在家玩

50個
幼教老師的
課堂遊戲

20+幼教老師的經驗分享
一本家長或幼教老師都能用的遊戲書

2-6歲

試閱版

非賣品

KALA STUDIO

作者：Kathy Mok

Kala

Studio

《在家玩 50 個幼教老師的課堂遊戲》試閱版

作者：Kathy Mok

兒童成長策略及生涯規劃顧問

關於作者

Kathy Mok，註冊幼稚園老師，持有幼兒工作員及特殊幼兒工作員資格，2010 年榮獲傑出教師獎。擁有超過二十年幼兒教育前線經驗。近年同時從事特殊教育及生涯規劃顧問工作，成立 Kala Studio 珈琳工作室，提供專為幼兒、SEN 學童而設的一對一活動、家長支援服務及幼兒至成人的生涯規劃工作，致力協助家長將成長思維融入日常親子互動，讓兒童能健康快樂地成長。

Kathy 老師多年來透過社交媒體分享教學經歷、幼兒發展知識、居家遊戲點子以及生涯規劃和特殊教育角度分析學習成長文化及前景，深受家長歡迎。她相信「玩」是幼兒最自然的學習方式，而每一位照顧者，都可以成為孩子最好的玩伴。本書是她首部結集成書的作品，將課堂上屢試不爽的遊戲，轉化成每個家庭都能輕鬆上手的親子活動。

關於 Kala Studio 珈琳工作室

創辦人： Kathy Mok 莫老師，兒童成長策略及生涯規劃顧問，擁幼兒教育前線經驗超過 20 年，對於培育下一代有豐富經驗，明白一個人成長不單是幼兒階段需要培養，更應有一個良好的生涯規劃，因此成立了 Kala Studio 珈琳工作室，提供一站式服務，包括：

🗣️ 語文表達系列 --小司儀訓練，英語故事班，英語朗誦班，繪本共讀班

🎨 創意藝術系列—家長/親子/學生手工藝，節日主題工作坊

🌱 成長支援系列-- SEN 社交情緒訓練，一對一訓練，生涯規劃服務

🥗 健康飲食系列--學童營養講座，親子健康飲食工作坊，家長營養教室

不僅為家長服務，也為學校或團體服務

我們的課程均由 Kathy Mok 莫老師親自把關，與其專業、同樣擁有豐富教學經驗的的團隊一起設計和執行課程，確保提供優質的教學質素。

如欲更了解課程，可透過以下途徑查詢：

- Whatsapp 53339415
- Kala Studio 珈琳工作室 Facebook 專頁
- Email：kalashophongkong@gmail.com

目錄

1. 作者簡介

2. 全套系列簡介

3. 本書使用指南

4. 2-3 歲試玩遊戲（兩個）

5. 3-4 歲試玩遊戲（兩個）

6. 4-5 歲試玩遊戲（兩個）

7. 5-6 歲試玩遊戲（兩個）

8. 全套系列一覽

9. 讀者專屬優惠

10. 版權頁

試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版

1. 作者簡介

Kathy Mok 現為兒童成長策略及生涯規劃顧問，教學經歷包括超過二十年，擁註冊幼稚園老師、幼兒工作員同特殊幼兒工作員資格，近年更兼任生涯規劃顧問。

過去三十年，佢俾人問得最多嘅問題係：「喺屋企，我可以同我嘅小朋友玩啲咩，又好玩又有用？」

呢個問題，促使佢將過去喺課室玩過無數次、同家長分享過嘅遊戲，用文字記錄落嚟，結集成《在家玩 50 個幼教老師的課堂遊戲》全套四冊。

佢相信「玩」係幼兒最自然嘅學習方式，而每一位照顧者，都可以成為孩子最好嘅玩伴。

2. 全套系列簡介

「唔使買貴價教材，唔使出去上 playgroup，最好嘅遊戲場地，就係你嘅屋企。」

你係咪成日煩惱：喺屋企可以同小朋友玩啲咩，又好玩又有用？

你係咪試過上網搵遊戲，但搵到嘅唔係英文翻譯就係寫得太簡單？

你係咪擔心小朋友小手肌唔夠力、專注力唔夠、成日發脾氣，但又唔知點樣幫佢？

呢套書，就係為你而寫。

試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版

全套四冊，每冊 50 個原創遊戲，總共 200 個遊戲，覆蓋五大核心能力：

- 小肌肉訓練 —— 為執筆寫字、自理打好基礎
- 手眼協調 —— 眼睇到、手做到，精準掌控
- 分類與解難 —— 邏輯思維、創意解難
- 執行功能 —— 記住、忍住、轉到彎，大腦指揮中心
- 情緒控制 —— 辨識、表達、調節，做情緒嘅小主人

按年齡分級，精準對應發展階段：

- 第一冊 2-3 歲 小手仔起步篇
- 第二冊 3-4 歲 小手變靈活篇
- 第三冊 4-5 歲 小手變大師篇
- 第四冊 5-6 歲 預備升小學篇

你可以：

1. 根據小朋友年齡，揀相應嘅遊戲試玩

2. 睇下小朋友嘅反應，再決定買邊冊

3. 分享俾其他家長，一齊體驗「玩住學」嘅樂趣

記住：玩嘅時候，享受過程，而唔係追求

試閱版

本書五大特色：

✓✓ 每個遊戲都有「魔法語句」—— 教你點樣開口同小朋友講，小朋友一聽就投入

✓✓ 每個遊戲都有「實戰貼士」—— 真實試過玩過嘅心得，教你點樣執生

✓✓ 材料全部屋企隨手搵到 —— 衫夾、襪仔、廁紙筒、海綿、報紙.....打開個櫃就玩得

✓✓ 繁體粵語書面語 —— 真正為香港家庭而設，唔係翻譯書

✓✓ 每冊附有完整配套 —— 入門指南、基礎概念、常見問題、安全守則

每日 10 至 15 分鐘，屋企就係最好嘅遊樂場。

3. 本書使用指南

點樣用呢個試閱版？

呢個試閱版從全套四冊入面，每冊精選咗兩個遊戲（總共八個），等你可以即時體驗本書嘅風格同實用性。

每個遊戲都有：

- 核心訓練 —— 呢個遊戲練緊咩能力
- 材料百寶箱 —— 全部屋企隨手搵到
- 魔法語句 —— 教你點樣開口同小朋友講
- 實戰貼士 —— 真實試過嘅執生心得

試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版

4. 2-3 歲試玩遊戲

遊戲一：餵魚仔食餅餅

- 核心訓練：前三指力度與放開控制（小肌肉訓練）
- 材料百寶箱：一個細紙盒（面頭劏一個約 5cm 嘅圓窿，畫成魚仔樣）、細塊餅乾或星星餅
- 魔法語句：「你睇下呢條魚仔，個嘴擘到圓一圓，好肚餓！我哋用三隻手指仔（逐隻指出嚟），鉗起一粒餅，慢慢放入魚仔個嘴度。一…二…三…放！嘩，魚仔多謝你呀！」
- 實戰貼士：用真食物係因為 2 歲小朋友最鍾意「玩完食得」嘅即時回報。揀唔會哽親嘅食物，例如星星餅。如果小朋友未識用三隻手指，可以俾佢用成隻手揸住餅放入窿，慢慢先引導用三指。

遊戲二：吹泡泡呼吸法

- 核心訓練：深呼吸安撫、感官轉移（情緒控制）
- 材料百寶箱：一支泡泡水（或者冇泡泡水，就咁「扮吹」都得）
- ·魔法語句：「我哋嚟吹泡泡！吸一大啖氣……然後慢慢吹出去……你試下！吸氣……吹……嘩好多泡泡！你睇佢哋飄走晒，連嬲嬲都跟住飄走埋！」
- 實戰貼士：呢個遊戲最好喺平時情緒平穩嘅時候就玩過，等小朋友知道「吹泡泡=開心」。到佢真係發脾氣嗰陣，你先拎出嚟，佢會有個正面記憶連結。深長嘅呼氣動作本身就啟動身體嘅放鬆系統，係有科學根據嘅情緒降溫方法。

5. 3-4 歲試玩遊戲

遊戲一：衫夾大遷徙

- 核心訓練：衫夾捏開力度、手指耐力、雙側協調（小肌肉訓練）
- 材料百寶箱：十幾個彩色衫夾、一張硬卡紙（剪成刺蝟形狀）
- 魔法語句：「呢隻刺蝟身上嘅針全部甩晒，凍到震呀！我哋要幫佢插返啲針上去。用三隻手指仔捏開個衫夾……擘到大一大……對準個邊邊……夾上去！你幫刺蝟着返件衫，佢多謝你呀！」
- 實戰貼士：揀彈簧鬆少少嘅衫夾。如果佢捏唔開，可以先幫佢捏開少少，等佢自己對位夾上去，慢慢先俾佢自己完成全個動作。完成之後可以一齊數下夾咗幾多個，練埋數數。

遊戲二：紅綠燈過馬路（升級版）

- 核心訓練：抑制衝動、視覺訊號反應、遵守規則（執行功能）
- 材料百寶箱：紅綠黃三色卡紙各一張
- 魔法語句：「我哋係街上面嘅車車！綠燈——可以行！黃燈——要慢動作，好慢好慢……紅燈——即刻停低，變石像！準備……綠燈！……黃燈！……紅燈！」
- 實戰貼士：3-4 歲可以加入「黃燈」做中間過渡（2 歲版本得紅綠）。故意突然轉燈（綠即轉紅），考驗佢可唔可以即刻停低。呢個遊戲練緊嘅係「抑制衝動」——知道要停但身體想繼續行，係自制力嘅基礎。

試閱版

6. 4-5 歲試玩遊戲

- 遊戲一：筷子夾豆豆大賽
- 核心訓練：筷子使用、前三指精準控制、手腕穩定性（小肌肉訓練）
- 材料百寶箱：一對兒童筷子、兩隻碗、幾十粒唔同大細嘅豆（黃豆、腰豆、綠豆）
- 魔法語句：「筷子大師挑戰！今日要幫豆豆家族搬屋。由大粒豆開始挑戰……夾起一粒……運過去……放低！成功！而家挑戰細粒啲嘅豆！」
- 實戰貼士：由大粒豆開始，熟練之後挑戰細粒豆。可以加入計時元素：「上次你一分鐘夾到 12 粒，今次可唔可以破紀錄？」但唔好同其他人鬥快，只挑戰自己。玩完要數清楚豆豆係咪全部收齊。

遊戲二：情緒溫度計

- 核心訓練：辨識情緒強度、量化感受、語言表達（情緒控制）
- 材料百寶箱：自製情緒溫度計（0-10 度，0=好平靜，10=爆炸咁嬲）
- 魔法語句：「我哋一齊度下而家嘅情緒溫度。0 度係好平靜，10 度係爆晒煲。你而家係幾多度？6 度？都幾嬲喎。有咩可以幫你降溫？深呼吸？攬公仔？你揀一個方法試下……而家幾多度？4 度！降咗 2 度！好叻！」
- 實戰貼士：家長都應該一齊用（「媽咪而家係 3 度，有少少攰，我去飲杯水降下溫」），示範大人都有情緒波動同調節方法。重點係：所有溫度都係正常嘅，重點係「我有方法降溫」。

7. 5-6 歲試玩遊戲

- 遊戲一：摺紙挑戰
- 核心訓練：指尖精細控制、雙側協調、跟步驟執行（小肌肉訓練）
- 材料百寶箱：幾張正方形顏色紙、摺紙步驟圖
- 魔法語句：「摺紙藝術家！我哋跟住步驟圖，逐個步驟摺，變出一隻紙鶴！第一步：對角摺……用指甲刮實條摺痕……第二步：再對摺……慢慢嚟……完成！佢識郁㗎！」
- 實戰貼士：初頭由家長逐個步驟示範，等小朋友跟住做。摺得唔靚都冇問題，重點係「跟步驟執行」嘅能力同指尖精準控制。摺紙係升小學前嘅絕佳小手肌訓練，仲可以練埋空間推理。

遊戲二：升小學心情準備

- 核心訓練：情緒表達、焦慮管理、親子連結（情緒控制）
- 材料百寶箱：紙同蠟筆、或者就咁傾偈
- 魔法語句：「你就嚟升小學喇！有冇啲咩心情？興奮？擔心？驚？全部都係正常嘅。我哋一齊畫出嚟或者講出嚟：你最期待小學嘅咩？最擔心嘅係咩？……無論發生咩事，媽咪爸爸都會喺度支持你。」
- 實戰貼士：升小學係 5-6 歲小朋友面對嘅重大轉變。呢個傾偈活動俾空間佢哋表達情緒，同時預演應對策略。唔好急住「解決」佢嘅擔心（「唔使驚㗎」），而係聆聽同確認

(「我明白你會擔心，媽媽細個升小學嗰陣都有啲驚」)。

8. 全套系列一覽

第一冊 2-3 歲 小手仔起步篇 50 個

第二冊 3-4 歲 小手變靈活篇 50 個

第三冊 4-5 歲 小手變大師篇 50 個

第四冊 5-6 歲 預備升小學篇 50 個

每冊包含：

· 五大章節（小肌肉、手眼協調、分類解難、執行功能、情緒控制）

· 每章 10 個原創遊戲

· 入門指南

· 基礎概念

· 常見問題（10 個 Q&A）

· 安全守則

試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版 試閱版

9. 讀者專屬優惠

多謝你睇完呢個試閱版！

全套四冊（總共 200 個遊戲）而家喺以下平台預售：

🕮 電子書：Amazon KDP ——9 月正式上架，請留意 Kala Studio Facebook 公佈

🕮 PDF 版：Google From —— https://forms.gle/ooiLto5TX6Jek8t66

🕮 預訂實體珍藏版：Google From —— https://forms.gle/ooiLto5TX6Jek8t66

讀者專屬優惠：

經以下連結 https://forms.gle/ooiLto5TX6Jek8t66 訂購 10 套全套四冊可享 8 折優惠。(只限 PDF 版及實體版)

- Whatsapp 53339415
- Kala Studio 珈琳工作室 Facebook 專頁
- Email：kalashophongkong@gmail.com

《在家玩 50 個幼教老師的課堂遊戲》試閱版

作者：Kathy Mok

出版年份：2026

© 2026 Kathy Mok 版權所有

本書受版權保護。未經作者書面授權，不得以任何形式或方式（包括電子、機械、影印、錄音或其他方式）複製、儲存於檢索系統或傳輸本書之任何部分。

多謝你閱讀呢個試閱版。

願你同小朋友，每日都有笑聲，每次遊戲都係一次親子嘅小旅行。

Kathy Mok