



劉序

遊戲——絕不兒戲又教人入迷的正經事

一般人對遊戲的觀感，尤其亞洲地方的家庭，常常會將遊戲跟孩子拉上關係，認為是不成熟和幼稚的。「遊戲」往往跟「工作」相對，被認為是本質上無關重要、不事生產的活動（Whitebread, 2012）。本書目的旨在說明遊戲不單止絕不兒戲，反而是令人入迷不已的正經事。從書中你可以了解到，遊戲這活動在人生四個不同階段所扮演的角色及其重要性。

遊戲——豐富人生同時提升生活質素

一些研究人員及制訂公共政策人士，越來越肯定遊戲的價值，認為遊戲對人的智力發展及情緒健康極有關連。研究指出，遊戲是人類在語言、文化、科技之外最大的一項成就（Whitebread, 2012）。遊戲本是學習的基石；沒有遊戲，以上的幾項成就都不可能達成。

遊戲——是愛的劬勞付出

個人認識王博士超過二十年，看着她從修讀有關的文憑課程到攻讀博士學位，從香港到美國。我們經常聽到的一句話：變幻才是永恆，可是 Winnie 對推動遊戲的投入委身卻始終如一。這本書並非單單為了有趣好玩，或令人瘋一下；Winnie 希望藉着書中內容，跟讀者分享她過往二十年對遊戲

©德慧文化圖書有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

的一些深入研究心得，並在過程中實踐的經驗。那誠然是愛的
的劬勞付出，作者希望跟每一位閱讀此書的讀者，分享她認
為非常了不起的一些事情。故此，好好去玩！好好讓自己瘋
一下！

劉永強博士 (Jason Lau)

Ph.D. (U of Iowa), D.S.W. (HKPU)

美國加州州立大學—索諾馬分校持續

及國際教育學院執行總監

持有美國公園及康樂專業認證

(Certified Park and Recreation Professional, NRPA, U.S.A.)

Executive Director of Operations for Programs and Business

School of Extended Education and International Education

California State University - Sonoma State University)

©德慧文化圖書有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

王序



非常感恩，可以出版《Crazy Game Book • 遊戲瘋 2》。過去一年，因着《Crazy Game Book • 遊戲瘋》，我們走訪了不同學校、教會及機構，看着參加者因遊戲而變得Crazy，斯文的幼稚園老師不顧儀態癡狂地跑，社工癡狂地笑，參加者拿着廁所泵、封箱膠紙雀躍萬分的樣子，成為我們團隊不斷發掘新遊戲的動力。他們欣賞我們以不起眼、信手拈來的生活物資設計遊戲；同時又喜歡「無物資」遊戲，玩得非常方便。多謝你們每一位的參與，《Crazy Game Book • 遊戲瘋 2》秉承《Crazy Game Book • 遊戲瘋》的「癡狂」，與讀者繼續分享跳出框框的各種可能性，延續「癡狂文化」。

首先要多謝另一位作者 Yan Yan（鍾尚昕），非常用心創作各個 Crazy Game；多謝團隊中的 Jeff 和 Samuel 不斷試玩，將遊戲調校成為最好玩的遊戲；多謝曾參與並協助拍攝的朋友，包括：Ronnie、K 姐、Him、Jacky、Thomas、

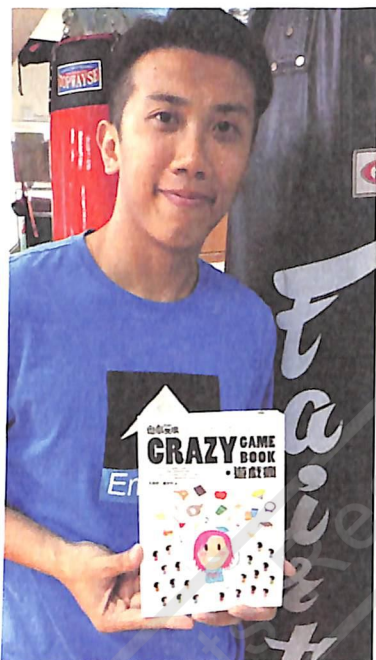
Raymond、Brian、大暉、Wil、Sindy、Rachel、Harrison、Hayley、Winnie Rohrbaugh、楊心蕾、王菁琳與王溢謙，以及提供拍攝場地的阿駱。

多謝為我撰寫推薦序的劉永強博士，感謝他跟太太 Mavis 在我赴美期間的照顧，待我猶如家人。劉博士先鼓勵我赴美深造，之後我們分別取得博士學位，如今在不同的領域努力奮鬥，相信我們的老師愛丁頓博士 (Dr. Christopher R. Edginton) 也感到安慰。多謝 Dr. Christopher R. Edginton 為新作寫推薦文字；在此也要感謝他十年前給我獎學金，讓我可以完成碩士及博士課程。這位良師是康樂範疇中舉足輕重的學者，能夠成為他的學生，確實讓我獲益良多。多謝加拿大卡爾加里大學 (University of Calgary) 社會工作學院的郭小明教授。認識小明多年，我們不是經常見面，但他卻經常鼓勵我，並在學術及專業範疇中不時提供意見，讓我能更有效推行理念。多謝黃奕晨 (Dixon)，認識 Dixon，始於一同拍攝 ViuTV 的「快樂童盟—唔係玩玩下」，一同帶領小朋友玩遊戲。Dixon 是「好玩之人」，拍攝期間，他經常在鏡頭後跟小朋友大玩一番。最後要多謝 Fantastic Playland 的陸永、天頤及張紋嘉 (Qui)；跟一班好玩之人合作，可為香港的小朋友帶來更多歡笑，營造更多正面氣氛。

王詠詩博士 (Winnie Wong)

2016年6月

鍾序



滿滿感恩。首先，我要感謝神讓我有機會出版《Crazy Game Book • 遊戲瘋 2》。這是自己第二本書，多謝 Winnie 給予機會讓我參與寫作。對於我這個不太喜歡讀書的人，竟然可以作者的身分出書，可算是一個笑話，也是一個奇蹟。

內容方面，這本《Crazy Game Book • 遊戲瘋 2》比之前的《Crazy Game Book • 遊戲瘋》更豐富。這

回我們利用更多日常生活的用品設計遊戲，不止讓小朋友、年輕人樂在其中，還有更多遊戲可以讓長者參與。我們也設計了在家中、在細小的空間可以玩的遊戲。盼望書中的遊戲能夠幫助從事遊戲教育、社福界人士，以及老師和家長，讓遊戲融入生活中。

活在今天的社會，每日都要面對沉重的生活壓力，很多不同的價值觀和要求往往使人喘不過氣來。藉着這本書，希望可以讓讀者知道，只要運用一點點的創意，增加與家人親友相處的時間，其中所產生的面對面互動，確實可以讓生活帶來更多趣味。

©德慧文化圖書有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

最後，要多謝我的同事 Jeff 和 Samuel 幫忙，他們提出意見和協助拍攝，還有每一位曾經幫忙上鏡的朋友。

鍾尚昕

2016 年 6 月

All Rights Reserved



第一部分： 遊戲理論

©德慧文化圖書有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

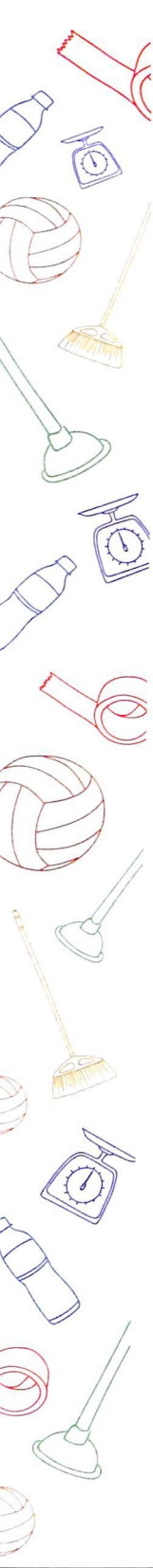


青少年人與遊戲

「遊戲」甚少是青春期探討的觀念。一般人視青春是人生面對極大轉變的一個時期 (Colten, & Gore, 1991)，有些學者如佛洛伊德 (Freud) 和埃里克森 (Erikson) 認為青春期中是生命中正常的混亂期，因着分離而衍生焦慮 (Aiello, 1999)。青少年人的世界有三個主要範疇：內心渴求、自我身分、外在或社交的現實層面 (Weissman, 1990)。

少年時期的發展階段，藉着一連串的活動和經歷，預備青少年人迎向前面的挑戰，讓他們在社交、情感和生理上都可以應付裕如 (Witt & Crompton, 2003)。有幾項研究 (Edginton, Kowalski & Randall, 2005) 指出，青少年人身邊的同伴及其文化，對其品格塑造帶來非常重要的影響 (Miller & Robinson, 1963)。因此，透過群體活動 (玩耍)，青少年人學懂如何在社交及道德層面上合宜地回應。群體合作和活動，對這一階段的年輕人最為吸引 (Miller & Robinson, 1963)。

人生總涉及情感，但同時要學會抒發這些情感。假若沒有適當的抒洩渠道，這些情感便會積壓起來，對當事人帶來傷害 (Ellis, 1973)。活動 (玩耍) 需要很大程度的自主及自我制約，有助青少年人自覺像成年人 (Miller & Robinson, 1963)，從精神分析學角度來看，遊戲提供了一個場景，讓青少年人可以表達這些情感，並學會自我約束 (Verenikina et al., 2003)。



在這段邁向成年人的路上，青少年人會建立起作為成年人的自我身分（Miller & Robinson, 1963），有些關於一大群人及集體活動（玩耍）重要的價值觀，亦同時在青少年的心中確立起來，幫助他們建立自信，為自己成為社會中的一員而感到安然舒坦。許多青少年人都會在這個階段發展一些技能，像團體性的運動。一些需要運用大肌肉帶挑戰性的活動，對青少年人都有益，一方面幫助其身體發展成長，對智力發展也大有裨益（Miller & Robinson, 1963）。

成年人與遊戲

每個人都需要玩耍 / 遊戲，然而傳統文化將工作和遊戲視為獨立的兩項活動（Bowman, 1987）。以輕鬆遊戲般的心態來面對工作，可以釋去緊張，舒緩抑壓的情緒，有效控制或預防帶侵略性的行為。最重要是，在遊戲中建立的關係，象徵彼此同屬一個群體，一份連結，有助建立和維持群體的團結穩定。員工藉着遊戲不單可以減少沉悶和單調的感覺，也可以令工作變得滿有樂趣。

我們需要跟其他人接觸，藉此得着支持和愛（Maslow, 1962），工作中的遊戲關係，涉及人與人的互動，以致能滿足人類的社交需要（Abramis, 1990）。故此，工作時遊戲可以抵銷在這個環境下因社交需要得不到滿足而產生的那種張力。

遊戲無限 • Crazy Game Book • 遊戲瘋 2
Play Infinity - Crazy Game Book 2

作者：王詠詩、鍾尚昕

編輯：郭清容

封面設計：徐羨曾

版式設計：Pan Chan (陳盼)

排版及製作：陳慧萍

出版及發行：德慧文化圖書有限公司

地址：香港新界荃灣橫窩仔街 2-8 號永桂第三工業大廈 2 樓 B 室

電話：(852)2407 4000

傳真：(852)2407 4111

網址：www.vwlink.net

版次：2016 年 7 月初版 香港

ISBN：978-988-14207-4-9

cat no.: vwlc-010

Printed and Published in Hong Kong

版權所有 請勿翻印 © 2016

©德慧文化圖書有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

《Crazy Game Book • 遊戲瘋2》輯錄了許多充滿創意和想像的精彩互動遊戲，並附以不同年代與遊戲有關的研究理論。本書在內容編排上理論與實踐並重，當中提出的建議和觀念，有助營造適切及有意義的遊戲氛圍，適合各個年紀不同人士。

愛丁頓博士 (Christopher R. Edginton, Ph.D.)

美國北愛荷華大學麥艾萊信託基金青年領袖學系教授、前世界休閒組織總秘書長

這本書並非單單為了有趣好玩，或令人瘋一下；Winnie希望藉着書中內容，跟讀者分享她過往二十年對遊戲的一些深入研究心得，並在過程中實踐的經驗。那誠然是愛的劬勞付出，作者希望跟每一位閱讀此書的讀者，分享她認為非常了不起的一些事情。

劉永強博士 Ph.D. (U of Iowa), D.S.W. (HKPU)

美國加州州立大學—索諾馬分校持續及國際教育學院執行總監



這是一本關於人和遊戲的著作，論述十分全面；不單詳細描述各種遊戲的玩法，並以理論架構配合，內容深入淺出，着實對遊戲研究者、實踐者，以及所有對遊戲有興趣或愛好的人士來說，是一份不可或缺的參考材料。

郭小明博士

加拿大卡爾加里大學社會工作學院教授

香港人最講求效益，經常關心如何玩得開心、玩得有效用、玩得簡單，以及「邊學邊玩」。要回答這些問題，這本《Crazy Game Book • 遊戲瘋2》一應俱全。放下你和你孩子手上的Tablet與手機，跟Dr.WinWin一齊來「Crazy Game」吧！原來，玩，也可以學到許多東西！

ViuTV藝人 黃奕晨 (Dixon)

讀過Dr. WinWin這本《Crazy Game Book • 遊戲瘋2》，除了學懂不少和朋友分享玩樂的遊戲，還得着一份感動。不知有多少年月，我們忽略了一對手、一雙腿、一班朋友、一些小道具已足夠令人快樂。Dr. WinWin的遊戲對小朋友來說，固然富教育意味；但對於大人，其實是不錯的drinking game。遊戲的過程既可放鬆，也是學習，就讓我們一起遊戲人間。

香港電台第二台DJ 黃天頤

玩Dr. WinWin設計的遊戲，除了感受到不同遊戲好玩之處和遊戲的可能性，還發現原來一些簡單的物資也可以設計出好玩有趣的遊戲。因此，我相信從這本《Crazy Game Book • 遊戲瘋2》，你將會感受到意想不到、創意無限的新玩意。

歌手 張紋嘉



在眾多我認識的兒童教育家之中，Dr. WinWin是我最敬佩的，因為她強調「玩」。在我們的社會裏，小朋友天生好像不應該玩。幸運地，我遇上WinWin。她告訴我，玩，對小朋友的成長有很大幫助。看過這本《Crazy Game Book • 遊戲瘋2》，你一定可以感受到玩的魔力！

藝人及歌手 陸永@農夫

ISBN 978-988-14207-4-9



HK\$108.00
cat. no.: vwlc-010

©德慧文化圖書有限公司
Printed and Published in Hong Kong

德慧
LINK
文化



9 789881 420749

ALL RIGHTS RESERVED