PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： CHW110516
行程名稱： 青藏鐵路.西藏.青海湖八日~上行
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

青藏鐵路.西藏.青海湖八日~上行

* 行程特色

1. 此行程為特殊高原行程，有重大疾病者，如：心臟疾病、高血壓、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便等，為自身安全請勿報名參加。
2. 為維護旅遊品質，每團旅客人數保證不超過２５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。
3. 前往中國最大內陸鹹水湖泊，一覽「青海湖」美景。
4. 大型藏族歌舞秀【幸福在路上】。
5. 特別贈送：拉薩送客人一次性氧氣一瓶 、礦泉水隨意飲用。

6. 用車特色：16~20人用車33~37座，20人以上用車45座，保證安全寬敞舒適！
7. 特別安排【瑪姬阿米酒吧】品味獨特飲品，感受流傳在藏區的一個美麗的傳說。
8. 近距離觀賞布達拉宮燈光夜景（每晚21：00-23:00布達拉宮燈光夜景開放）。
9. 抵達聖城拉薩，哈達接團，酒店進行藏族歡迎貴賓的特別儀式。
10. 購物站：地礦1站。
11. 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！

    * 請於團體出發前15天提供以下資料，以利辦理＜入藏証＞：中英文姓名、性別、出生年月日、台胞證號碼、清晰的臺胞證複印件。

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

今日搭機飛往與雅典、羅馬、開羅並稱為世界四大古都 - 西安；從西元前11世紀到西元10世紀左右，先後有13個朝代或政權在西安建都或建立政權，歷時1100餘年，其中西周、秦、西漢、唐，是西安歷史上的鼎盛時期。

餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：中式合菜

住宿 西安喜來登 5 星或西安金花香格里拉大酒店 5 星或同級

第02天 西安 / 西寧 - 青海湖 - 西寧

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午搭機飛往西寧；抵達後前往中國最大內陸鹹水湖★【青海湖】，青海湖地處青海高原的東北部，這裏地域遼闊，草原廣袤，河流眾多，水草豐美，環境幽靜。湖的四周被四座巍巍高山所環抱：北面是崇宏壯麗的大通山，東面是巍峨雄偉的日月山，南面是逶迤綿綿的青海南山，西面是崢嶸嵯峨的橡皮山。這四座大山海拔都在海拔3600米至5000米之間。舉目環顧，猶如四幅高高的天然屏障，將青海湖緊緊環抱其中。從山下到湖畔，則是廣袤平坦、蒼茫無際的千里草原，而煙波浩淼、碧波連天的青海湖，就像是一盞巨大的翡翠玉盤平嵌在高山、草原之間，構成了一幅山、湖、草原相映成趣的壯美風光和綺麗景色。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：中式合菜 晚餐：肥牛火鍋風味

住宿 西寧神旺大酒店4星或匯通建國酒店准 5 星或同級

第03天 西寧++青藏列車++拉薩

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日參觀★【塔爾寺】，是中國喇嘛教格魯派(黃教)六大寺院之一。始建於嘉靖三十九年(1560年)。整個寺院是由大金瓦殿、小金瓦殿、大經堂、九間殿等大小建築組成的藏漢藝術相結合的建築群，佔地40多公頃。酥油花、壁畫和堆繡，具有獨特風格和很高的藝術價值，稱為「塔爾寺三絕」。全寺廟宇重疊，華麗莊嚴。大金瓦寺、小金瓦寺和大經堂遙遙相對，大小金瓦寺全用鍍金銅瓦鋪成，最上層還有金色寶頂。每年農曆正月、四月、六月、九月塔爾寺要舉行廟會，叫「四大法會」舉行盛大隆重的佛事活動。每年六月的觀經會上，將百米長的大佛像在山坡上高高掛起，謂之「曬佛」，圍觀者常達數萬人。塔爾寺的繪畫和堆繡也很神妙，一是壁畫和梁棟圖案，另一是在布幔上用彩色綢緞貼成的佛像堆繡。圖畫所用色彩很濃，他們巧妙的運用深紅、深綠、深紫等不相調和的顏色在一個畫面上統一起來。此外，難以數計的佛像。琳琅滿目的法物聖器都不乏稀世珍品。雕版印製的經典、醫藥、曆法等都有很高的研究。遊覽★【南山公園】，又叫鳳凰山，山上有亭，名叫鳳凰亭，亭上有一橫額，上書「河湟引鳳」。相傳南涼時有鳳凰飛臨其上，故名鳳凰台。由此而來的西寧古八景之一的「鳳台留雲」成為西寧的一大勝景。《西寧府新志》載：「當登臨絕頂，縱目遠眺，群山翠嵐，三川煙雲。鳳凰亭雄偉壯觀，亭閣回欄。繞欄回望，西寧的全景則盡收眼底。」如今山上的景點均為解放以後新建。和鳳凰亭對稱的是西寧電視台發射塔，是一圓形建築。一亭一塔，遙相呼應。新近建成的五彩瀑布在太陽光的照射下彩虹飛落，成為西寧獨有的瀑布水景。之後搭青藏列車前往 - 拉薩。

※備註：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，屆時將以硬臥車位替代！軟臥為 4 人一室，硬臥為 6 人一室，我們會將硬臥房一樣安排 4 人一室，也就是訂 6 張床的車票，安排 4 個人睡，並退費每人NT$1000元。
團體出發前１０天會確認本團為軟臥還是硬臥，如通知為硬臥，您可選擇轉其他團或取消全額退費。
往年一些推上行列車的旅行社，最後因無法取得軟臥車位而導致許多旅遊糾紛，我們將實際的狀況先讓您了解，以維護您的權益！

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：蟲草雞風味 晚餐：中式合菜

住宿 青藏列車

第04天

青藏鐵路風光++拉薩

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【青藏鐵路】總投資為 330億人民幣，列車採用特製密封車廂，除可防紫外線及冰雹，亦可防高山症，工程的用心與艱鉅成果令人為之動容，是克服跨越世界屋脊全世界海拔最高的鐵路，全程平均海拔4000公尺以上達 960公里，最高海拔路段為唐古拉山(5072公尺)，行車時速為100至120公里，西寧至拉薩全長1956公里，其中西寧至格爾木 814公里已於1979年鋪通，1984年投入運營。新開工修建的青藏鐵路格爾木至拉薩段北起青海省格爾木市，經納赤臺、五道梁、沱沱河、雁石坪、翻越唐古拉山，再經西藏自治區安多、納曲、當雄、羊八井、納之西藏自治區首府拉薩市，全長1142公里，其中新建鐵路(南山口至拉薩)1110公里，格爾木至南山口32公里為既有線。抵西藏自治區首府～拉薩市，有著「世界屋脊」之稱，而拉薩無疑是這世界最具特色、最富魅力的城市，還因為他歷史留下的文化遺跡和宗教氛圍所帶給人們的震撼，雖已距今有1300多年，千年光陰都足令黃金斑駁，然而拉薩卻依然光燦神秘。

德令哈：「德令哈」是蒙古語，意為「金色的世界」。境內河湖面積2067平方公里，市區以南30公里的尕海湖，湖水面積31.3平方公里，為鹼水湖，湖內蘊藏有豐富的天然鹵蟲資源，可年產鹵蟲卵近100噸。距市區以西40公里的可魯克湖，湖水面積58.6平方公里，是柴達木盆地最大的淡水湖，湖內盛產草魚、鯉魚、鯽魚、鬧蟹、蝦等水產。位於市區西南部的托素湖面積為167.5平方公里，為鹹水湖，湖內兩島蘆葦茂盛，百鳥棲息。德令哈還有多處奇特的旅遊景點，古柏蓊翳的柏樹山，碧波粼粼的黑石山水庫，神秘的「外星人遺址」，古老的懷頭他拉巖畫，一鹹一淡、生態各異、遙相連接、神韻悠長的「褡褳湖」── 托素湖和可魯克湖特色旅遊區吸引著來自四面八方的遊客。

格爾木：格爾木市地處歐亞大陸中部，地貌複雜，地形南高北低，由西向東傾斜。崑崙山、唐古拉山橫貫全境，山勢高峻，氣勢磅礴。該市雄居世界屋脊，境內雪峰連綿，冰川廣佈，冰塔林立，河流縱橫，湖泊星羅棋布，為世界之最。唐古拉山主峰格拉丹東雪峰海拔6，549米，高峻挺拔，雄偉壯麗，是長江和瀾滄江的發源地。盆地地勢平坦，沙丘起伏，綠洲陷顯，鹽湖、鹼灘、沼澤眾多，其中察爾汗鹽湖是世界最大的鹽湖，號稱「鹽湖之王」。

安多：安多縣地處西藏北部、草原面積6500萬畝。托爾火山，南部有桑卡等山脈，是中間高南北低、西高東低之勢，由中部唐古拉山主脈的6600米逐漸下降到店北的4700多公尺、唐南的4500多公尺，形成「屋脊」狀。境內湖泊星羅棋布、河流交匯縱橫，河床均屬第四系全新統現代河床。

念青唐古拉山：在拉薩以北100公里處，屹立著舉世聞名的念青唐拉大雪山，北沿是納木錯，山頂最高處海拔7117米，終年白雪皚皚，雲霧繚繞，雷電交加，神秘莫測，如同頭纏錦鍛，身披鎧甲的英武之神，高高地矗立在雪山，草原和重重峽谷之上。今天我們見到的念青唐古拉山是一座銀裝素裹的雄峰，當地民間傳說，裡面有一座神秘的水晶宮，宮門上鑲有各種寶石，光芒四射，宮底是甘露之海，中部繚繞著虹光彩霧，宮頂白雲悠悠，寶石般的雨露時停時落，多姿多彩的鮮花盛開在它的四周。高高低低的雪峰，像水晶之塔烘托和環繞著這座神聖峰巒，在日月蓮花墊般的峻嶺上，立著一尊天鵝般的神馬，各種寶石鑲嵌在華貴的馬鞍上邊，具有金剛焰飾的大神，膚色白哲、面帶微笑、三隻眼睛閃閃發光，雪白的長綢纏著他的頂髻。右手高舉裝飾著五股金剛杵籐鞭，左手拿著水晶念珠，身披白、紅、藍三色緞面披風，以各種寶貝作裝飾，顯得年輕英俊而且威嚴。
念青唐古拉山和納木錯不僅是西藏最引人注目的神山聖湖，而且是生死相依的情人和夫婦，念青唐古拉山因納木湖的襯托而顯得更加英俊挺拔，納木錯湖因為念青唐古拉山的倒映而愈加綺麗動人，吸引著成千上萬的信徒、香客。

那曲納木措：那曲 - 納木錯的純淨、安詳是高原的象徵，她的美麗是每一個旅行者都不應該錯過的。納木錯是西藏三大神湖之一，也是藏傳佛教的著名聖地，意為天湖。相傳這裡是密宗本尊勝樂金剛的道場，信徒們尊其為四大威猛湖之一。
當惹雍錯位於一個深陷的湖盆底部，它與當惹雍錯相毗鄰。據說此湖在一天之中能變換三種顏色。湖東岸是連綿不斷、屏風般矗立的褚紅色山壁，它們清晰地記錄了當惹雍錯湖水一次次下降的歷史。被湖水沖刷而成的階梯從湖畔山頂一圈又一圈地一直環繞到湖濱。
從當窮錯繼續前行5千公尺左右就可以看到藏北最著名的神湖：當惹雍錯。 當惹雍錯為南北走向，形如鞋底的大湖泊，三面環山。唯南岸達爾果山東側有一缺口。達爾果山一列七峰，山體黝黑，頂覆白雪，形狀酷似7座整齊排列的金字塔。

當雄：初春的當雄草原。從拉薩至當雄。當雄，羌塘最肥美的牧場，拉薩市的北大門，位於藏南與藏北的交界地帶，距拉薩市160公里。當雄，藏語意為「選出來的好地方」，是羌塘草原草美羊肥的牧場，當雄境內平均海拔高度4300米，。當雄大片的草原上，還生長著寶貴的藥用植物，如蟲草、貝母、單子麻黃、紅景天、雪蓮花、龍膽、不勝枚舉當雄草原深處有許多湖泊，幾乎都是內陸湖。水從雪山來，流進草原，在低處積蓄，變成大大小小的湖泊。其中有一個美麗的湖是唐冰湖。傳說唐冰湖是念青唐古拉和納木錯的掌上明珠，海拔高每日清晨和傍晚時常有藏羚羊、雪雞、野犛牛等動物去湖邊飲水、覓食。這裡是鳥瞰當雄古湖盆遺址的最佳地點。
納木措，羊年轉神湖「納木錯」，藏語意為「天湖」，蒙語「騰格裡海」，海拔高度為4718米，東西長70公里，南北寬為30公里，最深處為33米，整個面積約為1920平方公里，是世界上海拔最高的鹹水湖，也是我國第二大鹹水湖，是西藏三大聖湖——納木錯湖、羊卓雍湖、瑪旁雍錯湖——之首，是藏傳佛教的著名聖地。相傳，納木錯的水源是天宮御廚裡的瓊漿玉液，是天宮神女的一面絕妙的寶鏡。另有一種說法是，有位勤勞美麗的牧女久婚不育，一夜在夢裡得到神的旨意，便來到納木湖邊，看見從湖面升起一漂亮女子並對她說，「四月十五日到普蘇隆(納木錯北岸)來領孩子。」後來，這個夢果然應驗了。
羌塘是個高寒地區，一年有六七個月是冰天雪地，但地底下卻不乏熱氣騰騰的地熱和溫泉。著名的羊八井地熱、溫泉一年到頭熱氣瀰漫

、蒸氣灼人，到處都有地熱露頭點，熱泉、沸泉、熱水湖、水熱爆炸穴等。在沸泉裡放上幾個雞蛋，幾分鐘就能煮熟入口了。這裡的地熱和高原的寒冷構成了美妙的自然奇觀。

車站	里程	時速
西寧	-----	78
德令哈	521	82
格爾木	830	72
沱沱河	1239	85
安多	1524	75
那曲	1650	74
當雄	1808	89
拉薩	1972	86

餐食 早餐：列車上 午餐：列車上 晚餐：列車上

住宿 雅汀舍麗花園酒店准 5 星或新鼎大酒店准 5 星或同級

第05天 拉薩

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日遊覽★【布達拉宮】；始建於西元七世紀松贊幹布時期。十七世紀五世達賴喇嘛時期重建後，成為歷代達賴喇嘛的住息地和政教合一的中心。主體建築分白宮和紅宮，主樓十三層，高115.7米，由寢宮、佛殿、靈塔殿、僧捨等組成。布達拉宮是曆世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，從五世達賴喇嘛起，重大的宗教、政治儀式均在此舉行，同時又是供奉曆世達賴喇嘛靈塔的地方。★【大昭寺】；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。大昭寺是西藏重大佛事活動的中心。五世達賴喇嘛建立「甘丹頗章」政權後，「噶廈」政府的機構便設於寺內，主要集中在庭院上方的兩層樓周圍。許多重大的政治、宗教活動，如「金瓶掣簽」等都在這裡進行。◎【八角街】；位於古城拉薩的中心，是拉薩本來面目保留得最完整的街道。它是拉薩的宗教、經濟、文化、民族手工藝乃至西藏的風土人情的集結地，也是旅行者到拉薩必去之地。★【瑪姬阿米酒吧】（贈送瑪姬阿米咖啡或酥油茶一杯）；是流傳在藏區的一個美麗的傳說，意為聖潔母親、純潔少女或可引申為美麗的遺夢。六世達賴喇嘛倉央嘉措不僅是西藏歷史上一位傑出的宗教精神領袖，還是一位才華橫溢的浪漫主義詩人。相傳倉央嘉措為了找到救世度母、跋山涉水走遍了藏區。有一天在拉薩八角街一家小酒館休息、門外一個月亮般嬌美的少女掀簾窺望，「在那東方山頂，升起墳潔月亮，瑪吉阿米的面容，漸漸浮現心上」——倉央嘉措寫給瑪吉阿米的勸人詩篇流傳至今。 拉薩「瑪姬阿米」酒吧所在的那所黃色的小樓，相傳就是當年倉央嘉措與瑪姬阿米相遇的地方。晚間觀賞大型藏族歌舞秀★【幸福在路上】：《幸福在路上中》表演精彩異常，藏族演員們的熱情與嫻熟的技藝重現了藏文化的精髓，「鷹笛」的空靈感、「杜叮」的奇妙聲音，以及高亢激昂的群舞都顯示了該劇自身的魅力。 之後前往【布達拉宮廣場拍攝夜景】。（如遇天候不佳則取消此行程）

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：野山菌火鍋 晚餐：藏式風味

住宿 雅汀舍麗花園酒店准 5 星或新鼎大酒店准 5 星或同級

第06天 日喀則 - 紮什倫布寺 - 班禪新宮 - 拉薩

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午參觀班禪大師靈魂安息地、黃教六大寺之一的★【紮什倫布寺】；紮什倫布寺由一世達賴喇嘛根頓珠巴主持修建於1447年，後成為歷代班禪額爾德尼駐錫地。寺內供奉有高28米世界上最大的銅佛坐像─"強巴佛"（即彌勒佛像）。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。之後沿雅魯藏布江河谷返回拉薩，途中欣賞雅魯藏布江草地峽谷後藏大漠風光。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：中式合菜 晚餐：涮羊肉火鍋風味

住宿 新鼎大酒店准 5 星或同級

第07天 拉薩 / 西安(班機經停西寧)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午觀◎＜八角街＞；是拉薩乃至整個藏區人文景觀的縮影，他彙聚著來自各地的朝拜者，還有那些令人眼暈的攤點，圍繞在四周的許多建築，也暗藏著許多古蹟，它們述說著拉薩的歷史。八角街，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，商品充滿充滿西藏、尼泊爾及印度特色。導遊和司機在停車場等候，客人自行逛街購買小商品。之後搭機飛返西安。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：中式合菜 晚餐：德發長餃子館【長安餃子宴】

住宿 西安喜來登 5 星或西安金花香格里拉大酒店 5 星或同級

第09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

早餐後遊覽◎【曲江南湖】因循山水格局，堪稱為歷史之園、文化之園、生態之園、藝術之園。以秦、漢、隋、唐曲江池遺址為摹本,依據歷史水系和文物勘探成果,建設現代人文景觀。瓊樓玉宇、橋廊軒榭，共三十六處，如璀璨群星輝映於曲江池畔。接著參觀★【古城牆】建於明洪武年間（1370-1378）年，以西元6世紀時隋唐皇城牆為基礎擴展形成，建築穩重堅固，以城牆為主體由護城河、吊橋、閘樓、箭樓、正樓、角樓、女兒牆垛口、城門等一系列軍事設施，構成嚴密完整的冷兵器時代城市防禦體系。參觀★【西安碑林博物館】；收藏中國古代碑石時間最早名碑最多的藝術寶庫。始建於西安碑林於北宋哲宗元祐二年（1087年），原為保存唐開元年間鐫刻的《十三經》、《石台孝經》而建，後經歷代收集，規模逐漸擴大，清始稱「碑林」。幾經易名，1992年正式定名為西安碑林博物館。該館是在西安孔廟舊址上擴建而成的一座以收藏、研究和陳列歷代碑石、墓誌及石刻造像為主的藝術博物館。館區佔地面積31900平方米，由孔廟、碑林、石刻藝術室三部分組成，設七個陳列室、六條遊廊和一個碑亭，陳列面積4900平方米。之後前往機場搭機返回桃園。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：老客棧餐廳【江淮風味】 晚餐：X

第10天 拉薩 - 曲水 - 羊湖 - 白居寺 - 日喀則

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午從拉薩啟程，翻越海拔4900公尺的岡巴拉雪山，遠眺岡巴拉雷達站，沿老路前往世界上最高的淡水湖、有天上聖湖之美譽的★【羊卓雍湖】；藏語為 "碧玉湖" ，是西藏三大聖湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以飲用。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。前往遊覽★【白居寺】；藏語為 "班廓曲德" ，意為 "吉祥輪勝樂大寺" 。此寺包容了 "薩迦、夏魯、嘎舉、寧瑪" 四種教派，使這裡的宗教藝術風格多樣。之後到達後藏重鎮--日喀則。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：中式合菜 晚餐：中式合菜

住宿 日喀則久木亞美國際大酒店 4 星

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

- **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