



## 帶三歲孩子暑期遊法

### 國：行程推薦 + 踩雷經驗分

#### 享

今年暑假，我們帶三歲的孩子到法國旅行。兩週的行程既留下許多美好回憶，也遇到一些小插曲。希望這些經驗能為準備親子旅行的父母提供參考。

我們在巴黎選擇了第 1 區的酒店，治安相對良好，步行即可到盧浮宮和杜樂麗花園，可以推著嬰兒車沿塞納河畔散步，沿途有咖啡館和小超市，生活便利。盧浮宮雖然人潮洶湧，但館內設有兒童互動區，孩子能透過拼圖和簡單繪畫接觸藝術，比單純看展品更能引起興趣。奧賽博物館空間寬敞，印象派畫作色彩鮮明，孩子看得很投入，甚至假裝拿相機為不同畫作拍照，玩得不亦樂乎。橘園博物館

的莫奈睡蓮展廳氛圍寧靜，我們看得盡興，孩子在互動區裏也玩得開心。



圖：橘園博物館的莫奈睡蓮之一

南法的行程較貼近自然。馬賽的海灘水質優良，設有遮陽傘和淋浴設備，孩子在沙灘上堆沙堡、追逐海浪。卡西斯的峽灣遊船行程令人印象深刻，地中海的壯闊與峽谷的靜謐形成鮮明對比。坐在甲板上，打在臉上的浪花引得孩子放聲大笑。她還興奮地餵魚，這段旅程成了我們最難忘的片段之一。



圖：馬賽的海灘水質優良



圖：卡西斯清澈的峽灣

當然也有踩雷的時候。在巴黎一家風評頗高的餐廳，我們點了當地的特色菜和兒童套餐。沒想到，孩子吃過兒童餐裏的冷火腿及沙拉後，當晚便高燒不退，隔天不得不緊急前往巴黎的兒科醫院。幸好醫院設備完善，

還遇到一位能用英文溝通的醫生，讓我們稍稍安心。不過需要注意的是，有些醫院不會直接提供藥物，必須憑處方到街上 24 小時營業的藥店購買。這次經驗提醒我們：帶孩子旅行時要避免冷食，並隨身準備水果、優格等簡單食物，同時在出發前備好更新日期的常用藥品，以防不時之需。

這趟旅程並不完美，但孩子在過程中有許多「第一次」：第一次在博物館安靜聆聽導覽、第一次在異國的海灘奔跑、第一次用生澀的「Bonjour」和陌生人打招呼。親子旅行的價值，也許不在於零失誤，而在於共同經歷與回憶。只要勇敢出發，就能收穫屬於家庭的獨特故事。

Writer: 蔡心儀

Wang Manchun (Nursery Brown (a)) (2025-2026)