



# 戶外活動好處多

寶寶的腦部在媽媽懷孕期迅速發展，出生後的幾年內學習得最快。先天因素對孩子的潛能及質素固然重要，但後天環境的培養對他們的學習及發展亦同樣重要。

## 好處1：增進親子關係

當父母帶孩子到戶外參觀或旅遊，親子一同遊歷、互動的經驗，遠比常規的生活多采多姿，親子關係亦在互相了解下，得以緊密維繫。親子間分享及討論的話題，也因共同參與的戶外活動而得以增多。

## 好處2：助大肌肉發展

以帶孩子到公園玩耍作為例子，0至1歲的嬰兒可在草地上隨意伸展、爬行；1至3歲的幼兒可讓他們玩滑梯、鞦韆等，藉此鍛煉體能；3至6歲的兒童更是精力充沛，愛玩遊樂場上的設施如平衡木、攀登架等，可增強四肢協調能力。

## 好處3：多接觸大自然

0至6歲的兒童，其學習需要由具體開始，才逐漸進入抽象思維。因此，兒童必須透過不同的感官刺激，親身體驗周遭環境的事物，擴闊生活經驗，更重要的是有助認知發展。某些較抽象的大自然景象，如風、影子、陰晴等，若非親身感受，實在難以讓他們有透徹的理解。

## 好處4：擴闊視野

帶孩子外遊，在父母的陪伴和引導下，能認識不同地方的風俗文化，更有助啟蒙他們對天文、地理、科學、藝術

等多元文化之求知慾。這樣，可以令父母多了解孩子的興趣及強項，還可以藉着這些戶外活動，從而啟發其想像力和創作力。

## 兒童發展與親子戶外活動

年齡	發展特徵	戶外活動/好去處	父母錦囊
9至12個月	學習爬行，活動範圍增大了，開始探索環境	公園、草坪、探訪親友	<ul style="list-style-type: none"> <li>仔細地清除活動範圍內的障礙物，確保孩子安全</li> <li>建立安全感及親密的親子關係</li> </ul>
1至2歲	能四處走動、學習跑、攀爬	公園、遊樂場、郊遊	<ul style="list-style-type: none"> <li>在安全的環境下，滿足孩子想獨立的需要</li> <li>要陪伴、支持及引導，表示你對孩子的愛和關注</li> <li>建立適當的常規及簡單的守則</li> </ul>
2至4歲	智能、語言、社交能力的發展漸趨穩定	公園、遊樂場、郊遊、寫生、沙灘、山頂、離島、圖書館	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹不同的詞彙、引導孩子表達需要及提高溝通動機</li> <li>給予認同、鼓勵及讚賞</li> <li>執行規則時，必須堅持、貫徹</li> </ul>
4至6歲	發展更趨成熟，自主性強，重視社交關係，喜歡贏取成就感	公園、遊樂場、郊遊、離島、沙灘、日營、博物館、外地遊覽	<ul style="list-style-type: none"> <li>安排與朋輩相處及學習排解紛爭的機會，建立與人分享、合作、社交技巧及良好品格</li> <li>鼓勵孩子表達感受，建立正面的情緒及自我概念</li> </ul>