

滬港青少年體育交流夏令營 2026

參加者須知

參加者入營前須細閱下列資料：

- (一) 主辦機構將於活動期間為參加者提供住宿、每日早、午、晚三餐膳食及制服。制服包括：2 件 Polo 恤（於 7 月 20 日開營儀式，以及 7 月 23 日參觀活動及結營儀式時穿著）；3 件運動服（於訓練及比賽時穿著）和 1 件 T 恤（於營外活動時穿著）。
- (二) 香港中文大學（中大）聯合書院學生宿舍內的睡房設有空調，參加者可使用房間內提供的枕頭、枕頭套、床單及被等寢具，惟參加者須自行鋪設，並在最後一天離營時將使用過的枕頭套、床單及被放到指定地點。另外，宿舍內提供無線上網供參加者使用。請注意，宿舍內的雪櫃、洗衣機及乾衣機將不予開放給參加者使用。
- (三) 建議攜帶的個人用品（僅供參考，參加者可按個人需要而決定攜帶）：
 1. 個人日常替換的衣服、訓練時穿的運動服裝、睡衣及拖鞋等，參加者須準備適當的衣著；
 2. 個人梳洗用品（如毛巾、牙膏、牙刷、沐浴及洗衣用品）；
 3. 個人運動用品（如球拍、護具等）；
 4. 個人慣常需要的藥物、醫生證明或處方（如感冒藥、腸胃藥或暈浪丸等）；
 5. 雨具、防蚊及防曬用品（如蚊怕水、防曬霜、防曬帽、太陽眼鏡、散熱貼等供戶外參觀用）；
 6. 少量港幣現金，八達通卡；及
 7. 充電器。
- (四) 守則及營規
 1. 交流營是一項團體活動，參加者必須遵守大會守則及營規，並須依從相關體育總會隨團教練、營務導師及大會工作人員的指示及安排。未經他們的同意，在任何情況下均不得擅自離開隊伍，或擅自進入宿舍外其他地方。如違反規則，隨團教練、營務導師或大會工作人員有權終止其參與活動及請其離營。
 2. 除清水外，中大的體育設施內禁止飲食。
 3. 在宿舍內嚴禁吸煙及煮食。
 4. 參加者須每天自行清理房內垃圾，並置於房外指定地點。
 5. 宿舍房間鎖匙將由本署安排的營務導師或大會工作人員保管，以免遺

- 失。離開房間前，必須將門窗、電燈、風扇、冷氣等關上。
6. 所有入住中大聯合書院宿舍之參加者必須佩帶由宿舍提供的手帶，以便宿舍工作人員識別。
 7. 參加者應使用所分配宿舍房間同樓層之淋浴間、洗手間及飲水機。
 8. 未經營務導師或大會工作人員許可，參加者不可進入異性宿舍範圍。
 9. 未經營務導師或大會工作人員許可，參加者不得邀請外界人士到訪宿舍。
 10. 不得移動室內家具和設備。所有寢具如枕頭、床單、被等用品均不得自行帶走。如有任何損壞或遺失，參加者須作出賠償。
 11. 不得在牆上塗鴉或貼上物件。
 12. 參加者須愛護公物及宿舍內所有物品，如有損壞須照價賠償。
 13. 在宿舍範圍內，請保持衣著得體，衣著之最低要求為T恤，短褲和拖鞋/涼鞋。
 14. 請勿踐踏草地、走近山坡及草叢。未經許可，請勿擅自進入非宿舍活動範圍，例如中大內的其他學術大樓。
 15. 為安全起見，參加者在未經營務導師或大會工作人員准許下，不應開啟房間內的窗戶，以免有蛇蟲鼠蟻進入房間。
 16. 未經許可，請勿張貼宣傳海報、懸掛橫額或旗幟。
 17. 宿舍內不得進行嘈吵、喧鬧或滋擾他人的活動，特別是晚上十一時至翌日上午八時三十分，須把音量降低。為免影響他人休息，參加者在晚上十一時後請留在宿舍房間內，並保持安靜。
 18. 宿舍內嚴禁擁有和飲用酒精飲品。
 19. 宿舍嚴禁擁有賭具和進行任何形式的賭博活動。
 20. 如非必要，應盡量避免攜帶貴重物品，參加者攜帶的所有個人財物均須自行保管，主辦機構對任何財物遺失或損壞概不負責。
 21. 使用宿舍時遇上任何問題，如發現設施故障或損壞，應立即向營務導師報告。
 22. 如有不適，請立即通知相關體育總會隨團教練、營務導師或大會工作人員。基於安全理由，工作人員及非醫療人員不會提供任何藥物予參加者。
 23. 行程若有任何更改，一切以主辦機構的最後決定為準。

(五) 惡劣天氣

1. 如7月20日中午12時，香港天文台發出或仍然懸掛八號或以上熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告信號，或發出八號預警（香港天文台發出八號熱帶氣旋警告信號之前兩小時內發出預警信息），當日活動即告取消，主辦機構將因應天氣的變化聯絡參加者稍後入營的安排。
2. 如入營後天文台懸掛八號或以上熱帶氣旋警告信號，主辦機構或會按情況更改活動/行程或安排參加者有秩序離營。

滬港青少年體育交流夏令營 2026

交通安排

康文署將安排旅遊巴士接載參加者，從大圍站公共運輸交匯處（大圍站 B 出口）接載參加者前往中大聯合書院及接載參加者離開中大。

集合及解散地點：大圍站公共運輸交匯處（港鐵大圍站 B 出口）

集合時間：2026 年 7 月 20 日（星期一）下午 3 時正

解散時間：2026 年 7 月 24 日（星期五）上午 11 時 30 分



集合及解散地點