

行者天下

藏羚羊
旅行指南

在一个个温馨的故事中融入科学的教养方法，
让家长教得轻松，宝贝玩得快乐。

《好孕妈妈》杂志+藏羚羊+墨刻倾力打造
精华亲子游线路

最好的成长 在路上

《藏羚羊旅行指南》编辑部 编著



内附
宝宝安全
出行手册

旅游达人妈妈
手把手教你带孩子在玩中学

最热门的旅行地+最适合带孩子玩的旅行地+最有教育意义的旅行地

最详细带宝宝出行攻略+实战户外教养方法



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

行者天下

藏羚羊
旅行指南

最好的成长 在路上

《藏羚羊旅行指南》编辑部 编著

内附
宝宝安全
出行手册

在一个个温馨的故事中融入科学的教养方法，
让家长教得轻松，宝贝玩得快乐。

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书以图文并茂的方式，记录了家长们带着宝宝外出旅行的奇闻异事。全书共分四章，分别是“大海，玩耍中培养爱好”“神秘国度，让孩子在探索中成长”“时尚城市游，孩子不再孤僻怯懦”“登山，勇敢与毅力是孩子值得终生学习的课程”，书中最后的附录介绍了旅游实用信息，是准备带着宝宝出游的父母的最佳参考。

图书在版编目（CIP）数据

最好的成长在路上 / 《藏羚羊旅行指南》编辑部编
著. —北京：机械工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-111-50005-6

I. ①最… II. ①藏… III. ①家庭教育—研究 IV.

①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第081511号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：陈道雨

责任编辑：刘建光

封面设计：吕凤英

责任校对：梁彤晖

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年6月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·7.5印张·1插页·192千字

标准书号：ISBN 978-7-111-50005-6

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

路上的成长

热播电视节目《爸爸去哪儿》带动了亲子游的热潮。然而，家长们还是会根据各自的意愿选择自己感兴趣的旅游景点。我想奉劝家长们一句：别再任性了，听听孩子们的意见，来一次“跟着宝宝去旅行”。

美丽的园林、宏伟的建筑，远远没有海浪、沙滩、野生动物园、海底世界对孩子们的吸引力大。旅游，不是我们强加给孩子的任务，而是让他们在旅途中快乐成长的契机。如果能有年龄相当的小伙伴陪伴，那就是一场更加完美的旅程了。

女儿今年6岁了，放寒假前老师特意嘱咐家长，如果假期能带孩子出去旅游，寒假作业可以不写。我特别赞成老师的这种做法，让孩子在路上成长，在路上学习书本上没有的知识，用心去感知不同的事物，对于孩子更真切地认识世界是一个非常好的途径。

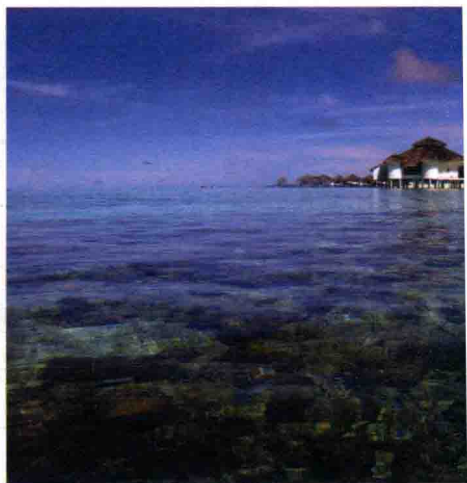
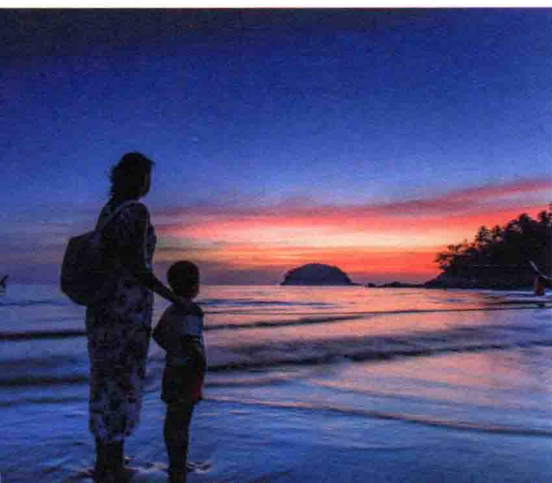
其实，亲子旅行无处不在。它不是一场豪华派对，不是住大酒店、吃特色菜、逛景点、买特产、拍纪念照的流水作业。而是陪着孩子一起看草丛中的小昆虫，在海边玩沙子踏浪花，陪他观察天空中云朵的变化……

最好的成长在路上，出发吧！

《好孕妈妈》杂志主编：裴立英



有时候不用刻意让孩子去学习什么，在旅行中学会玩耍，对孩子来说本身就是一种成长





目录

III 序

第一章 大海，玩耍中培养爱好

- 3 三亚亚龙湾 让孩子爱上玩耍，学会玩耍
- 15 沿着海边的旅行——冲绳
- 27 3岁，去马尔代夫看海
- 43 普吉岛，带宝宝的“洗肺”之旅
- 57 马来西亚沙巴，大宝儿的完美假期
- 71 坐邮轮游韩国，儿子的航海梦起航

第二章 神秘国度，让孩子在探索中成长

- 85 威尼斯，发现孩子奇幻的想象力
- 101 梵蒂冈，学习勇敢与忠诚
- 113 坐邮轮到越南，大宝儿的第一次旅行





第三章 时尚城市游，孩子不再孤僻怯懦

- 127 带妞去看宝岛台湾，走走停停发现“美”
- 141 你可以这样游首尔
- 155 小公主乐翻新加坡
- 169 儿子挖了埃菲尔铁塔的墙角
- 181 祺祺的美国自由行

第四章 登山，勇敢与毅力是孩子值得终生学习的课程

- 195 古东瀑布，瀑布里的幼儿园
- 207 夏季畅游加拿大落基山，带宝贝看夏日银河
- 217 张北草原天路——8个月萌娃去旅行

附录 宝宝出行准备

签证

机票

旅馆

货币（取钱、换钱）

通信（上网、打电话）

保险

宝宝装备

妈妈装备



第一章 大海，玩耍中 培养爱好



图片由柯达 PIXPRO AZ651 相机拍摄

带着宝宝在沙滩逐浪嬉戏，和各种鱼儿打招呼，共赏明月繁星，一起享受大自然的怀抱。即便不会游泳，也可以陪着孩子泡在游泳池里，这样可以增强孩子的勇气。

三亚亚龙湾
我和宝宝的蜜月之旅
铺满沙滩的如铃般笑语
将成为我最美好的回忆



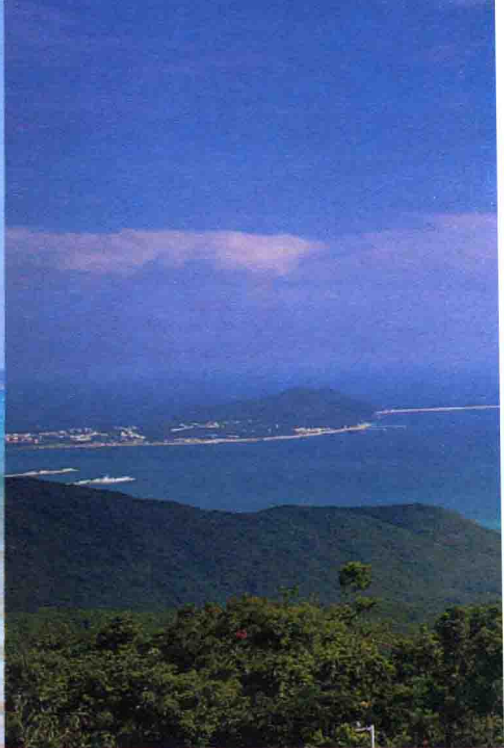
宝妈的感悟

1. 有时候不用刻意让孩子去学习什么，在旅行中学会玩耍，对孩子来说本身就是一种成长。
2. 孩子的爱好是可以培养的，让他多一些不同的体验，自己去选择自己的爱好。
3. 即便你不会游泳，也要陪孩子泡泡蘑菇泳池，也许他会因为享受了这难得的亲子时光而爱上游泳，不要等他长大了才将他一个人扔进泳池学习游泳，否则只能增加他的恐惧，使他变得懦弱不堪。
4. 多陪孩子出去旅行，多见识这个世界，在他最依赖你的时候，陪在他的身边，到了你依赖他的时候，他才懂得给你相同的陪伴。

三亚亚龙湾 让孩子爱上玩耍 学会玩耍

当你回忆十月怀胎的辛苦，看着宝宝周岁时咿呀学语的感动，那种感受只有亲身经历的妈妈才会懂得。望着宝宝迈开了人生的第一步，作为妈妈最想做的便是带她去看整个世界，去体验大自然每一个角落带给孩子的温暖和爱。





我是一个酷爱旅行的80后妈妈，走遍全球的每一个角落是我的梦想。我也是一名职业空中乘务员，飞机承载着我的梦想，带我几乎飞遍了整个地球。在我孕育小宝贝的时候，我就幻想着有朝一日要来一场属于妈妈和宝宝的旅行。当她一天天茁壮成长，越发的懂事，我很欣慰地看到我的女儿——可爱的祺祺，既有小女孩的温婉乖巧，又有小男孩的活泼勇敢，因此我期盼已久的念头终于可以实现。在她1岁8个月的时候，我决定带她来一场属于妈妈和宝宝的旅行，我带她来到海南最南端的月牙形海湾——三亚亚龙湾。

亚龙湾是海南的度假胜地，这里有适宜的热带岛屿季风性气候环境，“天然温室”的美誉让这里常年

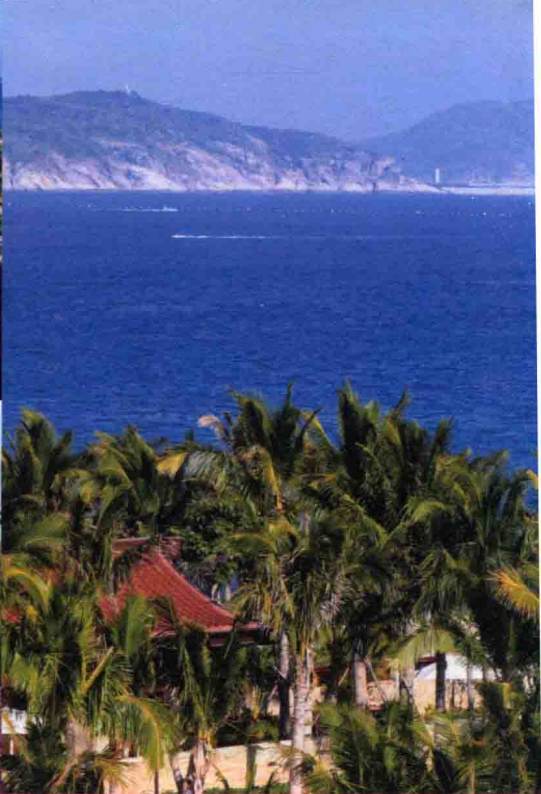
游客不断，年平均气温都可以保持在 25.6°C ，因此妈妈们不用担心宝宝对这里的气候不适应。亚龙湾的沙粒洁白细软，海水澄澈晶莹，而且蔚蓝，小宝贝们可以尽情地在白沙滩堆沙丘，有小鱼儿和小螃蟹和他们做伴，海底世界资源丰富，有珊瑚礁、各种热带鱼、名贵贝类等。

当我对女儿说：“祺祺宝贝，妈妈要带你坐飞机出去玩，你高兴不高兴啊？”小家伙知道要出去玩，非常开心，似懂非懂地说：“妈妈带祺祺出去玩，可不可以多玩几天啊？”由于我职业的原因，和宝贝总是聚少离多，女儿从很小便意识到，自己不能每天都见到妈妈。而她也格外听话，从不哭闹，等待着妈妈每次回家给她带



回礼物。女儿的乖巧总是让我既欣慰又内疚。每次离开家好几天我都会对小家伙说：“要乖乖听话，听爸爸的话，听姥姥、姥爷的话。”这次宝宝知道妈妈要带她出去玩，还要坐飞机，显得格外兴奋，恨不得马上开始自己的第一次奇妙旅行。

经过3个多小时的飞行，我们如约而至，来到了早已预订好的三亚丽思卡尔顿酒店。在飞机上孩子很听话，登机时会觉得比较新鲜，时刻寻找着可以“玩”的东西，之后便不知不觉地睡着了，因此不太费心。出发前，因为考虑到带宝宝旅行，所以我选择了环境设施相对较好的度假酒店。在网上做功课时我还特别注意到，这家酒店有专为



孩子设置的儿童俱乐部，酒店也会为孩子准备营养儿童餐。入住酒店后，令我感到惊讶的是，这里比想象中更加贴心，儿童俱乐部完备的娱乐活动区内，娱乐设施小朋友都可以自由操控，儿童游泳池的水温也比成人泳池温度略高，可以确保小宝贝不会感受到温度落差而不敢下水。在就餐时，不仅有儿童座椅，连小孩用的刀叉、围嘴都一应俱全，只要能为家长想到的酒店都会想到。

海岛是最适合宝宝的旅游目的地，海浪、沙滩、小动物对于小朋友来说，是最简单快乐的游戏，**学会玩雪对于这个年龄的孩子来说，本来就是一种成长。**一个温暖的海浪会让她感受海洋的热

情澎湃，一把细腻的沙粒在她的小手下变成了各种神奇造型，一颗小巧的贝壳也许就能成为她爱不释手的玩具。祺祺对亚龙湾的一切都那么适应，没有丝毫的异样。我们来到亚龙湾度假时恰好赶上了复活节，酒店还为孩子们准备了找复活节彩蛋游戏，哪位小朋友找到的彩蛋最多，还会得到神奇的礼物。儿童俱乐部更是让女儿撒开了欢儿，祺祺最喜欢嬉水，每每都带着自己最好的朋友小鸭子和小花狗一起玩水，这次也不例外。穿上玫红色泳衣的祺祺娇嫩的肌肤显得格外晶莹剔透，略带婴儿肥的小胳膊，肉肉的小屁屁在水里一扭一扭可爱极了，活像一个胖乎乎的小美人鱼。性格活



泼的她马上就学会了“社交”，不多一会儿就结识了几个小朋友一起玩耍，坐着水滑梯笑得合不拢嘴。以自己的育儿经验来说，孩子的爱好是可以培养的，各种体验都可以带着孩子参加，有助于宝宝的健康成长。可能有的父母自己不会游泳，不会滑冰，也没有想到带孩子去，其实没有关系，哪怕是陪孩子一起泡泡儿童蘑菇池，只要你能和孩子在一起，他就会非常开心。与孩子一起游戏是最好的亲子时刻，千万不要错过了培养孩子爱好的好时期。从儿童俱乐部出来，酒店里还有小动物园区，里面有小海龟、小鸭子、小兔子等可以让小朋友亲密接触，同时可以培养小朋友对动物的兴趣。

其实对于一个妈妈来讲，快乐很

简单，孩子开心的笑容和每一个成长的足迹，都是妈妈的欣喜。尤其是离开家踏上旅途的时候，总是会发现孩子成长得很快，也许刚刚会走，但没有多久就能跑了。有时甚至会担心她跑着跑着就长大了，便离我越来越远，而我也望着她，笑着笑着就变老了。和她在一起感觉时间都过得那么快，就这样我和女儿在亚龙湾度过了美妙的5天4夜，沙滩上留下了一对对大脚印小脚印——我和女儿幸福的印记，这也将是我人生最值得回忆的时刻。

柯达 PIXPRO SL25 特别适合清新时尚的年轻妈妈，产品小巧，携带方便，25倍变焦，娱乐分享两不误。



宝宝旅行TIPS



● 孩子的肌肤娇嫩柔弱，对阳光的抵抗能力低，带上轻薄的长袖衬衣，一方面防晒，另一方面可以帮助宝宝

抵御海风，以免受凉。还可以给宝宝涂抹儿童专用防晒霜，再给孩子戴上小帽子、墨镜等。

食 宝宝旅行 TIPS



● 备足奶粉、辅食以及水壶等物品，以防孩子不习惯酒店的餐饮，保证孩子饮食充足。同时由于阳光照射，

需要随时补充水分，妈妈要每隔 1 小时左右给孩子补充果汁或白开水。

住 宝宝旅行 TIPS



● 如果孩子一起旅行，提前做好功课，选择设施环境较好的酒店，最好设有儿童餐、儿童座椅、儿童床等，

虽然价格相对较高，但可以减少诸多不便，保证度假时的舒适和愉快心情。