



臺北市景新非營利幼兒園親職成長月刊（第一百九十期）

（臺北市政府委託社團法人台北市兒童托育協會辦理）

發行人：唐 瑞

總編輯：李龍娟

編輯人：葉菊梅

地址：116 臺北市文山區景後街 151 號 2 樓

電話：(02) 2932-8566

<http://jingxin.topschool.tw>

傳真：(02) 2930-8566

Mail：jingxin921001@yahoo.com.tw

◎玩出韌性大腦：神經科學家爸爸的觀察筆記

◎景新愛心跳蚤市集

◎消防局宣傳地震演練

◎十月慶生活動

「別再玩了，快寫功課！」這句話幾乎是現代家庭中最常聽見的日常對話。然而，從腦科學的角度來看，「玩」不只是放鬆，更是孩子大腦發展的重要工程，特別是在執行功能、情緒調節與動機系統這三大面向上，遊戲的角色遠比我們想像的更為關鍵。



玩出韌性

文／謝伯讓（臺大心理系教授、腦與意識實驗室主持人）

大腦在遊戲中練功：從假裝到控制

許多研究都顯示，自由遊戲能有效刺激執行功能的發展。執行功能是一組與前額葉密切相關的認知能力，包括工作記憶、認知彈性與抑制控制，這些功能在學齡前與學齡初期快速發展，會影響未來的學習、自律與社交表現。舉例來說，當孩子在玩扮家家酒時，他們需要記得角色設定（工作記憶）、在情境切換時保持角色邏輯（認知彈性），還要壓抑現實反應（明知道那不是飯，卻要假裝好吃），這些都是執行功能的實際應用。2013 年，加拿大心理學家戴蒙德（Adele Diamond）曾在文獻回顧中指出，無論是結構化遊戲，還是自發性角色扮演，都能有效促進幼兒的前額葉功能發展，效果比傳統的填鴨式學習還好。同時，遊戲中的輪流、等待、遵守規則等情境，也都在訓練孩子的延遲滿足與行為控制能力。

我曾經觀察自己的孩子和鄰居一起玩「超人與壞人」遊戲，一邊要演壞人、被打不能生氣，一邊還要記得劇情順序與輪流出招，看起來只是在打打鬧鬧，其實大腦前額葉正忙個不停地整合與運作！

遊戲是安全的試煉場：練習情緒與共情

情緒調節是一項複雜的能力，需要大腦中杏仁核、前額葉皮質與扣帶皮質等區域的協作。遊戲提供孩子一個沒有現實風險的環境，讓他們在互動中學習面對情緒、表達感受，甚至從他人的角度思考。

當孩子在遊戲中輸掉比賽、玩具被搶走，或被踢出隊伍時，他們可能會生氣、難過，

甚至感覺被排擠。但因為知道這只是遊戲，這些經驗反而成為一種「安全的情緒練習」。研究也發現，經常參與合作性遊戲的孩子，其情緒辨識與表達能力會比缺乏遊戲經驗的孩子更成熟。

我也在我的孩子身上，看過社交練習的重要性。有一次，他和朋友玩球時不小心被絆倒，一開始他非常生氣，踢走球並和朋友吵架。但經過溝通後，他學會說：「我被絆倒很不舒服，但我知道你不是故意的。」幾周後，他在另一場遊戲中主動對朋友說：「你應該是不小心撞到我的，沒關係，我們繼續玩吧。」這樣的調節力，我相信不是靠說教得來的，而是在一次次的遊戲中慢慢累積出來的。

從腦科學來看，正向情緒會活化大腦中的腹內側前額葉皮質（vmPFC），與我們對情緒的主觀評價相關，杜克大學就有研究指出，這個區域在調節情緒中扮演重要角色。而根據美國西奈山醫學院森下博文（Hirofumi Morishita）團隊 2020 年在《自然神經科學》發表的研究，小鼠如果在幼年經歷社交孤立，其內側前額葉皮質（mPFC）神經元的發育會受影響，進而出現社交行為障礙。

當研究者以神經刺激技術活化這些神經元後，小鼠的社交行為有所改善，顯示這個腦區與人際互動高度相關。

從「我想玩」到「我想學」：動機系統在運作

動機系統與大腦中的多巴胺神經元、伏隔核與額葉有關，主導著我們的學習慾望、好奇心與目標追求，而「玩」正是這套系統的天然引擎。

自發性遊戲會釋放多巴胺，帶來「好玩」與「成就感」的體驗。這種內在酬賞促進孩

子重複參與挑戰性活動，進而建立長期的學習動機。許多研究也指出，當學習內容結合遊戲元素，孩子的學習參與度與持久性會顯著提升，這正是「遊戲式學習」的神經基礎。

更重要的是，讓孩子自主選擇遊戲內容，會刺激「自我決定感」，進而強化記憶與學習的動力。相反地，當孩子被迫從事無趣、無意義的任務時，這套動機系統反而會被抑制，甚至出現逃避或抗拒。

我的孩子曾經很抗拒每天練習注音符號，對中文學習也興趣缺缺。後來我改變方式，讓他在搜尋自己想要的資訊（像是球鞋或遊戲攻略）時，自己透過鍵盤輸入注音拼字。當他發現注音能在生活中派上用場，他的學習意願明顯提升，也開始主動練習。這不只是技巧的改變，更是從尊重孩子的主動性與創造性出發，讓學習動機真正從內在被啟動。

給孩子多一點「玩」的時間

在節奏快速、競爭激烈的社會中，我們常常希望孩子贏在起跑點，卻忽略了「玩」才是大腦發展最自然的方式。

透過遊戲，孩子學會如何計畫與執行任務（執行功能）、處理情緒與建立關係（情緒調節），並點燃持續探索世界的內在火種（動機系統）。作為父親，我希望我們能給孩子更多時間去「玩」，少一些提早補習與刷題的焦慮。因為從神經迴路的成長到人格的建構，真正讓一個人準備好面對未來世界的，不是提早學會九九乘法，而是曾經在沙坑中輸過、笑過、合作過，也從失敗中長出韌性與好奇心的那個「玩」的自己。

景新愛心跳蚤市集

#景新公益跳蚤市集 圓滿成功 🎉

謝謝大家一起做愛心～

讓二手寶貝和新品都找到新主人，也讓愛心傳遞給更多人 ♡

本次市集所得將全額捐出給需要幫助的人，

有你們的參與，這份溫暖才更完整 🌸





消防局宣傳地震演練

透過地震演習的實地練習，在消防叔叔的指導下，孩子們學習到「**趴下、掩護、穩住**」三個防災步驟，並在演練過程中建立起良好的安全意識。這次演習不僅讓孩子了解地震時的正確應變方式，也讓防災觀念更深植心中。



10 月壽星



施俊浩

徐子喬

婉馨

立威

