PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： CHW160624J
行程名稱： 日光之城 絕美藏地 青藏鐵路紀行11日
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

日光之城 絕美藏地 青藏鐵路紀行11日

* 行程特色

1. 前言：作為與南極，北極並列的“地球第三極”，西藏，位於中國的西南部，獨特的高原雪域風光，嫵媚的南國風采，與這種大自然相融合的人文景觀，使西藏在旅行者眼中具有了真正獨特而神秘的魅力。就跟著鳳凰旅遊前進這一生中必到訪的地方，去領略西藏····
   那純淨的藍天，白日陽光燦爛，夜晚繁星閃亮
   那雪山湖泊，草原羊群，壯闊的美景，厚重的古跡
   那飄動的經幡，轉動的經筒，五體投地的叩拜

那質樸的笑容，慵懶的生活，一句快樂的問候：札西德勒！

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，請先斟酌自身安全狀況，請勿報名參加。
3. 為維護旅遊品質，每團旅客人數保證不超過１６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。
   精選時節適合的景點，讓您貨真價實的遊覽到西藏最值得看的內容！！不惜成本一定要讓貴賓們領略到如下的西藏魅力！！
4. 西藏車上免費提供車上WIFI，讓您旅遊中國不斷線！(若遇部份路段或山區恐無法連上WIFI，遇此狀況尚請見諒)
5. 特別安排拉薩住宿～香格里拉酒店４晚。(房客可免費使用氧吧，氧吧為全日24小時開放) (特別安排香格里拉酒店內享用下午茶乙次)
   優越的位置，獨特的設計風格，讓您坐擁豪華布達拉宮美景
   回程西安安排住宿～威斯汀酒店１晚。(酒店大堂及房間有免費WIFI)。
   中國唯一一家博物館5星酒店，依傍大雁塔，周邊有大型購物區。酒店的建築設計以傳統的唐朝建築元素，混搭現代時尚風格，將讓您體驗獨特而難忘的漢唐風雅
6. 細細品味─「世界之最」的青藏鐵路
   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)
7. 細細品味─巍峨神祕高山地貌：屏障前藏與後藏的分界線～岡巴拉雪山。
8. 細細品味─風情萬千高山湖泊：藏區遍佈著數以千計大小湖泊，彷拂散落一地的明珠。西藏二大聖湖：位於喜馬拉雅山北麓的～羊卓雍湖、世界上海拔最高的鹹水湖～納木錯。
9. 細細品味─氣勢攝人冰川奇景：群山聳立的青藏高原上自然少不了冰川～卡若拉冰川。
10. 細細品味─前、後藏地區最著名景點：布達拉宮、大昭寺、羅布林卡、八廓街、扎什倫布寺、班禪新宮、白居寺。
11. 細細品味─山南地區最著名景點：桑耶寺、雍布拉康。
12. 特別安排西藏大型實景歌舞【文成公主】(普通坐位)，以拉薩自然山水和夜色星空為背景，氣勢恢宏、震撼心靈，講述了大唐文成公主和吐蕃讚普松讚幹布和親的故事。
13. 特別贈送：拉薩送客人一次性隨身小氧氣一瓶 、西藏旅遊地圖、小轉經筒、礦泉水隨意飲用。
14. 全程無購物站！！ 無自費！！真正輕鬆享受旅遊樂趣。
15. 合計收費含司機.導遊.領隊及行李小費(恕床頭小費無法含)，而且當地（無隱藏額外自費行程），真正輕鬆享受旅遊樂趣！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.請於團體出發前６１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>和<青藏列車開票>
    2.年齡70歲以上(含70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。
    3.2015年起自治區規定，每團進藏旅遊團體，需隨車安排一位公安隨行，此為政策性規定尚請見諒
    4.我們的高原保障措施：
    A提供車載氧氣瓶(醫用級別氧氣鋼瓶，氧氣量夠大)
    B額外加保旅行平安保險!!保險內容為200萬意外/100萬意外醫療/100萬海外突發疾病/旅遊不便/海外緊急救援服務(可適用年齡為15足歲～85 足歲)
    5.此行程的參觀景點，未提供老人優待票政策，敬請諒解 !!
    6.關於高山症，請留意！
    7.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。

第01天 桃園 / 西安

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機前往 - 西安；是一座歷史悠久的文化名城。古稱“長安”。在這個歷史名城裡，至今遺留了眾多的歷史古蹟，形成了西安寶貴的旅遊資源，並使得西安擁有“西安文物甲天下”的名聲。西安深厚的歷史文化沉積和浩瀚的文物古蹟遺存使西安更享有“天然歷史博物館”的美稱，也成就了西安這座聞名中外的國際旅遊大都市。

餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：川渝人家私房菜60

住宿 西安凱賓斯基酒店 5星(自7/1起改由錦江集團管理，酒店正式更名為西安錦江國際酒店)

第02天 西安 / 西寧

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往機場，搭機飛往—西寧；抵後前往遊覽★【青海湖(含電瓶車+遊船)】(海拔3196米)(遊船時間約30分鐘左右)，又名「庫庫淖爾」，即蒙語「青色的海」之意，位於青海省東北部的青海湖盆地內，既是中國最大的內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖，青海湖在不同的季節裡，景色迥然不同。夏秋季節，當四周巍巍的群山和西岸遼闊的草原披上綠裝的時候，青海湖畔山清水秀，景色十分綺麗。遼闊起伏的千里草原就像是鋪上一層厚厚的綠色的絨毯，那五彩繽紛的野花，把綠色的絨毯點綴的如錦似緞，那碧波萬頃，水天一色的青海湖，好似一泓玻璃瓊漿在輕輕蕩漾。遊畢後返回西寧，於途中可遠觀文成公主進藏時留下美麗傳說的【日月山】。

青海湖的水，藍得純淨，藍似錦緞．．．無邊無際的湖水漣漪綿綿，海天一色；搭配草原的優美與青海湖交織在一起，構圖雖然簡單，但卻令人震懾。

餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 晚餐：鼎盛祥餐廳清真餐100

住宿 西寧神旺大酒店4星或金鼎大酒店 4星 (原興鼎安酒店)或同級

第03天 西寧++青藏列車++

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往★【塔爾寺】，是喇嘛教黃教創始人宗喀巴誕生地，是中國著名的六大喇嘛寺之一（其餘五寺為西藏的沙拉寺、哲蚌寺、紮什倫布寺、甘丹寺和甘肅的拉卜楞寺）。塔爾寺至今已有400多年歷史，寺院殿宇相連，白塔林立，整座寺不僅造型獨特，富於創造性，而且細部裝飾也達到了高超的藝術水準。寺內的酥油花、壁畫和堆繡，被稱為“塔爾寺三絕”，具獨特的民族風格和很高的藝術價值。之後搭青藏列車前往 - 拉薩。

備註：

1.因青藏上行列車，偶會有政府接待行為或其他特殊狀況，導致團體無法取得軟臥車位，屆時將以硬臥車位(6人一室)替代！並退費每人NT 2000元。(若您無法接受青藏列車最後有可能變為，硬臥車廂且6人一室，建議您可改報名其它無青藏火車行程的團體)

(軟臥及硬臥的差異：軟臥及硬臥的床鋪都是一樣的，千萬別以為硬臥的床是硬的。最大的差別是硬臥沒有房門，不過青藏列車上，比較不會有物品安全問題，因為宵小無處可逃！)

2.團體出發前 2 1 天會確認本團為軟臥還是硬臥。

3.本日青藏列車恕無法讓各位貴賓指定單間，敬請見諒。

本日貼心提示：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。

餐食 早餐：飯店內 午餐：恆泰大酒店60 晚餐：列車上80

住宿　青藏列車 (安排軟臥車廂 4 人一室 或 硬臥車廂 6 人一室)

第04天　青藏鐵路沿線風光++拉薩(海拔3650米)

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，全長1956公尺，其中西寧至格爾木段於1979年完工，1984年正式營運通車，格爾木至拉薩段也於2005年10月完工，2006年7月1日舉行通車慶典，正式展開營運。跨越了兩個世紀建築的青藏鐵路全面開通，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，不僅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。

列車進入青藏高原，沿途欣賞車過格爾木火車站後，青藏鐵路沿線美麗風光
崑崙山玉珠峰：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。
沱沱河青藏鐵路大橋：海拔4547公尺的青藏鐵路沱沱河車站，可以欣賞青藏鐵路沱沱河段長江源頭的美景，還可以感受長江源頭第一鎮沱沱河鎮的自然風貌和人文景觀。
唐古拉車站大橋和唐古拉山口：這裏是過可可西里長江源景觀帶的最後一個景點。既是青藏鐵路的最高點，也是世界鐵路的高海拔之最。唐古拉火車站海拔5072公尺。
安多～到那曲的藏北草原風光：到了那曲，藏北草原就成了這段旅途的主要景點。青藏鐵路橫越藏北草原達300多公里，可以在旅途中充分體驗「風吹草低見牛羊」的草原風景。
藏北草原又稱「羌塘草原」，羌塘國家級自然保護區位於藏北草原中，總面積2980萬公頃；野犛牛、藏羚、藏野驢、黃羊、黑頸鶴等多種稀有野生動物棲息於此。
當雄縣車站：位於那曲地區和拉薩市交界處，納木錯湖距離當雄縣30多公里左右，藏語譯為「天湖」，它像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在萬里羌塘草原上，水天相融，渾然一體。它與阿里的瑪旁雍錯，山南的羊卓雍錯並稱為西藏三大聖湖，是中國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖。
列車駛過雄偉的拉薩河大橋便到了壯觀且充滿了濃鬱藏族風格的拉薩火車站，來到拉薩，它是藏族人民心中的聖城，無數遊人的終極夢想。海拔3650米的拉薩，擁有高原特有的熾烈陽光，沉澱了1300多年的歷史底蘊，散發著獨特的迷人風采。抵後前往酒店。
本日貼心提示：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。

餐食　早餐：列車上40 午餐：列車上80 晚餐：品味軒80
住宿　拉薩香格里拉大酒店 5星或同級

第05天　拉薩(海拔3650米)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往◎【藥王山】(海拔3725公尺)，藏名為「夾波日」，意為「山角之山」，與布達拉宮遙相對應，在此是拍攝布達拉宮最理想的位置。藥王山最吸引人的地方除了拍攝地理位置好之外，位於藥王山後的『萬佛牆』，刀削一般的崖壁上刻滿了大大小小，色彩豔麗的佛像，造像數量之多堪稱西藏摩崖石刻之冠。隨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。後前往★【大昭寺】；又名“祖拉康”，藏語是經堂。距今已有 1350 年的歷史，是拉薩最古老的寺廟，始建於唐貞觀二十一年，是藏王松贊幹布為紀念尺尊公主入藏而建的，後經歷代修繕增建，形成龐大的建築群。至今仍然是整個藏區地位崇高的中心寺，很多當地老藏民認為這裡才是“拉薩”。後前往◎【八廓街】；位於古城拉薩的中心，是拉薩乃至整個藏區人文景觀的縮影，匯聚著來自各地的朝拜者，圍繞在四周的眾多建築，也暗藏著眾多古跡，它們述說著拉薩的歷史。”八角街”它不僅是一條轉經道，同時它也是拉薩最大的商業街，兩旁店鋪林立，商品充滿尼泊爾及印度等異域特色。晚餐後安排觀賞西藏大型實景歌舞★【文成公主】(普通坐位)，以拉薩自然山水和夜色星空為背景，氣勢恢宏、震撼心靈，講述了大唐文成公主和吐蕃讚普松讚幹布和親的故事。再現了文成公主歷經艱險的漫漫征途和曲折起伏的心路歷程，演繹出大唐盛世的愛情傳奇，傳唱了漢藏和美的動人史詩。劇情分為《大唐之韻》、《天地梵音》、《藏舞大美》、《高原之神》、《漢藏和美》等五幕。運用了大唐歌舞與西藏地區流傳久遠的卓舞、果卓舞、打阿嘎等藏舞藏戲、佛號唸唱藝術形式，配合

人工舞臺和高科技視聽技術，將戲劇、音樂、舞蹈與現代舞美元素融為一爐。

備註：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RMB320，敬請見諒。

本日貼心提示：

1.宮殿較高，上下要慢行、不能用腳踩踏門檻。

2.殿內較陰冷，即使夏季也最好準備件外套。

3.殿內若想拍照，會收取昂貴費用，敬請特別注意。

4.布達拉宮參觀路線，必需依循箭頭的批示，和圍繩圈定的範圍參觀指定的宮殿，敬請特別注意。

5.參觀布達拉宮有時間上的限制，從進入布達拉宮的白宮建築算起，參觀時間不可以超過一個小時。尤其在裏面上廁所很不方便，建議先行解決好再進入參觀。

6.因布達拉宮限制參觀人數和參觀的時間，所以實際的參觀時間以布達拉宮通知為准。

本日進布達拉宮參觀路線：

東大門進入過安檢及第二道檢查關口→沿階梯上山→白宮檢票口進入布達拉宮→先後參觀白宮達賴喇嘛起居室→紅宮開放的各佛堂及歷輩達賴喇嘛靈塔供奉殿→紅宮西門→沿後山下山→西大門出。

6.觀賞文成公主秀時，請記的攜帶雨具。

餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 晚餐：涮羊肉風味80

住宿 拉薩香格里拉大酒店 5星或同級

第06天 拉薩(海拔3650米) - 日喀則(海拔3837米)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後啟程，前往後藏重鎮—日喀則(海拔3837公尺)。在路過的雅魯藏布江的曲水大橋岸邊稍作停留，在觀望著江流奔騰而去撞上一座石台而激起萬千水花，晶瑩的水珠被炙熱的陽光染成七種光澤構成一副絕妙的景觀，這就是傳說中的◎【水葬台】。藏人在死後有「塔葬」、「火葬」、「天葬」、「土葬」、「水葬」等五種喪禮，而「水葬」的儀式是在此頌經祈福後再隨波逐流。過了曲水大橋之後開始進入盤山公路，將翻越岡巴拉雪山(海拔4990公尺)，前往有天上聖湖美譽的◎【羊卓雍湖】(海拔4441公尺)，藏語中"羊卓雍錯"意為「天鵝池」，當地人簡稱為羊湖，羊湖的湖水被稱為最美麗的湖水，湖水如羊脂般清澈，藏人心目當中被看做是“神女散落的綠松石耳墜”，因為無論你在那個角度，都不能看到羊湖的全貌，只有在地圖或是高空你才能驚喜的發現她猶如耳墜，鑲嵌在山的耳輪之上。後驅車前往前藏至後藏的交通要塞—江孜，途中經過◎【卡若拉冰川】(海拔5200公尺)，是拉軌崗日山脈冰川帶中最大者，位於乃欽康桑峰南坡，為年楚河源頭之一。冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。巨大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，晶瑩幽藍中，捎來幾許涼嗖嗖的感覺。雖然由於長年受公路上灰塵的影響，冰川整體呈黑白分層形態，但冰川上半部在陽光的照耀下，猶如一副巨型唐卡掛在山壁上，熠熠生輝。先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》曾在此拍攝外景。隨後車抵英雄城“江孜”，是一座具有600多年歷史的古城，也是重要的貿易流通集散地。抵後將遊覽★【白居寺】(海拔4100公尺)，寺中有馳名中外的白居塔，正名叫“菩提塔”，藏語稱這座塔為“班廓曲顛”。白居塔有“十萬佛塔”之美譽，而白居寺就是因為這座佛塔才格外富有魅力。它由近百間佛堂依次重疊建起的塔，塔有九層，高達32米多，有77間佛殿、108個門、神龕和經堂等，在中國建築史上是獨一無二的珍品。殿堂內繪有十餘萬佛像，因而得名十萬佛塔。塔內另有千餘尊泥、銅、金塑佛像，堪稱佛像博物館。在這裡可以遠眺聞名中外的抗英遺址【英雄城-宗山砲台】。在1903年英國軍隊從亞東春丕谷越境，到了1904年4月英軍佔領了江孜。為抵抗英軍，江孜軍民在半山前崖構築炮臺和其他防禦設施。當時英軍使用新式火器向宗山猛烈進攻，江孜軍民誓死抵抗，他們拿起土槍、大刀、梭標和弓箭，堅持了8個月之久。後來山上彈盡糧絕，守軍與攻上宗山的英軍展開肉搏戰，最終被迫跳崖犧牲壯烈成仁，回顧這段歷史令人不勝唏噓。隨後驅車前往後藏重鎮—日喀則。

夢幻羊湖湖水藍得象一張天鵝絨，神秘且又散發著生氣，加上四周的雪山，構成一幅典型的香格里拉景致。不同時刻陽光的照射，她會顯現出層次極其豐富的藍色，好似夢幻一般。

備註：如果當時有水葬儀式在舉行時，將取消水葬台停留。

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中合菜60 晚餐：酒店合菜80

住宿 喬穆朗宗酒店 准5星或同級

第07天 日喀則(海拔3837米) - 澤當(海拔3560米)

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)意為“吉祥須彌寺”，扎什倫布寺為四世之後歷代班禪駐錫之地,可與布達拉宮相媲美。寺中最宏偉的建築是大彌勒殿和曆世班禪靈塔殿。大彌勒殿位於寺院西側，供奉1914年由九世班禪確吉尼瑪主持鑄造的彌勒坐像，總高26.2米，共用黃銅231400斤，黃金6700兩，僅鑲嵌佛像兩眉，就用了大小鑽石珍珠等1400多顆。這是世界上最大的銅佛坐像。曆世班禪靈塔大小不一，塔身都飾有珍珠和玉石。每座靈塔都燃點數量不等的大小酥油燈，終年不熄。塔內藏有曆世班禪的舍利肉身，以四世班禪的靈塔最為豪華。參觀★【班禪新宮】；位於紮布倫寺以南，是十世班禪在1954年建造的夏宮，新宮建築富麗堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宮內放置了很多西藏歷史文物及藝術精品，尤以一幅《八思巴會見忽必烈》的壁畫，最為精美。隨後前往山南地區首府—澤當(海拔3560公尺)，位於岡底斯山南部、雅魯藏布江中游。

備註：日喀則班禪新宮目前暫時停止對外開放參觀，具體恢復時間待定，若團體抵達日喀則時，此一景點仍未開放參觀，我們將現退門票，每人人民幣30！！敬請見諒。

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中合菜60 晚餐：酒店合菜80

住宿 澤當飯店 4 星或同級

第08天 澤當(海拔3560米) - 拉薩(海拔3650米)

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，前往西藏最早的“佛、法、僧”三寶俱全的寺廟★【桑耶寺】，桑耶寺位於西藏山南地區扎朗縣境內，雅魯藏布江北岸的哈布日山兩側，桑耶寺是西藏的第一座寺廟，是赤松德贊授命寂護建造，並請蓮花生大師主持桑耶的建設。在赤松德贊的支持下，7名貴族子弟自願出家，成為西藏第一批真正的住寺僧人，史稱“桑耶七覺士”，這座在建築史上無與倫比的輝煌建築群完全按照佛經中的大千世界佈局，寺內內容豐富的壁畫同樣不容錯過。後前往★【雍布拉康】(含騎馬上行)，雍布拉康據傳說建於西元前二世紀，是苯教徒們為第一代藏王聶赤贊普建造的宮殿，是西藏歷史上的第一座宮殿，也是西藏最早的建築之一，之後成為歷代吐蕃贊普的王宮，直到松贊幹布統一高原後，將王都遷往拉薩。雍布拉康的最高處是一座塔樓，據傳文成公主入藏的第一個夏天曾在此居住。站在塔樓憑高遠望，四野雅礱河谷風景俱在腳下，一派誘人的田園風光盡收眼底，令人賞心悅目。後沿雅魯藏布江峽谷返回拉薩，途中可欣賞草地峽谷風貌及後藏風光。

備註：因雍布拉康需步行約10—20分鐘上山，故特地安排含騎馬上行至雍布拉康。

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中合菜60 晚餐：野山菌風味80

住宿 拉薩香格里拉大酒店 5星

第09天 拉薩(海拔3650米) - 納木錯(海拔4718米) - 拉薩(海拔3650米)

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，出發前往聖湖◎【納木措】(海拔4718公尺)，沿途欣賞藏北草原的風光，【納木措】藏語意為“天湖”，是西藏三大聖湖之一。位於拉薩地區當雄縣和那曲地區的班戈縣之間。距離青藏鐵路當雄站60公里。湖面海拔4718米，東西長70公里，南北寬30公里，面積1940平方公里，是西藏自治區最大的湖泊，是中國僅次於青海湖的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖。後返回拉薩。
眺望納木錯湖，藍寶石般的湖水，展示出一種冷傲的美麗，湖面會在一天之內變幻好幾種色彩，凝神觀看，煙波浩渺的湖面一會兒亮白、一會兒藍綠、一會兒淡紫，像愛美的女神在試穿各種顏色的紗裙。

餐食 早餐：飯店內 午餐：途中合菜60 晚餐：酒店內自助餐218
住宿 拉薩香格里拉大酒店 5星或同級

第10天 拉薩(海拔3650米) / 西安

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往★【羅布林卡】；俗稱拉薩的頤和園，藏語意為「寶貝公園」，主店內牆四周的壁畫刻述了西藏悠久的歷史，為歷代達賴喇嘛的夏宮。之後前往機場搭機返回西安。抵後前往酒店辦理入住手續，以緩解貴賓們前些日的高原狀況帶來的身體不適。或是可於入住後自行前往酒店附近逛街。本日晚餐為方便遊玩故不安排敬請自理。

餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 晚餐：自理
住宿 西安威斯汀酒店 5 星

第11天 西安 / 桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往位於酒店地庫的◎【曲江藝術博物館】，展館陳列著琳琅滿目的古代中國瑰寶，都是酒店老闆從世界各地蒐集回來，在逾7000平米的空間和三個特別展廳裡展示館藏的精美中國藝術品與2000多件館藏文物。各朝代的壁畫尤其精彩，鎮館之寶包括世界上唯一一件全黃金打造的盔甲，以及難得一見的石質佛頭像，它高約一米，歷史可追溯到北齊時代，其次明、清兩代的稀有瓷器、鳳冠、宮廷禦織坊製造的織錦。隨後前往★【古城牆】；是中國現存最完整的一座古代城垣建築，位於西安市中心區，呈長方形，牆高12米，總周長11.9公里，現存城牆建於明代，是在唐皇城的基礎上建成的，至今已有600多年歷史，是中世紀後期中國歷史上最著名的城垣建築之一。之後遊覽西安有條著名的回訪風情街，即回民街，又叫◎【回民一條街】，回民街區內有大小形態各異、年代不一的１０座清真寺，約2萬名回民依寺而居，維持著原有的宗教傳統和生活習俗。後前往機場搭機返回台北。

餐食 早餐：飯店內 午餐：德發長餃子宴50 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，打造出您遊自在、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