



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： 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

### 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！

## 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公里的尕斯庫勒湖，湖水面積31.3平方公里，為鹹水湖，湖內蘊藏有豐富的天然鹼鹼資源，可年產鹼鹼近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、閩蟹、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，古柏蒼鬱的柏樹山，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「裕禱湖」——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6549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米逐漸下降到北部的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古拉大雪山，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，如同頭纏錦緞，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，雪白的長綫纏著他的頂髻。右手高舉裝飾著五股金剛杵藤鞭，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。被湖水冲刷而成的階梯從湖畔山頂一圈又一圈地一直環繞到湖濱。

從當惹雍錯繼續前行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「金瓶掣籤」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的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，升起墳塋月亮，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嫺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◎【曲江池】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鑄刻的《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](http://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

<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	
<b>衣物用品</b>		
<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	
<b>個人用品</b>		
<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
<b>其他</b>		
<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