

帶孩子外遊 要注意些甚麼？



編輯先生：

您好！

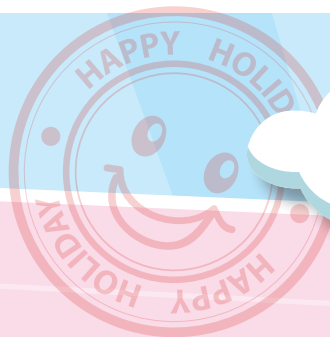
暑假或新年假期中，很多人都會帶孩子外出去旅遊，希望有一個良好旅程計劃，一家人都能享受愉快的旅程。昨天和朋友一起聚會，交談中提及大家在假期旅遊時碰到的事情：有些是選擇的旅遊地點不合適，孩子沒有多大興趣；也有和孩子到了日本，第三天小孩就生起病來，行程大受影響；最糟糕就是劉太，孩子在火車站走失了，只不過是一眨眼不留神就不見了，幸好五分鐘內就尋回，這五分鐘是父母一生中最徬徨又驚恐的時刻。

從大家交流的旅遊意見看，大部份人都能夠享受一個美好的旅程，但也有的出現枝節。外遊畢竟是一件快樂的事，能夠一家人共渡美好時光真是令人嚮往。我一家四口計劃聖誕節外遊，兩個子女都是小學階段，地點和行程還未定，請問有甚麼事項是旅遊時或出發前要計劃和注意呢？希望編輯先生能給我一些提議，使旅程更為有意思和安全。

謝謝！

鄭太上





VACATION

鄭太：

您好！

假期帶孩子出去旅遊，無論是長途或者是短程，能夠有一個有計劃的方案就可有備無患，一家人可以享受旅遊的樂趣，所以在出發前或者是旅途中一些事項是要計劃和留意的。

1. 安排旅遊行程

首先要考慮同行孩子的年齡，選擇地點也要考慮孩子的喜好。決定目的地後，要留意到達時當地的天氣、交通、衛生情況以及飲食等問題。帶小孩旅遊，行程也不宜太長，旅遊地點不可過多或要長途跋涉，要儘量使孩子覺得舒服，因為旅遊是一種享受。另外提一提，購買旅遊保險是必要的。

2. 行裝的準備

決定旅遊目的地及日數之後，要為孩子帶上適當的衣物，雨具和帽子是必備品，應急藥品也不可缺。不要遺漏孩子最喜歡的物品，如安睡的玩偶，還可帶些玩具和圖書。年紀稍大的孩子自然會攜帶自己喜好之物和衣服，家長也要提點一下，以免行李太多而過重。

3. 當地飲食和作嘔

一旦外出旅遊，孩子們會變得很興奮，生活規律也因到了外地而與平日不一樣。行程不要令小孩過度疲累，要讓他們有足夠睡眠時間，翌日才有精力和體力開展另一天新的旅程。當地食物也應留意，衛生情況一定要關注。嘗試當地食物是一



HOLIDAY

ONE TIME



種旅遊樂趣，不過以前並沒有吃過的食物，應避免或少吃，煎炸和高熱量食物也不要吃，孩子很容易因水土不服或進食了不健康的食物而引起腸胃不適、嘔吐和敏感等問題，到外地找醫生始終有不便。

4. 旅程中父母要留意的事項

在人流眾多的景點，家長一定要密切留意孩子的位置，不要讓他們離開自己視線，亦不要因被新奇事物吸引而忘記孩子。付錢購物時，鬆了孩子的手，付完帳後，可能孩子就不見了！請留意亞洲還有很多地方會有人販賣孩子，要提高警惕。

到遊樂園玩機動遊戲時，要考慮孩子是否適合去玩，會否受到驚嚇，安全性也要考慮。尤其是到野生動物園，不要讓孩子遠離你，或者允許孩子用手去觸摸動物，否則，可能引發不必要的危險。

出外旅遊時，常有機會嬉水或作水上活動。父母應衡量安全性，如天氣有特殊變化，應作離場決定。

乘搭旅遊巴士和當地交通工具時，要繫好安全帶，隨時提高警覺性；孩子應坐在最安全位置，並由父母陪同。

最後，到達旅遊地，家長一定要教育子女尊重當地的風俗、文化和宗教，要守規、隨俗。

希望您一家人能享受一個愉快的假期，平平安安回家！



編輯部 上

