

野外歷奇 體力大挑戰

小資料

葡萄園野外農莊

地址：上水金錢村，金錢169號
交通：(1) 上水火車站轉搭的士，約10分鐘車程；
(2) 上水火車站外乘坐50A小巴，於金錢村村口涼亭落車，沿指示牌行約20分鐘



▲小朋友完成挑戰後獲頒證書



▲攀石是歷奇活動之一

玩飛索



1 在高台上戴上安全裝備，繫上索扣



2 從高台俯衝而下



3 接近地面時停定



▲小朋友玩樂時除了有安全帶扣着，每一個歷奇活動都會有教練在旁協助

不知道家長們有沒有讓小朋友接觸過歷奇活動呢？其實，它不單止是玩，更多時候是透過活動提升小朋友的多元智能，包括專注力，手和腳部的力量運用、手腳協調，以至觀察力、平衡力等，更可以訓練他們的溝通能力。今次，我們去到野外農莊歷奇，作高難度挑戰。



好玩夠fun

大公報記者 許詠妍 文、圖

很多兒童玩樂場地以波波池、滑梯等為主要玩樂設備，大家有沒有想過，其實有一些地方可以讓小朋友在玩的時候挑戰自己，同時提高專注力、手腳協調及平衡力等能力呢？這天，我們到訪位於上水的「葡萄園野外農莊」，甫推門進去，就已經看到一個個難關，主要場地的設施包括繩橋、繩梯、五彩吊橋、盪盪木、七色彩輪、功夫繩等等，就好像一個訓練營。

繩橋：訓練平衡力

眼前的色彩繽紛立刻吸引到我們所派出的兩個「小專員」，除了有蓋場地的玩樂設備，戶外還有攀石、飛索等，甚具挑戰性，就連大人見到都想落場玩一份。葡萄園野外農莊副總幹事陳諾心（Sandy）介紹，這裏的設備適合不同年齡的小朋友，難度由低至高，並說：「最初我們設想是適合三歲以上的小朋友玩，但試過有幾歲、兩歲的小朋友來到想玩，只要他們不害怕，其實都可以。活動的難度分低中高，視乎小朋友的情況而定，每一次先由教練測試一下，測試到小朋友的能力後，教練會安排相應難度的遊戲。」

今次派出的「小專員」東宸和曦晨，年齡分別是四歲十個月和兩歲十個月，看看他們能挑戰哪些難關？在接受挑戰之前，東宸教練幫兩位「小專員」穿上裝備，例如戴上頭盔、穿上安全帶，以防萬一。

熱身過後，一開始他們試玩最初階的挑戰——繩橋。Sandy透露這是初步訓練手腳協調及平衡力的設備，就連兩歲幾的曦晨都輕鬆過關。接下來的是五彩吊橋，小朋友要手腳協調加上運用平衡力越過；吊橋上的板的面積較大，每塊板有四條繩

可以讓小朋友抓住，同時訓練到他們的距離感。Sandy說：「其實小朋友沒有距離感，就算他們爬到好高，都不知道『高』這個概念，只是被家長告知。小朋友有很多意識都是來自爸爸媽媽給予的信息，所以我們要讓他們有自己的判斷力。」

彩輪：須手腳並用

經過五彩吊橋後，旁邊就是七色彩輪，這些輪與一般的車胎不一樣，是用硬的塑膠做成，而且彩色繽紛，很吸引小朋友。她說：「行七色彩輪可訓練小朋友運用腳和手部的力量，能力一般的話，就行內圈位置，當小朋友的平衡力較好，會被要求在彩輪上行走，以便訓練他們的大小肌肉，而不是整個人往後靠，否則就只會用到手力。我們希望通過這個活動，讓小朋友同時運用大小肌肉。」

講到用手力，很多小朋友玩繩梯時一味靠用手力，這樣反而很難爬上去，又或者爬到一半已經很累。Sandy說：「繩梯是鍛煉上肢肌肉和心肺功能的設備，不能只用死力，很多小朋友就是用錯力，爬到一半已經很累，上到頂就更加累透了。」

馬騮繩：膽量與平衡

當東宸挑戰了比較基本的難關後，他要求玩難度相對高的「馬騮繩」。這是掛在半空的玩樂挑戰，小朋友要抓住繩子，以行鋼線的形式到達目的地，由於踏足的位置只是一條繩，需要的是膽量和平衡。Sandy說：「能抓的繩有紅、黃色，第一次小朋友可以抓住繩直接行過去，但當玩第二次的時候，他們或會被要求只接觸黃色繩。（其實幾歲可以玩？）四歲或以上就已經玩到。」可惜，「小專員」行了

一半就選擇放棄。

Sandy表示，農莊另設有「歷奇小精英課程」，並說：「我們希望讓小朋友在活動中學習，有助他們全面發展，養成良好的生活習慣，為將來做好準備。好多時候，小朋友第一次挑戰不成功，第二次可以再來。」課程更會讓小朋友認識身體不同部位的特徵和功能，發展感官機能、專注和觀察的能力，促進幼兒的大小肌肉活動能力的發展，同時培養小朋友的意志力、信心和勇氣。她更說，歷奇活動亦可以幫助有智力問題的小孩。

原來，曾經有小朋友來到農莊後不敢玩歷奇活動。Sandy說：「所以我們提供『三十元任玩』幼兒專區，讓年齡比較小的小孩在這兒放鬆下，當見到其他小朋友玩，或者他們就會嘗試挑戰。」而三十元任玩的玩樂設備，包括吹氣滑梯、泡泡足球、幼兒歷奇專區、巨型積木和小型迷宮。



▲玩繩梯如果用力不對，會爬得很辛苦



▲葡萄園野外農莊副總幹事陳諾心



▲繩橋可初步訓練小朋友的手腳協調及平衡力



▲七色彩輪鍛煉小朋友手腳配合運用



▲七色彩輪鍛煉小朋友手腳配合運用



▲農莊內的吹氣滑梯

後記

究竟兩位「小專員」最愛哪一個歷奇挑戰？兩人二話不說，均表示是飛索。玩飛索，人要離地，比較好玩，甚有速度感，不過「小專員」毫不害怕，玩完一次又一次，一點都不覺得倦。