

稻城亞丁二進景區、四姑娘山、新都橋、木格措十日 【出發日期:2024/05/17(五)至 2024/05/26(日)】

| | |
|----------|--|
| 領隊姓名 | 蔡讚仁 先生(大仁) 手機：0933-229-234 |
| | 領隊將身穿那米哥旅行社「淡藍色背心」，以供貴賓在機場辨識之用。 |
| 出發集合時間地點 | 2024年5月17日(週五)·下午16時05分 請於松山機場 四川航空 團體櫃台。 |
| 備註 | <p>◎若自行攜帶護照前往機場之貴賓，請務必準時並提早15分鐘報到，以便辦理航空公司登機手續；同時提醒您，隨身行李內不能放置刀剪類、超過100毫升的液體、膠狀及噴霧類或爆裂物等物品上飛機。</p> <p>◎請注意航空公司規定，切記鋰電池、行動電源、打火機、手提電腦不可放置於託運行李，僅可放置於「隨身手提行李內」，以確保航空飛行安全。</p> <p>◎登山杖必須提前放置於「大件行李內」進行航空託運，不可隨身攜帶。</p> <p>◎返回台灣入境時，則切記不能攜帶肉類、動植物和生鮮水果..等違禁品。</p> <p>★提醒持國外護照或台灣護照境出，或是雙重國籍者，請務必【兩本國籍護照+國外電子機票或居留証或工作證或通行證】全部皆攜帶~海關檢查。</p> |

◎航班時間一覽表：

| 日期 | 行程 | 班機 | 起飛時間 | 抵達時間 |
|------------|---------|---------|-------|-------|
| 2024 05 17 | 松山 — 天府 | 3U 3982 | 18:35 | 21:55 |
| 2024 05 26 | 天府 — 松山 | 3U 3981 | 13:55 | 17:20 |

備註：

- 即日起因大陸對打火機及暖暖包的管制嚴格規定，從中國大陸出發之航班禁止攜帶或託運任何打火機、火柴及暖暖包，若被安檢人員發現，有可能被置留詢問，造成行程的延遲或變更。敬請各位貴賓配合相關法規，為避免造成不必要的困擾及相對罰則。
- 不可以將「鋰電池」放入大件行李托運。相機腳架收縮後超過25公分以上，不得當隨身行李帶入客艙內，敬請旅客務必將相機腳架，放入大件行李內托運。
- 中國飛安有關【行動電源】新規定：(如有攜帶者請注意！)
 - 有標示【16000 mAh】以下的，請放隨身行李。
 - 若您的行動電源標示16000 mAh以上，請勿攜帶，因中國海關會沒收。
 - 若您的行動電源(沒標示mAh)，請攜帶此商品說明書或包裝說明，否則視同16000 mAh~中國海關也會沒收

◎飯店住宿一覽表：

| 日期 | | | 住宿飯店 | 飯店電話 |
|------|----|----|--------------|------------------|
| 2024 | 05 | 17 | 成都天府臨空智選假日酒店 | TEL:028-81328888 |
| 2024 | 05 | 18 | 四姑娘悅山度假酒店 | TEL:0837-8813333 |
| 2024 | 05 | 19 | 丹巴瀾峰大酒店 | TEL:0836-3525777 |
| 2024 | 05 | 20 | 雅江嘉融大酒店 | TEL:0836-8820000 |
| 2024 | 05 | 21 | 稻城亞丁智選假日酒店 | TEL:0836-8680567 |
| 2024 | 05 | 22 | 稻城亞丁智選假日酒店 | TEL:0836-8680567 |
| 2024 | 05 | 23 | 稻城陽光溫泉酒店 | TEL:0836-5727778 |
| 2024 | 05 | 24 | 康定岷山太陽部落大酒店 | TEL:0836-8880888 |
| 2024 | 05 | 25 | 成都緹沃麗酒店 | TEL:0891-6569999 |
| 2024 | 05 | 26 | 溫暖的家 | |

◎緊急聯絡電話：

| 單位 | 公司電話 | 聯絡人 |
|-------------------|-------------------|-------|
| Lamigo 那米哥旅行社(台北) | (02)2501-5288#531 | 孫惟峰經理 |
| | (02)2501-5288 | 承辦業務 |

| 地點 | 旅行社 | 聯絡人 | 電話 |
|----|---------|-----|----------------|
| 中國 | 四川欣錦官國際 | 官鍵 | +8628-67171537 |

◎台灣→直撥大陸請撥：002+86+區碼(去0，成都撥28即可)+電話號碼。

◎大陸→直撥台灣請撥：00+886+區碼(去0，台北撥2即可)+電話號碼。

稻城亞丁二進景區、四姑娘山、新都橋、木格措十日

Day01 - 2024/05/17(五)

松山／天府

早餐：敬請自理

午餐：敬請自理

晚餐：機上簡餐

住宿：天府臨空智選假日酒店

今日於松山國際機場集合，搭乘客機飛往成都，抵達後送酒店休息。成都市位於中國西部四川省，是四川省的省會，歷經約 4000 年的歷史洗禮，擁有「天府之國」的美稱。成都不僅擁有豐富的人文景觀，還有獨具一格的自然風光及享譽世界的飲食文化，獲得亞洲第一個「美食之都」、「中國最佳旅遊城市」及「世界優秀旅遊目的地城市」等殊榮，是「休閒、旅遊、渡假」最佳的目的地選擇！

Day02 - 2024/05/18(六)

成都→途經巴朗山隧道、貓鼻樑→日隆鎮四姑娘山雙橋溝 (含觀光車)

早餐：酒店內

午餐：中式合菜 50 人民幣／人

晚餐：菌菇風味 80 人民幣／人

住宿：四姑娘山悅山度假酒店

途經【巴朗山】藏語叫巴朗拉，意為怪柳山。舉目遠眺峰巒重疊。沿途高山草甸風景秀麗，猶如一幅幅巨大的地毯覆蓋山間，成群的牛羊怡然自得。

途經【貓鼻樑】是觀賞四姑娘山全貌的最佳景點，從這裡可以清楚地看到一字排開的四姑娘山，日落時分，還有可能看到日照金山。在貓鼻樑遠眺，前面是海子溝，後面是四姑娘山，風景絕對的震撼。

【四姑娘山景區】由橫斷山脈中四座毗連的山峰組成，根據當地藏民的傳說，為四個美麗的姑娘所化，因而得名。四姑娘山以雄峻挺撥聞名，山麓森林茂密綠草如茵，清澈溪流潺潺不絕，又是一派秀美的南歐風光，人稱中國的阿爾卑斯。

【雙橋溝】近 30 公里的溝內風光，讓您一飽絕妙景緻。沙棘林遍佈、棲樹、雲彩、藍天、白雲、雪山環繞其中，彷彿置身於世外桃源。

Day03 - 2024/05/19(日)

四姑娘山長坪溝(含觀光車) → 丹巴甲居藏寨(含觀光車)、遠眺梭坡古碉群

早餐：酒店內

午餐：貴山餐廳 50 人民幣／人

晚餐：青稞麵塊 60 人民幣／人

住宿：丹巴瀾峰大酒店

【長坪溝景區】景區內有古柏幽道、喇嘛寺、干海子及高數十米的飛瀑，主要以森林、峽谷及峽谷頂上的雪山組成，並有奇石之景。歷經滄桑的翠柏青松鬱鬱蔥蔥，飛瀑流泉在密林中嘩嘩作響，古代驛路在茫茫林海裡穿梭延伸。

【甲居藏寨】舊稱碉樓寨房；是嘉絨藏寨中最具特色的。藏寨從大金河谷層層向上攀緣，一直伸延到卡帕瑪群峰腳下，整個山寨依著起伏的山勢迤邐連綿，在相對高差近千米的山坡上，一幢幢藏式樓房灑落在綠樹叢中。獨特的藏式樓房建築，一戶人家住一幢寨樓。一般寨樓坐北朝南，有的三、五成群相依相偎有的遠離群樓孑然獨立。寨樓占地約 200 平方米高 15 餘米石木結構。

【遠眺梭坡古碉群】梭坡藏語意為蒙古族。據說古時曾經有大批蒙古人在此放牧，故名。梭坡是整個丹巴，乃至全世界範圍內古碉最集中的地方，共有 84 座之多，其中包括世界上唯一的五角碉，其價值不言而喻。隔岸觀碉，對面的碉樓群在藍天白雲的映襯下巍峨壯觀，一座座經受了百年乃至千年風雨侵襲、戰爭洗禮和地震考驗的古建築群仍舊傲立在河谷兩岸懸崖峭壁之間。

Day04 - 2024/05/20(一)

丹巴→東谷天然盆景、墨石公園(含電瓶車)→塔公草原、塔公寺→新都橋風光→雅江

早餐：酒店內

午餐：八美山庄 50 人民幣／人

晚餐：中式合菜 80 人民幣／人

住宿：雅江嘉融大酒店

【東谷天然盆景】河谷間犛牛河水清澈明亮，植被保存完好，林海遮天蔽日、鬱鬱蔥蔥，奇峰異石如林，溝壑縱橫，陡水巖飛瀑雷鳴，山間還有有眾多海子，谷底熱水塘溫泉蒸氣氤氳，猶如人間仙境。

【墨石公園】中國 4A 級旅遊景區，墨石公園石林的岩石，並不是平常見到的色黑如漆的墨石，而是一種「糜棱岩」。這種岩石是鮮水河斷裂帶中的岩石受到擠壓、剪切、發生區域動力變質作用，破碎並糜化而形成的。八美石林是中國唯一的高原石林景觀，被譽為「中國最美景觀大道第八美」。這裡的墨石不僅一年四

季顏色不同，而且一天之內的顏色也有不同，主要和空氣濕度和陽光照射度相關，在不同的適度環境下呈現出不同的顏色。置身其中，猶如變化的寶石迷宮，在色彩的神秘世界裡充滿無窮樂趣。

【塔公草原】海拔 3730 米的高原地帶，川藏公路穿境而過。交通方便，是甘孜州最著名的草原，自康定沿川藏線西行，翻越折多山，過新都橋後北行達塔公寺。沿線的河流、草原、森林、山體、寺廟、藏房建築和濃郁的藏鄉風情構成該景區。

【塔公寺】從康定沿川藏公路西行，翻越折多山，過新都橋後北行抵塔公寺，塔公寺為景區的 center。景區多數景點、景觀分佈於川藏公路兩側，河流、草原、森林、山體、寺廟、藏房建築和濃郁的藏鄉風情構成該風景名勝區。

【新都橋】又叫東俄羅，是一個鎮名，而不是一個景區。新都橋海拔約 3300 米，並沒有突出的標誌性景觀，但沿線卻有 10 餘公里被稱為“攝影家走廊”。新都橋是令人神往的“攝影天堂”，地處在公路 318 國道南、北線分叉路口，是一片如詩如畫的世外桃源。神奇的光線，無垠的草原，彎彎的小溪，金黃

的柏楊，山巒連綿起伏，藏寨散落其間，牛羊安詳地吃草。川西的平原風光美麗地綻放。這就是新都橋，令人神往的“光與影的世界”、“攝影家的天堂”。

Day05 - 2024/05/21(二)

雅江→天路十八灣打卡→理塘長青春科爾寺→稻城尊勝白塔→香格里拉鎮

早餐：酒店內

午餐：理塘餐廳 50 人民幣／人

晚餐：酒店晚餐 80 人民幣／人

住宿：稻城亞丁智選假日酒店

【天路十八彎】位在四川雅江至理塘的剪子灣山路段上，草地上寫著「天路十八彎」，展望台由高往下看像賽車軌道。

【長青春科爾寺】也稱為理塘寺，位於四川甘孜藏族自治州理塘縣，是康巴第一大格魯派寺院，曾有稱曰：「上有拉薩三大寺，下有安多塔爾寺，中有理塘長青春科爾寺」。

【尊勝白塔】尊勝白塔由位於中央的主塔和 24 座小佛塔組成。石木結構。主塔高 53.24 米，塔基長寬各 28.4 米。尊勝白塔是空心塔，塔內有 13 層。內設木梯，

可攀登至塔頂。主塔正面向東，設講經臺；南、北、西三方環繞 24 座造形優美的小佛塔。大小塔均呈寶瓶狀，主大塔高大巍峨，小塔玲瓏俊俏，極具民族特色。藏區最高的佛塔朗吉曲登。郎吉曲登意為金剛寶座佛塔，漢語稱之為“尊勝白塔”。尊勝白塔與尼措山麓的靈雀古剎遙遙相對，為鮮水古鎮增添了濃郁的宗教色彩。

Day06 - 2024/05/22(三)

稻城亞丁售票口搭環保公車→稻城亞丁風景區（遠眺央邁勇、遠眺夏諾多吉、洛絨牛場（含電瓶車）、遠眺聖水門、健腳攻頂-牛奶海

早餐：酒店內

午餐：路餐餐盒 50 人民幣／人

晚餐：酒店晚餐 80 人民幣／人

住宿：稻城亞丁智選假日酒店

【亞丁風景區】亞丁村藏語意為向陽之地，因其日照時間長而得名，海拔 3,900 米，有最後的香格里拉的美譽，香格里拉一詞最早出現於洛克的《消失的地平線》書中描繪的正是亞丁。

遠眺【央邁勇】在佛教中排在《三怙主》雪山之首！傲然獨立，就像文殊師利手中的智慧之劍直指蒼穹，冰晶玉潔身立於天地之間，三大神山之首一。

遠眺【夏諾多吉】夏諾多吉是最接近金字塔型狀的雪山，夏諾多吉的主峰呈三稜錐狀，沿雪山兩翼鋒利的刃脊蜿蜒綿亘，刃脊背向光線的一側呈暗影，藍天中所勾勒出的線條尖銳有型。

遠眺【聖水門】綠樹環抱的草壩，穿出茂密的森林，秀美的聖水門在空曠的雪山腳下。

【洛絨牛場】被三座神山環繞，貢嘎河從草場穿梭，林間溪流潺潺，與牧場木屋交相輝映，構成了一幅原始而又迷人的景色，令人們進入返樸歸真的境界。

牛奶海又叫洛絨措，位於稻城亞丁央邁勇神山腳下的山坳裡，是一個形狀如水滴的古冰川湖，因其湖邊有一圈乳白色的鈣質沉積，故名牛奶海。牛奶海海拔為 4,470 公尺，沿途路徑明顯，不算太陡峭，大約 5-6 小時即可完成，享受高原的空曠和靜寂之美。

註：請注意自身身體狀況切勿勉強，若有不適請告知領隊並下撤。

Day07 - 2024/05/23(四)

稻城亞丁售票口搭環保公車→稻城亞丁風景區（沖古寺、沖古草甸、珍珠海、遠眺仙乃日）→ 稻城青楊林觀景台

早餐：酒店內

午餐：路餐盒 50 人民幣／人

晚餐：酒店晚餐 80 人民幣／人

住宿：稻城陽光溫泉酒店

二次進入亞丁風景區。

【沖古寺】沖古：藏語意為填湖建寺，或湖上邊的寺廟。站在沖古寺前，頭頂著藍得近乎誇張的天空，腳下著綠黃相間的草地，遠處是千年不化的雪山，身後是沉睡萬年的峽谷，沖古寺猶如天堂之門，感覺非常接近神的世界，在這裡任何一旅遊者或攝影新手或許都能拍出近似專業水準的照片。

【沖古草甸】是大型冰川 U 型谷口，是天然的盆景，主要由草地、森林、小溪和瑪尼堆組成。

遠眺【仙乃日】藏語意為觀世間菩薩，是稻城三座神山的北峰，頂峰終年積雪不化。

【珍珠海】也叫卓瑪拉措聖湖，神山仙乃日腳下，海拔 3,980 公尺。美景與倒影渾然一體，呈現一派五彩斑斕的世界，令人目迷神馳。

【青楊林】萬畝青楊林美麗的高原河谷。

Day08 - 2024/05/24(五)

稻城→桑堆小鎮→海子山保護區、遠眺兔兒山、翻越折多山
→康定

早餐：酒店內

午餐：農家風味 50 人民幣／人

晚餐：酒店晚餐 80 人民幣／人

住宿：康定岷山太陽部落大酒店

【桑堆小鎮】距稻城縣城 28 公里的桑堆小鎮風景綺麗，在公路沿線的牧場開闊平展，河流平緩如鏡。遙望遠處，在起伏的山巒間散落著村落、牧人、牛羊，呈現一派寧靜祥和的景象。西元 1144 年前，一世噶瑪巴·都松欽巴覺悟讚譽“我走遍藏區，來到此地。這裡風景秀美，牧草豐茂，六畜興旺，佛光普照。我願在此修建寺廟成就功德” 金秋十月的桑堆紅草灘總是讓你感覺膠捲不夠用。

【海子山自然保護區】是青藏高原最大的古冰體遺跡，以“稻城古冰帽”著稱於世。因高山湖泊藏族又叫海子，所以得名海子山。

【兔兒山風光】四川稻城兔兒山位於海子山自然保護區的北部，海拔 4696 米，遠觀就像兔子耳朵屹立在風中，山勢十分奇特，長在寸草不生的山峰之上，頗為壯觀宏大。天氣好時坐車沿著公路走過，遠遠望去，仿佛是小兔子受到了驚嚇。周圍是陡峭的冰蝕峰林地貌，映襯著晶瑩剔透的海子門。

Day09 - 2024/05/25(六)

康定→木格措（含觀光車）~ 杜鵑峽、芳草坪、七色海、藥池沸泉、遠眺紅海草原→磨西古鎮 →成都

早餐：酒店內

午餐：中式合菜 50 人民幣／人

晚餐：榮樂園 120 人民幣／人

住宿：成都緹沃麗酒店

【木格措風景區】景區的大門一側較大的字是“康定情歌風景區”，另一側較小的字是“木格措”，這裡以多樣性的豐富美景著稱：集粹了康巴高原六大風景奇觀～雪山、聖湖、草地、沸泉、彩林、翠池，堪稱“六絕”。木格措景區由：紅海草原、七色海、藥池沸泉等小景區組成，漫步其中可體會到深處自然美景當中的幸福感，此處更是許多資深攝影家最愛的私房攝影景點！

【磨西古鎮】曾是茶馬古道上的重要驛站，這裡曾經是以馬幫為主要交通工具的民間國際商貿通道。雖環抱於深山之中，茶馬交易，物貿繁榮。磨西古鎮不大，但有唐蕃古道遺蹤，另有一番風情。有著「川西小麗江」之稱。

Day10 - 2024/05/26(日)

成都／松山

早餐：酒店內

午餐：機上簡餐

晚餐：敬請自理

住宿：溫暖的家

早餐後前往機場搭機返台，帶著滿滿回憶告別此次的四川之旅，祝福貴賓們平安順利，此旅程因為有您的參與而顯得更完美，期待下次的相會！

本公司保留調整行程先後次序的權利

～～敬祝您旅途愉快！～～

大陸旅遊注意事項

簽證護照檢查

團員領取護照後請檢查護照套內之各種簽證是否齊全，若有不齊請通知隨團服務人員。

行李託運-國際段

可免費托運 1 件行李，重量以 23 公斤為限，如果您的行李超過免費的額度，將依照超過的件數、體積、重量來加計費用。

★【行李檢查清單】

準備出發了嗎，記得帶上這些美好旅行的必備品

- 護照/簽證 轉接插頭 現金/外幣 折傘/雨具 信用簽帳卡
- 手機&行動電源&充電線 口罩 乾洗手 常備藥品 雨傘
- 防曬乳 太陽眼鏡

整理行李小秘訣

打包時建議您選擇有輪子的行李箱，並預留空位給回程採購的當地物產。飛機上要使用的東西或重要物品，請裝在隨身包中隨身攜帶。較早會使用到的東西可放在較上層，方便拿取。若攜帶刀剪類，請放在託運行李裡。拖運行李請務必上鎖。

◎中國景區、餐廳、廁所休息站、飯店內，皆賣絲綢字畫雕、刻品茶壺、茶葉…等藝術品或當地土特產，並非特定購物點(SHOPPING 站)，這種情形為全大陸性。

◎中國地區素食烹飪手藝方法與台灣落差甚大，各餐廳皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主，敬告知素食客人如前往中國旅遊，可先自由準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。

◎為考量旅客自身之旅遊安全並顧及同團其他團員之旅遊權益，凡年滿 70 歲以上或行動不便之貴賓，需要有家人或親友同行，方始接受報名，不便之處，尚祈鑒諒。

◎本行程僅適用持有台灣外交部核發之普通護照者有效，如為外籍人士、台商或持境外核發之中華民國護照，是需要加價，請洽銷售人員。

◎若單人報名時，需配合本公司配房安排權利，另該團已確定最終分房，

則最後報名落單人者，須付單房差費用，主要大陸酒店並無自然單間房，都是需要使用者付費。

◎中國區域各地酒店不同，旅遊中，基本房型均以提供兩小床。若你指定大床房型，視酒店提供為主，並無法保證一定有大床房型或三人一室房型，有些酒店是需另外加價或不在同區域。

◎近年來中國地區逐步發展迅速，飯店如雨後春筍般增加，故會有一種【準星級】名詞出現，針對此現象提出說明如下：

A. 新酒店成立需經試營業一年後才能進行星級評等，但各酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準5、4、3】名詞產生。

B. 有些酒店未參與星級評等，但酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準5、4、3】名詞產生。

★【旅遊資訊】

01. 季節氣候

由於中國幅員遼闊，氣候往往因地區的不同而截然迥異。為了避免旅遊期間健康失調，應事先做好萬全的因應措施。並依據前往地區查詢即時天氣狀況：詳見交通部中央氣象局網站資料

02. 語言文化

國語。但需注意不同的地區有不同的方言與腔調，有時容易會錯意。

03. 幣別匯率

1 人民幣 = 4.425 新台幣；1 美元 = 7.01 人民幣

本資料僅供參考，不代表實際交易匯率。

台灣出境每人攜帶金額台幣現金不超過 100,000 元；外幣總值不超過美金 10,000 元；人民幣以 2 萬元為限。

04. 電話通訊

打電話回台灣，直撥台灣即可立即通話。

00+886+2+XXXXXXXX (國際碼+台灣國碼+區域碼+對方的電話號碼)

05. 小費建議

在國外小費被認為是服務者應有的報酬，是對服務人感謝之意，

飯店內行李托運每件每趟 RMB\$5 元，整理房間之床頭小費 RMB\$5 元。

06. 旅遊須知

行動電源是指主要功能用於給手機等電子設備提供外部電源的鋰電池移動電源(充電寶)。

根據現行有效國際民航組織《危險物品安全航空運輸技術細則》和《中國民用航空危險品運輸管理規定》，旅客攜帶行動電源乘機應遵守以下規定：

- 一、“行動電源”必須是旅客個人自用攜帶。
- 二、“行動電源”只能在手提行李中攜帶或隨身攜帶，嚴禁在托運行李中攜帶。
- 三、入境大陸之行動電源須在標示 16,000 mAh 以下，超過規格之行動電源中國海關會沒收。
- 四、嚴禁攜帶未標明額定能量同時也未能通過標注的其他參數計算得出額定能量的“行動電源”。
- 五、不得在飛行過程中使用“行動電源”給電子設備充電。對於有啟動開關的“行動電源”，在飛行過程中應始終關閉“行動電源”。

07. 電壓資訊

大陸一般的電壓為 220 V。香港電壓是 200~220 V。澳門電壓是 200~220 V。

08. 出入境攜帶物品規定

煙酒入境旅客攜帶自用之免稅菸酒數量為酒類 1 公升(不限瓶數)、捲菸 200 支或雪茄 25 支或菸絲 1 磅，但以年滿 20 歲之成年旅客為限。

攜帶超過免稅數量之菸酒，經向海關主動申報者，於酒類 5 公升(不限瓶數)、捲菸 1,000 支或雪茄 125 支或菸絲 5 磅等限量內，扣除前開免稅範圍，可向海關申請補稅放行。

非處方藥品

非處方藥每種最多 12 瓶(盒、罐、條、支)，合計以不超過 36 瓶(盒、罐、條、支)為限。

電器/名牌商品

每人免稅額為新台幣 2 萬元，電器未稅超過 2 萬者須申報。名牌商品由海關隨機抽檢。

如所攜帶之人民幣超過限額時，雖向海關申報；仍僅能於限額內攜出；如申報不實者，其超過部份依法沒入 * 旅行支票不受限制。

不可攜帶上機物品

新鮮、脫水或已包裝的肉類或肉製品；非罐裝或醃燻之魚類及魚子。

禁止將生肉、肉腸、火腿、臘肉等肉製品攜帶出入境，即使在出、入關的免稅店購買也不能攜帶。

植物種子、蔬菜、水果、及土壤。

昆蟲、蝸牛及其他對植物有害之蟲類。

野生動物或魚類及其肢體(如羽毛、皮及卵)以及由野生動物的產品(如豹皮、鱷魚皮鞋、皮包、標本等)。

毒品或危險藥品。包藏酒液之糖果。火及彈藥物品。

禁止攜帶入境的物品

新鮮、脫水或已包裝的肉類或肉製品；非罐裝或醃燻之魚類及魚子。

禁止將生肉、肉腸、火腿、臘肉等肉製品攜帶出入境，即使在出、入關的免稅店購買也不能攜帶。

植物種子、蔬菜、水果、及土壤。

昆蟲、蝸牛及其他對植物有害之蟲類。

野生動物或魚類及其肢體(如羽毛、皮及卵)以及由野生動物的產品(如豹皮、鱷魚皮鞋、皮包、標本等)。

毒品或危險藥品。包藏酒液之糖果。火及彈藥物品。

*海關規定：

請參閱中國海關官方網站：<http://www.customs.gov.cn/>

*檢疫規定：

請參閱中國檢驗檢疫的官方網站：<http://www.aqsiq.gov.cn/>

自備慣用藥品或外用藥膏，避免攜帶粉狀藥物，以免被誤為毒品，孕婦及年長者或健康狀況不良者，宜有家人隨行，且應先到醫院索取附有中文說明的英文診斷書備用。途中如身體不適，不隨便吃別人的藥，宜告知領隊安排就醫。

攜帶數張照片備用，另將機票、護照、簽證、結匯收據、簽帳卡等證件影印乙份和正本分開攜帶，以備掛失或申請補發。

準備一份旅遊地點之我國駐外辦事處通訊資料，隨身攜帶。

保育類動物及其產製品，如未取得許可文件就帶回國或郵寄，有關單位將以走私罪論處。

孕婦及年長者或健康狀況不良者，宜有家人隨行，且應先到醫院索取附有中文說明的英文診斷書備用。

出國前，提醒您可到有旅遊醫學門診之醫院，提供旅遊疫情諮詢與疫苗施打與常見旅遊疾病諮詢及衛教等服務。

★【旅途中注意事項】

搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。

旅遊期間，敬請旅客隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。

住宿飯店請隨時加扣安全鎖，勿將衣服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。

★【高原地區旅遊】

多數人到達高海拔地區，多少都會出現以下高山症常見反應症狀：頭痛、氣短、胸悶、厭食、微燒、頭昏、乏力等等，這些狀況通常一兩天後，身體適應後會自動調節而慢慢獲得改善。

進入高原地區行動要放緩，所有條件不比市區，不要吃太飽，不可暴飲暴食，不要飲酒和吸煙，多食蔬菜和水果等，補充維生素，同時要大量飲水。剛進入高原時儘量少洗澡或不洗澡，以免受涼感冒、過度消耗體力而出現高原反應。注意保暖，添加衣物，以免受涼感冒，合理調整作息時間，保持充足睡眠。注意防曬，要佩戴防紫外線眼鏡、穿深色長衫、戴寬邊帽子、出門半小時前塗抹防曬霜。

★【簽證/護照注意事項】

雙重國籍依規定，進出中華民國國境需使用同一本護照，並需自行攜帶並備妥可入出本國境之簽證或護照。（持外國護照入境，如有在臺灣設籍，第一次出國就要拿中華民國護照出境。）有效護照與簽證不在同一本者，請務必同時分別攜帶有效之護照及簽證以便入出相關國境。護照遺失，所持護照如曾向警政單位申報遺失備案，則護照及其相關簽證自然無效，切莫再持有及使用，請重新申請新護照並持新護照出境。

機票限制

無法累計里程、無法事先選位。以航空公司提供的部分座位為主，如有特殊需求請事先告知，需現場請航空公司協助安排，恕無法保證，敬請諒解。

防疫建議

出國前可前往疾病管制署全球資訊網查詢「COVID-19」、「猴痘」國際疫情資訊，並攜帶口罩、乾洗手液等防疫用品，並參考防疫建議/旅遊醫學資訊。

★重要應備物品★：

1. 由於天氣早晚多變化，請隨時注意自身健康，並且隨身攜帶保暖防風外套、防曬遮陽帽和太陽眼鏡，穿著防滑、防水、抓地力強而且好穿好走的運動鞋(底部齒痕深一點兒)，或是視個人需要攜帶登山杖等相關健走或步行的配備。同時，於景區內的步道健行時，要特別注意行走時的安全，絕對小心可能會有滑倒或跌傷的意外發生。
2. 為倡導環保意識，請各位貴賓盡可能攜帶個人專用之保溫水壺、保溫杯，每日補充飲用水，減少瓶裝保特瓶的使用，愛護我們僅有的地球生態。(備註：在飯店或餐廳大多有供應熱開水，至於行程中每天所住宿的旅館房間內也大多有煮水器可使用，可以補充水份)
3. 個人用品：保暖防風的外套、盥洗用具、登山杖【視個人需求時準備，行走時會比較穩，並藉此增加防滑阻力，如您家中已有，建議可攜帶】、底部防滑好穿的運動鞋、牙刷牙膏【建議帶自己比較習慣使用的】、洗臉毛巾、室內拖鞋、女性個人用品、輕便型刮鬍刀、輕便摺傘或雨衣、遮陽帽、防曬油、太陽眼鏡、面紙、濕紙巾、保溫水壺、保溫瓶【壺內可裝盛熱甜飲料，例如三合一奶茶、巧克力熱飲或阿華田】、蜜餞&餅乾&巧克力棒&泡麵等零食【可多準備，以便長程路途或健走時可食用防餓，並補充戶外活動時所需要的熱量或體力】、水果刀【愛吃水果可準備，但登機時請放置於大行李，不能放隨身行李】、手電筒、防蚊液【建議視個人體質狀況準備】、防臭口罩【以因應沿途山路民居的公共廁所較臭】。

4. **醫療用品**：個人習慣性感冒藥、胃腸藥、止瀉藥、止痛藥、暈車藥、面速力達母、OK 繃、優碘藥水、眼藥水、綠油精等【依個人需要準備】；有宿疾者更應自行攜帶所須之用藥，如有高血壓和糖尿病等貴賓旅客，請準備充足的個人慢性病常用藥。（備註：因應觀光局之明文規定，旅行社領隊和導遊不得擅自提供旅客各種內服藥品）
5. **保濕用品**：大陸氣候較為乾燥，有些人會有流鼻血、嘴唇乾裂或皮膚搔癢的狀況，所以要帶一些鼻腔外用軟膏、凡士林、潤喉片、護唇膏、護膚乳液(洗完澡之後記得要擦以避免乾癢，帶護髮乳以避免頭髮打結)和保濕用品，而睡前也可在床邊放一杯水，以舒緩鼻喉不適，避免皮膚乾燥龜裂或起紅疹、血絲。（如女生怕臉部乾燥，並可另外帶**保濕面膜**加強）
6. **防曬用品**：強烈的陽光和紫外線會傷害您的眼睛及皮膚，應準備遮陽帽、太陽眼鏡、防曬乳液、護唇膏、護手霜。
7. **視個人需求攜帶**：隨身聽、音樂 CD 光碟、MP3、登山杖、望遠鏡或指南針，以及 M 型充氣頸枕（搭乘長程巴士時，供方便睡眠和休息）。
8. **電器用品**：大陸的電壓是 220 伏特（台灣是 110V），請確認您所使用的 3C(例如電腦、手機、數位相機)的充電器是能夠轉換電壓，否則建議**可自帶一個變壓器**；另外，若您攜帶需插電的刮鬍刀，在下榻飯店的浴室內，大多安裝有可供刮鬍刀專用 110 伏特的電源插座(但使用時，還是仔細看清楚，以免造成插座燒壞或瞬間跳電的窘況)。

餐飲：

1. 此次行程中所安排的餐食，盡量以當地特色風味餐和中式餐食為主，但由於當地的菜色口味，有時會比台灣更鹹、更油、更辣，也可能口味很重會較不習慣，請各位貴賓多加包涵，以包容的心，去體驗當地飲食文化，我們也會盡力督促。
2. **服務人員上菜時，常會將很多盤子疊在一起擺放，此為當地常見之用餐習慣，請各位貴賓多見諒，入境隨俗、見怪不怪。**
3. 大陸任何城市之自來水均不得生飲，請飲用經煮沸之開水或礦泉水。水果食用除應洗淨以維持衛生外，在食用後，盡量不要立即喝水，否則極可能造成腹瀉。

4. 若需要安排特殊餐食，素食者及特殊需求，例如：不吃哪種肉？機上訂素餐、早齋或水果餐等，務必提早於出發前7天之前，告知那米哥旅行社承辦人員以便安排。
5. 每天公司會在車上為每位旅客貼心準備一瓶礦泉水，請不要拿來洗手或洗水果，以免浪費。
6. 路邊及夜市的小吃，注意衛生，淺嚐即可，如果想吃，腸胃藥多準備。
7. 本行程的早餐在飯店內享用；午、晚餐則以中式為主。
8. 餐食供應若有魚類菜色時，因大陸內陸魚類品種的「魚刺」較多，請特別小心，有時細小的魚刺會卡喉，食用時要多注意。
9. 用餐時，請勿飲用自行攜帶的酒及其他飲料，想要額外加點時，可請領隊向餐廳交涉；沿途如於用餐時間，經私人點用酒精類或額外各類飲料，敬請自行付費喔！
10. 建議各位準備綜合維他命或 B 群，以及高單位維他命 C(500mg)，按日服用，可預防因中國大陸型乾燥氣候，所導致氣管及皮膚不適之症。

衣著：

1. 本次沿途行程的溫度較為乾燥早晚溫差度，注意保濕防曬請攜帶一件厚外套、一件薄外套、至少準備2套保暖衣物，氣溫可能在。另外，因為每個人對冷熱敏感度不同，保暖防風外套必備，建議以穿脫較為方便的衣服為主，以便靈活搭配更換。
2. 建議您務必穿著防滑、防水、好穿、抓地力強的運動鞋或登山鞋，以避免在風景區健走時滑倒。避免穿著高跟鞋，另請您再多準備一
3. 雙涼鞋當拖鞋，可攜帶放在車上備用，若沿途有長途搭車時可穿上。
4. 因中國大陸氣候相較於台灣較為乾燥，所以皮膚保養用品，例如身體乳液、綿羊油、護唇膏亦屬滋潤肌膚之恩物，請務必記得攜帶，以防止皮膚或口唇龜裂不舒服

電壓及插座：

中國大陸的電壓為 220 伏特。插座型式，則可分成兩根扁型和與三根扁型。(備註：兩根扁型和台灣相同，不需再另外去購買轉換插頭，只要注意電壓使用即可)

※插頭型式，請詳見右圖所示→



