

# 春天 有什么

选择您的  
冒险

Team  
Kids

由您选出的澳大利亚最好的假期项目！

teamkids.com.au  
1300 035 000

# 40 个打发无聊的假期活动

勾选每天的活动内容!

假期期间, 您的孩子可能喜欢在屏幕前坐上一整天。这些活动和体验能让您的孩子出门, 还能改善他们的积极性、创造力和注意力!

## 第 1 周

	周一	周二	周三	周四	周五
任意友善行动	<b>美味友善</b> <input type="checkbox"/> 为您的邻居、当地疗养院或警察局烘焙一些曲奇饼。	<b>感恩朋友</b> <input type="checkbox"/> 给您最好的朋友写一封信, 让他们知道您多么珍惜你们的友谊。	<b>捐书献爱</b> <input type="checkbox"/> 翻找您的书架, 将一些书籍捐献给慈善机构或图书馆。	<b>友情手环</b> <input type="checkbox"/> 制作一个友情手环送给您在乎的人。可以在网上找到相关的教程和说明。	<b>感恩之树</b> <input type="checkbox"/> 画一棵树并在树枝上写下您想要感谢的所有人和事。
活跃	<b>跑起来! 跳起来!</b> <input type="checkbox"/> 10 次开合跳 10 次短跑冲刺 10 次爬楼梯	<b>倒立</b> <input type="checkbox"/> 靠墙倒立, 看看您能坚持多长时间。	<b>技巧回避</b> <input type="checkbox"/> 假装有人在花园里追您, 您要熟练地避开他们哦。	<b>自舞自乐</b> <input type="checkbox"/> 大声播放您最喜欢的歌, 旁若无人地尽情舞蹈吧!	<b>平板支撑挑战</b> <input type="checkbox"/> 和您的兄弟姐妹或父母来一场平白支持比赛——看看谁能坚持到最后?
出门	<b>从天而降</b> <input type="checkbox"/> 四处看看, 找出从天而降的东西。那是什么? 为什么它会掉下来?	<b>寻找昆虫</b> <input type="checkbox"/> 出门后在 30 分钟内抓住尽可能多的昆虫。您认识这些昆虫吗? 知道它们在花园中起到什么作用吗?	<b>儿童乐园</b> <input type="checkbox"/> 把泥土放入鸡蛋箱中, 从花园中抓一把种子, 看看您能种出什么? 野草还是大树?	<b>动物云朵</b> <input type="checkbox"/> 找到一个舒适的地点, 躺下来看看天上的云朵。您能看到哪些动物?	<b>精灵屋</b> <input type="checkbox"/> 使用杂草、树枝、花朵等制作和装扮您的专属精灵屋。给精灵们留下一份礼物, 看看他们会不会来?
专注时间	<b>带我走!</b> <input type="checkbox"/> 找到一个安静的地方, 换个让您舒服的姿势, 花 30 分钟时间阅读您最喜欢的书。	<b>沉默挑战 1 - 肌肉</b> <input type="checkbox"/> 找到一个舒服的地方坐下。用力绷紧身上不同位置的肌肉, 坚持 5 秒后慢慢放松。试试做到 1 分钟, 下一次试试做到 2 分钟。	<b>小心涂色</b> <input type="checkbox"/> 选择一张曼荼罗图片或您最喜欢的图片, 为它涂色吧! 闭上你的眼睛随机选择 4 种颜色, 看看您能做什么。网上有大量免费的涂色图片可供选择。	<b>沉默挑战 2 - 呼吸</b> <input type="checkbox"/> 找到一个舒服的地方坐下。闭上眼睛, 静止不动 (如果可以的话), 专心地慢慢呼吸。从坚持 1 分钟开始, 第二天试试坚持 2 分钟。	<b>拼图谜题</b> <input type="checkbox"/> 众所周知, 拼图可以提高注意力和创造力。拼图时还要放上轻松舒缓的音乐。

## 第 2 周

	周一	周二	周三	周四	周五
任意友善行动	<b>随机拥抱</b> <input type="checkbox"/> 任意拥抱一些人。给他们充满爱意和善意的惊喜。	<b>爱心捐献</b> <input type="checkbox"/> 找找您的玩具和泰迪熊, 将一些玩具捐献给当地的慈善机构。	<b>正能量爆棚!</b> <input type="checkbox"/> 把正能量贴纸贴在房间里的各个位置, 供人们阅读和学习。	<b>感恩卡片</b> <input type="checkbox"/> 制作您自己的感恩卡片, 送给亲友们, 让他们知道您的感恩之心。	<b>你们眼中的我</b> <input type="checkbox"/> 采访您的家人, 问问他们最喜欢您的三个地方。您可以录下这些采访随时观看。
活跃	<b>平衡木</b> <input type="checkbox"/> 用胶带在地上铺出一条直线。把地面想象成滚烫的岩浆, 您必须站在这条直线上! 您还可以试试把胶带铺成螺旋形和 Z 字形等等。	<b>动物竞赛</b> <input type="checkbox"/> 像兔子一样跳跃, 像青蛙一样蹲下和跳起, 像鸭子一样行走, 像企鹅一样奔跑, 像熊一样咆哮和猛扑。除此之外, 您还能做什么呢?	<b>悬浮气球</b> <input type="checkbox"/> 做好准备, 这项活动非常忙碌。吹一些气球, 让气球远离地面。在 1 分钟内, 您能保持多少个气球不触地?	<b>室内障碍赛</b> <input type="checkbox"/> 在桌子下爬行, 制作平衡木, 翻过椅子, 越过蛇, 在枕头上翻跟斗。无限机会, 无限挑战。	<b>袜子滑行</b> <input type="checkbox"/> 脱下袜子在地上滑行。练习转弯动作, 看看谁能滑得最远。想象您就是冬天里在冰冻的池塘上滑行的专业运动员。
出门	<b>叶舟出航竞赛</b> <input type="checkbox"/> 找到一片可以漂浮在水面上的树叶。贴上另一片树叶开始航行吧。把他们放在一盆水中, 看看谁的船开得最快。您有没有什么办法可以让您的船走得更快?	<b>快乐泥饼!</b> <input type="checkbox"/> 找一个容器和勺子, 开始做泥饼吧。把泥土和水混合在一起会发生什么呢? 您还能加些什么, 让泥饼变得更棒呢? 但是, 千万不要吃掉它们哦!	<b>忍者障碍赛</b> <input type="checkbox"/> 使用花园里的工具自己制作忍者障碍赛。您能刷新您的最佳时间记录吗?	<b>菜园</b> <input type="checkbox"/> 在当地园艺中心找一些种子, 在后院认领一块地或找一些花盆, 装满泥土, 种下您的种子。记得做一个特殊标记, 以免忘了种植的地方。	<b>自然清洁员</b> <input type="checkbox"/> 从这张清单开始, 放入您自己的东西: 种子、树叶、吵闹、光滑、粗糙、毛绒、恶臭、清香、紫色、好看的东西。您能找到多少个东西?
专注时间	<b>吹泡泡</b> <input type="checkbox"/> 慢动作吹泡泡。集中精力, 用您的鼻子吸气, 再用嘴巴慢慢呼气。	<b>听书会</b> <input type="checkbox"/> 找到一个舒服的地方。选择您最喜欢的故事, 坐下聆听其他人读书。想想您读书的时候, 您的听众的感受如何?	<b>彩色玻璃</b> <input type="checkbox"/> 通过彩色玻璃看世界是非常新奇的体验。找一个干净的塑料容器, 装满水, 加入一些食物添加剂。带着彩色水出门观察房屋四周, 看看世界有什么不同。您还可以试试各种不同的颜色!	<b>闪光罐</b> <input type="checkbox"/> 您需要一个有盖的罐子, 装满清澈的胶水和闪光物。您的孩子可以在焦虑和烦乱的时候摇晃罐子, 在安静时欣赏静止的闪光。	<b>注意力</b> <input type="checkbox"/> 5、4、3、2、1 找到 5 个您可以看到的東西、4 个您可以触摸的东西、3 个您可以听到的东西、2 个您可以闻到的东西和 1 个您可以品尝的东西。



# 博士山水上乐园

上午 8:00 - 下午 6:00



特别讲座



课外日游



室内活动

课外日游日上午 9 时到达

## 第 1 周

23 周一	24 周二	25 周三	26 周四	27 周五
				<p><b>哦耶!</b></p> <p><b>AFL 总决赛 周末!</b></p>
<p><b>拳击运动 &amp; WACKY 磁铁</b></p> <p>在快节奏体验中，将乐趣与运动结合在一起，让您的心脏快速跳动！不仅如此，之后您还要制作您自己的 Wacky 磁铁！提高您的创造力！</p>	<p><b>儿童空间 &amp; 蜡烛黏土</b></p> <p>做好准备吧！我们要探索儿童空间，通过不断地跳跃、攀爬和滑行，不断挑战自己！尽情玩耍！之后，我们还要用蜡烛黏土制作我们自己的专属蜡烛！*自带袜子</p>	<p><b>愤怒的小鸟 2 &amp; DIY 怪鸟</b></p> <p>今天，我们要去电影院观看这一季度的重磅电影《愤怒的小鸟 2》。之后，我们要自己动手制作一些怪鸟！提高我们的创造力。*提供爆米花与水 &amp; 致敏警告</p>	<p><b>DANCEMOB 的“自信” &amp; 气球火箭</b></p> <p>自信是会传染的！今天我们要完成一系列运动挑战和活动，一步步建立我们的自信和自我意识！之后，我们还要制作我们自己的史诗级气球火箭！</p>	
<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 20 澳元</p> <p>每日总计 105 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 26 澳元</p> <p>每日总计 111 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 30 澳元</p> <p>每日总计 115 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 20 澳元</p> <p>每日总计 105 澳元</p>	
Max CCS* 之后 17.53 澳元	Max CCS* 之后 23.53 澳元	Max CCS* 之后 27.53 澳元	Max CCS* 之后 17.53 澳元	

## 第 2 周

30 周一	1 周二	2 周三	3 周四	4 周五
<p><b>SILVERS 马戏团</b></p> <p>TeamKids 要前往 Silvers 马戏团了！这里有杂技、喜剧还有魔术和幻觉，这个马戏团会给您惊喜！我们喜爱的芝麻街人物也会在马戏团中出演哦！</p>	<p><b>帕芬比利铁路</b></p> <p>踏上旅途，前往澳大利亚标志性的帕芬比利铁路。观赏葱郁的蕨类植物、掠过的海鸥和花楸树。之后我们还要在公园里玩游戏。</p>	<p><b>趣味水桶 &amp; DIY 鼓棒</b></p> <p>准备好迎接激情四射的击鼓环节吧！您可以敲打自己的鼓，享受趣味水桶带来的快乐。不仅如此！您还可以装扮自己的专属鼓棒！</p>	<p><b>旅行厨房 &amp; 电动飞机</b></p> <p>旅行厨房来到了 TeamKids，准备好制作美味的越南式盛宴吧，因为我们要自己动手制作越南春卷啦。之后，我们还要制作自己的电动飞机哦。*致敏警告</p>	<p><b>黏土动画 &amp; 爆炸雪糕棍</b></p> <p>有没有想过自己制作动画？今天您就可以自己动手做动画啦！我们要自己制作人物、设计剧情并开始拍摄！之后我们还要玩有趣的爆炸雪糕棍游戏！</p>
<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 36 澳元</p> <p>每日总计 121 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 38 澳元</p> <p>每日总计 123 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 22 澳元</p> <p>每日总计 107 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 22 澳元</p> <p>每日总计 107 澳元</p>	<p>基础费用 85 澳元</p> <p>体验费用** 18 澳元</p> <p>每日总计 103 澳元</p>
Max CCS* 之后 33.53 澳元	Max CCS* 之后 35.53 澳元	Max CCS* 之后 19.53 澳元	Max CCS* 之后 19.53 澳元	Max CCS* 之后 15.53 澳元

\*可提供儿童看护补贴。每个家庭需支付 5 澳元的管理费用。每名儿童 7 天内需支付 5 澳元滞纳金。支持分期付款。

\*\*体验/活动费用。活动项目可能会发生变化。第三方支付需支付手续费。查看取消政策的条款和条件。

预约一天或整周行程.....由您决定具体天数！  
找到离您最近的场地：[www.teamkids.com.au/venues](http://www.teamkids.com.au/venues)

# 准备出发

## 到达时间

请确保孩子在上午 9 点前完成签到。



## 课外日游

父母或监护人必须提供允许其孩子加入课外日游的书面同意书。TeamKids 的课外日游通常为每周两次，下车后请在签到台上索要许可表，以提供书面同意书。在离开会场之前，请务必填写该表格。

在课外日游日中，我们要求所有孩子在上午 9 点前完成签到（除非网站上另有通知）。如果您没能在出发时间前到达，您可能需要亲自将您的孩子送到课外日游地点，因为我们的客车不能延误。

## 预约和取消

预约视情况而定，可通过您的 TeamKids 在线账户在出发前夜 11:59 前进行安排或修改。出发前 7 日内预约的儿童每位需缴纳 5 澳元的额外费用。

取消后无法退款到银行账户，但是，您的 TeamKids 账户可以使用未过期的信用额用于以后的预约。

## 医疗信息?准备一个计划

所有如果您的孩子患有哮喘、过敏、敏感或身体处于任何其他情况，请将医学已计划上传到您的



TeamKids 账户中，另外，请填写我们网站上的风险最小化表格并随身携带。

请在出发首日向您的场地协调人员提供必需的医疗信息——他们会在包裹内明确标识您孩子的姓名和使用时间。

**\*\*请注意，如果孩子没有携带他们的医疗信息和行动方案，将无法进入我们的场地。**

## 电子化签到/签退

所有 TeamKids 场地都要求电子化签到/签退。如果使用代签，那么只有您 TeamKids 账号上登记过且知道您的 TeamKids 账号密码的人员才可以为您的孩子签到或签退。您可随时通过您的 TeamKids 账号了解此类最新信息。

## 做好防晒

TeamKids 热爱户外！请记得准备一个标识清晰的帽子、选择舒适的鞋子。尽量避免穿着背心、人字拖、露趾鞋。



一个标识清晰的帽子、选择舒适的鞋子。尽量避免穿着背心、人字拖、露趾鞋。

预防癌症协会建议使用高防护防晒霜（SPF 不低于 30，UVA 不低于 4 星）。

## 接收儿童看护补贴

一旦您的 TeamKids 预约安排完成，您必须登录您的 MyGov 账号确认您的报名——如使用假期计划，则每年需确认 4 次报名。

## 延长营业时间

学校假期期间，我们的客户服务团队会在上午 7 时至下午 6 时 30 分提供服务。

## 打包健康午餐

所有项目都会提供一份美味、营养的早茶和下午茶。孩子们需要携带一份打包好的午餐和可重复使用的水瓶。



为您的孩子打包午餐时，请考虑到出行的部分孩子可能会对食物过敏，以及可能出现过敏反应的风险。

## 反复确认 TeamKids 房间地址

在出发前请反复确认我们网站上的信息，这一点非常重要，以免错过房间更换的信息。由于学校假期期间需要维护学校建筑的原因，我们有时需要暂时更换房间。我们会通过邮件向参与家庭发送更换信息。

## 其他需要

对于首次参加的家庭，在孩子们出发前，我们的 TeamKids 特别讲座经理会就孩子的其他需要进行讨论。请与我们的客户服务联系 **1300 035 000**

请注意：至少需要提前 4 周通知，我们才能为需要额外工作人员协助的孩子申请资金。如果不能提前 4 周通知，则无法对此作出保证。

**如有疑问，请与我们联系：1300 035 000**