



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： ARB260606
行程名稱： (第2人減8千)中亞絲路三國 哈薩克+烏茲別克+吉爾吉斯16天(高速火車+2晚湖區+李白故鄉+天山山脈健行+民俗舞蹈)
集合時間： 2026/06/06 12:15 桃園國際機場大韓航空團體櫃檯第一航站
胸 牌：
領 隊：
送機人員： 邱文欽 先生(0913-573-056)

*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

(第2人減8千)中亞絲路三國 哈薩克+烏茲別克+吉爾吉斯16天(高速火車+2晚湖區+李白故鄉+天山山脈健行+民俗舞蹈)

* 行程特色

烏茲別克(絲綢之路的珍珠):

1.深度遊覽絲綢之路上的珍珠-烏茲別克(花刺子模),位處於古代歐亞絲路交接的中心點，自古即成為歐亞諸國間，文化，宗教，

歷史・貿易交流的心臟地帶。

2.造訪首都塔什干:參觀帖木兒博物館、巴力罕回教學院、美術博物館..等名勝古蹟。

3.參觀體驗塔什干地鐵:全世界最美麗的地鐵之一。

4.特別安排高速火車體驗,輕鬆造訪布哈拉古城(省去舊行程搭10小時長程車的辛苦)

5.布哈拉:參觀著名的亞克城堡博物館

6.撒馬爾罕:參觀中世紀建築群-帖木兒陵寢。

7.參觀雷吉斯坦廣場三大學院群:如烏魯貝克學院..等三座建築高 大壯觀、氣勢宏偉,內有金碧 輝煌的清真寺。

8.比比哈姆大清真寺:聆聽帖木兒妻子充滿傳說與智慧的故事。

9.安排品嚐烏茲別克國菜~羊肉飯Pilaf;聯合國教科組織於2016年確認Pilaf為人類非物質文化遺產。用米飯、羊肉、葡萄乾、胡蘿蔔等做成的羊肉飯。

吉爾吉斯(中亞的瑞士):(寂寞星球Lonely Planet 推薦必遊國度之一:<https://www.lonelyplanet.com/best-in-travel/countries>)

1.造訪阿拉阿查冰河國家公園ALA ARCHA N.P.・乃吉爾吉斯特天山山脈的一部份・國家公園成立於1976年・高度在1500到4895公尺・屬於高山國家公園・

2.李白的故鄉:托克馬克TOKMOK(唐朝碎葉城)・參觀古代突厥遺址・布蘭那塔Burana Tower

3.伊塞克湖區(住宿2晚)Lake Issyk Kul;伊塞克湖位在天山北麓・海拔1600公尺・是世界面積第二大的高山湖泊。

4.安排伊塞克湖游船;體驗詩情畫意美景

5.造訪喬爾朋阿塔;參觀露天石畫博物館・以岩石雕刻與岩石繪畫出名

6.比斯開克(首都):安排市區觀光、民俗舞蹈欣賞。並安排住宿五星級飯店。

7.造訪遊牧民族村KEMIN VILLAGE;欣賞或參與遊牧蒙古包YURT的架設過程;新奇又有趣

8.造訪歐許市集;體驗吉爾吉斯最生活化的一面。

9.安排吉爾吉斯風味餐及當地民俗舞蹈欣賞。

10.拉科爾:造訪俄羅斯木造教堂.清真寺.俄羅斯村.當地市集(新企畫)

哈薩克:(古稱烏孫國)

1.東正教教堂 Zenkov Cathedral:是目前世界上僅存的第二高木結構建築

2.歷史博物館;蒐集超過3,000件文物及展品

3.當地市集 ZELYUN BAZZA;體驗當地生活

4.搭乘纜車登上科投北Kok-Tobe山丘・海拔約1,100米。此處是觀賞天山及全覽市區美景最佳景點。

5.匈奴民族村The Huns ethnic village:體驗遊牧生活

6.伊塞克湖;海拔約1,750米的高山湖泊;坐落在伊犁阿拉套山脈的高聳峽谷中

售價包含: (最低出團人數10人以上)

1.來回經濟艙機票及稅金

2.包含旅遊簽證、車資、門票、餐食及住宿(兩人一室)

3.包含當地導遊.司機及領隊小費

4.每人每天車上一瓶礦泉水

未包含:

1.行李、床頭、電話費、洗衣費等私人費用

2.單人房請補價差

3.未含西餐酒水費用

4.其他行程表未描述之景點及項目

****簽證應備證件**：簽證：經由當地旅行社辦理。(至少14個工作天起)

1. 護照影本(效期9個月以上)

2. 半年內彩色相片2張(備用)

3. 家裡.公司.地址.電話.職稱等基本資料表格提供

4. 訂金NTD\$30,000元

5. 旅客服務確認單(特殊要求)

第01天

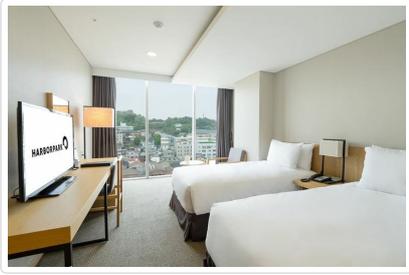
桃園機場/仁川 INCHEON-機場飯店 (參考航班: BR160 15:15/18:45)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

帶著愉快的心情；集合於桃園國際機場後，搭乘豪華班機前往韓國仁川機場，抵達後由導遊代表迎接貴賓，隨即前往今日

下榻之飯店。

住宿: RAMADA BY WYNNDHAM INCHEON或RAMADA PLAZA SUWON HOTEL或BEST WESTERN PREMIER INCHEON或INCHEON AIR SKY HOTEL或INCHON HARBOR PARK HOTEL或同級



🍴 餐食 早餐: X 午餐: X 晚餐: 機上

第02天

仁川/ (參考航班KC190 1055/1345)/阿拉木圖/ (參考航班KC109 1635/1825) /比斯開克BISKEK (吉爾吉斯)

符號表示: ★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後驅車前往仁川機場搭乘 **哈薩克航空班機** 經 **阿拉木圖機場** 轉機 **飛往吉爾吉斯首都◎比斯開克**。抵達目的地後專車接往飯店晚餐及辦理住宿手續。

住宿: JANNAT Hotel或Hyatt Regency Hotel或同級五星



特殊安排 哈薩克國家航空;現有機隊: 波音767、空中巴士A320、321系列、Embraer E190;平均機齡: 5.2年。屢獲殊榮:5星級航空公司獲獎公司 (2015-2023年) 及APEX評選為2022年中亞地區最佳娛樂系統和機上飲食項目、榮獲Skytrax (2021-2023年) 中亞和獨立國協地區最佳航空公司及Skytrax中亞地區最佳航空公司 (2012-2019年、2023年)

貼心規劃 吉爾吉斯為中亞最小之國家,因風景優美,又有“中亞瑞士”之稱!吉爾吉斯高入雲霄之地,依著天山山脈,領土有四分之三至少海拔1500公尺,有如詩般的遊牧風景,是一個充滿傳奇與小白花的人間仙境。中國漢朝西域的大宛國及唐朝的西突厥汗國就在此地。大宛自古以出產“汗血寶馬”聞名於世。在中亞各國歷史悠久的首都中, 建立於1825年的比許肯特可說是相當年經的一個城市。也是吉爾吉斯唯一的大型城市及商業政治中心, 雖然它的歷史不長但其進步、清新的市容反而更加討人喜歡。

🍴 餐食 早餐: 飯店內 午餐: 機上 晚餐: 地方料理+民俗舞蹈

第03天

比斯開克 - 阿拉阿茶冰河國家公園ALA ARCHA N.P.(天山山脈)- - 伊塞克湖區 Lake Issyk Kul(住宿2晚)

符號表示: ★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早上前往驅車 前往離首都南部約40公里的◎ **阿拉阿查冰河國家公園ALA ARCHA N.P.**。乃吉爾吉斯坦天山山脈的一部份, 國家公園成立於1976年, 高度在1500到4895公尺, 屬於高山國家公園, 附近高山峽谷終年積雪, 景色壯麗, 景色優美;綠草如茵;有野花、野莓及茂密的森林。◎ **在此安排輕度健行;欣賞雪山風光**。後前往◎ **伊塞克湖Lake Issyk Kul;伊塞克湖位在天山北麓, 湖長182公里, 寬60公里, 湖面積約6200平方公里, 地處1600公尺的山上, 是世界面積第二大的高山湖泊。**。有118條冰川與河流自天山山脈流入湖中, 因沒有河流往外流出, 湖底充滿礦物值, 湖水微鹹, 是世界第二大的鹹水湖, ISSYK KUL照字面解釋為熱的湖, 因為湖面終年不結冰, 故唐代時稱之為熱海, 又因太陽照射的關係, 湖水一天呈現不同的變化, 而有中亞明珠的美名。自古位處中亞絲路必經之處, 2007年曾因乾旱而在湖邊淺水區發現2500年前的古文明, 目前是屬吉爾吉斯伊塞克湖國家自然保護區。

住宿: Karven Resort或同級





🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：地方料理

第04天

伊塞克湖區 Lake Issyk Kul-118公里(約1小時40分車程)-拉科爾Karakol (俄羅斯木造教堂.清真寺.俄羅斯村.當地市集)-伊賽客湖區 Lake Issyk Kul

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,驅車前往 **◎拉科爾Karakol** ;位於湖區東南方;為伊塞克湖州首府所在地;人口約75,000。抵達後參觀美麗的 **◎俄羅斯木造教堂** ;完全未用到一根釘子的木構教堂為蘇聯時期建造的;是典型的俄羅斯東正教堂。原是蘇維埃政府用來舉辦舞會的。二戰期間這裡是一所學校。這是1876年在原教堂的基礎上修建的。現在的建築是在1890年到1895年期間修建的。隨後漫步於 **◎Kupechskiy Proezd大街**;欣賞**19世紀蘇聯移民時期興建的俄式房舍及手工藝品店**。 **午餐安排◎八道式新疆風味料理**; 隨後繼續造訪 **◎東肯清真寺Dungan Mosque**; ◎這是個很有趣的景點。東肯清真寺。由中國的建築家和20個工匠在1907年和1910年期間建造起來。這寺廟完全由木頭製造。沒有一個鐵釘。鄧根是最早到達卡拉科爾的人。那年是1877年。而且他的身份是個難民。但他創建了個小社區。而這清真寺就建在這個社區里。採用的是獨一無二的裝飾(用了很鮮艷的顏色噴漆-紅色。綠色和黃色-同時描繪了不同類型的花神弗洛拉和諸如龍和鳳凰的虛構動物的信仰)。這些裝飾都示出了這寺廟的原始特徵。接者造訪**★東肯博物館**;了解為何140年前來自中國新疆的穆斯林家族會遷移到拉科爾的故事。 **參觀後續驅車返回湖區飯店住宿及用餐。**

住宿:Karven Resort或同級



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：地方料理

第05天

伊塞克湖一遊船之旅-托克馬克城TOKMOK (詩仙李白的故鄉)-喬爾朋阿塔(露天石畫博物館)CHOLPON ATA—遊牧民族村KEMIN VILLAGE(新企畫)-比斯開克 BISKEK

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,安排**★遊船之旅(約1小時)**; 遊覽伊塞克湖詩情畫意般的美景,之後前往 **◎喬爾朋阿塔Cholpon ata**;參觀 **★露天石畫博物館**。以岩石雕刻與岩石繪畫出名。繪畫以羊馬鹿等動物居多。時間從史前直到西元6世紀。之後造訪**◎遊牧民族村KEMIN VILLAGE**;欣賞或參與遊牧蒙古包YURT的架設過程;新奇又有**趣**。後續前往離首都-比許肯特60公里處之**◎托克馬克TOKMOK** (詩人李白的故鄉;唐朝稱碎葉城)。考古學家們在此城的寺廟廢墟內揀到四枚唐代錢幣。上面有開元通寶和大曆通寶字樣。**詩人李白出生在碎葉城富商之家。抵達後** 參觀 **古代突厥遺址。千年古塔◎布蘭那塔Burana Tower**。塔高原為45公尺後因年代久遠與15世紀地震毀壞。雖經修復但高度僅剩25公尺左右。參觀後驅車返回**◎比斯開克**。

住宿:JANNAT Hotel或Hyatt Regency Hotel或同級五星



**特殊安排**

李白的故鄉~托克馬克Tokmok是一個位於吉爾吉斯楚河州的北部的城市，2005年時有人口60，654人。托克馬克的海拔約816米。在城中可望見遠處的皚皚的雪山。托克馬克位於吉爾吉斯與哈薩克的邊界邊上，北面是兩者的界河楚河，托克馬克距離吉爾吉斯首都比什凱克60公里。靠近楚河州現在的首府Chuy。城南為新建的工業區。由於中亞在歷史上的戰亂不止，各個民族之間的遷徙異常頻繁，也給這塊土地留下了各種各樣的名字，如碎葉城、虎思幹耳朵等。碎葉城設於唐朝貞觀年間，又作素葉城、素葉水城，因其依傍素葉水，故得此名。

- 餐食** 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：中式料理
- 住宿** 或同級

第06天

比斯開克-伏龍芝雕像-總統府-歷史博物館-歐許市集-機場/(參考航班:HU780 18:40/19:00)/塔什干 TASKENT (烏茲別克)

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,比斯開克市區觀光。參觀◎ **米哈伊爾·伏龍芝的紀念雕像**；位於首都火車站對出的公園廣場。★ **歷史博物館**(如逢關閉改安排~國家實用藝術博物館——展示吉爾吉斯傳統手工藝品)。◎ **總統府;吉爾吉斯白宮**，曾是吉爾吉斯蘇維埃社會主義共和國的黨總部。◎ **潘菲洛夫公園**。◎ **阿拉多廣場Ala-Too Square**；國家獨立紀念碑設於此廣場，每天在這裡皆有軍隊換軍儀式。◎ **歐許市集**；體驗吉爾吉斯最生活化的一面。 **傍晚搭機乘★內陸班機飛往◎塔什干。**

住宿:Miran Hotel或Lotte Palace或Hyatt Regency Hotel同級五星飯店

**貼心規劃**

比斯開克擁有自公元前2世紀絲綢之路商人通商時留下的遺蹟，在宗教遺址方面，有早於公元前4世紀亞歷山大帝國時期富古希臘色彩的佛教，及至公元6世紀在區內流行的景教。在人文景觀方面，13世紀至18世紀期間的部族汗國和19世紀開始滲入的俄羅斯文化的痕跡處處皆是。

- 餐食** 早餐：飯店內 午餐：中式料理 晚餐：地方料理

第07天

塔什干-帖木兒博物館-帖木兒紀念碑.-國際論壇宮-巴力罕回教學院-塔什干 TASHKENT

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享用早餐後,展開 **塔什干市區觀光**：參觀◎ **勇氣紀念碑Monument to Courage**、★ **帖木兒博物館 Amir Timur Museum**及◎ **帖木兒紀念碑Amir Temur Square&Monument**、**國際論壇宮Palace of Internation Forum(塔什干建城2200年紀念)**、★ **巴力罕回教學院Barakhan Madrassah**。午餐安排享用★中式料理 (指定品質較好的上海餐廳或天津餐廳)，餐後散步於◎ **商店街**,欣賞來自中亞各地的藝術品及絲綢品。晚餐安排於住宿飯店內享用★ **烏茲別克風味料理**。

住宿:Miran Hotel或Lotte Palace或Hyatt Regency Hotel同級五星飯店



貼心規劃

~桑葚映紅一片天在烏茲別克桑樹隨處可見，家家戶戶都栽有桑樹。從4月下旬起，桑葚一天天熟透了，紅的、紫的，掛滿了枝頭，甚至有的桑樹下落了很多熟透的桑葚果子，讓遊人不忍心從樹下走過。桑樹是烏茲別克人的朋友。沒有桑樹，就沒有絲綢。烏茲別克人把桑樹比作蠶寶寶的母親。烏養蠶業十分發達，並且帶動了絲綢業的發展。通過絲綢之路，烏茲別克人從中國學到了養蠶、制絲技術。桑樹不僅僅是烏的經濟作物，而且已是一種壯觀的景觀；在田野中縱橫交錯，馬路邊鬱鬱蔥蔥，院落裡亭亭如蓋。

W1 餐食 早餐：飯店內 午餐：中式料理 晚餐：地方料理

第08天

塔什干-高速火車(商務艙) Afrosiyob High Speed Train(07:30~11:17)-布哈拉-陶瓷小鎮Gijduvan Village-神學院廣場-小提琴音樂晚宴-布哈拉古城 BUKHARA (世界遺產之城~天方夜譚般的城市風光)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享用早餐後,前往 **塔什干火車站**; ★ **搭乘高速火車(商務艙) Afrosiyob High Speed Train(07:30~11:17)**, 前往 ◎**布哈拉古城**; 位於烏茲別克斯坦西南部,澤拉夫尚河三角洲上的沙赫庫德運河河畔,人口約24萬。此城亦是**UNESCO評定之人類文化遺產古城**。它是烏茲別克共和國之第三大城。中國古書稱之**不花刺**;雖然大絲路的黃金年代已逝,但城內的古市集可是依然活躍呢,各色的絲綢、地毯、衣飾、樂器等貨品隨處可見,吆喝叫賣聲更是不斷,令人有再度回到喧囂的大絲路時代的錯覺,加上舊城的古蹟巡禮,彷彿時光倒流的布哈拉之旅,著實令人驚豔難忘! 抵達後轉搭遊覽車前往 ◎**吉日杜萬Gijduvan**; 距離首府布哈拉40公里,海拔高度260米,主要經濟活動是棉花業和工藝業,人口約44,289。抵達◎**吉日杜萬後**;自由漫步參觀 **烏茲別克陶瓷工坊**;欣賞**當地工藝之美**。之後續搭車返回布哈拉;抵達後安排在池塘畔的◎**神學院廣場Lyabi Haus Square**★享用飲料及散步。◎**晚餐特別安排於古老的神學院附近的餐廳**;欣賞**小提琴伴奏的晚餐**,情調一級棒!(註:天氣好時安排於戶外;若天氣不佳則改安排於室內)

住宿:Grand Bukhara Hotel或Bukhara Palace Hotel或Asia Bukhara 或同級四星



W1 餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：小提琴音樂晚宴

第09天

布哈拉-舊城懷舊之旅-義大利風味午餐-亞克城堡博物館-神學院風味餐-布哈拉 BUKHARA(最美的古城住宿2晚)(神學院民俗舞蹈欣賞)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午參觀 **布哈拉舊城:波麗卡龍建築群**; 如◎**鐘塔**、◎**布哈拉最大的回教寺院**、◎**大學群**:包括**米麗阿拉伯神學院**、**阿穆兒神學院**、**烏魯見克神學院**(現為博物館)、◎**塔克圓頂**、◎**黃金交易所**、◎**伊斯曼邁尼陵墓(布哈拉朝代統治者的陵墓)**。陵墓呈立方體狀,覆以大圓拱頂,四角有球狀小圓頂。整個陵墓由磚砌成,陵墓牆壁表面鑲嵌有精巧別致的花、草、魚、蟲和歷史典故圖案,已有幾百年的歷史。它以優美的造型和獨特的建造技巧著稱,被譽為"東方的珍珠",是9-10世紀中亞建築藝術的代表。◎**午餐特別安排於Bella餐廳享用義大利料理**。後續參觀◎**查席馬阿伯陵墓**及著名的★**亞克城堡博物館**(註:如遇整修則改安排可汗夏宮Emir's Summer Palce替代);並參觀◎**當地市集**及◎**普希金大街**;自由選購古代珠寶、帽子及中亞藝術品。★**晚餐特別安排布哈拉古伊斯蘭神學院附近餐廳**,欣賞**傳統舞蹈**並享用**風味餐**。

住宿:Grand Bukhara Hotel或Bukhara Palace Hotel或Asia Bukhara 或同級四星



第10天

布哈拉-268公里(約4小時)-撒馬爾罕(東方羅馬) SAMARKAND (世界遺產)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午專車前往途有"天方夜譚之城"美稱的◎撒馬爾罕 · 烏茲別克第二大城 · 此城亦有東方的羅馬之美稱。沿途欣賞人文自然景觀的綺麗景色。抵達後前往◎餐廳享用地方料理。餐後 漫步於撒馬爾罕 · 相信您一定會被清真寺中天青色的圓頂建築、精緻的花樣彩瓦、玉質碑墓、大理石欄柵及白金似的棉花田所迷惑，完全可感受到撒馬爾罕如夢幻般的美麗，即使是漫無目的地行走在巷弄間，色彩對比強烈的屋舍，都是如此的令人印象深刻，一種進入神話世界的念頭，不禁在心中油然而生! ◎晚餐安排於Karim Bek餐廳享用精緻的料理。

住宿:Registan Plaza Hotel 或GRAND PANORAMA HOTEL或同級



貼心規劃

註:行程未排入SHAH RISABZ古城(位於撒馬爾罕南方)的原因是可看性不高;但需多花4小時左右的車程前往,浪費了寶貴的旅遊時間,特此說明!

第11天

撒馬爾罕-帖木兒陵寢-雷吉斯坦學院群-天文台-沙赫靜達陵墓群-撒馬爾罕SAMARKAND

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日全天下區觀光:參觀中世紀建築群如★帖木兒陵寢;是帖木兒及其後嗣的陵墓，建於15世紀,陵墓造型壯觀，色彩鮮豔，有球錐形大圓頂，具有濃厚的東方建築特色，是世界著名的中亞建築瑰寶。帖木兒墓上寫著："誰掘我的墓，世界即將動盪"。1941年6月8日蘇聯考古隊挖掘了帖木兒的墓，兩周後希特勒就開始進攻蘇聯;印證了帖木兒的詛咒。不過，那一次對墓葬的發掘證實了關於帖木兒跛腳的歷史記載，證實了兀魯伯死于暴力殺害的傳說，以及所葬其他帖木兒家族成員身份的真實性。後續參觀環繞 ◎雷吉斯坦廣場之三大學院群: ★烏魯貝克學院、★希爾多爾學院、★提雅卡力學院。這三座建築高大壯觀、氣勢宏偉，內有金碧輝煌的清真寺。烏魯貝克學院的正門和彩色的穹頂是用各種色彩的陶瓷裝飾的，後遭地震破壞，又重新修建的新穹頂，建築材料採用特殊金屬結構。烏魯貝克國王(帖木兒之孫，著名的學者、天文學家、詩人和哲學家);曾親自在此授課，這裡是他統治期間世俗科學思想的中心。三座神學院雖建於不同時代，但風格組合相當成功，是中世紀中亞建築的傑作。後續參觀◎帖木兒之妻-比比哈藍清真寺 及◎農市場(註:逢週一休息)。隨後參觀15世紀之★烏魯貝克天文台遺址;是一個三層圓形建築物，有獨特的40米大理石六分儀和水平度盤。當年兀魯伯天文臺編制的新天文表，概述了1018顆星辰的方位，這是繼古希臘天文學家希巴爾赫之後，測定星辰位置的最準確的記錄。◎沙赫靜達陵墓群;"沙赫靜達"意為"永生之王"，是撒馬爾罕的執政者及其家屬的墳墓。其中最主要的一座是 伊斯蘭教創建人穆罕默德的堂弟 ◎庫薩姆之墓;帖木兒大帝之妻子也葬在這裡。之後前往◎阿非拉雅山丘;參觀始於西元前6世紀開始的聚落遺跡。

住宿:Registan Plaza Hotel 或GRAND PANORAMA HOTEL或同級



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：地方料理

第12天

撒馬爾罕-293公里-塔什干-朝鮮風味料理-塔什干地鐵體驗-詩人紀念碑-東正教堂-中華料理晚餐-塔什干 TASHKENT(首都)(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

早餐後搭車返回◎塔什干(車程約5-6小時)。沿途可見**棉花田等田園風光**。抵達後前往到塔什干的旅客，總會對它乾淨的市容、現代化的設施、及各式的紀念碑印象深刻，且很難相信它其實是座已有2500年歷史的古城了！塔什干城建於西元前一或二世紀，不僅是烏茲別克的首都，中亞地區最重要的交通樞紐，更是前蘇聯的第四大城。**午餐安排★朝鮮風味料理(註:烏茲別克在成吉思汗統治時期,就帶來大量朝鮮族部隊,其後代之後也在這裡落地生根;故韓國料理也是在地料理,非常的特殊!),後帶您搭乘體驗★塔什干地鐵體驗**,除了利用大理石、花崗石等一般地鐵少用的建材外，雕刻精細的樑柱、壁面，一路行走，就像進入一座華麗的宮殿，難怪被喻為全世界最美麗的地鐵之一，比起世界聞名的莫斯科地鐵，毫不遜色！之後繼續參觀參觀**民族詩人紀念碑及廣場**、及**優美巴洛克風格的◎阿莉夏歌劇院**。之後繼續參觀**東正教堂**。後前往**上海餐廳享用中式料理**。
住宿:Miran Hotel或Lotte Palace或Hyatt Regency Hotel同級五星飯店



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：中式料理

第13天

塔什干-美術博物館塔-塔什干電視塔庫-塔什干機場/(參考航班:KC128 14:00/15:30)/阿拉木圖 ALAMATY (哈薩克)

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★美術博物館、◎人民友誼廣場、及★塔什干電視塔。之後前往◎塔什干國際機場;搭乘哈薩克航空班機飛往◎**哈薩克前首都:阿拉木圖ALAMATY**(今首都為**阿斯坦納 ASTANA**)是一個非常西化的都市。阿拉木圖是哈薩克最大城，在舊蘇聯時期有“蘋果城”之美稱；因城市就沿著天山山脈下而建，雪山與城市相互應和。置身於此就像任何一個歐洲城市一樣，市區佈局整齊，建築物把哈薩克的民族風格與現代化美學融為一體，有寬闊平坦的林蔭道，舉目可見天山山脈，令人身心舒暢!!
住宿:洲際Intercontineantal Hotel 或 Rixos Hotel 或 Double Tree By Hiltol Hotel 或Rahat Palace Hotel 或同級五星



貼心規劃

哈薩克於漢朝時古稱烏孫國。哈薩克於1991年獨立，是亞洲第四大國，幅員廣闊相當於整個歐洲，雖並不是中國的一部份，但古絲路卻取道其東南部，在此可見昔日遊牧生活在大草原上恣意奔馳，和草木、牛、馬、天地共處，人人都會拉傳統二絃樂器朶拉斯的景象。哈薩克是三條古絲路必經的要道。以哈薩克作為絲綢經濟帶中國境外的起點，除了地理因素，更有政治與經濟考量。它是中亞最大國，政治穩定。

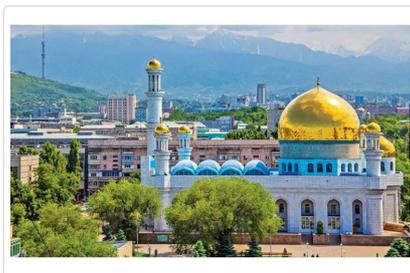
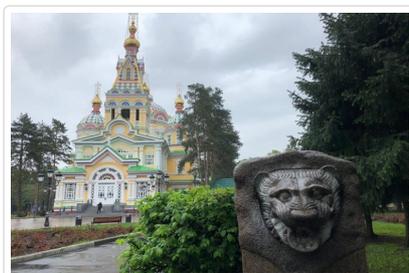
🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：飯店內

第14天

阿拉木圖-中央清真寺-潘菲洛夫公園-纜車登上綠色山丘-東正教堂-歷史博物館-當地市集-阿拉木圖 ALAMATY

早餐之後搭車前往市區觀光：◎ **東正教教堂 Zenkov Cathedral**: 是目前世界上僅存的第二高木結構建築，教堂內的聖像及壁畫，皆由俄羅斯工匠繪畫，精緻如藝術品，讓教堂成為內外兼備的藝術結晶。◎ **潘菲洛夫公園**；公園的由來是紀念二次世紀大戰時，表現英勇的前蘇聯 **潘菲洛夫近衛步兵師團對抗納粹軍的 28 位壯士**，其中有10名為阿拉木圖人。大戰結束後28名勇士全部被授予蘇聯英雄稱號。公園內可以看到許多跟戰爭有關的銅像、長明火、紀念碑與軍官之家等建築。◎ **當地市集逛逛,體驗當地生活**，午餐後前往◎ **中央廣場**、★ **歷史博物館(如逢休館改安排哈薩克國家樂器博物館)**；蒐集超過3,000件文物及展品，由數百年前的考古發現至哈薩克現今的發展，透過展品鉅細靡遺的介紹哈薩克歷史與民俗。分7大展區展出歷史文物、民族服飾、珠寶、馬鞍裝飾、古代兵器與樂器等，所有與哈薩克傳統生活有關的物件盡在其中。◎ **阿拉木圖中央清真寺**；總翻修除了哈薩克頂尖設計師設計，還特聘土耳其書法家為寺內各處題字。★ **搭乘纜車登上 科投北Kok-Tobe**；**綠色山丘**，海拔約1,100米。此處是觀賞天山及全覽市區美景最佳景點。

住宿:洲際Intercontineantal Hotel 或 Rixos Hotel 或 Hilto Hotel 或Rahat Palace Hotel 或同級五星



餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：地方料理

第15天

阿拉木圖-45公里-匈奴民族村The Huns ethnic village(體驗遊牧生活)-伊塞克湖Issyk Lake-70公里-阿拉木圖/仁川機場 (參考航班: KC909 00:05+1/ 09:40)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

餐後驅車前往★ **匈奴民族村The Huns village**，觀賞傳統習俗的表演、專業的馬術表演、了解蒙古包、觀賞弓箭手表演、學習如何製作當地工藝品、飲用馬奶酒、品嚐哈薩克傳統甜點zhent；-烹飪傳統的鬆軟麵包,體驗匈奴遊牧生活。驅車前往◎ **伊塞克湖**；海拔約1,750米的高山湖泊；坐落在伊犁阿拉套山脈的高聳峽谷中。到達湖邊，可散步往一些最佳地點拍攝湖水的照片，波光粼粼的湖水顏色從綠松石色到深藍色，風光明媚。參觀後驅車返回阿拉木圖。晚餐後若時間允許；可前往◎ **ARBAT 步行街** 逛街或喝咖啡，之後前往機場搭乘哈薩克航空班機往仁川機場。



餐食 早餐：飯店內 午餐：地方料理 晚餐：地方料理

住宿 機上

第16天

仁川機場/桃園機場 (參考班機: BR169 12:00/13:35)

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 **仁川機場後**，辦理轉機飛返台灣。帶回滿行囊的友誼,結束此次愉快的中亞絲路之旅。

祝您 旅途愉快 萬事如意





 **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證明，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、凡事以團隊為優先並相互合作、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（均已超過旅行社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°C，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
2026/06/06	六	台北 (桃園國際機場)	長榮航空	BR160	15:15	仁川 (仁川國際機場)	2026/06/06	18:45
2026/06/07	日	仁川 (仁川國際機場)	長榮航空	KC190	10:55	阿拉木圖	2026/06/07	13:45
2026/06/07	日	阿拉木圖	長榮航空	KC109	16:35	比斯凱克	2026/06/07	18:25
2026/06/21	日	阿拉木圖	長榮航空	KC909	00:05	仁川 (仁川國際機場)	2026/06/21	09:40
2026/06/20	六	仁川 (仁川國際機場)	長榮航空	BR169	12:00	台北 (桃園國際機場)	2026/06/20	13:35

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

Have a nice trip 旅途愉快