

與母親 旅行的回憶



撰文◎黃瓏寧

播出時間：5/8 (二) 20:00



愛 + 好醫生

(首播) 週一、週二 20:00

(重播) 週一、週二 23:00

我的父親會認床，因此很不喜歡旅遊，但母親則相反，總是期盼一年一度，能上山下海走一遭。因為這樣奇特的組合，我小時候出國旅遊幾次，都是搭配父親出國開會的行程，由母親帶著我們四處玩。

七歲前的歐洲行，幾乎一點兒印象也沒有，但兩次迪士尼之旅，則讓我圓了一般孩子的夢，至少在同學面前可以抬頭挺胸，說出半個樂園裡的遊樂設施。等到年紀漸長，努力回想，還是不太記得，媽媽當年在旅途中扮演的角色。或許男孩子對這種事容易健忘。

二十歲之後，和母親遊歷過一次歐洲，一次美國，大部分的行程走馬看花，老實說印象並不特別深刻。然而非常特別的是，有一個夜晚的畫面，屢屢出現在我的腦海中，一遍又一遍的播放。那一夜短暫的經歷，與旅程中其他活動相比，一點也不刺激，也無關乎任何美麗風景，卻莫名其妙的刻印在記憶深處。

難忘的洛杉磯之夜

那一夜是住在洛杉磯 (LAX) 的過境旅館。當天我們母子剛下飛機，拖著行李，疲倦的入住。房間漏水，我們向櫃臺要求換房，百般波折後，終於在第二個房間安頓下來，房裡有兩個單人床。稍作梳洗之後，我們躺在各自的床上，沒有壓力的聊起天來，漸漸地媽媽進入沈睡狀態，我聽見窗外高速公路，傳來汽車呼嘯而過的聲音，車聲並非特別吵雜，我的心卻非常平靜。

從那天起一直到現在，將近二十年了，只要是夜闌人靜時，聽見一輛車子開過去的聲音，就會想起那一夜的光景。我非常懷念，想念那一夜的安詳，母親和我拋開半個地球外的家事煩擾，單純聊一些平凡的事，不討論生涯規劃，不關心學業成績，也不說人生大道理。似乎在那一刻，我和母親的心特別貼近，彷彿回到嬰兒剛出生毫無煩惱的日子，依偎在她的懷裡。

母親年紀大了，最近因為養病導致身體虛弱，可能需要一段時間休養生息。今年的母親節，我向上帝許下願望，期盼她體力恢復之後，讓我有機會再陪她一次，來趟沒有壓力的小旅行。





陳木榮 醫師
小兒科診所院長



吳怡璇 老師
教養專家

Q：孩子多小可以帶出國？ 有哪些狀況需要留意和因應？

A：建議爸媽要評估孩子的狀況。陳院長認為 2 歲以前比較不容易暈機，2-12 歲比較容易暈機，盡量讓孩子上飛機就能睡覺，不要在飛機上看平板或是電腦，那些小螢幕的影像，更容易造成暈機。有些暈機藥有中樞神經的抑制作用，對 12 歲以下的孩子比較不好，建議尋求兒科醫師建議比較恰當。如果耳朵因為飛機起降，造成耳壓，可以在飛機起降時喝奶或吃點東西，幫助降低疼痛發生機率。有些父母小時候，常常將小孩玩抱高高，比較大也會讓孩子翻來翻去，刺激半規管與大腦的前庭區，認為孩子長大比較不容易暈機。職能治療師吳怡璇老師認同此點，就像盪鞦韆的活動，其實爸媽懷抱 7 個月以上的寶寶小幅度的盪，可促進孩子的平衡覺。

Q：孩子太小不宜帶出國嗎？ 有關行程安排，有何提醒？

A：吳怡璇老師分享，其實孩子讓旅遊不一樣，如旅途中欲解決問題時，孩子還會幫忙顧行李或推行李。剛會說話的孩子，也會學習到簡單的外語。黃醫師也提到，小時候去歐洲，因為發高燒，在氣氛很美好的音樂廳裡睡著還打呼，自己都不記得，但爸媽總喜歡拿出來當作閒聊的素材，雖然有些好笑，卻是很好的回憶。陳木榮醫師也分享，爸媽自己出國，三五年後可能記憶淡了，但是帶孩子出國，尤其是糗事，孩子的印象總是相當深刻。

安排行程方面，吳怡璇老師說，孩子在迪士尼樂園，大概玩一天要累上兩天，所以在遊樂園行程的隔天，建議不要再安排太過緊湊的行程，可以進行吃吃東西、逛逛街等悠閒活動。也提醒家長，出外旅遊最好帶著推車，讓孩子累了可在車上小睡片刻，家長也不至於抱到手臂痠疼。

Q：出國前需要如何預備？

A：首先需上網做些功課，像有些國家或地區，並不適合孩子去。衛生福利部疾病管制署有國際旅遊與健康的網站，其中有一個國際旅遊處方簽選項，只要輸入資料，就會列出旅遊時需要做的預備。陳院長提醒家長，如果小朋友有慢性病，如氣喘或糖尿病，這類的必備藥物一定要攜帶，另外的一般藥物，有五類建議家長可以自行準備，以免不時之需：咳嗽、流鼻涕、發燒、噁心嘔吐、拉肚子等。可以在旅遊出國前，

請小兒科醫師開立處方用藥，外傷的考量方面，像 OK 蹦或是蚊蟲叮咬的藥物，若有需要亦可以請醫師開英文診斷證明。在外國看病所花的錢，回到台灣可以申請健保，因為海外就醫部分，健保有補貼。

正值戒尿布時期，專家建議還是要帶著尿布，如果上廁所需要排隊，或是在戶外洗手間不好找，可能造成行程上的困擾，尤其是飛機或是公車、火車上，也不是那麼方便。回到飯店，就可以考慮不用紙尿布，讓小屁股透透氣。👉