



天主教聖安德肋小學

沖繩STEAM及環保考察之旅



姓名：_____

班別：_____

團號：260330-OKA04

重要事項



出發資料：

日期 : 2026年3月30日(星期一)
集合地點 : 香港機場一號客運大樓H區
集合時間 : 12:30
航班時間 : 15:50
航空公司 : 香港快運航空
航班編號 : UO 824
抵達那霸機場時間: 19:30(當地時間)

回程資料：

日期 : 2026年4月2日 (星期四)
航空公司 : 香港快運航空
航班編號 : UO 845
航班時間 : 18:50
抵達香港時間 : 20:35
解散時間 : 約21:30
解散地點 : 香港國際機場抵港層

請參加者依上述時間往指定地點集合，並掛好團章及向領隊及老師報到。



行程內容介紹

2026年3月30日(星期一)

第一天：香港機場 → 那霸

| | | |
|-----|------------------------------|-------|
| 膳食： | | 航班上膳食 |
| 住宿： | Hotel precia naha tsujimachi | |

2026年3月31日(星期二)

第二天：波之上神宮 → 聖母無玷聖心教堂 (Catholic Kainan Church) → 琉球王國村 → 玉泉洞地質考察 → 灰泥琉球獅彩繪體驗

| | | | |
|-----|---------|----------|---------------|
| 膳食： | 早餐 於酒店內 | 午餐 於市內餐廳 | 晚餐於市內餐廳品嚐日式火鍋 |
| 住宿： | 同上 | | |

2026年4月1日(星期三)

第三天：沖繩黑糖 → 殘波岬 → 萬座毛 → 海洋博公園 – 美麗海水族館、海豚劇場

| | | | |
|-----|---------|----------|----------|
| 膳食： | 早餐 於酒店內 | 午餐 於市內餐廳 | 晚餐 航班上膳食 |
| 住宿： | 同上 | | |

2026年4月2日(星期四)

第四天：沖繩縣立博物館 → 首里城 → 國際通 → 第一牧志公立市場 → 機場 → 香港機場解散

| | | | |
|-----|---------|----------|----------|
| 膳食： | 早餐 於酒店內 | 午餐 於市內餐廳 | 晚餐 於市內餐廳 |
| 住宿： | 同上 | | |

住宿資料介紹

Hotel precia naha tsujimachi

地址：2 Chome-6-1 Tsuji, Naha, Okinawa 900-0037

電話：+81 98-864-2111

團員守則

A. 一般事項

1. 服從、有禮、認真、準時。
2. 敞開心胸，與其他接觸的人員及同學保持友善的態度與良好的互動。對於別人的行為或言論有不同的看法，亦應以溫和有禮的方式表達或包容。
3. 請勿攜帶電子遊戲機、平板電腦等物品與交流活動目的無關的物品。老師有權沒收以上物品並保存至行程完結回港。
4. 手提電話只可用於拍照及與家人聯絡；在飛機上，亦要將手機關上或調較至飛行模式。
5. 慎用金錢，切勿胡亂花費。
6. 服從老師、領隊及當地老師的輔導，不因私人之因素而影響團體規律。有問題時請務必告知老師。
7. 所有活動必須在領隊老師同意下全組進行，切勿獨自四處遊逛。沒有得到老師批准，切勿離團。
8. 留意自己的貴重物品。在餐廳用餐時，請不要將自己的書包或背包放在椅背上。請放在自己的膝蓋或自己看到的腳邊。學員應有「保護自己及財物之安全為自己的責任」之觀念。
9. 每日應依照行程安排準時集合。
10. 參訪活動期間應避免暴飲暴食或胡亂品嚐不同種類之食物，並力求睡眠充足，以保持身體健康。
11. 活動期間應避免從事超出自己體能所能負荷的活動，一切以自身安全為重。
12. 如因生病或其他緊急、特殊情況應立即告知領隊導師及帶團老師協助。
13. 跟據老師建議適當時候打電話回家報平安，不宜隨時與家人電話連絡。
14. 購買紀念品時，特別注意不要購買當地海關禁止出口的東西。

B. 語言及禮儀

1. 公共場合，勿高談闊論，大聲嬉笑。活動進行中請勿隨意交談，以免影響秩序及遺漏了各種重要資訊。
2. 使用適當語言，在適當時間說適當的話。
3. 在任何場合都輕聲談話。
4. 保持虛心認識及欣賞的態度，切勿胡亂批評。

登機注意事項

隨身物品

1. 確保隨身帶備身份證明文件（身份證、香港特區護照或身份簽證書(DI)）及貴重物品。

寄艙行李

2. 行李上宜加上班別姓名卡或標籤，以便於行李運送及認領。行李宜加上束帶以確保安全。
3. 行李重量不得超過 20 kg，如行李超重費用均由旅客自付。



手提行李

4. 每人限帶一件隨身物品：尺寸以 40 (長) x 25 (寬) x 20 (高) 厘米為限。

注意事項

5. 不可隨身攜帶武器、危險品及違禁品登機，如工具刀、指甲鉗、剪刀、水果刀、開信刀、煙火製品、易燃易爆物品、腐蝕性物品、壓縮氣體等。
6. 不可隨身攜帶液體物品（個人藥物除外），如有必要，則將物品放置在容量不超過 100 毫升的器皿內，再將器皿放在透明可重複密封的膠袋內。（容量超過 100 毫升液體容器必須放在寄艙行李內託運）。
7. 使用電池的電器(如電話、手提電腦、電筒、充電寶)等，必須隨身攜帶，不可寄艙，並須把電池取出，以免延誤全團登機時間(充電寶最大不可以超出 20000/mAh)。
8. 登機後請對號入座及扣上安全帶(需全程扣安全帶)，飛機在飛行中請遵守機長要求盡量不要離開座位以確保安全。
9. 在飛行途中不可使用手提電話，如有需要幫助請找空中服務員協助及通知帶隊老師和領隊。在飛機起飛和降落時不可使用手提電話、電腦及電子用品，以免干擾航機飛行。

預備物品

個人物品

1. 必須帶備有效身份證及香港特區護照或旅遊證件
2. 香港特區護照或身份簽證書有效期出發當天必須足半年以上方可上機。
3. 帶備適量日圓以便購物。
4. 如需與家人聯絡，請帶備手提電話(國際漫遊)及充電器。
5. 可帶備相機、記憶咭（建議多備記憶卡）、充電器及日本用三腳萬能插蘇（如右圖）。
6. 為方便出外參觀，帶備一個輕便的背包或斜揹袋或腰包，並將風褸放在手提行李內。



考察用品

7. 考察期間，必須帶備考察日誌及基本文具。

衣物

8. 同學應帶備個人所需衣物，外套、替換的衣服、長褲、內衣褲、運動鞋、拖鞋等，建議帶備風褸及合適衣物外出。
9. 保持清潔，如你不喜歡使用酒店的清潔用品，就帶備毛巾、牙刷、牙膏、沐浴露、洗頭水等。

酒店

10. 切勿飲用未經煲滾自來水，應飲用已煲開滾水。
11. 酒店設有上網 wifi 服務。

其他用品

12. 為保持個人清潔衛生，請自備消毒紙巾，以確保用餐前雙手整潔。
13. 帶備小毛巾及紙巾。
14. 帶備雨具、防曬用品及太陽帽、太陽眼鏡。
15. 帶備水壺，以方便喝水。
16. 天氣炎熱，保持充足睡眠。
17. 帶備個人所需藥物及病歷資料（如有需要），以備不時之需。



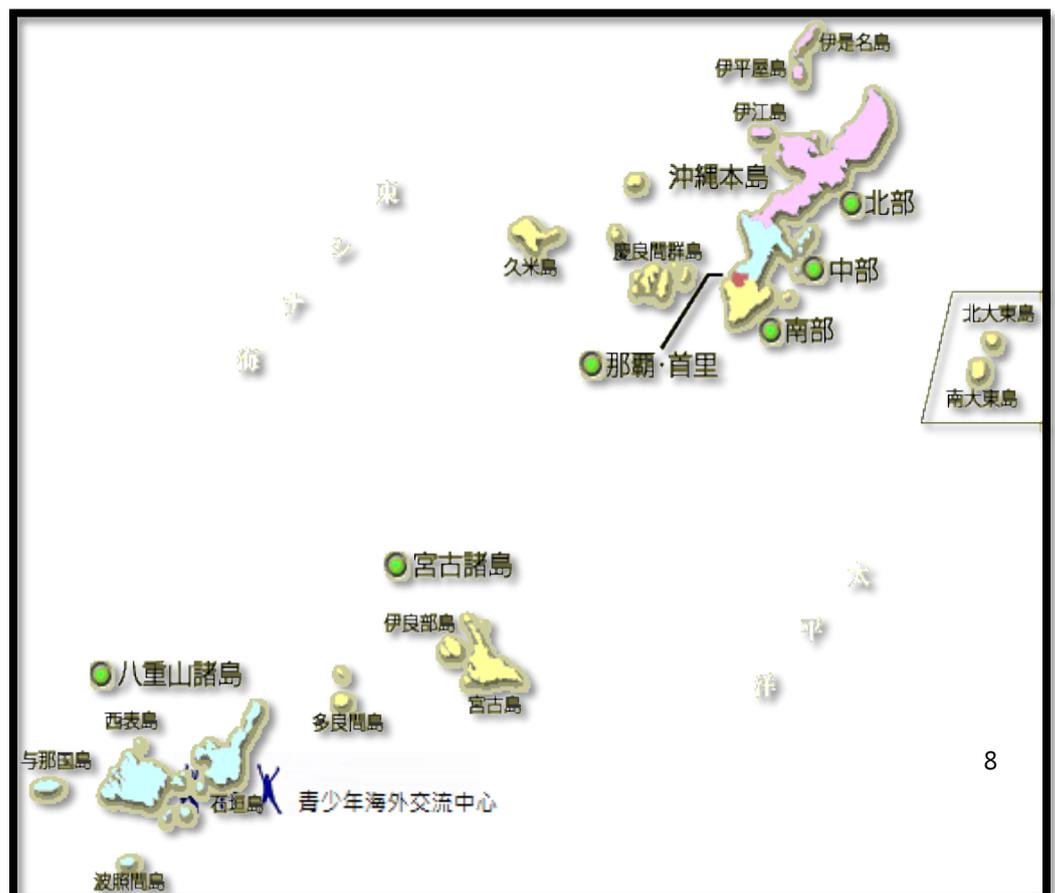
沖繩知多少



日本地圖



沖繩地圖



沖繩簡介

過去的沖繩屬琉球國王統治的獨立國家，以亞洲的大國·中國為首，與鄰近諸國進行貿易而變得繁榮昌盛。1609年薩摩藩攻入後，組織了日本的幕府與藩體制；於1879年廢藩置縣的政策而成為日本的其中一縣。於太平洋戰爭期間，沖繩是日本國內唯一將居民捲入戰爭的陸上戰場。戰後受美軍統治，但已於1972年歸還日本統治至今。沖繩縣是日本國內唯一屬於亞熱帶的地區。上天恩賜的溫暖氣候與擁有鮮豔熱帶魚群的珊瑚礁海洋，一同孕育了多彩豐富的生命。

另外，沖繩本島北部與西表島等地，森林中棲息著山原秧雞與西表山貓等世界級的珍貴野生動物。在沖繩，每季都會有各式各樣的祭典。迎接祖靈的祭典、祈禱農作與漁獲豐收的祭典與驅除疾病的祭典等多種多樣，富有當地特色。除珍惜自古傳承下來的祭典之外，也將「沖繩全島Eisa祭典」與「琉球王朝繪卷行列」等沖繩的歷史、文化與傳統藝能等組合、創造成新的祭典。



出發前瞻

快要出發了！請比較香港及沖繩兩地的異同之處。

| | 香港的印象 (請在出發前填寫) | 沖繩的印象 (請在旅程完結後填寫) |
|----|-----------------|-------------------|
| 風景 | | |
| 人物 | | |
| 交通 | | |

你希望在這次行程中能學到什麼？

| | | |
|---|----------|-------------|
|  | 人際 關係 | <hr/> <hr/> |
|  | 團體 精神 | <hr/> <hr/> |
|  | 歷史 保育 | <hr/> <hr/> |

思考問題

國際通

國際通作為那霸市內最繁華的場所為人熟知，周邊有政府機構，大道兩側排列著大飯店、土產店、飲食店、商場等，非常熱鬧。大道沿綫還有沖繩名產的試銷店，經營食品、工藝品等各種產品。



1. 國際通商店街與香港的商店街有何不同？

國際通：

香港的商店街：

首里城



首里城建造於 13 世紀末到 14 世紀間，為琉球王國的象徵。因二次世界大戰中的沖繩戰爭遭焚毀後，於 1992 年重建。正殿以朱紅色為基調，為琉球王國最大的木造建築物，融合中國與日本文化而成的獨特建築樣式。同時在首里城公園的休憩中心「首里杜館」裡，提供園內及周邊文化古跡相關的資訊。

1. 請指出首里城的獨特建築樣式與中國的建築有何異同。(如布局上、建築結構、牌樓、雕塑等比較)

相同之處：

不同之處：



沖繩美麗海水族館

沖繩美麗海水族館位於日本沖繩本島西北部的海洋博公園園區內。在沖繩的方言中，美麗海（Churaumi）代表「美麗的海洋」。水族館內最引人注目的是幅寬35米，進深27米，深10米，水容量7,500噸的「黑潮海」大水槽，在此可觀賞巨大的鯨鯊由眼前掠過和其它各種魚群的動人生態。



1. 試描述沖繩美麗海水族館與香港的水族館之異同。

相同之處：

不同之處：

2. 試反思人類對海洋生態的影響。

日本人的餐桌禮儀

除此之外，日本料理的餐桌上，常常排滿了各式各樣的餐盤餐碗，根據了解，日本人用小碗、小碟放小菜或是醬汁的用意，是不希望讓菜的滋味混合在一起，想保持食物的原味，而各種碗盤也會依照食物的屬性有不同的放法。不過面對這麼多一字排開的陣仗，要從甚麼地方開始下箸呢？一般說法提到，可以按照食物的擺放方式，從左到右取用，讓味道逐漸加重。

基本上，用餐時除了飯碗、湯碗可以就口之外，其他的小碗小碟不宜直接放到嘴邊進食，應該以筷子夾起小碗小碟內的食物放入口中；同時用餐完後，應該保持餐盤原本的排放樣貌，不該將碗碟移到桌面四處散放，並且該將碗蓋蓋回、有護套的筷子也放回護套內，同時盡可能吃到一粒米都不剩，這些都是食客對廚師及款待者得體回應的表現

經過這幾天的考察，試列出幾個你觀察到日本人使用筷子的禁忌：



日本人的街道

在日本從小學開始學校都會為學生安排打掃時間，小學到高中的12年義務教育期間校園環境就是由學生親自來打掃，而不是交由清掃人員負責。中午吃完午餐之後在午休前全校學生會一起來清掃校內校外環境，透過清掃學校公共環境，除了能體認清潔人員的辛苦之外，也有助於養成清潔習慣與公共區域的觀念。此外每個班級相互分工的模式也能讓學生體認到自己是團體中的一員，有助於責任感的養成。從小就開始和同儕一起共同維護自己使用的地方環境，自然地就能讓維護環境衛生的責任心根深蒂固，即使長大了依然還是會秉持著「要讓周遭環境比原本更加整潔」的精神，所以日本即使不隨處設置垃圾箱也不會看見路上或公共空間滿地垃圾，可以說是日本人從小生根的道德觀念讓日本的街道總是能維持乾淨整潔。

你能察覺日本的街道和香港的街道有什麼相同與不同之處嗎？



我的遊學日記



第一天

日期: _____

今天我到過的地方:

今天進行了甚麼學習活動？今天有甚麼事物是令你新學到或印象最深刻的？試以圖畫或文字表達。

你在今天的學習活動上遇到甚麼問題？試在下面寫出來。

今天的自我評分（“5”為最高分；“1”為最低分）

團隊精神 () 服從 () 主動學習 ()

幫助別人 () 心情 ()

第二天



日期: _____

今天我到過的地方:

今天進行了甚麼學習活動？今天有甚麼事物是令你新學到或印象最深刻的？試以圖畫或文字表達。

你在今天的學習活動上遇到甚麼問題？試在下面寫出來。

今天的自我評分（“5”為最高分；“1”為最低分）

團隊精神 () 服從 () 主動學習 ()
幫助別人 () 心情 ()

第三天



日期: _____

今天我到過的地方:

今天進行了甚麼學習活動？今天有甚麼事物是令你新學到或印象最深刻的？試以圖畫或文字表達。

你在今天的學習活動上遇到甚麼問題？試在下面寫出來。

今天的自我評分（“5”為最高分；“1”為最低分）

團隊精神 () 服從 () 主動學習 ()
幫助別人 () 心情 ()

第四天



日期: _____

今天我到過的地方:

今天進行了甚麼學習活動？今天有甚麼事物是令你新學到或印象最深刻的？試以圖畫或文字表達。

你在今天的學習活動上遇到甚麼問題？試在下面寫出來。

今天的自我評分（“5”為最高分；“1”為最低分）

團隊精神 () 服從 () 主動學習 ()
幫助別人 () 心情 ()

我的筆記

A large rectangular area with a black border, containing horizontal dotted lines for writing. In the bottom right corner of this area, there is a small illustration of a green notepad with a pencil resting on it.

我的筆記

A large rectangular area with a black border, containing horizontal dotted lines for writing. In the bottom right corner, there is a small illustration of a green notepad with a pencil and a red folder.

旅程回顧

是次旅程有甚麼深刻的經歷？

是次旅程有遇到困難嗎？

是次旅程有甚麼得着？

你喜歡是次旅程嗎？

你最想多謝誰？為甚麼？



自我評量

在整個境外學習之旅中，我覺得自己（在合適的空格內加✓）

| 學習特質或技巧 | | 表現 優良 | 表現 滿意 | 仍需 努力 |
|---------|------------------------|----------|----------|----------|
| 準備及過程 | 1. 我仔細閱讀有關景點介紹的資料。 | | | |
| | 2. 在考察時，我嘗試去搜集資料。 | | | |
| | 3. 我盡力整理及組織所搜集的資料。 | | | |
| | 4. 我能根據資料，去認識及瞭解沖繩的文化。 | | | |
| 態度 | 5. 在每項活動中，我都主動參與。 | | | |
| | 6. 遇到困難時，我嘗試找方法去解決。 | | | |
| | 7. 我盡力完成這份遊學日誌。 | | | |
| | 8. 當導師及老師講解時，我耐心聆聽。 | | | |

我欣賞自己的地方：

下次參加交流團的時間，我會作出以下的改善：

分組名單

A組：

| | | |
|----|----|-----|
| 4A | 11 | 江婧孜 |
| 4A | 21 | 馬子盈 |
| 5A | 2 | 陳亮橋 |
| 5B | 6 | 杜思荃 |
| 5C | 9 | 何樂瑤 |
| 5C | 12 | 莫汶軒 |
| 6A | 20 | 蕭霆匡 |
| 6B | 11 | 許貝兒 |
| 老師 | | 陳錦賢 |

B組

| | | |
|----|----|-----|
| 4C | 10 | 賴紀妤 |
| 4E | 17 | 黃芯淇 |
| 5B | 13 | 盧禕健 |
| 5B | 21 | 黃珀言 |
| 5D | 8 | 高思海 |
| 5D | 18 | 胡懿凡 |
| 6B | 20 | 申皓頤 |
| 6B | 22 | 黃溱妍 |
| 老師 | | 林小莉 |

C組

| | | |
|----|----|------|
| 4A | 15 | 劉梓揚 |
| 4A | 18 | 梁珉諾 |
| 5A | 5 | 張芷欣 |
| 5B | 24 | 邱紫芊 |
| 5D | 19 | 楊子珞 |
| 6A | 16 | 吳熙朗 |
| 6C | 3 | 周曠緝 |
| 6C | 13 | 中村嘉音 |
| 老師 | | 郭偉賢 |

D組

| | | |
|----|----|-----|
| 4B | 24 | 王碩賦 |
| 4C | 7 | 賀正 |
| 5B | 26 | 袁子桐 |
| 5B | 3 | 鄭芯穎 |
| 6A | 4 | 蔡浩勤 |
| 6A | 3 | 趙穎兒 |
| 6C | 1 | 歐陽晴 |
| 6C | 14 | 吳柏希 |
| 老師 | | 陳君駿 |

分房名單

| | | |
|---------|-----------|------------|
| Room 1 | 林小莉老師 | 陳錦賢老師 |
| Room 2 | 陳君駿老師 | 郭偉賢老師 |
| Room 3 | 4A 11 江婧孜 | 6B 11 許貝兒 |
| Room 4 | 4A 15 劉梓揚 | 6A 16 吳熙朗 |
| Room 5 | 4A 18 梁珉諾 | 6A 4 蔡浩勤 |
| Room 6 | 4A 21 馬子盈 | 6A 3 趙穎兒 |
| Room 7 | 4B 24 王碩賦 | 6A 20 蕭靈匡 |
| Room 8 | 4C 7 賀正 | 5A 2 陳亮橋 |
| Room 9 | 4C 10 賴紀妤 | 6B 20 申皓頤 |
| Room 10 | 4E 17 黃芯淇 | 6B 22 黃溱妍 |
| Room 11 | 6C 3 周曠緬 | 6C 13 中村嘉音 |
| Room 12 | 5A 5 張芷欣 | 6C 1 歐陽晴 |
| Room 13 | 5B 6 杜思荃 | 5B 13 盧禕健 |
| Room 14 | 5B 24 邱紫芊 | 5B 26 袁子桐 |
| Room 15 | 5B 3 鄭芯穎 | 5C 9 何樂瑤 |
| Room 16 | 5C 12 莫汶軒 | 6C 14 吳柏希 |
| Room 17 | 5B 21 黃珀言 | 5D 8 高思海 |
| Room 18 | 5D 18 胡懿凡 | 5D 19 楊子瑤 |
| Room 19 | 領隊 | |

常用電話號碼



| 機構 | 電話號碼(區號) |
|--|-----------------|
| 領隊導遊-Mr. Wun Kwok Keung | |
| 緊急服務電話： | |
| 青少年海外交流中心 | (852) 2156 1130 |
| 香港入境處24小時求助熱線 (海外) | (852) 1868 |
| 蘇黎世保險 | (852) 2968 2288 |
| 入住日期：30/3/2026至2/4/2026(早上) 酒店名稱：Hotel precia naha tsujimachi 酒店地址：2 Chome-6-1 Tsuji, Naha, Okinawa 900-0037 | +81 98-864-2111 |