



《亲子周刊》  
官方微信公众号

# 避暑、研学两相宜 这份出游攻略请收好

暑期亲子出游热潮来袭,不少家长早早规划长线旅途,或是奔赴清凉山水避暑,或是打卡人文地标研学。记者走访本地旅游行业从业者,结合市民出游需求,为亲子家庭提供实用的节假日出游建议与提醒,快一起来看看!

## 热议 8月份或迎出游高峰

“7月份孩子基本都在上兴趣课,现在基本告一段落了。我打算8月初带孩子到贵州玩,去看看书中的黄果树瀑布。听说当地的气温比较低,顺便到那边避暑。”市民林女士告诉记者,每年寒暑假她都会计划亲子游,在时间和预算充足的情况下,就会选择长线出游,带孩子“读万卷书,行万里路”。

无独有偶。家住格林春天的王女士告诉记者,9月份孩子马上就要上初中了,她也正筹划着带孩子到内蒙古的大草原上“撒欢”。“孩子平时课业繁重,也想趁着这个暑假给孩子一趟难忘的毕业旅行。”王女士分享道,以往出行都会和家人或朋友结伴出行,大家一起商量、规划线路,有时候拿不定主

意也会咨询靠谱的旅行社。

据了解,现在不少家长出行会依托各类平台获取出游信息,并在多方比较后再选择最终的出行方式、线路及预订平台。记者提醒,眼下正处于出游高峰,家长如打算亲子出游,建议找靠谱的旅行机构或平台咨询,以免影响出行计划。

## 建议 根据需求作出游规划

当季,哪些长途线路较为适合亲子出游?如果时间较紧、经费有限,又有哪些性价比高的线路可供选择? 晋江厦门国旅五店市门店负责人黄芬芳告诉记者,这个暑假,市民咨询较多的线路有北京、成都、华东、贵州、云南、桂林、新疆等热门出游地。

“有些家长会提前选好目的地,再来咨询相关的出行线路。

有的则出游地较不明确,会让我们根据他的预算和出行偏好推荐。”黄芬芳分享道,如果想带孩子看人文、逛古城、长见识,暑期亲子游首选西安、北京、成都这一线,但这些地方一年四季都很火,要做好可能会遇上“出游高峰”的准备;如果比较怕热、想找凉快的地方避暑,还可以选择贵州、腾冲、神农架等地,这些地方都是夏天凉快,有山又有水的宝藏目的地,非常适合一家人避暑放松。

而且,部分线路晋江还能直飞,出行非常方便。

晋江航空假日旅行社相关负责人告诉记者,当下不少亲子家庭出游会选择兼具自然风光与文化游览的线路。比如,选择四川成都线路,可以带孩子参观三星堆,还能赏成都夜景,但这条线路气温较高;选择江西庐山线路,也很适合夏季亲子出游,既能在酷暑时过26℃的夏天,还能观赏李白诗中的三叠泉瀑布景观。

## 小贴士

1. 当季正是暑期出游高峰,建议家长提前做好出行安排,包括酒店、车票预订,以免影响出行规划。
2. 出行前提前查询出游目的地天气,穿带适宜的鞋服,以及一些应季的药品,比如藿香正气水、整肠丸、驱蚊液等。
3. 带孩子出行尽量避开点对点路途较远的线路,以免孩子在漫长的车程中因无聊而吵闹,影响出游心情。



## 宝藏遛娃地推荐 解锁26℃的夏天



正值炎热的三伏天,户外高温让亲子出游处处受限。如何避开烈日暴晒,告别居家手机、电视依赖,实现轻松又有意义的高质量遛娃?其实咱厝周边就藏着不少优质的室内场馆,既能让孩子尽情玩耍释放活力,又能在沉浸式体验中学习科普知识、开阔眼界。本期推荐三处宝藏亲子打卡地,涵盖自然闯关、古生物科普、科技启蒙三大主题,适配不同年龄段孩子的游玩与成长需求,承包这个夏天的惬意亲子时光。

### 推荐1:部落闯关

这个假期,福建首家自然探索馆不要错过!经过改造,厦门诚毅自然探索馆场馆(前身为诚毅科技探索中心)现已全新开放。其整体室内空间达5.2万平方米,一、二层6480平方米展厅全面焕新,打造了7260平方米的沉浸式自然探索空间,是避暑科普研学的绝佳场地之一。据介绍,场馆还联动甘肃和政古动物化石博物馆等文博机构,馆藏千余件展品、500多个互动体验项目,兼顾科普、亲子游玩、研学活动。

场馆内设有《色彩大爆炸》《关于吃的一百种八卦》《小猫、大猫》及《疯狂部落》四大核心主题展区。其中,在“疯狂部落”区域模拟了原始野外的生存空间,设置50多项闯关项目,包括雨林飞跃、岩壁攀爬、障碍跑酷、泥石流模拟、家园搭建等,不用户外暴晒就能体验丛林探险、团队协作闯关,适合孩子释放活力、锻炼身体能与协作力。

备受孩子们青睐的,还有地层勘测、化石发掘科考体验等趣味互动。场馆适配全年龄段,如果孩子年纪较小,可侧重参与趣味逛展打卡,8岁以上还可参与自然馆奇妙夜研学。需要注意的是,该馆周二至周日9:30—17:00(16:30停止检票)开馆,周一闭馆;暑期周六增设夜场。

### 推荐2:古生物科普

从晋江驱车至南安市水头镇的美良石材自然历史博物馆,车程仅需30分钟左右,便能抵达闽南热门古生物科普研学基地。作为全球首家以石材为主题的民办自然博物馆,也是国家4A级旅游景区,展馆总展陈面积约2.5万平方米,馆藏数万件地质、古生物标本。博物馆设有自然馆、人类馆、石材艺术馆、石材产业馆四大常设展厅,以“石头”为主线,串联起宇宙陨石、天然矿晶、远古化石、史前石器与现代石材艺术。

值得一提的是,馆内还有明星藏品——全球最完整恐龙胚胎化石“英良贝贝”、鸭嘴龙胚胎“英良贝贝”。同时,还展出大量的恐龙骨架、恐龙蛋化石、远古海洋生物化石,不少科研成果多次登上央视。馆内还设有对外开放的化石修复实验室,游客可直观了解化石修复的全过程。该馆依托南安水头石材产业特色,融合自然科普、工业旅游与文化体验,打破传统博物馆的参观模式,兼具观赏性与互动性,是这个夏天家长带孩子研学、探寻地球演化奥秘的不错之选。

### 推荐3:科技启蒙

暑假期间,孩子长时间抱着手机刷短视频消磨时光,常常让家长感到烦恼。随着人工智能慢慢地融入日常,家长其实可以“投其所好”,带孩子走进科技馆亲身感受前沿科技,在游玩中培养科学探索兴趣。在泉州科技馆,就能带着孩子沉浸式体验各类AI智能机器人,展馆基础展区全部免费,提前线上实名预约就能入园,是暑期遛娃很不错的选择。

据了解,该展馆设有八大常设主题展厅,分别为海陆探秘、海洋科技、生命健康、智慧天地、科技时代、太空探索、动物世界、防灾减灾,配套球幕影院、4D动感影院,拥有近400件互动体验展品。区别于传统静态展馆,场馆坚持体验式科普,鼓励亲子家庭动手操作、主动探索。暑假期间,该馆整周开放(9:00—17:00,16:30停止检票入园),想安静游玩的可以选择工作日错峰出行。

## 小贴士

1. 各大场馆均为恒温空调环境,与室外高温温差较大。入场前可稍作停留擦干汗水,避免骤然进出冷热交替引发感冒。
2. 周末场馆人流量大,互动项目需排队、游玩体验受限。建议优先选择工作日错峰打卡,实现轻松沉浸式逛展研学。
3. 建议出发前提前了解场馆开放时间和预约报名方式,确保到场后能进馆体验。

本版由本报记者张清清采写

## 果香四溢 乐享田园 快乐小果农上线啦

**本报讯** 百香果果香浓郁、酸甜爽口,是深受孩子们喜爱的水果。但是小小的百香果如何从绿油油的藤蔓变成餐桌上的美味呢?近日,本报亲子驿站特别策划“我是快乐小果农”主题研学采摘活动,带领数十组亲子家庭走进绿意盎然的生态果园,开启一场有趣又治愈的田园探索之旅。

活动现场,果园负责人柯春芳化身田间科普老师,为现场大小朋友带来一堂生动有趣的自然课堂。面对满眼翠绿的百香果藤,工作人员细致科普百香果的生长特点、日常种植养护方式、丰富的维生素营养价值,同时贴心讲解采摘安全规范、成熟果实辨别方法、采摘手法技巧,让孩子们在动手实践前,先系统了解百香果的生长奥秘,明白美味的水果都离不开阳光雨露的滋养和悉心耕耘。

听完科普讲解,孩子们早已按捺不住激动的心情,迫不及待开启沉浸式采摘体验。大家欢乐地穿梭在郁郁葱葱的果园间,孩子们认真搜寻成熟果实,不时兴奋地向同伴和家长展示自己的发现:“快看!这个果子变黄了,已经成熟啦!”浓郁的果香让孩子们忍不住当场剥开果皮,品尝新鲜采摘的百香果。清甜回甘、酸爽多汁的独特口感,让每个孩子脸上洋溢着开心的笑容。

百香果采摘结束后,孩子们还兴致勃勃地走进旁边的西瓜地,近距离观察瓜果生长、感受田园风光,解锁更多田园乐趣。魏子宸的妈妈深有感触地表示,此次采摘场地离市区很近,出行便捷、体验感极佳。整场活动轻松有趣、寓教于乐,孩子全程投入其中,不仅开阔了视野、增长了课外知识,锻炼了动手实践能力,更在温馨的亲子陪伴时光中,留住美好的童年记忆。



## 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,还是老一輩?或是翻开育儿书籍找一找有用的知识点?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,快来收下吧!

## 和孩子共度松弛假期 且看咱厝宝妈干货分享

温暖成长。

“最近,我们还带孩子去了清水岩度假村泡温泉,孩子玩得非常开心,甚至舍不得结束。但是,我跟她说泡温泉只能15—20分钟,休息一下再继续泡她也欣然接受。后来,我还带她体验了人工造浪,她也玩得乐此不疲,甚至还产生了学习游泳的想法。”郑伊甯的妈妈说道,这些体验对孩子来说很有新鲜感,既能增长见识,又丰富假期生活,孩子开心、家长舒心,一家人其乐融融。

### 关键词 ▶ 陪伴

除了外出遛娃,郑伊甯的妈妈也很重视居家时的亲子陪伴。“平时,我和孩子爸爸都是自己带娃,爸爸的工作比较灵活,有时候他也会轮流陪伴孩子阅读,或者做一些亲子手工。除此之外,我们每天睡前都会有一段温馨的亲子时光,比如阅读、少儿科普普及等。关灯后,还会和孩子一起聊聊天,了解她近期的所见所闻所想。”郑伊甯的妈妈说道。

郑伊甯的妈妈补充道,有时候也会针对孩子的一些行为进行引导。



“有一次睡前孩子和我分享她在幼儿园玩游戏有时候会落单的情况,比如大家都跑去操场玩了,没有人等她一起玩。我便引用之前看过的社会交往类绘本告诉她,在邀请不到好朋友的情况下,一个人玩也可以很好玩,或者可以先尝试主动去邀请最想一起玩的小朋友。”郑伊甯的妈妈坦言,日常的点滴陪伴时光,也能帮助孩子积累成长的能量。

### 关键词 ▶ 兴趣

暑假伊始,不少妈妈就给孩子报各种培训课,不是在送孩子的路上,就是在接孩子的路上。“能不能学进去不知道,但至少不会在家里玩手机、看电视。”这是不少妈妈的初衷。和很多孩子一样,郑伊甯小朋友这个假期也常常出现在各类兴趣班,一星期下来有八九节课,但是郑伊甯的妈妈出发点是先“广撒网”——报各种兴趣班,再针对孩子感兴趣的进行重点培养,毕竟兴趣是孩子最好的老师。

“乐高和美术都是孩子自己想学的,所以基本不会有排斥情绪。如果出现一两次不想去上的情况,我会和孩子说这是她自己的选择,做事情要有始有终。比如,舞蹈课如果不想去,我会和她说出舞蹈课是为了调整好体态。讲道理如果不起作用,那就增加一些趣味性,比如给她画一个彩妆,她就美滋滋地去上了。”郑伊甯的妈妈说道。

### 关键词 ▶ 遛娃

在空闲时间或者周末,郑伊甯的妈妈就会选择带孩子外出旅游,动物园、游乐园等地,都是他们常去的地方。“有一次我们带孩子去广州长隆动物园,在游玩的时候会给孩子介绍每一种动物,简单地普及其生活习性。此外,还会抓住每一次和动物近距离拍照的机会。”郑伊甯的妈妈认为,在这个过程中,既丰富了孩子的认知,也锻炼了她的胆量。回来后孩子也把沿途的喜闻乐见或新鲜事和同学们分享。

这个暑假,郑伊甯小朋友已经在父母的陪伴下,去逛了一圈回来。“有时间的话,我们还会带孩子去见识不同的城市。像这次出行,去程选择了动车,返程选择了飞机。同时,在游玩的过程中还乘坐了船及有轨电车,可以说是海陆空全栖体验了。”郑伊甯的妈妈告诉记者,带孩子外出比待在家里省心,而且每次外出都是丰富见闻的机会。她和孩子爸爸都很喜欢带着孩子用脚步丈量世界,用陪伴

