

「那裡有沒有遊樂場？」

為使孩子的身心得以平衡健康發展，父母都會帶孩子參與不同類型的活動，或到不同的場所玩，甚至移步外地旅行增長見識。許多父母認為，帶孩子參加聚會可增進他們的人際關係技巧，讓孩子參加體操或游泳班可鍛鍊體能，帶孩子行山或露營可呼吸新鮮空氣，帶孩子去圖書館可以學習知識。

作為一個4歲女兒的父親，每到周末我都要絞盡腦汁想要帶孩子去哪裡玩？我們也像大多數父母一樣，帶孩子參與各種活動。但我們很快就發現，無論去哪裡，我的女兒都會問：「那裡有沒有遊樂場？」於是我們盡量帶她去有遊樂場的地方玩。而事實上，女兒在遊樂場玩的時候，比任何其他地方都更開心、更盡情。於是日積月累下，我們已帶她去遍香港大部分的大型遊樂場。

常給我們帶來驚喜的是，香港每個大型公園的遊樂場都各有特色，不但有種類多元化的新穎遊樂設施，包括滑梯組合、大型繩網和鋼架、滑板場、單車場、模型船池等，小朋友還可以學到廣泛的知識，例如在昆蟲屋、爬蟲館、百鳥塔和鳥湖中學到動物知識；在科技遊樂場中培養對科學的興趣；在九龍寨城和航海、採礦主題公園中學習香港歷史，都是令孩子雀躍的遊樂和學習經歷。

在大型遊樂場地中，讓我們的孩子和其他小朋友互動就可學到分享；讓他們爬滑梯和鋼架就可鍛鍊體能；讓他們玩過三關遊戲就可改善邏輯思維……本書的編纂和出版，就是為了幫忙香港的父母開發這些玩之不盡的兒童遊樂資源，更何況這些地方絕大部分是免費的，親子遊樂原來是可以非常經濟又十分精采！

編者：王歌鏞

2005年12月

序

眾所周知，香港是人煙稠密的地方，大多數人都是生活在數百尺的空間之中，加上忙碌的工作，使人24小時都在室內有空氣調節的地方活動。不單我們成年人過口這種生活，就連我們的小朋友也生活在這種使人窒息的環境之中。衛生署於2001年發表報告，指出香港有百分之十四的小學生及百分之十七的中學生有肥胖問題，他們大多缺乏運動及極少有接觸大自然的機會。問題的嚴重性可想而知。

可能是家長望子成龍的心態，所以把小朋友留在家中讀書往往被視為極重要的責任，因此很多父母從來不曾想過和子女抽出一點點時間來做運動及感受一下大自然。或者有父母心裡會想：「運動及戶外活動除了幫助小朋友的身體發展外，對學業上沒有多大用處，因此我不會將它放在首要的位置！」但可能很多人都不知道，原來帶氧運動能使人腦分泌出一種名叫「腦內啡」(Endorphin)的東西。研究發現，腦內啡有很多的作用，包括：鎮痛、解除精神壓力、增強記憶力、提高免疫力、防止老化、感受快樂等。

由此可見，多做戶外運動其實可以幫助小朋友學習。了解運動的益處後，可能你現在正為安排第一次的戶外活動而感到煩惱。對於想多參與親子戶外活動的父母來說，這書一定對你有幫助。書中不但介紹不同的活動地方及設施，而且都是免費的場地。所有內容都經過細心的資料搜集，書中的有用資料可以協助你策劃一家人愉快及有益身心的戶外親子節目。

萬家輝

香港公開大學兒童心理學導師

目錄

「那裡有沒有遊樂場？」	2
序	3
認識室外遊樂場設施	6
港島主要遊樂場	16
1 香港公園 — 生態熱點的超時空管道	18
2 香港動植物公園 — 500隻雀鳥+140頭野生動物+1,000種植物	22
3 柯士甸山道遊樂場 — 港島最靚景的公園	24
4 卑路乍灣公園 — 主題公園宜練身手	26
5 維多利亞公園 — 5個遊樂場區最大	30
6 摩厘臣山遊樂場 — 皇牌單車徑	34
7 口魚涌公園 — 結合遊樂和通識教育的交通城	36
8 西灣河遊樂場 — 看海景品嘗著名美食街佳餚	40
9 小西灣海濱公園 — 特長特大隧道型滑梯	42
10 柴灣公園 — 特色豬腸鋼架旋轉飛椅	44
九龍好玩遊樂場	46
11 九龍公園 — 九龍鬧市最大的公園	48
12 和黃公園 — 趣緻造型彈弓椅	52
13 西九龍公園群 — 一次玩遍樂群街、通州街、南昌公園	54
14 荔枝角公園 — 罕有大面積滑板場	58
15 石硤尾公園 — 好玩4坐位搖搖椅	62
16 摩士公園 — 4人鞦韆鬥盪得最高	64
17 鳳德公園 — 西遊記主題公園	66
18 慈雲山口中央遊樂場 — 初學者的滾軸溜冰場	68
19 佐敦谷遊樂場 — 夏日嬉水涼透心	70
20 九龍仔公園 — 益智立體過三關	72
21 九龍寨城公園 — 市區最好玩單車場	74
22 麗港公園 — 可愛卡通滑梯鋼架組合	76
23 曬草灣公園遊樂場 — 設施新穎充滿環保意識	78
24 藍田公園 — 奇趣卡通巴士搖搖椅	80
新界大型遊樂場	82
25 大埔海濱公園 — 科技遊樂場和昆蟲屋	84
26 沙田公園 — 好玩船型組合與城堡滑梯	88
27 馬鞍山公園 — 採礦文化與迷宮園林	92
28 將軍澳寶康公園 — 大草地市區罕見	96

29 北區公園 — 特大出色園景	98
30 元朗公園 — 百鳥塔學環保	102
31 天水圍公園 — 繩網陣挑戰難度	106
32 屯門公園 — 爬蟲館活展品不可錯過	110
33 青衣公園 — 交通方便景緻出色	114
34 中葵涌公園 — 古木參天郊野公園	118
35 荃灣公園 — 船型滑梯組合大小口玩	122
36 荃灣海濱公園 — 荃灣區設施最齊全	126
37 城門谷公園 — 遊樂場設計別緻	128
離島精選遊樂場	130
38 長洲東灣遊樂場 — 玩滑梯遊小長城	132
39 愉景灣人造沙灘 — 遊玩中活學英語	134
40 東涌文東路公園 — 鬥智鬥力高難度攀岩陣	138
41 馬灣珀麗灣 — 最有渡假feel的兒童遊樂場	142

兒童遊戲室	144
-------	-----

認識兒童遊戲室	146
42 歡樂森林 — 港島渣華道體育館兒童遊戲室	148
43 迷失森林 — 港島東體育館兒童遊戲室	149
44 中古城堡 — 港島黃泥涌體育館兒童遊戲室	150
45 快樂馬戲班 — 港島西區公園體育館兒童遊戲室	151
46 深海歷險 — 港島石塘咀體育館兒童遊戲室	152
47 恐龍樂園 — 港島士美菲路體育館兒童遊戲室	153
48 開心樂園 — 港島香港仔體育館兒童遊戲室	154
49 熱帶樹林 — 九龍何文田體育館兒童遊戲室	155
50 派對時間 — 九龍紅磡市政大廈體育館兒童遊戲室	156
51 快樂農莊 — 九龍清崗村道體育館兒童遊戲室	157
52 海洋世界 — 九龍順利口體育館兒童遊戲室	158
53 海洋世界 — 九龍鯉魚門體育館兒童遊戲室	159
54 奇趣礦洞 — 新界馬鞍山體育館兒童遊戲室	160
55 農場生活 — 新界聯和墟體育館兒童遊戲室	161
56 環保田園 — 新界大埔墟體育館兒童遊戲室	162
57 離島樂園 — 長洲體育館兒童遊戲室	163

全港親子遊樂地圖	164
----------	-----

遊樂場設施全攻略

現在的兒童遊樂場，引入眾多不同種類的遊樂設施，可謂處處精彩。不過，原來每種設施都有針對性的功能，有些只適合青少年的體能鍛鍊，也有些是針對體能挑戰、思考訓練、平衡感覺等目的，為不同年齡的小朋友而設的設施，要是家長能夠留意每項設施的特點及當中的安全細則，便能更有效使用這些費用全免的遊樂設施，讓小朋友在遊樂中鍛鍊身體、促進思考。

「智樂兒童遊樂場協會」遊樂環境及安全經理Mary，以她的專業知識為大家介紹多種常見的遊樂設施特點、適合玩耍的年齡及一些安全知識，讓家長帶同小朋友一起玩耍時能開心又放心。

