

# 全新深度北疆健走 12 日遊

歡迎您參加那米哥旅行社《深度北疆 12 日遊》，以下為此次行程的出團資訊，請務必切記手冊內所詳載之航班資訊和集合地點，以免錯過班機時間。如您有特殊飲食需求，例如吃素、早齋或不吃牛，請於出發前 5 日(不含例假日)提早通知那米哥旅行社業務人員)

集合時間	2024 年 5 月 31 日(五) 中午 12:30 集合
集合地點	<b>桃園國際機場第 2 航廈，請至 7 號後方中華航空團體櫃檯(代理)集合</b> ★若有證件自帶者，請務必帶有效護照，須提前 10 分鐘至機場集合。 ★提醒持國外護照或台灣護照出境，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。
領 隊	領隊：涂朝閔 先生 0932-203-009

## 飛機時刻表

日 期			行 程	班 機	起飛時間	抵達時間
2024	05	31	台北 — 廣州	CZ3098	14:50	17:00
2024	05	31	廣州 — 烏魯木齊	CZ6884	19:15	00:30+1
2024	06	01	烏魯木齊-庫爾勒	CZ6671	21:55	22:55
2024	06	09	阿勒泰-烏魯木齊	CZ6846	23:30	00:45+1
2024	06	10	烏魯木齊-廣州	CZ6881	16:45	22:05
2024	06	11	廣州-台北	CZ3097	11:20	13:00

5~9 月為旅遊旺季，行程會依據航班及旅館預定狀況作調整及變動，中國內陸段航班時間在旅遊旺季期間常有更動，領隊及導遊會依現場狀況做適當的調整安排，敬請旅客之悉。

聯絡人



地點	國外 LOCAL	聯絡人	公司電話	手機
大陸	新疆西域 國際旅行社	高勁松	0991-2825-220 0991-2825-103	136-0992-7685
台灣	那米哥旅行社	業務部	02-25015288	分機 568 盛若薰 分機 535 涂朝閔 分機 558 王珊瑚

## 住宿飯店一覽表

日期			住宿飯店	飯店電話
2024	05	31	華凌美爵大飯店	TEL : 0991-5985977
2024	06	01	康城建國國際酒店	TEL : 0996-2088888
2024	06	02	月亮河度假酒店	TEL : 0999-7775666
2024	06	03	海泰國際酒店	TEL : 0999-8237777
2024	06	04	瑪依塔柯酒店	TEL : 0992-3886888
2024	06	05	神湖大酒店	TEL : 0906-6528888
2024	06	06	鴻福生態度假酒店	TEL : 0906-6327777
2024	06	07	禾木山莊 (此天在景區內請準備過夜包)	TEL : 0906-6515555
2024	06	08	神湖大酒店	TEL : 0906-6328888
2024	06	09	華陵美爵大飯店	TEL : 0991-5985977
2024	06	10	蔚萊酒店	TEL : 020-89688388
2024	06	11	溫暖的家	

※ 溫馨提醒:因行程禾木村有住在景區內加健走活動，請自行準備小型背包攜帶所需衣服，大件行李留置遊覽車上，攜帶小件行李上山即可，讓您在旅途的過程中，行動更加便利。



**【參考氣溫】**

※新疆地區為大陸性氣候，乾燥少雨、日照強烈兼日夜溫差大，請注意防曬、護膚及保暖，並記得適時補充水份。

※南、北疆地區因緯度及地形等不同，氣候亦有所不同，需注意。

新疆各地全年平均氣溫

城 市	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
烏魯木齊	-10.4	-6	5	15	18	22	24	22	20	10	1	-9
天池、五彩灣、吉木薩爾	-16	-9	4	16	19	25	26	23	20	9	-2	-12
石河子、奎屯	-15	-8	3	16	20	25	26	24	19	9	-2	-12
阿勒泰、富蘊	-14	-9	-3	12	15	20	22	20	16	6	-5	-13
布爾津	-15	-10	-4	13	16	21	23	20	18	5	-6	-15
喀納斯湖	-21	-18	-15	-5	15	19	20	18	16	5	-15	-20
克拉瑪依	-16	-8	3	16	20	26	28	26	21	10	3	-10
博樂	-16	-8	-1	14	18	22	24	21	17	8	-2	-10
伊寧	-8	1	5	16	19	23	23	22	18	9	5	-6
昭蘇	-18	-9	7	15	19	22	25	21	19	9	-2	-10
那拉提	-19	-3	8	13	18	20	25	23	21	17	-5	-14
庫爾勒	-8	3	9	18	23	27	28	27	21	11	5	-5
庫車	-7	3	8.2	19	22	25	26	24	19	11	4	-5
阿克蘇	-7	3	9	19	21	24	26	23	19	10	4	-4
喀什	-4	5	9	19	24	26	27	25	20	13	6	-2
和田	-3	6	11	20	23	26	27	25	20	14	7	-1
吐魯番	-5	5	12	22	27	32	34	31	25	14	5	-4
哈密	-9	2	6	15	21	26	27	25	19	9	2	-7



# 2024 新疆系列-北疆全覽健走 12 日行程(疆內雙飛)

## <第 1 天> 桃園/廣州/烏魯木齊

早餐：無

午餐：機上簡餐

晚餐：機上簡餐

【烏魯木齊】新疆維吾爾自治區首府，全疆政治、經濟、文化中心。地處天山中段北麓、准噶爾盆地南緣，是世界上距海洋最遠的城市，著名的亞洲地理中心就位於烏魯木齊市南郊 30 公里處。烏魯木齊，古准噶爾蒙古語，意為“優美的牧場”。

### 貼心提示：

1. 新疆晝夜溫差大，早晚要注意保暖。出於水土不服及氣溫變化之考慮，建議各位貴賓晚間休息的時候房間內的溫度不要調的過低，以免受涼。
2. 這裏氣候乾燥，建議每天都要多注意飲水，方便時隨身帶潤唇油和護膚品，以保證皮膚的濕潤。
3. 團費貴，有它貴的道理！一樣到新疆旅遊，天數、交通、吃住的不同，會有極大的差異；新疆城市之間距離較遠，所以我們特別安排搭乘航班飛往庫爾勒，為大家省去了 6-7 個小時的乘車辛苦，留有更多遊覽欣賞美景的時間。
4. 新疆維吾爾族自治區和絲路的作息時間晚中原時間 2 小時(時區的關係)，但全中國統一為一個標準時間，大家需調整好自己的生物鐘。旅程中的作息時間貴賓們請依照導遊宣佈的時間進行。

★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	



## <第 2 天> 烏魯木齊→天山天池風景區含區間車（景區內、東小天池(第一次健走)、王母廟)→民族服飾換裝拍照體驗→野馬古生態園+馬術表演→烏魯木齊/庫爾勒，乘機飛庫爾勒

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：精緻漢餐 RMB80/人

【天山天池風景區】天山天池為世界自然遺產，國家AAAAA級旅遊景區，天池古稱“瑤池”，地處博格達峰北坡山腰，是以高山湖泊為中心的自然風景區，天山天池以完整的垂直自然景觀帶和雪山冰川、高山湖泊為主要特徵，以遠古瑤池西王母神話以及宗教和獨特的民族民俗風情為文化內涵的地質公園。景區內雪峰倒映，雲杉環擁，碧水似鏡，風光如畫。

【東小天池、王母廟】東小天池古名黑龍潭（/飛龍潭），傳說原是天上仙女的游泳池，後被黑龍霸佔成為其居所，又傳說是西王母沐浴梳洗的地方，故稱為“梳洗澗”、“浴仙盆”；環境幽靜，水清透底，池水深幽莫測，池周松柏密匝，空間深奧，景色靜美；這裏專門開闢了步行棧道、由天池大海子經松林木棧道去探訪東小天池。吸納此處靈氣後元氣滿滿繼續沿步棧道前往聖地王母廟尋根拜祖。

【民族服飾換裝體驗】此天特別安排景區內民族服飾換裝體驗，將天池這個大海子湛藍的池水、怒放的野花、俊朗的松林、巍峨的雪山統統記錄拍照一起帶回家！

溫馨小提示：第一天乘坐航班很是辛苦抵達烏魯木齊的時間也比較晚，故今天特別安排國際五星級酒店，讓您有一個舒適的睡眠環境、解除一天的疲勞。第二天不用早起、夢醒後在酒店享用完早餐再輕鬆前往景區參觀遊覽。

【野馬古生態園】新疆野馬古生態園為首批烏魯木齊市特色文化街區，是重現古老絲綢之路文明、展示西域獨特文化的人文旅遊景區。這是野馬集團傾十年之力，在文化旅遊領域的一部力作，是新疆文化的名片、絲綢之路上的地標。園區內還養殖有汗血寶馬，美國迷你小矮馬等。2009年，野馬集團開始從中亞引進汗血馬，到2014年野馬集團董事長陳志峰已成為中國最大汗血寶馬馬主。據瞭解，在園區養殖的汗血寶馬都住著上下兩層樓的“別墅”，每天享用著金貴的營養餐，還能享受到桑拿按摩。目前擁有汗血寶馬逾百批匹，是國內數量最多、血統最為純正的汗血馬展。

### ★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	



## <第 3 天> 庫爾勒(穿過天山山脈)→鞏乃斯大草原之班禪溝(第二次健走)→那拉提

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：飯店內野蘑菇燉雞風味 RMB80/人

**【鞏乃斯草原】** 主要指鞏乃斯河系貫通的河谷山地草原，是伊犁多類型草場的典型分布區。鞏乃斯草原大部分位於新源縣轄區內，海拔 800-2084 米。鞏乃斯草原地域遼闊，溝谷眾多，是新疆著名的草原，它不僅是新疆細毛羊的故鄉而且是伊犁天馬的重要產地。鞏乃斯草原降水豐富，水系發達，草原類型複雜多樣，四季有充足的水草資源。尤其是中山帶的山地草甸及海拔較高的亞高山草甸，植物種類繁多。每年 6-9 月是草原的黃金季節，遼闊的草原，美麗的山崗、群群牛羊和點點氈房構成草原之夏的生活圈。草原恰似五彩織成的地毯，綠底銀邊花帶，在藍天映襯下尤顯華麗而氣勢恢宏。皚皚雪峰，繁花似錦的五花草甸、蒼翠的雲杉林帶、銀色的水飄帶，溪水潺潺，泉水叮咚。時而狐狸、旱獺、野豬、雪雞等出沒在森林和草叢間。每逢夏季，國內外眾多遊客來此體會伊犁大草原秀美風光與濃郁的民族風情

**【班禪溝】** 位於鞏乃斯林場以南 5 公裡處，國道 218 線從其旁通過，再由 218 國道東行 5 公裡即到。為兩青山相夾的一條山溝地帶。班禪溝原名茶汗烏蘇溝，一九八四年七月，全國人大副委員長班禪額爾德尼·卻吉堅贊來此坐禪、誦經、從而得名。班禪溝松柏參天，灌木茂密，綠草如茵、河水清澈，每年六、七月間，山花爛漫，爭奇鬥艷，這是一片佛教與自然熔為一體的聖地。目前，該項目已納入鞏乃斯森林公園總體規劃。

★行程將依當地實際狀況調整

**【住宿備忘錄】** 請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	



## <第 4 天> 那拉提→那拉提空中草原(含區間車)(第三次健走) →伊寧

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：烤鴨風味 RMB80/人

【那拉提】傳說成吉思汗西征時，有一支蒙古軍隊由天山深處向伊犁進發，時值春日，山中卻是風雪瀰漫，饑餓和寒冷使這支軍隊疲乏不堪，不想翻過山嶺，眼前卻是一片繁花織錦的莽莽草原，泉眼密佈，流水淙淙，猶如進入了另一個世界，這時雲開日出，夕陽如血，人們不由的大叫“那拉提（有太陽），那拉提”於是留下了這個地名。那拉提草原位於那拉提山北坡，是發育在第三紀古洪積層上的中山地草原。東南接那拉提高嶺，勢如屏障，西北沿鞏乃斯河上游谷地斷落，地勢大面積傾斜，山泉密佈，溪流縱橫。那拉提草原主要為亞高山草甸，由茂盛而絢麗的中生雜草與禾草構成，為糙蘇、羽衣草群系。其他主要植物為小米草、婆婆納、金蓮花、蔥、異燕麥、假水蘇和龍膽等。那拉提草原每年6月之後，大群的牲畜轉入，進入草原的黃金季節，草原人的各種集會多在此舉行。那拉提草原是發育在第3紀古洪積層上的中山地草場，東南接那拉提高嶺，勢如屏障，西北沿鞏乃斯河上游谷地斷落，地勢大面積傾斜，山泉密佈，溪流縱橫。緣山腳沖溝深切，河道交錯，森林茂密，莽原展緩起伏，松塔沿溝擎柱，還有氈房點點，畜群雲移，是鞏乃斯草原的重要夏牧場。

### ★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	



## <第 5 天> 伊寧(喀贊其民俗風景區(含哈迪克馬車+民族家訪+維吾爾族歌舞表演+品嚐冰淇淋)、途經果子溝大橋+果子溝風光車覽賽里木湖風光)→獨山子

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：住宿酒店內 RMB118/人

**【喀贊其民俗景區】**一座極富維吾爾特色的拱形彩門迎接你走入景區，似乎進入了另一個世界，闊大的道路旁，白楊高聳，柳枝輕揚，路邊店鋪琳琅滿目，擺放出售的手工製品，有馬具、鐵皮製品、木製品，民族刺繡，小花帽、皮鼓、手鼓、熱瓦甫……遠離喧囂，遠離現代化生產綫，都是手工做出的東西，包藏著製造者的心力和思想，是有生命的精緻，從中似乎能窺到數百年前工匠的勞作。遊客乘坐馬的(哈迪克)走入巷子深處，馬蹄得得聲伴著叮叮噹噹的鈴兒，小徑像藤蔓一樣四處延伸，隨著小徑走去，是小橋流水人家的去處，牽牛花莖一往無前地爬上桑樹，在枝葉間開出串串小喇叭，一粒粒紫色的桑葚熟透了，風過處，間或掉下一兩顆。民居各具特色，簡直是一處民居博物館，古代的，現代的，中式的，歐式的，中亞的，西亞的，南疆的，北疆的……建築常常是歷史的縮影，喀贊其建築的多樣性在於他久遠的歷史和各民族大雜居的特性，近三個世紀以來，宗教與政權結合的勢力輪番登場，留下的痕跡，都可以在建築中看出端倪，多元的民族文化是景區建築多樣化的基石。

**【薰衣草花田】**被譽為“塞外江南”的伊犁日照充分，氣候濕潤，晝夜溫差大，造就了沃野千里，草肥水甘。大自然賦予這多民族的伊犁河穀有與地中海相似的地理和氣候條件，於是在植物世界裡綻放中國”薰衣草之鄉。薰草原產於歐洲南部地中海地區和阿爾卑斯山南麓，主要栽培於法國、義大利、英國、保加利亞等國家。早在上個世紀六十年代，新疆西部的伊犁哈薩克自治州開始引進薰衣草。新疆伊犁種植的是狹葉薰衣草品種，提煉出的薰衣草精油品質極高，氣味純正，芳香持久是製造名貴高檔香水、香脂等日用化妝品的主要原料。

目前伊犁地區的薰衣草種植面積達到近 5 萬畝，其中一極精油產量突破 200 噸，占到中國種植薰衣草面積和產量的百分之九十三以上，產品大多銷往國外如日本，資料顯示，目前國內市場上只有不到 7% 的精油是純國外進口原裝產品，剩





下 90% 是新疆伊犁的薰衣草精油，其餘部分為其他地方的薰衣草品種。從這個意義上說，新疆伊犁早被香薰界譽為“中國薰衣草之鄉”是實至名歸。夏天，伊犁的薰衣草田園開花了，花鄉十裡，整個伊犁河穀都變成了香薰的世界。薰衣草還是浪漫的代名詞，花開的季節也是人們忙碌和歌唱的季節，你常常可以看到這樣的場面：許多人一快唱歌一邊收割著薰衣草花，年輕的男女更是在這個美麗的季節裡醞釀著愛情。來過伊犁的的薰衣草田園的朋友都會驚歎：這就是“中國的普羅旺斯”。我們特別為您安排薰衣草園，瞭解薰衣草文化及豐富的薰衣草特色產品。

**【果子溝高空大橋】**全稱果子溝雙塔雙索面鋼桁梁斜拉橋，該橋地上部分建設於 07 年 8 月 22 日開始澆築。果子溝大橋是國道 045 線賽裏木湖至果子溝口高速公路建設專案控制性工程之一，橋樑全長 700 米，橋面距穀底淨高達 200 米，主塔高度分別為 209 米和 215.5 米，大橋主橋全部採用鋼桁梁結構，使用國內特殊專用橋樑鋼材 17000 噸，並採用高強螺栓連接，安裝精度控制在兩毫米以內。大橋是自治區公路第一座斜拉橋，也是國內第一座公路雙塔雙索面鋼桁梁斜拉橋。

**【果子溝】**果子溝風景秀麗，景觀奇異，歷來被視為新疆的名勝之地，素有伊犁“第一景”之美稱。又稱塔勒奇溝，果子溝全長 28 公里，沿著烏—伊公路的大致走向，就是新疆古絲綢之路的北道。“松樹頭”是果子溝的絕頂之處，北下直達賽裏木湖畔，南下直入果子溝峽穀。“賽裏木湖”亦稱三臺海子，與果子溝唇齒相依，亦為新疆名勝之一。由松樹頭南下二臺林場，山路盤旋坎坷，一落幽谷，是果子溝的險峻之處。落穀傍山有一高山瀑布凌空奔瀉而下，狀如白練懸空，壯觀異常。二臺是由清代軍臺、驛站得名。此處草原木屋交相輝映，是遊客的最佳休息處。從二臺南下，山勢漸低，穀口漸開，公路兩旁只見雲杉疏透，奇楊怪柳交柯，山杏、野果，滿眼新綠。

**【賽里木湖】**古稱“淨海”，位於中國新疆博爾塔拉州博樂市境內的北天山山脈中，緊鄰伊犁州霍城縣，是一個風光秀美的高山湖泊。湖面海拔 2071.9 米，東西長 30 公里，南北寬 25 公里，面積 453 平方公里平均水深 46.4 米，最深處達 106 米，蓄水量 210 億立方米。塞裏木湖像一顆璀璨的藍寶石高懸於西天山之間的斷陷盆地中，湖中群山環繞，天水相映；隆冬季節塞裏木湖瑞雪飛舞，銀裝素裹，雪湧水凝，蔥蘢的蒼松與潔白的雪被交相輝映，構成一派北國林海雪原的壯闊景色；春夏季節，湖畔廣闊的草地上，牧草如茵、黃花遍地、牛羊如雲、牧歌悠悠、氈房點點、構成一幅充滿詩情畫意的古絲路畫卷，可以使人們充分領略回歸自然的浪漫情懷與寒外獨特的民族文化。

塞湖長期以來還流傳著湖怪、湖心風洞、旋渦與湖底磁場等傳說，這給美麗的塞裏木湖又蒙上了一層極富想像力的神秘面紗。近年有人總結了“塞裏木湖十



景”，即“金緞鑲邊”、“科山觀松”、“淨海七彩”、“湖心情侶”、“激浪擁堤”、“綠海珍珠”、“烏孫古塚”、“富士東峙”、“塞湖躍金”和“松頭霧”。

### 溫馨提示：

1. 伊犁之行沿途中可能會看到很多紫色小花，有的是藍花鼠尾草或是馬鞭草，大家要記得聞香識美人呦！
2. 我們為大家安排的喀贊其景區所遊覽的專案是該景區價格最貴·內容最豐富一種，而非其他旅行社為了省錢買的便宜門票其只含1或2項內容；
3. 維吾爾族是新疆的主體民族，是一個熱情好客能歌善舞的民族。我們安排遊覽喀贊其景區除了可以近距離感受維吾爾族的生活習俗，還可以和當地的美麗的古麗及帥巴郎一起學習跳新疆舞蹈。

### ★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	

## <第 6 天> 獨山子→ 烏爾禾魔鬼城(含小火車往返、途經 克拉瑪依百里油田) →布爾津

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：土火鍋風味 RMB90/人

【獨山子】新疆克拉瑪依市獨山子區地處天山北麓，準噶爾盆地西南邊緣，南屏天山，北隔 312 國道與奎屯市毗鄰，西鄰烏蘇市，東與沙灣縣接壤。距自治區首府烏魯木齊市 250 千米，距克拉瑪依中心市區 150 千米。獨山子地名來源於區境內的獨山，獨山呈東西走向“一”字形，因不與其他山體相連，獨立於戈壁中而得名。在維吾爾語和哈薩克語中，稱獨山子為“油山”。



**【烏爾禾魔鬼城含小火車 景區內】**又稱烏爾禾風城。位於準噶爾盆地西北邊緣的佳木河下游烏爾禾礦區，西南距克拉瑪依市100公里。有一處獨特的風蝕地貌，形狀怪異、當地人蒙古人將此城稱為“蘇魯木哈克”，哈薩克人稱為“沙依坦克爾西”，意為魔鬼城。其實，這裡是典型的雅丹地貌區域，“雅丹”是維吾爾語“陡壁的小丘”之意，雅丹地貌以新疆塔里木盆地羅布泊附近的雅丹地區最為典型而得名，是在乾旱、大風環境下形成的一種風蝕地貌類型。

山丘被風吹成了各式各樣的“建築物”，有的像杭州錢塘江畔的六和塔，有的像北京的天壇，有的像埃及的金字塔，有的像柬埔寨的吳哥窟，有的像雄鷹展翅。由於這裏景致獨特，許多電影都把魔鬼城當作了外景地，比如奧斯卡大獎影片《臥虎藏龍》。該地貌被《中國國家地理》“選美中國”活動評選為“中國最美的三大雅丹”第一名。

**【克拉瑪依百里油田】**在臨近克拉瑪依的國道上，放眼望去，茫茫的戈壁灘上油井林立，怎麼都看不到盡頭，進入百里油區，映入眼簾最多的，是那些高高挺立的採油井架，還有鐵架上所支撐著的帶有長臂的採油機。這種採油機，橙黃色，遠遠望去，十分醒目，當地人給採油機起了一個十分生動而通俗的名字——“磕頭機”它們不管颶風下雨、不論炎日冰雪，不分白天黑夜，常年都在一叩首、一抬頭不停地重複著同一個機械動作，從不停歇，更不知疲倦，每磕一次頭，就是對自然資源的一次攫取，同時也是給人類的一次恩施，從這個意義上來說，“磕頭機”在向大地磕頭，不如說是人類對自然資源的叩謝。

### 貼心提示：

1. 參觀魔鬼城景區時正值中午，日曬較強且有時風較大，此段注意打遮陽傘，戴遮陽帽及備好防風用具，多飲茶水隨時給身體補充水份。

### ★行程將依當地實際狀況調整

**【住宿備忘錄】**請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	



〈第 7 天〉 布爾津途經白沙山→阿勒泰草原風光喀納斯湖（含區間車）→臥龍灣→月亮灣→神仙灣→喀納斯湖畔漫步→喀納斯景區內（第四次健走）→喀納斯→觀魚亭（含區間車）→賈登峪

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：住宿酒店內晚餐 RMB80/人

【喀納斯湖】是中國新疆阿勒泰地區布爾津縣北部一著名淡水湖，位於阿爾泰山脈中，面積 45.73 平方公里，平均水深 120 米，最深處達到 188.5 米，蓄水量達 53.8 億立方米。外形呈月牙狀，被推測為古冰川強烈運動阻塞山谷積水而成。喀納斯湖湖中傳說有湖怪“大紅魚”出沒，據稱身長可達到 10 米，有科學家推測為大型淡水食肉魚類哲羅鮭，但未得到實際觀測支持。該湖風景優美，四周林木茂盛，主要居民為圖瓦人，為中國國家 5A 級旅遊景區。

【臥龍灣】當地稱卡贊湖即鍋底湖，是取其形狀象鍋底而得名，臥龍灣位置處在布林津縣去喀納斯的途中距縣城 140 公里，距喀納斯 10 公里。湖四周森林茂密，繁花似錦、綠草如茵，湖中小島景色秀麗，湖進水處巨石抵中流，激浪拍巨石，玉珠飛濺。湖的泄水口有座木橋飛架東西，站在橋上向北是一平如鏡的臥龍灣向南是奔騰咆哮的喀納斯河。

【月亮灣】從臥龍灣沿喀納斯河北上約 1 公里，你會在峽穀中看到一藍色月牙形湖灣，那就是月亮灣。月亮灣會隨喀納斯湖水變化而變化，是鑲在喀納斯河的一顆明珠。湖內有嫦娥奔月時留下的一對腳印。也有傳說這個腳印是當年成吉思汗追擊敵人時留下的。美麗靜謐的月亮灣是喀納斯的標誌景點。

【神仙灣】鴨澤湖南，喀納斯湖河流因受到下游泥石流及崩塌堆積物的堵塞而變寬，最寬處達 700 米，是喀納斯河在喀納斯湖景區內最寬的河段，這裡河谷地勢平緩，在河岸地帶形成大片沼澤與草甸。河中有數個小島，傳說是仙人居住的地方，因此這裡被稱為神仙灣。



**貼心提示：**

1. 此天乘車進喀納斯，山路居多，容易暈車的貴賓們提前口服暈車藥或者做一些防暈車的準備，如敷生薑用創可貼貼肚臍等。
2. 此天入住酒店後，為了隔天更好的輕鬆遊覽禾木+喀納斯，建議整理行李時準備次日所需衣物裝小型背包帶上山，大件行李放置大車中。
3. 觀魚亭有 1068 級臺階要走，建議有需要的話可帶手杖和護膝去登山。腳力不支的遊客請量力而行。

**★行程將依當地實際狀況調整**

**【住宿備忘錄】**請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	

**<第 8 天> 賈登峪→禾木村景區（區間車往返）→雲霄峰觀景含區間車及纜車，禾木大峽谷風光→圖瓦家訪（聽蘇爾樂器，品圖瓦茶點）→禾木**

**早餐：**飯店內

**午餐：**中式合菜 RMB60/人

**晚餐：**住宿酒店內晚餐 RMB08/人

**【禾木景區】**禾木村素有“中國第一村”的美稱，禾木村中所有的房屋都是樸素的小木屋，散亂地分佈在山間的谷地裏，當地少數民族同胞在院子裏勞作著，顯得古樸安靜。禾木河在村旁流過，河水是淺藍色，非常的清澈。村子周圍還有草原、白樺林等，風光優美。冬天的時候，山頂處則開始積雪成為了一座座小雪山，好像一個童話世界。禾木村不大，村中主幹道長兩三公里，在村中步行遊覽即可，



觀景臺位於禾木河對面的山坡上，在觀景臺上可以觀看村莊全景，是攝影愛好者的好去處。

【禾木河峽谷】禾木是美麗的，成片成片如油畫般的林子包圍著它，禾木河就在那裡流淌著，有人說過禾木河的水是灰藍色的，在水光的明暗交織中你可以感覺到一種憂鬱，帶著致命美麗的憂鬱……禾木河水與喀納斯河水交匯之後是布林津河，布林津河注入額爾齊斯河，額爾齊斯河交匯流入俄羅斯是鄂畢河，最終流入北冰洋。

【雲霄峰】乘坐纜車登上了禾木村雲霄峰。站在雲霄峰能遠眺四國，禾木村與蒙古、俄羅斯、哈薩克斯坦三國接壤。四國風情在歷史的長河裏生根交融，衍生出了獨特的禾木文化。向東南西北方向遠眺四國，切身體驗江山之遼闊與世界民族融合之美。

【圖瓦家訪】是一支古老的民族，以遊牧、狩獵為生。他們勇敢強悍，善騎術、善滑雪、能歌善舞，現基本保持著比較原始的生活方式。原木壘起的木屋、散佈村中、小橋流水、炊煙裊裊、奶酒飄香。圖瓦人喀納斯圖瓦村居民是自稱蒙古族的圖瓦人，圖瓦亦稱“土瓦”或“德瓦”、“庫門恰克”。歷史悠久，早在古代文獻中就有記錄，隋唐時稱“都播”，元稱“圖巴”、“禿巴思”、“烏梁海種人”等。有些學者認為，圖瓦人是成吉思汗西征時遺留的部分老、弱、病、殘的士兵，逐漸繁衍至今。而喀納斯村中年長者說，與現在俄羅斯的圖瓦共和國圖瓦人屬同一個民族。我們將深入探訪和瞭解圖瓦歷史，欣賞圖瓦歌舞及蘇爾吹奏。

### ★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	



## 〈第 9 天〉 禾木→哈登觀景臺→禾木河風光→白樺林→ 五彩灘景區→布爾津→河堤夜市

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB60/人

晚餐：烤魚+家鄉酒風味 RMB70/人

【哈登觀景臺】素有“中國第一村”之說的禾木是許多攝影人心目中的聖地，而凡是到了禾木村，必定要去哈登平臺，因為這裏是俯瞰整個村莊的最佳地點。沿著木棧道上行，一側是草原，一側是峽谷，一路走去，村莊，河流，森林盡收眼底，這裏是中國八大攝影基地之一，是拍攝炊煙和晨霧的最佳地點。走到平臺，那巨大的空曠感讓人驚訝，放眼望去，鱗次櫛比的房舍，散落在綠色的森林懷抱中。站在山坡上，極目遠眺，整個河谷山川村莊盡收眼底，那密密麻麻的尖頂小木屋，喘急的禾木河，以及隨意散落的木柵圍欄，組成一幅充滿詩意的畫卷。

【白樺林】白樺樹的造型千姿百態，有的樹幹筆直高聳，纖細苗條，仿佛少女的身姿婷婷玉立；有的一根兩樹，離地面半米分杈各自向上生長，形成環抱狀，上面的枝葉又交錯在一起，仿佛一對夫妻不離不棄，永結同心。一株株白樺整齊排列，無數枝葉隨風搖曳，樹蔭婆娑，站在樹下抬頭仰望，陽光星星點點地灑在臉上，七色光暈隨著樹葉舞動，令人心曠神怡，無盡遐想。

【五彩灘】一河兩岸，南北各異。五彩灘，它位於新疆維吾爾自治區布爾津縣西北約 24 公里的也格孜托別鄉境內，注入北冰洋的額爾齊斯河穿其而過。五彩灘地貌特殊，長期乾燥地帶，屬於典型的彩色丘陵（或彩丘地貌），河岸岩層抗風化能力強弱不一，輪廓便會參差不齊，而岩石含有礦物質的不同，又幻化出種種異彩，因此得名“五彩灘”

**貼心提示：**

1. 禾木景區內的哈登觀景臺為欣賞圖瓦村落炊煙嫋嫋的最佳點，但是需登高，臺階較多，腿腳弱或體力不好的遊客請量力而行。
2. 五彩灘景區靠近額爾齊斯河流域，每年 6-8 月蚊子較多，參觀前請提前準備好防蚊水、防風巾、墨鏡，做好防護措施。



3. 此天可到河堤夜市自費品嚐一下新疆土制啤酒--卡瓦斯，釀制卡瓦斯的主要原料：大麥芽，啤酒花，蜂蜜，紅棗紅糖。卡瓦斯中含有微量乙醇和一定量的二氧化碳，酸甜可口，消暑解渴（不勝酒力或酒精過敏者慎用哦）。
4. 夜市上各色小吃品種較多，但考慮到衛生狀況欠佳建議腸胃較弱者少食用肉製品，或食用之後不宜直接喝冷飲，以免造成身體不適。

★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	

## <第 10 天> 布爾津→福海→烏倫古湖景區含區間車/阿勒泰，搭乘班機飛烏魯木齊

早餐：飯店內

午餐：中式合菜 RMB 60/人

晚餐：中式合菜 RMB 80/人

【烏倫古湖】名布倫托海、大海子（相鄰的吉力湖則稱小海子）、福海，山的寧靜、湖的靈動、漁歌唱晚、雲影輝映、綠波蕩漾、落日群鳥……大自然以其獨特的地理風情建築了這神話般的福海縣奇觀。它地處吉力湖東岸，烏倫古湖入海口，俗稱東河口，這裏即有海濱風光，又有峽穀神韻。每逢春、夏、秋三季，這裏海鷗、野鴨、白鷺群起群飛，場面壯觀，珍貴的白天鵝、婷婷玉立的仙鶴也成了這裏的常客。它們時而掠過海面，時而在魔鬼城上空盤旋，在寧靜中增添著生氣與和諧。

★行程將依當地實際狀況調整

【住宿備忘錄】請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	





## <第 11 天> 國際大巴紮→烏魯木齊/廣州

早餐：飯店內

午餐：突瑪麗斯歡送宴 RMB180/人

晚餐：機上簡餐

**【新疆國際大巴紮】**建築群落總面積十萬平方米的國際大巴紮遵循伊斯蘭建築風格，以傳統磨磚對縫與現代飾面工藝相結合的處理手法，不作舞臺佈景式的建築語言堆砌，體現空間和光影的變化，在涵蓋了現代建築的功能性和時代感的基礎上，重現了古絲綢之路的商業繁華，其濃鬱的民族特色和地域文化對中亞及中東地區的輻射極具親和力。大巴紮超然入選烏魯木齊市“新十景之民俗風情。新疆國際大巴紮是新疆商業與旅遊繁榮的象徵，也是烏魯木齊作為少數民族城市的景觀建築，又是一座標誌性建築。旅遊工藝精品店——國際大巴紮工藝品店位於國際大巴紮歡樂廣場，專營國際大巴紮品牌旅遊紀念品，由專業設計師繪萃新疆各民族特色文化製作的旅遊紀念品，每一件都承載了深厚的文化底蘊，品質上乘，具有一定收藏價值。烏魯木齊市內的“國際大巴剗”是目前世界上最大的巴剗，經營當地民族服裝、手工地毯、工藝品等，這裏有維吾爾族商人開設的店鋪、餐館和清真寺，在街道的兩側還有各種民族特產出售。

★行程將依當地實際狀況調整

**【住宿備忘錄】**請您將領隊宣布的集合時間，記錄在以下表格以免忘記↓

自己的房號		領隊的房號	
房間互撥方式			
明天起床時間		明天早餐時間	
出行李時間		集合出發時間	

## <第 12 天> 廣州/台北

此時的旅遊已近尾聲，天下無不散的筵席，時間就在相機美窗中飛去！該是回家整理美麗回憶的時候，記得要把您的快樂與我們分享！今日抵達桃園機場，期待下次再相會！

||♥♥ 本公司保留調整行程先後次序的權利 ♥♥||

敬祝您旅途愉快！



**【一】集合、行李、出發：**

1. 請依照行程表上指定時間、地點準時集合。若不知道集合櫃台的正確位置，可於抵達機場時先撥電話給領隊人員(領隊的手機號碼，請見手冊第 1 頁內容所載)；而領隊和 Lamigo 那米哥旅行社同仁也會穿著 **Lamigo 淡藍色背心**，以方便您在機場眾多的人群中加以辨識。
2. 請於航班出發集合時間，抵達桃園國際機場，領隊將站立於櫃台處，為各位進行預先辦理登機的各项手續。
3. 若證照自帶者，請一定要準時或提前集合，盡快繳交給領隊和現場工作人員。(因為航空公司要看到護照及台胞證正本，才能辦理登機手續以領取登機證)
4. 機場報到之後，領隊和工作人員會發給每個參團旅客一個夾鏈袋，內附有貼上姓名標籤的行李牌，請您掛在自己的大型行李上方，再進行托運。
5. **請特別注意！托運行李：以一大件不超過二十三公斤為原則，否則航空公司將加收超重行李費用，旅客必須自行負擔費用。【建議夫妻行李分開放】。**
6. 由於旅途中的搬運遞送次數很多，建議行李箱以**拉桿硬殼、堅固耐用**為原則，且請上鎖及使用行李綁帶加以固定再托運，比較安全且較不易損壞。
7. 航空公司規定，所有眉毛鋏、指甲刀和尖銳小刀、水果刀等危險物品，以及超過 100M 的液體瓶或氣體類物品，和收縮後超過 25 公分以上的相機腳架，都不能放在隨身行李之內，**務必要放在托運大行李**。(若需隨身攜帶醫療針筒上機者，請務必先告知旅行社向航空公司申報，以免造成困擾和不便。尤其，**具有潛在危險性的手機鋰電池則不能放於托運大行李，須放置於自己的隨身行李內**)
8. 手提行李：■大小不能超過 23\*36\*56cm，總尺寸不超過 115cm，重量不超過 5 公斤，要能放置在座椅底下或上方的密閉置物櫃空間內。
9. 大件行李之托運，在運送當中如遺失，航空公司最高賠償金額僅能為美金 400 元，所以請勿將貴重物品放置於托運行李中。
10. 若貴賓擔心行李箱在正常搬運造成的外觀刮痕，可自行加裝行李箱套保護，因除行李箱之把手、輪子、外殼嚴重破損外，其他小刮痕等，保險公司、航空公司、飯店皆不理賠，視同鞋子在地上走路一樣，會有正常磨損。
11. 團員領取護照後，請一一檢查護照套內，登機證及台胞證是否齊全，並請留意收好，千萬勿將護照套內任何一物遺失(例如登機證、行李條、出



入境卡)。

12. **提醒客人前往大陸地區『行動電源需放隨身行李』，中國飛安新規定：**

(1) 若客人的行動電源標示 16000mAh 以上中國海關會沒收。

(2) 若客人的行動電源沒標示 16000 mAh 以下請攜帶此商品說明書或包裝，否則視同 16000mAh 中國海關會沒收。

## 【二】機艙內：

1. 進入機艙後，將根據您的登機證座位號碼依序入座，不必爭先恐後。
2. 飛機上座位之安排，登機證的座位乃是由航空公司依照英文姓名字母 A、B、C、D 的順序進行電腦安排，請恕無法符合家庭、眷屬或親人全部皆坐在一起的需求；如果夫妻或親友沒有安排在一起，進入機艙後，請先依照登機證上的號碼入座，待所有人就序後，再進行調整座位，以免造成混亂。
3. 整個飛行途中是全程不能吸煙的。另有「FASTEN SEATBELT」的字樣在發亮時，表示「請束緊座位上的安全帶」，途中敬請務必遵守各項廣播規定。
4. 使用洗手間時，請注意廁所門上的英文標示：
  - A. 「OCCUPIED」是有人在使用中，不要再去敲門。
  - B. 「VACANT」是表示沒有人，就可以拉門入內，並請將門扣關上。
  - C. 廁所內有「FLUSH」的標示，就是使用後，請按此沖水鈕沖洗。
  - D. 因飛航安全，於廁所內嚴禁吸煙，敬請配合，以免違法。
5. 建議上飛機時隨身攜帶一件外套，避免機上冷氣過冷。若仍覺得冷，機上備有毛毯，可向空服員索取。
6. 飛機起飛或降落時，絕對不能使用電器、電腦、手機、行動電話等電子類用品，以免影響飛機導航系統裝備，危害飛安安全及觸犯法律。
7. 在機上發生任何狀況，應保持鎮靜，並聽從空服員指示，逃生時請勿穿著高跟鞋。
8. 飛機降落後，仍在跑道滑行而尚未完全停妥之前，請不要任意走動或起身拿行李。

## 【三】中華民國海關規定：

1. 出境攜帶台幣現金不得超過陸萬元，美金現金不得超過壹萬元，人民幣現金不得超過貳萬元，外幣現金總值不得超過美金壹萬元。
2. 旅行支票金額不限，旅行支票上款請簽名。金飾及銀飾限定 20 兩。
3. 如果攜帶攝影機等入關須課稅之物品出國時，請出關前拿到一樓海關處登



- 記，以免返台入關時發生課稅之困擾。
4. 入境台灣可帶免稅煙酒：酒～1公升；菸～捲菸200支或雪茄25支或菸絲一磅。
  5. 目前若干國家對出入境旅客攜帶仿冒品者，將依侵犯著作權或商標權等相關法令規定，加以論處，為維護中國形象及保障旅客權益，請旅客勿攜帶仿冒品(如皮包、手錶、背包、旅行箱、服飾、DVD、VCD及CD等)出國，以免觸法。
  6. 政府規定自87.10.01起規定新鮮水果及肉品，不得自海外攜帶入境若違反規定除被沒收外，將處3萬至5萬元罰款。
  7. 安檢規定：其隨身所攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品容器及其體積不得超過100毫升，且應裝於可重複密封之透明塑膠袋內(不超過1公升)，並於通過安檢線時，經由檢查人員目視檢查。【由香港、澳門轉機出境亦同】。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。(如果有喝水的，可帶一個空的保特瓶，過了海關後，再到裡面裝開水)。備註：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，並獲同意後，可不受前規定之限制。
  8. 根據航空安全需要，自即日起，搭乘民航飛機進出中國地區的旅客禁止隨身攜帶打火機、火柴。提醒旅客自行處理好相關物品，如因此發生班機延誤，或造成個人延誤登機情形，後果請自行負責！
  9. 為避免鋰電池短路起火而引發飛安意外，全球航空業實施新規定，備用鋰電池僅能放在手提行李中，且鋰離子電池的總瓦特小時不得超過100Wh。惡意違規者，最多可依民航法處以兩萬元到十萬元罰款

#### 【四】★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】、底部防滑好穿的健走鞋、牙刷牙膏【此次所住宿的飯店均有供應，但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】、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. **相機**（出門前檢查相機有沒有故障；這次行程可拍攝的景色非常美麗，絕對令您嘆為觀止，照片拍不完呢）：數位相機—電池、充電器、記憶卡（大陸當地購買比台灣昂貴許多，同時景區景色太美了，建議您一定要多帶，多拍攝一些得意照片，還可參加舉辦的**跟屁蟲俱樂部旅遊攝影大賽**）。
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）。



**【五】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，但由於大陸雲南當地的菜色口味，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？機上訂素食、早齋或水果餐等，務必提早於團體出發前一周，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。

**【六】衣著：**

1. 本次沿途行程的溫度，氣溫可能都低於零下（尤其早晚日出、日落時的溫差很大），全身上下請務必做好保暖的裝備，儘量採漸層穿衣法(容易穿脫之洋蔥式)。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。

3. 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。

## 【七】交通：

1. ★特別注意！遊覽巴士內最前方左右兩排的座位，請務必保留給導遊和領隊！以便車上講解或與司機溝通，讓工作人員能掌握時間上下車，為 La new 貴賓們隨時提供最迅速的服務。
2. ★特別注意！長途拉車行程，為求團體旅遊【公平】起見，將實施【輪流換座位】措施。La new 貴賓乘坐遊覽巴士內的座位時，每隔幾天會依座位區域前後左右順序挪動，並進行輪流更換，以便每位乘客能以不同角度，欣賞美麗的風景，保障大家快樂出遊的公平性)
3. 遊覽巴士前方座位，儘量給予年紀較長（65歲以上）的長輩，或是體恤身體有特別不適或生病暈車者，儘量讓他們坐在車內前排的座位。
4. 中國大陸國土面積廣大遼闊，有時候行車、拉車的距離車程會稍微長一些，請特別注意，不妨放鬆心情，充分欣賞沿途美景。
5. 如遇行車時間較長時，有時午餐、晚餐會因突發的路況造成延誤，建議不妨在車上準備一些零食、點心、乾糧、餅乾、飲料等，以及個人平常喜歡的食物，可打發和消遣搭車時光。
6. 因中國大陸地域遼闊，行程中有時候搭車需時較久，除依需要停車遊覽或稍事休息之外；建議請自行另外準備M型頭枕或靠枕，以免造成久坐不適。
7. 遊覽車最前面的車窗貼有《La new 健走團》名稱，同時也請注意車子公司名稱、顏色、車號，以免找不到車子；尤其，領隊導遊所約定的出發、



集合上車時間，請務必準時不要遲到。

8. 由於中國大陸各省的各城市之間，有時拉車行程的時間較長，請務必記得保持車內整潔，勿隨意亂丟果皮和零食紙屑；車上嚴禁吸煙，以免造成車內環境髒亂味道不佳，影響大家乘坐巴士的情緒和健康。
9. 因沿途拉車時間有時候會比較長，將會請開車的師傅約每隔2小時左右，安排停車讓貴賓們下車活動筋骨，或是找民居商店的廁所讓旅客解決，請注意山區道路沿途公廁經常沒有分隔門，沒有衛生紙，味道也會比較惡臭，並收取費用約1元人民幣，請自備零錢和防臭口罩。
10. 大陸遊覽車狀況，絕不能跟歐美、紐澳、東北亞及東南亞線甚至是台灣本地相提並論。因大陸經濟特殊，且文化背景較一般不同，對觀光事業的認知及重視有限，加上土地大，城市景點的車程皆較遠，對遊覽車的保養也較不重視，甚至司機的服務及熱忱也較為保守含蓄，無法像其他國家或地區那麼熱忱、熱情或是禮貌周到。

### 【九】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→



註1:團費已分攤老人和孩童優惠票價格，如產生優惠票恕不退回。

註2:新疆葡萄乾、紅棗、核桃果等乾果類食品為當地土特產、新疆路線的導遊會在食品類上做介紹推薦，並無購物壓力請貴賓放心

※本行程交通、住宿、觀光點盡量忠於原行程，若遇特殊狀況：例如船、交通阻塞、觀光點休假及其他不可抗拒之現象或因飛機起降的時間有所更動，行程有時會有所變動，所以本公司保有變更行程之權利。※





## <新疆旅遊注意事項>

1、“早穿皮襖午穿紗，圍著火爐吃西瓜”是新疆氣候典型的寫照。晝夜溫差大，不同季節、不同海拔區域氣候差異顯著。如遇惡劣天氣，氣溫乍暖乍寒，故請注意及時增減衣服，做好預寒及防暑工作。早晚溫差可達到10至15度左右差距，比如帕米爾高原，在夏季也需準備秋衣秋褲或薄毛衣，而比較低海拔的沙漠腹地下午溫度高達40多度。因此在南疆旅遊，雖然氣溫比北疆要高，冬季大部分時間不下雪，但是由於溫差的因素，仍需準備羽絨服，厚外套，毛衣，衛生衣，衛生褲，帽子，手套，厚鞋子等防寒衣物。

2、新疆氣候乾燥且風沙大，建議您多注意飲水，準備潤唇膏以防上火，皮膚乾裂。新疆部分地區如帕米爾高原海拔較高，紫外線照射強烈，高原十裏不同天，一日有四季；再如吐魯番盆地夏季最高氣溫可達45度以上。所以請帶好防曬物品，包括眼鏡、陽傘、防曬霜，以防曬傷。同時應配備清熱防暑的藥物或沖劑，甚至防高原反應的氧氣和藥品。

3、新疆線路長，景點分散。故乘車時間長易疲勞，請您作好吃苦準備，並注意休息。最好準備一些零食和充足的水。在新疆旅遊時部分景點須您下車行走、爬山或騎馬，建議您最好在出發前準備一雙舒適便於行走的戶外鞋。

4、注意時差：新疆地理位於東八區，北京位於東六區。新疆與北京等內地城市有兩小時或更長的時差，旅遊活動通常安排在9：00—20：00之間，新疆最西部的時差會更大。要注意儘快適應時差，新疆生活節奏較慢，也要接受當地有些部門的辦事速度。

5、新疆素有“瓜果之鄉”之稱，主要水果盛產于南疆。而新疆的日照時間更長，瓜果更香甜；到南疆吃水果是一大樂事，但千萬注意不要在吃完水果後喝熱茶，以免造成腹瀉。

6、新疆大部分屬於少數民族聚居地區，各少數民族有其獨特的宗教信仰。請遊客注意尊重少數民族風俗習慣，與少數民族接觸，不當眾尋問或談及其宗教信仰，以免造成不必要的誤會。除了蒙古族，南疆各



民族基本都不食豬肉，你到了南疆還是入鄉隨俗，暫時先放棄吃豬肉的習慣，這樣會處處都方便一些。對民族食物，不要隨便動手；對一些傳統的民族婦女，不要當著男士的面太主動交流。

7、新疆天山以南屬長線旅遊，景色迷人，但大多數未開發地區較落後，住宿和餐飲條件較差，部分住宿無法提供標準間及沖涼洗澡，用餐較有時不盡人意，多為民族速食，但獨具民族風味。

8、新疆物產豐富，少數民族土特產及手工藝品也堪稱一絕。但請遊客注意，當地客運民航及鐵路對維吾爾民族工藝小刀有禁運的規定。

9. 新疆夏季比較炎熱，最好是早上早早出發，選擇較涼時間行走，也便於觀看日出，比如沙漠公路，下午十分炎熱，應該避開最高溫的時間通過。保暖衣物：日夜溫差經常達攝氏20度以上，夏秋之間夜晚可能0度左右，但白天經常達40度以上的高溫，所以衣物的準備須顧慮氣候變化。

皮膚保養品：由於氣候乾燥，個人保養用品需備妥，如潤膚乳液、護唇膏、防曬乳液都不能忘記，當地醫療設備不及台灣方便，個人藥品也不可忘記。

溼紙巾：新疆地區多瓜果，沿途到處現買現吃，但洗手不便，如能準備一些溼紙巾，就無後顧之憂了。

噴霧劑：隨身攜帶一瓶噴霧劑，能在下車時，一解燥熱的感覺。

空氣枕：準備一個空氣枕，能降低長途舟車奔波之累。

**因氣候無法預測，故若遇大風雪、火山灰、颱風、地震等情況，則會以行程安全順利為考量採緊急行程應變措施；敬請見諒。**

新疆有許多禁忌，這些禁忌是伴隨著新疆的歷代宗教信仰及長期的生活習慣沿襲下來的。因此這些禁忌對於新疆人來說是根深蒂固，你必須詳細研讀以下文字，且要記住“入國問禁，入鄉隨俗”的原則。

### 一、性感禁忌

禁止穿袒胸露背的衣服及過於短小的衣服，反感穿背心短褲在室外活動和做客。禁止女性服飾或打扮過於性感。清真寺就不讓穿戴過少的



遊客進入。

## 二、凝視禁忌

不少維吾爾人認為人們忌羨或嫉妒賢能的眼光，具有某種超自然的惡的力量，會給所喜愛的人、物或所從事的事業帶來種種不利，如凝視人家漂亮聰明的孩子，會使這個孩子遭到某種不幸；烤 時被人凝視，就在 炕貼不住；灌面肺子時要在肺子上蒙上一塊布，不讓別人凝視，別人凝視肺子就會破；織布時別人凝視，就會經常出現斷線等。維吾爾人防範毒眼致厄的手主要有佩帶護身符，行熏煙術等。凝視或過於親近維吾爾男子的妻子，就很不受歡迎或反感。

## 三、放屁禁忌

在新疆，絕對禁止在公眾場合放任何有聲屁或無聲屁，因為周圍可能有已經沐浴過準備去禮拜的各族穆斯林群眾，按照伊斯蘭教經典《聖訓經》，有聲屁或無聲屁均導致沐浴無效！因此這些穆斯林群眾按照經典將被迫應該重新沐浴。

## 四、飲食禁忌

在飲食上，新疆穆斯林禁食豬、狗、驢、騾肉和猛獸猛禽的肉，忌食未經殺自死的動物肉，也禁食所有動物的血。這些禁忌源於伊斯蘭教，現已演變為生活習俗。因此切不可將以上諸物帶入穆斯林家庭或餐廳，或在這種場合談論這些物品。

## 五、崇拜禁忌

忌踐踏糧食、鹹鹽及各種食物，否則遭到報應，不是日後變成乞丐，就是雙目失明，永遠生活在黑暗裏；不能朝鹹鹽和火吐唾沫。忌踩或跨“亞拉克”（倒泔水的地方），認為這種地方有飯粒、渣和鹽水，而這些都是“聖物”，否則會帶來厄運，遭到各種磨難。

## 六、禮儀禁忌

新疆人待客和作客有許多講究。忌踩餐布或從餐布跨過。客人不要隨便撥弄盤中是食物，不能嗅食物，不能隨便到鍋灶去，不能隨便揭看鍋盆等炊具。盡可能不剩食物於碗中。不能將飯粒落地，萬一掉到地上，要撿起來放在餐布上。要把碗中的飯吃乾淨。吃 或饅頭時，要將



或饅頭掰開吃，不可整吃。吃完飯後不能敲碗碟。作客時，如有事要離席，不能從人前走，必須到人後走。吃完飯祈禱時，禁止東張西望、嬉笑和起身走動。飯前飯後要洗手，洗完手後不能亂甩水上的水珠，必須用毛巾擦幹。不能坐在裝有食物的箱子、麻袋和裝有鹽的袋子和做飯用具上。吃飯或與人交談時，最忌諱吐痰、擤鼻涕、挖鼻孔、掏耳朵、剪指甲、撓癢等，否則被人認為是失禮的行為；在屋內炕上坐下時，不能雙腿伸直，腳底朝人。接受或奉送禮物、茶飯碗時要雙手，單手接受或遞送物品被視為缺乏禮貌，家裏有客人時不能掃地。作客時，應聽從主人的招待，如實在不想吃東西，也要嘗一口，以示尊敬，不能完全拒絕。主人給客人倒茶時，客人應雙手捧起碗，不能為了表示客氣接過茶壺自己倒

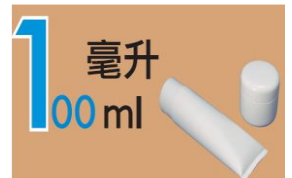
### 【出國前建議攜帶物品參考表】

- |   |                                    |                                    |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 旅程表及說明會資料              | <input type="checkbox"/> 針線盒       | <input type="checkbox"/> 旅行支票、現金   |
| <input type="checkbox"/> 牙刷、牙膏                  | <input type="checkbox"/> 國際信用卡     | <input type="checkbox"/> 刮鬍刀、電鬍刀   |
| <input type="checkbox"/> 雨具、陽傘、帽子               | <input type="checkbox"/> 太陽眼鏡、遮陽帽  | <input type="checkbox"/> 毛衣、風衣、夾克  |
| <input type="checkbox"/> 變壓器、變換插頭               | <input type="checkbox"/> 襯衫、休閒服、長褲 | <input type="checkbox"/> 照相機、底片、電池 |
| <input type="checkbox"/> 領帶、手帕、正式服裝             | <input type="checkbox"/> 隨身聽、CD    | <input type="checkbox"/> 睡衣、襪子、內衣褲 |
| <input type="checkbox"/> 自用應急藥品                 | <input type="checkbox"/> 便鞋、平底鞋、拖鞋 | <input type="checkbox"/> 名片、記事本、筆  |
| <input type="checkbox"/> 游泳衣褲、防曬油               | <input type="checkbox"/> 紀念品       | <input type="checkbox"/> 零食、蜜餞、雜誌  |
| <input type="checkbox"/> 手套、圍巾                  | <input type="checkbox"/> 計算機、字典    | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> 親友託購物品清單               | <input type="checkbox"/> 化妝品、面紙、乳液 | <input type="checkbox"/> 親友聯絡地址電話  |
| <input type="checkbox"/> 指甲刀、水果刀 (搭機時請與大行李一起托運) |                                    |                                    |



## 96年3月1日起桃園國際機場 旅客隨身行李安檢新措施

**說明一**、旅客攜帶上機的隨身行李內，裝有液體、膠狀及噴霧類物品之容器，其體積不可超過100毫升(100c.c.)。



**說明二**、所有裝有液體、膠狀及噴霧類物品的容器容量除符合前述規定外，還需裝於不超過1公升(1000c.c.)且可重複密封之透明塑膠袋內。



**說明三**、前項所述之塑膠袋，每名旅客僅能攜帶1個，並於通過機場安檢線時，自隨身行李中取出，放置於置物籃內，通過檢查人員目視及X光檢查儀檢查。



**說明四**、液體、膠狀及噴霧類物品可放在大件行李中交給航空公司託運不受新規定之限量限制。

**說明五**、1公升(1000c.c.)且可重複密封之透明塑膠袋，尺寸大小長、寬各約20公分。

**說明六**、旅客需要攜帶上機但未符合前述限量規定之嬰兒牛奶/食品，請旅客於通過機場安檢線時，口頭說明係嬰兒食物，於獲得同意後可不受限制。

**說明七**、旅客需要攜帶上機但未符合前述限量規定之藥物或其他醫療所需之液體、膠狀及噴霧類物品，請旅客於通過機場安檢線時，向安全檢查人員口頭說明係醫療用品，於獲得同意後，可不受限制。

**說明八**、常見旅客攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品通常包括礦泉水、飲料、香水、漱口水、隱形眼鏡清潔液、化妝水、乳液、面膜、牙膏、洗面乳、



髮膠等，若旅客欲將前述物品放置於身上或隨身行李內攜帶上機，則需符合新規定之限量限制。

**說明九**、固態化妝品，例如口紅、護唇膏、粉餅等，不受限制，可攜帶上機。惟膠狀或液狀類之口紅、唇蜜、粉底液、睫毛膏等化妝品仍須符合新規定限量限制。

**說明十**、由於罐頭類、裝於瓶罐的醃製類食品多含有液體，另酒類本身即為液體，若這些食品的容量超過 100 毫升 (100c. c.)，則均受到新規定的限制，不可隨身攜帶上機。上述食品如旅客要攜帶出國，建議放在託運行李中交給航空公司作託運處理，惟為避免在運輸途中破損，請在打包行李時先作妥善包裝。



**說明十一**、旅客隨身行李中所攜帶的水壺或保溫瓶，在未裝有水或飲料等液體、膠狀或噴霧類物品時，可以攜帶上機。

**說明十二**、一般國際線旅客隨身可以攜帶 1 個打火機，惟因美國有特殊之規定，故搭乘飛美及美籍航空公司航空器的旅客，則不能攜帶打火機上機。

**說明十三**、旅客通過安檢線後，於機場管制區免稅商店內所購買之液體、膠狀及噴霧類物品原則不受限制，惟會在其他國家轉機之旅客，因各國之規定略有不同，因此，建議旅客於購買前，先向免稅商店服務人員洽詢有關之規定。

**說明十四**、旅客於航空器上所購買的免稅物品如屬液體、膠狀及噴霧類物品，原則不受限制，惟如欲在其他國家轉機之旅客，因各國之規定略有不同，因此，建議旅客於購買前，先向航空器上空服員洽詢有關之規定。

**說明十五**、自我國搭乘國際線班機(含國際包機)之出境、轉機及過境旅客隨身行李中液體、膠狀或噴霧類物品攜帶上機之新規定。



定，適用於所有自我國搭乘國際線班機(含國際包機)之出境、轉機及過境旅客，因此建議所有出國旅客，儘量簡化隨身行李，並將無需於機上使用及不符合新規定限量限制之液體、膠狀或噴霧類物品，放置於託運行李內交給航空公司作託運處理。



※以上資訊參考自『臺灣桃園國際機場·飛安宣導』網站  
[http://www.taoyuanairport.gov.tw/CKSchi/news/fs\\_c.jsp](http://www.taoyuanairport.gov.tw/CKSchi/news/fs_c.jsp)



