全 台 首 家 上 市 旅 行 社

PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： CHW240408
行程名稱： 西藏林芝桃花季》勇闖西藏珠峰 藏北秘境色林錯 青藏鐵路紀行12天(林芝、前後藏、下行火車)
集合時間：
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

西藏林芝桃花季》勇闖西藏珠峰 藏北秘境色林錯 青藏鐵路紀行12天(林芝、前後藏、下行火車)

* 行程特色

1. 前言：西藏，這片被譽為世界屋脊的土地，有一種神奇的魅力，不管是廣袤的草原，還是巍峨的雪山，抑或是廣闊的聖湖，都讓人有一種人類在大自然面前的渺小感受。這些驚世美景只是這趟旅行中的基本款，就跟著鳳凰旅遊前進這一生中必到訪的地方，探索這片

神秘而壯美的土地。你將有機會捕捉到大自然的壯麗恢弘，抓拍到藏地獨特的文化與信仰，以及記錄下令人陶醉的光影交錯。

2. 此行程為特殊高原、高海拔行程，若有心臟疾病、高血壓、糖尿病、行動不便、氣喘病患者、患有重感冒等，請先斟酌自身身體狀況。顧及旅遊安全，年齡70歲以上報名者，建議需有家人或友人同行。
3. 為維護旅遊品質，每團旅客人數保證不超過２０人，以避免團員人數太多，走行程，用餐，購物..花過多的等待時間。
4. 特別安排國際段(桃園/成都/桃園)使用國籍航空公司，有別於市場使用的一些陸籍航空，陸籍航班抵達轉機地時間約在PM22:00～23:20，隔日還要起早搭飛機進藏，睡眠不足身體無法獲得充足的休息，較難做好進藏的準備及適應之後的海拔變化。當然這航班的安排相較陸籍航班成本價差貴約NT10000多，但此航班的設計會是您進藏的最佳選擇。
5. 低海拔進藏：內陸航班安排從西藏海拔最低的地區林芝(海拔2951)開始進藏，透過緩慢的節奏和逐步上升的海拔，讓身體有足夠的時間去適應高度的變化。
6. 林芝地區：位於西藏東南，是西藏海拔最低的地區。得益於尼洋河和雅魯藏布江的滋潤，享有西藏小江南和東方小瑞士的美譽。走進林芝，皚皚雪山和蔥蔥鬱鬱的綠色森林相互映襯，每一片風景都是一幅絕美的畫卷值得您前往一探究竟...
被中國國家地理雜誌評選中國最美雪山南迦巴瓦峰 、人間天堂小瑞士巴松措湖
7. 拉薩及日喀則地區：青藏高原上的兩個高原明珠，一個為前藏中心、一個為後藏中心，一個是達賴的駐錫地、一個是班禪的駐錫地，兩個城市都保留了大量的藏傳佛教的絢爛文化典籍和藝術藏品，無論是歷史悠久的古跡遺址、絕美非凡的人文景觀，亦或是大自然的美麗風光，都將在您的心裡留下深刻記憶...
來到這裡，從宏偉的布達拉宮、大昭寺到熱鬧的八廓街，景觀都令人驚歎
來到這裡，從唯一能近距離觀賞的卡若拉冰川、西藏三大聖湖之一羊卓雍湖、精美絕倫的扎什倫布寺到白居寺，在珠峰絨布寺感受世界之巔的壯美，加烏拉山口遠眺氣勢磅礴的喜馬拉雅山脈雄姿，都值得您前往一探究竟...
8. 那曲地區：位於西藏北部的唐古拉山脈、念青唐古拉山脈和岡底斯山脈之間，是西藏高原湖泊的精髓所在，這裡草原遼闊，雪山連綿，尤其是那曲草原上大大小小的湖泊幾千個，每一個都有不可複製的魅力...
這裡湖泊眾多，有三大聖湖之一的納木錯，西藏第一大湖色林錯，都是不可錯過的打卡地
9. 雲頂上的鐵道奇觀，世界之最的青藏鐵路下行之旅，看盡離天堂最近的曠野之美...
10. 特別贈送：接機哈達、礦泉水無限量供應、每人2瓶隨身小氧氣瓶、西藏榮譽證書、全程配送一人一網卡，每天流量1GB，超過後會降速，遇此狀況尚請請見諒(臉書.LINE.台灣網站...可正常使用)。
11. 車上配備：2台指尖脈搏血氧機，可隨時檢測血氧變化
12. 合計收費含司機.導遊.領隊及行李小費(恕床頭小費無法含) ！領隊服務滿意百分百，不滿意領隊服務，領隊小費部分退還！

備註：

1.青藏鐵路軟臥採實名制購票，請於團體出發前６１天提供～清晰及有效台胞證複印件（掃描有效期頁有照片之檔案），以利購票。
2.請於團體出發前35天提供～清晰的台胞證複印件（掃描有效期頁有照片之檔案），以利辦理<入藏証>(入藏證規定限團去團回)。
3.年齡65歲以上(含65歲)，申請入藏證時，必須另外提供：台灣公私立醫院開立之身體健康無虞，可前往西藏旅遊的健康證明書(2個月以內的效期)，證明書上須有醫生簽名，及醫院認可蓋章，才能辦理入藏證。
健康證明書內容必須提供如下項目(敬請務必配合，如無法提供完整檢查內容，臺辦有權不受理退回)
A.血壓：高壓：110~140mmHg之間，低壓：70~90mmHg之間。
B.空腹血糖：60~100 mg/dL之間。
C.健康檢查表上須註明：旅客無心臟病史。

4.關於高山症，請留意！
5.本行程於遊覽車上會販售藏紅花，瑪卡等各式土特產，非強迫性推銷敬請各位貴賓放心！！您可依您實際所需向導遊訂購。
6.此行程的參觀景點，未提供老人優待票政策，敬請諒解 !!
7.本行程團費報價以雙人房(2人一室)為主，歡迎您結伴參加。若單數報名，須酌收全程單人房差額，或由本公司協助安排同性團友共用一室，若能順利調整，則免收單人房差額。

第01天 桃園 / 成都

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機飛往天府之都 - 成都。抵後接往餐廳用餐。於晚餐後入住酒店休息，做好入藏前的各項準備迎接明日嚮往的西藏紀行之旅。

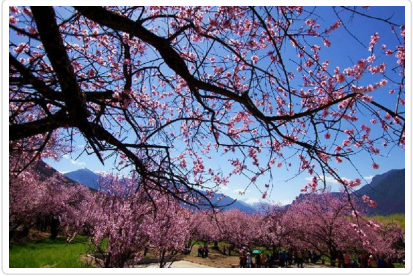
餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：中式合菜80
住宿 成都棕櫚泉費爾蒙酒店 5星或同級

第02天 成都 / 林芝(海拔2951公尺)

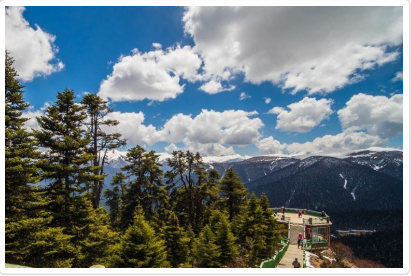
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一年一度桃花開，一年一度桃花節，春天是桃花盛放的季節，在這段時間裡，繽紛燦爛的林芝桃花，在雪山的映襯下，宛如燦爛的雲霞令人炫目，感受西藏最美春天，就從抵達繁花盛開的林芝桃花季開始...

早上前往機場，搭機飛往西藏海拔最低的地方─林芝(海拔2951公尺)。出機場後車沿線河谷地帶多有野生的桃花點綴，沿路一路行駛一路芬芳。◎彩門村桃花大道美景可以稱得上是此景只應天上有，彩門村是一個典型的藏地村莊，這裡桃樹極密集移步換景，在雪域高原綻放出一整個燦若雲霞的春天。 (備註：每年花開的時間會因當年的氣溫變化，以及陽坡與陰坡，低海拔與高海拔的不同而稍有差別。如遇天候不可抗拒之因素，未能觀賞到盛開的桃花，尚請諒解！！)
後途經雅魯藏布江及尼洋河江河匯流處，您可於車上觀賞到兩江匯流處的壯麗景觀。前往◎喇嘛林寺(海拔3000公尺)是林芝地區最大、最重要的藏傳佛教場所。後前往色季拉山腹心地帶的◎色季拉山口觀景台(海拔4450公尺) ，是觀雲海、林海、花海以及同時遠觀舉世公認最美的雪峰「南迦巴瓦峰」和「加拉白壘峰」的絕佳位置。隨後來到★魯朗林海 二道觀景台(海拔3700公尺)，右邊一片片鬱鬱蔥蔥的原始森林便是「魯朗林海」，是一片典型的高原山地草甸狹長地帶，魯朗藏語意為龍王穀，傳說是龍王的居所是令人流連忘返的地方。由雪山、林海，田園構成了魯朗與眾不同的自然景觀。在魯朗林海這裡可以遠眺到南迦巴瓦峰，如果運氣好的話會看得很清楚喔！！
續前往每年舉辦桃花節開幕式的桃花村◎嘎啦桃花溝，是初春時節在林芝觀賞桃花的最佳地點。(備註：每年花開的時間會因當年的氣溫變化，以及陽坡與陰坡，低海拔與高海拔的不同而稍有差別。如遇天候不可抗拒之因素，未能觀賞到盛開的桃花，尚請諒解！！)


林芝桃花

色季拉山觀景台 遠觀 南迦巴瓦峰


魯朗林海 二道觀景台

行車距離 林芝 - 色季拉山口觀景台 70KM 車程約2小時 / 色季拉山口觀景台 - 魯朗林海觀景台 7KM 車程約10分鐘 / 魯朗林海觀景台 - 林芝 60KM 車程約1.5小時

餐食 早餐：餐盒 午餐：石鍋雞風味60 晚餐：九千尺融合菜100
住宿 林芝悅皇冠度假酒店 准5星或林芝汀樾觀堂 准5星或同級

第03天

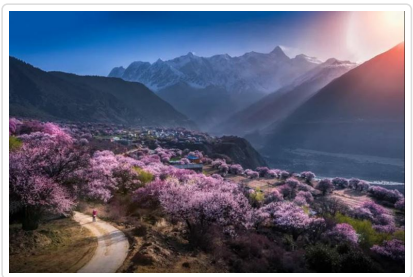
林芝(海拔2951公尺) - 米拉山隧道(海拔4752公尺) - 拉薩(海拔3650公尺)

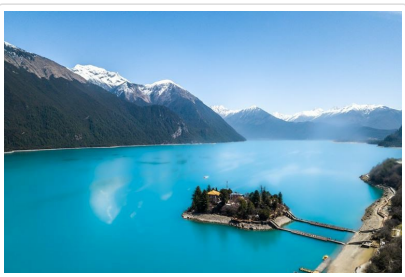
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

春天是林芝最美的季節，每年春天的林芝桃花盛宴 都讓這片雪域高原展現著其獨有的魅力...

巴松措一個令人沉醉的地方，一泓晶瑩柔美的湖水，有如童話般靜臥在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人間仙境...

前往★巴松措湖(海拔3380公尺)，是紅教藏傳佛教寧瑪派的著名神湖和聖地。以其碧綠的湖水而聞名，令人心醉的翡翠般綠色，隨著遠近不同，湖水的綠色現出不同的層次、濃淡、不同的美感。距岸邊大約100公尺處有一座湖心島，島上唐代的建築◎錯宗工巴寺，是西藏有名的紅教寧瑪派寺廟，建于唐代末年，距今已有1500多年的歷史了。續前往◎拉如村賞桃花(備註：每年花開的時間會因當年的氣溫變化，以及陽坡與陰坡，低海拔與高海拔的不同而稍有差別。如遇天候不可抗拒之因素，未能觀賞到盛開的桃花，尚請諒解！！)
隨後經過世界最高米拉山隧道(海拔4752公尺)，返回有著「世界屋脊」之稱的─拉薩(海拔3650公尺)。


林芝桃花


巴松措湖含湖心島

巴松措島上 錯宗工巴寺

行車距離 林芝 - 巴松措 130KM 車程約2小時 / 巴松措 - 拉薩 330KM 車程約4.5小時

餐食 早餐：飯店內 午餐：巴河魚風味60 晚餐：野菌風味100
住宿 拉薩瑞吉度假酒店 5 星或同級

第04天 拉薩(海拔3650公尺)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享用過早餐後，前往當今世界上海拔最高、西藏境內最宏偉的一座宮殿式古建築★布達拉宮(海拔3700多公尺)，共13層，主樓高117公尺，主體建築由紅、白、黃三種顏色組成，分為紅宮和白宮兩部份，其中白宮高七層，是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心。其中四層為達賴喇嘛坐床，舉行重大宗教和政治活動的場所，第五、六兩層是辦公和生活用房，最高處的第七層有兩套達賴喇嘛冬季的起居宮，因這裡終日陽光普照，也稱東、西日光殿。續前往★藥王山(海拔3725公尺)，藏語意為“山角之山”，位於布達拉宮的右側。是拍攝布達拉宮的最佳地點之一。

後★大昭寺(3650公尺)是1300多年前西藏國王松贊干布建造，是西藏最神聖的寺廟，也是藏傳佛教的中心。寺內供奉著眾多佛像和珍貴的佛教文物，其中最著名的是釋迦牟尼佛12歲等身的金身坐像。後前往◎八廓街(3650公尺)，被藏族人稱為“聖路”。這條街也是遊客到拉薩後最能感受拉薩獨特氣息的街道，沿著八廓街漫步，你將完全沉浸在濃厚的藏族文化氛圍和傳統建築風格中。

晚餐後安排觀賞西藏大型實景歌舞★文成公主(普通坐位)，這是一部根據真實歷史改編的舞臺劇，講述了大唐文成公主和吐蕃讚普松讚幹布和親的故事。不僅有表演，更有歌唱、舞蹈、各種傳統藝術形式的展現，借助拉薩自然山水和夜色星空為背景，氣勢恢宏。

參觀布達拉宮注意事項：

1.布達拉宮門票採用實名制購票，並限定參觀時間 (1小時)，我們會根據實際預定的參觀時間，彈性調整行程順序，敬請貴賓理解。

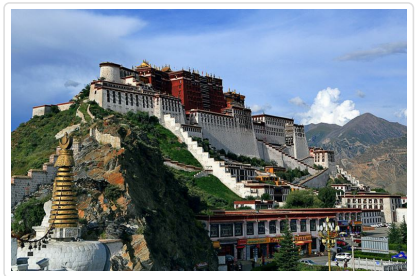
2.因布達拉宮限制參觀人數（團體每梯次不超過13人，超過13人需要另外安排）和參觀的時間皆由布達拉宮管理處統一分配，並於團體前往參觀前一天才得知，且有可能將團體採分批分時段入內參觀，若團體遇此狀況，敬請見諒！

3.進入布達拉宮要經過一道安檢，嚴禁攜帶危險物品，布達拉宮內部禁止拍照。

備註：

1.因文成公主為戶外實景歌舞秀，若遇下雨即停演，倘若因天候狀況無法演出，每人現退RMB380，敬請見諒。

2.觀賞文成公主秀時，請記的攜帶雨具。



藥王山 拍攝布達拉宮

大昭寺

八廓街

餐食 早餐：飯店內 午餐：餐粵薈60 晚餐：九門川菜100

住宿 拉薩瑞吉度假酒店 5 星或同級

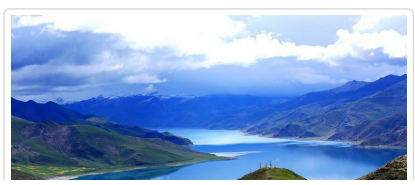
第05天 拉薩(海拔3650公尺) - 日喀則(海拔3837公尺)

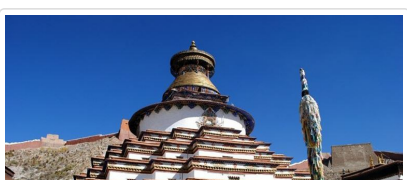
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

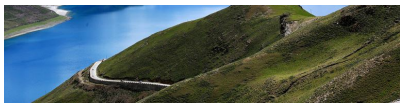
天上的仙境、人間的羊卓，夢幻羊湖湖水譽為世界上最美麗的水，纖塵不染的純淨天空、棉花般的白雲與平靜如鏡的湖面遙相輝映，湛藍的湖水握手座座雪山，好似夢幻一般渾然天成...

早餐後啟程一路南行翻越岡巴拉雪山(海拔4990公尺)，前往有天上聖湖美譽的★羊卓雍湖(海拔4441公尺)，與納木錯、瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖，羊湖環抱于群山雪峰之中，湖面平靜，湖水一片翠藍，仿佛高原上的藍寶石，湖泊、雪峰與藍天融為一體，湖光山色美不勝收。隨後前往 西藏三大大陸型冰川之一★卡若拉冰川(海拔5200公尺)，位於浪卡子縣與江孜縣的交界處，是西藏境內一座能夠近距離觀賞的冰川，壯觀的冰川從山頂雲霧飄緲處一直延伸到離公路只有幾百米的路邊。整體呈黑白分層形態，在陽光的照耀下熠熠生輝。續車抵英雄城–江孜，在這裡可以遠眺聞名中外的抗英遺址英雄城-宗山砲台。

抵後前往★白居寺(海拔4100公尺)，是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，其建築充分代表了十三世紀末至十五世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式，也是其中唯一一座寺塔都完整保存且具有紀念碑性質的大型建築群。。寺內有許多佛堂堆疊而成的菩提塔，又被稱為十萬佛塔，是由上百間佛堂依次重疊築起來的，一共有九層，高達32米，包含77間佛殿、108個門、神龕和經堂，層層疊疊，非常壯觀，是中國建築史上獨一無二的珍品。後驅車前往後藏重鎮–日喀則(海拔3837公尺)。






羊卓雍湖

卡若拉冰川

白居寺 十萬佛塔

行車距離 拉薩 - 羊卓雍湖 100KM 車程約2.5小時 / 羊卓雍湖 - 卡若拉冰川 80KM 車程約2小時 / 卡若拉冰川 - 白居寺 75KM 車程約1.5小時 / 白居寺 - 日喀則 90KM 車程約1.5小時

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中合菜60 晚餐：東宸餐飲100

住宿 日喀則希爾頓酒店 准5星或同級

第06天

日喀則(海拔3837公尺) - 珠峰 絨布寺(海拔5154公尺) - 巴松村(海拔4300公尺)

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★扎什倫布寺(海拔3847公尺) 是歷代班禪的駐錫地，由第一世達賴喇嘛于1447年建立，這座寺院被譽為後藏最大的寺院，與拉薩的哲蚌寺、沙拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉卜楞寺並列為格魯派的六大寺廟。除了宏偉的宮殿和巨大的佛像外，扎什倫布寺還珍藏著獨具特色的壁畫，這些壁畫因其造型多變、色彩怪異、畫工精美而被視為佛教藝術的又一傑作。

後開啟邁向探索世界第一高峰─珠峰之路！前往珠穆朗瑪峰國家公園，位於西藏自治區西南與尼泊爾交界處，覆蓋西藏自治區日喀則地區定日、吉隆等6縣，包括嘎瑪溝、吉隆溝兩條生態谷地，集中了10餘座海拔7000米以上的高峰，5座海拔8000米以上的高峰。

車子沿著盤山公路前進，首先經過雪山觀景的必打卡的埡口⊙加烏拉山口 觀景台(海拔5210公尺)，在這裡只要天氣晴朗可以看到遠處聳立的喜馬拉雅山脈，及珠穆朗瑪峰矗立於萬山之巔的雄姿，還有其餘4座海拔8000米以上的高峰，分別是從左而右的馬卡魯峰(8463公尺，世界第5)、洛子峰(8516公尺，世界第4)、珠穆朗瑪峰(8848.86公尺，世界第1)、卓奧友峰(8201公尺，世界第6)。雄偉的珠峰在萬山和群峰的簇擁下，氣勢磅礴，顯示出非凡的王者風範。

隨後繼續前行，前往珠峰下唯一且為世界海拔最高的寺廟★絨布寺(海拔5154公尺)，同時也是珠峰的最佳觀賞地之一。此外，絨布寺也是西藏境內少數由喇嘛和尼姑共同主持的寺廟。後可前行至絨布寺前方，有一塊酷似珠峰外形的珠穆朗瑪峰高程測量紀念碑，上面刻著珠穆朗瑪峰大本營，海拔8848.86米字樣。後前往山下巴松村(海拔4300公尺)，隨著黃昏的臨近，太陽的餘暉灑在珠峰上，為珠峰披上了金燦燦的外衣。

備註：

1.本日住宿條件較差，敬請諒解並請多多包涵！

2.平措康桑珠峰大本營富氧酒店及定日十裡藍山富氧大酒店，客房內都有提供彌散供氧。

加烏拉山口 觀景台 看珠峰

絨布寺 看珠峰

珠穆朗瑪峰高度測量紀念碑

行車距離 日喀則 - 扎什倫布寺 1.6KM 車程約6分鐘 / 扎什倫布寺 - 加烏拉山口 觀景台 265KM 車程約5小時 / 加烏拉山口 觀景台 - 絨布寺 105KM 車程約2.5小時 / 絨布寺 - 巴松村 32KM 車程約35分鐘

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中簡餐60 晚餐：營地簡餐80

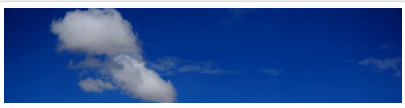
住宿 平措康桑珠峰大本營富氧酒店 准3星或定日十里藍山富氧大酒店 准3星或同級

第07天

巴松村(海拔4300公尺) - 日喀則(海拔3837公尺)

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

今日帶著留戀，揮別珠峰的雄姿返回日喀則(海拔3837公尺)，途中再次在⊙嘉錯拉山口 觀景台(海拔5248公尺)邂逅珠峰美景，猶如一朵含苞待放的荷花隱藏在群山之後，讓人忍不住多看幾眼。抵後前往★薩迦寺(海拔4316公尺)，被譽為第二敦煌，曾與布達拉宮和桑和桑耶寺並列，是藏傳佛教薩迦派的祖寺，歷史悠久寺內壁畫繁多，其藝術價值堪比莫高窟。



嘉錯拉山口 觀景台

返回日喀則 路上風光

薩迦寺

行車距離 巴松村 - 嘉錯拉山口 觀景台 125KM 車程約2.5小時 / 嘉錯拉山口 觀景台 - 薩迦寺 81KM 車程約1.5小時 / 薩迦寺 - 日喀則 150KM 車程約2.5小時

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中簡餐60 晚餐：小胖子中餐廳100
住宿 日喀則希爾頓酒店 准5星或同級

第08天

日喀則(海拔3837公尺) - 色林錯(海拔4530公尺) - 班戈(海拔4700公尺)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

傳說中...色林錯是魔鬼湖！雖然魔鬼是個令人驚悚的名字，但色林錯的確美得勾魂攝魄，令人迷醉，難以自拔，從這點來看，魔鬼的稱號當之無愧！水天相接，湖比天藍，更因為其湖水的顏色，呈現出一種隨時變幻的藍色，讓色林錯的顏色變得更加魅惑，從近岸的寶石藍到湖中的孔雀藍再到天際的翡翠綠，色林錯這種變幻莫測的形態和方式，足以讓人癡迷癲狂！

今日驅車前往西藏第一大湖泊◎色林錯(海拔4530公尺)位於崗底斯山北麓，申扎、班戈和尼瑪3縣交界處，比納木錯還大，這裡也是世界上最大的黑頸鶴自然保護區，也是其他野生動物的天堂。後前往位於藏北高原的納木錯、色林錯兩大著名湖泊之間的班戈(海拔4700公尺)。
備註：本日住宿條件較差，敬請諒解並請多多包涵！

色林錯

色林錯

色林錯

行車距離 日喀則 - 色林錯 390KM 車程約6.5時 / 色林錯 - 班戈 110KM 車程約1.5小時

餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 晚餐：涮羊肉風味100
住宿 班戈聯億大酒店 准3星或同級

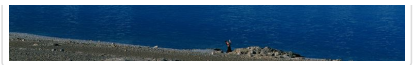
第09天

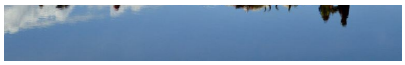
班戈(海拔4700公尺) - 納木錯(海拔4718公尺) - 拉薩(海拔3650公尺)

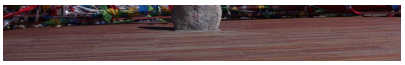
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

在距離拉薩200多公里外有一處藍寶石般的天湖，人們初次看到這片湖，都會感歎於它的美，仿佛上蒼散落於天地之間的一汪湛藍，連綿不斷的念青唐古拉雪山與寶石般的湖面相互映襯，鑲嵌在藏北草原上，這便是西藏三大聖湖之一的納木錯...

早餐後出發前往聖湖納木錯，來到★納木錯湖含觀光車(海拔4718公尺)，連綿不斷的念青唐古拉雪山，一望無垠的藏北草原，迎風飄揚的五彩經幡，嫵媚動人的納木錯構成了這令人震撼的美麗。隨後翻越◎那根拉山口(海拔5190公尺) 驅車返回拉薩(海拔3650公尺)，車行駛在青藏公路上，遠方的念青唐古喇山脈安靜的仰臥在廣袤無垠的藏北草原上，在山口這裡遠眺納木錯，仿佛一塊鑲嵌在藏北大地上的碧玉寶石。


納木錯 及 念青唐古拉雪山


納木錯湖邊犛牛


那根拉山口 遠眺納木錯

行車距離 班戈 - 納木錯 170KM 車程約2.5小時 / 納木錯 - 那根拉山口 10KM 車程約15分鐘 / 那根拉山口 - 拉薩 205KM 車程約3小時

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中合菜60 晚餐：思金拉措藏餐100

住宿 拉薩瑞吉度假酒店 5 星或同級

第10天 拉薩(海拔3650公尺)++青藏鐵路沿線風光

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

舉世矚目的★青藏鐵路是青海省西寧至西藏拉薩的鐵路，被譽為「天路」，這座穿越崑崙山、唐古拉山、念青唐古拉山三大山脈，沿三江源及湖泊蜿蜒而過的鐵路，打破了西藏不通火車的魔咒，鐵道建設歷時之久，工程之浩大，也讓人深深讚佩；而在通車的同時，更創下多項世界級的記錄，成為全人類的驕傲。

1.全世界海拔最高的高原鐵路(青藏鐵路穿越海拔4000公尺以上的路段達960公里，最高點位於唐古拉山口5072公尺處)
2.全世界最長的高原鐵路(從格爾木到拉薩全線共1142公里)
3.全世界穿越凍土里程最長的高原鐵路(550公里)
4.全世界上海拔最高的鐵路車站(位於5068公尺的唐古拉車站)
5.全世界海拔最高的凍土隧道(位於4905公尺的風火山隧道)
6.全世界最長的高原凍土隧道(全長1686公尺的崑崙山隧道)
7.全世界海拔最高的鐵路鋪架基地(位於4704公尺的安多鋪架基地)
8.全世界上最長的高原凍土鐵路橋(全長11.7公里的清水河大橋)
9.全世界速度最高的高原鐵路(凍土地段可達時速100公里，非凍土120公里)
10.中國第一條環保鐵路(用環保設計工程，成功穿越了可可西里、三江源和羌塘三大保護區)

青藏鐵路拉薩至西寧全長1956公里，其中拉薩至格爾木段，全長1142公里，穿越海拔四千公尺以上的地段為960公里，青藏列車運行時間，如果從拉薩計算的話，到西寧需要約21小時，列車一般只停靠大站（例：那曲站、格爾木站），所以貴賓很少能有時間下到火車去觀賞風光，大部分時間是在火車上欣賞並拍攝優美的風景。

列車從拉薩站開始，沿途欣賞青藏鐵路沿線美麗風光

A.羊八井 （最佳景觀：白騰騰的雲霧，著名的羊八井地熱溫泉）

B.當雄

念青唐古拉山是藏北、藏南的分水嶺之一，也是藏北草原內流區與印度洋水系的分水嶺之一。綿延數百公里的山脊線位於當雄至羊八井路段的西側，山形尖峭，巍峨崢嶸，山那邊是西藏三大聖湖之一的【納木措】藏語意為“天湖”。

C.那曲站（最佳景觀：羌塘草原）

那曲是怒江的上游，水色發黑，所以得名黑河。這黑色的河流滋潤了位於昆侖山脈和岡底斯山脈之間的羌塘草原。每年8月在那曲舉行西藏最盛大的賽馬節。

D.藏北草原 安多站（最佳景觀：藏北草原、錯那湖、藏野驢）

以唐古拉山為界，青藏高原形成了兩個截然不同的生態系統：唐古拉山以北，寒冷、氣候變化頻繁，主要是戈壁荒漠和高寒草原；唐古拉山以南是一派“風吹草低見牛羊”的景象。

海拔4650公尺的高原淡水湖-錯拉湖。緊鄰青藏鐵路邊，湖水碧藍清澈，景色如畫。

E. 唐古拉山 唐古拉車站（最佳景觀：通天河、唐古拉山口）

唐古拉是長江和怒江的分水嶺，也是青海、西藏兩省的天然分界線。唐古拉的群山海拔在五到六千公尺。駛過因西遊記聞名的通天河，抵達唐古拉車站，是世界海拔最高的鐵路車站海拔5072公尺。

F.長江源 沱沱河（最佳景觀：風火山隧道）

沱沱河穿過世界第一高的隧道-風火山隧道，沿著高原草甸前行不遠，就會看到發源於唐古喇山脈主峰格拉丹東西南側的薑根迪如雪山的冰川，是長江的源頭。

G.可哥西裏 （最佳景觀：可哥西裏、清水河特大橋、藏羚羊）

H.崑崙山玉珠峰 （最佳景觀：玉珠峰、昆侖山隧道）

火車出格爾木火車站130多公里，來到海拔4160公尺的玉珠峰站，天起好時，海拔6178公尺的玉珠峰主峰清晰可見，周圍15座海拔5000公尺以上的雪山，山上是終年不化的冰川和積雪，遠眺如玉龍騰飛。告別玉珠峰，列車鑽進了昆侖山，昆侖山隧道全長1686公尺。是世界上最長的凍土隧道。這裏海拔4648公尺，最低氣溫可達零下30多攝氏度。

I.格爾木車站 （最佳景觀：昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶）

青藏列車注意事項：

1.青藏列車每列只提供64席軟臥，若遇旺季期間或是其他特殊狀況，導致團體無法購得軟臥席次，屆時將以硬臥車位(6人一室)替代！並退還差額每人NT 2000元，敬請見諒。(軟臥及硬臥的差異：軟臥及硬臥的床鋪都是一樣的，最大的差別是硬臥沒有房門)

2.青藏鐵路軟臥採實名制購票，無法自行選位，屆時將由領隊盡量找同車廂其它乘客協調換位，盡可能讓我們同團團員集中，不便之處敬請見諒。

3.青藏列車恕無法讓各位貴賓指定單間，敬請見諒。

本日貼心提醒，乘坐青藏列車時，應注意事項如下：
1.每節車廂都有彌散式氧氣供應，另外，在車廂壁上，軟臥床頭位置都有吸氧口。如果在火車上，您感到身體不適，隨時可以找乘務員要吸氧管，插入吸氧孔吸氧。
2.火車上拍攝的效果可能不太佳，另外只有軟臥車廂內有充電的電源，請記的於前一天先將行動電源充好電。
3.車廂內有供氧及暖氣設施，但一出車廂就會有缺氧及寒冷的感覺，所以要注意避免劇運動並帶夠足夠的防寒衣物。
4.由於火車上餐食條件較為簡單，六菜一湯，您可以先行自備些零食、乾糧、泡麵等。以備漫長的旅行途中享用。
5.車廂內禁止吸煙。
6.火車上條件有限，貴賓無法洗澡，但是可以進行簡單的洗漱。

青藏鐵路沿線風光

青藏鐵路沿線風光

青藏鐵路沿線風光

餐食 早餐：飯店內 午餐：列車上80 晚餐：列車上80
住宿 青藏列車 (安排軟臥車廂 4 人一室)

第11天

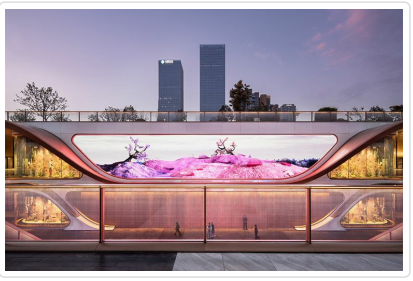
青藏列車++西寧 / 成都

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

車抵西寧火車站，抵後前往◎東關清真大寺，是西寧古城著名的建築，與西北地方著名的西安化覺寺、蘭州橋門寺、新疆喀什艾提卡爾清真寺並稱為西北四大清真寺。該寺建造雄奇，坐西面東，具有我國古典建築和民族風格的建築特點，雕梁彩簷、金碧輝煌，大殿內寬敞、高大、明亮，可以同時容納3000多穆斯林進行禮拜。殿內和整個大寺處處都顯得古樸雅致，莊嚴肅穆， 富有濃郁的伊斯蘭特色。後前往機場搭機返回成都。
後前往◎亞洲最大的下沉式建築 成都SKP商場，是中國首個下沉式高端時尚百貨，地面為公園景觀層，下沉建築部分共五層。公園景觀層為遊客提供一個漫步放鬆、拍照打卡及享受自然的生態空間。吃膩了團餐嗎??今晚不安排晚餐改以發放餐費代金的方式，您可自行於SKP商場內挑選想吃的美食。

東關清真大寺

東關清真大寺


成都SKP商場

餐食 早餐：列車上30 午餐：清真風味60 晚餐：發放餐費代金100
住宿 成都棕櫚泉費爾蒙酒店 5星或同級

第12天

成都 / 桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享受一個沒有Morning Call 的早晨，於午餐後前往歷史文化保護區之一◎寬窄巷子，寬窄巷子是由寬巷子，窄巷子，井巷子這三條巷子平行組合而成，以清朝末期的四合院群為主，寬巷子主要體現的是“閑” ，窄巷子主要體現的是“慢” ， 井巷子主要體現的是“新” ，稱得上是北方胡同文化在南方城市的“孤本”建築。後前往機場搭機返回台北。

寬窄巷子

寬窄巷子

寬窄巷子

餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 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、小費

1. 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。
   「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%
2分以下	退還領隊小費之75%

2. 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期盼您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

九、其他注意事項

- **大陸旅遊**
  1.即使在炎熱的夏季出遊，凡前往海拔高地區，仍要多準備一件外套等保暖衣物，以備不時之需（如：九寨溝、黃龍、中甸香格里拉、麗江玉龍雪山、西藏..等）。
  2.一般而言，團體旅遊餐食安排，除了早餐在飯店內享用之外，都會盡可能安排當地特色風味餐或是較適合台灣旅客口味的餐廳，雖同為中餐但各地區口味仍略有差異，雖然已跟當地協調，仍難免產生需求上的落差，特別是內地城鎮地區，有些餐飲服務設施略顯不足，亦請旅客理解及包含。
  3.響應環保愛地球，湖南地區飯店住宿現已不提供牙刷牙膏，請旅客前往該區旅遊需自備牙刷牙膏(參考行程：張家界)。
  4.旅遊大陸期間，在言論上請避免涉及政治或言語上的攻擊。
  5.機上特別餐須於出發前72小時前預定(工作天不含假日)，如需安排特殊餐食，請務必提早告知業務人員以利作業(如不吃牛肉/全素/蛋奶素)。

旅遊實用資訊

大陸旅遊

一、電壓：220伏特(Volt)，插座與台灣不同(電器充電請自行準備萬用插頭及變壓器) 共有三種插座模式：三扁孔型(八字扁腳) 、兩腳扁型、雙圓孔型

二、時差：無時差

三、匯率：

1. 1人民幣約=新台幣4.8元 (僅參考，請以當地銀行為準)
2. 目前台灣已有多家銀行開放人民幣兌換服務，機場的銀行櫃檯亦有提供兌換，非常方便。
3. 如在大陸當地兌換需準備美金以利兌換，一般當地機場或是飯店內均有提供兌換服務。

四、如何撥打電話：

1. 大陸國際冠碼00 / 國碼+86
2. 由大陸打電話回台灣：00(大陸國際冠碼)+886(台灣國碼)+區域碼(去0)+電話號碼
3. 由台灣打電話到大陸：002(台灣冠碼)+86(大陸國碼)+區域碼(去0)+電話號碼

五、氣候：

大陸地廣，各地氣候不盡相同，但一般而言，各地夏季仍為炎熱氣候、冬季則北方較南方寒冷。

沿海地區城市較為潮濕、西北地區氣候較為乾燥，西南地區多為高原氣候，終年氣溫偏低。
請參考中央氣象局提供之最新氣象

六、其他：

1. 任何食物、不宜過量，以免腸胃不適應，並不吃保育類野生動物之食品。
2. 請自行準備個人藥品（如：暈車藥、感冒藥、胃腸藥、個人特殊用藥）

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。

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