

I 背景

- 1.1. 香港小童群益會近年一直關注兒童的快樂狀況，今年繼續按年追蹤兒童快樂狀況的轉變，再進行「兒童快樂」相關的調查。是次調查同時配合近年社會對兒童閒暇、遊戲的關注，一併探討兒童的遊戲狀況與快樂的關係。
- 1.2. 兒童權利公約第三十一條亦列明兒童有權享受閒暇、遊戲和文化藝術活動的權利。對於「遊戲權利」，兒童應有權選擇遊戲、有遊戲的需要、不限時地的遊戲權利和有遊戲的空間。而聯合國兒童基金會曾提出「遊戲權利」的四大重點為：孩子主導、快樂成長、隨時隨地、自由空間。
- 1.3. 遊戲與兒童生活息息相關，遊玩能刺激大腦發育，協助兒童發展。遊戲對不同年齡階段的兒童都可帶來益處，例如學習運用肌肉、手眼協調、學習與別人合作和遵守規則、發揮創作力、減壓等。遊戲能協助兒童學習，而且透過遊戲能主動建構知識，引起兒童學習的興趣，較被動接受知識更佳。另外，遊戲對兒童情緒發展有很大的幫助，而且能透過遊戲，減輕心理的焦慮，淨化情緒，並加強控制自己的能力。
- 1.4. 聯合國兒童基金香港委員會一直倡議兒童每天需有一小時的遊戲時間，但香港兒童的生活繁忙，遊戲權利往往被忽略。本會第八屆小特首曾於 2016 年進行『兒童公共遊樂設施』調查，結果指出有約六成兒童不使用/停止使用公共遊樂設施的原因是繁忙/沒有時間。另外，於 2011 年有調查¹指出有 46% 學生每天平均只有 1 小時或以下遊玩時間，而 2018 年另一調查²顯示有 33% 學童每日少於 1 小時遊戲時間，因此兒童遊戲機會值得公眾重視。

II 調查目的及方法

- 2.1. 調查目的：了解兒童的快樂狀況，以及兒童進行遊戲的狀況及時間，及其與兒童快樂的關係。
- 2.2. 調查日期為 2019 年 2 月 19 日至 3 月 15 日，對象為 6-17 歲的兒童。
- 2.3. 調查以自填問卷方式進行，6-17 歲兒童問卷資料透過於本會各區的兒童及青年服務中心收集。最後共收回 1083 份有效的問卷。

III 受訪者基本資料

- 3.1. 受訪兒童中男性佔 50.3%，女性佔 49.7%；6 至 8 歲佔 24.6%，9 至 11 歲佔 43.3%，12 至 14 歲佔 21.0%，15 至 17 歲佔 11.1%。

兒童年齡	人數	%	兒童性別	人數	%
6-8 歲	264	24.6%	男	539	50.3%
9-11 歲	464	43.3%	女	533	49.7%
12-14 歲	225	21.0%	總數	1072	100.0%
15-17 歲	119	11.1%	沒有回答	11	
總數	1072	100.0%			
沒有回答	11				

¹ http://lllb.elchk.org.hk/center_data/27/filedata/tbl_news_release_related/doc/68_1.pdf

² <http://www.ywca.org.hk/news.aspx?id=b5a5b1d5-8480-4d17-b56d-33267c7426a1>

3.2. 受訪者主要居於公共屋邨(52.2%)及私人數宇(23.7%)；有 45.3%兒童不知道家中有否領取綜援，有領取的有 13.6%。

居住類型	人數	%	領取綜援	人數	%
公共屋邨	552	52.2%	有	146	13.6%
居屋/夾屋	135	12.8%	沒有	439	41.0%
私人樓宇	250	23.7%	不知道	485	45.3%
村屋	45	4.3%	總數	1070	100.0%
租住房間	51	4.8%	沒有回答	13	
其他	24	2.3%			
總數	1057	100.0%			
沒有回答	26				

3.3 受訪兒童有 80.1%與父及母親同住，有 15.3%只與父/母親同住，而與兄弟姊妹女同住的有 64.8%，家中有家傭的有 15.2%。

同住家庭成員	人數	%
父及母	856	80.1%
只父或母	164	15.3%
兄弟姊妹	693	64.8%
(外)祖父母	276	25.8%
家傭	163	15.2%
其他	40	3.7%
總數	1069	
沒有回答	14	

IV 調查結果

4.1. 兒童的快樂狀況

4.1.1. 調查結果顯示，有 61.5%的兒童感到快樂(2018：61.6%)，一半一半的有 28.5% (2018：29.2%)，不快樂的有 10.0% (2018：9.1%)。整體上，感到快樂的兒童比例及快樂程度的平均分數 (7.07 分)較 2018 調查的結果(7.14 分)低。

6-17 歲兒童	2016		2017		2018		2019	
	人數	%	人數	人數	%	%	人數	%
不快樂 (1-4 分)	112	10.8%	106	10.4%	73	9.1%	103	10.0%
一半一半 (5-6 分)	334	32.1%	300	29.6%	234	29.2%	292	28.5%
快樂 (7-10 分)	594	57.1%	609	60.0%	493	61.6%	630	61.5%
總數	1040	100.0%	1015	100.0%	800	100.0%	1025	100.0%
平均分數(1-10 分)	7.12 分		7.04 分		7.14 分		7.07 分	
沒回答	15		53		37		58	

4.1.2. 按年齡比較，6至11歲兒童感到快樂的比例較2018年有所上升，但12至17歲兒童快樂的比例較上年下降。而快樂程度方面，只有6-8歲兒童的數值有上升，顯示今年除初小兒童外，普遍兒童較上年不快樂。

年齡	2016		2017		2018		2019	
	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數
6至8歲	69.7%	8.04	71.7%	7.82	64.8%	7.42	67.5%	7.57
9至11歲	56.5%	6.98	63.4%	7.10	61.4%	7.18	61.9%	7.09
12至14歲	43.0%	6.27	48.1%	6.35	65.9%	7.22	63.7%	7.05
15至17歲	47.5%	6.49	35.6%	5.83	51.4%	6.42	43.6%	5.94
總數	57.1%	7.12	60.0%	7.04	61.6%	7.14	61.5%	7.07

4.1.3. 兒童感到快樂的事情最多是「放假」(56.7%)，其次是「玩手機 / 打機」(44.2%)、「和朋友一齊玩」(37.2%)、「看 YouTube / 網上視頻」(34.7%)及「有時間做自己喜愛的事」(30.9%)。

感到最快樂的十件事情	人數*	%*
放假	564	56.7%
玩手機 / 打機	439	44.2%
和朋友一齊玩	370	37.2%
看 YouTube / 網上視頻	345	34.7%
有時間做自己喜愛的事	307	30.9%
收到禮物	252	25.4%
做個人興趣活動(如攝影、跳舞、畫畫)	244	24.5%
運動(如打羽毛球、籃球)	243	24.4%
讀書成績好	234	23.5%
有空閒時間休息	206	20.7%

*可選多項

4.2. 兒童遊戲狀況

4.2.1. 兒童每天的自由空閒時間及遊戲時間

- 於上課日，36.0%兒童每天有少於1小時的空閒時間，少於3小時的則共有70.2%；於非上課日(星期六、日、假期)，仍有12.8%兒童每天有少於1小時的空閒時間，少於3小時的則共有35.5%
- 遊戲時間方面，54.0%兒童於上課日每天有少於1小時的遊戲時間，少於3小時的則共有82.8%；於非上課日(星期六、日、假期)，25.0%兒童每天有少於1小時的遊戲時間，少於3小時的則共有59.6%。
- 按年齡比較，6至11歲兒童的自由空閒時間及遊戲時間，不論在上課日及非上課日都較12至17歲兒童的時間少，其中以在非上課日的自由空閒時間尤為明顯。

	自由空閒時間		遊戲時間	
	上課日每天	非上課日每天	上課日每天	非上課日每天
< 1 小時	36.0%	12.8%	54.0%	25.0%
1-3 小時以下	34.2%	22.7%	28.8%	34.6%
3-5 小時以下	17.1%	25.0%	10.0%	20.6%
>= 5 小時	12.8%	39.5%	7.2%	19.9%

自由空閒時間	上課日每天*			非上課日每天*		
	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時
6 至 8 歲	44.5%	32.0%	23.4%	20.1%	24.8%	55.1%
9 至 11 歲	40.5%	35.4%	24.1%	14.3%	24.7%	61.0%
12 至 14 歲	27.9%	32.4%	39.6%	7.1%	21.2%	71.7%
15 至 17 歲	15.3%	39.8%	44.9%	4.2%	13.6%	82.2%

*chi-sq sign p < .05

遊戲時間	上課日每天*			非上課日每天*		
	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時	< 1 小時	1-3 小時 以下	>=3 小時
6 至 8 歲	59.3%	22.4%	18.2%	30.6%	32.8%	35.6%
9 至 11 歲	58.5%	26.9%	14.6%	26.4%	34.0%	39.6%
12 至 14 歲	44.8%	33.5%	21.8%	19.7%	34.7%	40.5%
15 至 17 歲	43.1%	41.4%	15.5%	19.0%	41.4%	39.7%

*chi-sq sign p < .05

4.2.2. 兒童每星期與不同對象玩遊戲的時間

- 兒童每星期與不同對象玩遊戲的時間大多少於 3 小時；其中亦有 23.7% 的兒童每星期自己獨自玩遊戲的時間超過 6 小時。另外，有如有兄弟姐妹或朋友作為玩伴，有約 27% 兒童每星期有 3-6 小時的玩遊戲時間。但兒童與父母每星期玩遊戲的時間有 71.5% 是少於 3 小時。
- 按年齡比較，6 至 11 歲兒童獨自玩遊戲及與朋友玩遊戲的時間較 12 至 17 歲兒童的時間少，而與兄弟姐妹、父母及(外)祖父母玩遊戲的時間則 6 至 11 歲兒童較多。

	< 3 小時	3-6 小時以下	6-9 小時以下	>= 9 小時	回答人數
我自己獨自玩遊戲	57.9%	18.4%	11.4%	12.3%	1024
與兄弟姐妹玩遊戲	56.6%	27.5%	8.8%	7.0%	701
與父或(及)母玩遊戲	71.5%	18.3%	5.7%	4.6%	722
與(外)祖父母玩遊戲	76.6%	13.5%	6.4%	3.5%	488
與朋友/同學玩遊戲	48.9%	27.3%	14.6%	9.1%	820
與家傭玩遊戲	68.9%	15.9%	9.2%	6.0%	315

遊戲時間	6-11 歲				12-17 歲			
	< 3 小時	3-6 小時以下	6-9 小時以下	>= 9 小時	< 3 小時	3-6 小時以下	6-9 小時以下	>= 9 小時
獨自玩遊戲 (n=1015)*	63.5%	16.0%	10.1%	10.5%	46.2%	23.1%	14.4%	16.2%
與兄弟姊妹玩遊戲(n=697)*	52.7%	29.3%	9.4%	8.6%	66.5%	23.4%	7.2%	2.9%
與父或(及)母玩遊戲(n=715)*	68.6%	20.3%	6.1%	5.1%	79.3%	12.8%	4.4%	3.4%
與(外)祖母玩遊戲(n=483)*	74.1%	15.7%	6.1%	4.1%	84.2%	7.9%	7.2%	.7%
與朋友/同學玩遊戲(n=811)*	52.7%	25.9%	11.6%	9.8%	39.6%	30.4%	22.1%	7.9%
與家傭玩遊戲(n=311)	68.0%	15.6%	9.8%	6.6%	73.1%	16.4%	7.5%	3.0%

*chi-sq sign p < .05

4.2.3. 兒童最常玩的遊戲類型

- 兒童最常玩的遊戲，是電子/手機遊戲(75.4%)、桌上遊戲(30.9%)及填色/畫畫(24.0%)。

最常玩的十類遊戲	人數*	%*
電子/手機遊戲	779	75.4%
桌上遊戲(如棋、大富翁)	319	30.9%
填色/畫畫	248	24.0%
玩公園/遊樂場的設施	236	22.8%
玩具(如陀螺)	235	22.7%
卡牌遊戲(如遊戲王、三國殺、橋牌)	232	22.5%
集體遊戲(如捉迷藏)	225	21.8%
唱歌/跳舞(抖音)	216	20.9%
手工藝/DIY 製作	180	17.4%
跳繩	121	11.7%

*可選多項

4.2.4 兒童認為玩遊戲是否足夠

- 大部分(60.0%)兒童認為玩遊戲的時間適中，認為時間太少的有 32.0%。另外，較多 44.1%兒童認為與父母一起玩的時間太少。
- 而在星期六、日或假期，父母很少或沒有陪玩遊戲的兒童有 64.2%。

	時間太多	時間適中	時間太少
你認為現時你整體玩遊戲的時間是否足夠？	8.0%	60.0%	32.0%
你認為現時你與父/母一起玩遊戲的時間是否足夠？	6.1%	49.8%	44.1%
你認為現時你與兄弟姊妹一起玩遊戲的時間是否足夠？	10.3%	59.6%	30.1%
你認為現時你與朋友/同學一起玩遊戲的時間是否足夠？	9.4%	63.9%	26.8%
於星期六、日或假期，你父/母有幾經常會陪你玩遊戲？	沒有	很少	間中
	30.6%	33.6%	25.9%
			經常
			10.0%

4.2.5 兒童在戶外或學校玩遊戲的情況

- 大部分(55.6%)兒童很少或沒有到戶外場地(公共遊樂場/公園等)玩耍；57.4%的兒童亦很少或沒有在學校玩遊戲。

	沒有	很少	間中	經常
你有幾經常會到戶外場地(公共遊樂場/公園等)玩耍？	15.4%	40.2%	32.4%	12.0%
於學校的小息/放學後，你會否在學校玩遊戲？	26.2%	31.2%	24.7%	17.8%

4.2.6 家長及教師對兒童玩遊戲的態度

- 兒童普遍認為家長及教師對兒童玩遊戲的態度是可有可無(57.5%及 61.1%)，支持的只有 30.8%及 22.1%。

	反對	認為可有可無	支持
你的父/母對你玩遊戲的態度是：	11.6%	57.5%	30.8%
你學校的教師對你玩遊戲的態度是：	16.8%	61.1%	22.1%

4.2.7. 兒童玩遊戲的自由度

- 大部分(63.3%)父母有限制兒童玩遊戲的時間，平均限制每次不超過 123 分鐘。
- 而兒童玩的遊戲，只有 21.4%是大部分或全部由兒童主動提出/安排。其中更有 10.0%兒童完全由他人安排遊戲。
- 在玩耍時，有 50.5%的兒童會創新遊戲/玩具的玩法/自行改動遊戲規則。

你的父/母有沒有限制你玩遊戲的時間？	有			沒有	
	63.3%			36.7%	
	限制時間：123 分鐘				
你玩的遊戲，有幾多是你主動提出 / 由你自己安排的？	沒有	少部分	一半一半	大部分	全部
	10.9%	26.5%	41.2%	14.6%	6.8%
在玩耍時，你會否創新遊戲/玩具的玩法/自行改動遊戲規則？	沒有	很少	間中	經常	
	13.2%	36.3%	34.9%	15.6%	

4.2.8. 家長對兒童玩遊戲的參與

- 有約三成的家長會間中或經常為子女「指導遊戲的正確玩法」及「提醒你如何勝出遊戲」。而很少或沒有「讓你全權主導如何玩遊戲」的亦有 56.8%。

在你與父母玩遊戲時，或父母從旁看你玩遊戲時，父母會否：	沒有	很少	間中	經常
a. 指導你遊戲的正確玩法	43.6%	25.2%	17.9%	13.3%
b. 提醒你如何勝出遊戲	44.2%	22.3%	22.0%	11.5%
c. 阻止你以自己想法玩遊戲	58.8%	21.0%	13.1%	7.1%
d. 讓你全權主導如何玩遊戲	38.5%	18.3%	20.0%	23.3%

4.2.9. 兒童參與冒險遊戲(Risky Play)的情況

- 6-11 歲的兒童較常進行的冒險遊戲是「高速度的遊戲」(間中或經常：33.6%)、「消失/藏匿/冒險遊戲」(間中或經常：33.2%)及「用危險工具的遊戲」(間中或經常：28.1%)；而最少進行的是「接近危險物質/環境」(間中或經常：9.2%)。
- 12-17 歲的兒童較常進行的冒險遊戲是「用危險工具的遊戲」(間中或經常：34.2%)、「和朋輩玩追打、混戰」(間中或經常：31.7%)及「消失/藏匿/冒險遊戲」(間中或經常：30.1%)；而最少進行的是「接近危險物質/環境」(間中或經常：19.4%)。

你會否進行以下的冒險遊戲活動？	6-11 歲				12-17 歲			
	沒有	很少	間中	經常	沒有	很少	間中	經常
a. 往高處的遊戲(如攀繩、爬高架、爬樹、在高處平衡等)	42.2%	33.0%	15.8%	9.0%	34.7%	42.9%	15.7%	6.7%
	75.2%		24.8%		77.6%		22.4%	
b. 高速度的遊戲(如滑板、高速騎車、高速搖晃/旋轉等)	37.9%	28.5%	21.5%	12.1%	39.9%	37.9%	16.3%	5.8%
	66.4%		33.6%		77.8%		22.1%	
c. 用危險工具的遊戲(如用剪刀、用刀切東西、用鋸等)	48.8%	23.2%	16.7%	11.4%	35.1%	30.7%	21.9%	12.3%
	72.0%		28.1%		65.8%		34.2%	
d. 接近危險物質/環境(如玩火/蠟燭、在湖邊/崖邊玩)	74.2%	16.6%	4.6%	4.6%	53.2%	27.4%	15.0%	4.4%
	90.8%		9.2%		80.6%		19.4%	
e. 和朋輩玩追打、混戰	55.0%	23.7%	10.0%	11.3%	39.0%	29.3%	22.0%	9.7%
	78.7%		21.3%		68.3%		31.7%	
f. 消失/藏匿/冒險遊戲(如捉迷藏、探險、獨自離開成人視線)	39.6%	27.3%	17.8%	15.4%	38.3%	31.6%	20.4%	9.7%
	66.9%		33.2%		69.9%		30.1%	

4.2.10. 家長對兒童參與冒險遊戲(Risky Play)的態度

- 在於 6-11 歲的兒童，家長較多支持兒童進行的冒險遊戲是「消失/藏匿/冒險遊戲」(支持或非常支持：20.1%)、「高速度的遊戲」(支持或非常支持：18.6%)及「往高處的遊戲」(支持或非常支持：15.6%)。而最反對的是「接近危險物質/環境」(反對或非常反對：74.7%)及「用危險工具的遊戲」(反對或非常反對：69.2%)。
- 在於 12-17 歲的兒童，普遍家長中立的比例都佔約五成，而家長較多支持兒童進行的冒險遊戲是「往高處的遊戲」(支持或非常支持：14.3%)、「消失/藏匿/冒險遊戲」(支持或非常支持：13.5%)、「高速度的遊戲」(支持或非常支持：13.2%)及。而最反對的也是「接近危險物質/環境」(反對或非常反對：52.0%)及「用危險工具的遊戲」(反對或非常反對：45.0%)。

你的父/母對你玩有冒險的遊戲的態度是：	6-11 歲			12-17 歲		
	反對及非常反對	中立	支持及非常支持	非常反對及反對	中立	支持及非常支持
a. 往高處的遊戲	49.3%	35.1%	15.6%	28.0%	57.60%	14.3%
b. 高速度的遊戲	43.0%	38.4%	18.6%	29.8%	57.00%	13.2%
c. 用危險工具的遊戲	69.2%	22.3%	8.5%	45.0%	48.20%	6.7%
d. 接近危險物質/環境	74.7%	19.1%	6.2%	52.0%	41.90%	6.1%
e. 和朋輩玩追打、混戰	65.2%	24.5%	10.3%	38.0%	51.50%	10.5%
f. 消失/藏匿/冒險遊戲	50.8%	29.1%	20.1%	33.0%	53.50%	13.5%

4.2.11. 兒童認為玩遊戲的好處

- 兒童認為玩遊戲的好處主要是：「個人心情更愉快」(65.8%)、「能暫時放鬆自己」(61.8%)、「減低學習壓力」(57.3%)及「加深和朋友的友誼」(53.2%)。

	人數*	%*
1. 個人心情更愉快	695	65.8%
2. 能暫時放鬆自己	653	61.8%
3. 減低學習壓力	605	57.3%
4. 加深和朋友的友誼	562	53.2%
5. 認識新朋友	506	47.9%
6. 增加身體反應、協調能力	437	41.4%
7. 腦筋更靈活	398	37.7%
8. 能發洩精力	335	31.7%
9. 學習新知識	329	31.2%
10. 增加專注力	295	27.9%
11. 提高自信/成就感	277	26.2%
12. 提高解決問題力	264	25.0%
13. 改善學習效率	164	15.5%
14. 其他	57	5.4%
總數	1056	

*可選多項

4.2.12. 阻礙兒童玩遊戲的主要因素

- 兒童認為阻礙他們玩遊戲的原因主要是：「功課 / 學習繁忙」(74.4%)、「太少空閒時間」(48.0%)、「更需要休息時間」(32.6%)及「父母限制使用手機/電腦的時間」(31.7%)。

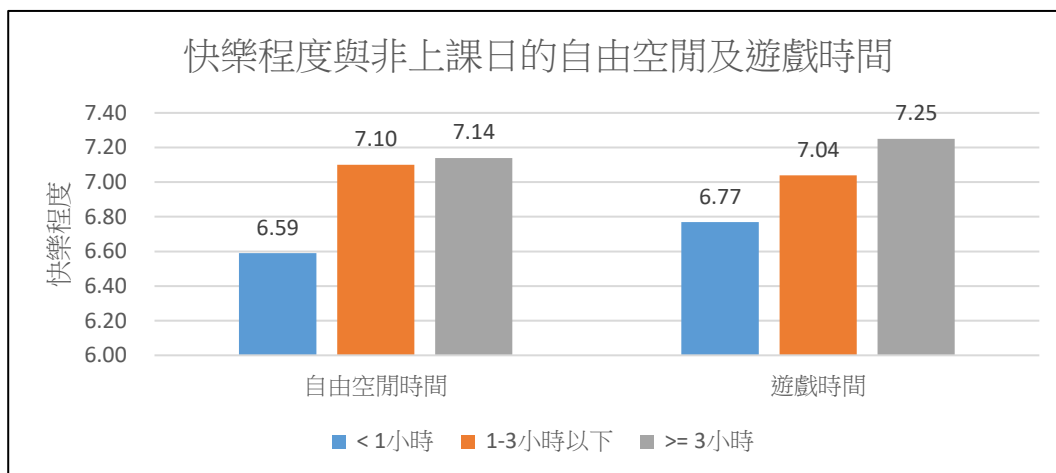
	人數*	%*
1. 功課/學習繁忙	772	74.4%
2. 太少空閒時間	498	48.0%
3. 更需要休息時間	338	32.6%
4. 父母限制使用手機/電腦的時間	329	31.7%
5. 父母不希望我玩耍	267	25.7%
6. 沒有一起玩的同伴	252	24.3%
7. 玩樂場地設施不好玩	192	18.5%
8. 學校沒有玩遊戲的地方	190	18.3%
9. 沒有喜愛的遊戲活動	162	15.6%
10. 玩樂場地設施殘舊/損壞	131	12.6%
11. 家居附近缺乏玩樂場地	130	12.5%
12. 其他	29	2.8%
總數	1037	

*可選多項

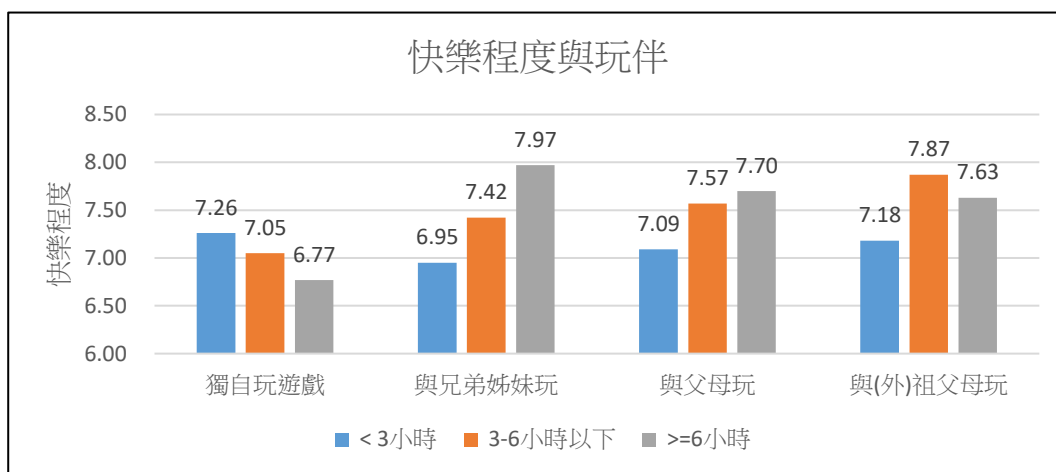
V 分析及總結

5.1. 兒童快樂程度與自由空閒及遊戲時間的關係

- 兒童在上課日的自由空閒及遊戲時間與快樂程度沒明顯關係；而在非上課日，自由空閒及遊戲時間與快樂程度都有明顯的關係(F-test sign. $p < .05$)，自由空閒及遊戲時間少於 1 小時的兒童，快樂程度明顯較低。



- 另外，兒童每星期獨自玩遊戲的時間越長，快樂程度亦越低(F-test sign. $p < 0.05$)。反而，兒童每星期與家人玩遊戲的時間越長，快樂程度便會越高(父母、兄弟姊妹(F-test sign. $p < 0.05$)；祖父母(F-test sign. $p < 0.1$))。



5.2. 兒童遊戲時間不足

- 聯合國兒童基金會建議兒童每天有一小時的遊戲時間，但兒童在上課日有 54.0% 遊戲時間不足一小時，在非上課日亦有 25.0% 遊戲時間不足一小時，顯示兒童遊戲時間不足。然而，有六成兒童認為遊戲時間適中，顯示兒童認為減少遊戲時間沒有問題。
- 導致兒童遊戲時間不足的原因，主要是功課/學習繁忙(74.3%)、太少空閒時間(48.0%)及更需要休息時間(32.7%)。回顧本會 2017 年的調查發現兒童睡眠時間不足，對於兒童來說，在課業繁重的生活中，在爭取休息的情況下唯有放棄遊戲。

5.3. 兒童遊戲集中電子/手機遊戲，戶外遊戲不足

- 兒童近年玩的遊戲已集中在電子/手機遊戲(75.6%)，其中戶外遊戲的比例不多，只有玩公園/遊樂場的設施(23.3%)及集體遊戲(如捉迷藏)(22.1%)。而去戶外場地玩耍的比例亦不多(沒有或很少：55.6%)。
- 兒童長期進行電子/手機遊戲對兒童眼睛及身心也會有不良的影響，而且戶外群體活動對兒童在身體發展及人際關係也有很大好處，應鼓勵兒童進行多些戶外活動。

5.4. 兒童的不能主導遊戲

- 有德國研究指出³，自由遊戲(Free play)能夠培養孩子彈性思維，以應付不斷變化的形勢及環境。小孩長大後需要於不同環境工作、生活，因此這種技能對小孩的成長是十分重要的。
- 兒童能否自由進行遊戲，是推廣兒童遊戲的其中一個重點，據教育局⁴定義「自由遊戲」是由內在動機誘發的行為活動，著重自主、自由參與、不受成年人訂立的規則或預設目標所束縛的遊戲，並可在「自由遊戲」中選擇遊戲的工具、方法、玩伴。
- 而調查結果顯示，家長在兒童遊戲方面有不同的介入，半數以上(56.7%)家長沒有或很少讓兒童全權主導如何玩遊戲，進行自由遊戲。有三成(33.5%)家長會間中或經常指導正確玩法、如何勝出遊戲，有兩成(20.1%)家長會間中或經常阻止子女以自己想法玩遊戲。另外，兒童玩的遊戲亦只有兩成(21.4%)是由兒童主動提出/安排的。

5.5. 兒童參與冒險遊戲不多

- 冒險遊戲(risky play)可以被定義為一種刺激的活動，涉及到身體受傷的風險。有外國的研究顯示，總體來看，增加戶外冒險遊戲比避免戶外冒險遊戲會帶來更多的好處。冒險遊戲為孩子提供了挑戰的機會，測試極限，探索未知邊界和讓他們學習傷害風險。孩子們需要對危險有基本的意識，以及在生活中正確處理和克服這些危險。冒險遊戲能夠讓孩子認識自己的能力範圍，給予他們空間去進步；讓孩子們控制自己的動作，敢於冒險，了解安全的定義；亦可讓兒童學會克服恐懼、學習走出困難，了解自己的極限和身處的環境。
- 而調查結果顯示，6-11歲的兒童參與冒險遊戲的比例頗低，各類冒險遊戲皆有四至七成半的兒童沒有進行。雖然這情況在12-17歲的兒童中有改善，但在各類冒險遊戲仍有三成半至五成三的兒童沒有進行
- 而家長對6-11歲兒童進行冒險遊戲的態度，有四至七成是反對或非常反對，對12-17歲兒童則有約三至五成反對或非常反對。家長普遍可能基於安全考慮，儘量讓兒童遠離危險，但完全不參與冒險，可能反而令兒童不了解危險及不懂面對危險。

³ Greve, W., Thomsen, T., & Dehio, C. (2014). Does playing pay? The fitness-effect of free play during childhood. *Evolutionary Psychology*, 12(2), 147470491401200210.

⁴ 《幼稚園教育課程指引》(2017)－教育局。https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/preprimary/KGECEG-TC-2017.pdf

VI 建議

對於促進兒童快樂，我們認為應鼓勵兒童有足夠的遊戲時間，因此我們對各持分者有以下的建議：

6.1. 給兒童的建議：

6.1.1. 兒童應多參與群體、戶外遊戲

- 調查發現獨自玩遊戲的時間越長，快樂感會更低。因此，我們鼓勵兒童進行更多的群體遊戲，對放鬆及舒緩學習壓力會有更好的幫助，而與人互動的過程亦能讓兒童感到與外界的連繫及支援，而更加快樂。
- 另外，現今兒童玩的遊戲太集中於電子/手機遊戲，超過一半(55.6%)兒童很少/沒有去戶外場地玩耍，故我們亦鼓勵兒童進行更多的戶外遊戲。

6.1.2. 兒童應發揮創意、自由的玩

- 兒童是天生的遊戲天才，不論何時何地有什麼物資材料，都總能創作出可以快樂玩耍的遊戲。家長或外界雖然可能對兒童玩耍有很多干預及限制，但我們希望兒童在玩遊戲時可以更自由自在，儘量多嘗試以不同方式、創新規則、不拘泥勝負的情況下玩遊戲，豐富成長經驗。

6.2. 給家長的建議：

6.2.1. 開放的陪玩態度、讓兒童自由遊戲

- 家長在陪伴兒童玩遊戲的時間，經常會以成人的角度出發，以「正確」及「成績」為優先，看見子女不順利便介入，教導子女如何快速完成遊戲，因此兒童大多不能全權主導遊戲。但這類很努力父母的子女，通常主動性反而是最差的，亦很依賴父母。
- 父母在孩子遊戲時扮演的角色會影響孩子遊戲的投入度和層次，如過度干預子女玩遊戲反而影響子女玩遊戲的投入及樂趣，適度的支持與適當的放手，才能讓子女在玩遊戲時有空間去探索。
- 因此我們建議家長應避免以下打擾孩子自由遊戲的行為：
 1. 不斷在旁邊指揮子女「應該」怎麼玩。
 2. 過度保護子女，不斷制止子女進行一些不太危險的事，如「不要再爬高」等。
 3. 不容許子女出錯，要子女必須依從正確的遊戲步驟。
 4. 要求子女照著大家的方式一起玩，如「大家都從這裡開始爬，我們也一樣」。
 5. 以理性與邏輯分析子女的遊戲行為，並否決所有的可能性，如「你這樣做根本不可行」。

6.2.2. 家人宜儘量安排時間與子女一起玩遊戲

- 調查結果顯示，兒童與家人(包括父母、兄弟姊妹、(外)祖父母)玩遊戲的時間越多，兒童的快樂程度越高。但有七成兒童每星期與父母進行遊戲的時間少於3小時，而初小兒童亦有64%與父母玩遊戲的時間少於3小時。加上有超過一半兒童認為父母認為子女玩遊戲是可有可無，有64.2%的兒童表示父母在星期六、日、假期沒有或很少陪子女玩遊戲，顯示兒童認為父母不重視陪伴子女玩遊戲。
- 而且，有44.1%兒童認為與父母一起玩遊戲的時間太少，顯示他們希望多與父母玩遊戲。故我們建議父母、兄弟姊妹、(外)祖父母等家人儘量安排時間與兒童一起玩遊戲，尤其在非上課日，可一家人多到戶外進行遊戲，讓兒童更快樂。

6.2.3. 家長宜讓子女適度進行冒險遊戲

- 是次調查結果顯示，不論是較年幼(6-11歲)或較年長(12-17歲)的兒童，參與各類冒險遊戲的比例都偏低，沒有及很少參與的佔65%以上，其中主要原因是家長的反對，情況在較年幼的6-11歲兒童更明顯，有四至七成多的家長是反對或非常反對兒童進行冒險遊戲(相對於在12-17歲中只有約三至五成)。在6-11歲或12-17歲兒童中，家長最反對或非常反對的都是「接近危險物質/環境」及「用危險工具的遊戲」，在6-11歲兒童中分別是74.7及69.2%，同樣高於在12-17歲兒童中的52.0%及45.0%。
- 但外國學者認為⁵，可以爬高、翻滾等玩樂方式，能幫助兒童腦部發展。而如果適齡兒童沒機會自由地玩耍，沒有在遊戲過程中冒險，他們更容易情緒化、情緒波動大。並指出在過去60年，孩子的玩樂方式愈離不開家長的控制，亦因此愈來愈多孩子出現情緒問題，故鼓勵讓兒童參與冒險遊戲。
- 我們建議家長應該為子女從年幼起按兒童成長不同階段，支持他們進行不同程度的冒險遊戲，以幫助兒童的成長發展。例如在接近危險物質/環境或使用危險工具的遊戲，現時不少Maker課程或一些工藝DIY活動，都會需要接觸、使用有危險的工具，家長可以考慮多安排兒童參與這類活動，學習安全使用危險的工具的知識，豐富兒童的遊戲體驗。而在作出安排時，家長應考慮機構或團體所設計活動能否照顧到兒童成長階段的需要，活動是否由具資歷的導師帶領，並能在照顧兒童安全及自由參與的環境下進行。

⁵ Sandseter, E. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective. *Evolutionary Psychology*, 9, 257-284.

6.3. 給社會的建議：

6.3.1. 政府宜多建大型遊樂場，增加冒險遊戲設施

- 香港兒童參與冒險遊戲的比例低，除了因家長的反對外，我們認為香港缺乏相關遊樂設施亦是其一原因。立法會秘書處早前發表香港公共遊樂場的研究⁶，指康文署管理的遊樂場設計單調，欠缺趣味及刺激，難以吸引兒童玩樂。
- 兒童事務委員會正進行研究如何令遊樂場變得更好玩。我們建議政府應加快研究並就研究結果加建如屯門共融遊樂場的大型遊樂設施，增加設施的挑戰性及探索性。讓兒童可以在較安全環境下進行冒險遊戲。

6.3.2. 政府宜加強與非政府機構合作在公園舉辦活動，以豐富兒童的遊樂體驗

- 調查發現超過一半(55.6%)兒童很少/沒有去戶外場地玩耍。康文署宜盡快加強現時試行的「社區共建遊樂場」計劃⁷，與非政府機構合作在公園/遊樂場舉行活動，以吸引兒童多參與戶外活動。另外，我們建議康文署考慮將計劃在全港各區推行，以減家長及兒童舟車安排，方便他們參與。

6.3.3. 政府宜考慮放寬公園/遊樂場的管理限制，容許更多地方可以玩耍

- 康文署轄下公園及遊樂場的守則，大多依據《遊樂場地規例》而定，包括禁止放風箏、模型飛機、不准帶單車及手推車進場、不准踐踏草地也是規例訂明。
- 康文署由2018年8月起試行放寬管制的計劃，在每區一個公園允許5歲或以下兒童在成人看管下玩平衡車。我們建議，有關管理計劃可考慮在更多地點及範疇上推行，而且考慮以彈性公園管理方式，容許市民在公園特定區域玩球、放風箏、在公園非特定遊戲區內亦可讓兒童玩遊戲、追逐等。

⁶ <https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-1718ise04-public-playgrounds-in-hong-kong.htm>

⁷ <https://www.legco.gov.hk/yr17-18/chinese/panels/ha/papers/ha20180720cb2-1836-3-c.pdf>