

►屯門公園共融遊樂場內的圓橢型鞦韆。



圓橢型鞦韆

地點：愉景灣大白灣沙灘遊樂場/屯門公園共融遊樂場
好玩度：★★★★★

圓橢型鞦韆又稱搖籃型鞦韆，以繩網製為座位，位於愉景灣的大白灣沙灘遊樂場，大概可以坐三至四個小朋友，又或者可以躺在吊床般的鞦韆上，絕對屬於休閒類型的鞦韆。如想增加刺激度，遊戲者可以站在繩網上前後移動，手扶繩索，搖擺身體致鞦韆移動，幅度更可以高至九十度。

另一圓橢型鞦韆見於屯門公園共融遊樂場，不過該鞦韆則由膠板拼製而成，扶手柄則為膠管，搖擺的幅度相對高。



▲位於愉景灣的大白灣沙灘遊樂場，兒童玩樂設施多，包括設計夠特別的圓橢型鞦韆。

▼坐在木椅鞦韆上，對着海享受迎面吹來的微風，非常愜意。



木椅鞦韆

地點：南丫島漁民文化村
好玩度：★★☆☆☆

木椅鞦韆在香港公共場所甚為少見，多為私人所擁有。而位於南丫島漁民文化村內就有一排排木椅鞦韆，鞦韆建於夾板上，坐在木椅鞦韆，對着海享受迎面吹來的微風，非常愜意，也適合打卡。不過這款鞦韆的前後移動幅度比較小，以休閒為主。

▼車胎型鞦韆可在南昌公園內發現。



車胎型鞦韆

地點：深水埗南昌公園
好玩度：★★★★☆

看着車胎型鞦韆，正思考到底要如何玩呢？小朋友嘗試站在其中一邊，卻因為不能平衡而總跌下來。三條鐵鏈的設計，小朋友最終選擇坐在其中一邊，然後雙腳伸向對面而達至平衡，不過就需要父母輔助移動鞦韆，因為雙腳難以着地。又或者可以三個人各坐在一邊，像盪轉打轉，也是不錯的選擇。

話你知

鞦韆（亦作秋千；廣東話稱鞦韆），遊戲者用雙手緊握兩旁前後擺盪，讓身體隨鞦韆前後擺動的一種遊戲，或是靠一人或多人在遊戲者的背後推動。

《藝文類聚》中有「北方山戎，寒食日用鞦韆為戲」的記載，指「鞦韆」原本屬於北方山戎的習俗，在寒食節這一天盪鞦韆遊戲。《古今藝術圖》上也有記載：「此（盪秋千）北方山戎之戲，以習輕（敏捷）者。」而由於古時鞦韆的繩索多為獸皮製成，這解釋了「鞦韆」二字是「革」字旁的原因。到晉代時候，鞦韆開始流行，進入唐宋時期更成為非常普及的遊戲活動並流傳至今。



▲大白灣沙灘兒童遊樂場內的硬板型鞦韆。

►Y字盃甲型鞦韆可將小朋友扣實，安全度高。



盃甲型鞦韆

兜型鞦韆適合一些還沒坐穩的小朋友，現在還見有盃甲型鞦韆，將小朋友全方位保護着，既有Y字型保護，還有袋鼠型保護，Y字型就可以將小朋友扣實，安全度高。不過這些盃甲型鞦韆刺激度比較小，而且難以自主性移動，需要父母幫手，移動的幅度也相對比較小。

地點：土瓜灣浙江街遊樂場
好玩度：★★☆☆☆



掃一掃
有片睇

鞦韆地圖

猶記得小時候，到公園最愛玩的其中一樣玩意就是鞦韆，站在硬板型鞦韆上，一蹬一伸，將自己盪得高高，猶如衝上雲霄，刺激又好玩。然而，香港現時普遍能看到的只有軟膠型和兜型鞦韆，千篇一律，刺激感亦不及當年，變得沉悶。

四處遊走，發現還有不同類型的鞦韆存在，如車胎型、圓橢型、盃甲型等等，種類不少。暑假就到了，讀者不妨存儲這期的「城市地圖」，帶上小朋友一起去玩香港不同類型的鞦韆吧！

大公報記者 許詠妍（文、圖）

盪鞦韆作為玩樂外，職業治療師也表示，盪鞦韆是可以訓練小朋友的「前庭平衡覺」。由於小朋友頗需要七感協調，包括視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺、前庭感覺和本體感，而前庭覺和本體感是互相關連及互相影響。前庭刺激可依運動方向分為三類：水平、垂直和旋轉，將自己和外面空間的關聯連繫達至腦部。

訓練小朋友「前庭平衡覺」

記者來到長安邨安洋樓地下，尋找鞦韆的位置地點，看到站立型鞦韆，都按捺不住要站上去盪兩下，尋回童年回憶。坐在旁邊的一位老伯見狀說到，「以前的鞦韆好玩好多，可以盪得好高，現在那些一點都不好玩了，太矮了。」的確，現時香港很多公園的鞦韆鮮有刺激感，而鞦韆類型多是軟膠型和兜型鞦韆。

軟膠型鞦韆，座位就是單一塊黑色軟膠，讓3歲或以上小朋友坐上去，然後雙腳一曲一伸將自己慢慢前後推動，不過由於兩旁的鐵鏈比較長，以致盪的幅度偏低，眼見不少小朋友愛將鐵鏈打圈，令到鐵鏈縮短而增加刺激感。另一款則為保護式的兜型鞦韆，多給予3歲以下還沒能坐穩的小朋友玩樂，由父母幫手推動向前。面對千篇一律的鞦韆類型，難怪香港的小朋友都話公園設施沉悶。

除了上述提到的兩款普遍的鞦韆外，在網絡上不時會見到有不同類型鞦韆出現，為此記者特意走到不同地區探索一下特色鞦韆，包括：圓橢型（搖籃型）鞦韆、木椅鞦韆、親子型鞦韆、站立型鞦韆、車胎型鞦韆和盃甲型鞦韆，讓大家感受一回真正的鞦韆玩樂。

站立型鞦韆

地點：青衣長安邨安洋樓地下
好玩度：★★★★★

站立型鞦韆現時已非常少見，記者猶記得小時候最愛玩的就是站立型鞦韆，雙腳一曲一伸的，將自己盪到半空中，有種快要與天空連接為一體的感覺，刺激感十足！可能站立型鞦韆相對比較少，會玩這類型鞦韆的小朋友更是少之又少，然而對比軟膠型鞦韆，小朋友更容易上手，學一分鐘即學會。



▲站立型鞦韆現時已非常少見。

親子型鞦韆

地點：葵芳新都會廣場歷奇公園/屯門公園共融遊樂場/大埔汀太路兒童遊樂場
好玩度：★★★★☆

近年開始多見這款親子型鞦韆，適合一家人（二大二小）玩樂，小朋友坐在有保護欄的兩邊，家長則坐在中間的兩個座位，一家人樂也融融。不過由於愛玩鞦韆的以小朋友居多，多給予小朋友坐着玩樂為主，大人要玩的話可能要排下隊。而除了這款適合一家四口的親子型鞦韆外，還有一種是專為一大一小而設的親子型鞦韆，小朋友坐在有保護兜的一邊，父或母則坐在其對面，由父母作主導移動鞦韆，適合年紀比較小的小朋友。



▼親子型鞦韆，適合一家四口玩樂。