

## 寶貝開心玩

作者：褚珮儀

職稱：物理治療師

工作地點：台安醫院兒童發展復健中心

### 介紹如何安排嬰幼兒之遊戲環境，選擇器具

隨著社會的進步及生活方式的改變，在現今都市裡成長的小寶貝們，各式各樣的刺激幾乎都隨手可得，臨床上物理治療師除了給家長各式各樣的發展誘發技巧建議外，最重要的就是讓各位爸爸媽媽利用家裡的資源跟小朋友開開心心的玩出健康。筆者自己當了新手媽媽後，更發現跟寶貝玩在一起真的是最重要的一件事，以下就來跟大家分享一下小小心得吧！

#### 環境安排

在一歲之前，寶貝的活動多在地板上，建議家長可利用軟墊為家中寶寶創造一個安全的玩耍空間，除清潔衛生外，注意電線插座與誤食之小東西；也可使用有圍欄的遊戲床；在寶貝學習或喜歡扶著東西站起來移動後，便要注意讓寶貝扶持的物品是否牢固，會不會將高架上物體勾下。軟墊應定期清潔及消毒，家中其他成員要進入嬰幼兒的玩耍空間之前除了洗手外，腳底的衛生也應該特別注意。一歲之後的

幼兒，行動能力及活動空間都大幅增加，家中物品擺設應單純，有輪腳的傢俱也應固定。

### 器具選擇

嬰幼兒的器具選擇最重要的就是安全性了，除了沒有銳角之外，容易清潔很重要，需注意是否容易脫漆或無毒油漆，組裝的接縫處是否安全。

在使用上較有爭議的學步車，目前尚未有研究支持學步車的使用會造成下肢關節變形，其危險來自潛在意外，如學步車傾倒造成嬰幼兒頭部受傷，或由高處及樓梯摔下造成骨折，所以家長在考慮是否要使用學步車時，足夠安全設施為重要考量。背巾的使用亦無研究結果認為會造成關節變形，相反的，相較於一直抱在手上，適度的使用可以減輕家長的負擔，出外使用背巾也較使用推車來得有行動性，但應注意其是否會限制嬰幼兒與外界互動。

### 玩具選擇的原則

1. 安全：提供給嬰幼兒的玩具，應要有一定的大小以防寶貝不小心吞下，玩偶類的玩具應挑選可以整隻清洗晾乾的材質。玩具也應定期清洗或用酒精消毒。
2. 適齡：許多家長怕孩子輸在起跑點上，常常在孩子還很小時就買了一兩年後寶貝才會操作的玩具；建議在選購前先觀察自己的孩子，了解一下這個年齡的相關發展，另外參考玩具標示的適合年齡也是一個很好的方法。如辦家家酒類的遊戲通常在

一歲半至兩歲左右才會出現，太早給，可能寶貝只是拿來敲打；而相對地，安全鏡子就是一個非常適合從小玩到大的玩具，大一點的鏡子可以讓寶寶觀察自己，可以幫助自我形象的建立。適齡的玩具可以刺激寶寶的發展，若寶寶玩玩具較困難，家長可適時示範或在一旁引導，減低寶寶的挫折感，增加動機。

3. 材質： 家族有過敏史的嬰兒在六個月之前應盡量不要接觸易造成過敏的材質，如絨毛娃娃、塑膠及皮革類。造型複雜有許多關節或有小零件的玩具，不但不適合這個階段的寶寶也容易積灰塵，家長也要特別注意唷！
4. 適性： 每個嬰幼兒有興趣之玩具類別不同，多觀察並選用他喜歡的玩具才會讓他玩得開心。

另外適合各階段嬰幼兒的玩具簡單整理如下供各位家長參考（較低年齡的部份也適用於下一年齡階段的嬰幼兒），不過玩具只是遊戲的媒介，親子愉快互動是最重要，家長們每天要給孩子一段屬於彼此的時光喔！

- 出生至六個月：安全鏡（固定在牆邊或床邊）、簡單的玩偶或娃娃（重量輕，有明顯的五官）、可移動具視覺效果的玩具（如掛在嬰兒床邊的旋轉音樂玩具）、可抓握的玩具（手搖鈴、固齒器）、可操作的小型抓握玩具（當寶寶會坐以後）、視聽器材（音樂鈴、規則的旋律及歌曲）、球、嬰兒健身遊戲（健力架）。
- 七到十二個月大：安全鏡、掌中鏡、簡單的玩偶或娃娃、運輸工具

造型的玩具（15-20公分，重量輕，有大車輪或滾輪）、可抓握的玩具（如可捏擠有聲音的、綁在繩上的玩具、玩具鑰匙串）、洗澡玩具、積木（重量輕，每邊5-12公分以利抓拿）、發展特定技巧的器材（按-開遊戲盒、疊杯組、可以裝和倒東西的容器）、簡單圖畫書、可拍打的樂器、可推拉的玩具、球類（有觸感、會震動或有聲音）、低矮且柔軟的爬行台階、小鞦韆（需有大人陪伴）、視聽器材。

- 一至二歲：鏡子（安全鏡、掌中鏡或可看到全身的鏡子）、娃娃及配件（如奶瓶毯子，約從一歲半開始）、角色扮演器材（玩具電話、簡單的打掃及工作設備）、掌上玩偶、沙子及水中遊戲器材、輕的積木、簡單的拼圖（約從一歲半開始）、較細緻的車子（如有可打開的門或車蓋）、有簡易連結的玩具火車、穿繩子及串珠子的器材、發展特定技巧的器材（有旋鈕或按鍵的遊戲盒、較複雜的可堆疊器材、簡單的組合玩具、有旋轉盒蓋的容器）、書籍（約十八個月可開始膝上閱讀）、簡單拍打樂器、視聽器材（能蹦蹦跳跳的音樂、手指遊戲歌曲）、球類（較大的球如海灘球、可以玩投和踢的球）、可騎乘的設備（搖晃程度小且可限制）、健身設備（低矮柔軟的爬行台階、可爬行穿越的隧道、鞦韆、有把手的樓梯）。
- 二至三歲：鏡子、娃娃及配件（可穿脫的衣服）、家家酒佈景、角色扮演器材（打扮器材、家庭用品類如瓦斯爐冰箱）、多樣性的人物及動物掌上玩偶、沙子及水中遊戲器材、可建構的器材（木製積木、大型塑膠方塊、大型螺絲和螺帽）、運輸工具造型玩具、4-12片組合式拼圖、配對形狀板、發展特定技巧的器材（如神秘袋、可轉緊

的套疊物品)、書籍(如有可以操作機關的、厚紙卡書)、美勞器材(各式畫筆、畫板架、安全剪刀、手指畫顏料)、球類、小型三輪車(快滿三歲時)、樂器(鈴鼓、三角鐵、沙鈴)、視聽器材(唱跳音樂、簡短影片)、健身設備(如溜滑梯)。

參考文獻:

1. 洪蘭 柯華葳合著。0-3歲嬰幼兒發展研究彙編:嬰幼兒大腦與認知發展的奧秘。台北:信誼基金出版社;2004
2. Martha B. Broson 著。張民杰 陳玫玲 譯。嬰幼兒遊戲器材—促進出生到八歲發展的選擇。台北:五南圖書出版股份有限公司;2002。

