

大阪暑假海外籃球訓練營 2026

行前準備清單 · 出發前請逐項 ✓ 核對

8/3—8/7

5 日 4 晚

大阪 OSAKA

日本關西

33—36°C

8 月酷熱 · 室內凍

CX506 / 507

國泰航空

✓ 費用全包：膳食、包車、團體保險

全程所有膳食、在地包車交通由 Kidult 安排，主辦方亦已為全團購買團體旅遊保險，家長唔使自己再預飯錢、車錢或買保險。小朋友只需帶少量日圓散紙俾身即可。

👟 最重要：請準備「兩對鞋」

① 室內籃球鞋（乾淨鞋底）——日本體育館規定只可穿室內鞋落場，鞋底必須乾淨、從未落過街，落機後才第一次穿上，平時裝咗鞋袋內。② 日常跑鞋——我哋有機會早上一齊晨跑，加上行程步行為主，建議小朋友日常著返一對舒適跑鞋。兩對請分開包裝。



籃球裝備

BASKETBALL GEAR

- ☐ 室內籃球鞋 × 1
乾淨鞋底、落機後才首次著用
- ☐ 跑鞋 × 1
日常著用，晨跑 + 通勤
- ☐ 鞋袋 / 索繩袋 × 1
裝室內鞋，方便入場更換
- ☐ 運動短襪 3—4 對
厚身、吸汗
- ☐ 私人籃球護具
護膝 / 護踝 / 牙膠（如有需要）
- ☐ 運動水樽 × 1
場館未必有即棄水杯
- ☐ 隊服由 Kidult 提供
T 恤 / 球衣 / 背心，見隊服一覽，唔使自備
- ☐ 其他 Kidult 波衫 1—2 件
後備替換，以備不時之需



衣物（8 月酷熱）

CLOTHING

- ☐ 透氣短袖 T 恤 3—4 件
酒店每日會洗衫，唔使帶足 5 日份
- ☐ 短褲 / 運動褲 3 條
- ☐ 薄外套 1 件
室內冷氣、場館好凍
- ☐ 拖鞋 × 1
酒店 / 室內用
- ☐ 內衣褲 3—4 份
有洗衫，帶夠替換即可
- ☐ 睡衣 1—2 套
- ☐ 小毛巾 1—2 條
練習大量流汗
- ☐ 摺疊帽 + 太陽眼鏡
戶外防曬



證件文件

DOCUMENTS

- ☐ 護照（正本）
有效期 6 個月以上（2027 年 2 月後到期）
- ☐ 護照副本 × 1
由小朋友自己隨身保管
- ☐ Visit Japan Web 入境登記
家長出發前自行於官網登記，備入境 QR code
- ☐ 來回機票 / 電子登機證
- ☐ 家長緊急聯絡卡
隨身 + 放行李各一份
- ☐ 健康 / 過敏資料
如有長期病或食物過敏請通知教練



電子 · 日常

ELECTRONICS & DAILY

- ☐ 日本轉插頭
日本用 Type A 兩腳扁插、100V
- ☐ 尿袋 (Power Bank)
隨身行李、不可寄艙
- ☐ 手機 + 充電線
- ☐ 日本上網卡 / 漫遊
- ☐ 個人藥物
暈浪 / 退燒 / 腸胃藥、附中英文名
- ☐ 防曬 + 蚊怕水
- ☐ 洗潔用品 + 個人毛巾
日本酒店多數只提供牙刷牙膏

家長須知 · 日本小貼士

出發前同小朋友一齊睇一次，適應當地規矩

日本在地須知

體育館室內鞋

日本所有室內體育館嚴格要求換乾淨室內鞋，落場前喺入口更換，室外鞋放鞋櫃 / 鞋袋。呢個係當地文化，教練會全程提醒。

少量現金傍身

膳食全包，日常唔太使錢。帶 1 萬日圓以內散紙 + 一張 ICOCA / Suica 交通卡已經足夠。如購物時唔夠錢，可搵教練幫手墊住先。

Visit Japan Web

家長出發前請於 Visit Japan Web 官網為小朋友登記入境資料，取得 QR code，過關更快。

又熱又凍

戶外 35°C 極濕熱，室內冷氣好強。一件薄外套隨身，多補水防中暑，鹽糖 / 電解質粉可加分。

全程包車

在地交通全程由 Kidult 安排包車接送，唔會自己搭電車，家長放心。

醫療 · 團體保險

主辦方已為全團購買旅遊保險。小朋友長期藥物請帶足全程份量 + 醫生紙備查。

行李打包建議

隨身背囊（上機）

護照 + 副本、機票、尿袋、藥物、一套後備衫、水樽、室內鞋（貴重 + 落機即用）。貴重物品唔好寄艙。

寄艙行李

24 吋咁一人一個綽綽有餘。留返約三分一空位裝手信。軟身物品包好防壓。

全部貼名

行李、鞋袋、水樽、外套一律貼上小朋友名牌，團體活動最易搵錯。

藥物申報

處方藥帶原裝盒 + 英文藥名，數量以行程日數為準，避免大量攜帶。

出發前 3 日 Final Check

護照有效期 OK ✓ 護照副本已備 ✓ Visit Japan Web 已登記 ✓ 兩對鞋分開包好 ✓ 尿袋放隨身 ✓ 個人藥物齊 ✓ 少量日圓 + 轉插準備好 ✓ 行李已貼名 ✓ 已加入家長 WhatsApp 群組 ✓