

# 打卡博物馆 乐享亲子游 体验音乐会 市民 解锁 多元化精彩假期

国庆长假期间,市民们纷纷以各自喜欢的方式欢度佳节,有的选择踏上旅程,感受文化魅力;有的选择亲子游,拓宽孩子视野;还有的选择躺平,彻底放松身心。无论哪种方式,大家都在七天中找到了属于自己的快乐与放松,度过了一个愉快而有意义的国庆假期。



在良渚博物馆外打卡



躺平音乐会

## 打卡博物馆 感受传统文化的魅力

国庆假期首日,市民王莉一家兴高采烈地踏上了前往杭州的旅程。与独自旅行不同,王莉更看重与孩子共度的时光。假期里,孩子们在杭州畅游三天,既丰富了知识,又锻炼了体魄,享受双倍欢乐。

以前,孩子们在假期里要上培训班,总是喊困,现在听说要出去玩,早上7点半就起床了。王莉告诉记者,假期前她与孩子们商定了旅行计划和注意事项,统一意见后才出发。例如,对于两三天的行程,大家都要保持愉快的心情,遇

到问题要通过沟通的方式解决。我们把出行当成一次团队协作,提前规划行程,孩子们都十分配合,玩得很尽兴。王莉说。

这次旅行中,王莉根据孩子们的兴趣设计了人文、游乐、户外运动三大行程。第一天,一家人游览了良渚博物馆、文创集市、书店、展览馆等,感受艺术与传统文化的魅力。第二天,她带领孩子们前往游乐园,体验海盗船、摩天轮、碰碰车等游戏,释放孩子的天性。第三天,一家人探访径山寺,感受

大自然与千年古刹的历史韵味。这几天,我们游览了很多地方,印象最深刻的是第二天行程中偶遇的城市建设馆,孩子们意外获得了一本《杭州市第二课堂集章册》,激发了他们的集章兴趣,使得假期的行程安排得井井有条。王莉说。

王莉告诉记者,孩子们在不同的成长阶段接受的知识各不相同,如果不带他们外出增长见识,便会错失许多机会。她说,此次旅行最奇妙的体验之一就是,孩子们在良渚博物馆亲眼见到了

书本上的玉琮。书本上对玉琮的描述再详细,也比不上现场看一眼。王莉说,一个人的意志和性格并非一两次旅行就能培养出来,但孩子们的见识能在旅途中不断增长。

带着孩子旅行,也让王莉实现了自己的旅行梦想。这三天时间,王莉与孩子们度过了愉快的亲子时光。她说,平时忙于工作,无暇四处游历,现在带着孩子旅行,既让孩子们长了见识,自己也在陪伴孩子成长的过程中不断进步。

## 亲子之旅 收获 浙里 小确幸

国庆长假期间,丰富多彩的亲子游活动成为众多家庭的选择。趁着假期,市民孙静和她的女儿开启了一次令人难忘的诗意亲子之旅,为这个美好的假期增添了一抹绚丽的色彩。

亲子游不仅是一次放松身心的旅行,更是一个增进亲子关系、拓宽孩子视野的宝贵机会。出行前,孙静精心规划了旅游路线。女儿说想去桂花,满觉陇无疑是首选。满觉陇桂花雨,听着就很有

诗意。假期西湖景区交通拥堵,周边酒店民宿溢价,于是我选择了滨江高教园区的酒店。那里交通便利,很适合自驾出行。孙静说。

在出行准备方面,孙静做足了功课。考虑到景区游玩主要靠步行,她们选择了舒适的运动鞋。同时,根据国庆期间的天气状况,她精心搭配了短袖、风衣、牛仔裤等既经典又出片的服装,再配上时尚的帽子和包包等旅拍佳品,为旅

行增色不少。

旅行第一天,孙静母女怀着兴奋的心情抵达滨江。我们先去了盒马鲜生,这里的水产区有代加工服务,购物就餐都很方便。午餐后我们回到酒店休息,养精蓄锐。孙静回忆道。下午,母女俩乘坐公交车来到动物园站,游览石屋洞的摩崖石刻和桂花灯笼,随后前往满觉陇,欣赏西湖全景。母女俩在满觉陇路上闲逛,感受秋日微风,沿着小路返回车

站,在滨江美食街享用晚餐,为充实的一天画上了圆满的句号。

旅行第二天,孙静带着女儿驾车前往长河古街和田里文创园。田里文创园风景如画,每个角落都很出片,我们拍了很多照片。老街入口处有家咸鱼仔饮食店,广东菜地道美味,让我们大饱口福。逛完老街,我们还去了开市客,这里进口食材丰富,采购完我们就心满意足地回程了。孙静说。

## 躺平放松 参加一场可以睡觉的音乐会

国庆假期,有人选择奔赴山海,有人选择躺平。

现代人平时生活工作压力很大,有机会就想好好休息一下,彻底放松身心。长假期间,市民胡予熙参加了一场躺平音乐会,可以睡着享受的室内音乐会。

一踏进音乐会场地,胡予熙就感受到了一种与众不同的氛围。没有座位、没有舞台,偌大的场地中间摆满了各类乐器,地上铺满了软垫子,秘鲁香的幽幽香气,为整个空间增添了一抹神秘的色

彩,让人仿佛置身于一个远离尘世喧嚣的静谧空间。

现在是静心环节,帮助我们放下心中的杂念,开启走向内心深处的探索之旅。请轻轻闭上双眼,调整呼吸,感受自己的身体。随着主持人舒缓的引导词,胡予熙逐渐沉浸于一种奇妙的平静状态。

紧接着,几位音乐人手持疗愈乐器登场演奏。这些乐器包括果实壳、海浪鼓、框鼓、手碟等自然乐器,它们发出的声音有的像大海的潮汐,有的像淅淅沥

沥的雨点,仿佛能够穿透人们心灵的壁垒,直达内心深处最柔软的地方。胡予熙和其他参与者一样,戴上了眼罩,慢慢躺平,投入这场声音盛宴。大家静静躺在那里,聆听来自自然的声音,感受它们带来的宁静。

最特别的是,有时音乐会会将乐器轻轻放在每个人的头上演奏。胡予熙说,闭上双眼感受一个完全由声音构成的世界,是一种前所未有的奇妙体验。在这样的氛围中,许多参与者都不由自主地进入了睡眠状态,有人甚至打起呼

噜。我当时是浅睡眠状态,感觉所有的恐惧、焦虑和压力都在那一刻消散了。胡予熙说。

最后是唤醒环节,由音乐人带领大家唱诵歌曲。虽然只是简单的两句歌词,但旋律的流动、身体的舒展,让人感受到了放松与喜悦。胡予熙说。

躺平音乐会是一种沉浸式音乐互动疗愈,每个人的感受会因自身状况而不同,但最重要的是,全身心投入,就能充分感受音乐的疗愈力量。音乐人张灵誉说。