

MUM, WHERE TO GO

妈妈去哪儿

海外亲子游实用手记

陈丁鸿◎著



中国妇女出版社

MUM, WHERE TO GO

妈妈去哪儿

海外亲子游实用手记

陈丁鸿◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈去哪儿：海外亲子游实用手记 / 陈丁鸿著. --
北京：中国妇女出版社，2015.8
ISBN 978-7-5127-1132-7

I. ①妈… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第156100号

妈妈去哪儿：海外亲子游实用手记

作 者：陈丁鸿 著

责任编辑：姜喆 王琳

插图绘制：豆豆

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本：150×215 1/16

印 张：19

字 数：220千字

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1132-7

定 价：39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

为什么要带孩子去旅行

关于带着孩子去旅行的文章和书已经有很多。我写这本书，是希望和更多的爸爸妈妈分享我自己带着孩子去旅行的一些故事，还有经验和启发。

我是个特别爱看世界的妈妈，我不愿意在同一个环境里待太久，害怕那样会让自己变得木讷、狭隘。所以，我时不时地让自己走出去，看看外边的风景，以重获面对世界的敏锐度，再次燃起人生的激情，找寻自己内心的初衷，思考自己生命的意义和价值。

起初，我带着孩子旅行的原因很简单：我自己酷爱旅游，有了孩子之后，如果把孩子丢在家里，自己独自出门行走天下多少会有点内疚，所以就想着把孩子带上，和我一起行走天下，也好做个伴。而且我很相信一句话：行万里路，读万卷书。旅行很锻炼人（无论孩子还是成人），是开阔眼界的极好方法。作为成人的我，已经从曾经经历的旅途中遇到太多有趣的人和事，得到太

多有意义的收获，这些经历让我受用终生。我相信，孩子也同样会在旅途中受益匪浅。

和孩子一起旅行，其中的乐趣实在是无穷无尽。不仅有旅行的快乐，还有一同学习，看孩子每天长进的满足。每次和孩子们一起旅行，我都会被他们在旅途中表现出来的各种学习能力、适应能力以及应变能力所震惊。随着孩子们一天天长大，我带他们出行的次数越来越多，他们对新事物探索的热情，对每一处风景背后无尽知识和故事的好奇，是那么让我吃惊。正是这些探索和好奇，让孩子们更加乐意去适应新环境，仔细观察新事物，欣然接受各种文化的新元素。

当一次又一次被孩子旅途中的探索和好奇打动后，我开始不断尝试挑选适合他们前往的地点，精心安排基于人文、地理及环保等各种主题的活动，为他俩量身定做“游玩+学习”的旅程。在和他俩同行的过程中，我不但积极陪伴，更希望带给他们一次次难忘的、融合了教育在内的旅行。我不想只是带着儿子们四海云游，我不希望和他们的旅行只是“到此一游”。我希望带着他们，引导他们，让每次旅途中所遇到的人和事，擦亮他们的双眼，激发他们内心的思考，让他们体会到不同于自己的各色人生。

我们在近乎魔幻、堪比仙境的新西兰，一起欣赏地球上最后一片净土的美丽风光；在美国最北部的最大外州阿拉斯加，开着房车畅游那片广袤无垠的土地，感受自然界的神奇；在欧洲文明的摇篮希腊，共同感受千年文化的美丽和优雅；在谜一般的埃及，面对保留了几千年的古建筑，一起佩服当年建筑者的智慧和艰辛；在“挂在彩虹一端”的加勒比海边的墨西哥坎昆，一起聆听神秘的玛雅人的传奇文化和故事；在神比人多的尼泊尔，面对那些奢华的宗教建筑艺术，感悟从古至今尼泊尔人对神的无限敬仰和崇拜……

其实，有意义的旅行不一定要在异国他乡，中国的大好河山有太多值得去探访的地方，只要稍微用心，就能把一次哪怕最简单的、家门口的户外亲子游，变成一次充满教育意义的极致旅程。在家附近，我们去草丛里捉虫，看小昆虫如何在大自然里活得自然生动；我们去河边钓鱼，培养钓鱼的技巧和耐心；我们也会在郊外田间感受耕种的不易，以及收获果实的满足……

我和他们在异国他乡，在田间地头，在森林花园，快乐地看，快乐地听，快乐地玩，快乐地共同成长。这样一起学习的亲子时光，拿什么我都不换。

在旅途中，无论是在世界的哪个角落——熟悉的地方，抑或陌

生的国度，我和孩子们一起认识世界，思考未来。因为有他们的相伴，我的人生旅途更加充满活力，充满爱；因为有他们在我身边，旅途中的我更加包容，更具童心。旅途中的我们，身、心、灵时时刻刻都在被路上的人和事打动，在不知不觉中焕然一新。带上孩子去旅行，不但是我送给孩子，也是送给自己最好的礼物。

我希望今后有更多机会把自己的旅行经验分享给更多的爸爸妈妈，希望能鼓励更多的爸爸妈妈放下手中的工作，让孩子放下书本，走出教室，奔向大自然，行走在世界各个角落。大手拉小手，请和孩子一起在大千世界共赴一场心灵的约会。



第一章>>>

出行准备

不同年龄孩子的旅行选择及注意事项 3

如何做好旅行计划 9

出国旅行的各项准备 12

第二章>>>

自然游

推荐旅行地点之新西兰 18

新西兰旅行建议 18

新西兰南岛18天行程推荐 21

踏上最后一块净土 24

“世界的尽头”斯图尔特岛 31

在蒂阿瑙湖边歇歇脚 35

美啊美啊皇后镇 41

推荐旅行地点之阿拉斯加 51

阿拉斯加旅行建议 51

阿拉斯加14天行程推荐 53

- 带着房子上路 56
- 海边的基奈 61
- 千年未变的丹那利 67
- 费尔班克斯淘金记 76
- 北极小镇探访圣诞老人 86

第三章>>>

海岛游

- 推荐旅行地点之希腊 98
 - 希腊旅行建议 98
 - 希腊9天行程推荐 101
 - 永不歇息的米克诺斯岛 104
 - 天堂岛圣托里尼 114
 - 西方文明的摇篮雅典 120
- 推荐旅行地点之夏威夷 125
 - 夏威夷旅行建议 125
 - 夏威夷10天行程推荐 128
 - 又见檀香山 133
 - 太平洋上的人间乐园瓦胡岛 136
 - 在高尔夫天堂挥杆 143
 - 玩遍小岛茂宜 147

第四章>>>

古迹游

- 推荐旅行地点之埃及 160
 - 埃及旅行建议 160
 - 埃及11天行程推荐 162
 - 谜一般的开罗 165

- 珍珠卢克索 175
- 古朴繁华的亚历山大 182
- 推荐旅行地点之墨西哥坎昆 188
 - 坎昆旅行建议 188
 - 坎昆5天行程推荐 191
 - 探访古老神秘的玛雅文明 192
 - Leo眼中的西卡莱特 202
- 推荐旅行地点之尼泊尔 207
 - 尼泊尔旅行建议 207
 - 尼泊尔9天行程推荐 210
 - 神比人多的古都 213
 - 从加都到塔鲁族小村落 221
 - 尼泊尔丛林遇险记 232
 - 雪山脚下的博卡拉 243

第五章>>>

博物馆游

- 推荐旅行地点之纽约 256
 - 纽约旅行建议 256
 - 纽约6天行程推荐 259
 - 大宝小宝游纽约 262
 - 大都会博物馆的饕餮盛宴 270
- 推荐旅游地点之华盛顿 278
 - 华盛顿旅行建议 278
 - 走进白宫 279
 - 探秘国会大厦 286

第一章

出行准备





不同年龄孩子的旅行选择及注意事项 >>>

2~3岁

2~3岁孩子的特点

- 有对外边世界特别的好奇感。
- 不善表达，时常会情绪激动，甚至失控。
- 对吃的有特别的要求。
- 爱笑会哭，逗人喜欢，却也会比较“作”。

2~3岁孩子最适合的旅行方式和地点

- 短途旅行。
- 不需要赶太多景点的休闲轻松的旅行。
- 在一个地方可以耗很久，比如动物园、海滩、游泳池、乡村野居。

● 不建议带着还只能喝奶的小宝贝去需要过夜的地方旅行，除非是旅游达人父母，能很好地把握带着小小孩四处游荡的生活，否则最好别太挑战自己和孩子。

● 最好不要去有时差的地方。这个年纪的孩子体力不够，所以别让他们玩得太累。他们通常都特别爱海边、沙滩、游泳池。旅行中多

让孩子在这些地方待着，大人省心，孩子开心。

2~3岁孩子旅途中的注意事项

● 超过5个小时以上的路程通常对小宝贝来说是挺大的挑战。除非你家的宝贝特别乖，否则，让他们坐车或是飞机超过5个小时，他们会给你们颜色看哦，所以太远途的旅行最好避免。

● 2~3岁的宝贝在吃饱睡足的时候，精神头的确会很好，但他们的体力和耐力明显不够。所以，旅途中最好安排更多的休息时间，比如午睡及小憩，让孩子能不断地补充能量，养足力气。

● 2~3岁的孩子除了爱东张西望，更爱东摸西爬，还可能用嘴巴到处乱啃，所以爹妈一定要高度注意孩子的安全。

● 不要高估一个人带孩子的力量，带着这么小的宝贝旅行，途中人手一定要足够，最好还是爹妈齐上阵。

● 看住你的宝贝，他们虽然行动能力一般般，但会心无胆怯，好奇周遭的一切，所以，你一个不留神，他们就可能跑得（或者爬得）没有踪影了。

● 必备的药品别少带，尤其是对付发烧、感冒、拉肚子、摔伤、过敏的常备药一定要带着。

● 带着这么小的孩子出门，背上个大背包吧，能容纳足够多的东西。双肩背还能让你的双手空出来，干更多的事，比如抱孩子、推小车。

● 有一样东西，一定不要忘记，那就是小推车。你可别指望小家伙能一路陪你走到底，这么小的娃娃虽然能走会跑，但是喜欢自己走路超过15分钟，不吵着要抱的，还蛮少听说的。

● 如果宝贝还需要喝奶，一定准备好清洁的奶瓶并妥善保

存，冲泡奶粉时一定要用清洁且最好是煮沸的水，必要时带上保温瓶。

- 给宝宝准备奶粉或其他辅助食品前，一定要注意手的清洁。
- 这个年龄的孩子肠胃比较敏感，所以不要让孩子轻易尝试新奇食物，以免过敏。



Tips:

安全第一，要时时注意孩子的安全，避免孩子走失、溺水或受到意外伤害；要注意孩子的健康，防止感冒、拉肚子或感染其他疾病。

4~6岁

4~6岁孩子的特点

- 喜欢交朋友，爱和小朋友们扎堆玩耍。
- 开始好学，爱问问题，喜欢探索新鲜事物，也会尝试冒险。
- 能听懂道理，并守规矩了。
- 行动能力增强了，走路能走得比较久，也不会吵着要抱了。

4~6岁孩子最适合的旅行方式和地点

- 可以是较长途的旅行，异国旅行可以开始啦！
- 更多地让孩子去户外，多接近大自然。这个年纪的孩子，对植物和动物有特别的好奇心。自然游是教他们学会观察、学会欣赏的好

机会。

- 主题公园游会很让孩子喜爱。能和米老鼠、唐老鸭之类的卡通人物近距离接触，会让孩子欢呼惊喜到不能自己。

- 根据孩子的体力及兴趣爱好，带着他们在野外徒步，有助于他们在大自然里开阔心胸，强壮身体，并且更好地了解大自然。

- 寓教于乐的场所很适合，比如海洋馆、植物园、动物园，边玩边听讲解，特别有助于孩子乐呵呵地长知识。

- 休闲游、观光游、自驾游都很适合。

4-6岁孩子旅途中注意事项

- 切记“安全第一”！因为这个年龄段的孩子比较调皮，胆大一些的会开始尝试各种冒险活动。所以，不光当父母的我们要当好他们的保护神，也需要告诉他们一些必要的安全知识，对他们进行安全意识的培训。

- 旅行是“移动式教育”的好机会。带着这个年纪的孩子出门旅行，可以激发孩子的学习兴趣，并能更好地培养孩子的学习能力。

- 这世界不缺少美，只缺少发现美的眼睛。在旅途中，带孩子领略大自然的奥妙，适时引导孩子学会发现各种美丽。

- 大自然是个丰富有趣的课堂，当孩子在大自然里享受时，要让他们学会保护环境，保护地球。

- 和孩子一起感知不同生命的同时，教会孩子尊重与我们一样生活在这个地球上的每一种生物。让他们学会热爱生命，爱护动植物，尊重动植物的生存空间，不打扰大自然原本的生态环境和秩序。

- 尝试培养孩子的独立能力。从旅行前的独立收拾行李开始，并在旅途中找各种机会培养他们的自理能力。

- 在旅途中锻炼孩子解决问题的能力，让他们从小事开始独立思考，善于求助，勇于开口。比如让他们去问路，买个小东西，等等。

- 试着鼓励孩子尝试对旅行进行记录，不一定用文字，可以是绘画，甚至也可以是收集旅途中各种有意义的宝贝，比如树叶、门票、徽章、明信片等，回来后制作成册，留下旅途美好的点点滴滴。

- 饮食以清洁卫生为原则。

- 切忌在途中零食不断，影响正常进餐。

7岁及更大

7岁及更大孩子的特点

- 精力更旺盛。

- 求知欲更强。

- 适应能力大大提高。

- 开始有较强的自尊心。

- 这个年纪的孩子通常更喜欢群体活动。

- 每个孩子的独特个性渐渐形成，开始有主见，坚持自己的喜好。

7岁及更大孩子最适合的旅行方式和地点

● 这个年龄段孩子的接受能力增强了许多，可以考虑带着他们去一些文化气息比较浓厚，对孩子的思想有启迪的地方看看。让他们增长见识，了解更多文化历史的古迹游、文化游就很合适了。

- 有一些冒险的野外活动。
- 运动量较大的爬山、徒步活动。
- 和小伙伴一起的旅行。
- 游学活动。除了在旅行中能获得更多知识，也是很好地培养他们的独立能力、团队合作能力以及交朋友能力的机会。
- 自驾游。

7岁及更大孩子旅途中注意事项

● 当在野外或者大自然里旅行时，一定要确保孩子的安全，尤其是让这个年龄段的孩子学会自己，在玩耍中注意不要大意。

● 旅途中，照顾孩子的情绪，尊重他们的情感，理解他们的想法，尝试他们的建议。

● 在古迹游或者文化游前，可以做一些知识准备，比如阅读或者观看与目的地的历史文化有关的文字资料或是视频资料。

● 在旅途中，大人可以结合所看到的、听到的、经历的，及时对孩子进行引导和教育，让旅行更有意义。

● 人际关系的培养和人生智慧是在书本中无法学到的，需要各种积累和锻炼。在旅途中帮助孩子拓展人际关系，给他们机会去学习和各种接触到的人进行沟通。

● 尝试给这个年纪的孩子机会，承担一些旅途中的大小事务，试着照顾同行的小朋友，甚至成人。