

行程須知

(一) 團員守則

1. 「同根同心」——香港初中及高小學生內地交流計劃為一考察學習交流計劃，學員必須抱著尋求新知識和建立友誼的態度參加是項活動，更應重視團員的團結合作及互相幫助。
2. 團員均肩負學生大使之身份，旅程間應爭取機會與當地有關單位人員交流，並對他們的生活習慣表現應有之尊重。
3. 團員必須在回港後負責整理考察所得，製作專題報告和撰寫遊記。
4. 團員必須遵照團長及領隊指示，準時出席一切安排之行程及活動，並遵守有關住宿安排，不得私自離團。平時注意禮貌和紀律，佩戴姓名牌及穿著主辦機構 / 承辦機構 / 學校指定的服飾。
5. 團員必須嚴守香港及內地之法規，旅程中必須遵照主辦單位 / 承辦單位 / 接待單位人員之指示行動，嚴禁進行任何未經上述各單位批准之活動，如政治宣傳、賭博等。參觀時應遵守參觀規則，切勿違規拍照，以免損壞文物。在行程中不得購買及食用香煙或酒類飲品。
6. 團員請清楚告訴家人是次活動內容，例如行程、住宿地點及電話等。

(二) 行程注意事項

1. 氣候

廣東省	北回歸線橫穿本省大陸中部，全省屬亞熱帶熱帶濕潤季風氣候。年平均氣溫 19 至 23℃，年雨量 1400-2000 厘米。夏秋多颱風暴雨，冬季除粵北山區外，不見霜雪。4 至 9 月是雨季，沿海地區每年 5 至 11 月常受颱風侵襲。
肇慶	肇慶市地處北回歸線南側，屬南亞熱帶季風濕潤型氣候地區，受南亞熱帶季風影響，冬半年盛行東北季風，天氣較為乾、冷，夏半年盛行西南、東南季風，高溫多雨。肇慶雨水充沛，陽光充足，氣候溫和，年平均氣溫為 22℃，年降雨量 1671.4 毫米，其中 10 至 12 月平均溫度 15 至 24℃。

2. 證件

	香港永久性居民	香港居民 (在港未住滿七年)
11 歲以下	身份證(無相) + 特區護照/BNO + 回鄉證 或 回港證 + 回鄉證	簽證身份書 + 回鄉證 或 護照*
11 歲或以上	身份證** + 回鄉證	身份證 + 簽證身份書 + 回鄉證 或 護照*

以上資料只供參考，如有查詢可致電人民入境事務處，電話：2824 6111
*請注意有關護照是否須要辦理中國入境簽證
**香港永久性居民之身份證背面印有「香港永久性居民身份證」；非香港永久性居民之身份證背面印有「香港居民身份證」。

3. 旅遊保險

- 承辦機構已為參加者購買兩天中國太平保險(香港)有限公司「中國遊」綜合旅遊保險，包醫療、行李損失、24 小時緊急全球支援服務等。
- 如有需要，可自行購買所需之旅遊保險。
- 旅遊保險單由隨團老師帶備副本隨行。

4. 衣著

- 行裝須視乎天氣而準備，盡量以輕便實用之衣著為主，令旅途更舒適寫意。
- 穿著有防滑鞋底的運動鞋
- 另請準備主辦機構及學校指定的服裝，如整齊的學校運動服。

5. 藥物

- 請帶備一些價用的平安藥物及緊急醫療用品，以應不時之需。
- 如需長期服用指定藥物，出發前應準備足夠份量，以保持最佳健康狀態。
- 如健康有特別注意事項，必須於出發前向學校和承辦單位預先報告。

6. 其他資料

時間：	與香港相同，沒有時差。
語言：	以粵語及普通話為主。
通訊：	中國長途電話國家區號為 86，肇慶市區號為 (0) 758，如非市內打電話可刪去 (0)。從國內打長途電話至香港的撥號為 00 852 + 香港電話號碼。 使用手提電話的國際漫遊服務通話費會比較高，可考慮購買適用於內地的儲值通話卡使用。由家人致電至酒店 / 宿舍聯繫團員亦可。
飲用水：	自來水不宜飲用。
電壓：	與香港相同，為 220 伏特；插頭則以雙孔扁型及三孔八字型為主。
貨幣：	中國貨幣單位為人民幣(¥)，兌換率約為每港幣 100 元約兌換人民幣 81 元 (視乎兌換率而定)。

7. 錢銀準備

- 出發前先在香港兌換人民幣。一般支出為通訊費用 (電話卡、酒店電話、公共電話)、零用錢 (宜備小面額，以備不時之需，如上洗手間、購買飲品等)。

8. 過境須知

- 除國內認許之書籍、報章及印刷品外，應避免攜帶其他報章雜誌或刊物入境。
- 旅客入境可帶自用之日用品及少量禮品，但肉類、植物、蔬果則禁止入境。
- 禁止攜帶冒牌及侵犯版權的翻版物品。

9. 行李攜帶

- 以輕便、方便攜帶為準。
- 請參考行李清單(見下頁)。

(三) 行李清單

旅遊證件	
香港身份證	<input type="checkbox"/>
回鄉證 / 其他有效旅遊證件	<input type="checkbox"/>
旅遊證件影印本(另一份留家中)	<input type="checkbox"/>
金錢	
少量人民幣、港幣	<input type="checkbox"/>
衣物	
替換衣物	<input type="checkbox"/>
內衣褲	<input type="checkbox"/>
襪子	<input type="checkbox"/>
運動鞋	<input type="checkbox"/>
拖鞋	<input type="checkbox"/>
外套(防風) / 保暖衣服	<input type="checkbox"/>
後備眼鏡(如適用) / 隱形眼鏡	<input type="checkbox"/>
太陽眼鏡 / 帽子	<input type="checkbox"/>
雨具(雨傘/雨衣)	<input type="checkbox"/>
學校指定的服裝 (如整齊的學校運動服)	<input type="checkbox"/>
影音器材/電器	
手提電話	<input type="checkbox"/>
相機(連記憶卡/非林)	<input type="checkbox"/>
充電器/備用電池	<input type="checkbox"/>
電器插頭轉換器 (三孔八字型或 雙孔扁型)	<input type="checkbox"/>
小電筒	<input type="checkbox"/>
風筒(如適用)	<input type="checkbox"/>
文具/筆記/紀念品	
學生手冊/參考資料	<input type="checkbox"/>
記事簿及筆	<input type="checkbox"/>
紀念品/心意卡 (如需要)	<input type="checkbox"/>

個人護理及衛生用品	
沐浴露	<input type="checkbox"/>
洗髮水/護髮素	<input type="checkbox"/>
洗臉霜	<input type="checkbox"/>
牙刷及牙膏	<input type="checkbox"/>
毛巾(洗面巾/浴巾)	<input type="checkbox"/>
手帕/紙巾	<input type="checkbox"/>
梳	<input type="checkbox"/>
潤膚膏 (天氣乾燥宜帶備)	<input type="checkbox"/>
防曬霜	<input type="checkbox"/>
蚊怕水	<input type="checkbox"/>
鬚刨/鬚膏 (男生)(如需要)	<input type="checkbox"/>
衛生巾 (女生)(如需要)	<input type="checkbox"/>
口罩/酒精搓手液	<input type="checkbox"/>
指甲鉗	<input type="checkbox"/>
藥物	
平安藥	<input type="checkbox"/>
常用藥 (如需要)	<input type="checkbox"/>
藥包 (如膠布等)。	<input type="checkbox"/>
病歷卡(如需要)	<input type="checkbox"/>
雜項	
名牌	<input type="checkbox"/>
行李牌	<input type="checkbox"/>
水樽	<input type="checkbox"/>
隨身背包袋	<input type="checkbox"/>
膠袋 (舊衣/垃圾)	<input type="checkbox"/>
嘔吐袋 (如需要)	<input type="checkbox"/>
緊急食物 (巧克力/葡萄糖/餅乾) (如需要)	<input type="checkbox"/>
電話表	
小組導師及同學電話號碼	<input type="checkbox"/>
親友地址及電話	<input type="checkbox"/>

(四) 住宿注意事項

1. 入住賓館/酒店/宿舍後，學員須遵守該賓館/酒店/宿舍的規則，並尊重其他住客。
2. 一經入住，請勿更改房間。
3. 入住後隨即檢查房間內設施，如有損壞或失靈，請立即通知工作人員備案以跟進修理或更換。
4. 請愛護房間內的設備、設施，不要變動位置或改變其使用性質。
5. 房間物品只供住客使用，不得擅自帶走，請在進入房間後清點房間內的物品，物品如有缺失，請馬上通知領隊。住宿期間房間物品如有損壞，須按規定賠償。
6. 請小心保管門卡，如有損壞或遺失要作出賠償。
7. 嚴禁亂動電器、玩火柴、使用打火機及其他易燃物品。
8. 活動一般都會在晚上10時前結束，學員返回房間後應盡早休息，遵守11時關燈的規定，並且不得干擾他人，不可隨意進入其他團員房間，更不得擅自離開酒店。
9. 當離開房間時，請檢查你的行李物品，以免丟失遺漏。如有問題請即通知老師或領隊，以便及時幫忙處理。
10. 注意走火通道、緊急出口的位置。

(五) 健康注意事項

1. 出發前
 - 如懷疑自己患上呼吸道疾病、發燒或感冒，請立即求診及通知校方。
 - 多做運動，多吃蔬菜水果，保持均衡飲食，休息充足，以增強個人體質及抵抗力。
 - 預備充足：
 - 攜帶適量的衣物，以減低着涼染病的機會；
 - 帶備口罩、手帕及紙巾；
 - 自備適量常用藥物(如哮喘噴劑、暈浪丸、止瀉丸)以備不時之需；並將不同種類的藥物分別包裝，寫上藥名，以作識別。如有需要，請隨身攜帶病歷紀錄卡(如引致個人過敏反應的藥物或物品名稱等)。
 - 如有特別的健康狀況，必須於出發前將明確及詳盡的資料，經學校提供給主辦機構。
 - 出發當日請自行或於學校量度體溫。發燒者(體溫高於攝氏37.5度)將不宜隨團出發，以保障病者及其他團友的健康。
2. 旅程中
 - 如在活動進行期間出現咳嗽、上呼吸道感染或感冒等徵狀，可被要求戴上口罩，以防感染他人。如有需要，必須根據當地衛生局的指示，遵照相關的檢疫/隔離措施。
 - 如有任何不適或受傷情況，應立刻通知隨團老師或工作人員。
 - 只進食完全熟透的食物。
 - 山區蚊蟲較多，請注意做好防蚊措施(如噴蚊怕水等)。
3. 完團後
 - 留意身體狀況，返港後兩星期內，如有任何身體不適，特別是出現發燒、咳嗽、上呼吸道感染病徵及肚瀉，應該：
 - 立即求醫，並告知醫護人員有關外旅紀錄。
 - 立即通知校方及主辦機構。
4. 任何時候
 - 多做運動，多吃蔬菜水果，保持均衡飲食，休息充足，增強個人體質及身體抵抗力。
 - 注重個人衛生，如廁後或進食及觸摸口鼻或眼睛之前，必須用規液及清水徹底清潔雙手。
 - 打噴嚏及咳嗽時應用紙巾/手帕掩著口鼻。
 - 避免接觸、餵飼禽鳥或其糞便，並留意環境衛生。
 - 如曾接觸禽鳥或其糞便，應立刻用規液及清水徹底清潔雙手。
 - 如有身體不適，應自行戴上口罩，以免感染他人。