



元朗公立中學

Yuen Long Public Secondary School

中一級

增城廣州學習交流之旅

(28-6-2018 至 30-6-2018)





姓名：\_\_\_\_\_ 班別：\_\_\_\_\_ 學號：\_\_\_\_\_

## 行程

出發日期	2018年6月28日	回程日期	2018年6月30日		
集合時間	上午8時正	解散時間	約下午4時正		
集合及解散地點	元朗公立中學				
天數	行程安排	早	午	晚	酒店確認
第一天	元朗公立中學集合→乘直巴前往深圳口岸→轉乘國內旅遊車→(行車時間約2小時)增城→增城廣場→午餐→(行車時間45分鐘)廣大附中增城區實驗中學觀摩及交流(地址：增城區新塘鎮瑤田村新圍社校前南街10號) 交流內容： (1) 兩校座談 (2) 舞蹈表演 (3) 「國防班」特色展示 (4) 兩校學生自由交流 →增城荔枝文化村→晚餐→廣州→入住酒店 特色晚餐：特色鄉村瑤雞風味宴		✓	✓	廣州英歌海 假日酒店 (連續2晚) (2人一房)
第二天	酒店早餐→大學城 (1) 廣州大學附屬中學大學城校區觀摩交流 (2) 校際交流合影留念 →午餐→珠江新城、遠眺廣州塔、廣東省博物館、書城→沙面→中山紀念堂→晚餐→入住酒店 特色午餐：羊城懷舊宴 特色晚餐：花城名菜薈萃宴	✓	✓	✓	
第三天	酒店早餐→虎門鴉片銷煙紀念館→午餐→深圳口岸15:00→ 轉乘直巴往元朗公立中學 特色午餐：火焰雙鳳宴	✓	✓		

## 廣州天氣預測

6月28日(周四)	6月29日(周五)	6月30日(周六)
-----------	-----------	-----------

 <p>多雲轉小雨 25~34°C 南風 3-4 級</p>	 <p>中雨 26~33°C 南風 3-4 級</p>	 <p>中雨 26~32°C 南風 3 級</p>
---	--	--



## 旅遊須知

### **\*\*惡劣天氣安排\*\***

集合前兩小時, 天文台懸掛 8 號或以上風球或黑色暴雨訊號, 團隊可改期出發。

**\*紅雨警告信號發出時, 特別注意事項:**

未離家上學的學生應留在家中。已返抵學校的學生則應留在校內, 直至情況安全才回家。 如紅雨警告信號發出時, 如顯示停課, 團隊可改期出發。

- 【集合】: 請團友準時集合於指定地點, 及戴上名牌。
- 【證件】: 成人及小童 (11-17 歲) 須帶備有效香港永久居民身份證和回鄉卡或護照。
- 【行李】: 每位團友可攜手提行李, 一切貴重物品, 應放在手提行李內, 切勿寄倉。
- 【海關】: 1. 請勿攜帶印刷品如報紙、雜誌及翻版光碟片 (CD/VCD) 入境。  
2. 切勿替陌生人 (包括初相識的團友) 攜帶或暫存任何物品, 以免因誤藏違禁品而遭受檢控。
- 【保險】: 本公司已為各團友購買旅行團人身平安保險 HK\$100, 000 及旅遊綜合保險。
- 【貨幣】: 當地以人民幣為主, 團友應避免在國內與陌生人兌換黑市人民幣, 以免觸犯法例及被不法之徒欺騙。團友可於本港找換店或銀行兌換人民幣。
- 【電器】: 全國各地為 220 伏特, 大酒店多用三腳扁咀插頭, 其他地方一般為二腳扁咀插頭。
- 【交通】: 內地車輛為左車, 其道路走向是從左至右的, 與本港相反, 團友過馬路請格外留神。內地交通狀況較為緊張, 團友自行僱車外出時應注意個人安全。
- 【藥品】: 請帶備暈浪丸、腸胃藥、止痛藥 (特效必理痛) 及私人藥物 (視乎個人需要而定), 由於天氣乾燥, 應帶備一些滋潤飲品, 如菊花精等及個人護膚用品。長期病患者, 應攜帶病歷記錄, 以防萬一。
- 【用品】: 2010 年 10 月 1 日開始因響應環保, 敬請貴客自備一般個人日用品。  
[牙膏、牙刷、洗澡用品、拖鞋、毛巾、電筒]。
- 【天氣】: 6 月份當地氣溫約攝氏 27 至 33 度。

【服裝】：請留意天氣情況，穿著合適服裝。

【飲食】：1. 團隊用餐方面，因物資供應受到地域所限，但仍會盡量安排適合港人口味的菜餚。

2. 團友在街上購買食物及飲品時，應注意衛生，切勿食用存放於不潔環境或已變壞的食品。

【注意事項】：1. 參加團隊活動，應聽從領隊/導遊指示，避免離開團隊，以策安全。

2. 團友在參加各項高風險活動時，必須衡量個人之健康狀況及能力，並遵守有關活動之安全指引。

3. 團友若自費參加行程以外的活動，其責任自負。

## 建議行李清單

### 隨身物品

○ 進/出香港：香港永久性居民身份證/有效之回鄉證

○ 少量隨身個人藥品（平安藥）

○ 旅遊證件副本一份

○ 相機

◇ 出發前，請確保回鄉證必須有效

○ 適量零用錢

○ 外套/風褸

○ 學生證

○ 文具

○ 水壺/暖水壺(保溫壺)

○ 其他

### 行李

#### 1. 個人物品

○ 旅行用萬能插頭及充電器

○ 電筒

○ 適量乾糧

○ 鬧鐘/手錶

○ 鎖

○ 其他

○ 鋰電池

○ 文具（紙筆）

#### 2. 衣物 (須端莊得體)

○ 第一天：學校運動服及深色長褲

○ 第二天：便服及深色長褲

○ 第三天：便服及深色長褲

○ 內衣褲

○ 膠袋（盛載髒衣物之用）

○ 波鞋、拖鞋

外套/風褸

○ 襪子

○ 雨具

○ 睡衣

○ 太陽鏡/太陽帽

#### 3. 衛生用品

○ 手帕

○ 洗髮水、護髮素及沐浴液

○ 防曬、護膚用品

○ 毛巾

○ 梳

○ 蚊怕水（膏）

○ 牙膏、牙刷

○ 紙巾

○ 潤膚露

#### 4. 平安藥清單

○ 止痛、退燒藥

○ 抗敏感藥

○ 感冒藥

○ 藥水膠布

○ 止嘔、止瀉藥

○ 暈浪丸

○ 口罩 ○ 消毒搓手液 ○ 其他個人藥品

- ◇ 出發前請向『家庭醫生』索取適量的藥物，以備不時之需；
- ◇ 並於藥物包裝上清楚寫出每種藥物名稱、用途及服用方法等資訊。
- ◇ 領隊或工作人員均不會提供任何藥物給參加者；
- ◇ 參加者亦不可將任何藥物給其他參加者服用；
- ◇ 參加者須自備「平安藥」並隨身攜帶；
- ◇ 感到身體不適時要立刻通知工作人員，並因應實際情況再決定是否需要送院就醫；
- ◇ 如有特殊病歷或食物敏感，應預先告知帶隊老師或工作人員及帶備有關醫藥報告；
- ◇ 如須定期服食藥物，應事先告知工作人員，以便跟進。

備註：不建議攜帶貴重而非行程必須之物品，如手提電腦、平板電腦等。

## 當地概況

### ※廣東省

廣東在中國近、現代史上曾經風雲際會，英雄輩出。鴉片戰爭、太平天國運動、戊戌維新、辛亥革命、北伐戰爭、省港大罷工、廣州起義等許多重大歷史事件都在這裡發生，湧現出洪秀全、康有為、梁啟超、孫中山、葉劍英等一批傑出的歷史人物，並留下許多珍貴的遺跡。

### ※廣州市

廣州又稱“羊城”、“穗城”，既是我國歷史文化名城之一，優秀旅遊城市，也是著名的僑鄉。優美的景色、旖旎的風光，也使得廣州常年鮮花繁盛，獨得“花城”之雅號。

廣州市區的自然和人文都很豐富，境內名勝古跡眾多。越秀區是舊城市中心的所在地，區內有越秀公園、光孝寺、陳家祠、六榕寺、沙面等代表性景點。東部的增城有別具特色的荔鄉風情和水鄉美景。

廣州是一座歷史文化名城。秦漢時已是繁榮都會，漢唐以來是海上“絲綢之路”的始發港，也是中國最早對外的通商口岸。

### ※增城區

增城區是中國廣東省廣州市市轄區。增城建縣於東漢建安六年（201年），因南海郡原轄六縣，新設一縣，增多一城，故名「增城」；1993年12月8日，撤銷「增城縣」，設立「增城市」；2014年2月12日，經中國國務院批准，撤銷原「增城市」，併入廣州市成為市轄區。



## 姊妹學校(廣大附中增城區實驗中學)簡介



廣大附中增城區實驗中學位於增城市新塘鎮北部，是增城市政府重點打造的一所示範初中。該校全面貫徹國家教育方針，堅持三個面向，構建“德育為先，能力為重，知識為基礎，素質為目標”的育人格局，使學生生動、活潑、主動地學習和健康成長。學校圍繞著“一個特色，三個亮點”的德育工作方針開展工作，即以“家校共育”為特色，班級文化建設、音樂才藝和學生自主管理作為三個亮點。

近年來，該校確定以多元發展作為文化標籤，努力實現“教改有特色、教師有特點、學生有特長”的辦學目標，重視科研，不斷提升辦學理念。

## 景點簡介

### 廣州大學城

廣州大學城，位於廣州番禺區新造鎮，城區分佈在珠江兩岸，面積為 34.4 平方公里。一期進駐地為小穀圍島，島內面積 18 平方公里。大學城一期東側有黃埔軍校、辛亥革命紀念館，孫中山紀念館等旅遊景點，南漢二陵博物館也將於 2018 年開館。廣州大學城是華南地區高級人才培養、科學研究和交流的中心，學、研、產一體化發展的國家一流大學園區，中國南部的“信息港”和“智力中心”。



### 廣州塔

廣州塔，又稱廣州新電視塔，位於廣州市海珠區，與珠江新城、花城廣場、海心沙島隔江相望。廣州塔塔身主體高 454 米，天線桅杆高 146 米，總高度 600 米。是中國第一高塔，世界第二高塔，僅次於東京晴空塔。廣州塔有 5 個功能區和多種遊樂設施，包括戶外觀景平臺、摩天輪、極速雲霄遊樂項目，有 2 個觀光大廳，有懸空走廊。



## 沙面

沙面是廣州重要商埠，歷經百年，曾有十多個國家在沙面設立領事館，九家外國銀行、四十多家洋行在沙面經營。這裡見證了廣州近代史的變遷，留下了孫中山先生、周恩來總理等偉人的足跡。我國近代史與租界史的縮影，沙面島上歐陸風情建築形成了獨特的露天建築“博物館”。歐洲小城一樣，路邊有很多咖啡館、餐廳以及酒吧，人行道上有也可以休息的小桌椅。

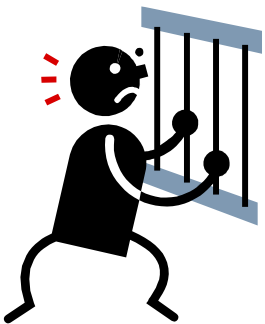
## 注意事項

### 一般規則

1. 一切活動以小組形式進行；
2. 守時，不遲到及早退，按時就寢；
3. 聽從老師、領隊等工作人員的指示，尊重他人，有禮貌；
4. 時刻保持良好的個人習慣，自覺維護公共場所清潔。
5. 在陌生的地方，即使白天也不要人去多的地方及私自離隊；
6. 晚上不要單獨外出或擅自離開酒店房間；
7. 小心保管個人財物，留意『小手』；
8. 保持健康飲食，珍惜食物；
9. 不要胡亂跟陌生人交談。



### 嚴禁



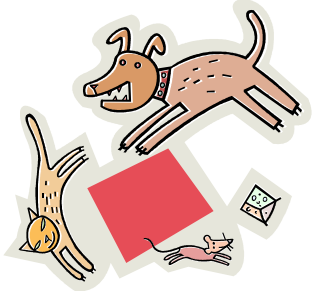
1. 私自離團；
2. 單獨外出行動；
3. 破壞及塗污公物；
4. 私自更改住宿地點或更換房間；
5. 粗言穢語、欺負同學、騷擾他人；
6. 打架、蓄意傷害或侵犯他人身體或藏有攻擊性武器
7. 賭博、偷竊及其他違法行為。



### 餐桌禮儀

中國貴為禮儀之邦，進食時須緊記以下「十大要點」。

1. 全程餐食安排公筷及公匙，請切記使用，以減少交叉感染機會。
2. 請保持安靜及整潔；
3. 不可在餐廳範圍內四處亂跑；
4. 嘴嚼時不能弄出聲音，飯碗內不能吃剩飯；
5. 吃得天一半地一半也不成體統；
6. 挾菜時不能「飛象過河」、也不能把碟子裡面的菜翻來覆去，挑選菜吃；



7. 不可以用餐巾作其他事情，例如抹汗、擤鼻涕、擦眼鏡等等；
8. 不可以把手肘放在桌上，這會阻礙坐在兩邊的人進食；
9. 喝湯時不可以發出聲音，使用湯匙時應向外撥，以免不小心弄污衣服；
10. 在公眾地方不可以用牙籤清理牙縫中的渣滓，即用餐巾也是很很不雅的，正確做法是到洗手間清理。

### 過馬路

- ★ 先望左，再望右；
- ★ 專心行走，不玩笑嬉戲和交談；
- ★ 牽扶弱小行走時，讓他們靠裡邊走較安全；
- ★ 不可單獨橫過馬路，必須在老師、領隊或工作人員陪同下，方可橫過馬路。

### 上/落車

- ★ 排隊，不爭先恐後；
- ★ 下車前應先回頭看清楚後面有無來車或行人；
- ★ 從靠路邊的這一邊上下車；
- ★ 不能在馬路邊停留，應在行人路上集合。



### 參觀景點

- ★ 靠邊走、走人行路最好；
- ★ 必須緊隨隊伍，儘量避免走進人多擠迫的地方；
- ★ 如需上洗手間，必須通知老師或領隊，並由老師陪同下方可離開；
- ★ 小心保管個人財物。

### 遺失物品

- ★ 立刻通知負責老師及領隊/導遊，以協助找尋；
  - ★ 如有需要，將安排前往公安局報案。
- \*\*請自行保管隨身物品\*\***



### 酒店內



- ★ 自行保管私人財物；
- ★ 切勿玩火；
- ★ 小心使用各種電器；
- ★ 切勿隨意打開門窗，招狼入室；
- ★ 保持安靜；
- ★ 保持房間清潔，切勿弄毀酒店內任何設施；
- ★ 離開房間時，請攜帶門匙，並鎖好門窗；
- ★ 晚上返回酒店後，不能單獨外出或擅自離開房間；





- ★ 請於每晚指定時間關燈及電視，並上床休息，以保證獲得充足的睡眠。

## 火警演習

- ★ 態度：必須認真。
- ★ 於入住酒店的第一天晚上，將帶領各參加者前往房間最近的走火通道，並提醒一旦發生火警或其他事故(如有不明氣體)時應如何應付及應循那條路徑逃離現場，請按當地有關工作人員的指示於安全的地點集合。如於參觀或遊覽時，均須留意附近的逃生通道位置，事發時可在隨團的工作人員協助下前往安全地方。

## 火警發生時

- ★ 態度：必須認真。
- 撤離時必須保持安靜、迅速及守秩序，嚴禁爭先恐後，亦不得故意拖延，阻塞去路，以免發生意外。

## 疏散程序

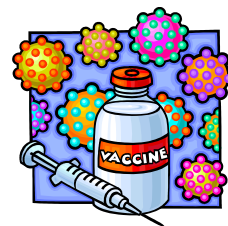
- ★ 請按照火警演習時，前往最近的走火通道，並請帶備濕毛巾逃離現場，請按當地有關工作人員的指示於安全的地點集合。保持鎮定，遵照當地工作人員的指示。
- ★ 除照明燈外關掉所有電器用具（如許可），離開時應關上所有門口。
- ★ 如有任何參加者不知去向，或已知仍留在現場，隨團工作人員(領隊/老師/家長等)須立即向消防處人員報告。
- ★ 撤離時應步行，不應奔走，照顧他人需要（或需協助照顧行動不便或需特別照顧的參加者），避免驚惶失措。
- ★ 沿樓梯撤離，切勿使用升降機。
- ★ 盡量避免行經火警現場。



## 服用藥物

### 一般情況

- ★ 出發前請向『家庭醫生』索取適量藥物，以便不時之需；
- ★ 於藥物包裝上清楚寫出每種藥物名稱、用途及服用方法等資訊。
- ★ 領隊或工作人員均不會提供任何藥物給參加者；
- ★ 參加者亦不可將任何藥物給其他參加者服用；
- ★ 參加者須自備「平安藥」並隨身攜帶；
- ★ 感到身體不適時要立刻通知工作人員，並因應實際情況再決定是否需要送院就醫；
- ★ 如有特殊病歷或食物敏感，應預先告知主辦單位或工作人員及帶備有關醫藥報告；
- ★ 如須定期服食藥物，應事先告知工作人員，以便跟進。



### 如忘記攜帶藥物

- ★ 切勿胡亂服用他人提供之藥物；
- ★ 立刻通知負責老師及領隊；

- ★ 致電回港諮詢家長意見；
- ★ 選擇前往就近的醫院就醫或留在房內休息。
- ★ 如病情嚴重，可能會選擇直接送往醫院，同時聯絡家長。

意外受傷立刻通知負責老師及領隊；



- ★ 按傷勢決定，是否送往醫院；
- ★ 如需直接送往醫院（如骨折），將即時聯絡家長；
- ★ 如傷勢輕微，會按一般情況程序：使用消毒藥水清洗傷口→貼藥水膠布/包紮傷口；

- ★ 如有特殊病歷，應預先告知學校或旅行社。