



## 亲子游推荐

看山河湖海 赏漫天星辰  
探寻周边亲子露营“好所在”

近日,不少家长带着孩子来一次开学前的“疯狂”——一场说走就走的旅行,为这个假期画上完美句号。本期,“亲子游推荐”栏目将推荐几处适合露营的周边好去处,短途自驾即可带娃邂逅山风日落、星空湖海。不一样的亲子旅程,等你来开启!



## 推荐2 在海边安营扎寨

如果想换一个露营场景,那么位于海边的营地亦是个不错的选择。位于台商投资区张坂镇浮山村的 Float camp 浮石营地,就是个不错的选择。“这里的海景很特别,海鲜也很新鲜,遛娃的话要做好防晒,很值得一去。”市民张女士分享道。

据了解,该营地可以观赏到大海、沙滩、礁石,并感知到闽南渔文化。除了欣赏美景、拍拍美照,还可以开启

惬意的下午茶时光。眼下正值开渔期,家长还可以在路边采购海鲜,并让餐馆代煮,体验一把接地气的海边生活。

除此之外,位于厦门环岛路枫林寨海洋科普乐园东侧的 off work 露营基地,亦可以给亲子家庭带来美妙的露营体验。据了解,该营地有秋千、排球、海景沙滩、露天电影……置身期间,便可感受到休闲的慢时光。

## 推荐3 在山中邂逅星光

看过山川湖海,必然不能错过漫天星光。“记得小时候躺在古厝的天台上乘凉,和家人有一搭没一搭地聊天,看着漫天星光闪闪,那种感觉特别放松,而这段温暖的记忆还时不时想起。”

想抬头便看到漫天星空?那么,省内

不少以“星空”命名的露营基地值得一试。据了解,在德化的九仙山、石牛山均设有星空露营地。比如,石牛山的闲云星空营地位于该景区主峰酒店天池上,可容纳100多顶帐篷。置身期间,可赏落日余晖、漫天星辰、对望远山。

## 小贴士

1. 带娃露营需做好防晒,不可把帐篷扎在靠近海岸线的地方。
2. 慎重选择安全的露营地,夏秋过渡期对流天气多,外出露营需密切关注天气情况,以及自身安全。
3. 记得携带青草膏等药品,如被蚊虫叮咬后可及时处理。
4. 搭建帐篷时进出口需处于关闭状态,防止蚊虫等小动物飞、爬进帐篷里。
5. 备足露营时所需的衣物、食材,以备不时之需。



除此之外,位于德化云龙的帐篷露营地,亦是个不错的遛娃之选。据悉,该营地处于云谷景区内,除了欣赏景区内的景色外,还可体验篝火晚会、自助烧烤、露天音乐等服务。

## 推荐1 探寻周边公园

亲子露营,不少家长首选周边附近的公园。比如,八仙山公园、岐山公园、安平桥生态文化公园等。这些公园各具特色,实属遛娃好去处。位于晋江南岸生态公园,亦是不少露营爱好者的首选。

“这个暑假,我们就约上几个家庭,在傍晚时分出发南岸公园,开启神秘的夏日露营之旅。”黄女士告诉记者,出发前孩子就特别期待,他们还一起共读了《波波去露营》,一起准备露营所需的装备和食物。

据了解,晋江南岸生态公园拥有大片平整、干净的户外草地,是安营扎寨的“好所在”。铺上精致的野餐布,在旁边搭上孩子喜爱的帐篷,摆出美味的零食和饮品,开启一段轻松、惬意的休闲时光。

## 育儿经

在育儿的过程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老前辈?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点?然而,也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来下载这些干货吧!

## 与孩子共享“慢”时光

忙碌的生活总是匆匆忙忙,如何让日子慢下来呢?其实,陪娃探索世界就是个不错的选择。和孩子开启闲聊模式,陪娃探索更多未知,营造温馨的家庭氛围……本期,“育儿经”栏目邀请到晋江市第二实验幼儿园的家长谢惠容,她将自己的遛娃经历,分享实用的育儿心得,一起来看看!

## 把自主权交给孩子

“我和孩子爸爸平时都忙于上班,孩子白天都是外婆帮忙带,但下班后我们俩基本上会在家陪伴她,玩玩具、玩游戏、讲故事等。睡觉前,我们通常会开启放松的聊天模式。”谢惠容分享道,在孩子上幼儿园之前,聊天的时候我们会问问孩子今天吃了什么好吃的、在小区里玩了什么、有没有认识新朋友,上了幼儿园后,跟孩子聊天的话题就更广泛了,除了聊在幼儿园里发生的趣事外,还会跟孩子聊聊周末计划。

谢惠容说道,一般情况下都会按照孩子的计划开展周末活动,这么做不仅能够培养孩子的自主意识,还能够锻炼她的独立性。“在这个过程中,孩子渐渐知道了什么是自己需要的,而主动性也得到了加强。在探讨周末计划的过程中,孩子的表达能力也得到了锻炼。”谢惠容告诉记者,如果要带孩子参加亲子驿站组织的活动,他们会先跟孩子大致介绍活动的内容和主题,让她期待感满满。

值得一提的是,在给予孩子自主权的同时,家长的引导也很重要。“小朋友常常经不起‘诱惑’,出去玩之前我们都会事先约定好‘拉钩钩’,基本上她都能遵守我们之间的约定。就算在玩的过程中,碰到了她很心动的东西,她也会跟我们说留着下次再来玩。”谢惠容欣慰地说道,他们还约好了周末才能看电视,没有好好吃饭就没有零食等。

分享嘉宾:谢惠容(小豆点妈妈)  
嘉宾职业:公司职员  
推荐幼儿园:晋江市第二实验幼儿园



## 带娃探索更多的未知

在遛娃的过程中,谢惠容感触颇多。“我觉得带孩子多参加一些社会实践活动,多接触外面的世界,能够让孩子更加形象生动地认识、积累一些书本上没有的知识。同时,还能够开阔视野、锻炼勇气、提升自信心。在参与的过程中,也可以让爸爸妈妈更好地融入孩子的世界当中。”谢惠容说道。

“我忘不了我们第一次乘坐快艇出海时,她那兴奋、欢喜的样子。出发前我听说要乘坐快艇去巧虎岛找巧虎、高高博士玩,我本来担心她会害怕,没想到她的表现超出了我的意料之外。还记得出海那天风浪挺大的,但一路上我们有说有笑的,旅途中特别的开心。”谢惠容分享道。

闲暇时光里,谢惠容也很注重亲子陪伴。比如,带孩子逛逛超市、到永春摘芦柑、到海边玩水露营、到周边农场采摘草莓等。“在我女儿上了幼儿园后,我们就参加了经济报的亲子驿站,亲子环湖跑、参观消防站、打酱油等活动,我和孩子爸爸基本上每期都会参加,尽量做到不缺席。”谢惠容认为,有爸爸妈妈陪伴的时光,是童年的快乐回忆。

## 仪式感营造幸福氛围

提到和孩子相处的幸福点滴,谢惠容打开了话匣子。“今年1月份,孩子好不容易盼来了她的生日,但是因为疫情的关系,当天只有爸爸、妈妈、奶奶陪她一起过。为孩子满满的仪式感,我们提前布置了温馨的生日主题场景。”谢惠容说道,受到家庭氛围的影响,她女儿从小就颇有“仪式感”。只要遇上家人生日或其他的节日,她都会用自己的方式表达祝福,比如为家人制作爱心贺卡等。

在谢惠容看来,节日的氛围感让孩子更能亲切地感受到何为“家”,以及家人的重要性。“遇上节日,我们一家人会一起布置场景。比如,每年春节我们会一起打扫卫生,一起布置温馨的场景,一起去超市采购节日里所需要的零食饮料。布置场景时,我会特地给孩子采购东西,由她即兴发挥布置创意。”谢惠容说道。

## 宝妈育儿心得



我给女儿取的小名叫小豆子,希望她像小豆子一样健康茁壮成长。在成长的过程中,我希望你养成独立自主的性格。虽然爸爸妈妈从小对你比较严格,但我们永远都是最爱你的人,家永远是你的港湾。

## 绘本阅读

时若清小朋友分享  
《爷爷一定有办法》

和孩子一同进行绘本共读,是亲子陪伴时光中美好的一幕。越来越多的家长意识到,阅读绘本不仅是帮助孩子认识世界的工具,还能够增进亲子情感。相信,在长期的亲子阅读打卡中,你家宝贝已经能够熟练地讲述自己喜爱的故事。那么,不妨一起拿起手机,记录孩子精彩的阅读瞬间,将视频发送至“晋江经济报亲子驿站”后台,我们将选取优秀的作品进行刊发。

本期绘本:《爷爷一定有办法》

绘本简介:这本绘本讲的是一个充满智慧、爱孙子的老爷爷,他用巧思把孙子心爱的破毯子变成外套、背心、领带、手帕、纽扣。这个故事告诉我们:遇到任何事情都要多动脑筋、想办法,把不能用的东西变成能用的东西,碰到困难的时候换个角度想想,这样或许就有所收获。

姓名:时若清

幼儿园:青阳街道中心幼儿园

互动墙:我喜欢画画、跳舞、看书、手工,还有角色扮演,在学校我跟同学们一起玩,回家了就跟我弟弟一起玩。在老师眼里,我是个安静、上课认真听课乖学生,在爸爸妈妈眼里,我是个得力的家务小帮手,在弟弟眼里,我是个什么都会的“全能”姐姐,嘻嘻!

## 亲子健康

## 处暑时节防“秋燥” 萌娃保健干货别错过

“处,去也,暑气至此而止矣。”处暑时节已到,这意味着天气将逐渐昼暖夜凉,不再暑气逼人。在夏秋过渡期,家长该如何从饮食、作息、穿衣等方面,为孩子的健康保驾护航呢?

## 多食润肺食物

眼下,尽管已经入秋,但咱厝仍能感受到夏热的余威。由酷热的夏天向凉爽的秋天过渡,此时,家长可适当让孩子食用一些应季的新鲜瓜果,已达到润燥之效。比如,黄瓜、西红柿、胡萝卜、莲藕、马蹄、葡萄、柿子、梨子等甘润多汁的瓜果。这些食物

能补充水分、各种维生素及矿物质。

此外,在日常饮食中,切忌辛辣燥食物,少吃或不吃烧烤、煎炸等容易上火的食物,以免加重秋燥症状。如果孩子不喜欢喝温开水,可用银耳羹、蜂蜜水代替,有助于保护呼吸道黏膜,增强免疫功能。

## 适当调整作息

当前,白天温度较高,但夜晚渐凉。晚上睡觉时,空调温度切勿低于26℃或风扇对着人直吹,以免受凉引发感冒等症状。如夜间带孩子外出,可随身携带一件

轻薄的外套,以备不时之需。

值得一提的是,再过一周就开学了,家长要有意识地调整孩子的作息时间,适当早睡进入开学状态。此外,入秋后人体生理机能开始进入周期性休整阶段,容易产生一种莫名的疲惫感——秋乏,因此午间可适当休息20-40分钟。

傍晚时分,可以带着孩子到小区楼下或周边公园溜达一圈。在凉爽的天气里,散散步、打球、跑步等,都是不错的选择。适当的运动不仅能够锻炼身体,增强心肺功能,还能有效缓解秋乏。

## 食谱推荐

## 1. 雪梨马蹄椰汁露

做法:准备雪梨、马蹄、椰浆及适量冰糖,将雪梨和马蹄洗净去皮切粒放入锅中,倒入椰浆和适量清水,大火煮开后改中火煮5分钟,最后加入冰糖即可食用。该食物具有清肺润燥、甘凉生津之功效。

## 2. 百合银耳羹

做法:准备百合、银耳、枸杞及适量冰糖,把发泡好的银耳倒入砂锅中,加足量的水,大火烧开后转小火炖煮30分钟,之后倒入百合、枸杞和冰糖搅拌均匀,再煮10分钟,一锅口感爽滑的营养银耳羹就煮好啦。

## 投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原因及联系方式。

