

達人親授 親子逍遙遊全攻略

整理／洪詩茵 資料來源／時報出版《把拖油瓶養成小旅伴》

TALK版

親 兒子出遊從來不簡單！尤其是○至八歲這段最不受控的年紀，總是讓想要出遊放鬆一下的新手爸媽頭痛萬分，旅遊作家陳彥馨，在小孩多多出生後，仍未放棄她的旅遊夢，帶著多多國內、國外跑透透，她分享，只要提前做好功課，帶小孩旅遊一點也不麻煩！



多多尚在襁褓中時，就跟著媽媽陳彥馨到處旅遊。

旅行性格養成 旅行性格 1：不怕陌生人

身為人母，我希望哪天我們不在，他仍然可以獨立堅強、在人生路上勇敢前行，為自己喜歡的人肩負風雨。所以從開始就希望他勇敢、獨立、具備好奇心。

這恰恰也是一個合格旅伴的條件。當

然，勇敢、獨立、好奇心都是人格特質，很大部分取決於孩子本身氣質，但至少可以把孩子訓練成不要一沒看見媽媽就哭、碰到陌生人上來說兩句就躲、跌倒了自己爬起來、看見新事物掉頭就走的小孩子。

雖然我沒養兒的經驗，但是總看過很多小孩。我自己比較害怕的是一見到



5-1. 在東福寺遇到一群女生圍著多多(京都)。



5-2. 喂？



5-3. 又是拍照……



5-4. 女生的男伴們也來參一腳。

多多從小就能跟陌生人自在相處。

生人就哭鬧、沒有看見媽媽也哭鬧的嬰兒。就不精確的觀察來看，雖然不是全部，但大部分怕生的嬰兒都不是在大家庭出生，生活中固定見到的人很有限。或是因為爸媽忙碌交給保母帶，等回到爸媽身邊時就不願意離開爸媽懷抱。於是我想，讓孩子多接觸新的事物是可能的解套之法。

我很幸運，可以專心做母親，但因工作關係，我們暫居新加坡，親人都不在身邊。家裡成員只有三人，比一般忙碌的台灣家庭生活圈還要窄小。為了讓多多從小就能感受自己是大家族的一分子，也為了讓長輩可以常常看到孫子，從四個月大開始，我固定每兩個月飛回台灣一次，好讓多多適應環境轉換，同時也多和親戚朋友接觸，這也剛好讓多多從小就習慣跟著媽媽當空中飛人。

但是，在新加坡的時間畢竟更長，為了不要讓孩子成天只能跟著媽媽兩個人在家互相大眼瞪小眼，我更盡力排各種約會。多多在時常見到不同的環境下，逐漸習慣來自陌生人的逗弄喜愛，而且因為外子的同事各國人種都有，多多也從小就習慣各種膚色的叔叔阿姨。

旅行性格2：在「任何地方」都可以午睡

培養不怕生的過程，說起來很容易，但其實沒有那麼簡單。

我希望孩子能不排除外人的擁抱，又希望孩子要特別喜愛自己的擁抱。矛盾非常。於是一面覺得不能太過寵多多，一面又想要找出一個專屬於孩子與自己的儀式，最後的解決之道是在午睡這點上找到平衡。

最開始的念頭是希望孩子能清楚午間小歇和夜晚長睡的不同，再來也是因為自己很享受抱孩子的樂趣。所以從多多二個月大開始，午睡時間幾乎都是趴在我身上睡著。年紀小睡眠時間長，等他熟睡，我也抱夠了，就會把孩子放上小床繼續睡。大一點只睡一兩個小時的午覺，我有時就抱著他看電視、讀書、滑手機，直到他睡醒。就這樣，孩子非常喜歡在我身上入睡，身為母親的虛榮獲得滿足。同時也就能好好鼓勵多多親近親朋好友這件事。

這個能讓孩子在身上好好睡覺的技藝能同時帶來其他好處。一個是能保持爸媽原有的社交活動：一個是養成孩子在「任何地方」都可以午睡的習慣。

一般來說，帶小小孩和朋友約會的最大障礙分為兩點：小孩怕生，再來就



多多在任何地方都能午睡，方便陳或馨和朋友約會。

是午睡問題。多多自小就持續不斷地和外人接觸，怕生這點在他身上沒有發現過。事實上這小子兩歲大時就自己吵來了獨自在我們朋友家過夜的權力。我想這多少出於天性，但應該也和後天的養成有點關聯。

多多在五個月大時已經可以陪著我出席各種朋友聚會，聚會中我除了自己抱著他，也儘量讓他待在想抱他的朋友懷中。這個階段嬰兒指巾是母親的好幫手，因為環抱性強，對嬰兒的安全感大，小孩容易入睡，媽媽的雙手也可以自由。

截至目前為止，多多已經五歲，怕生以外，也仍然可以在我身上入睡。不用說，這當然對於旅行的便利有很

大幫助。

小小孩在旅行中會碰上的「食衣住行大」挑戰

帶小孩出門除了怕小孩哭鬧不聽話，最令人擔心的就是出門在外，事事不便。其實旅行就是非日常，父母要先做好自我心理建設，吃得稍微沒有自家做的營養、起臥沒有家中那麼自在，都不叫委屈，而是體驗。當然，能做的事先準備，還是要先完備。

食：○至六歲的飲食建議

一到六個月：以母乳奶粉為主

這個年紀的小朋友嬌軟可愛吸晴，身輕如燕好攜帶，出門旅行最方便。一來還不會認人，吃飽喝足就不太會哭鬧。只要身體健康，我很推薦這段時期帶小寶出門旅行，讓夫妻享受一段「似是而非」的兩人世界，是完全不同的另種甜蜜。

這個年紀的嬰兒主食仍然是奶。如果是親餵母乳，基本上沒有什麼好擔心，哺乳巾備好，世界任你遊。如果是配方奶寶，就稍微麻煩一點，奶瓶、奶粉都要帶齊。至於奶瓶，還是強力推薦塑

膠瓶，一來輕便許多，再來不會摔破。

另外也聽過不少媽媽，為了保持奶瓶清潔，毅然扛著奶瓶消毒器出遊，真的太辛苦了！其實可以先行詢問住宿飯店有沒有相關的配備。再不然，您也可以使用飯店提供的熱水壺，用煮沸的水來做奶瓶清潔。

六個月到一歲：增加副食品比重

這個年紀的小孩會逐漸加重輔食的比例，一歲半到兩歲基本上已經可以吃清淡的食物，牛奶只是加強營養的輔助品。最麻煩是中間這段「斷奶期」，需要的輔食量大，又偏偏還不能吃正常的成人食物。

如果您很在意孩子「每一天」的營養，那麼還是盡量控制旅行天數在五天內；或者您可以稍微讓自己鬆口氣，十天吃得稍微沒那麼營養真的不是很可怕。我通常帶一根攪拌棒、一副削皮刀、幾包應急的副食品就出門。食物來源以很容易買到的蘋果、香蕉、雞蛋為主，雞蛋扔在熱水器就能煮熟，使用攪拌棒打成泥，再輔以容易在餐廳點到的米麵飯類，如此蛋白質、維生素、主食的營養都算齊備，水煮蛋和水果都便於攜帶，對大嬰兒來說也不難下口。

二歲到三歲：餐飲與成人無異

這個年紀的小小孩一般來說已經不肯吃泥了，有些也已經戒奶。一日三餐，時段與成人無異。但切莫掉以輕心。如果到飲食習慣完全不一樣、或是淡季就很蕭條的地方，還是要高度注意。

所以說，去不熟悉的地方旅行還是要稍微注意一下。最好能夠自己準備水煮蛋、水果、餅乾麵包之類易於攜帶的乾糧，以避免災難發生。

三歲到六歲：要注意挑食心態

這個年紀的小孩問題在於愛玩和挑食，往往一到飯點，就會挑東挑西，最可怕的是明明指定要吃某樣東西，點了卻不肯吃幾口或完全不動。如果想要維持旅遊的好心情，不要在吃飯時間狂吼小孩，解決之道只有——外帶及隨身攜帶零食。打包便於攜帶的餐點和零食，沿路餓了就餵兩口，小孩不



小孩吃副食品時期，出門旅行會麻煩一點。



在嚴寒天氣或地區，建議採洋蔥式穿法。

會餓到自己的，其實不必太過操心。等他們想吃再吃吧，作息規矩暫時放到一邊。

衣：洋蔥式穿法 注意頭部手脚保暖

如果是已經不太坐嬰兒車的孩子，因為活動度高，多半要注意的是加強厚外套的洋蔥式穿法：大外套或防風外套搭配輕羽絨背心或針織小外套，如果必要，貼身衣物也可換成發熱內衣，以兼顧有暖氣的室內與室外溫差之中的保暖與方便性。在嚴寒地區，帽子是必須的，手套和厚襪更是保護小孩的重要備品。而對還以嬰兒車為主要代步工具的嬰兒，防寒就更為重要，除了嬰兒車外掛擋風遮雨的車套，最好準備一件大人使用的厚大方巾或大圍巾，除了可以防寒，在偶爾發生必須在外面換尿布的時候也可以發揮保暖的功效。

住：訂房時注意是否有嬰兒設備

住的方面，不管是 Airbnb 或是一般飯店，你都可以在訂房時看到是不是對家庭（或嬰兒）友善的標註。如果看到心儀的飯店或民宿，也可以先行發訊詢問關於嬰兒入住的相關事宜，是否有提供嬰兒床或護欄、有無嬰兒浴盆、能不能租借奶瓶消毒器等。

行：注意大眾交通系統是否對嬰兒友善

行就是會影響旅行很關鍵的因素了。在制定行程時，必須考慮嬰兒車和幼童的體力。這個就要勤做功課，在行程規畫時必須好好考慮。

大：得有隨地換尿布的技巧

最後，我們來談「大」。「大」就是小孩大解、非換尿布不可的時候。奉勸每個打算帶孩子遠行的爸媽，在出門前練好迅速（在嬰兒車上）換尿布的絕技，因為，您不知道會碰上什麼情況。

自駕遊

適合沒出過遠門的親子家庭

對於還沒有帶小孩出遠門過的爸媽來說，自駕遊是最簡易的選項。如果您對旅行沒有信心，不妨先從國內小旅行開始。我在多多七個月大時從台北出發到

台南做兩天一夜的

小旅行，

全程先以

高鐵做大

移動時的

主要交通

工具，抵

達台南後

才換成租

車自駕，是最為省力的方法。如果行程不趕，從居住地慢慢開車欣賞沿路風光，或者宜蘭，或者沿台中、鹿港、日月潭、阿里山走中部經典路線，或者走東海岸山光海色之旅，都很適合。

嬰兒暈車的狀況不算少見，如果您的孩子正好是容易暈車的體質，有幾點可能必須注意：

- 出發前別讓孩子過飽，吃易消化的食物，也不要用餐後就出發。

- 太過曲折的山路就捨去吧，不然小孩沿路吐，您也無心欣賞美景。

- 保持車內空氣清淨，不要有容易引起嘔吐反應的味道，比如油膩食物或菸味。

- 要先備好塑膠袋，若小孩不幸反胃



多多第一次跟著媽媽自駕遊台南。



自駕遊的好處是幾乎可以不干擾孩子的作息。

原因是技術太糟造成，慢慢開最好。

- 轉移孩子注意力，不要讓他專注在不舒服這件事上，也會有幫助。

- 如果無法避免，六歲以下最好要在醫生指示下服用暈車藥。

提前租車 注意停車問題

自駕遊比較麻煩的是停車。亞洲地區還好，習慣相類，不容易有誤會。但是歐美地區的停車法則就不一樣，特別是歐洲的古老小鎮，往往不讓外車入城停靠，或是停車的規定嚴格，不小心就會吃罰單。至於美國，主要是大城市停車位不僅不容易找，價錢也高，如果為了孩子才開始自駕，之前沒有相關經驗的

馬上使用，不要讓味道溢出，如果來不及也要即時清理車子，不然氣味殘留會讓孩子更不舒服。

- 駕駛要穩定，畢竟暈車有很大

最適合四歲以下的旅行方式

我們的自駕遊始於台南，目的是美食。因為行前已經知道狀況，所以直接以外帶方式在車內分食，不受台南小攤人多、沒有空調的限制。這可以說是彈性度最高，不怕娃想睡、不用推車拖行李，想去哪就去哪的最佳旅遊法。自此之後我們的自駕版圖陸續拓展到東京、北海道、舊金山、希臘和托斯卡尼，自駕是我個人推薦，最適合攜帶四歲以下孩子旅行的方式。

能和小孩一打一 你就辦得到

其實，如果平常您可以自己一個人和小孩獨處一天，或是獨自能帶出門半天，您就基本具備一打一的條件。

現在許多母親是職業婦女，平日多半不是自己帶孩子，一旦要出行，難免會害怕。可以在計畫旅行前，先花幾個週末好好和孩子相處，觀察孩子在陌生環境的反應、確認自己有能力安撫。如果還不自信，進行一打一的旅行之前，

可以先試著從旅程中安排一兩天各自行動，試著輪流帶孩子進行旅行，如此不致於一開始就陷入孤立無援的窘境，也能嘗試異地一打一的體驗。我雖然一直是自己帶多多往返於台北和新加坡之間，但第一次真正在旅行中獨自帶小孩，其實是多多八個月大時陪著先生出差去日本東北。

一打一其實並不困難，只要放鬆心境，步調放慢，一天至多排兩個景點，另外預備三個景點做為備用，抱著「能去多少看天意」的良好心態，就不容易焦躁或急中出錯。

孩子大哭大鬧 JOMO 不住先抱離現場

除了掌握了「食衣住行大」的概要，新手爸媽最令人尷尬的景況應該是孩子莫名大哭大鬧。此時最簡單的方法，就是先轉移孩子注意力，若一分鐘內無法止哭，就立刻抱離現場。這除了可以讓父母避免承受他人側目，也給了爸媽比較能平心靜氣和小孩溝通的餘裕。一打一時若沒有另一半可以幫忙看東西，需要準備的除了放置孩子用品的媽媽包／雜物包，還要準備抱／帶孩子也能隨身攜帶的貼身小包，用來存放貴重物品，這樣抱孩子暫離以安撫或如廁時，可以

PLUS ! 全台熱門 NEW OPEN 親子景點

景點	地址	特色
天母夢想樂園	台北市士林區忠誠路二段 77 號 (天母棒球場旁)	9 米高棒球主題溜滑梯、共融沙坑區、地景滑梯區及溜索旋轉區等，底層鋪設具彈性、緩衝力的樟木木屑。
熊猴森樂園	新北市三重區疏洪東路一段 859 號	以台灣特色動物為主題，園區內有 31 座溜滑梯及 100 組遊具設施，打造全台最大共融且全齡化堤坡特色滑梯樂園。
大有梯田生態公園	桃園市桃園區民富十三街 (寶山街底)	懷舊的水梯田、富生態意義的水撲滿及生態池，並設置嵌入式復古磨石子溜滑梯、遊戲沙坑及戲水池，夜晚還有戶外蚊子電影院及音樂劇場。
Xpark	桃園市中壢區春德路 105 號	台灣首座新都會型水生公園，遊客並非單純透過壓克力玻璃觀賞生物，而是透過空間演出與科技的融合，讓人彷彿真的身歷其境。
大雅二和公園	台中大雅區學府路 120 巷、雅潭路四段 703 巷內	台中首創蜂巢設計 12 感官遊具公園！碗公溜滑梯、超大沙坑、行星爬架、挖土機、光影涵洞、挖土機等好多特色遊具，沙坑下方還有隱藏化石，吸引人前來探索。
大里草湖防災公園	台中市大里區仁化路與大峰路口	漂浮在沙坑裡的超大水母造型溜滑梯，旁邊的座位也是大魚造型，還有旋轉設施及籃球場，兼具防洪及休閒功能。
Wooderfulland 木育森林	「台中木育森林」開在台中麗寶 OUTLET 裡、「宜蘭木育森林」開在羅東林業文化園區、「台北木育森林」開在華山文創園區	以自然木質設計為核心，打造了木質系列兒童遊戲場，搭配手作空間，延伸多重感官體驗，能讓孩子在玩樂中認識木育知識。



天母夢想樂園 (圖片來源/台北市政府)



熊猴森樂園 (圖片來源/新北市政府高灘地工程管理处)



大有梯田生態公園 (圖片來源/樂遊桃園 FB 專頁)



大雅二和公園 (圖片來源/台中市政府)



大里草湖防災公園 (圖片來源/台中市政府)

陳彧馨 Profile

政大新聞、紐約大學媒體生態研究所電影製作組，以旅遊文學為主題著有多本著作。曾為 SOW 女性講座專屬攝影講師、雄獅簽約旅遊達人、雄獅旅遊講師，並以旅行與咖啡館為題做過系列演講。專欄散見印刻文學、聯合新聞網及商周。

現居新加坡，目前正在進修如何兼顧媽媽和旅人這兩種身分，目標是能隨時提著孩子就出發。

曾出版過《愛在日落破曉時：我的巴黎·維也納》、《轉轉香港》、《香港·澳門·旅的散策》、《從東京到京都：我的咖啡時光》、《漫步，遇見道地的香港、澳門生活》、《追櫻》、《100種東京》等。



不擔心財物且能迅速離開。不過依照我的經驗，在只有一人帶小孩旅行時，小孩會特別聽話。大概是陌生環境中對唯一親密對象的依賴結果，哭鬧的情況也會降低。