

敬啟者：

2024/25 年度「親親大自然沙巴六天團」家長及學生備忘

為使學生能於海外學習雨林生態及參與義務活動，本校將安排 貴子弟參加「親親大自然沙巴六天團」。有關活動的基本資料、注意事項及備忘，現詳列如下：

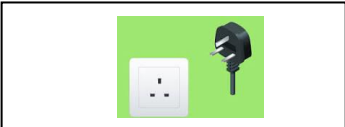
(一) 基本資料

活動名稱	親親大自然沙巴六天團		
活動地點	亞庇及山打根		
住宿	亞庇(3/3 及 7/3) Dreamtel Hotel : 5, Jalan Padang, Bandaran Berjaya, 88000 Kota Kinabalu 電話：+60 88-240 333		
	Kinabatangan (4/3) Bilit Rainforest Lodge : Kg Bilit Seberang, Jalan Sukau, Kinabatangan, 90000 Sandakan 電話：+60 89-278 666		
	山打根 (5/3) Livingston Hotel : Jalan Utara, 90000 Sandakan 電話：+60 89-223 223		
	海龜島 (6/3) Selingan Turtle Island Chalet : Selingan Island 電話：+60 89-212 711		
出發日期	2025 年 3 月 3 日 (星期一)	返港日期	2025 年 3 月 8 日 (星期六)
集合時間及地點	16:20 學校新翼有蓋操場	解散時間及地點	約 20 時 45 分 香港國際機場行李認領處 (當領取行李後，可自行解散。)
去程航班資料	亞洲航空 AK238 20:40/23:35	回程航班資料	亞洲航空 AK239 16:55/19:55
內陸航班	亞庇往山打根 3 月 4 日 亞洲航空 AK6488 9:05/9:55 山打根往亞庇 3 月 7 日 亞洲航空 AK6499 16:25/17:10		
團員數目	30 人 (學生 25 人、老師 3 人、領隊及當地導遊各 1 人)		
隨團老師	梅思勁老師、楊仲軒老師及忻嘉樂老師		
緊急聯絡人	校務處	+852 2552 6875	
	忻嘉樂老師	+852 96038433 (通話、短訊)/+852 95212574 (WhatsApp)	
	協辦機構－青少年海外交流中心	+852 21561130	
	香港領隊	待定	
	沙巴導遊	待定	
團費	港幣 \$7,000.00 (標準) /港幣 \$5,800.00 (半津) /港幣 \$4,600.00 (全津或綜援) 團費已包括旅遊保險，領隊、導遊及司機小費。 【原價為港幣 \$10,888.00，並已獲公帑及社會熱心人士資助部份費用】		
保險	旅遊保險計劃：蘇黎世「暢遊樂」旅遊保險計劃(美景計劃) (詳見保單) 熱線：28863977		

(二) 注意事項

惡劣天氣安排	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>在任何天氣情況下，除接獲香港領隊、協辦機構職員或隨團老師通知外，學生須按照上述資料準時集合</u>；家長可決定是否讓學生參加本團，惟已繳費用概不發還，並須繳付原由公帑及社會熱心人士資助的團費差額。➤ 請於當日早上查閱本校網頁或本校手機應用程式的最新消息。
請假事宜	<ul style="list-style-type: none">➤ 學生如因身體不適而未能參加本團，<u>必須</u>於出發前致電忻嘉樂老師（見上表）辦理請假手續；事後亦必須出示有效醫生證明，否則當曠課論。（註：已繳費用概不發還，並須繳付原由公帑及社會熱心人士資助的團費差額。）
疾病記錄	<ul style="list-style-type: none">➤ 學生如患有某些較嚴重的疾病（如心臟病，哮喘或貧血等），必須獲得家長同意及詳列各種疾病忌諱，方可隨團出發，並<u>必須於行程期間攜帶所需的藥品</u>。
聯絡	<ul style="list-style-type: none">➤ 家長可於行程期間致電校務處（見上表）與學生聯絡。➤ 如遇緊急情況，可聯絡忻嘉樂老師或協辦機構（見上表）。

(三) 活動備忘

行程期間	<ul style="list-style-type: none">➤ 行程中須恪守校規、當地法律、接待機構及隨團老師的規則及指示參與活動。➤ 本團會以小組形式進行各項活動，避免單獨行動，並須學習彼此合作及照顧。➤ 須依時及全情投入活動，活動期間不得使用手提電話、收聽音樂或玩電子遊戲等。
服飾要求	<ul style="list-style-type: none">➤ 衣著以舒適為主，建議穿著簡單輕便之日常便服，並以淺色為佳。➤ 活動時必須穿著運動鞋（必須完全包裹腳趾及腳跟）。➤ 不可穿背心或領口寬鬆的上衣，女生亦不可穿裙及緊身襪褲（Leggings）。
寄倉行李	<ul style="list-style-type: none">➤ 每人最多帶 1 件，重量不超過 20 公斤（約 44 磅）。➤ <u>切勿將貴重物品</u>（例如：旅遊證件、照相機等）存放於寄倉行李內，應<u>隨身攜帶</u>。➤ 所有<u>鋰電池不得</u>存放於寄倉行李內，<u>必須存放於手提行李內，或隨身攜帶</u>。➤ 易燃液體、腐蝕性物質、氣罐等危險品均會影響飛行安全，因此無論將危險品放在寄倉行李或手提行李內，均一律嚴禁。
手提行李	<ul style="list-style-type: none">➤ 每人限帶 1 件，重量不超過 7 公斤（約 15 磅），體積不超過 56 × 36 × 23 厘米。➤ 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 毫升的容器分別盛載，以及必須放在一個容量不超過 1 公升並可重複密封的透明塑膠袋內，塑膠袋須完全封妥。➤ 在保安檢查站時，學生應將裝有液體、凝膠及噴霧類物品容器的塑膠袋與其他手提行李分開，並另行交給保安人員檢查。每人只可攜帶一個裝有容器的塑膠袋。➤ 所有藥物及健康所需的特別食品，經查證後可獲豁免。
旅客清關須知	<ul style="list-style-type: none">➤ 必須遵守相關法律，嚴禁攜帶任何違禁品及危險品，例如：各種肉類、植物、蔬果、煙花、炮竹、受保護動物、盜版光碟、不良刊物等。詳情可瀏覽以下網頁：香港民航處－乘客須知：http://www.cad.gov.hk/chinese/for_travellers.html
其他與行李相關事宜	<ul style="list-style-type: none">➤ 旅途中要注意自己隨身物品、錢包和行李，特別注意隨身證件有否遺失。➤ 行李必須要自行保管，切勿替陌生人攜帶任何物品過關，並提防途中被陌生人放入違禁品於行李內。➤ 請避免攜帶太多貴重財物，免招無謂損失。
電壓及插頭	<ul style="list-style-type: none">➤ 馬來西亞電壓為 240 伏特（240V），三腳方插(type G)，與香港一樣。➤ 同學充電後，請立即關掉充電器及留意是否過熱。 
食物	<ul style="list-style-type: none">➤ 團隊餐以當地菜式為主。由於各人口味迥異，如有需要，可自備乾糧。
貨幣	<ul style="list-style-type: none">➤ 請預先於香港各地找換店或銀行兌換馬來西亞令吉（MYR）。➤ 為免阻礙全團進度，本團不會預留時間讓學生於機場或其他地方兌換貨幣。

電話／流動上網服務	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如有需要，可預先在香港購買當地電話卡，或租用流動上網裝置（Wi-Fi 蛋）。 ➤ 為免阻礙全團進度，本團不會預留時間讓學生於機場或其他地方購買或租用。
住宿	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 須按編定的名單入住所屬房間，不得擅自更換房間，亦不可擅自離開宿舍。 ➤ 如無必要，學生須於指定時間返回自己的房間。 ➤ 除獲隨團老師陪同外，任何時候均不得進入異性房間。 ➤ 請小心保管房間房卡／鑰匙，並保持公物清潔完整，如有損壞需自行照價賠償。 ➤ 退房前緊記帶走所有行李和個人物品。
其他事項	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 如於行程期間有身體不適，應立即告知隨團老師、領隊或導遊。 ➤ 為避免不必要之尷尬情況，請勿擅取各地餐廳、酒店房間物品。若要留為紀念，請直接查詢及購買。 ➤ 拍照時請顧及當地風俗，部份地方或景物涉及收費，請留意領隊及導遊的提示。
天氣	➤ 沙巴 3 月平均氣溫 28-31 度。
時差	➤ 沙巴與香港沒有時差。

(四) 行程概要

3/3 星期一		4/3 星期二		5/3 星期三		6/3 星期四		7/3 星期五		8/3 星期六		
0600		0600	早餐	0600	起床	0600		0600		0600		
0630		0630		0630	River cruise	0630		0630		0630		0630
0700		0700		0700		0700		0700		0700		0700
0730		亞庇機場 集合	0730	觀看雨 林生態	早餐	0730	早餐	0730	0730	0730	0730	早餐
0800			0800								0800	0800
0830		0830	0830	早餐	乘車前 往山打 根	0830	往碼頭	0830	乘搭船往 山打根	0830	0830	0830
0900		0900	0900	乘搭航 機前往山 打		0900		0900		0900		
0930		0930	1000		午餐	乘車前 往山打 根	1000	乘搭船往 海龜島	1000	參訪 Sandakan Rainforest Discovery Centre	1000	1000
1030		1030	1030	1030			1030		1030		1030	
1100		午餐	1100	午餐	午餐	1100	入住旅館	1100	午餐	1100	1100	1100
1130			1130			1130		1130		1130		
1200		1200	1200	乘車前往 Kinabata ngan River	參訪馬 來熊保 育樂中 心及 紅毛猩 復康 中心	1200	自由時間	1200	午餐	1200	1200	1200
1230		1230	1230			1230		1230		1230		
1300	學校集 合	1300	River cruise	晚餐	1300	海龜保育 設施及清 潔義工活 動	1300	乘車前往 山打根機 場	1300	1300	1300	
1330		1330			1330		1330		1330			1330
1400	機場集 合	1400	晚餐	晚餐	1400	待公園管 理員通知 海龜上岸 生蛋	1400	回酒店休 息及寫日 記	1400	1400	1400	
1430		1430			1430		1430		1430			1430
1500	乘搭航 機前往 亞庇	1500	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	1500	回酒店休 息及寫日 記	1500	回酒店休 息及寫日 記	1500	1500	1500	
1530		1530			1530		1530		1530			1530
1600	乘搭航 機前往 亞庇	1600	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	1600	回酒店休 息及寫日 記	1600	回酒店休 息及寫日 記	1600	1600	1600	
1630		1630			1630		1630		1630			1630
1700	乘搭航 機前往 亞庇	1700	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	1700	回酒店休 息及寫日 記	1700	回酒店休 息及寫日 記	1700	1700	1700	
1730		1730			1730		1730		1730			1730
1800	乘搭航 機前往 亞庇	1800	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	1800	回酒店休 息及寫日 記	1800	回酒店休 息及寫日 記	1800	1800	1800	
1830		1830			1830		1830		1830			1830
1900	乘搭航 機前往 亞庇	1900	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	1900	回酒店休 息及寫日 記	1900	回酒店休 息及寫日 記	1900	1900	1900	
1930		1930			1930		1930		1930			1930
2000	乘搭航 機前往 亞庇	2000	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	2000	回酒店休 息及寫日 記	2000	回酒店休 息及寫日 記	2000	2000	2000	
2030		2030			2030		2030		2030			2030
2100	乘搭航 機前往 亞庇	2100	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	2100	回酒店休 息及寫日 記	2100	回酒店休 息及寫日 記	2100	2100	2100	
2130		2130			2130		2130		2130			2130
2200	乘搭航 機前往 亞庇	2200	回旅館休 息及寫日 記	晚餐	2200	回酒店休 息及寫日 記	2200	回酒店休 息及寫日 記	2200	2200	2200	
2300		2300			2300		2300		2300			2300
2330	2330	2330	2330	2330	2330	2330	2330	2330	2330	2330	2330	

備註：以上行程及安排會因應具體時間及實際情況而作出調整，並以當地接待機構之最佳安排為準。

(五) 建議個人裝備

項目	名稱	數量	備註
基本物件	香港身份證	1	隨身攜帶 建議隨身攜帶香港身份證、護照影印副本，以備遺失證件時使用。
	護照	1	
	學生證	1	
	手錶	1	
	行程小冊子連同緊急聯絡資料	1	
	現金（港幣及馬來西亞令吉）		建議先於香港兌換馬來西亞令吉，本團不會預留時間讓學生於機場兌換當地貨幣
個人衣著及用品	外套	1	具防風功能者更佳
	雨傘、有頂太陽帽	1	
	雨衣	1	下雨天，做義工時穿著
	T 恤、襪子	6 套	以簡單輕便為主
	長褲(薄質料)	2-3 條	
	短褲（長度不可短過學校運動短褲）	1-2 條	
	內衣褲	6 套	
	睡衣	1	
	拖鞋	1	
	手袖	1	防曬傷、防蚊。
	梳洗用品、牙刷及牙膏	1	為環保，必須攜帶
	清潔用品（如毛巾、肥皂、洗頭水等）	適量	
廁紙、紙巾、衛生巾及手帕	適量		
電子相關設備	電筒（連電池）	1	電池不可存放於寄倉行李內
	相機（連記憶卡）、充電器及充電線	1	本團不會預留時間讓學生購買或租用當地電話卡／流動上網裝置
	手提電話、充電器及充電線	1	
	流動上網裝置（Wi-Fi 蛋）/電話卡	1	
其他	小背包	1	攜帶隨身貴重物品用
	水樽（必須帶備至少 1.5 公升水）		建議其中至少一水樽是 500ml，方便隨時飲用
	個人藥物	適量	請註明使用者及藥物名稱、功效、使用方法
	口罩	6 個	
	酒精搓手液	適量	
	乾糧	適量	以備不時之需，例如：當地食物不合個人口味等原因
	驅蚊用品（驅蚊噴霧、驅蚊貼等）	適量	
	太陽油	適量	第五天珊瑚種植當天不可用太陽油
	指甲鉗	1	
	文具（筆、紙或簿）	適量	
	膠袋	適量	存放雜物或污衣物用，防水者更佳
	環保袋	適量	購物用
	能量補充粉，例如：保礦力（可選擇）	適量	補充身體的電解質
	後備眼鏡、太陽眼鏡	1	
	衣架	3-5 個	
洗衣盆及洗衣粉			

(六) 學生回饋

為鞏固學習成果，學生須於行程期間每日撰寫學習日誌；另外每組學生須於 **2025 年 3 月 19 日（星期三、Day F）** 下午 **4 時**前完成及呈交下列功課。

功課格式要求：

1. 檔案類型為 Microsoft Word Document（即副檔名為 .doc 或 .docx）。
2. 頁面大小為 A4 尺寸，上、下、左、右邊界各為 2 公分（厘米）。
3. 字體大小為 12pt，字型為「新細明體」及「Times New Roman」，行距為「單行間距」（即 1.0）。

呈交方式：組長須將【甲部】及【乙部】彙集成同一檔案，上傳至 Microsoft Teams 團隊「2024/25 中五級全方位學習周」。

甲部：專題研習（每組一份，字數不少於 500 字及須加插相片，標點符號不計算在內。）

題目：。

1. 你們這幾天在沙巴生活，經歷不同的活動，學習了雨林生態環境；馬來熊、紅毛猩猩、海龜保育；珊瑚種植等，請簡單分享至少三件你們覺得印象深刻的事，這些事對你們有什麼啟悟？
2. 假設你們是 Kinabatangan River／馬來熊保育樂中心／紅毛猩猩復康中心／海龜保育設施／Sandakan Rainforest Discovery Centre／Dreamer's Island 其中一間保育中心的工作人員，你們會如何推廣生態旅遊，以及推動可持續發展？試從社會、經濟、環境三方面分析。

乙部：個人旅程感想（每人一份，每人字數不少於 200 字，標點符號不計算在內。）

題目：

1. 在沙巴的活動中，請簡單分享至少一件你覺得有趣或印象深刻的事，這些事對你有什麼得著？請簡單說明。
2. 在整個旅程中，你如何發揮你的其中一項品格優勢？試舉例及說明。
3. 在整個旅程中，你有沒有發掘到自己的一些以往未發現到的品格優勢？試舉例及說明。

行程小冊子

每人須於上述限期前，將已完成的行程小冊子交組長收集，並轉交忻嘉樂老師。

問卷調查

除以上功課外，每人須於 8/3/2025 完成網上問卷調查，到時老師會給二維碼予同學。

懇請督促 貴子弟於行程期間必須認真及積極參與各項活動。如對上述資料有任何查詢，請與忻嘉樂老師聯絡。

此致
貴家長



香港仔浸信會呂明才書院
其他學習經歷組謹啟

2025 年 2 月 21 日

「暢遊樂」旅遊保險計劃 (2023 更新版)

和家人出外旅遊或公幹，若能隨時享有周全的保障及支援，自然令您倍感安心。

「暢遊樂」旅遊保險計劃為您提供全面的保障，而且保費吸引，是您的旅遊良伴。



計劃特點

個人意外保障涵蓋 18 項不同的永久傷殘或意外死亡



賠償回港後的中醫、跌打、針灸或骨醫等治療的覆診費用



賠償手提電話之意外遺失或損毀¹



全新旅程阻礙保障 (新冠保障)



因旅程延誤引致之取消行程費用保障



其他計劃特點

- 任何保障均不設自負額
- 不設承保年齡限制²
- 24 小時全球緊急支援服務，包括緊急醫療轉送及代付入院保證金
- 保障一般旅遊假期行程中之熱門旅遊活動如冬季運動、水陸潛水、澆水、急流漂筏、帆船運動、跳傘、牽轎、牽馬等³
- 租車自負額保障
- 缺席特別活動保障賠償因特定事故而未能使用已預先購買的海外主題公園、體育、音樂或表演活動之門票
- 家庭保單包括受保人及其配偶或同居伴侶，及其所有 17 歲或以下同行的合法子女
- 若受保人在旅程開始後，因發生不能控制之事故而未能於行程表內的日期完成旅程，保障期可免費自動延長最多十天

¹ 只限投保旅遊計劃之受保人

² 個別年齡之受保人士受額外條款限制

³ 賠償以保單所列的最高賠償額為限，並受一般不承保事項及條款約束

蘇黎世新冠保障讓您出遊倍感安心

出發前

行程取消

- ✓ 賠償因以下事件以致行程取消 - 您已支付但未使用及無法追討的海外旅遊費用：
 - 在出發前七日內 - 您或您的同行旅伴感染新型冠狀病毒⁴

旅途中

醫療保障

- ✓ 為損傷或疾病（包括新型冠狀病毒）而引致的醫療費用提供保障，並提供海外住院現金保障⁵
- ✓ 如您被要求進行不可預見的強制隔離⁶，我們會提供強制隔離現金津貼⁵

旅程阻礙

- ✓ 如您感染新型冠狀病毒⁴而需要放棄或更改行程，我們會賠償您已支付但未使用及無法追討於海外的旅遊費用或額外的旅遊費用

行程後

醫療保障

- ✓ 如您於受保旅程完結後返回香港三日內突然被香港政府強制隔離，我們會提供強制隔離現金津貼⁵
- ✓ 保障於受保旅程完結後返回香港三個月內因旅程中感染到的病症（包括新冠病毒）引致之覆診費用

有關新冠保障的重要事項

- 客戶必須符合客戶計劃前往之目的地及香港的入境要求及條件包括疫苗接種規定，否則不會獲得保單內任何保障或賠償。



4 您須出示陽性 PCR 檢測結果或由西醫發出的新冠病毒確診證明。

5 只適用於旅遊計劃及美譽計劃。

6 強制隔離是指您必須入住醫院內之隔離病房或政府指定之隔離地點（不包括自我隔離及家居隔離）最少一整日，並連續逗留於該隔離地點直至可以離開隔離區為止。

節數 / 保障範圍	每名受保人之最高賠償額 (港元)		
	旅遊計劃	美票計劃	中國及澳門計劃
第一節 – 醫療保障			
(a) 醫療費用包括覆診費用			
- 75歲或以下之受保人	1,000,000	400,000	250,000
- 76歲或以上之受保人	500,000	200,000	125,000
包括覆診費用限額：			
- 意外損傷		最高賠償額之100%	
- 疾病		最高賠償額之10%	
- 中醫、跌打針灸或脊醫治療		每日每次 200，最高 3,000	
- 海外求診之交通費用	300	300	300
(b) 海外醫院現金津貼保障 (每日 500 港元)	5,000	3,000	不適用
(c) 不可預見之強制隔離現金津貼 (每日 300 港元)	5,000	3,000	1,500
(d) 休養期間酒店住宿費用及交通費用 (每日房租上限1,500 港元)	30,000	10,000	5,000
第二節 – 蘇黎世緊急支援			
(a) 入院保證金		39,000	
(b) 緊急醫療運送		實際費用	
(c) 遺體運返		實際費用	
(d) 近親探望		一張來回經濟客位旅行票	
		酒店住宿費用最高至每日 700 (最長至 5 日)	
(e) 交通及住宿費用		一張單程經濟客位旅行票及實際酒店住宿費用最高至 7800 (每日 1,950)	
(f) 隨行兒童護送		一張單程經濟客位旅行票最高至 30,000	
(g) 24小時電話熱線諮詢及轉介服務		包括	
第三節 – 個人意外			
(a) 乘坐公共交通工具或遇劫時發生之意外			
- 18歲至75歲之受保人	1,200,000	600,000	600,000
- 17歲或以下或76歲或以上之受保人	300,000	150,000	150,000
(b) 其他意外			
- 18歲至75歲之受保人	600,000	300,000	300,000
- 17歲或以下或76歲或以上之受保人	300,000	150,000	150,000
(c) 燒傷保障			
- 18歲至75歲之受保人	500,000	200,000	100,000
- 17歲或以下或76歲或以上之受保人	250,000	100,000	50,000
第四節 – 身故恩恤金及緊急啟程			
- 身故恩恤金		10,000	
- 緊急啟程費用		一張來回經濟客位旅行票及實際酒店住宿費用最高至	
	30,000	5,000	5,000
第五節 – 行李保障			
	20,000	10,000	3,000
包括：			
- 每件、每對、每套或每組物品限額	3,000	3,000	3,000
- 手提電腦限額	10,000	10,000	3,000
- 所有相機及數碼攝錄機及其有關配件及裝備限額	5,000	5,000	3,000
- 手提電話限額	3,000	不適用	不適用
第六節 – 遺失個人現金			
	3,000	2,000	1,000
第七節 – 信用卡保障			
	15,000	10,000	5,000
第八節 – 遺失旅遊證件及 / 或旅行票			
	40,000	10,000	2,000
第九節 – 因竊而損失家居物品			
	100,000	50,000	5,000
第十節 – 個人責任			
	2,500,000	1,500,000	1,500,000
第十一節 – 旅程延誤			
(a) 旅程延誤(每滿6小時之延誤賠償300港元)	2,100	900	300
(b) 因旅程延誤引致之額外酒店費用	1,000	1,000	不適用
(c) 因旅程延誤引致之更改行程費用	12,500	5,000	不適用
(d) 因旅程延誤超過十小時引致之取消旅程費用	3,000	2,000	1,000

保障表

節數 / 保障範圍	每名受保人之最高賠償額 (港元)		
	遨遊計劃	美景計劃	中國及澳門計劃
第十二節 – 行李延誤津貼 (滿 6 小時後)	1,000	500	300
第十三節 – 取消旅程			
(a) 取消旅程	30,000	10,000	2,000
(b) 單人旅程	10,000	2,500	500
第十四節 – 旅程阻礙	30,000	10,000	3,000
第十五節 – 缺席特別活動保障	2,000	1,000	300
第十六節 – 遺失之信用卡被盜用保障	3,000	3,000	不適用
第十七節 – 租車自負額保障	5,000	5,000	不適用

保費表

日數	保費 (港元)					
	全球旅遊				只限中國及澳門	
	遨遊計劃		美景計劃		中國及澳門計劃	
	個人	家庭	個人	家庭	個人	家庭
1	160	370	120	275	70	160
2	170	390	125	290	80	185
3	190	440	145	335	90	210
4	220	510	160	370	100	230
5	240	550	170	390	120	275
6	290	670	195	450	140	320
7	320	740	220	510	150	345
8	380	880	235	540	160	370
9	400	920	245	565	180	415
10	420	970	255	590	200	460
11	470	1,080	320	735	220	505
12	490	1,130	340	780	230	530
13	510	1,180	355	820	240	555
14	540	1,240	385	890	250	600
15	590	1,360	400	920	260	610
16	600	1,380	415	955	270	620
17	620	1,430	430	990	280	645
18	640	1,470	440	1,015	290	670
19	670	1,540	450	1,035	300	690
20	690	1,590	460	1,060	320	740
21	740	1,700	520	1,200	340	780
22	740	1,700	520	1,200	340	780
23	740	1,700	520	1,200	340	780
24	740	1,700	520	1,200	340	780
25	740	1,700	520	1,200	340	780
26	830	1,900	580	1,335	400	920
27	830	1,900	580	1,335	400	920
28	830	1,900	580	1,335	400	920
29	830	1,900	580	1,335	400	920
30	830	1,900	580	1,335	400	920
以後每5日	170	390	120	275	100	230

ZIG-P&P-003-01-2023C