

2025-2026 年度五年級圖情萬里遊學課程家長備忘、行前指引及健康狀況調查

(A) 目的地：新加坡

(B) 出發日期：12-1-2026(一)

	5A、5B、5E	5C、5D
集合時間	上午 7:30	上午 8:30
集合地點	李志達紀念學校禮堂	

(C) 回程日期：16-1-2026 (五)

解散時間及地點	5A、5B、5E	5C、5D
機場入境大堂	時間約 晚上 9:15	時間約 晚上 10:30
李志達紀念學校	時間約 晚上 10:00	時間約 晚上 11:00

(D) 航班資料

去程：12-1-2026 (一)

- | | | | | |
|----------|--------|-------------|----------|---------|
| (1) 國泰航空 | CX 739 | 11:40-15:45 | 5A、5B、5E | 及同組工作人員 |
| (2) 國泰航空 | CX 791 | 12:45-16:50 | 5C、5D | 及同組工作人員 |

回程：16-1-2026 (五)

- | | | | | |
|----------|--------|-------------|----------|---------|
| (1) 國泰航空 | CX 734 | 16:45-20:45 | 5A、5B、5E | 及同組工作人員 |
| (2) 國泰航空 | CX 716 | 18:00-22:00 | 5C、5D | 及同組工作人員 |

(航班時有延誤，請留意機場航班資料)

(E) 住宿: Changi Village Hotel 地址: 1 Netheravon Road Singapore SG508502

電話: (65)6379 7111

(F) 緊急聯絡方法：青少年海外交流中心 (+852 21561130)

(G) 教師及護士名單

教師：

趙偉光校長	梁智雄副校長	馬嘉儀主任	黃蕙明主任	羅長城主任
李翠愉老師	崔凱康老師	李思嬋老師	彭國亨老師	郭巧琳老師
周偉培老師	蕭嘉寶老師	郭詠琛老師	謝彤老師	梁啟謙老師
林芷沁老師				

有兩位註冊護士隨團出發

(H) 所有學生均應準備 4-5 天應急藥物 (詳情請參閱 S 醫護篇)，以備不時之需。另外，如個別學生需要長期服食特定的藥物(如敏感藥、哮喘藥等)，而家長亦希望隨團護士能協助照顧學生的需要，請將有關的藥物包裝好，並寫上學生姓名及班別，以及服藥指引放於手提行李內，於 12/01/2026 早上集合時間帶回學校交護士檢查登記。

(I) 天氣：日間平均氣溫：約 24°C - 32°C (可自行瀏覽網頁，詳細了解天預報)

(J) 服飾安排：

12/1 (一)	上身: 由校方提供的遊學 T-Shirt	下身: 便服長褲(必須過膝)	白色運動鞋
13/1 (二)	上身: 學校夏季體育上衣	下身: 便服長褲	白色運動鞋
14/1 (三)	上身: 由校方提供的遊學 T-Shirt	下身: 便服長褲(必須過膝)	白色運動鞋
15/1 (四)	上身: 學校夏季體育上衣	下身: 便服長褲	白色運動鞋
16/1 (五)	上身: 便服	下身: 便服長褲	白色運動鞋

(K) 行程安排

12-1-2026 (一)

7:30 a.m. / 8:30 a.m.	回校集合(5A,B,E) 回校集合(5C,D)
10:15 a.m.	到達香港國際機場
11:40 a.m. / 12:45 p.m.	登機
3:45 p.m. / 4:50 p.m.	到達新加坡機場
6:00 p.m. / 7:00 p.m.	晚餐
8:00 p.m. / 9:00 p.m.	整理活動
9:00 p.m. / 10:00 p.m.	休息

13-1-2026 (二)

6:45 a.m.	早餐
7:30 a.m.	集合出發
8:30 a.m.	到達大眾小學
2:30 p.m.	Science Centre
6:30 p.m.	晚餐
8:30 p.m.	休息

14-1-2026 (三)

8:00 a.m.	早餐
9:30 a.m.	Little India
10:30 p.m.	China Town
11:30 p.m.	午膳 購買手信
3:00 p.m.	Merlion / Marina Barrage/ Duck Tour
6:30 p.m.	晚餐
8:30 p.m.	回到酒店
9:30 p.m.	休息

15-1-2026(四)

7:15 a.m.	早餐
7:30 a.m.	集合出發
	River Wonders
9:30 a.m. - 4:15 p.m.	午膳 專題研習
5:00 p.m.	分享會
6:00 p.m.	晚餐
9:00 p.m.	休息

16-1-2026(五)

7:30 a.m.	起床
8:30 a.m.	退房
9:00 a.m.	離開酒店
10:00 a.m.	Botanic Garden
12:00 p.m.	午膳
1:30 p.m.	出發往機場
8:45 p.m. / 10:00 p.m.	到達香港國際機場
10:00 p.m. / 11:00 p.m.	學校解散

備註：

1. 有關行程次序及時間或將按實際情況有所調動
2. 19/01/2026(一) 照常返放學時間
(整固學習) + 需穿軍服回校
- 帶備遊歷冊、Task Book、文具及顏色筆、
專題研習冊
- USB/相機 (精選 50 張相)

(L) 各項緊急應變措施

1. 學生會穿着由校方提供的遊學 T-Shirt 及本校校服以茲識別。
2. 學生會掛學生名牌，名牌上有緊急聯絡電話及入住酒店的地址。
3. 到達新加坡後，會由校方統一保管學生的旅遊證件。
4. 校方會提供有關聯絡電話，讓家長有緊急事故聯絡在新加坡的本校教師。
5. 患病或受傷之處理：
 - i) 由隨隊的醫護人員初步處理及評估
 - ii) 如情況嚴重則會聯絡當地醫院派救護車將傷者送院
 - iii) 如情況嚴重至需要留院或動手術，則視乎傷者在港親人意願，並會聯絡保險公司安排及協助處理
 - iv) 如患上輕病者，由隨隊醫護人員照顧或到附近醫院門診就醫，再由醫護人員陪同返回酒店休息。
6. 延遲或取消行程
 - i) 若香港爆發任何疫症，新加坡政府拒絕入境，行程將取消。
 - ii) 若出發前航班延誤，行程將不會取消，只會在行程安排上作出改動配合。
7. 人手安排
 - i) 是次參加學生人數為 122 人；教師及其他工作人員共有 30 人，師生比例為 1: 4.1，符合教統局通告第 25/2003 號境外遊學指引要求
 - ii) 隨團出發成員：校長(1)、教師(15)、醫護人員(2)、家長義工(7)、導遊(5)

(M) 零用錢

家長可預先在港為學生兌換新加坡幣，建議約 SG\$20-50，零用錢作購買手信之用；如個別學生有特殊需要帶較多金錢，請由家長自行決定，並須囑咐學生小心保管。

(N) 旅遊保險

青少年遊學公司已為所有參加者購買蘇黎世保險有限公司-「暢遊樂」旅遊保險-美景計劃：

保險證明書號碼: ZXS8004496ZC

24 小時熱線: +852 2886 3977 旅遊保險熱線: +852 2968 2288

網址：www.zurich.com.hk

**家長亦可因應個人需要，自行為子女另外加購旅遊保險。

(O) 參加者需攜帶的物品：

12/1(出發日) 身穿 / 帶：	背包內：
<ol style="list-style-type: none">1. 遊學 T-Shirt2. 薄外套3. 薄長褲4. 白色運動鞋5. 手錶6. 背包7. 行李8. 側掛小袋 (如需要)	<ol style="list-style-type: none">1. 證件 (身份証、護照)2. 防水風褸/雨傘 (連膠袋)3. A5 遊學拉鏈袋 (Task book、Travel Log 及文具)4. 專題研習本 (正/副組長)5. 相機 (必須連相機掛繩) 如適用6. 相機鋰電池(如適用)+鬧鐘電池7. 錢包 (港幣及新加坡幣)8. 紙巾 2包及消毒濕紙巾 1包9. 空水樽 (不可以帶玻璃樽或過重的保溫杯)10. 醫生處方應急藥11. 醫生處方長期服用藥物 (如適用者)12. 口罩五個13. 退熱貼 3-4 塊14. 乾糧 (少量)

行李箱內		
<p>A.衣物：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 學校夏季運動上衣(2件為佳)2. 遊學 T-Shirt 1 件3. 薄身長褲 3-4 條4. 輕便上衣 2 件5. 拖鞋 1 對6. 內衣褲 4-5 套7. 襪 4-5 對8. 外套 / 風褸9. 睡衣 1 套10. 手帕、面巾、大毛巾	<p>B.個人護理用品：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 牙刷、牙膏2. 洗頭水、沐浴露3. 橡皮圈、梳 (如需要)4. 防曬用品5. 口罩 5 個6. 紙巾 6-8 包7. 衛生用品 (女生專用)8. 消毒搓手液/消毒濕紙巾 <p>C.遊學用品：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 小禮物(視藝及心意禮物)2. 大環保袋 (購物用)3. 膠袋 1 個 (參觀寺廟時放鞋用)4. 絲巾及表演用品5. 專題研習冊 (組長帶備) <p>**酒店提供風筒**</p>	<p>D.後援物資：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 鬧鐘 (電池必須放隨身背包)2. 膠袋 1-2 個 (放骯髒衣物)3. 大密實袋數個 (收護理用品)4. 相機電池充電器 (電壓及插頭制式與香港相同)5. 蚊貼 (如需要)

(P) 由於新加坡遊學出發在即，為令學生在最佳狀態下經歷既充實又有意義的五日四夜生活體驗課程，請家長妥善安排 貴子弟於聖誕假期的生活作息習慣，詳細指引臚列如下：

(Q) 飲食篇

- 一．建議開始減少進食煎炸或生冷食物，特別是遊學前兩星期，**停止進食任何煎炸食物和快餐食品。**
- 二．不宜飲用汽水或冰凍飲料，避免身體出現不適。
- 三．每天早上必須進食早餐。
- 四．**珍惜食物**，不浪費，不偏食。
- 五．培養圍食餐桌禮儀。

(R) 自理篇

- 一．培養**早睡早起**的生活好習慣，不依賴家人而自行起床，自行設定鬧鐘。
- 二．自行執拾/**摺好床舖**。
- 三．家人指導孩子**參與家務工作**，如協助執拾碗筷、打掃寢室等工作。
- 四．**做好個人清潔衛生**，勤清洗及梳理頭髮。
- 五．遊學期間需於酒店內與同學同住，須訓練 **10 分鐘內完成梳洗**。
- 六．聖誕假期間**需完成**行前自我管理調查表。

(S) **醫護篇**

一．遊學前一個月內到註冊西醫配備應急藥物：

-必須向**醫生**查詢 (不包括中西成藥)

[藥袋面必須寫上姓名、藥物成份及服食份量]

-以**藥丸**較為方便

-四至五天藥物包括： *1.退燒止痛藥 *2.感冒消炎藥 *3.止咳藥

*4.止鼻水抗敏感藥 *5.止嘔藥 *6.止瀉藥 7.止暈藥

(**1-6 項為必備項目)

註：如子女容易暈車，請同時配備止暈藥。

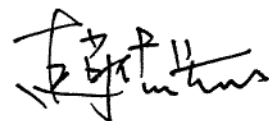
須按以下日期，把已配備藥物帶回校，交班主任檢查：

-第一次檢查：於 12 月 15 日至 12 月 19 日

-第二次檢查：於 1 月 5 日至 1 月 9 日

二．如有長期服用藥物，請於假期內備妥足夠份量，屆時請學生自行帶備。

如有任何查詢，請致電到校與班主任聯絡。



謹啟

趙偉光校長

二零二五年十二月十一日