

活動日期：13.10.2010至18.10.2010
上海、世博六天“自強體驗團”

自助世博、強遊上海

目錄

封面.....	P.1
旅程必備妙品.....	P.3
分組名單.....	P.3
行程篇.....	P.4
景點篇.....	P.5
團員需知	P.12
聯系電話及分房名單	P.14
遊歷四方、記載所想.....	P.15
一刻的時光	P.18
緊急聯絡名單	P.19
封底	P.20

出版：自強協會有限公司

地址：九龍灣啟業邨啟裕樓地下 58-61 號

電話：3165 8337

傳真：3542 5950

網址：www.1stephk.org

電郵：info@1stephk.org

印刷：版權屬自強協會有限公司所有，未經許可，不得轉載。

設計：張志立 先生

旅程必備妙品

開放的心
投入的態度
親切的笑容

分組名單

自強協會

日期：13/10/2010 至 18/10/2010

資助：『參與世博、發現上海』贊助計劃

團員名單：

團長：梁在殷主席

隊長：張志立先生

隊長：吳恩兒小姐

組長(A)：施緩冬先生 志願者：趙月琴女士、黃侃阡女士

組長(B)：曾慶偉先生 志願者：黃晶瑩小姐

組長(C)：張建熙先生 志願者：李怡臻小姐

組長(A)：施緩冬先生	組長(B)：曾慶偉先生	組長(C)：張建熙先生
梁在殷 (Dewi)	曾 啟 (阿偉)	潘漢能 (阿熙)
黎永祥 (阿冬)	陳自勵 (華哥)	羅偉棠 (珠明)
蕭東才 (陳太)	鄧鳳儀 (晶瑩)	潘惠梅 (阿臻)
李文森 (阿阡)	冼世倫 (Eris)	葉健強 (阿英、阿棠)

行程篇

時間	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日	第六日		
8:00am		起床（梳洗及整理行裝）						
8:30am		早餐時間（敬請攜帶早餐券）						
9:30am								
10:00am		出發				自由活動 時間		
10:30am		交通時間						
11:00am	集合	參觀：上海 城市規劃館	全天自助 遊覽世博 會（午餐及 晚餐自費）	上海東方明 珠電視塔、上 海城市歷史 發展陳列館 （連午餐）	全天自助遊覽 世博會（午餐及 晚餐自費）	午餐時間		
11:30am	辦理 登機 手續							
12:00am								
12:30am		午餐(自費)						
1:00pm								出發
1:30pm								交通時間
2:00pm	起飛	參觀：上海 博物館		上海海洋水 族館		辦理登機 手續		
2:30pm	飛行 中							
3:00pm								
3:30pm								
4:00pm		交通時間						
4:30pm	到達 上海	遊覽：上海 老街						
5:00pm	整理 行李							
5:30pm						起飛		
6:00pm				交通時間		飛行中		
6:30pm								
7:00pm	交通 時間	晚餐		夜遊南京路步 行街 晚餐(自費)				
7:30pm								
8:00pm	晚餐							
8:30pm						到達香港		
9:00pm		回程及交通時間				整理行李		
9:30pm								
10:00pm		到達酒店				上復康巴		
10:30pm		工作人員會議（請到隊長房）				回家		

景點篇

上海市

上海市簡稱滬，位於中國東部海岸中段，西元 1927 年設市，是我國 3 大中央直轄市之一，長江和錢塘江入海口之間，轄 17 區、3 縣，全市面積 5.8 千平方公里。現在的部分市區，早在 2 千多年前，還是個海浪翻滾之地。上海歷史悠久，唐天寶五年(西元 746 年)，在吳淞江南岸，今青浦之東北開始建築青龍鎮，由於地位重要，於是很快就成為江南重要的港口城市，曾被譽為《小杭州》，之後因為海岸線往東移，於當時吳淞江以南支流上海浦，成為港口鬧市，而得名上海。從南宋開始，上海就成為江南一個新興貿易港口，正式建鎮，目前為全國最大的經濟中心。上海是一個不斷發展日漸強盛的城市，是我國最大的商業、金融中心，也是西太平洋地區重要的國際港口城市。上海是位於長江三角洲沖積平原，因吳淞江支流上海浦而得名。春秋時屬吳，戰國時當地漁民創造了捕魚工具扈，稱這一帶為滬瀆，東晉時在此築滬瀆壘以防海盜，故上海簡稱滬。上海是中國的歷史文化名城，被譽為江海之通津，東南之都會。兩千年歷史看西安，一千年歷史看北京，一百年歷史看上海，上海是近現代中國的縮影，擁有厚重的歷史底蘊。

上海全市面積 6340.5 平方公里，人口 1600 余萬。港區面積 3600 多平方公里，上海素有購物天堂之美稱。其中原有的南京路、淮海路商業街和豫園商城的基礎上，又建成了新客站、徐家匯、浦東張揚路、人民廣場地下商場等商業網點。

上海磁懸浮列車

磁懸浮列車是一種沒有車輪的陸上無接觸式有軌交通工具，時速可達到 500 公裏。它的原理，是利用常導或超導電磁鐵與感應磁場之間產生相互吸引或排斥力，使列車“懸浮”在軌道上面或下面，作無摩擦的運行，從而克服了傳統列車車軌粘著限制、機械噪聲和磨損等問題，並且具有啟動、停車快和爬坡能力強等優點。海磁懸浮列車專線西起上海地鐵 2 號線的龍陽路站，東至上海浦東國際機場，專線全長 29.863 公裏。由中德兩國合作開發的世界第一條磁懸浮商運線 2001 年 3 月 1 日在浦東挖下第一鏟，2002 年 12 月 31 日全線試運行，2003 年 1 月 4 日正式開始商業運營。是世界第一條商業運營的磁懸浮專線。

這列當今世界上最酷的列車，帶車頭的車廂長 27.196 米，寬 3.7 米。中間的車廂長 24.768 米，14 分鐘內能在上海市區和浦東機場之間打個來回。置身其中，您將親身體驗到這架“陸地客機”所帶來的奇異感受。

上海城市規劃館（人民廣場站）

上海城市規劃展示館位於上海市政府大廈東側，是一座展示上海歷史、展現上海城市規劃與建設成就的窗口。展示館主體高 43.3 米，總建築面積 18393 平方米。其主題是“城市、人、環境、發展”，全面展示上海的“昨天、今天、明天”。展示館內有按上海市實際面積縮小 500 倍制作的城市模型、引人懷舊的上海 20 世紀 30 年代老街風貌，以及采用虛擬實境、幻影成像等高新技術手段呈現的上海未來都市景觀。



上海博物館（人民廣場站）

上海博物館是一座大型的中國古代藝術博物館，館藏珍貴文物 12 萬件，其中尤以青銅器、陶瓷器、書法、繪畫為特色。藏品之豐富、質量之精湛，在國內外享有盛譽。上海博物館創建於 1952 年，原址在南京西路 325 號舊跑馬總會，由此開始了它的發展之路。1959 年 10 月遷入河南中路 16 號舊中匯大樓，在此期間，上海博物館由小到大，在各方面都得到了很大的發展。1952 年上海市政府作出了決策，撥出市中心人民廣場這一黃金地段，建造新的上海博物館館舍。



該館陳列面積 2800 平方米。分別設中國青銅器陳列室、中國陶瓷器陳列室、中國繪畫陳列室、古代雕刻陳列室。該館的“上海博物館珍藏青銅器展覽”、“六千年的中國藝術展覽”、“上海博物館珍藏瓷器展覽”、“明清書法展覽”、“揚州八怪展覽”、“明末文人書齋展覽”等曾到香港和日本、美國展出。

上海老街（豫園站）

走進上海老街，您仿佛回 100 年前上海的繁華集市。這條豫園商業旅遊區內風格獨具的，集旅遊觀光、購物消費、體閑娛樂、文化展示於一體的多功能特色街，歷史上曾以廟前大街為名，匯集了一批上海最早的錢莊、金店、銀樓、酒肆、茶館、戲樓、商行，一直是連接十六鋪(小東門)和城隍廟、豫園地區的人流走廊。獨特的地理位置和沿街人文景觀使其擁有豐富的商業文化底蘊。

上海老街，原名方浜中路，西起河南南路，東至人民路，全長 825 米，由西到東的建築風格和業態布局展示了老上海從明清向民國直至西洋文化湧入時期的一段歷史文化的演變。全街的商業經營以傳統特色行業為主流，突出傳統民俗文化，營造海派文化氛圍。



上海老城隍廟（豫園站）

城隍廟原為霍光神祠，供奉的是東漢名將霍光神主。上海建城隍廟，相沿成習，霍光成了上海資格最老的城隍爺。秦裕伯是元末明初河北大名人，曾在上海住過。傳說他是一個孝子，因其母感嘆未見過金鑾殿，故專門建了一座象金鑾殿的建築。被人告密，皇帝派員來查，他就連夜將殿改成金山神廟，躲過了一場災禍。清軍南下時，遭到上海地區人民的強烈抵抗，清軍將領原準備屠城。屠城前夜，清軍將領夢見了秦裕伯，秦警告他不準殺人，這才取消了屠城計劃。因秦裕伯“顯靈”，救了上海百姓，故被列為城隍爺。使上海人真正頂禮膜拜的是第三位城隍爺。1937年抗日戰爭爆發後，市民從“陳公祠”中請出了1842年第二次鴉片戰爭中血染吳淞口、在吳淞炮臺戰死的江南提督陳化成的神像。當年被供奉在大殿後進的陳化成塑像，被民間雕塑家塑成滿面火紅、神采飛揚、目光炯炯、栩栩如生的英雄形象。這三尊城隍爺在“文革”中被“掃地出門”。現已尊神歸位。



隍廟藝術競技館，內有鬥雞表演、雜技表演及霹靂書法等“中華一絕”的民俗藝術。

上海豫園（豫園站）

豫園位於上海老城廂東北部，北靠福佑路，東臨安仁街，西南與老城隍廟、豫園商城相連。它是老城廂僅存的明代園林。園內樓閣參差，山石崢嶸，湖光瀲灩，素有“奇秀甲江南”之譽。豫園始建於明嘉靖年間，原系潘氏私園。豫園始建於一五五九年，距今已有四百余年歷史。她原是明朝一座私人花園，占地三十余畝。園內有穗堂、大假山、鐵獅子、快樓、得月樓、玉玲瓏、積玉水廊、聽濤閣、涵碧樓、內園靜觀大廳、古戲臺等亭臺樓閣以及假山、池塘等四十余處古代建築，設計精巧、布局細膩，以清幽秀麗、玲瓏剔透見長，具有小中見大的特點，體現明清兩代南方園林建築藝術的風格，是江南古典園林中的一顆明珠。



清末小刀會起義時，曾以園內點春堂為城北指揮部。豫園歷經興廢，日趨荒圯。解放後，人民政府對豫園進行了大規模修葺，當年景觀大半恢復。全園可分四大景區。豫園內還收藏上百件歷代匾額、碑刻，大都為名家手筆。豫園1959年列為市級文物保護單位，1982年2月由國務院公布為全國重點文物保護單位。

上海東方明珠（陸家嘴站）

東方明珠廣播電視塔坐落於黃浦江畔浦東陸家嘴嘴尖上，與外灘的萬國建築博覽群隔江相望。塔高 468 米，位居亞洲第一、世界第三的高塔和左右兩側的南浦大橋、楊浦大橋一起，形成雙龍戲珠之勢，成為上海改革開放的象征。東方明珠廣播電視塔由三根直徑為 9 米的擎天立柱、太空艙、上球體、下球體、五個小球、塔座和廣場組成。可載 50 人的雙層電梯和每秒 7 米的高速電梯為目前國內所僅有。立體照明系統絢麗多彩、美不勝收。光彩奪目的上球體觀光層直徑 45 米，高 263 米，是鳥瞰大上海的最佳場所。



上海城市歷史發展陳列館（陸家嘴站）

東方明珠塔內的上海城市歷史發展陳列館，是專門介紹上海近百年來發展史的史誌性博物館。通過珍貴的文物、文獻、檔案、圖片，以先進的影視和音響設備，形象生動地反映近代上海城市發展的歷史。館內陳列分國中之國的租界、舊上海市政建設和街景、近代城市經濟、近代文化、都市生活、政治風雲等六大部分，全面地展示了上海在政治、經濟、文化、社會、生活等各方面的深刻變化。是一個形象生動的人文景點。

上海海洋水族館（陸家嘴站）

海洋水族館是亞洲規模最大的現代化海洋水族館，毗鄰東方明珠電視塔、金茂大廈，是浦東的又一標誌性文化旅遊景點。水族館占地面積約 1.3 萬平方米，總建築面積超過 2 萬多平方米，是號稱“世界第二、亞洲第一”的水族館。“通過水的世界跨越五大洲”，這是上海海洋水族館的展示主題。館內有 28 個大型主題生物展示區，分亞洲、南美洲（亞馬遜）、澳洲、非洲、冷水、極地、海水、大洋深處八大展區。展出了來自五大洲、四大洋的 300 多個品種、1 萬余條珍稀魚類及瀕臨絕種的稀有生物。其中最具有特色的是毒箭蛙、水母、翻車魚、葉海龍、帝王企鵝、白化尖吻鱸等。水族館中還有 4 條堪稱世界之最的海底隧道，總長達 168 米。特有的自動步行海底隧道、180 度和 270 度的全方位景觀視窗，讓遊客有身臨其境之感。水族館分亞洲、南美洲（亞馬遜）、澳洲、非洲、冷水、極地、海水、大洋深處八大展區，展示七大洲、四大洋的 300 多個品種、1 萬余條珍稀魚類及瀕臨絕種的稀有生物。



上海南京路步行街（南京東路）

南京路和淮海路是上海最繁華的街區，素有“中華商業第一街”之譽，東起外灘，西至靜安寺與延安西路交彙，全長 5.5 公里，兩側商廈鱗次櫛比，雲集著約 600 多家商店。西藏路以東稱南京東路（原稱花園弄，1865 年改名為南京路），以西稱南京西路（從前稱靜安寺路）。1840 年鴉片戰爭以後，上海被迫開為通商口岸，後成為帝國主義公共租界。二三十年代，南京路既是帝國主義者耀武揚威的“十裏洋場”，又是一條富有革命傳統的馬路，著名的“五卅慘案”就發生在南京路上。

南京路每天客流量在 170 萬人次以上，連續多年蟬聯全國零售商業企業前三名的上海第一百貨商店、上海華聯商廈、上海新世界商城都在南京路。南京路商廈群內名品薈萃、琳琅滿目。各地的名、特、優、新產品，以及進口的名牌商品，不下數十萬種。幾家老字型大小特色商店的商品，尤為名聲卓著。南京路步行街適應了日益富裕的人民群眾和海內外賓客對都市旅遊休閒購物的需求，營造了市場新熱點。江澤民總書記題寫的“南京路步行街”街碑矗立在金帶的東西兩端。南京路正以其步行街的嶄新面貌而倍受海內外矚目。

黃浦江（南京東路）

黃浦江遊覽是上海的一個重要的旅遊節目，它不僅在於黃浦江是上海的母親河，代表著上海的象徵和縮影，還在於浦江兩岸，薈萃了上海城市景觀的精華。遊覽的線路是從外灘出發，先逆流而上，向南至南浦大橋，再調頭向北，過楊浦大橋直至吳淞口，再從吳淞口返回至外灘。這是上海市區第一座跨越黃浦江的大橋，南浦大橋。全長 8346 米。江對岸，就是東方明珠電視塔，塔高 468 米，僅次於多倫多的加拿大國家電視塔和莫斯科電視塔，是亞洲第一、世界第三高塔。



黃浦公園，上海最早的公園，現在在公園內建有上海市人民英雄紀念塔。位於黃浦公園旁邊蘇州河上的這座鐵橋，叫外白渡橋，建於 1907 年，橋邊這座大廈是上海大廈，建於 1934 年，原名百老彙大廈。吳淞口，黃浦江與長江的匯合處，又緊臨著長江的入海口，這裡，是黃浦江、長江和東海三股水流交會的地方，如果正值漲潮，便可看到著名的“三夾水”奇觀，這是因為長江水流到這裡，正遇上黃浦江橫水流的阻擋，東海水漲潮從 80 公里處的長江入海口涌到這裡，便形成了三股水流的匯聚，黃浦江從市區帶出的是青灰色的水，長江帶來的是夾有泥沙的黃色水，而東海水則是綠顏色的，三股水顏色不同，涇渭分明，形成色彩鮮明的三夾水。

上海八萬人體育館（上海體育場站）

上海體育館是國內大型的體育館之一，一九七五年建成使用。主館呈圓形，高 33 米，屋頂網架跨度直徑 110 米，可容納觀眾 18000 人。一九九九年經改建，新增 1250 平方米的雙層舞臺，設施先進，是目前國內首家劇院式的體育



上海金茂大廈 88 層觀光廳（陸家嘴站）

位於上海浦東新區陸家嘴金融貿易區黃金地段的金茂大廈，與著名的外灘風景區隔江相望，共 88 層，地下 3 層，裙房 6 層，高 420.5 米，是目前世界第四、中國第二高樓，堪稱上海的一座標誌性建築。曾榮獲新中國 50 年上海經典建築金獎第一名、第 20 屆國際建築師大會藝術創作成就獎等多項國內外大獎。

上海大劇院（人民廣場站）

上海大劇院的設計方案通過向國內外招標，經過反復論證、比較，最後由專家投票選定法國夏氏建築設計所的設計方案。該方案以“一個敞開的宮殿，它是風景的延續”為構思，以漢字“藝”的形象為建築造型。國際著名的《世界建築》雜誌專門出版了特刊介紹上海大劇院。僅其反翹式大屋頂就重達 6075 噸，超過法國巴黎艾菲爾鐵塔的重量，焊接這個屋頂耗去了 180 多噸電焊條。建築物外牆裝飾用去了 794 塊，每塊 200 千克重的幕牆玻璃。大劇院的大堂近 2000 平方米，高達 18 米，主要色調為白色，透析出一種高雅、聖潔的氣息。大劇場擁有目前國際上舞臺容納面積最大、動作變換性最多的舞臺設備。主舞臺面積 728 平方米，後舞臺近 360 平方米，兩側臺 256 平方米，觀眾廳設有 1800 個座位，能滿足國際一流的芭蕾舞、交響樂、歌劇的演出要求。



2010年上海世博會（耀華路站）

時間：2010年5月1日至10月31日

地點：上海市中心黃浦江兩岸，南浦大橋和盧浦大橋之間的濱江地區

主題：城市，讓生活更美好

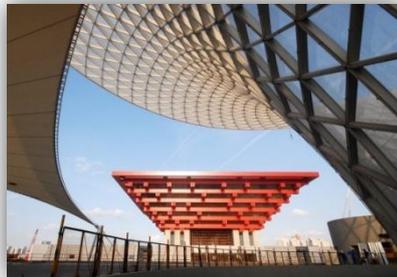
副主題：城市多元文化的融合

城市經濟的繁榮

城市科技的創新

城市社區的重塑

城市和鄉村的互動



目標：上海世博會將是全面探討二十一世紀城市生活潛力的大好良機，這個世紀勢必是城市發展的重要時刻。目前已有 242 個國家、城市及國際組織確認參加上海世博會，世博會預計將吸引內地及世界各地 7 000 萬遊客參觀。上海世博會將在世界博覽會史上首次舉辦城市最佳實踐區展覽和設立網上世博會，以提供不同途徑讓全世界探討和分享如何達致世博會主題「城市，讓生活更美好」的經驗。

上海世博會以「城市，讓生活更美好」為主題，透過「人」、「城市」、「地球」、「足跡」、「夢想」五個概念領域，在世博園區設置五個主題館。其中「城市·人」、「城市·生命」、「城市·星球」三館位於浦東園區，佔地六萬六千平方米展覽空間，而「城市·未來」及「城市·足跡」兩館則位於浦西園區，利用原有舊工廠改建而成。至於上海世博集點建築項目之一，樓高四十米的綜合大環「世博中心」毗鄰黃浦江，與中國館、主題館、世博軸、文化中心互相生輝。

上海世博會會徽

會徽釋義：中國 2010 年上海世博會會徽，以中國漢字“世”字書法創意為形，“世”字圖形寓意三人合臂相擁，狀似美滿幸福、相攜同樂的家庭，也可抽象為“你、我、他”廣義的人類，對美好和諧的生活追求，表達了世博會“理解、溝通、歡聚、合作”的理念，突顯出中國 2010 年上海世博會以人為本的積極追求。



吉祥物

中國 2010 年上海世博會吉祥物的名字叫“海寶（HAIBAO）”，意即“四海之寶”。“海寶”的名字朗朗上口，也和他身體的色彩呼應，符合中國民俗的吉祥稱謂原則。“海寶”的名字與吉祥物的形象密不可分，寓意吉祥。



團員需知

1. 概況

☞ 天氣：

中國地大物博，各省市的氣候溫差較大及天氣常有變化，請於出發前留意天氣報告或致電天文台熱線 1878200 或瀏覽天氣網站以下華東地區(上海、寧波、南京、蘇州、杭州、無錫等)平均氣候資料表僅供參考：

~夏季：6 月至 9 月氣溫約 22 度—34 度，雨量較多。

~秋季：10 氣溫約 22 度—28 度。

~冬季：11 至 12 月、3 月氣溫約 0 度—6 度，

1 至 2 月氣溫約零下 2 度—6 度。

出發日期：10 月 13 日

回程日期：10 月 18 日

集合時間：早上 10 時 30 分

集合地點：香港國際機場 1 號大樓

H 區 H17 號櫃位

航班編號：去程 KA5363(1400 起飛)

回程 KA5369(1735 起飛)

☞ 語言：以國語為主，部份遊客區可用英語及粵語。

☞ 時差：與香港相同。

☞ 貨幣：中國貨幣單位為人民幣(¥)，兌換率為每港幣 100 元約兌換 ¥85 元(須視兌換率而定)

故各位輪椅朋友應出發前預先兌換人民幣以作開支之用。港幣在中國境不怎流通，

2. 衣著

在準備行裝時，應以輕便實用為主，令旅途更舒適寫意。華東地區夏季天氣炎熱，宜穿短袖衣服，6 月中至 7 月上旬屬雨季，雨水較多，宜帶備雨傘。冬天則須帶禦寒衣服(如大褸、手套、頸巾及帽子等)。此外冬季氣候乾燥及嚴寒，防曬及潤膚用品也成為必需品。

3. 飲食

☞ 膳食：一般安排品嚐當地風味餐。

☞ 飲用水：酒店自來水不宜飲用，可飲用滾水。如腸胃狀況欠佳者，宜於當地購買樽裝礦泉水。

☞ 藥物：請帶備一些慣用的平安藥物及緊急醫療用品，以應不時之需。假如需要長期服用指定藥物，出發前宜先準備足夠份量，以保持最佳健康狀態。

4. 住宿

☞ 酒店：~內地酒店如晚上氣溫低於 28 度，酒店將不會開放空調，只提供涼風。

~入住內地酒店時，團員必須出示證件登記。團員須自理行李。

如需酒店服務員協助，每間客房行李小費為人民幣 10 元。

☞ 日用品：酒店一般有牙膏牙刷、拖鞋等個人衛生用品。可按個人需要自行帶備風筒、水煲等日用品

☞ 用電事項：電壓為 220 伏特，插頭一般為兩腳扁插 ① 或三腳扁插 ② 或三腳方插 ③，視乎地區及個別酒店而定。

5. 行程

☞ 航空公司/行李：根據航空公司規定，每位團友只可攜帶重量不超過 20 公斤(44 磅)的寄艙行李，另可攜帶手提行李一件(體積以不超過 22 吋 x 14 吋 x 9 吋)。回程時，火機及火柴不可攜帶上機或寄倉。

- ☞ **個人財物**：夜間避免單獨出外，請緊記將貴重物品如旅行證件、現金、信用卡、機票、相機等小心隨身攜帶，切勿收藏於行李箱內或留放在車中、酒店房貴間或公共地方。
- ☞ **購物**：華東地區均有不少特產可供購買(如茶葉、珍珠、紫砂茶壺、絲綢等)食物及貨品前，務必考慮清楚並驗明及謹記取回收據，本會將不能代為退貨或退款。

6. 注意事項

☞ **旅遊保險**：旅遊期間如發生任何意外，可會引致龐大醫療費用、財物損失及其他開支。本會會為各參加者購買旅遊綜合保險。而有關各項保障及賠償均依據保險公司所列明之賠償細。如各參加者有需要，可自行購買其他旅遊或醫療保險。

☞ **證件**：請旅客再次檢查旅遊證件/簽證必須有效。

☞ **海關條例**：~進入中國內地，每位成人可免稅攜帶香煙 400 枝，洋酒一瓶(七天內入境超過一次者除外)及自用物品。各類肉類、植物、蔬果及不良刊物則禁止入口。

香港入境：8月1日起：

飲用酒類：凡年滿十八歲的旅客，可以免稅攜帶 1 升在攝氏 20 度的溫度下量度所得酒精濃度以量計多於 30% 的飲用酒類進入香港，供其本人自用。持身份證的旅客，則必須離港不少於 24 小時才可以享有以上豁免數量。

煙草：凡年滿十八歲的旅客，可以免稅攜帶下列煙草產品進入香港，供其本人自用：19 支香煙；或 1 雪茄，如多於 1 支雪茄，則總重量不超過 25 克；或 25 克其他製成煙草。

~凡參團旅客，均一律嚴禁攜帶違禁物品，又或帶取私貨牟利。

出入境須知：按照國際民航組織建議，有關攜帶液體、凝膠及噴霧類物品的保安限制如下：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；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可重複密封的透明塑膠袋內，塑膠袋須完全封妥；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檢查。每名旅客只可攜帶一個裝有容器的塑膠袋；及所有藥物、嬰兒奶品/食品及健康所需的特別食品，經查證後可獲豁免。

**以上提及的液體、凝膠等，包括於入關前或入關後購買之飲品、禮品(蜜糖、蜂皇漿如韓國人蔘酒、面膜液、化妝護膚品、/丸等流質用品/食品)、噴霧劑及任何能溢出(如膠囊內有液體)機艙內。、塗抹或噴灑的物品，均不可帶入機艙內。



**以上規定將按各國機場之最後公佈為準

~詳細資料可進一步瀏覽民航處(www.cad.gov.hk)或機管局(www.hongkongairport.com)網頁。

緊急聯絡：如需致電保險公司緊急支援熱線，並要求以受話人方式付款 (Collect Call)，必須以固網電話致電當地電訊公司總台要求接駁電話。電訊公司總台電話：108852 (中國網通) 或 1082852 (中國電訊)

----祝旅途愉快----

聯系電話及分房名單

No	身份	姓名	英文姓名	性別	香港聯系電話	國內聯系電話	房間號碼
1.	L	張志立	Cheung Chi Lap	M			
2.	L	吳恩兒	Ng Yan Yee Joel	F			
3.	EW	梁在殷	Leung Choy Yan	M			
4.	C	Dewi	Dewi-Susilowati	F			
5.	EW	陳自勵	Chan Chi Lai	M			
6.	C	關伯華	Kwan Pak Wah	M			
7.	W	洗世倫	Sin Sai Lun	M			
8.	C	Eris	Eris-Andriana	F			
9.	EW	潘漢能	Pun Hon Nang	M			
10.	C	張建熙	Cheung Kin Hei	M			
11.	EW	潘惠梅	Poon Wai Mooi	F			
12.	C	李怡臻	Lee Yi Chun	F			
13.	EW	曾啟	Tsang Kai	M			
14.	C	曾慶偉	Tsun Hing Wai	M			
15.	EW	蕭東才	Siu Tung Choi	M			
16.	EW	李文森	Lee Man Sham	M			
17.	C	施緩冬	Shy Wun Tung	M			
18.	W	黎永祥	Lai Wing Cheung	M			
19.	EW	鄧鳳儀	Tang Fung Yee	F			
20.	C	黃晶瑩	Wong Ching Ying	F			
21.	EW	葉健強	Yip Kin Keung	M			
22.	C	陳群英	Chan Kwan Ying	F			
23.	C	葉柏華	Yip Pak Wah	M			
24.	W	羅偉棠	Law Wai Tong	M			
25.	C	蔣珠明	Chang Chu Ming	F			
26.	C	趙月琴	Chiu Yuet Kam	F			
27.	C	黃侃阡	Wong Hon Chin	F			

遊歷四方、記載所想

Day 1 : _____

給自己今天的金句：(_____)

Day 2 : _____

給自己今天的金句：(_____)

遊歷四方、記載所想

Day 3: _____

給自己今天的金句：(_____)

Day 4: _____

給自己今天的金句：(_____)

遊歷四方、記載所想

Day 5 : _____

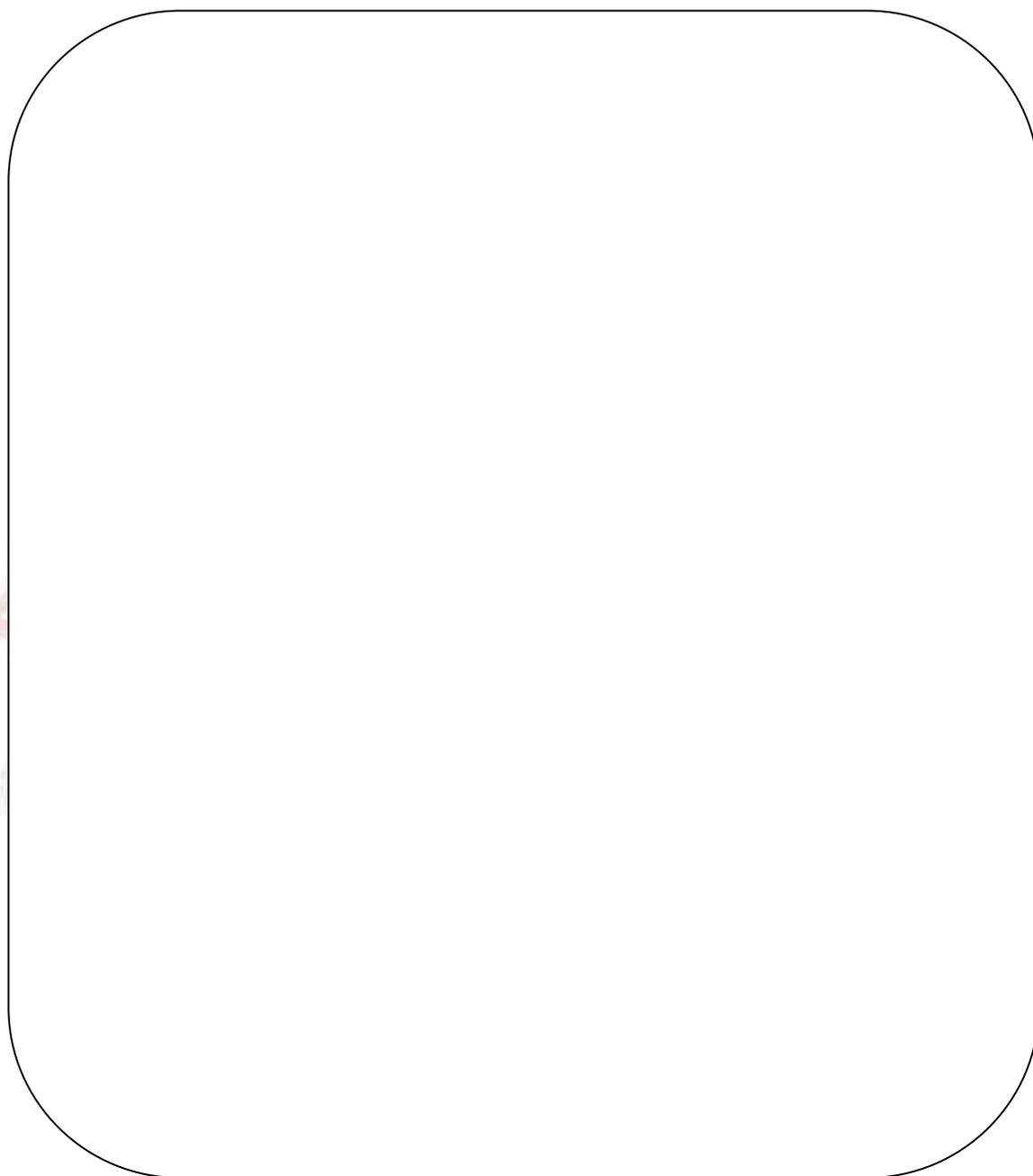
給自己今天的金句：(_____)

Day 6 : _____

給自己今天的金句：(_____)

一刻的時光

那一刻留住了時光、留住了歡笑、留住了所有……



緊急聯絡名單

	公司名稱	聯絡人	電話	地址
香港 主辦機構	自強協會	林得志		
香港旅團 負責人	團長	梁在殷		/
	隊長	張志立		
	隊長	吳恩兒		
上海酒店	上海東亞體育賓館			
香港訂購 機票中介 公司	Kuoni Travel (China) Ltd			
香港 航班資料	港龍航空			
香港 旅遊保險	聯誠保險代理有限公司			
香港 復康巴	復康巴 (1)	馮生		
	復康巴 (2)	/		
	復康巴 (3)	余生		
上海 復康團體	上海市殘疾人聯合會			
上海機場	上海浦東機場	浦東機場服務熱線 : 96990 機場交通信息電話 : 6834 0218 大眾出租車電話 : 96822 強生出租車電話 : 6258 0000 巴士/的士出租車電話 : 96840 地鐵二號線諮詢電話 : 6437 0000 磁浮諮詢電話 : 2890 7777		
上海熱線	國民熱線服務	上海全國電話查詢電話 : 114		
		上海警察局報案熱線 : 110		

1Step 自強協會 **association**

(嚴重工傷或其他意外而導致肢體傷殘之人士及其家屬)



自強協會

地址：九龍灣啟業邨啟裕樓地下 58-61 號

G/F No.58-61, Kai Yue House, Kai Yip Estate, Kowloon Bay, H.K.

電話：3165 8337

網址：www.1stephk.org

傳真：3542 5950

電郵：info@1stephk.org