

本校於 2023 年與成都市龍泉驛區青苗國際雙語學校締結為姊妹學校，為增進兩地學生溝通交流，加深兩地文化認識。本校計劃於 2025 年 4 月舉辦「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」。有關詳情臚列如下，敬請 台端垂注。

此致
貴家長



校長 馬玉娟謹啟

二零二六年四月八日

「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」活動詳情

- 一、主辦單位：學與教組
- 二、活動日期：2026 年 4 月 15 日（三）至 4 月 19 日（日）
- 三、地點：四川成都
- 四、參加活動之學生人數：20 人
- 五、隨隊老師：陳文熙老師及李丹婷老師
- 六、承辦機構：雅達旅遊有限公司
- 七、交通工具：飛機、旅遊巴(當地)
- 八、集合時間：2026 年 4 月 15 日（三） 上午 11 時
- 九、集合地點：香港國際機場 T1 客運大樓 J 行段
- 十、航班資料：

出發日期	航班編號	路線	出發時間/ 到達時間	集合時間/ 解散時間
2026 年 4 月 15 日 (三)	CA412	香港 → 四川天府機場	13:20 → 16:05	上午 11:00 (香港國際機場 T1 客運大樓 J 行段)
2026 年 4 月 19 日 (日)	CA427	四川天府機場 → 香港	13:15 → 15:55	約下午 16:45 (香港國際機場接 機大堂)

*2025 年 6 月 28 日起，中國民航局規定禁止旅客攜帶未獲 3C(中國強制認證標誌)認證的行動電源乘坐境內航班。

*2026 年 3 月 28 日開始，所有從香港國際機場出發的飛機乘客均須遵守相關規定：限制每名乘客不得攜帶超過兩件外置充電器，並禁止在航班上為外置充電器充電。

- 十一、行程：請參閱頁 3。
- 十二、團費：港幣 5890 元（費用已包括參訪活動、膳食、住宿、交通，以及基本的團體綜合旅遊保險等開支）。

*團費並不包括旅行證件及簽證費、額外行程、活動之交通費及入場費用。

十三、 注意事項：

- i. 團費之中已包括中國太平保險（香港）有限公司（團體保險 30 萬）及個人旅遊保險（新太平旅遊寶—尊貴計劃）。
家長也可因應個人需要購買額外的個人綜合旅遊保險，以應對突發事件，例如：縮短旅程、行李及個人物品損失等。
- ii. 凡入選考察團之學生，一經回覆報名，屆時必須參加。如無故退出考察團的學生須支付因退團而產生的額外費用。若時間太倉促，未有學生替補，該名臨時退出的學生不會獲發還已交的費用，教育局亦可能撤銷對該學生的資助，該學生因而須支付額外的退團費用。只在特殊情況下，如學生患病（須具醫生證明書）或因其他重要事故而不能如期隨隊出發，教育局才會考慮不撤銷對該學生的資助，敬請留意。
- iii. 參加學生必須出席考察團簡介會及完成是次考察的課業／感言／簡報／研習報告。
- iv. 如參加者在出發前已感身體不適，學校或領隊會勸喻參加者考慮自身的健康狀況，並諮詢醫生意見，切勿勉強成行。
- v. 如有食物敏感、藥物敏感或需長期服用藥物之學生，請盡早通知相關老師以作安排。
- vi. 同學所提供之旅遊證件、姓名或個人資料必須正確。（如提供資料不符而須修正文件，會有額外收費）。
- vii. 學校會向參加者收取有關證件副本（香港身份證及回鄉證。如非永久性居民必須帶備簽証身份書），收集的個人資料絕對保密，只會用作是次考察團行程所用。學校將會在活動完結後銷毀所有資料。
- viii. 參加者須自行支付當地個人消費。

十四、行程注意事項

- i. 考察期間及在酒店內不得擅自離開／進入指定範圍，並準時出席所有活動，不可遲到或早退。
- ii. 服裝：嚴禁穿著暴露、透視的衣服、低腰褲、露腰、破洞牛仔褲、貼身長褲（例如瑜珈褲）、背心或短裙等。於 4 月 17 日（五）必穿著整齊學校體育服出席姊妹學校交流活動。亦不可穿著拖鞋、涼鞋、高跟鞋等。如服裝不合格，學生必須自費在內地即時購買合適的服裝更換。
- iii. 儀容：規則與校規一致。美瞳、耳環、戒指、頸鍊等飾物不得穿戴。女生不可塗指甲油／凝膠指甲（Gel 甲）。如有違規，須將美瞳／凝膠指甲除下或飾物交給隨隊老師暫時保管、同學在考察期間不可戴上耳筒／耳機，或使用手機進行與學習無關的活動。{服裝及儀容如有違規，回校後會按校規處理}。
- iv. 物品：手機及身份證明文件要小心保管。不應攜帶過量現金或貴重物品，如有遺失，概不負責。除個人衣物、衛生用品及平安藥外，嚴禁攜帶撲克及一切與賭博有關之工具、遊戲機或其他非用於學習的物品，一經發現除沒收外，回校當即按校規處理。
- v. 住宿：入住當地酒店時，學生必須第一時間了解「安全走火路線」，並要熟習當發生緊急事故時的逃生方向、逃生路徑及緊急集合地點。不可進入異性房間。晚上 10:30 必須返回已編定的房間，及不可離開房間。11:00 必須關燈睡覺。
- vi. 考察禮儀：學生必須尊重講者及導遊的講解，如有不明白，歡迎發問，但不可玩手机或與同學交談。參訪景點要保持安靜，聽從工作人員安排和指示。如要拍照或攝影，須遵守有關規定或事前獲得當事人同

- vii. 同學在考察期間注意人身及財物安全，應聽從領隊或隨隊老師的指導，不可有任何違規行為，或參與原定行程以外的活動(不可叫外賣)。如遇上問題，請即時向領隊或隨隊教師尋求協助。

十五、行程

日期	行程	酒店	膳食
第一天 4月15日	香港國際機場 T1 客運大樓集合 → 成都天府國際機場 → 寬窄巷子 → 酒店	成都航宸國際酒店；地址：成都武侯區鞋都南一路1路 (+86-28-60809999)	午餐 (航班上簡餐) 晚餐 (當地餐廳)
第二天 4月16日	酒店 → 三星堆博物館 → 杜甫草堂 → 武侯祠 → 錦里古街 → 酒店		早餐 (酒店內) 午餐 (當地餐廳) 晚餐 (當地餐廳)
第三天 4月17日	酒店 → 成都市龍泉驛區青苗國際雙語學校交流 (學校安排) → 川菜博物館 (體驗製作川菜) → 酒店		早餐 (酒店內) 午餐 (當地餐廳) 晚餐 (當地餐廳)
第四天 4月18日	酒店 → 大熊貓保護研究中心都江堰基地 + 熊貓志願者體驗 → 5.12 汶川大地震紀念館 → 觀賞川劇變臉 → 酒店		早餐 (酒店內) 午餐 (當地餐廳) 晚餐 (當地餐廳)
第五天 4月19日	酒店 → 文殊院古街 → 成都天府國際機場 → 香港國際機場解散		早餐 (酒店內) 午餐 (航班上簡餐)

十六、聯絡資料

- 承辦機構聯絡電話—雅達旅運有限公司：(852) 3198 9300
- 入境事務處協助在外香港居民小組 24 小時求助熱線：(852)1868
- 內地公安機關：
 - ★ 內地報警電話：110
 - ★ 醫療救護電話：120
 - ★ 消防火警電話：119
 - ★ 交通事故報警電話：122

十七、附件(共2份)：

1. 衛生防護中心發出的健康外遊小錦囊
2. 紅十字會提供外遊遇地震應急方法

路德會呂明才中學通函

「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」活動

- 一、主辦單位：學與教組
- 二、活動日期：2026 年 4 月 15 日（三）至 4 月 19 日（日）
- 三、地點：四川成都
- 四、參加活動之學生人數：20 人
- 五、隨隊老師：陳文熙老師及李丹婷老師
- 六、承辦機構：雅達旅遊有限公司
- 七、交通工具：飛機、旅遊巴(當地)
- 八、集合地點及時間：2026 年 4 月 19 日(三)上午 11:00 於香港國際機場 T1 客運大樓 J 行段集合
- 九、行程：請參閱頁 3 行程
- 十、團費：港幣 5890 元

敬覆者：頃閱四月八日來函，本人

* ☐ 同意

敝子弟參加「姊妹學校交流活動—四川成都歷史文化考察團」，並會閱讀附件資料(衛生防護中心發出的健康外遊小錦囊及及紅十字會提供外遊遇地震應急方法)。本人確保其健康狀況適合參加考察團及會囑咐其遵守紀律和注意安全。

☐ 不同意

此覆

路德會呂明才中學馬玉娟校長

家長簽署：_____ 謹覆

家長姓名：_____（正楷）

2026 年 ____ 月 ____ 日

學生姓名：_____

班 別：_____（ ）

家長聯絡電話：_____

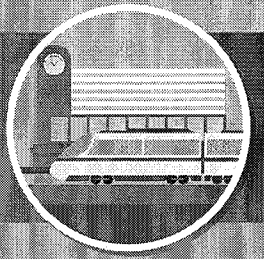
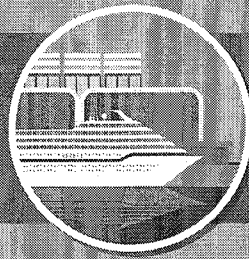
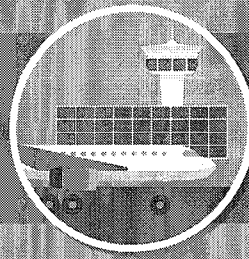
緊急聯絡人：_____

緊急聯絡人電話：_____

此回條請於 2026 年 4 月 10 日(五)前交回 115 室梁佩珊老師。

*請選擇適當空格加✓號

健康外遊小錦囊



旅遊小幫手

- ▶ 外遊前先瀏覽香港旅遊健康服務網 (https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/index.html)，以取得最新的疫症情報和保健資訊，以及防疫注射等健康建議
- ▶ 隨身帶備紙巾、70%-80%酒精搓手液及口罩
- ▶ 如到受登革熱影響地區，應帶備含避蚊胺 (DEET)¹ 成分的昆蟲驅避劑
- ▶ 如有醫療上的問題，在出發前先諮詢家庭醫生

注意食物衛生

- ▶ 光顧可靠及有牌照的食肆
- ▶ 確保食物已徹底煮熟才進食
- ▶ 避免進食生或半熟的海產類食物
- ▶ 飲用煮沸的水
- ▶ 緊記進食前和如廁後一定要洗手

預防病毒性腸胃炎

- ▶ 經常保持雙手清潔²
- ▶ 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手
- ▶ 盡量遠離受嘔吐物污染或人多擠逼的地方

如何避免蚊子傳播的疾病

- ▶ 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- ▶ 住宿於有空調或裝有防蚊網的地方
- ▶ 於外露的皮膚及衣服上搽上含有避蚊胺 (DEET)¹ 成分的昆蟲驅避劑

避免接觸動物或禽鳥

- ▶ 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場
- ▶ 經常保持雙手清潔
- ▶ 只吃徹底煮熟的蛋和禽鳥
- ▶ 如在外地被動物咬傷，應立即求醫，接受適當疫苗注射



外遊返港後：

- ▶ 如感到不適如發燒、出疹或呼吸道病徵，應佩戴外科口罩及盡快求醫
- ▶ 求診時，告知醫生近期的旅遊紀錄，包括過境之處

平常建立良好身體抵抗力

- ▶ 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒

¹ 市場上除了含避蚊胺成分，亦有其他含不同活性成分的昆蟲驅避劑，包括IR3535、埃卡瑞丁 (Icaridin) [也被稱為Picaridin (派卡瑞丁)] 等。使用昆蟲驅避劑時必須遵照有關產品標籤上的說明和注意事項

² 酒精未能有效殺死諸如病毒，酒精搓手液並不能代替使用肥皂和清水洗手



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

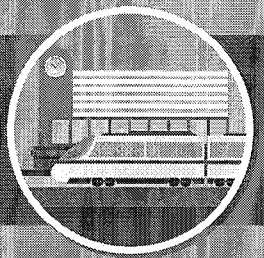
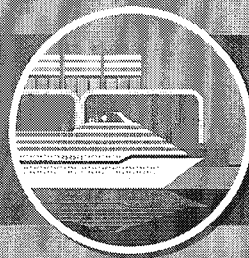
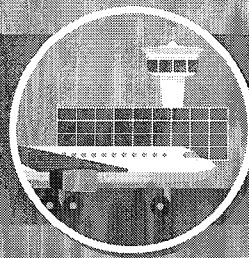
衛生署健康教育專線 **2833 0111**
Health Education Infoline of the Department of Health



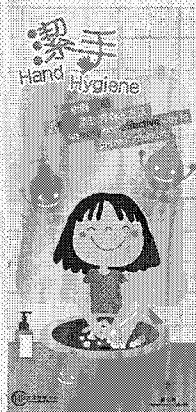
衛生署
Department of Health

Produced in March 2025
二零二五年三月製作

健康外遊小錦囊



健康教育教材



中文



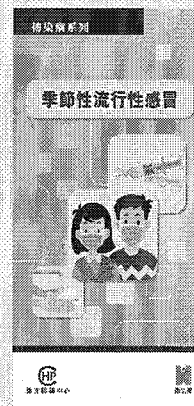
English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



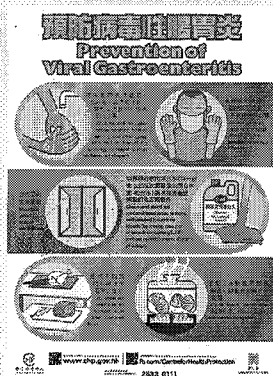
English



中文



English



中文



English



中文

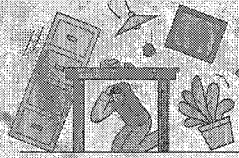


English



遇地震保命5招

MEMORIZE THE FIVE TIPS FOR SURVIVAL IN EARTHQUAKE

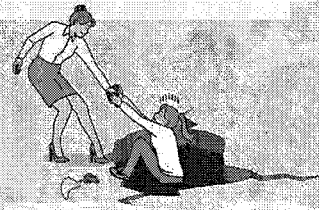
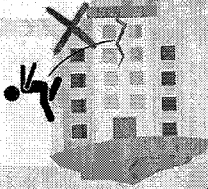


- 1 身處室內嘅人應躲到堅固嘅傢具下面，並要遠離玻璃或容易墜下嘅物件
- If the earthquake catches you indoors, stay indoors. Take cover under a sturdy piece of furniture. Stay away from glass or loose hanging objects.

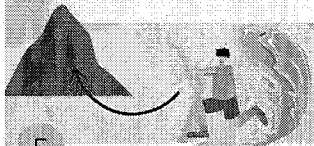


- 2 身處戶外的話，應遠離建築物、斜坡同架空電線等地方
- If you are outside, move away from buildings, steep slopes and utility wires.

- 3 千祈唔好從高處跳下
Never jump off the building



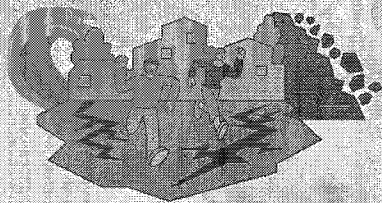
- 4 當被埋嚟瓦礫下不能掙脫時，切忌大聲呼叫，應使用敲擊聲或吹口哨求救
- When you are trapped under rubbles, do not shout. You should seek help by making noises such as knocking or whistling.



- 5 盡量遠離海岸，如遇上地震或海嘯，須向高地逃走
- Stay away from coastal areas and move to the highland in case an earthquake or tsunami occurred.

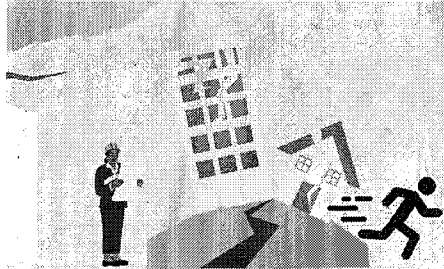
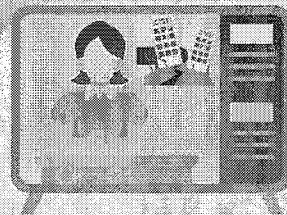
地震後3個行動

THREE ACTIONS AFTER AN EARTHQUAKE



- 1 留意餘震、山泥傾瀉、海嘯
Beware of aftershocks, landslide or tsunami

- 2 留意電台、電視，有關最新消息嘅公佈
Listen to radio or television announcements about the updates



- 3 檢查損毀同容易墜下嘅物件，遠離已損毀嘅建築物
Check for damaged or loose hanging objects, and stay out of damaged buildings