上海港城官網率先報名，到場後捐款一百元予世界自然基金會香港分會，即可參加。

而重頭戲就是，大小朋友不用對住屏幕唱跳《Baby Shark》，因為Baby Shark和PINGFONG會現身與大家一起跳舞唱歌，9月1日更將舉行「Doo Doo Doo Babyflap戶外音樂派對」，只要在超級鯊魚音樂學校手冊入面蓋齊三個不同活動印章（包括「Let's Go Hunt」數碼小遊戲、任何一個超級鯊魚音樂課程及JOOX「拍住唱K站」），就可以換領音樂派對入場券一張（每張入場券最多可供四人入場）。



▲Baby Shark（左）和PINKFONG即場同小朋友又唱又跳

▶遊戲治療師袁素菲用表情豆袋教女兒認識不同的情緒



開學系列(上)

大公報記者

許詠妍 文、圖

還有一個星期就開學，又要收拾心情上學去。然而過了一個暑假，小朋友難免不想上學，甚至出現壞情緒。為了讓家長更能認清子女的內心世界，以及認識和表達情緒的方法，這次就由遊戲治療師余寶貞和袁素菲闡釋如何透過情緒遊戲，認識小朋友的個人情緒，並從中改善與子女的關係。

「遊戲」是小朋友最自然的自我表達方式，與大人透過「說話」來表達自己一樣。LCX現聯同樂信兒童慈善遊戲治療中心舉行Building Love慈善親子工作坊，遊戲治療師以LEGO、泥膠手模、面譜創作等簡單素材，進行不同的情緒遊戲體驗，協助家長在遊戲中認識小朋友的內心世界，增加親子互動時間。

### 訂立時間表

臨近開學，小朋友要重新適應上學的模式，難免會覺得不習慣

。遊戲治療師余寶貞表示，最好在開學前的兩星期左右，給小朋友訂立時間表，她說：「我建議家長給小朋友一個時間表，例如在整個小學階段，下午四點鐘是一個安靜時間，只要求子女在一個安靜的空間，屁股要黏着椅子，無論畫畫或者油顏色，做什麼都可以，但就不可以離開椅子，目的是讓他們將心靜下來，重新調校他們的生理時鐘，這樣小朋友好快就可以進入返學的模式。」她直言，這就當是給小朋友的家規。

為了讓小朋友適應預備上學的心情，遊戲治療師袁素菲坦言，其實在暑假開始時就要給小朋友一個心理預備：「開始放假的時候，我會說有兩個月的放假時間，兩個月後他們就要做哥哥大姐姐，這兩個月可以分配一下時間去玩，可能要做練習或者功課，向他們預告假期後要返學，有一個新的開始。很快要開學，家長可以帶他們去買鞋、新襪、底衫等，早作預備，讓他們有開心的心情去迎接上學日，而不是有害怕的心情。」

### 藉遊戲發泄

除了開學前後難免有情緒外，其實平日小朋友都會有不同的情緒經歷，袁素菲透露，當家長面對小朋友出現不同的情緒，遊戲治療師會透過與家長、小朋友的溝通，利用不同工具作為溝通的橋樑，舒緩小朋友的情緒和

緊張心情。在工作坊現場，遊戲治療師展示了一套表情豆袋，每一個豆袋的兩面均印有不同的表情公仔和文字，她說：「首先，讓他們開始認識情緒，之後，會教他們辨識別人的情緒，或者家長的情緒。我們的豆袋有兩面，有正面和負面，不是只有開心。兩面都有機會讓小朋友去表達，表達之後他們就會明白什麼是情緒。」

余寶貞接着說，要給小朋友適時發泄情緒，可以透過一些遊戲來發泄。她更建議家長在一個安全的遊戲室內，給小朋友適量地發泄，如拋豆袋，家長和小朋友鬥拋得遠等等，這樣小朋友可以將所有不開心的感覺掃光。

她分享到，其兒子曾在凌晨三點就會哭，作為家長，她知道兒子有些內心的感受處理不了，感到苦惱。所以，余寶貞讓兒子適當地發泄出來，不只是說「沒事，沒事」，要在安全的空間裏給小朋友將負面情緒踢走。



▲袁素菲（左）及余寶貞示範不同的情緒表情



▲透過遊戲，可讓小朋友明白規則、分享的重要性

### 後記

小朋友或許未能認識所有的情緒表達方法，家長就好似一面鏡子，可以透過自身讓子女更加認識不同的情緒，大人千萬不要忽略小朋友的任何情緒，要讓他們發泄、表達出來，這樣問題會更容易解決。

## 三大工作坊

### 砌出愛

玩法：有三張角色卡，分別為建築師、工程師和供應商，由家長和小朋友分別選擇要擔任的角色。建築師主要負責聽取指令建立「家」，而工程師和供應商則發出指令，並給予LEGO，最後讓雙方把「愛心」放到「家」裏，因為愛是要一家人手牽手一起放落去的。

遊戲治療師余寶貞介紹，這是一個源自英國劍橋大學自閉症研究中心的活動簡化版，並說：「小朋友平日好少有等待、忍耐和分享、輪流去玩的機會，我們想讓大家明白一個道理，你要訓練小朋友的專注和忍耐，學識分享等，首先要給他們一些角色，家裏

每一個人都要有自己的角色。」

談到好多小朋友會選擇做建築師，余寶貞表示，每幾個步驟之後就要交換角色，這也是讓小朋友明白在學校與同輩相處的一些社交方法。她說：「這個遊戲其實在家中都可以進行，首先由家長做三個名牌，要大家都同意角色以及要轉換角色的規則。如果遇到小朋友發脾氣就先停止遊戲，說：『家並不是這樣，家是要共同建立的。』」

在遊戲中，小朋友更可以透過參與結構性積木遊戲訓練手眼協調，學習分享，培養耐性和專注力。家長也可以啟發小朋友的合作性，讓他們明白規則、分享的重要性。



▲一個家是需要加入愛的

日期：8月24、25、31日及9月1日  
時間：14：00至14：45



▲工具包括名牌及積木

### 畫出愛



▲小朋友在面譜上貼上對應的面貌



▲面譜及其他工具

玩法：小朋友和家長分別在面譜上貼上心中對方的面貌，通過遊戲，讓小朋友認清自己的情緒，以及讓家長反思自己在子女心中的形象、自己的管教模式等。

人有不同的情緒，包括喜怒哀樂，甚至更多。余寶貞透露：「小朋友和家長一起玩，平時他們很少會知道父母的情緒。我們會用一套豆袋，問『媽咪的樣子是怎樣的呢？』如果你經常發脾氣，小朋友可能會選發脾氣的樣子，家長看到後，就會知道要改變一下，不要經常生氣。開始時，我們會說：『請你黏上媽咪最常見的樣子出來。』反過來家長也要黏上小朋友的樣子。」

### 印出愛

玩法：大人和小朋友將手印在預備好的泥膠盒上，再由雙方將飾物放在其上裝飾。每放一個飾物時，家長可以讓小朋友說說開心的事，這樣既可回憶往事，又可以讓小朋友認識正面的情緒和感覺。

小朋友還沒完全了解什麼是情緒，有時候可能說了一些不開心的事情，卻以為是開心事。余寶貞表示，這個時候，家長可以向小朋友解釋有關情緒的事，並說：「有時候家長發怒，但看到這個作品時，就會放下藤條。我們希望透過這個方法，祝福每一個家庭。」

日期：8月24日及31日  
時間：14：00至14：45

備註：工作坊報名詳情可留意LCX或樂信兒童慈善遊戲治療中心Facebook平台



▲泥膠及裝飾品



▶小朋友和父母將手掌印在泥膠上，再一起裝飾