



知·心·遊—福建深度行
二零一一年十二月二十八日至三十一日

團員須知(更新版)

交流團最新消息

從現在起，直至啟程日，一切有關交流團的消息將在網頁之「最新消息」公佈，請大家每天瀏覽網頁 <http://www.hkayd.org.hk/news/index.html>，以掌握最新資訊。

集合時間及地點

2011年12月28日(星期三)

港龍航空有限公司(航空公司代號：KA，一號客運大樓，登記櫃位H區)

廈門航空公司(航空公司代號：MF，一號客運大樓，登記櫃位H區)

***請參閱「航班、乘車、住宿安排一覽表」**

航班	起飛時間	集合時間	機場集合櫃位
KA 618	9:45 AM	7:15 AM	H 區
MF 382	12:20 PM	9:30 AM	
KA 602	12:45 PM	10:00 AM	

到達後請立即向所屬小組導師報到，並分組排隊。***逾時不候。**

衣著

團員：紅色 Polo T-shirt

助理導師：綠色 Polo T-shirt

保險事宜

大會已為團員購買基本旅遊保險。《《旅遊保險單張》》已於較早前隨《《遴選結果通知書》》派發。如有任何查詢，請致電 2828 6619 與昆士蘭聯保保險有限公司冼慶然先生(Benjamin)聯絡。

有關行李

1. 香港國際機場航空公司規定，旅客登機時攜帶的手提行李，體積不得超過 **56 cm x 36 cm x 23cm**。
2. 團員不得攜帶各種違反出入境條例的違禁品，如槍械武器、易燃物品及壓縮氣體等。刀、刀狀物體或利器(包括家庭用刀具、切紙刀、剪刀、剃鬚刀、金屬指甲鉗、指甲銼或其他尖利物體)等物品必須放在寄艙行李內，不得放於手提行李或隨身攜帶。詳情可瀏覽網址：http://www.cad.gov.hk/chinese/for_travellers.html#restricted

3. 由二零零七年三月二十一日起，所有由香港國際機場出發的離境航班，均採取以下有關攜液體、凝膠及噴霧類物品的保安限制。詳情可瀏覽網址：
http://www.cad.gov.hk/chinese/for_travellers.html#restricted
 - a. 手提行李內所有液體、凝膠及噴霧類物品，均須以容量不超過 100 毫升的容器盛載。任何容量大於 100 毫升的容器，即使並未裝滿上述物品，也不能通過保安檢查；
 - b. 所有盛載液體、凝膠及噴霧類物品的容器，必須放在一個容量不超過一公升並不可超過 20cm x 20 cm 並可重複密封的透明塑膠袋內，而且不顯得擠迫。塑膠袋應完全封妥；
 - c. 在保安檢查站時，旅客應將裝有容器的塑膠袋與其他手提行李分開，並另行交給保安人員以肉眼檢查。每名旅客只可攜帶一個裝有容器的塑膠袋；及
 - d. 所有藥物、嬰兒奶品／食品及健康所需的特別食品，經查證後可獲豁免。這些物品必須以容量不超過 100 毫升的容器盛載，並存放於一個容量不超過一公升及不可超過 20 cm x 20 cm 並可重複密封的透明塑膠袋內，否則不能通過保安檢查。
4. 團員若自備飲品(包括水)及乾糧，必需存放在寄艙行李內。
5. 團員若計劃帶備暖包，請參閱附件五「可攜暖包一覽」。
6. 請勿攜帶撲克牌、MP3、手提電腦及手提娛樂產品（如 NDS、PSP）等。
7. 團員必須點齊個人及大會指定需攜帶之物品。
8. 請將行李上鎖，並將鎖匙隨身攜帶。到達機場後，導師會派發行李牌（請寫上姓名及地址）及顏色彩帶，請團員掛在寄倉行李上。
9. 辦理寄倉行李手續後，請保管行李收據，以便到埗後機場保安人員檢查。

出入境須知

1. 團員在集合前必須檢查是否有隨身攜帶**個人證件**(回鄉咭、旅遊證件、中國簽證、身份証及學生証)，以方便於出入境時向有關人員出示。**切勿放在寄艙行李內**。
2. 手持個人證件隨導師辦理登機手續。
3. 手持**登機証**隨職員領隊進入機場禁區範圍。
4. 辦妥登機手續後應將個人證件放回錢包或腰包內，以免遺失。
5. 跟導師指示進入過境大堂辦理出境手續。
6. 手持個人證件(**身份証**)供入境處職員查閱。
7. 在經過檢查櫃位時，請將所有手提物品(包括腰包、手袋及背囊等)以及所有隨身攜帶之金屬物品(如手錶、鎖匙、硬幣等)和手提電話放在輸送帶上接受X光儀器檢查。**請注意在過關範圍內嚴禁拍照**。
8. 完成X光檢查後請取回所有個人物品，並且於候機大堂分組集合，等候職員領隊指示前往登機開口準備上機。
9. **在登機開口前請手持登機証**，讓航空公司作最後檢查。
10. **上機時請手持登機証**，並由機上服務員指示座位位置。
11. 盡速將手提行李放置於座位上之貯物櫃內或座椅下。
12. 扣好安全帶，於座位上安坐等候飛機起飛。
13. 如遇任何問題，請即時知會小組導師或職員領隊。
14. 落機後，請手持回鄉咭，跟隨小組導師或職員領隊辦理入境手續。
15. 團員請跟隨小組導師前往領取行李區並分組排隊。各組派 1 名導師及 2 名團員往取該組行李。待該組所有團員領取行李及點齊行李後，等候導師及職員領隊指示，步出機場。

行程期間

1. 是次活動屬交流團性質，團員必須持學習、體驗的心志，勇於嘗試，不怕辛苦，絕不應抱有旅遊享樂的心態。
2. 團員出席活動時，須佩戴名牌及穿著大會團衣(配以長褲)，在其他時間亦應穿著整齊。
3. 在整個行程中，團員請務必守時，按大會指定時間集合，以免耽誤行程。
4. 交流團期間屬冬季，山區及市區溫度甚大，請帶備禦寒衣物。當地天氣比較乾燥，請自備一些潤膚用品，同時請帶備雨具及防蚊用品，以備不時之需。出發前請查閱當地天氣，帶備合適衣著。
5. 團員必須按大會指定時間休息，保持充足睡眠，以應付緊密行程，免於旅途中病倒。
6. 在旅途中如有任何身體不適，必須立即通知導師或職員領隊。
7. 團員必須按大會分配入住指定房間，不得私下調換房間。
8. 除小組集會時間外，團員不得逗留在異性房間內。
9. 團員不得擅自離開賓館/酒店。
10. 團員必須按大會分配乘坐指定旅遊車。
11. 團員不宜攜帶大量現金及貴重物品。有關物品及個人證件亦請隨身攜帶，小心保管，切勿放在住宿房間內。如有損失，大會概不負責。
12. 在公共場合請自律自重，避免嘈吵喧嘩，影響他人。
13. 在行程中團員必須自律守規，遵守當地法例，切勿隨地吐痰，亂拋垃圾，以免觸犯法例。行程期間，團員亦不可吸煙或飲酒。
14. 團員如有享用住宿房間內之食物或飲品，或使用洗髮、長途電話等服務，必須自行繳付有關費用。
15. 切勿隨便將金錢借予他人，亦不宜施捨當地乞丐。
16. 不得購買任何翻版書籍或音樂鐳射光碟之類的物品，以免侵犯版權。
17. 購買紀念品時應考慮行李的體積及重量，避免因超重而妨礙出入境程序。
18. 如遇傳媒訪問，必須先行通知職員領隊，由大會作出安排。
19. 團員不得中途離團。
20. 團員必須於交流團期間或之後與小組成員製作活動報告，分享所得所學。

行程

1. 青少年交流
 - 參觀集美大學、湖坑洪川小學農村小學，並與學生進行交流
2. 考察歷史文化古蹟
 - 參觀永定文化村：振成樓、如升樓、奎聚樓、玉成樓
 - 鼓浪嶼：集美學村、萬國建築博覽線、林巧稚公園、龍頭路商業街
 - 華僑領袖陳嘉庚故居、歸來堂、鰲園
3. 參觀當地企業：銀鷺集團

* (行程將因應航班編排及實際情況而有所更改。)

酒店住宿

*請參閱「[航班、乘車、住宿安排一覽表](#)」

1. 廈門

1.1 華林國際酒店

地址：廈門市思明區會展片區前村埔路 88 號

電話：86592-5020-999

1.2 廈門和悅大酒店

地址：廈門市湖裏區悅華路 151 號

電話：86592-6158 888

2. 永定

2.1 福裕樓

電話：86597-5532-800

2.2 振成樓

電話：86597-5531-555

2.3 紅土樓

電話：86597-5536-789

2.3 玉成樓

電話：86597-5536-378

回程航班

2011 年 12 月 31 日(星期六)

*請參閱「[航班、乘車、住宿安排一覽表](#)」

航班	起飛時間	抵港時間
MF 8015	6:45 PM	7:45 PM
KA 605	7:50 PM	9:15 PM

緊急聯絡電話

1. 請提醒家人緊急聯絡電話只作遇**突發事件**需急與團員聯繫時使用。
2. 各團員需在行程途中(**特別是啟程及回程日**)與家人保持聯絡，以減低家人的擔憂。
3. 緊急聯絡電話（只限於 **12 月 28 至 12 月 31 日** 通用）

大會工作人員	香港電話	內地電話
隨團出發		
林長志先生	6560 6604	155 4670 6604
劉仲軒先生	6560 6545	155 4670 6545
劉藹蕙小姐	6560 6587	155 4670 6587
香港支援		
林秀雯小姐	3970 7901	

New rules for taking liquids through security 旅客攜帶液體新規定

✓ Allowed 符合規定



- ✓ Liquids allowed
可攜帶的液體
- ✓ Maximum 100ml containers
最高容量為100毫升的器皿
- ✓ Transparent re-sealable plastic bag
透明的可重複密封膠袋
- ✓ Items fit comfortably
物品妥為放置
- ✓ Fastened closed
袋口封妥
- ✓ One bag per person
每人只限一袋
- ✓ Plastic bag to be presented separately from other hand baggage for screening
膠袋應與其他手提行李分開，供保安人員另行檢查

✗ Not allowed 不符合規定



- ✗ Overfilled open bag
放置太多物品，而且沒有封口的袋子
- ✗ Containers over 100ml, even if partially full
容量超過100毫升的器皿（即使沒有注滿）

The following items may be carried in your hand baggage only if they are stored in containers up to 100ml and placed in a transparent re-sealable plastic bag.

旅客如要隨身攜帶以下物品，便必須將物品放置在容量不超過100毫升的器皿內，再將器皿放在透明的可重複密封的膠袋內。

- ✓ Gels 凝膠狀物品
Examples: hair gel, shower gel
例如：頭髮定形凝膠、洗滌液
- ✓ Lotions and liquids 乳液及液體
Examples: sun cream, suntan oil, suntan spray, face cream, body lotion, roll-on deodorant, perfume, aftershave
例如：防曬霜、防曬油、防曬噴霧、面霜、護膚乳液、走珠式香體劑、香水、鬚後水
- ✓ Pastes 膏狀物
Examples: toothpaste, Vaseline, cream eye shadow
例如：牙膏、凡士林、眼影膏
- ✓ Pressurised foams and sprays 壓縮泡沫及噴霧
Examples: shaving foam, shower foam, tanning foam, pressurised deodorant
例如：剃鬚泡沫、洗澡泡沫、防曬泡沫、壓縮香體劑
- ✓ Foodstuffs 食物
Examples: water, soft drinks, yoghurt, soup, syrup
例如：清水、汽水、乳酪、湯、糖漿
- ✓ Liquid cosmetics 液體化妝品
Examples: liquid foundation, lip gloss, liquid mascara, make-up remover, nail polish
例如：粉底液、唇彩、睫毛液、卸妝液、指甲油

★ Liquids in containers over 100ml must be packed into checked baggage.
液體如存放在容量超過100毫升器皿內，則必須放在寄輪行李內託運。

The following items are allowed in hand baggage.
以下物品可以隨身攜帶：

- ✓ Medicines 藥物
Quantity essential for your trip.
Example: diabetic kit
只限旅程所須要數量，如糖尿病藥物包
- ✓ Baby food 嬰兒食品
Quantity required for your trip (pastes and liquids)
只限旅程所須要數量（糊狀及液體）
- ✓ Non-liquid cosmetics 非液體化妝品
Examples: solid deodorant, lipstick, powder foundation
例如：固體香體劑、唇膏、粉末狀粉底
- ★ Medicines, baby food and milk over 100ml must be presented for inspection at X-ray.
任何超過100毫升的藥物、嬰兒食品及牛奶，必須出示接受X光檢查。

預防流行性感冒必讀篇

病徵：

三大主要病徵包括發燒、喉嚨痛和咳嗽，其它病徵如頭痛、肌肉疼痛、流鼻水、疲倦、腹瀉及嘔吐也可能出現。

傳播途徑：

流感主要在人多擠迫或空氣欠流通的環境中經飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

預防方法：

注意均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張和不吸煙。另外，亦應保持衛生和因應需要考慮接種流感疫苗。

注意個人衛生

- 保持雙手清潔，並用正確方法洗手，或用酒精搓手液消毒雙手。
- 雙手如被呼吸道分泌物污染，應立即用視液洗手。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻。
- 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內。
- 有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫。

保持環境衛生

- 保持室內空氣流通。
- 在流感高峯期，最好避免前往人多擠迫、空氣欠流通的公眾地方。

接種疫苗

- 流感疫苗能有效預防流感及其併發症。可考慮預早接種疫苗以加強保護。

嚴寒中的保健之道

穿適當的服裝

- 穿備充足的保暖服裝。
- 能擋風和防水，同時又能保存暖氣的衣服，尤其適合於寒冷的氣候穿用。
- 盡量覆蓋外露的身體部分，避免凍傷
- 盡快除掉潮濕的衣服。

留意症狀的發生

- 注意你自己及同伴有否凍傷的早期症狀，例如患處刺痛並逐漸發麻、皮膚感覺僵硬，呈現蒼白或有藍色斑點。凍傷通常不是自己發覺而是被同伴發現的。
- 如果發現有凍傷，應測量身體溫度來排除低溫症發生的可能性。
- 低溫症屬於緊急醫療問題，應立即尋求醫療援助。

避免飲酒和吸煙

慎防金屬

資料來源：衛生署及醫院管理局

去程	回程	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 旅遊證件（回鄉咭或中國簽證等）*切勿放在寄艙行李內
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 身份證明書或身份証 *切勿放在寄艙行李內
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 行李箱（背囊或手提行李：56厘米 x 36厘米 x 23厘米）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 行李鎖
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 腰包/背囊
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 團服（配以長褲）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 禦寒衣物
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. 個人內外衣服
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. 睡衣
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. 襪
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. 運動鞋
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. 拖鞋
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. 毛巾
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. 牙膏及牙刷
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. 個人衛生用品
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. 潤膚用品
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. 洗頭水及護髮素
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. 肥皂/沐浴液
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. 梳
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. 個人藥物
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. 旅行插頭
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. 相機
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. 電筒及電池
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. 鬧鐘
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. 記事簿及筆
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. 零用錢（不宜攜帶大量人民幣）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. 雨衣或雨傘
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. 蚊怕膏（切勿帶蚊怕水）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. 帽
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. 針線包
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. 乾糧
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. 其它(按個人需要)

備註：

1. 請切記將電器（如鬧鐘、電筒等）內的電池取出，並放於寄艙行李較易拿取的位置，因為海關人員可能會因X光儀器未能透視電池而要求團員開啟行李接受檢查。
2. 請小心擺放團服，以免弄皺。
3. 請勿將個人證件（回鄉証及身份証等）和財物放在寄艙行李內。
4. 禦寒衣物宜放於較易拿取的地方，以便在落機隨時可以使用。

回港後設分享會，分享會將於 1 月 14 日下午舉行。當天，各組團員須遞交小組報告及一同作演示表演，以表達於交流團中的所得所感。

以下是有關小組報告及演示表演之要求：

項目	基本要求	截止遞交日期
相片及演示表演一切需用之音樂/電腦檔案	<ul style="list-style-type: none"> • 各區須遞交該組之活動相片(最少 10 幅) • 相片解像度必須最少足夠晒成 4R 相片 • 於分享會上之演示表演需用之一切音樂/電腦檔案(如有) • 遞交方法: 以電郵(info@hkayd.org.hk) 或郵寄光碟到香港青少年發展聯會(香港鯉魚涌英皇道 986 號) 	1 月 10 日 中午 12 時正
報告 (列印稿)	<ul style="list-style-type: none"> • 抒發個人/小組感想，體裁可自由發揮 • 不少於 800 字 	1 月 14 日 (分享會開始前)
演示表演	<ul style="list-style-type: none"> • 就交流團所得所感預備不多於 5 分鐘的演示表演 • 所有團員必須參與演出 • 形式不限 • 各組須派員操作電腦 	1 月 14 日下午 (分享會)

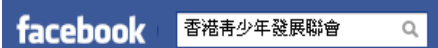
註：以上各項必須於截止日期前遞交，逾期將不被接受。

分享會將於 1 月 14 日(星期六)下午舉行，期間將頒發以下獎項：

獎項	評分準則
最具創意獎	演示形式之創意及其獨特性
最佳表演獎 (設冠、亞、季軍)	所表達之內容、準備工作、演示流程是否流暢、時間的掌握及團員間之合作性

「那些年，我們一起 Like 爆的相片」特別獎項

- 該組之活動相片(團體相片)
- 每張相片須以不多於 30 字作介紹
- 1 月 4 日中午 12 時前，以電郵(info@hkayd.org.hk) 遞交相片
- 大會將上載相片至 Facebook 專頁，並由公眾投選「最 Like 爆」相片
- 獲最多讚好/Like 為之勝出
- 1 月 14 日(中午 12 時)截止投票



可攜暖包一覽

附件五

如計劃帶備暖包，請參照以下指示，並存放於寄倉行李內：

	<p>1. 啫喱狀暖包（含鐵片）</p>  <p>請勿攜帶</p>
	<p>2. 即棄暖包/暖貼（含鐵粉及活性炭）</p>  <p>請存放於寄倉行李內</p>
	<p>3. 暖蛋（含鐵粉及活性炭）</p>  <p>請存放於寄倉行李內</p>

*資料由負責旅行社提供