

波蘭歷史文化之旅 Historical and Cultural Tour in Poland



主辦:德信中學

承辦:華暢東方文化國際交流有限公司



目录

CONTENTS

活動概述

行程安排

住宿安排

出團須知及注意事項

旅遊保險

聯絡方式

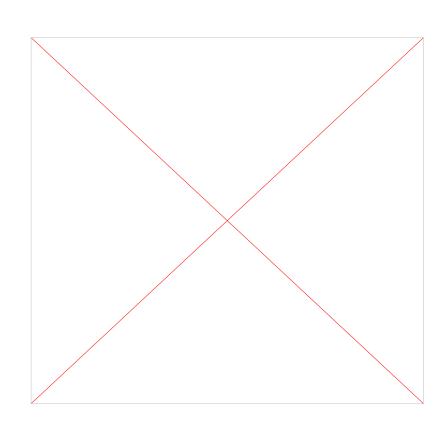




一、活動概述

國家介紹-波蘭

波蘭人民共和國,通稱波蘭(波蘭語 :Polska), 是位於中歐和東歐的國家, 首都及最大城市為華沙, 下分為16個 省份。波蘭的國土面積312,679平方公 里, 位居歐洲第十;人口約3,826萬人, 位居歐洲第九、歐盟第五。其北臨波羅 的海, 西接德國, 西南接捷克, 南接斯 洛伐克, 東南接烏克蘭, 東接白俄羅斯 , 東北接立陶宛及俄羅斯加里寧格勒 州。





一、活動概述

城市介紹-克拉科夫

◆ 是波蘭第二大城市、小波蘭省省會,位 於波蘭南部,其歷史文化積澱深厚,建 城歷史可追溯到7世紀,自1038年起成 為波蘭首都,至1596年齊格蒙特三世 遷都華沙為止。克拉科夫被譽為歐洲 最美麗的城市之一,其老城區及瓦維 爾城堡於1978年被列為世界文化遺 產。





日期	時間	主要行程
第一天	香港-阿姆斯特丹	航機上
1月20日 星期一	晚上	於晚上20:00在香港國際機場T1航站樓區域D集合, 搭乘航班經阿姆斯特丹轉機(參考航班: KL888 23:25-06:40+1 飛行時間約14小時15分)
	阿姆斯特丹-克拉科夫	(午、晚餐) 住:Q Hotel Kraków
第二天 1月21日 星期二	上午	阿姆斯特丹機場轉飛克拉科夫國際機場(參考航班: KL1323 09:20-11:10 飛行時間約1小時50分)
	下午	享用午餐 克拉科夫老城區遊覽: 參觀瓦維爾城堡(Wawel Castle)(入內連講解) 參觀老城中央集市廣場(Rynek Główny w Krakowie) 參觀聖瑪利亞大教堂 參觀聖伯多祿聖保祿堂(Kości󳌌 Piotra i Pawła w Krakowie)
	晚上	享用晚餐 抵酒店, 辦理入住手續, 入房間休息



日期	時間	主要行程
	克拉科夫	(早、午、晚餐) 住:Q Hotel Kraków
第三天 1月22日 星期三	上午	08:00-09:00酒店早餐 到訪克拉科夫孔子學院 (因波蘭中學此期間放寒假,活動有所更改)
	下午	12:00-13:00享用午餐 參觀中世紀紡織會館(Sukiennice) 參觀加利西亞猶太人博物館
	晚上	享用晚餐 抵酒店,入房間休息



日期	時間	主要行程
	克拉科夫	(早、午、晚餐) 住:Q Hotel Kraków
第四天	上午	酒店早餐 參觀奧斯維辛集中營 (Auschwitz Concentration Camp) 11:00探訪克拉科夫養老院老人中心 Ośrodek wsparcia - Klub Samopomocy dla Osób Starszych 地址: pl. Gen. Władysława Sikorskiego 14/2, Kraków
1月23日 星期四	下午	12:30-13:30享用午餐 13:30-14:30乘車往Wadowice 參觀Wadowice教宗保錄二世紀念館 (Wadowice Pope John Paul II Museum)
	晚上	享用晚餐 抵酒店,入房間休息





日期	時間	主要行程
	克拉科夫	(早、午、晚餐) 住:Q Hotel Kraków
	上午	酒店早餐 參觀維利奇卡鹽礦 (Wieliczka Kopalnia Soli)
第五天 1月24日 星期五	下午	享用午餐 到克拉科夫喬丹青年中心 (Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana)青 年人文化中心作互動交流 地址: Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana ul. Krupnicza 38, 31-123 Kraków
	晚上	享用晚餐 抵酒店,入房間休息



日期	時間	主要行程
	克拉科夫-阿姆斯 特丹-香港	(早、午餐) 航機上
第六天 1月25日	上午	酒店早餐 市場地下博物館 Rynek Underground Museum
星期六	下午	享用午餐 乘車往克拉科夫國際機場, 搭乘班機經阿姆斯特丹轉機, 返回香港 機場(參考航班: KL1326 17:10-19:10飛行時間約2小時 轉 KL887 21:25-16:20+1 飛行時間約11小時55分)
第七天 1月26日	香港	
星期日	下午	班機抵達香港機場, 結束行程。



集合時間、地點

集合時間(以簡介會為準)	集合地點
1月20日晚上20:00	香港國際機場T1航站樓區域D集合

飛機班次

出發地及目的地	航班時間
香港-阿姆斯特丹-克拉科夫	KL888 23:25-06:40+1 KL1323 09:20-11:10
克拉科夫-阿姆斯特丹-香港	KL1326 17:10-19:10 KL887 21:25-16:20+1



參訪內容—瓦維爾城堡(Wawel Castle)

- ◆ 瓦維爾城堡(Wawel Castle)是位於波蘭克拉科夫的一座哥特式建築, 修 建於卡齊米日三世時期。
- ◆ 瓦維爾城堡在歷史上曾長期是波蘭王室的住所,是波蘭的國家象徵之一。自1930年以來,城堡已經改為博物館。瓦維爾城堡是波蘭最頂級的藝術博物館之一。博物館的東方藝術和奧斯曼藝術品的藏品規模也是波蘭首屈一指的。







參訪內容—克拉科夫老城區遊覽:中央集市廣場

- ◆ 克拉科夫的中央廣場堪稱是全歐洲較大的中世紀廣場。
- ◆ 廣場上磚紅色的聖母馬麗亞教堂是克拉科夫的標誌,夕陽映照的時分, 它散發出一種迷人的暖紅。而中間白色文藝復興建築的紡織會館,現在 已改建為商場和博物館,商場內玲琅滿目的琥珀飾品、盤餐具、波蘭娃 娃、手套毛衣等商品是旅遊者喜愛駐足的原因。







參訪內容—聖瑪利亞大教堂

◆ 聖瑪利亞大教堂是波蘭城市克拉科夫的一座磚砌哥特式教堂, 興建 於14世紀, 位於中央集市廣場。高80米, 以法伊特·施托斯的哥特式木 制祭壇而著稱。每隔1個小時, 從鐘樓頂部都會響起號角聲。







參訪內容—聖伯多祿聖保祿堂

◆ 聖伯多祿聖保祿堂是位於波蘭克拉科夫老城的天主教會教堂, 也是該市第一座純粹的巴洛克風格建築。位於Grodzka街54號。它由齊格蒙特三世為耶穌會建於1597-1619年。1635年7月8日祝聖。它在克拉科夫的老教堂中座位數最多。1809-1815年, 此堂曾改為東正教堂。自1842年以來, 它屬於天主教諸聖堂區。







參訪內容—安老院Ośrodek wsparcia - Klub Samopomocy dla Osób Starszych

- ◆ 克拉科夫養老院老人中心-俱樂部是一家老年人日間護理機構, 該中心自 2006 年 12 月以來一直存在。該中心的成立得益於克拉 科夫 MOPS 和克拉科夫總教區明愛之間的協議。它彙集了那些想 要以積極有趣的方式度過空閒時間的老年人。
- ◆ 該中心由克拉科夫市政府和克拉科夫總教區明愛資助。經營主體: 耶穌聖心僕人會







參訪內容—中世紀紡織會館(Sukiennice)

- ◆ 克拉科夫紡織會館是一座文藝復興樣式建築, 坐落於克拉科夫市老城中心的市集廣場(Market Square)上, 是克拉科夫較聞名的地標性建築之一。
- ◆ 建築的上層如今是克拉科夫博物館的分館Sukiennice博物館,主要 展出19世紀波蘭的繪畫作品,大部分都是波蘭畫家的油畫作品。







參訪內容—奧斯威辛集中營

◆ 奧斯威辛集中營位於波蘭南部克拉科市郊的奧斯威辛小城,當年納粹 德國奧斯威辛集中營管理局控制的地區面積達40平方公里,集中營內 共有3個主要營地和39個小型的營地,分佈在整個波蘭南部西里西亞地 區。集中營由奧斯威辛一號、奧斯威辛二號比克瑙集中營(Birkenau)、 奧斯威辛三號莫諾維茨集中營(Monowitz)組成,四周電網密佈,設有 哨所看臺、絞刑架、毒氣室、試驗室和焚化場等,被稱為「死亡工廠」







參訪內容—加利西亞猶太人博物館

- ◆ 在加利西亞猶太博物館,將看到紀念大屠殺受害者和培養加 利西亞猶太遺產的展覽。常設展覽"記憶的痕跡"是十二年藝術 創作的成果。
- ◆ 它的存在是為了紀念波蘭的猶太文化800年。







參訪內容—Wadowice教宗保錄二世紀念館

- ◆ 若望保祿二世故居博物館於1984年創立,後來經過四年的翻修,於2014年重新開放。它是一座最現代化的多媒體博物館,可以透過博物館內保存的文物追溯聖若望保祿二世的生活史跡。
- ◆ 館藏文物還有若望保祿二世生前個人用品,包括家庭照片、 青少年時期使用的禱告椅、旅行用的運動鞋、襪子,太陽眼 鏡、塑膠水瓶等







參訪內容—維利奇卡鹽礦

◆ 維利奇卡鹽礦, 位於波蘭克拉科夫附近, 是一個從13世紀起就開採的鹽礦, 目前已基本停產。鹽礦有327米深, 超過300公里長。鹽礦中有房間、禮拜堂、和地下湖泊等, 宛如一座地下城市。1978年, 維利奇卡鹽礦被聯合國教科文組織登錄為世界遺產。







參訪內容——在克拉科夫高中學校上課待定



參訪內容—克拉科夫喬丹青年中心 (Centrum Młodzieży im. dr. H. Jordana)

◆ 喬丹青年中心是波蘭國家教育體系下運營的公立課後教育機構。 我們是小波蘭最大的青年中心,由克拉科夫市政府管理。自 1952 年以來,我們一直支持克拉科夫兒童、家長和學校,共同努力為兒 童和年輕人提供明智而富有創意的休閒方式。我們的目標是培養 興趣、培養激情併發現一個人的才能和技能

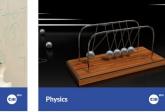


CENTRUN MŁODZIE W KRAK(















參訪內容—市場地下博物館Rynek Underground Museum

◆ Rynek Underground Museum是波蘭克拉科夫市中心的一個獨特博物館, 位於市場廣場下方, 博物館的展品包括考古發現、建築遺跡、歷史文物和多媒體展示等, 可以通過互動展示和虛擬現實技術, 瞭解市場廣場的演變和歷史事件。



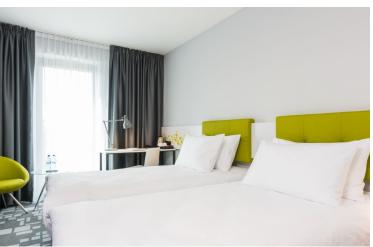




三、住宿安排

基本情況		
	名字	Q Hotel Kraków
酒店 概況	地址	Eljasza Radzikowskiego 142, 31-342 Kraków
	電話	+48-12-333 41 41







三、住宿安排

- - □不可擅自離團或離開酒店。
 - 進入酒店房間,應先檢查房間物品是否完好無損。如發現有損毀物品,應向帶隊老師、領隊或導遊稟報。
 - □ 確保人身安全,入住酒店時,領隊/導遊會帶領參加者 行走**安全走火逃生路線**,讓同學瞭解緊急疏散途徑。
 - □ 酒店洗澡時,如地下未有鋪有防滑膠等用品,請將毛巾鋪放在淋浴的地方,防止滑倒或摔傷。
 - □環保政策



三、住宿安排

- □ 要遵守酒店規則,不准喧嘩,以免影響其他人的休息。
- 提防陌生人,不可邀請外人進入房間或留宿,未經老師准 許,不可進入異性同學的房間,亦不可讓異性同學進入自己 的房間。
- □ 房間編定二人一房, 未經老師准許, 不可私自調動。
- □ 一般情况下每晚十時後活動終止,同學須上床就寢,切勿騷 擾其他團友休息。
- □ 不要使用酒店的國際直撥電話,避免因結帳而延誤行程。
- 如因有意或無意損毀、弄髒酒店任何設備,酒店保留追究賠償的權利。



四、出團須知及注意事項

。 出發前:

- 確保旅行證件有足夠的有效期及辦妥所需簽證
- 購買適當的外遊保險
- 將聯絡方法及行程通知家人或朋友
- 在旅行證件上寫明緊急聯絡人的資料
- 備存旅行證件副本
- 查詢目的地外遊警示級別及有關資訊
- 使用「外遊提示登記服務」
- · 瞭解當地的風土人情, 例如天氣、流行病疫情、治安情況及法律法規等
- 切勿攜帶違禁品
- 慎防海外招聘及網上交友騙案
- 內地辦事處尋求協助





四、出團須知及注意事項

- 。 旅遊時:
- 與家人或朋友保持聯繫
- 小心保管旅行證件及財物
- 留意個人安全及當地情況, 避開人多擠迫的地方
- 小心駕駛, 遵守當地交通規則和相關條例
- 如遇上突發事故,可聯絡入境事務處協助在外香港居民小組、中國駐 當地的使領館或香港特區政府駐內地辦事處尋求協助

外遊提示登記服務: www.gov.hk/roti

保安局外遊警示網頁: www.sb.gov.hk/chi/ota www.sb.gov.hk/eng/ota

入境事務處協助在外香港居民小組 24小時熱線(852)1868



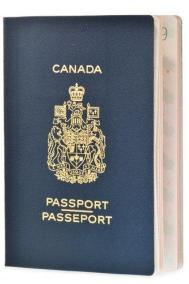


•波蘭關口:

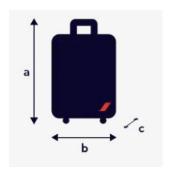
- ·香港特區護照/英國護照/加拿大護照/BNO免簽證
- •(最少六個月或以上有效期)

















- 。 備用鋰電池:**隨身行李**
 - □ 外置充電器、相機電池(不可超過2個)
 - □ 額定能量值不得超過 100Wh (瓦特小時)
 - □ 超過 100Wh 但不超過 160Wh 的, 需事先經航空公司批準
- 。 不超過100毫升的液體:**隨身行李**
 - □ 以不超過100毫升容器盛載
 - □ 並將容器放在透明的可重覆密封袋的內
- 。 超過100毫升的液體/噴霧:**寄艙行李**
- 未裝滿但容量大於100毫升的容器:**寄艙行李**
- 。 壓縮噴霧:**寄艙行李**
- 。 各種尖銳或有刀鋒的利器:**寄艙行李**
 - □ 餐刀、剪刀、剃刀刀片、尖柄梳或十字鎖匙









New rules for taking liquids through security 旅客攜帶液體新規定

According to the additional security measures directed by Civil Aviation Department and the new guidelines of the International Civil Aviation Organisation, starting 21 March 2007, departing passengers can carry only a limited quantity of liquids in their hand baggage when going through security at Hong Kong International Airport. Details are as follows:

因應民航車的新保安措施規定,以及國際民航組織發出的新指引,由二零零七年三月二十一日起, 客在香港國際機場接受保安檢查時,只可在手提行李中攜帶少量液體。詳情如下:





The following items may be carried in your hand baggage only if they are stored in containers up to 100ml and placed in a transparent re-sealable plastic bag.

旅客如要隨身攜帶以下物品,便必須將物品放置在容量不超過 100毫升的器皿內,再將器皿放在透明的可重複密封的膠袋內。

☑ Gels 凝膠狀物品

Examples: hair gel, shower gel 例如:頭髮定形凝膠、洗澡液

❷ Lotions and liquids 乳液及液體

Examples: sun cream, suntan oil, suntan spray, face cream, body lotion, Foodstuffs 食物 roll-on deodorant, perfume, aftershave 例如:防羅霜、防羅油、防羅暗霧、面霜 、護腐乳液、走珠式止汗劑、香水、

Pastes 膏狀物

關後水

Examples: toothpaste, Vaseline, cream eve shadow

例如:牙膏、凡士林、眼影膏

Pressurised foams and sprays 壓縮泡沫及贖露

Examples: shaving foam, shower foam, tanning foam, pressurised deodorant

例如:剃鬚泡沫、洗澡泡沫、防曬泡沫、 壓縮止汗劑

Examples: water, soft drinks, yoghurt, soup, syrup

例如:清水、汽水、乳酪、湯、糖水

☑ Liquid cosmetics 液體化妝品

Examples: liquid foundation, lip gloss, liquid mascara, make-up remover, nail

例如:粉底液、唇彩、睫毛液、卸妝液、

Liquids in containers over 100ml must be packed into checked baggage. 液體如存放在容量超過100毫升器皿內,則必須放在麥蘭行李內託運。

The following items are allowed in hand baggage. 以下物品可以隨身攜帶:

Medicines 藥物

Quantity essential for your trip. Example: diabetic kit 只晚旅程所須要數量,如糖尿病藥物包

❷ Baby food 嬰兒食品

Quantity required for your trip (pastes and liquids) 只限旅程所須要數量 (糊狀及液體)

Non-liquid cosmetics 非液體化妝品

Examples: solid deodorant, lipstick, powder foundation 例如: 图體止汗劑、唇膏、粉末狀粉底

Medicines, baby food and milk over 100ml must be presented for inspection at X-ray. 任何超過100毫升的藥物、嬰兒食品及 牛奶·必須出示接要X光榜查。





/	出發前請檢查是否已完成以下事項
	香港永久居民身份證
	香港特區護照/或BNO(最少六個月以上有效期)
	文具、交流活動小冊子
	保暖衣物(如厚褸/羽絨褸)
	圍巾、帽、保暖手套
	便服
	內衣褲及襪
	睡衣
	輕便雨傘/雨衣
	小毛巾
	小水樽
	污衣袋
	小背包一個
	牙膏、牙刷、浴露、洗頭水、浴巾、拖鞋、口罩等個人用品
	旅遊平安藥(建議自備)
	歐元、少量乾糧(勿帶太多零食)
	手提電話、相機、電池及叉電器如帶備者,請貼上名牌)
	如欲在波蘭與家長聯絡,手機必須有漫遊數據服務或預早購買數據卡。
	轉換插座
	其他:



注意事項·天氣及衣著



氣溫參考(按出發日期而定)

地區	波蘭
最高	3℃
最 低	1°C

- ◆ 衣著
- 服裝:學校自訂,以端莊為主 a)
- 替換衣物、內衣褲、睡衣褲、襪、拖鞋、學校指定的 服裝如學校運動服(長褲)、鞋。
- **請注意防曬**,請備運動鞋、太陽帽及雨具。





注意事項·惡劣天氣安排

。 出發當日密切留意電台或電視台的特別報告;

. 領隊或工作人員會與學校保持溝通,如決定更 改或取消,將由老師通知學生。

。如沒有通知取消,即使懸掛八號烈風或暴風信 號或紅色或黑色暴雨警告亦需要準時集合





注意事項·通訊

電訊服務

- ◆ 酒店大堂及房間都有提供 WiFi。
- ◆ 波蘭國際區號:固定電話【0048】或者移動電話【+48】。
- ◆ 當地緊急求助電話號碼:

波蘭報警電話:+48 997 醫療急救電話:+48 999

入境事務處協助在外香港居民24小時求助熱線(852) 1868

中國太平保險(香港)有限公司 (852) 3716 1616





注意事項·電源

電壓及其他

◆ 220-240伏特







- 需要在香港預先兌換,行程中未必有時間兌換貨幣
- EUR100元=約HKD810元
- 歐元紙幣面額包括5歐元、10歐元、20歐元、50歐元、100歐元、200歐元、500歐元等7種。
- 歐元硬幣的面值共有8種,分別為1分、2分、5分、10分、20分、50分、1歐元和2歐元。







□ 藥物

- 」 本團不會提供任何藥物
- □ 按需要**自備平安藥**
- 不建議老師及同學們互相提供任何藥物服用藥物前,應先知會老師
- 由於車程較長,建議參加者自備暈浪丸及嘔吐袋,避免於上車 前飲用牛奶或生冷食物,以免引起腸胃不適。
- □ 按需要自備口罩

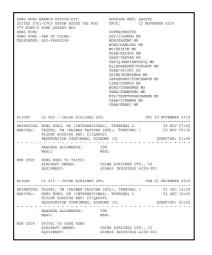






注意事項·到機場集合

- ,機場檢查
 - □檢查機票及證件
 - □ 機票:電子/紙質
 - □ 證件:身份證/護照
 - □ 有4個檢查入口











注意事項·人身安全(活動期間)

- 。參加者需全程佩戴名牌。
 - □ 名牌有聯絡電話、酒店資料、緊急救助電話
- 参加者應聽從帶隊老師指導,尊重集體,不可私 自單獨行動。
- 。考察團活動期間,如遇上問題,參加者須主動向帶隊老師諮詢及匯報以助解決;如遇意外或身體不適,應即時向帶隊老師報告。
- □ 個人財物要妥善保管, 貴重物品要 <u>隨身</u>攜帶。
- 。考察活動的出發和解散地點均在香港,都不可以 在中途加入或離開。
- □ 非本團團員不可參與本團任何活動。



注意事項·人身安全(活動期間)

□ 參加者在參觀活動期間,應遵守下列各點:

- □ 考察活動學習內容豐富,行程安排緊密,參加 者要遵守紀律。活動以小組型式進行所有活動 ,必須準時集合參加。大家要有團體精神,保 持合作。
- 参加者應積極參與考察團行程內容之活動,切 勿藉詞缺席,更不可擅自離團或外出,為確保 人身安全。
- 参加者是代表學校及香港參加活動,各人必須 做好本份,注意個人言行、態度及儀表裝束。





注意事項·人身安全(旅遊巴)

- □ 参加者在乘坐旅遊車時, 應遵守下列各點:
 - □ 在乘車途中必須**注意安全**,不得隨意走動或玩 耍。
 - □必須緊扣安全帶。
 - □沿途不得與司機談話或大聲呼叫。
 - □任何時候不可將身體的任何部份伸出窗外。
 - □上落汽車時,應等待車輛完全停定及先確定路 面安全。
 - □聽從指示才可上落汽車。
 - □ 過馬路遵守交通燈號, 先專心過馬路





注意事項·狀況處理

。 失物:

- □ 處理:報警,回港申請保險賠償
- □ 預防:小心保管,記錄品牌、型號、保留單據

。傷病:

- □ 處理:看病、保留診金單據、回港申請保險賠償
- □預防:申報健康、要注意安全、小心飲食、避免接 觸致敏原、充分休息、有不適馬上告知隨團老師/ 領隊





五、旅遊保險

本團根據名單,已為每位參加者購買中國太平保險的「太平旅遊寶」標準計劃綜合旅遊保險(最高賠償額HK\$500,000)及旅遊業議會規定購買的團費0.15%印花稅;

保障項目包括:

個人意外 (最高保障額為港幣\$500,000)

醫療費用 (最高保障額為港幣\$300,000)

現金津貼 (最高保障額為港幣\$1,000)

旅程延誤 (最高保障額為港幣\$600)

行李延誤 (最高保障額為港幣\$300)

取消及縮短行程 (最高保障額為港幣\$5,000)

個人行李及個人物品(最高保障額為港幣\$5,000)

個人金錢 (最高保障額為港幣\$1,000)

旅遊證件及旅票 (最高保障額為港幣\$5,000)







五、旅遊保險

中國太平保險(香港)有限公司

(852) 3716 1616(服務熱線)

(852) 2861 9283 (緊急支援)





六、聯絡方式

華暢東方文化國際交流有限公司

符先生 電話: (852) 3962 2803

朱小姐 電話: (852) 2116 2128





Q&A

祝旅途學習愉 快!