全 台 首 家 上 市 旅 行 社

PHOENIX TOURS 鳳凰旅遊

Tour Member Handbook

旅客手冊



團　　號： INL270209
行程名稱： 拾光海岸 森林療癒 蘭卡慢旅 9天(CX) (身心療癒之旅+五星4晚+三處世界遺產+網紅咖啡館+嘟嘟車遊老街+野生保護區+ 鴿子島+異國美食)
集合時間： 2027/02/09 12:50 桃園國際機場國泰航空團體櫃檯第一航站
胸　　牌：
領　　隊：
送機人員： 沈昆毅先生　(0986242434)

*再次提醒護照自帶的貴賓，請在前往機場與團體集合出發前，請再次檢查是否已經攜帶 您的護照或簽證 等相關旅行文件.. 等，並請提早或準時抵達機場，以便協助您辦理Check-in 手續。

行程內容

拾光海岸 森林療癒 蘭卡慢旅 9天(CX) (身心療癒之旅+五星4晚+三處世界遺產+網紅咖啡館+嘟嘟車遊老街+野生保護區+ 鴿子島+異國美食)

* 行程特色

設計理念:

不僅僅是一趟旅程，它是一帖獻給靈魂的處方箋。透過資深領域專家的權威引導，讓旅人能透過科學實證的「森林浴（Shinrin-yoku）」，真正地與混亂斷聯，重新找回生命的節奏。
後疫情時代的「Wellness（身心健康）」與「Slow Travel（慢旅）」。

獨家核心亮點：
1. 森林療癒:從您抵達的那一刻起，療癒就從當下的環境氣場，引導進行呼吸調整、正念冥想與感官開啟。
2. 呼吸・負離子的洗禮 Anion Healing:荷蘭運河遊船 Dutch Canal Cruise： 紅樹林釋放的豐富氧氣與負離子，這是很棒的呼吸道保養行程。
3. 連結・與千歲古樹對話 Forest Healing:瑞提加拉森林修道院 Ritigala Monastery; 這裡沒有遊客的喧囂。進行擁抱大樹的觸覺療癒。在神聖的寂靜中，您會驚訝地發現，當心安靜下來，森林的聲音是如此豐富。
4. 覺察・雲端之上的視野 Visual Healing :錫吉里耶獅子岩(Sigiriya Rock Fortress,登頂後，在皇宮遺址進行短暫的開放式監測冥想 Open Monitoring Meditation 將眼前 360 度的壯麗綠意，轉化為內心的開闊。
5. 震撼・生命力的共振 The Gathering:米內日亞吉普車獵遊 Minneriya Safari; 見證亞洲最大的野生大象聚集;觀察動物的肢體語言與群體互動，感受那種原始、狂野且充滿生命力的頻率，這對長期處於高壓都市的人來說，是極佳的能量釋放。
6. 淨化・東海岸的藍色療法 Blue Mind:亭可馬里 & 鴿子島; 科學證實「藍色空間」能顯著降低壓力荷爾蒙。在清澈見底的綠松石海水中，我們不趕行程，讓海浪的頻率與您的腦波同步，達到深層放鬆。
7. 歸零・頌缽音頻療癒 Sound Therapy:離境前的儀式： 旅程的最後，我們用頌缽 Singing Bowl , 來整合這八天的能量。透過聲音的振動，物理性地穿透身體細胞，消除飛行前的焦慮，確保您帶著煥然一新的身心狀態回家。
8. 住宿與美學: 入住建築大師傑佛瑞·巴瓦設計的 Heritance Kandalama ;這座飯店本身就是一個療癒場域，藤蔓與岩石共生。

行程特色:
1.餐食安排多以飯店內使用自助餐，多元變化，融合西式與當地風味餐食，吃的豐富有特色!
2.安排住宿海濱渡假勝地旅館，欣賞海天一色美景，調劑身心及紓緩心靈。
3.全程安排每人每日一瓶礦泉水。
4.可倫坡安排前往百貨公司，可自由選購當地特色產品，如著名的大象環保回收紙，為贈送國外元首、貴賓之特殊禮品，可在此買到。
5.前往網紅景點藝術咖啡館The Gallery Cafe;享用精緻料理;美麗的庭園及當地藝術家的作品展示,是當地最受歡迎的文青咖啡館。
6.運河游船之旅Dutch Canal Cruise;淌遊在荷蘭殖民興建的運河間遊覽當地村民房舍及生活;頗有一番樂趣!
7.造訪蘭卡東海岸兩大海濱渡假勝地,充分享受輕鬆渡假的悠閒氣氛!
8.重要的象群聚集地:米內日亞國家公園Minneria Mational Park;安排 乘坐吉普車進入米內日亞野生保護區，欣賞野生動物生態
9.安排在Priyamali Gedara 田園餐廳;體驗傳統美食。
10.孔尼喜法蘭印度廟;是印度主神濕婆在凡間的五大居所之一;因此被印度教信徒遵奉為聖地之一
11.安排搭船前往鴿子島,小島海水清澈且有美麗的珊瑚礁;是蘭卡著名的浮潛勝地,船家提供救生衣、蛙鏡及浮潛呼吸管設備;方便遊客欣賞海底豐富的魚類生態

包含項目:
1.領隊.司機.導遊小費
2.斯里蘭卡落地簽證費;機場填寫「簽證目的身分聲明書」(Declaration of Identity for Visa Purpose)，並附上2吋照片1張。離境時必須出示此證件。
3.行程描述餐食.住宿(2人一室).車資.門票
4.國際段機票及稅金 (含1件托運行李、機上餐食)

未包含:
1..行程表未描述景點或行程
2.單人房價差
3.床頭.行李小費及私人開銷(如用餐酒水.電話等私人費用)

第01天

桃園機場/香港/可倫坡 (贈"蘭卡療癒隨身包")COLOMBO (斯里蘭卡) CX443 16:10/17:50+CX611 20:15/23:15 (參考航班)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭乘得獎無數的國泰航空公司班機 ，經香港轉機飛往斯里蘭卡。 抵達後接往機場附近飯店住宿休息。(抵達後領取" 蘭卡療癒隨身包";包含 小瓶的特製香料精油（嗅覺療癒)）、一本大象POPO 回收筆記本（方便旅程隨手速寫或記錄冥想心情）、以及一小罐錫蘭紅茶。)
住宿: Taj Airport Garden Hotel 或 Suriya Luxury Resort或Gateway Hotel或同級







貼心規劃 如果世界太吵，就去斯里蘭卡聽聽心跳聲。森林療癒是一種生活的調整，讓人重新找到身心的平衡!

餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上

第02天

可倫坡-運河游船之旅"負離子與呼吸療癒"(148KM/3.5小時)- 石窟寺廟Cave Temple(世界遺產)(16KM/30分鐘)-丹不拉 Dambulla (住宿五星)

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

上午於飯店享用早餐後， 安排 **★運河游船之旅Dutch Canal Cruise;** 淌遊在荷蘭殖民興建的運河間遊覽紅樹林與當地村民房舍 **；** 透過古運河游紅樹林船遊， **利用天然水霧能量洗滌都市肺腑，釋放長期累積的壓力。午** 餐後，前往★ **丹不拉洞窟(世界遺產)** ，相傳西元前1世紀，當時的首都阿努拉德普拉由於遭到印度人的入侵，國王 **瓦拉剛巴King Valagamba** 被迫逃到丹布拉，為當地的佛教徒所救，並且和他一起對抗外侮。後來國王為了表達心中的感激之意，所以在此地修建了 **洞窟寺廟** ;整個洞窟寺廟總共有五個石窟，第一窟是寺廟，第二窟則是保存得最好的一個，所有的佛像即使姿勢各殊，但都是由整塊巖石雕刻而成的，並且為了紀念祖先在抵抗印度人攻擊時腳底沾滿紅土的艱辛，所以這些佛像的足底都被塗成紅色。最令人感到驚豔的是整個洞窟的牆壁上都是彩繪壁畫 **，這些壁畫在當時都是用樹汁繪製而成的** ，雖然歷經歲月的更迭，卻依然鮮明如昔，至今仍保留著舊時的亮彩，參觀者莫不嘖嘖稱奇。 **晚餐前可自由享用飯店設施!**

住宿:Aliya Resort & Spa Sigiriya或Amaya Lake Resort 或Chaaya Village或Covanro Sigiriya或Heritange Kandalama Hotel







貼心規劃 負離子與呼吸療癒;水霧與紅樹林;呼吸，負離子的洗禮 Anion Healing~荷蘭運河遊船 Dutch Canal Cruise, 紅樹林釋放的豐富氧氣與負離子，這是很棒的呼吸道保養行程。

餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：飯店自助餐

住宿 或同級

第03天

丹不拉 (50KM/1小時20分鐘)-綠蒂加拉寺廟"森林療癒"健行(5KM/10分鐘)-米內日亞野生保護區 Minneria N.P(15KM/20分鐘)-丹不拉 Dambulla (住宿五星)

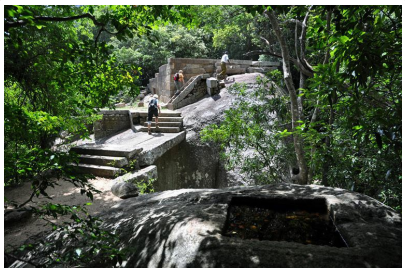
符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後，前往★ **綠蒂加拉森林寺廟 Ritigal Forest Monastery，** 這裡曾是古代僧侶修行的隱修院。您將踏上石塊鋪成的古老階梯，穿梭在被參天巨樹與厚實苔蘚覆蓋的遺跡間;感受遠古能量 **(步行時間:約1.5~2.5小時)** 。感受遠離塵囂的「神聖寂靜」，在原始林的包圍下進行接地冥想，體會地質與歷史交織的強大能量。午餐安排在★ **Jet Wing Lake Resort 享用後，** 前往★ **米內日亞國家公園 Minneria National Park;抵達後 ★ 乘坐吉普車,** 進入米內日亞野生保護區，這裡的吉普車幾乎都是全開放式的，不管是想伸出手拍照、站起身觀察躲藏在樹林裡的動物，只要在安全範圍內都不會被禁止，少了玻璃車窗的阻擋，也讓吉普車探險更加真實刺激。從一開始的樹林區，每個乘客都忍不住直盯著兩旁的樹林看，仔細尋找躲藏其中的野生動物們。在米內日亞國家公園常見的動物有斯里蘭卡獼猴、斯里蘭卡水鹿、孔雀和鱷魚等。另外較少見的大型動物如斯里蘭卡豹和斯里蘭卡懶熊也

會居住在這裡。這裡最多一次可看到2、300頭的大象聚集，這樣壯觀的景象也是其他國家公園看不到的景致。

晚餐安排於住宿飯店餐廳享用。

住宿:Heritange Kandalama Hotel或Aliya Resort或Amaya Lake Resort 或Chaaya Village或Covanro Sigiriya或Heritange Kandalama Hotel


特殊安排 森林療癒活動:觸覺體驗;如抱樹活動。在靜心引導下輕輕抱住百年老樹，專注於樹皮粗糙的紋理與樹木散發出的生命氣息，像是大自然在傾聽自己的心聲，有些人在這樣的靜默中，甚至感動到流下眼淚。穿過時間的石階，走進綠蒂加拉的寂靜之境。」 我們將邀請您脫下都市的武裝，赤腳或指尖感觸千歲古樹。在僧侶曾經禪修的遺址中，進行一場與大地的「接地對話（Earthing）」，讓森林的頻率校正您紊亂的生理時鐘。

貼心規劃 在斯里蘭卡的森林深處，隱藏著一座古老的佛教遺址;綠蒂加拉Ritigala)這裡沒有喧囂的遊客，只有參天的古樹與長滿青苔的石階，這裡曾是僧侶們靜坐修行的森林修道院。踏上那段平緩的森林步道，腳下是落葉的沙沙聲，身側是與巨石共生的老樹。陽光穿過層層疊疊的綠葉，灑在古老的石座上，那種寧靜感，會讓妳不自覺地屏住呼吸，深怕驚擾了這份沉睡千年的優雅。在這片受佛法守護的森林裡，時間不再是度量衡，而是一種溫柔的流動。有些深刻的連結，是在這份靜謐中悄悄滋長的；有些承諾，是在森林的呼吸間，變得更加堅定。

餐食 早餐：:飯店內自助餐 午餐：飯店內 晚餐：飯店內自助餐

第04天

丹不拉-清晨"瑜珈冥想"體驗-國寶建築師"巴瓦"建築之旅(66KM/1小時)-田園餐廳午餐(105KM/2小時)-自由漫步沙灘-亭可瑪里海灘 Trincomalee Beach (住宿兩晚海濱飯店)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐前;體驗約60分鐘的★ **瑜珈.冥想課程 Yoga&Meditation (註:由於需較早起床;此活動為自由參加)** ，印度人相信瑜珈可擺脫輪迴的痛苦，藉由深沈的觀想和靜定,直覺內在，尋求心靈的平靜。瑜珈動作並不求高深..抱持一切簡單隨緣，少說話，感官內收即可。早餐後，展開 **★國寶建築師"Geoffrey Bawa"建築之旅;** 探索綠建築飯店Heritance Kandalama Hotel;與自然無縫融合的設計理念; **在Bawa的森林宮殿裡，與自己和好哦!。** 午餐安排在★ **Priyamali Gedara 田園餐廳;** 體驗傳統美食。後區驅車前往藍卡東海岸著名的渡假海灘◎亭可瑪里海灘 Trincomalee Beach ;碧藍的海水及廣闊沙灘;是國際著名的渡假勝地。這遍海域充滿寧靜渡假氣氛及眾多的海上活動設施;如帆船、海上摩拖車等。

晚餐前可自由享用飯店設施或漫步沙灘!

住宿:Trinco Blue Resort或Amaranthé Bay Resort 或同級





貼心規劃 健康美味的餐食是身體重啟的第一步。Priyamali Gedara 田園餐廳;體驗傳統美食。菜餚選用當地當季食材，由四五位廚師在爐邊烹製，然後將食材移至餘燼中以保持溫度，咖哩種類繁多，都是道地的斯里蘭卡風味，味道美味。除了咖哩料理，還有烤餅、各種做法的魚和雞肉。甜點是傳統的斯里蘭卡甜點，例如kokis和aluwa及新鮮水果，完美地為這頓飯畫上了句號!

餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：飯店內自助餐

第05天

亭可瑪里-孔尼喜法蘭印度廟(主神溼婆聖地)Koneshvaram Temple-坎尼亞熱泉Kanniya Hot Srpings-鴿子島浮潛體驗-亭可瑪里海灘 Trincomalee Beach(海濱度假飯店)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後,搭乘專車前往附近名勝古蹟遊覽 ◎**孔尼喜法蘭印度廟Koneshvaram Temple ； 已有2千多年歷史的神廟;是印度主神濕婆在凡間的五大居所之一;因此被印度教信徒遵奉為聖地之一** 。此廟見證了中世紀南印度潘地亞王朝Pandya of Madurai對斯里蘭卡的影響力。潘地亞王朝全盛時期領土曾覆蓋印度南部和斯里蘭卡。神廟外觀為典型達羅毗荼建築風格。神廟上雕塑主要是濕婆眾追隨神祇Parsavadevatas，周圍還有動物雕塑。之後續參觀 ◎**坎尼亞熱泉池Kanniya Hot Water Srpings;** 七個正方形的孔。井只有3–4英尺深，可以清楚地看到底部。溫度約為攝氏42度，據考究熱泉池可能是以前佛教修道院內和尚所建。參觀及拍照後,前往飯店辦理住宿手續;隨後安排搭船前往 **★鴿子島浮潛Pigeon island(註:如逢天氣因素無法成行;每人退費USD40),這個小島海水清澈且有美麗的珊瑚礁;是蘭卡著名的浮潛勝地,船家提供救生衣、蛙鏡及浮潛呼吸管設備;方便遊客欣賞海底豐富的魚類生態;也可自由漫步小島取景拍照。之後返回飯店晚餐及休息。**

住宿:Trinco Blue Resort或Amaranthé Bay Resort 或同級





餐食 早餐：飯店內 午餐：飯店內 晚餐：飯店內(自助餐或套餐)

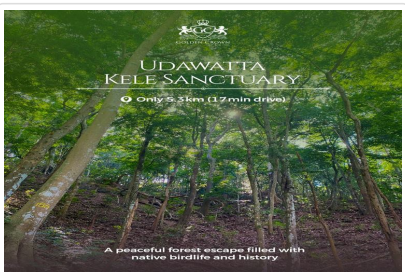
第06天

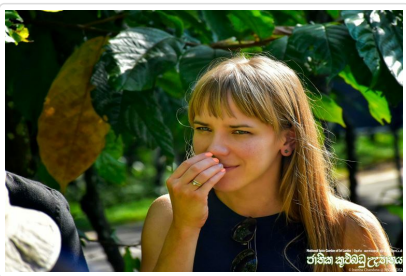
亭可瑪里(103KM/1小時)- 希基里亞 Sigiriya獅子巖"視覺療程"(世界遺產)(70KM/2小時)-香料園"嗅覺療癒" National Spicy Garden-28k;1Hr-皇家禁苑 Udawatte Kele "森林療癒" -漫步古街-坎迪 Kandy (五星飯店)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午於飯店享用早餐後，驅車前往佛蹟聖地 **◎ 獅子巖 Lion Rock(世界遺產)，** 此地佛教古蹟星羅棋佈，沿路青山綠田，風景優美。抵達後我們將登上６００英呎高的 **★獅子巖參觀(註:請穿著輕便鞋子及衣物;此行程上山台階較陡峭;請視體力及腳力決定是否走完全程;入口處一般有協助上山的本地人;若需協助上山;請先談妥價格!)** 。俯看山景及雄偉的舊皇宮遺址及其洞窟內的古仕女壁畫 ，精采絕倫，令人嘆為觀止。途中參觀 **★香料園，" 嗅覺療癒"是一項受歡迎的體驗， 試聞不同的木質精油，感受各種氣味帶來的獨特能量,** 園內各種不同種類的香料,藉由嚮導的介紹將使您對南洋香料有更進一步的認識。之後前往 **◎ 坎迪(世界遺產)；斯里蘭卡首都和佛教聖城** 。抵達後;漫步於 **★皇家禁苑** ;佔地104公頃的原始森林，城市的喧囂瞬間被隔絕在葉浪之外。曾經，這裡是不容驚擾的王室禁地，王室的私藏風景, 想像當年皇后曾在皇家池塘邊輕撥水面，激起一池靈動。而那些深藏在林間的僧侶洞穴，至今仍迴盪著古老禪修的寧靜與呼吸。 **不妨嘗試進行"無聲靜默行走"** ，排除人類語言的干擾，專注於森林底層與鳥鳴聲。觀察地衣與苔蘚，感知大氣環境的純真! **之後可漫步古街逛街或取景拍照!**

住宿:Grand Kandyan Hotel 或Earls Regency或Maha Welireach或Golden Crown Hotel



貼心規劃 Sigiriya Rock Fortress (耶獅子岩)這是一段垂直向上的挑戰，也是斯里蘭卡最著名的攀登行程。全程約2.1 公里包含平地步行與階梯）,垂直高度約200公尺共1,200 階階梯）,預估時間1.5~2小時（視體力與停留拍照時間而定）。雖然階梯較多，但沿途有壁畫與古老石壁可欣賞，登頂後的 360 度森林景觀是極致的"視覺療癒"。

餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：飯店內(自助餐或套餐)

第07天

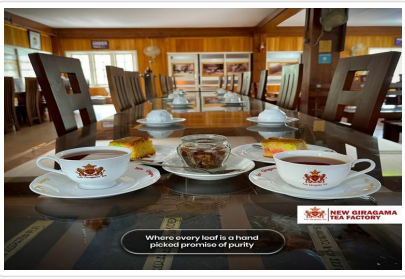
坎迪-佛牙舍利寺(世界遺產)(13KM/30分鐘)-茶廠品茗 Tea factory(117KM/3.5小時)-可倫坡 Colombo (五星飯店)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後，參觀名遐邇貯藏佛祖牙齒舍利的 **★坎迪佛牙寺(UNESCO保護名單)** ;坐落在國王宮殿的湖濱，寺內供奉了釋迦牟尼的牙齒，不但是信徒們信仰的對象，同時也是權勢和地位的象徵。抵達後搭車遊覽市區風光, **之後前往** 聞名於世的◎ **錫蘭紅茶工場New Giragama Tea factory & Restaurant** ;進入室內可以看到茶葉滾動的器材，目的是為了脫水減輕重量，旁邊可見溫度較高的乾燥室，後面有工人在增加材火烘乾，二樓有原形茶葉及試飲活動。午餐後驅車返回◎可倫坡。 **晚餐安排享用中華料理或日式料理。**

住宿: **Hilton Hotel或Cinnamon Lakeside Resort或同級五星飯店**







貼心規劃 斯里蘭卡人宗教意識強，佛教的社會地位高。請尊重宗教習俗。參觀寺廟要脫鞋；穿著得體，不袒胸露背，不穿無袖上衣和短裙、短褲，宜穿白色為主色的帶袖衣服，裙、褲長度過膝。在寺廟照相一般需得到許可。與佛像合影時，被拍者必須面對佛像，不可背對佛像，也不能緊貼佛像並排站立，或平起平坐。嚴禁爬騎在佛像上玩耍、拍照。遇月圓節，禁止喝酒。紋有佛祖等圖案的紋身、刺青的人不允許入境斯里蘭卡，已發生多起西方人士因不尊重佛像等原因被拒絕入境或驅逐出境。

餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：中式或日式

第08天

可倫坡-嘟嘟車遊老街-藝術咖啡館Gallery Cafe-漫步老街購物-"頌缽音療"體驗-螃蟹風味晚餐(*登機前貼心安排房間盥洗及休息)/香港機場 CX610 00:30/08:45 (參考航班)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後， **特別企劃安排搭乘 ★嘟嘟車遊可倫坡老街;以不同的交通工具領略老街風光覽,行經可倫坡舊城堡區;今日則是中央商業區;除現代建築外;尚保留殖民時期的歐式建築;感受流金歲月的風華年代。隨後行經市場、獨立廣場及河濱綠地公園Galle Face Ground等市區景點** 。午餐安排 **網紅景點★藝術咖啡館The Gallery Cafe;享用精緻料理;美麗的庭園及當地藝術家的作品展示,是當地最受歡迎的文青咖啡館。餐後前往老街逛當地商場或百貨公司;** 可自由選購當地特色產品,如著名的骨瓷、錫蘭紅茶、致贈國賓的 **大象環保** 筆記本,也可在此買到。之後獨家安排體驗一場 **★頌缽音頻療癒Singing Bowl Sound Therapy;達到深層放鬆** 。 **晚餐特別安排品嚐 ◎ 斯里蘭卡螃蟹風味。餐後特別貼心安排★機場飯店房間,提供登機前之休息及盥洗;之後再輕鬆前往機場辦理登機手續。**







特殊安排 頌缽音療Singing Bowl Sound Therapy;會帶來的深度放鬆。在可倫坡安排參與一場與自然交融的頌缽音療體驗。當音療師敲響頌缽，低沉的振動透過木地板傳遞至身體，與環境的聲音交織在一起，宛如一場專屬於森林的音樂會。參與者逐漸進入深度放鬆的狀態，彷彿身心都融入了大自然的節奏。

貼心規劃 晚餐後,特別貼心安排機場飯店房間(2人一室),提供登機前之休息及盥洗!

餐食 早餐：:飯店內自助餐 午餐：GALLERY CAFE 套餐 晚餐：中式料理(含斯里蘭卡螃蟹風味)

住宿 機上

第09天

香港機場/桃園機場 CX494 10:25/12:25 (參考航班)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日班機抵達香港機場後，辦理轉機手續返回台灣，結束這趟融合休閒、知性、生態與療癒的斯里蘭卡旅程，回到甜蜜的家園。

祝您 旅途愉快 萬事如意







特殊安排 這幾天行程收穫什麼! 森林寂靜、頌缽共振、海浪頻率。嗅覺： 香料園的木質精油、肉桂與紅茶香。觸覺： 擁抱千歲古樹、印度洋的清涼海水。

餐食 早餐：機上 午餐：X 晚餐：X

住宿 甜蜜的家

旅遊注意事項

親愛的鳳凰貴賓，您好！

感謝您與鳳凰旅遊一起共享旅行世界的樂趣！為了旅途順暢及維護您的權益，我們竭誠建議您詳閱下列注意事，以便利您充分享受一趟快樂之旅。

一、 出入境

1. 請依約定的集合時間、地點，於班機起飛前二小時攜帶行李及相關證件至指定航空公司團體櫃檯，向領隊或送機人員辦理報到，完成搭機（check in）及出境手續（提醒您，部分航空公司與旺季期間則須於班機起飛前三小時集合）。
2. 托運行李請備堅固耐用者為佳，需備鎖，以每人交運一件（限重20公斤以內或依各家航空公司規定），以及一件輕便隨身行李自帶為原則（隨身行李不可超過：長56x寬36x高23公分 ）。
3. 目前大部分航空公司均規定行李托運須自行辦理check in手續，亦請旅客自行保留行李收據。
4. 貨幣：超過等值美金1萬元現金者，應報明海關登記；人民幣限額為兩萬元；新台幣以6萬元為限，如所帶之新台幣超過限額時，應在出境前事先向中央銀行申請核准，持憑查驗放行，超額部份未經核准，不准攜出。

如結匯是購買美金旅行支票，請務必結匯後立刻在支票左上角簽名欄簽名，下面的簽名欄則待支付款項時再簽名。建議您可另外用一張紙記下每張支票號碼，每用掉一張則劃掉一個號碼，並保留購買旅行支票時的存根，以便萬一遺失時可迅速辦理掛失補發。

（如有最新公告，依財政部關稅局公告為主）

二、海關

1. 旅客返國可免稅攜帶香煙一條、酒一瓶，及少量自用香水或禮物。
2. 禁止攜帶各種肉類、植物、蔬菜及不良刊物入、出境。
3. 毒品、槍械、彈藥，未經主管機關許可，禁止攜帶入、出境。
4. 銼刀、指甲剪、水果刀請置於大行李箱內托運（否則過關時將會沒收）。
5. 保育類野生動物及其產製品，如未取得許可文件就帶回國或郵寄，依法將以走私論罪，敬請旅客留意。
6. 購買非保育類野生動植物產製品時，亦應向廠商索取海關許可証明，因各國管制辦法不同，攜帶此類物品常會造成入、出境的麻煩。
7. 不接受他人托帶物品，以免在海關檢查時遭無妄之災。
8. 任何團員若有私帶私貨之嫌，領隊有權拒絕隨團報關，以免影響其他團員通關手續(權益)。
9. 出入境不能攜帶超過報關金額（可參考一.出入境第4點)。
10. 海關查驗行李時應予配合，超額物品應誠實申報。
11. 出發前應檢查自己的證件是否過期，證件包括護照及當地簽證等。

⊙ 特別注意！民航局安檢規定：

1. 旅客隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品容器，其體積不得超過100毫升。
2. 所有液體、膠狀及噴霧類物品容器均應裝於不超過1公升且可重複密封之透明塑膠袋內，所有容器裝於塑膠袋內時，塑膠袋應可完全密封，並且每名旅客限制攜帶1個，於通過安檢線時由檢查人員目視檢查。
3. 旅客攜帶旅行中所必要、但未符合前述限量規定之嬰兒奶粉(牛奶)、嬰兒食品、藥物、糖尿病或其他醫療所需之液體、膠狀及噴霧類物品，經向安全檢查人員申報並獲得同意後即可攜帶。
4. 出境或過境(轉機)旅客在機場管制區或前段航程於機艙內購買、或取得前述物品可隨身攜帶上機，但需包裝於經籤封防止調包及顯示有效購買證明之塑膠袋內。
5. 為使安檢線之X光檢查儀有效檢查，前述塑膠袋應與其它手提行李、外套或手提電腦分開通過X光檢查。

航空站出境服務台24小時聯絡電話

- 第一航廈（03）398-2143~4
- 第二航廈（03）398-3274、（03）398-3294

臺灣桃園國際機場

⊙ 美加地區特別注意事項

自2008年5月5日起，**美加境內**托運行李之規定將有變動，凡購買經濟艙機票及兌換里程獎勵之經濟艙機票，**可免費托運一件行李**，第二件托運行李則須酌收美金25元。

美國聯邦運輸安全署（TSA）發布以下航空旅遊注意事項：

1. 各類的液態或凝膠狀物品(包括飲料、洗髮精、防曬油、乳液、牙膏和髮膠等等)禁止攜帶上機，必需放置在托運行李中。但嬰幼兒食品及有醫生處方之必備藥物不在此限。
2. 儘量減少隨身攜帶的行李。
3. 至少在飛機起飛前三個小時到達機場。
4. 安檢後在候機處所購買的飲料，必需在登機前喝完，安檢人員會在登機門進行抽檢。
5. 與TSA安檢人員及航空公司人員充分配合，提高警覺，若有看到行徑可疑之人或事，向有關單位報告。

*出國旅客可瀏覽美國聯邦安全署（TSA）的網站www.tsa.gov，得知最新相關規定。

三、食

1. 早餐一般以自助餐為主，可任意取用，但以適量為宜。
2. 午餐及晚餐以中、西餐以及風味特色餐搭配（不含飲料），盡量安排多樣化。
3. 於餐廳用餐時，請勿飲用自己所攜帶的酒類及飲料。
4. 若安排在中國餐廳用餐，因各大城市之中國餐廳，受限於材料來源及烹調方式，實在無法與國內相比較，若無法盡善盡美，敬請見諒！
5. 飲食有特殊需要者，如吃素或不吃牛肉，請在旅遊行前說明會時告知，以便事先預訂（因機上無法臨時準備）。

四、衣

1. 衣著及鞋子以輕便舒適為原則。
2. 冬天服裝以保暖又便於穿脫為原則，同時請備厚毛襪、圍巾、手套等禦寒裝備。
3. 如遇下雪或極地地區，因雪地反光甚強，請備墨鏡護眼，並攜帶面霜、護脣膏等，以防凍傷。

五、住

1. 團體旅遊住宿，一般以二人一室為原則，如欲住單人房則須增繳單人房價差。
2. 一般飯店內不提供牙膏、牙刷、毛巾等私人用品，且基於衛生理由，敬請自行攜帶。
3. 房內如有煮具與茶包、咖啡包，多為免費供應，但冰箱內之任何東西則需付費。
4. 在浴缸內淋浴時，請務必拉起浴簾並將其放於浴缸內，以防濺濕地板。
5. 貴重要物品請放置飯店保險箱內，如隨身攜帶，切勿離手。
6. 住宿飯店請隨時加扣安全鎖，並勿將衣物披在燈上或在床上抽煙，聽到警報器時，請由緊急出口迅速離開。
7. 提醒您全球各地因響應環保而實施「公共區域禁菸」的國家越來越多，飯店房間內亦列為禁止吸菸場所，在此提醒您請勿在飯店公共區域或客房內吸菸，以免誤觸當地法規而遭受高額罰款。
8. 游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切記勿單獨入池。
9. 夜間或自由活動時間自行外出，請告知領隊或團友。

六、交通及行程

1. 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
2. 搭車時請勿任意更換座位，頭、手勿伸出窗外，上下車請注意來車。
3. 搭乘纜車時，請依序上下，聽從工作人員指揮。
4. 出國旅遊期間，下車或於旅館外出時，貴重物品（護照、金錢、相機、攝影機、沿途新購物品）。請勿置於車上及房間內。
5. 出國旅遊期間，請勿將護照交給他人保管(包括領隊或當地導遊)。要求統一保管時，亦請您回絕。
6. 隨團體參觀時請緊隨團體行動，不單獨行動。
7. 出門在外特別注意安全，切記財不露白，平時財物分開放置，購物時也不應當眾掏出大把鈔票點數。

8. 遵守領隊所宣布的觀光區、餐廳、飯店、遊樂設施等各種場所的注意事項。
9. 旅遊活動安全等級以品保協會評定之危險標準為依據，品保協會未評定者，則由本公司自行評定；身體狀況不佳、孕婦、幼兒及患有心臟病、高血壓、氣管疾病等貴賓，請自行斟酌個人身體狀況，請勿勉強參加。
10. 本公司未提供的自費活動項目，建議您不要參加。若因自行參加而導致意外發生時，本公司恕不負責。
11. 正常旅遊時間外所有客人要求領隊帶領之額外活動，若發生任何意外時，本公司及領隊恕不負責。
12. 搭乘船隻請務必穿著救生衣，搭乘快艇請扶緊坐穩，勿任意移動。
13. 行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。
14. 團體行進中一切以團隊精神為主，暫時需要犧牲一些個人自由、凡事以團體為優先並相互合作、幫助、發揮團隊精神，若有服務不周之處，敬請不吝賜教，並求改進，謝謝！

外交部緊急聯絡中心 設有「旅外國人急難救助全球免付費專線」800-0885-0885目前可適用歐、美、日、韓、澳洲等22個國家或地區，並印製有「旅外國人急難救助卡」，可至機場服務台自由取用或至外交部網站下載

七、保險

再次感謝您的支持，參加本公司所承辦的團體旅遊。自2023年5月1日起，為參團旅客投保【責任保險】金額提高至新台幣500萬元，【意外醫療實支實付】為新台幣20萬元（均已超過旅行業管理規則第五十三條規定的200萬元，意外醫療亦已超過交通部觀光局規定的實支實付新台幣10萬元）。 唯15歲以下、70歲以上之旅客，與《以台灣為母港出發的郵輪航程》的部分，保險公司只接受最高保額為兩百萬，敬請知悉與理解。以及綜合旅行社的八千萬履約責任險。另外，觀光局在「國外定型化旅遊契約書」第九條第五款中規定，旅行社有告知旅客**自行投保旅行平安保險之義務**。因此，為了您的權益，特別提醒每一位參加團體的貴賓，不要忘了自行投保旅遊平安險，或洽詢您的服務人員相關問題。

八、其他注意事項

- **印度旅遊**

1. 餐食：印度餐食，多安排在旅館內使用，清潔及衛生較有保障，但因口味關係，請有「入境隨俗」之心理準備，飲水請多利，用礦泉水，生水不宜飲用，請盡量避免品嚐飯店以外之當地小吃，以避免水質關係腸胃不適。
2. 購物：請於官營酒店和印度旅遊局所提供的商號處購物，較能保障購物的品質與價格。野生動物、植物或相關產品均嚴禁出口，一些特許出口物品可作隨身行李攜帶但必須取得出口文件證明書。不可大量購買銀製品以及野生動、植物、及孔雀羽毛。購買風景區小販販售之各式紀念品，記得貨比三家，注意品質及售價 (一般可殺價)
3. 小費：洗手間多需另給小費，房間小費每日每房約盧比20(請直接放枕上) ，請準備一些零錢備用。
4. 服裝：進入廟宇，大部分要著拖鞋進入。
5. 某些觀光景點，攜帶相機或攝影機需另加買門票，請記得索取收據。
6. 請尊重當地民俗風情，隨時請教當地導遊，如印度小孩的頭，不可任意碰觸。另印度人習慣以右手抓食，左手處理不潔之物，故宜避免以左手與人接觸。
7. 當地小販及乞丐眾多，請小心錢包及商品品質與售價。

尼泊爾旅遊

1. 餐食：尼泊爾餐食，多安排在旅館內使用，清潔及衛生較有保障，但因口味關係，請有「入境隨俗」之心理準備，飲水請多利，用礦泉水，生水不宜飲用，請盡量避免品嚐飯店以外之當地小吃，以避免水質關係腸胃不適。
2. 小費：洗手間多需另給小費，房間小費每日每房約盧比20(請直接放枕上) ，請準備一些零錢備用。
3. 服裝：進入廟宇，大部分要著拖鞋進入。
4. 某些觀光景點，攜帶相機或攝影機需另加買門票，請記得索取收據。
5. 請尊重當地民俗風情，隨時請教當地導遊，如印度小孩的頭，不可任意碰觸。當地人習慣以右手抓食，左手處理不潔之物，故宜避免以左手與人接觸。
6. 當地小販及乞丐眾多，請小心錢包及商品品質與售價。
7. 住宿國家公園或山區飯店，請記得攜帶手電筒及望眼鏡。

斯里蘭卡旅遊

1. 購物：請於官營酒店和印度旅遊局所提供的商號處購物,較能保障購物的品質與價格。野生動物、植物或相關產品均嚴禁出口,一些特許出口物品可作隨身行李攜帶但必須取得出口文件證明書。不可大量購買銀製品以及野生動、植物、及孔雀羽毛。購買風景區小販販售之各式紀念品,記得貨比三家,注意品質與售價 (一般可殺價)
2. 小費：洗手間多需另給小費，房間小費每日每房約盧比20(請直接放枕上) ，請準備一些零錢備用。
3. 某些觀光景點，攜帶相機或攝影機需另加買門票，請記得索取收據。
4. 請尊重當地民俗風情，隨時請教當地導遊，如印度小孩的頭，不可任意碰觸。另印度人習慣以右手抓食，

左手處理不潔之物，故宜避免以左手與人接觸。

5. 當地小販及乞丐眾多，請小心錢包及商品品質與售價。

旅遊實用資訊

印度旅遊

一、電壓：230伏特/50週波率(請事先在台灣準備萬用插頭及變壓器)。
二、時差：印度時間+2小時30分
三、匯率：約美金1元＝56RP (盧比)
http://tw.money.yahoo.com/currency_exc_result?amt=1&from=USD&to=TWD(按此換算匯率)
四、如何撥打電話：
台灣撥打至印度002+91+11+電話號碼
印度撥回台灣00+886+2 +電話號碼
五、氣候：屬熱帶性氣候，每年四到六月氣候炎熱、七到九月為雨季，十月-隔年三月氣候怡人。

尼泊爾旅遊

一、電壓：220伏特/有2孔及3孔的圓插座(請事先在台灣準備萬用插頭及變壓器)。
二、時差：尼泊爾時間+2小時15分
三、匯率：約美金1元＝56 RP (盧比)
四、如何撥打電話：
台灣撥打至尼泊爾002+977+2+電話號碼
尼泊爾撥打至台北00+886+2+電話號碼
五、氣候：四到九月為雨季，十到三月為旱季。

斯里蘭卡旅遊
一、電壓：230伏特/50週波率(請事先在台灣準備萬用插頭及變壓器)。
二、時差：斯里蘭卡時間+2小時
三、匯率：約美金1元＝56 RP (盧比)
四、如何撥打電話：
台灣撥打至斯里蘭卡002+94+市區代碼+電話號碼
斯里蘭卡撥回台灣00+886+2+電話號碼
五、氣候：熱帶氣候全年高溫，季風期濕度高，平均溫度為28~40℃，每年四月最濕也最熱。

住宿飯店資訊

＊提醒您全球各地因響應環保而實施「公共區域禁菸」的國家越來越多，飯店房間內亦列為禁止吸菸場所，在此提醒您請勿在飯店公共區域或客房內吸菸，以免誤觸當地法規而遭受高額罰款。

本團飯店尚在確認中,我們將隨時為您提供最新資訊,謝謝!!

航班資訊

再次提醒護照自帶的貴賓，請在前往機場與團體集合出發前，請再次檢查是否已經攜帶您的護照或簽證等相關旅行文件..等，並請提早或準時抵達機場集合，以便協助您辦理Check-in手續。

日 期	星期	出發地點	航空公司	航 班	起飛時間	抵達地點	抵達日期	抵達時間
2027/02/09	二	台北 (桃園國際機場)	國泰航空	CX443	15:50	香港 (香港國際機場)	2027/02/09	17:55
2027/02/09	二	香港 (香港國際機場)	國泰航空	CX611	20:05	可倫坡 (班達拉奈克國際機場)	2027/02/09	23:30
2027/02/17	三	可倫坡 (班達拉奈克國際機場)	國泰航空	CX610	00:45	香港 (香港國際機場)	2027/02/17	08:00
2027/02/17	三	香港 (香港國際機場)	國泰航空	CX494	10:25	台北 (桃園國際機場)	2027/02/17	12:20

鳳凰再次叮嚀貴賓~旅遊安全的注意事項

出國旅遊已經是台灣旅客從事休閒的主要活動之一， 鳳凰旅遊非常榮幸能在此趟行程為貴賓提供服務， 但是， 基於維護貴賓的旅遊安全， 希望您能耐心與仔細閱讀我們以下的叮嚀， 任何疑問也請隨時洽詢隨團服務的領隊或導遊， 謝謝!

根據旅遊醫學專業醫師的建議 ：

1. 懷孕婦女、年長者、行動不便，慢性病患者如心臟病血管疾病、肺及呼吸疾病、腎臟病及尿毒症、痛風及高尿酸血症、糖尿病及高血壓病患者，及癌症患者或健康狀況不佳者，參團出國旅遊時，一定要有親友隨行照料（尤其是行動不便者）；並在行程出發前主動告知旅行社，以便旅行社能在行程中、儘量協助安排相關事宜。
2. 慢性疾病患者請記得在行程出發前做好個人用藥的準備， 例如 ： 攜帶足夠的藥物量，以及英文處方箋（含：藥物名稱、劑量及用法）；尤其是長途飛行的旅程中，貴賓一定要將相關藥品及醫師處方箋放在隨身行李，請勿只放在大行李箱內。
3. 基於旅遊安全考量， 請貴賓自行酌量身體狀況， 是否能夠參加具刺激性或危險性的活動， 並請務必提醒領隊或導遊個人的病史，（刺激性活動如： 高原.高山旅遊、浮潛.潛水、衝浪及相關水上活動、泛舟、滑雪、高空彈跳..等）。
4. 相當受到喜愛的泡湯活動， 並不是人人都合適喔!尤其是泡湯時，因為溫度急遽的變化容易引起身體不適，請貴賓斟酌。想泡湯的貴賓，提醒您泡湯前先作暖身運動，下池時速度放緩、由手、腳尖、腿、腰、身體至全身，每次泡湯以10~15分鐘為宜，最多不要超過2次，泡湯後需補充水分。

鳳凰再次叮嚀 ：

提醒貴賓隨時留意自身的健康外， 若有任何身體不適， 請務必在第一時間通知隨團服務的領隊或導遊；參加各項活動前，也請務必仔細聆聽領隊或導遊的安全須知宣導及規定，並請遵守。

*基於旅遊安全考量，貴賓有義務告知您的身體狀況，若因貴賓未告知或隱瞞，則表示旅客願意自行承擔一切責任。

出國旅遊攜帶物品核對表

旅遊文件資料		
☐ 護照 (出國日起六個月以上效期)	☐簽證	☐出境證
☐ 機票	☐旅遊行程手冊	☐各地旅遊參考資料
☐ 外幣零用金	☐信用卡	☐記事本
☐ 名片 (旅客自行斟酌)	☐親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
☐ 西裝、洋裝、領帶	☐襯衫、休閒服、夾克	☐毛衣、風衣、長褲
☐ 襪子、手帕、內衣褲	☐便鞋、平底鞋、拖鞋	☐睡衣褲
☐ 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	☐游具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	☐摺傘或輕便雨衣
☐ 太陽眼鏡、防曬乳液	☐遮陽帽	
個人用品		
☐ 梳子、髮油	☐刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	☐化妝品、面紙、面霜、面膜
☐ 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	☐水壺	☐吹風機
☐ 針線、備用釦	☐指甲刀、水果刀(請放入托運行李箱)	☐轉換插頭、變壓器
其他		
☐ 個人自用應急藥品 (慢性病英文處方箋)	☐零食	☐紀念品
☐ 親友請託購物品清單	☐休閒雜誌	☐筆

Have a nice trip 旅途愉快