



第廿六屆世青 - 慈青團

建議攜帶物品

必備物品

項目	已收拾	項目	已收拾
證件		朝聖用品	
1. 身份證及副本		1. 行程培育小冊子 2本	
2. 旅遊證件及副本		2. 唸珠	
3. 適量金錢 (€150)		3. 聖經 (每組至少一本)	
<u>留身份證及旅遊證件副本給家人</u>		4. 收音機 及 後備電池	
		5. 筆、隨身筆記簿	
行裝配備		護理用品	
1. 大背囊(約50升至60升容量) 要有Rain Cover		1. 毛巾(洗臉及淋浴時用)	
2. 隨身背囊 (約20L)		2. 牙刷、牙膏	
3. 腰包或貼身小袋 (存放證件及金錢)		3. 沐浴露、洗頭水	
4. 水壺 (最少400ml)		4. 紙巾 或 卷裝廁紙及手帕	
5. 手錶		5. 洗衣粉 (手洗用)	
6. 睡袋及地蓆		6. 膠袋 (收拾更換的衣物)	
衣物		7. 防蚊用品	
1. 慈青團衣(紅、藍、綠)及 教區團衣		8. 防曬用品	
2. 足夠每天替換活動便服 (T-恤、長/過膝短褲)		9. 止汗劑	
3. 睡衣、褲		其他	
4. 內衣、褲(足夠每天替換)		1. 雨傘或雨衣	
5. 襪子(足夠每天替換)		2. 風褸、毛衣或保暖衣物	
6. 舒適運動鞋		3. 太陽帽	
7. 拖鞋(淋浴時也可用)		4. 晾衫繩及衣夾	
8. 泳衣(淋浴時可能要用)		5. 電筒及後備電池	
		6. 輕便的餐具	



按個人需要的物品

項目	已收拾	項目	已收拾
1. 望遠鏡		2. 風筒	
3. 指甲鉗		4. 梳及鏡子	
5. 適量乾糧 (不易變壞的食品)		6. 個人藥物 (如有需要由醫生指定並必需通知負責組長或職員)	
7. 護膚用品		8. 充電器及轉腳插	
9. 太陽眼鏡		10. 大size環保袋	
11. 針線包		12. 剃鬚用品 (男士適用)	
13. 消毒洗手液 及口罩		14. 衛生用品 (女士適用)	

執拾背囊的注意事項：

1. 勿帶非必要的貴重電子產品(如：手提電腦、NDS、PSP、iPad或其他遊戲機)
2. 物品數量必須配合行程遠近及日數。
3. 物品應分門別類以透明袋/防水袋包好，以防弄污染及潮濕。
4. 收拾背囊時要以上重下輕為原則，重的近背，以壓縮減少空間。
5. 經常用的應放在易取的地方，例如雨衣、風褸、電筒等。
6. 使用相同型號電池的電器用品，以減少後備電池的數量。
7. 尖硬物品可利用衣物包裹才放進背囊。
8. 各種裝備要全數放入背囊，避免損壞或遺失，同時令**雙手空出**以方便活動。
9. **請詳閱民航處網頁，有關旅客登機須知，尤其「新的手提行李保安規定」。**
http://www.cad.gov.hk/chinese/topical_issues.html