

「滬港青少年體育交流夏令營 2025」
運動員出發須知及攜帶物品備忘

1. 惡劣天氣安排

除非收到帶隊教練通知取消或延期出發，否則請必須依照原定時間抵達機場集合。

2. 行李要求

- **寄艙行李：** 每人行李限一件，以總重量不超過 23 公斤(50 磅)為限，總尺寸長度（長、闊、高之總和）158 厘米（62 吋）。如行李超重，運動員需自行支付由航空公司收取行李過重附加費。
- **手提行李：** 每人限帶一件，體積不超過長 36 厘米（14 吋）x 闊 23 厘米（9 吋）x 高 56 厘米（22 吋），重量不多於 7 公斤(15 磅)為準。
- **手提小型物品：** 每人限帶一件，體積不超過長 40 厘米（16 吋）x 闊 15 厘米（6 吋）x 高 30 厘米（12 吋），包括輪子、把手及側袋，並可放在前方座位之下。

有關於航空公司對行李的要求，請參閱以下網頁：

https://flights.cathaypacific.com/zh_HK/baggage/baggage-calculator.html

3. 機場保安管理措施

為確保所有旅客享有安全的飛行旅程，香港國際機場已按照國際民用航空組織的指引，實施嚴密的保安規定。請細閱以下提示，以讓您在登機前有更多時間，享受機場服務及設施。旅客辦理登記手續須知如下：

- 請確保託運或手提行李內沒有違禁物品，亦沒有隨身攜帶此類物品。詳情請參閱以下網頁：

https://www.cathaypacific.com/cx/zh_HK/travel-information/baggage/controlled-and-banned-items/banned-items.html

https://www.cathaypacific.com/cx/zh_HK/travel-information/baggage/controlled-and-banned-items/controlled-items.html

- 請勿在託運或手提行李存放任何危險品，例如易燃液體、腐蝕性物質及氣罐等，以免危害航機安全。詳情請參閱以下網頁：

https://www.cathaypacific.com/cx/zh_HK/travel-information/baggage/controlled-and-banned-items/liquids-aerosols-and-gels.html

- 根據香港法例規定，乘客禁止在航班上：
 - 透過座椅供電插座為外置充電器充電；
 - 在航班上使用外置充電器為個人電子設備充電或供電。
 此外，外置充電器在任何情況下都不得存放於寄艙行李或放置於行李架上。乘客必須將外置充電器穩妥地存放在隨身行李中，並放置於前方座椅下。詳情請參閱以下網頁：

https://www.cathaypacific.com/cx/zh_HK/travel-information/baggage/controlled-and-banned-items/lithium-batteries.html
- 用品或物品內含鋰金屬或鋰離子電池芯或電池的便攜式電子裝置（例如手錶、計算機、相機、手機、手提／平板電腦、便攜式攝錄機，行李追蹤裝置等）

每一個電池的限制：

 - 鋰金屬電池的鋰含量不超過 2 克；或
 - 鋰離子電池的額定瓦特小時值不得超過 100 Wh
- 根據民航處發出機場安全標準的「行李須知」，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，就算未裝滿液體、凝膠或噴霧類物品，亦不會接納。所有盛載液體、凝膠及噴霧類物品之容器，均應儲存於一個容量不超過一公升、並可重複密封的透明塑膠袋內，而且要確保塑膠袋完全封妥。液體如超過 100 毫升，則必須放在寄艙行李內托運。詳情請參閱民航處網頁：

https://www.cad.gov.hk/chinese/packing_tips.html
- 藥物、嬰兒奶品／食品及特別飲食所需的物品，經查證後可獲豁免。如所攜帶的液體、凝膠及噴霧類物品不符合以上規定，則必須於安檢前處理或棄掉。請按此參閱常見問題：

<https://www.cad.gov.hk/chinese/faq.html#LAG>

有關於香港國際機場對機場保安的要求，請參考以下網頁：

<https://www.hongkongairport.com/tc/passenger-guide/airport-security/>

4. 上海浦東機場海關檢查

當地海關條例如下：

- 旅客可免稅攜帶少量自用香水或禮物入境。禁止攜帶各種：肉類、植物、蔬果及不良刊物入境。（報紙、雜誌亦嚴禁入境，中國出版者例外）
- 旅客可攜帶港幣、美金或人民幣入境及出境。攜帶超過人民幣 20,000 元或同等值 5,000 美元外幣入境及出境必須申報。
- 出發前應檢查自己證件是否過期。香港居民證件包括(1)身份證；(2)有效的旅行證件*。非香港居民持外國護照須持有效中國簽證。

- 出發前請把入境記錄表填好。(只限持外國護照旅客)。
- 如攜帶縮骨遮，為免在上海或機場作保安檢查時開箱寄運行李，運動員可考慮將縮骨遮放在手提背包內，方便作保安檢查。

***有效的旅行證件：**為符合一般旅行社預訂機票的要求，旅行證件由出發日起計須有 6 個月或以上的有效期。持有永久性居民身份證的 11 歲以下兒童，須出示貼有持證人照片的有效旅行證件或回港證。

5. 證件

攜帶香港永久性居民身份證及有效港澳居民來往內地通行証(回鄉證)，建議旅遊證件之影印本交予香港親屬保管，以備不時之需。

6. 語言

上海以普通話為主。

7. 當地天氣

上海 8 月份的最低及最高溫度分別約為攝氏 25 度及接近 40 度。

8. 服飾

運動員必須帶備大會提供的指定制服包括兩件 Polo 恤、兩件球衣及一件 T 恤，除了大會提供的指定制服，運動員亦需要自備深色長褲、運動服及運動鞋。請於出發當日穿著大會提供的 Polo 恤及深色長褲，以便在離港前拍攝大合照。

9. 運動員宿舍

運動員宿舍內設有空調，而宿舍每層亦有衛生間及淋浴設施，若有需要可提供洗衣粉作自行清洗衣服之用。宿舍內沒有提供上網/無線上網(wifi)服務。

10. 個人用品

運動員可按個人所需帶備日常用品:如牙膏、牙刷、毛巾、便服、襪、拖鞋、太陽帽、太陽眼鏡、防曬用品、蚊怕水/膏、雨具、風襖和潤膚用品等;以及所需的運動用品，如球拍。參加者攜帶的所有物品，如手錶、飾物、手提電話及現金等，均必須自行保管及負責。如非必要，應盡量避免攜帶貴重物品。如參加者遺失任何物品，主辦機構會盡力協助尋找，有需要時亦會向當地公安尋求協助。主辦機構不會為任何物件遺失負上責任。

11. 藥物

有需要請自備平安藥物，如退燒藥、胃藥等，以備不時之需。

12. 飲用水

自來水不宜飲用。

13. 電壓

中國之電壓為 220 伏特，插頭以兩腳扁插為主或八字三腳扁插。（茲因各宿舍之插頭有別，請備多用途之插頭）。



14. 綜合旅遊保險

運動員須按個人需要自行購買綜合旅遊保險，並盡快提交綜合旅遊保險之副本予總會，否則視作放棄參加「滬港青少年體育交流夏令營 2025」論。

15. 注意個人、食物及環境衛生

根據衛生防護中心的呼籲提高警覺預防急性腸胃炎，出發前注意保持個人、食物及環境衛生，如有身體不適，應盡快求醫，並按醫生建議決定是否適合繼續參加。注意食物安全，例如避免進食未經徹底煮熟的食物。此外，保持個人衛生及手部衛生。在進食前及如廁後，應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾，盡量遠離受嘔吐物污染或人多擠逼的地方。回港後若感到身體不適，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。詳情請參閱衛生防護中心網頁：

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202501/08/P2025010800524.htm>