

跟著 **Lamigo**® · 踏上此生必遊的夢想之旅！

西班牙

新手也可以完成！
領受朝聖者證書的認證

精選從薩里亞到聖地牙哥 115 公里的徒步旅行

朝聖之路



完成朝聖之路挑戰

還可獲頒 **朝聖者證書**

那米哥國際旅行社 世界健走旅遊專家 <https://www.lamigo.com.tw/>
(02)2501-5288 台北市中山區民權東路三段41號4樓

**2024 前進西班牙朝聖之路！從薩里亞至聖地牙哥~115 公里
精華路段徒步·世界的盡頭·馬德里健行 16 天(05/10 出發)
【行程日期：2024/05/10(週五)至 2024/05/25(週六)】**

親愛的 La New · Lamigo 貴賓，您好：

歡迎您參加那米哥《2024 年前進西班牙朝聖之路！從薩里亞至聖地牙哥~115 公里精華路段徒步(領證書)·探秘世界的盡頭·不可思議馬德里健行 16 天》行程，以下為行程的出團資訊，請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。**若貴賓有特殊餐食習慣，例如不吃牛肉、蛋奶素或嚴格素..等需求，請務必提早 14 天以上盡早通知那米哥業務部人員，以便能及時為您做安排。**

領隊/導遊 姓名	沈麗芬小姐(Fiona)	手機：0939-080-178 *若在西班牙當地緊急撥打手機方式為+886 34 手機電話(去掉 0)
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。		
桃園機場 出發集合 時間地點	2024 年 05 月 10 日(週五)·晚上 20 時 35 分 桃園機場(第二航廈出境大廳 3 樓)，第 23 號阿聯酋航空報到櫃台	
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 毫升液體、膠狀及噴霧類或爆裂物等物品，必須放託運大行李。</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>◎那米哥貼心提供每位貴賓一張「歐洲當地上網 SIM 卡」(流量共 8GB)，抵達西班牙後插卡即能使用。(備註：注意 SIM 卡流量有限，請勿用來觀賞影片或傳輸大量圖片，以免影響通訊功能或緊急之需。)</p> <p>◎那米哥貼心提供每位貴賓一個「雙孔圓形電器轉換插頭」，供沿途使用。</p>	

◎班機時間一覽表(*請注意，以下表格內所標註的起飛/抵達時間，為各國家或城市當地時間↓)

航班日期			城市	航班	起飛時間	抵達時間
第 01 天	05/10	週五	桃園／杜拜	阿聯酋航空 EK367	23:35 起飛	05:05 抵達+1 天
第 02 天	05/11	週六	杜拜／馬德里	阿聯酋航空 EK141	07:40 起飛	13:25 抵達
第 14 天	05/23	週四	聖地牙哥／馬德里	西班牙航空 IB575	17:45 起飛	19:00 抵達
第 15 天	05/24	週五	馬德里／杜拜	阿聯酋航空 EK142	15:25 起飛	00:35 抵達+1 天
第 16 天	05/25	週六	杜拜／桃園	阿聯酋航空 EK366	04:35 起飛	16:50 抵達

※西班牙航空國內線行李限重 20 公斤；加上沿途每天需移動，請勿攜帶超重的行李。

◎飯店住宿一覽表：

特別提醒 1.：朝聖之路的全程幾乎沒有中式餐廳，請各位貴賓自行準備一些台式口味的泡麵、杯麵或是即溶湯/粥品，以備偶爾思念家鄉食物的不時之需！

特別提醒 2：西班牙當地午或晚餐時間較晚，習慣稍有不同，請旅客入境隨俗。

天數	日期	行程摘要及班機時刻	住宿明細
第 1 天	2024/05/10 (週五) 桃園/杜拜	◎桃園機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK367, 23:35~05:05+1 天, 飛行時間約 9 小時 30 分)杜拜機場 早餐：X 午餐：X 晚餐：飛機上	夜宿機上
第 2 天	2024/05/11 (週六) 杜拜/馬德里 【馬德里】	◎杜拜機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK141, 07:40~13:25, 飛行時間約 7 小時 45 分)馬德里機場(Madrid)→巴士市區觀光(約 90 分鐘)→入住飯店 早餐：飛機上 午餐：飛機上 晚餐：當地風味或飯店內	◎ Hotel Iberostar Las Letras Gran Via (*飯店) ■地址：C. Gran Via, 11, Centro, 28013 Madrid, ■電話：+34 915 23 79 80
第 3 天	2024/05/12 (週日) 【薩里亞】	◎馬德里→(搭乘遊覽巴士 505 公里/車程約 6 小時)→途經阿斯托爾加(Astorga)午餐→薩里亞(Sarria)→(前往辦理申請朝聖者護照手續)→薩里亞(Sarria)小鎮漫步 早餐：飯店內 午餐：當地風味(*因搭乘巴士路程較長，大約中午 2 點過後才能用餐，可自備一些餅乾或零食以止飢) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Hotel Praza Camelias (*民宿/小型旅館) ■地址：Rúa Camelias, 9, 27600 Sarria, Lugo ■電話：+34 621 28 28 72
第 4 天	2024/05/13 (週一) 【薩里亞】	◎【徒步朝聖第 1 天】薩里亞(Sarria)→(徒步健行約 12 公里)→摩葛德(Morgade)→(*因安排住宿所需，搭乘接駁巴士返回)→薩里亞(Sarria) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Hotel Praza Camelias (*民宿/小型旅館) ■地址：Rúa Camelias, 9, 27600 Sarria, Lugo ■電話：+34 621 28 28 72

第 5 天	2024/05/14 (週二) 【波爾托馬林】	◎【徒步朝聖第 2 天】薩里亞(Sarria)→(搭車)摩葛德(Morgade)→(徒步健行約 10 公里)波爾托馬林(Portomarin) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Pousada de Portomarin Hotel (*民宿/小型旅館) ■地址：Av. de Sarria, s/n, 27170 Portomarin, Lugo ■電話：+34 982 54 52 00
第 6 天	2024/05/15 (週三) 【波爾托馬林】	◎【徒步朝聖第 3 天】波爾托馬林(Portomarin)→(徒步健行約 13 公里)凡特斯奈倫(Ventas De Naron)→(*因安排住宿所需，搭乘接駁巴士返回)→波爾托馬林(Portomarin) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Pousada de Portomarin Hotel (*民宿/小型旅館) ■地址：Av. de Sarria, s/n, 27170 Portomarin, Lugo ■電話：+34 982 54 52 00
第 7 天	2024/05/16 (週四) 【帕拉斯德雷】	◎【徒步朝聖第 4 天】波爾托馬林(Portomarin)→(搭車)凡特斯奈倫(Ventas De Naron)→(徒步健行約 12 公里)帕拉斯德雷(Palas de Rei)→(*特別安排：當地農民小型乳酪農場「Arqueixal」參觀體驗) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Alda Palas de Rei - Alojamiento turístico (*民宿/小型旅館) ■地址：Calle Doctor Pardo Ouro, 4 ■電話：+34 607 57 75 39
第 8 天	2024/05/17 (週五) 【梅利德】	◎【徒步朝聖第 5 天】帕拉斯德雷(Palas de Rei)→(徒步健行約 15 公里)梅利德(Melide) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Hotel Lux Melide (*民宿/小型旅館) ■地址：Rúa Cantón San Roque, 5, 15800 Melide, A Coruña ■電話：+34 981 50 54 17
第 9 天	2024/05/18 (週六) 【阿爾蘇阿】	◎【徒步朝聖第 6 天】梅利德(Melide)→(徒步健行約 15 公里)阿爾蘇阿(Arzúa) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Restaurante Casa Teodora - Pensión (*民宿/小型旅館) ■地址：Rúa Lugo, 38, 15810 Arzúa, A Coruña ■電話：+34 981 500 083

第 10 天	2024/05/19 (週日) 【佩佐洛】	◎【徒步朝聖第 7 天】阿爾蘇阿(Arzúa)→(徒步健行約 18~20 公里)→佩佐洛(Pedrouzo) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內 (*今天路程較長，若走不動可考慮後半段搭乘當地計程車)	◎ Pensión Residencial Platas (*民宿/小型旅館) ■地址：Av. Lugo, 26, 15821 0 Pedrouzo, A Coruña ■電話：+34 981 51 13 78
第 11 天	2024/05/20 (週一) 【拉法寇拉】	◎【徒步朝聖第 8 天】佩佐洛(Pedrouzo)→(徒步健行約 9.5 公里)→拉法寇拉(Lavacolla) 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味或民宿/旅館內	◎ Hotel Garcas (*民宿/小型旅館) ■地址：Noval, 2, 15820 A Lavacolla, A Coruña ■電話：+34 981 88 82 25
第 12 天	2024/05/21 (週二) 【聖地牙哥】	◎【徒步朝聖第 9 天】拉法寇拉 Lavacolla→(徒步健行約 10 公里)聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de Compostela) →【順利完成朝聖之路+聖地牙哥大教堂領取《朝聖者證書》】 早餐：民宿內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味	◎ Hotel Compostela Santiago (*飯店) ■地址：Rúa do Hórreo, 1, 15701 Santiago de Compostela, A Coruña ■電話：+34 981 58 57 00
第 13 天	2024/05/22 (週三) 【聖地牙哥】	◎【前進世界的盡頭】世界的盡頭：菲尼斯特雷(Finisterre)半日遊→下午返回聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de Compostela) 早餐：飯店內 午餐：X (敬請自理) 晚餐：當地風味	◎ Hotel Compostela Santiago (*飯店) ■地址：Rúa do Hórreo, 1, 15701 Santiago de Compostela, A Coruña ■電話：+34 981 58 57 00
第 14 天	2024/05/23 (週四) 聖地牙哥/馬德里	◎【教堂朝聖彌撒或自由活動】→聖地牙哥機場/(搭乘國內線飛機，參考航班：西班牙國家航空 IB575，17:45~19:00，飛行時間約 1 小時 15 分)→馬德里機場→飯店 早餐：飯店內 午餐：X (敬請自理)	◎ Hotel Riu Plaza España (*飯店) ■地址：C. Gran Vía, 84, Centro, 28013 Madrid ■電話：+34 919 19 33 93

		晚餐： <u>當地風味(*或方便逛街，發餐費 25 歐元自理)</u>	
第 15 天	2024/05/24 (週五) 馬德里/杜拜 【杜拜】	◎馬德里市區自由活動逛街購物→馬德里機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK142, 15:25~00:35+1 天, 飛行時間約 7 小時 10 分)杜拜機場(轉機) 早餐：飯店內 午餐： <u>當地風味(*或方便逛街，發餐費 25 歐元自理)</u> 晚餐：飛機上	<u>飛機上</u>
第 16 天	2024/05/25 (週六) 杜拜/桃園 【桃園】	◎杜拜機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK366, 04:35~16:50, 飛行時間約 8 小時 15 分)桃園～溫暖的家 早餐：飛機上 午餐：飛機上 晚餐：X	<u>溫暖的家</u>

★1. 朝聖之路沿途多為村莊，所下榻的民宿或小型旅館，房內設施條件普通，但以簡單舒適為主，請貴賓勿以大城市星級住宿品質來相比，勿斤斤計較，以包容的心來旅行。

★2. 每年冬天過後，春暖花開 5 月開始，是朝聖之路的旅遊旺季，由於沿途路過的地方，皆為鄉村小鎮，因此旅館或民宿可供應的房間數量不足；因此，領隊/導遊或小部分旅客有可能會被分開住宿不同民宿，敬請秉持體諒的心情，予以知悉理解。

◎【領隊人員】桃園機場集合，穿那米哥旅行社淡藍色背心，以供團員辨識。



2024 年前進西班牙朝聖之路！從薩里亞至聖地牙哥～ 115 公里精華路段徒步(領證書)• 探秘世界的盡頭• 不 可思議馬德里健行 16 天

★第 1 天(5/10 週五) 桃園機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK367，
23:35~05:05+1 天，飛行時間約 9 小時 30 分)杜拜機場(轉機)

早餐：X

午餐：X

晚餐：飛機上

住宿：飛機上

今日集合於桃園國際機場，由專人協辦出境手續後，搭乘豪華客機經【杜拜機場】，抵達西班牙首都【馬德里機場】。由於航程關係，須於飛機上過夜，請各位旅客，務必準備可以保暖的外套以備不時之須，並穿著舒適寬鬆的衣物，以及準備一雙舒適的鞋子，另外亦可自備 U 型頸枕，讓長途旅程變得更舒適，敬祝您擁有一個愉快的夜晚！

★第 2 天(5/11 週六) 杜拜機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK141，
07:40~13:25，飛行時間約 7 小時 45 分)馬德里機場(Madrid)→搭乘巴士
車上市區觀光→入住飯店

早餐：飛機上

午餐：飛機上

晚餐：當地風味或飯店內

今天下午抵達【馬德里機場】，馬德里(Madrid)是西班牙首都及最大都市，也是馬德里自治區首府，其位置處於西班牙國土中部，曼薩納雷斯河(Manzanares River)貫穿市區，是繼倫敦和柏林後的歐洲第三大城市，現今則與巴塞隆納並列為西班牙的兩大對外文化窗口。很多人對於馬德里的第一印象，有可能是來自於蔡依林(Jolin)的《馬德里不思議》歌曲，歌詞中優雅的陽光、火紅的舞衣、彩繪的玻璃、連腳步都是佛朗明哥的聲音，讓人對於這個城市的熱情奔放，以及燦爛色彩充滿想像力。

之後搭乘巴士，坐在車上穿越馬德里展開【市區觀光】，探索最具歷史意義和標誌性的市中心景點。沿著宏偉的普拉多大道(Paseo del Prado)，一路欣賞奧地利皇室的建築瑰寶；從藝術金三角區(Triangle of Art)途經皇宮(Royal Palace)；從西貝雷斯廣場(Plaza de Cibeles)途經托雷多城門(Puerta de Toledo)，這一趟巴士車上市區觀光之旅，提供充滿歷史與藝術知性，讓我們對這座不可思議的城市，展開令人興奮的啟程！

★貼心提醒 1：馬德里安排約 90 分鐘的巴士市區觀光，領隊將視市區實際路程狀況，進行車上觀光景點的安排或先後順序調整，敬請旅客知悉。

★第 3 天(5/12 週日) 馬德里→(搭乘遊覽巴士 505 公里/車程約 6 小時)→途經阿斯托爾加(Astorga)午餐→薩里亞(Sarria)→(前往辦理申請朝聖者護照手續)→薩里亞(Sarria)小鎮漫步

早餐：飯店內

午餐：當地風味餐(*因搭乘巴士路程較長，大約中午 2 點過後才能用餐，可自備一些餅乾或零食以止飢)

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

今天自馬德里，搭乘遊覽巴士前往【薩里亞(Sarria)】，沿途經過美麗的西班牙小鎮風光，平疇綠野寬闊大自然景色，美不勝收。預計下午抵達薩里亞，首先最重要的第一件事情，就是前往朝聖者辦公室(Pilgrim Information Office)，領取每個小鎮的距離地形圖，並辦理屬於自己的《朝聖者護照》，以及蓋下第一個認證戳章。

下午的空檔時間，則在薩里亞小鎮自由漫步觀光，以及到鎮上的大型超市購買補給品；等到一切都準備就緒之後，記得提早進入旅館或民宿補眠及休息，以便為接下來的徒步朝聖之旅，做好出發前的充足體能準備。

★貼心提醒 1：《朝聖者護照》上會註明朝聖者姓名、護照號碼、居住地址等個人資料，以及選擇朝聖的方式（備註：朝聖者衡量自己狀況，步行、騎馬或騎單車三選一）。

★貼心提醒 2：《朝聖者護照》是一本搜集印章戳記的手冊，內頁有空格，在徒步過程中只要蓋滿最後 115 公里的印記，例如：沿途的教堂、庇護所或是餐廳等不同款式的印章(*記得沿途每天至少要蓋 2 個章)，以作為徒步的證明，就能在終點站的聖地牙哥換取《朝聖者證書》，為這趟健走的旅程，留下永恆的紀念。

★貼心提醒 3：如果想拿一張官方的《朝聖者證書》，最低門檻是徒步 100 公里（或騎單車/騎馬 200 公里），所以最多人選擇從薩里亞(Sarria)走到聖地牙哥(Santiago)，約 115 公里，超過 100 公里的路程，剛好能夠達到拿證書的資格。

★第 4 天(5/13 週一)【徒步朝聖第 1 天】薩里亞(Sarria)→(徒步健行 12 公里)→摩葛德(Morgade)→(*因安排住宿所需，搭乘接駁巴士返回)→薩里亞(Sarria)

早餐：飯店內
午餐：X（敬請自理）
晚餐：當地風味或民宿/旅館內

【薩里亞】是「法國之路」及「北方之路」的交會點，也是許多人選擇作為朝聖之路的起點之一，從這裡到聖地牙哥大約 115 公里左右，平均每 2 至 3 公里就會有一個小鎮或村莊，沿途也有更多的庇護所、民宿、餐廳或酒吧，可以供朝聖者休息、上廁所和補給水，同時徒步的人明顯也較多。

今天是徒步朝聖第 1 天，就要正式踏上這條千年歷史的古道，懷著興奮而期待的心情，揹起行李展開朝聖之路的啟程。憑藉著自己的雙腳，接下來將以緩慢的節奏，在充滿中世紀風情的美麗小鎮村莊，將有機會沿著幽靜的鄉間小路和橡樹林間步行，品嚐道地的風味美食或美酒，更加貼近在地生活。整個步行的路程預計約 12 公里，前往【摩葛德(Morgade)】。之後搭車返回薩里亞(Sarria)當地民宿。

★貼心提醒 1：因摩葛德(Morgade)小鎮沒有較具規模的住宿地點，故貼心安排搭車返回薩里亞(Sarria)當地民宿，敬請知悉。

*路程：薩里亞(Sarria)→摩葛德(Morgade)

*距離：約 12 公里

*時間：約 3~4 小時

★第 5 天(5/14 週二)【徒步朝聖第 2 天】薩里亞(Sarria)→(搭車)摩葛德(Morgade)→(徒步健行 10 公里)波爾托馬林(Portomarín)

早餐：飯店內

午餐：X（敬請自理）

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

早上從【薩里亞(Sarria)】當地民宿，搭車前往【摩葛德(Morgade)】。今天是徒步朝聖第 2 天，揹起行李展開朝聖之路的第二段，步行的路程預計約 10 公里，自摩葛德(Morgade)前往【波爾托馬林(Portomarín)】。波爾托馬林的海拔約 550 公尺，步行穿越過米尼奧河上的橋，就可以看到小鎮現今的風貌；昔日的羅馬式的堡壘，曾經被附近洪水侵蝕破壞，如果還有體力，不妨到附近的水庫晃晃，能夠看到小鎮舊城的遺址。

*路程：摩葛德(Morgade)→波爾托馬林(Portomarín)

*距離：約 10 公里

*時間：約 3~4 小時

★第6天(5/15週三)【徒步朝聖第3天】波爾托馬林(Portomarín)→(徒步健行13公里)凡特斯奈倫(Ventas De Naron)→(*因安排住宿所需，搭乘接駁巴士返回)→波爾托馬林(Portomarín)

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

今天是徒步朝聖第3天，揹起行李展開朝聖之路的第三段，步行的路程預計約13公里，自【波爾托馬林(Portomarín)】前往【凡特斯奈倫(Ventas De Naron)】。從波爾托馬林出發，穿過米尼奧河之後，朝聖之路的地勢逐漸上升。我們沿著這條路繼續前行，會陸續經過一些可愛的小村莊，也可看到一些保留完好的羅馬式教堂。之後搭車返回【波爾托馬林(Portomarín)】當地民宿。

★貼心提醒1：因凡特斯奈倫(Ventas De Naron)小鎮沒有較具規模的住宿地點，故貼心安排搭車返回波爾托馬林(Portomarín)當地民宿，敬請知悉。

*路程：波爾托馬林(Portomarín)→凡特斯奈倫(Ventas De Naron)

*距離：約13公里

*時間：約3~4小時

★第7天(5/16週四)【徒步朝聖第4天】波爾托馬林(Portomarín)→(搭車)凡特斯奈倫(Ventas De Naron)→(徒步健行12公里)帕拉斯德雷(Palás de Rei)→(*特別安排：當地農民小型乳酪農場「Arqueixal」參觀體驗)

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

早上從【波爾托馬林(Portomarín)】當地民宿，搭車前往【凡特斯奈倫(Ventas De Naron)】。今天是徒步朝聖第4天，揹起行李展開朝聖之路的第四段，步行的路程預計約12公里，自凡特斯奈倫(Ventas De Naron)抵達【帕拉斯德雷(Palás de Rei)】。今天那米哥也會特別安排當地農民小型乳酪農場，來一趟參觀之旅，並有機會品嚐西班牙在地特製風味乳酪。

*路程：凡特斯奈倫(Ventas De Naron)→帕拉斯德雷(Palás de Rei)

*距離：約12公里

*時間：約3~4小時

★第 8 天(5/17 週五)【徒步朝聖第 5 天】帕拉斯德雷(Palás de Rei)→(徒步健行 15 公里)梅利德(Melide)

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

今天是徒步朝聖第 5 天，揹起行李展開朝聖之路的第五段，步行的路程預計約 15 公里，自【帕拉斯德雷(Palás de Rei)】抵達【梅利德(Melide)】。

梅利德(Melide)是法國之路和原始之路交會的小鎮，海拔約 454 公尺，是加利西亞自治區拉科魯尼亞省的一個市鎮，總面積約 101 平方公里，在具有中世紀風情的舊城區內，有許多值得參觀的古老教堂和歷史建築。同時，這兒還有著朝聖者紛紛口耳相傳絕對必吃的美食【加利西亞章魚料理(Pulpo a la gallega)】！

*路程：帕拉斯德雷(Palás de Rei)→梅利德(Melide)

*距離：約 15 公里

*時間：約 4~5 小時

★第 9 天(5/18 週六)【徒步朝聖第 6 天】梅利德(Melide)→(徒步健行 15 公里)阿爾蘇阿(Arzúa)

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

今天是徒步朝聖第 6 天，揹起行李展開朝聖之路的第六段，步行的路程預計約 15 公里，自【梅利德(Melide)】前往【阿爾蘇阿(Arzúa)】。沿著森林小徑緩緩前行，沿途會經過幾條小溪流，穿過中世紀風味的小村莊，最終抵達阿爾蘇阿小鎮，海拔約 389 公尺。

小鎮上比較知名的景點，是聖瑪利亞教堂(Santa Maria)和拉瑪格達萊納教堂(La Magdalena)。另外，特別一提的是，阿爾蘇阿還是《國家地理雜誌》觀星的推薦地點，當夜晚來臨，您不妨好好仰望夜空，尋找屬於你的那顆燦爛之星！

*路程：梅利德(Melide)→阿爾蘇阿(Arzúa)

*距離：約 15 公里

*時間：約 4~5 小時

★第 10 天(5/19 週日)【徒步朝聖第 7 天】阿爾蘇阿(Arzúa)→(徒步健行 18~20 公里)佩佐洛(Pedrouzo)

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味或民宿旅館/內

今天是徒步朝聖第 7 天，揹起行李展開朝聖之路的第七段，步行的路程預計約 18 公里(備註：今天也是比較長的一天，如果自認腳力無法負荷的話，可以考慮在後半段搭乘當地計程車，前往下一站民宿或集合地點)，自【阿爾蘇阿(Arzúa)】前往【佩佐洛(Pedrouzo)】。今天的徒步行程，將會穿過大片灌木林，途經淺淺緩慢的小溪流，以及幾個沉寂的小型村莊。今晚抵達【佩佐洛(Pedrouzo)】。

*路程：阿爾蘇阿(Arzúa)→佩佐洛(Pedrouzo)

*距離：約 18~20 公里

*時間：約 5~6 小時

★第 11 天(5/20 週一)【徒步朝聖第 8 天】佩佐洛(Pedrouzo)→(徒步健行 9.5 公里)→拉法寇拉(Lavacolla)

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味或民宿/旅館內

今天是徒步朝聖第 8 天，揹起行李展開朝聖之路的第八段，步行的路程預計約 9.5 公里，自【佩佐洛(Pedrouzo)】前往【拉法寇拉(Lavacolla)】。這是朝聖之路的倒數第二站，心情帶著一絲期待，也帶著無比興奮，因為目標就快達成了…。

*路程：佩佐洛(Pedrouzo)→拉法寇拉(Lavacolla)

*距離：約 9.5 公里

*時間：約 3~4 小時

★第 12 天(5/21 週二)【徒步朝聖第 9 天】拉法寇拉 Lavacolla→(徒步健行 10 公里)聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de Compostela) →【順利完成朝聖之路+聖地牙哥大教堂領取《朝聖者證書》】

早餐：飯店內

午餐：X (敬請自理)

晚餐：當地風味

今天是徒步朝聖第9天，揸起行李展開朝聖之路的第九段，步行的路程預計是最後的10公里，自【拉法寇拉(Lavacolla)】前往【聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de Compostela)】。

歡樂之丘 (Monte do Gozo)乃是朝聖之路最後一個山丘，海拔只有370公尺，緩緩來到山丘上，遠眺市區大教堂的三個尖塔清晰可見，終點彷彿就在眼前，此時，連續走了9天的辛勞，已經完成化為烏有，充滿期待與歡欣，已經就快抵達終點了，此時此刻，心中的激動無法用言語形容，眼眶中的淚水幾乎要奪眶而出，因為這是夢想與目標達成的喜悅！

帶著百感交集的興奮心情，一路從山丘緩緩徒步直下，穿越蜿蜒的古城小巷，來到朝聖之路的終點～【聖地牙哥大教堂】，在廣場上擁抱羅馬式的聖地牙哥雕像，並向大教堂以及認真的自己致敬。下午在領隊的帶領之下，前往朝聖者辦公室排隊領取徒步完成證明《朝聖者證書》，之後自由漫步在這古城老街道上。今天晚餐，大家一定要舉杯慶祝完成115公里徒步朝聖之旅的夢想，心願終於達成！

*路程：拉法寇拉(Lavacolla)→聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de Compostela)

*距離：約10公里

*時間：約3~4小時

★貼心提醒1：憑朝聖者護照的戳章，申請《朝聖者證書》免費；但若需要申請有標示出發地點與公里數的證書，每張費用歐元3元；另外，如欲購買保護證書的圓形滾筒，每張費用歐元2元。（*原需旅客自費購買，由那米哥特別貼心支付）

★貼心提醒2：朝聖者辦公室資訊

▶領取地點：Oficina de Acolida ao Peregrino (Santiago de compostela)

▶朝聖者辦公室地址：Rua das Carretas, 33, 15705 Santiago de Compostela, A Coruna, Spain

★第13天(5/22週三)【前進世界的盡頭】世界的盡頭：菲尼斯特雷(Finisterre)半日遊→下午返回聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de Compostela)

早餐：飯店內

午餐：X（敬請自理）

晚餐：當地風味

如果說，徒步走完西班牙朝聖之路是一種夢想成真，那麼，前進【**世界的盡頭～菲尼斯特雷(Finisterre)**】，更是人生夢想的實現，朝聖者深信若來到這兒，就能夠洗盡所有的罪惡，人生重新獲得嶄新的開始！

那米哥今天特別安排【**菲尼斯特雷半日遊**】，這個旅程，不僅能夠走訪加利西亞北岸蜿蜒崎嶇的海岸線，探索羅馬時期開始的世界古老盡頭，也是聖雅各朝聖之路的再延伸，結合了自然、文化與宗教的意義。此處距離聖地牙哥古城大約 90 公里，據說在哥倫布發現新大陸以前，這兒曾被認為是歐洲大陸終點以及世界的盡頭。如今，在海邊所矗立的石碑上刻著「KM 0.000」，不僅是所有朝聖者們的終點，也彷彿是人生的起點，相信在走過整整 9 天的朝聖之路後，此刻的心情獲得更大的宣洩與釋放，您不妨面對著廣闊無垠的大海用力吶喊，為完成 115 公里朝聖的健走之路夢想而盡情歡呼！下午搭車返回【**聖地牙哥-德孔波斯特拉**】。

★**第 14 天(5/23 週四)** 教堂朝聖彌撒或自由活動→聖地牙哥機場／(搭乘國內線飛機，參考航班：西班牙國家航空 IB575，17:45~19:00，飛行時間約 1 小時 15 分)→馬德里機場→飯店
早餐：飯店內
午餐：X (敬請自理)
晚餐：當地風味(*或方便逛街，改發餐費 25 歐元自理)

聖地牙哥-德孔波斯特拉古城於 1985 年被列為世界文化遺產，大教堂則是城市最著名的地標，相傳耶穌十二門徒之一的聖雅各安葬於此，是天主教最著名的朝聖地之一，同時也是朝聖之路的終點。大教堂改建於 11 世紀，直到 13 世紀才完工，整體建築風格融合了羅馬式、哥德式和巴洛克式。今天上午前往參加【**教堂朝聖彌撒或自由活動**】，在隆重莊嚴的儀式氛圍下，感受朝聖者的虔誠宗教信仰。

之後在聖地牙哥古城區內【**自由逛街或購物**】，盡情探索古城的大街小巷，挑選喜歡的紀念品送給自己或家人。午後搭車前往【**聖地牙哥機場**】，搭乘西班牙國家航空的班機飛往【**馬德里機場**】。

★**貼心提醒 1**：聖地牙哥大教堂所舉辦的朝聖彌撒活動，儀式時間請依官網公布為準。

★**貼心提醒 2**：今日將視西班牙航班國內線時間實際狀況做調整。有可能訂到傍晚或是晚上 9 點以後起飛的班機，自聖地牙哥飛往馬德里機場。

★**貼心提醒 3**：抵達馬德里市區因時間較晚，建議可自行準備餅乾止飢。

★第 15 天(5/24 週五) 馬德里市區自由活動逛街購物→馬德里機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK142，15:25~00:35+1 天，飛行時間約 7 小時 10 分)杜拜機場(轉機)

早餐：飯店內

午餐：當地風味(*或方便逛街，改發餐費 25 歐元自理)

晚餐：飛機上

今天上午，您可以在馬德里市區內「自由逛街或盡情購物」，讓大家在旅程即將結束的時刻，能夠把握最後時間，走逛市集廣場或是大街小巷，購買西班牙最具特色的品牌，以及知名的特產或紀念品，帶回台灣送給自己或親友。中午搭車提早前往【馬德里機場】，以便辦理相關退稅手續。隨後搭乘豪華客機，於清晨時分抵達【杜拜機場】轉機。

★第 16 天(5/25 週六) 杜拜機場／(參考航班：阿聯酋航空 EK366，04:35~16:50，飛行時間約 8 小時 15 分)桃園～溫暖的家

早餐：飛機上

午餐：飛機上

晚餐：X

今天於傍晚抵達桃園機場，帶著滿滿溫馨的回憶，大家互道珍重再見，結束此一趟難忘的 Lamigo 那米哥《前進西班牙朝聖之路！從薩里亞至聖地牙哥～115 公里精華路段徒步(領證書)•探秘世界的盡頭•不可思議馬德里健行 16 天》，期待與您下次再度相會，享受健康快意的樂活之旅。

◎行程注意事項：

1. 每天請保持手機 LINE 通訊暢通無阻，以便能和領隊或團員，緊急聯繫之用。
2. 行程中，網路不通無法撥打 LINE 電話時，或遇到有緊急狀況或需要撥打電話時，撥打方式為 +886 34 電話號碼(請去掉最前方的 0)。

◎例如：撥打給本團領隊沈麗芬小姐方式為 + 886 34 939 080 178

◎例如：撥打給台灣那米哥旅行社方式為 + 886 2 2501 5288

3. 中午餐食自理，金額視每個人預算需求，估計約在每人 15~20 歐元左右。
4. 路程行走過程中，領隊會安排合適的咖啡廳或休息點，供客人停留稍事停留，並可讓腳步速度較慢的旅客跟上大家，敬請各位團員耐心互相等候。
5. 若沿途走不動，可搭當地計程車到下一站民宿/小旅館集合，不須勉強。
6. 行走過程不須著急，慢慢走，沿途欣賞風景，靜下心情，才能夠體驗長距離步道健行的美好，切勿趕路。

7. 以上朝聖之路的行程內容，依據交通路況、氣候、景點、餐廳與健行時間等各種不可抗力之因素，領隊有權利視現場狀況，進行先後順序之調整。

【西班牙朝聖之路(法國之路)-地理位置示意圖】



西班牙 Camino de Santiago Buen Camino~

朝聖之路參團須知

凡報名此行程者，請務必確認您可接受以下情況，感謝旅客的知悉與理解

(1) 若想拿到官方認證的《朝聖者證書》，至少需要徒步100公里、或是騎自行車200公里。所以最多人選擇的方式，就是從薩里亞(Sarria)開始，徒步走到聖地牙哥(Santiago)，那米哥特別精選這個路段，既能達到最低門檻，又能達到拿證書的資格。

備註：據說擁有《朝聖者證書》的人，能被赦免一半的罪，並能獲得幸福與健康

(2) 朝聖之路的旅程絕對需要耐力與體力，預計徒步路程約116公里左右，共分成9天，每天的步行時間約3-4小時左右，步行距離控制在10-15公里上下。上午輕鬆健行，下午抵達另一個城市之後，可好好休息或小鎮悠閒觀光，滿足想要朝聖又擔心無法負荷，完全符合那米哥旅客的體能及喜好，讓您走的適量、走的健康！

(3) 健行途中，貼心安排託運大行李接駁至下一站民宿旅館。大行李以20公斤，每人一件為限，請勿超件或超重。您僅需自行揹著當天簡單輕鬆的健行裝備即可，重量視個人需求而定，建議控制在5~7公斤以內。

(4) 沿途的午餐敬請自理，將由那米哥領隊協助前往當地小餐館，或前往小超市自購簡易行動糧，讓大夥有時間品嚐體驗沿途小鎮的在地料理，或購買自己喜歡的特色風味美食。

(5) 朝聖途中當地的住宿，以安排當地簡單乾淨的民宿或旅館為主，放心皆可洗澡。請恕無法指定大城市的豪華星級旅館或連鎖酒店等級。

(6) 朝聖之路健行之旅以團體旅遊的形式出發，最重要的是發揮團隊合作精神，團員之間彼此互相幫忙；又能夠用半自助方式達成自己的節奏，徒步過程中難免有各種酸甜苦辣、喜怒哀樂，拜託請您務必放寬心情，不要凡事斤斤計較，以期能夠順利達成目標。

(7) 若中途走不動體力無法負荷，可由那米哥專業領隊協助，另外叫計程車接駁前往下一站民宿/旅館。完善的照應與貼心安排，就是希望您能全程安心。(備註：計程車資費用依照里程數而定，敬請旅客自理)

(8) 西班牙文「**Buen Camino**」(音譯：布恩-卡米諾)！是西班牙朝聖之路上最常聽到的祝福語，祝您一路平安的意思～



【Q&A】那米哥領隊來為您貼心解答問題！

問題 1. 【115 公里朝聖之路健行會很累嗎？】

為了考量那米哥旅客體能與腳程可以負荷的程度，本次行程乃精選 115 公里路線(分成 9 天完成版)，每天的徒步長度，貼心安排 10~18 公里，徒步時間控制在 4~5 小時，在自己腳力所能做到的範圍，符合一般旅客體力為主。上午出發之前記得舒展全身，稍微拉一下筋骨，再出發輕鬆健行，等到下午抵達下個村莊之後，可好好休息或小鎮悠閒觀光，完全滿足想要朝聖又擔心無法負荷，符合那米哥旅客的體能及喜好，走的適量、走的健康！
 (*並非一天要走 20~30 公里，超乎體力無法承受，然後把自己累得半死那種，所以請不要擔心，我們是慢慢走，悠閒安心的來完成這趟旅程)



問題 2. 【朝聖者護照是什麼呢？蓋章有什麼注意事項呢？】



朝聖者貝殼



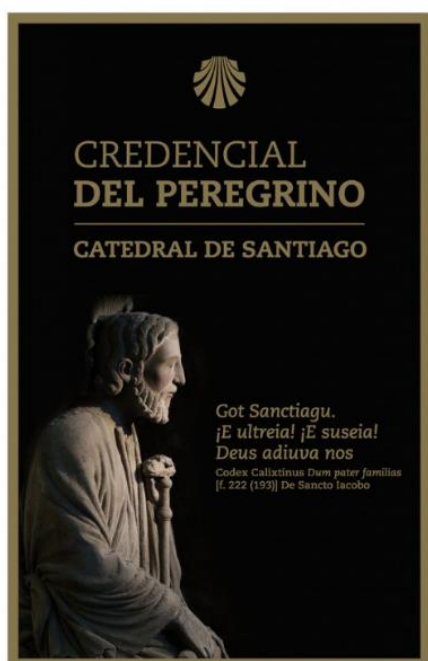
朝聖者(路程)證書



朝聖者證書

↑「**朝聖者貝殼**」貝殼是朝聖之路的象徵，定義上，只要你從家裡出發、目標為聖地牙哥，就可以稱做《朝聖之路》，貝殼放射般的紋路，如同朝聖者們四面八方出發，逐漸匯集至終點—聖地牙哥，因此成為朝聖之路的一大標誌。貝殼也是朝聖者的信物，幾乎每個人背包上都掛著一塊貝殼，既是一種身分辨識，也祈求路途平安！**(*為表示每個人的誠心誠意，朝聖者貝殼請自行購買)**

↑「**朝聖者證書(路程證書)**」當步行至抵達聖地牙哥超過 100 公里，或是騎自行車、騎馬超過 200 公里，於旅程最後帶著朝聖者護照，前往朝聖者辦公室領取這張無價之寶之後，代表你的人生罪孽洗清一半了！這張證明從 13 世紀發行至今已經有數種版本，除了紀念自己朝聖回憶，也是充滿歷史意義的文件。由於許多人走朝聖之路，並不是因為宗教，所以官方也另外推出(路程證書)，上面詳細記錄行走的路段、公里數、起點，價格 3 歐元。**(*此費用由那米哥支付)**



↑「**朝聖者護照 (Credencial)**」是一本官方發行的摺頁本，非常精美小巧。翻開之後，裡面包括**英文姓名、電子郵箱、手機、出發日期、出發地點以及選擇朝聖的方式(步行、騎馬或騎自行車三選一)等個人資料欄位**。每個頁面所設計的空格，主要是用來收集印章，每本費用約 2 歐元**(*此費用由那米哥支付)**，待填寫朝聖護照之後，就可以正式展開您的朝聖之路啦！

當我們從薩里亞(Sarria)起點開始之後，**每天規定要至少要蓋兩個章才能換取證書**。沿途包括住宿地點、教堂、警察局、餐廳、酒吧、紀念品店或咖啡店都可以蓋章，每個店家的顏色、樣式不同，各有特色，印章通常會有城鎮的名字，甚至還有一些朝聖者的紀念標誌或貝殼圖案，蓋完章後記得在旁邊手寫當天的日期，以作為標註。最後終點抵達聖地牙哥大教堂的官方辦公室，才可憑蓋妥戳章的朝聖者護照，由工作人員進行檢核查驗，以證明你行走的路程確實超過 100 公里，才能拿到「朝聖者證書」。因此，提醒您千萬要妥善保管喔！

問題 3. 【為什麼我們第 4 天和第 6 天，需要返回小鎮住宿?】

由於 Day 4 的摩葛德以及 Day 6 的凡特斯奈倫，此兩個鄉村小鎮若要找到合適的民宿/旅館選擇比較少，甚至有時候一整團，要區分成兩間民宿入住。因此考量團體操作與民宿條件的因素下，這 2 天將會以搭車的方式，返回當天出發的城市住宿；隔天再搭車前往昨天結束的地點，再繼續開始徒步，對於前進的旅程不受影響。

問題 4. 【朝聖路上保護腳部的重要秘訣是什麼?】

◎防水防滑、透氣好走的「[鞋子](#)」。因為朝聖路上有很多碎石子路，或是上下坡路段，因此若盡量穿上 LANEW DCS GORE-TEX 安底防滑的鞋子，比較耐得住長途步行的磨損。

◎透氣乾爽的「[襪子\(羊毛襪或五趾襪\)](#)」，可以在每天早上從民宿或旅館出發前，先在腳上抹一層凡士林或護膚乳液滋潤，再穿上襪子。

◎左右雙手持一支「[登山杖](#)」，可協助上下坡時減輕四肢肌肉的負擔，適用於各種地形保持平衡與支撐。

◎晚上入住飯店休息時，躺在床上抬高雙腿，可以減少腿部靜脈的壓力，使血液回流到心臟，進而改善血液循環，並可藉此讓腳部放鬆，隔一天早晨以輕快腳步再出發。

問題 5. 【腳上起水泡，怎麼辦?】

朝聖之路上，腳上起水泡是很平常的事，換個角度想，似乎象徵著您長途步行的心血結晶。建議可以在台灣到連鎖藥局事先購買透氣膠布和水泡貼，若到了當地不慎起水泡的話，可先脫去襪子與鞋子，去除鞋內的砂石等異物，盡量保持腳部涼爽與乾燥清潔，晚上以透氣膠帶和水泡貼，覆蓋住痛點或熱點，以避免水泡繼續長大。

問題 6. 【托運大行李，要怎麼處理?】

徒步健行途中，那米哥貼心安排託運大行李接駁至下一站民宿旅館，為您充分解決這個問題。大行李盡量以 20 公斤以下，每人一件為限，切記請勿超件或超重。您僅需自行揹著當天簡單輕鬆的 1 日健行裝備即可，重量視個人需求而定(*不超過體重 10%)，建議盡量控制在 5 公斤以下。

問題 7. 【午餐自理的費用，大概需要多少?】

行程不包含朝聖健行期間的午餐，將由領隊協助貴賓前往當地超市購買或餐廳用餐，以自理方式進行。沿途會有一些小型家庭式餐廳，提供方便的「朝聖者套餐」《Menu Del Dia》，費用約在 15 歐元左右(*視您選擇的套餐種類而定)，前菜是沙拉或熱湯，主菜是肉品以及甜點，還有紅酒或麵包供應，絕對可以吃飽。(*若想節省經費，則可以提前一晚，到當地超市購買麵包或三明治，作為隔天午餐野餐的方式，也是另一種選擇；不過建議您，既然到了西班牙，品嚐當地餐館風味，也是旅遊體驗的樂趣)

問題 8. 【一個人獨行，危險嗎？】

法國之路的路況其實還不錯，尤其從薩里亞到聖地牙哥的 115 公里朝聖之路，大致是很安全的，沿途所遇到來自全世界各地的朝聖者，大概有 80% 都是單獨行走的，因為每個人的腳步速度不同，所以一個人行走真的不必擔心，不論是獨行或是有伴，都很不錯。不過，若是可以的話，參加 Lamigo 朝聖之路健行團，盡可能在過程中還是偕伴一起走比較好，與彼此認識的團員同行，還能彼此分享途中樂趣，是很棒的旅遊體驗。

問題 9. 【一個人走和團體一起走，有什麼差別？】

朝聖之路健行之旅，以團體旅遊出發的形式，最重要的是發揮團隊合作精神，團員之間彼此互相幫忙；又能夠用半自助方式達成自己的節奏，徒步過程中難免有各種酸甜苦辣、喜怒哀樂，請您務必放寬心情，不要凡事斤斤計較，以期能夠順利達成目標。

問題 10. 【路途走一半，發現走不動了，該怎麼辦？】

如果途中走不動，體力真的無法負荷，可以由那米哥專業領隊代為協助，另外幫您叫計程車，接駁前往下一站民宿/旅館，完善的照應與貼心安排，就是希望您能全程安心不用。(備註：計程車資費用依照里程數而定，敬請旅客自理)

問題 11. 【朝聖之路迷路了怎麼辦？朝著黃色箭頭方向走，準沒錯！】

朝聖之路的標示蠻明顯，比較會迷路的是在大城市，因城市分岔或十字路口很多。至於若在小鎮村莊行走的話，很容易可看到黃色箭頭的路標，此時，**您只要朝著黃色箭頭所指的方向走**(*請見右方圖片所示)，就不必擔心。另外，若真的迷路，也不必太慌張，只要查看事先下載的手機 APP，就可安心走回朝聖之路的路線上。



問題 12. 【朝聖之路有實用的 APP 嗎？】

有關於朝聖之路的 App 有好幾個，各有特色。建議可以事先下載這個「**Buen Camino App**」，作為出發前的參考。可以離線看地圖及定位、地形圖、海拔高度、不可錯過的景點、容易迷路或危險的路段等資訊，非常方便，使用上也非常直觀。**(有簡體中文版可供閱讀，亦可選擇付費贊助等不同方案→)**



問題 13. 【英文不好可以走朝聖之路嗎？】

現在科技非常進步，手機有 Google 語言翻譯軟體很方便，不用擔心鴨子聽雷。若英文不好沒什麼關係，因為其實當地小鎮居民很多也不會說英語，只能以西班牙語溝通，這時候肢體語言和微笑就是最佳工具。若能夠在出發之前，學幾句西班牙單字，也是展開國際交流很好的開始。**(蒐錄朝聖者隨身西班牙語常用單字，請詳閱 P27~P28)**

問題 14. 【要準備什麼藥物上路？】

止痛藥、消炎藥、感冒藥、止瀉藥、各類維他命、個人慢性病藥物，以及預防起水泡用的 OK 繃、透氣貼布、酸痛貼布、撒隆巴斯酸痛噴霧、針線包(刺破水泡用)、優碘或酒精棉片，以及能夠舒緩筋骨的按摩精油...等，這些隨身藥品都可視個人需要準備。

問題 15. 【行李內，還需準備哪些用品呢？】

除了醫療藥品之外，其他個人應備用品：如盥洗用具、牙膏、牙刷、毛巾、室內拖鞋、女性個人用品、護唇膏、刮鬍刀、輕便折傘、防水背包套(下雨預防背包淋濕)或小飛俠斗篷式雨衣、遮陽帽(或保暖帽)、防曬油、太陽眼鏡、保暖手套、面紙及濕紙巾、水壺、護膝、多功能鉤環、小手電筒。其他還有防曬或保濕用品，避免皮膚乾燥龜裂。當然就是最重要就是 3C 用品，包括相機/數位相機、行動電源、電源轉接頭、上網卡(那米哥會贈送壹張)。**(備註：萬用/防潮/防水的透明夾鏈袋，隨身帶著很實用)**

問題 16. 【要帶哪些小物，能讓行程更便利？】

在朝聖沿途，有機會認識來自世界各國的夥伴，這時候，若是身上帶一些與台灣標誌有關的東西當作紀念品，會更增加趣味。例如：台灣國旗徽章、國旗貼紙或是造型可愛的鑰匙圈，絕對能夠促進國民外交，也讓您結交朋友、促進友誼，樂趣無窮。**(參考圖示→)**



問題 17. 【路上所需的飲用水，怎麼解決？】

歐洲的自來水，雖然是可以直接打開水龍頭喝的，或是朝聖之路沿途偶爾可見到一些飲水站，但是國人不一定喝得習慣。建議每天出門時，可以攜帶輕量型的水壺(至少 500ml/或兩瓶 250ml 寶特瓶以上)，記得不要帶太多，因為水也是有重量的。如果真的覺得渴了，不妨到路旁有特色的小咖啡店、小酒吧或民宿餐廳，點杯果汁或飲料，一方面可以坐坐休息或是上個廁所，另外也能夠在朝聖護照上面蓋紀念認證的戳章，一舉數得。

問題 18. 【行走路途中，想要上廁所怎麼辦？】

如果行經一些村子，覺得很累也想上廁所的話，最方便的方式，就是停下腳步走進小 Bar 或小餐館，點杯咖啡或飲料，這時候也可進去店家上廁所，稍作停留與休息。**(*除非不得已，已經忍不住了，盡可能不要在路邊或空曠處隨地方便，因為這樣其實也會造成當地環境污染)**

問題 19. 【在馬德里等大城市，如何防偷竊扒手？】

請謹慎保管個人重要證件，為防當地大城市有可能的扒手偷竊突發狀況，請將護照資料頁影印或拍照備份，並隨身攜帶至少 2~3 張大頭照，以備不時之需。另外，手機或錢包要隨時緊盯，最好能夠加上「可調整式頸部掛繩」或「旅行防盜鎖扣」，會更有保障。**(*治安防範事項，請詳閱 P25~P26)**

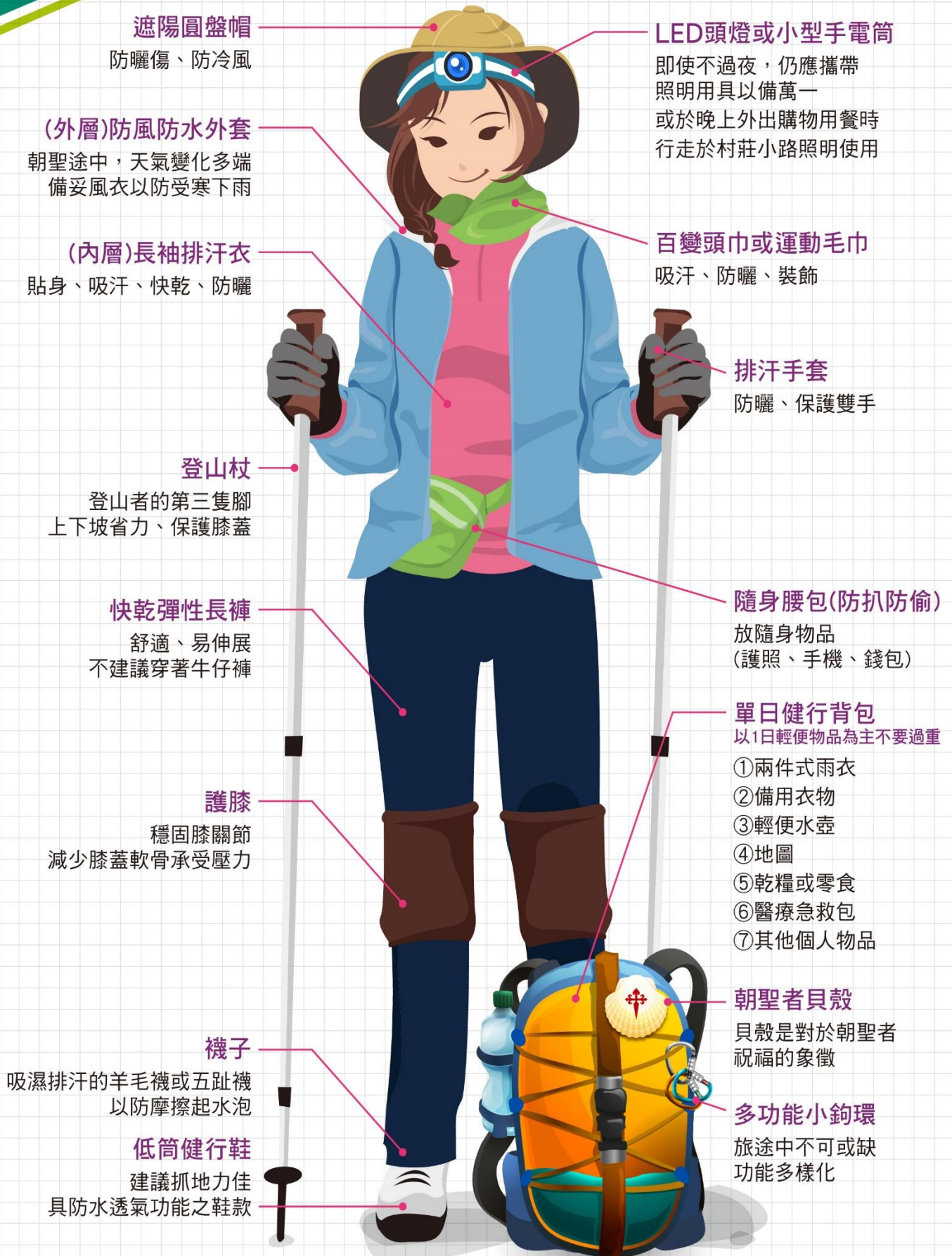
問題 20. 【要抱著什麼心態，來走這趟朝聖之路？】



行走的過程中，您不妨單純享受走路的過程，感受身體的搖擺，耳朵聽到風吹過樹葉的聲響，鼻子聞到泥土潮濕的氣味，五感變得細膩而敏銳，還有雙腳踏在泥土路面的節奏動感，用心靈去紀錄下此時此刻的感受。不須催促、不須比賽、沒有追趕、沒有勝負，隨心所欲決定自己移動的速度。一步一腳印，您將完成屬於自己的朝聖之旅！

問題 21. 【走完朝聖之路，對我的人生或未來會有什麼改變嗎？】

走完朝聖之路，會改變你的人生嗎？其實也不用想那麼多，就用隨遇而安的態度，朝聖之路就如人生，若遇到挫折或困難就去解決，面對它、接受它、處理它、放下它，沒什麼大不了的。改變你人生的不僅只是一條路，而是你的想法。因為這趟徒步旅行，增廣見聞豐富人生，更強壯了內心，讓你學會用包容體諒的態度，接納萬事與對待萬物！



【關於西班牙】

★國慶日：10月12日

★語言：西班牙語

★首都：馬德里 Madrid

★面積：505,990 平方公里

★人口：約 4,674 萬人

★宗教：天主教

★貨幣：歐元

★政治制度：君主立憲，王位世襲，現行憲法於 1978 年 12 月 27 日生效

★國會：兩院制

★電話國碼：+34

★時差：比台灣慢 7 小時（3 月至 9 月日光節約時間，則比台灣慢 6 小時）

★治安防範事項：(請務必小心!)

因眾多來自北非、中南美及東歐前共黨國家的移民，以各式管道偷渡入境西班牙，且西國警力嚴重不足、缺乏具嚇阻力之法律制裁等因素，導致治安急劇惡化。主要大城如馬德里、巴塞隆納，有關於扒手搶竊案件頻傳。其實，在歐洲的一些城市都存在著類似的治安問題，前往西班牙旅遊，建議務必要詳細閱讀以下的重點，注意財物自保防身，並隨時提高警覺！

(以下資料節錄自背包客棧)

◎歹徒犯案手法

遊客遭搶竊案件，大多是遭到數名歹徒(一般 3 至 6 人一組)，趁當事人不備伺機下手：

- 躲在小型旅館 (Hostal) 入口樓梯間，伺機行搶。
- 在街上、地鐵站或車廂出入口、旅館及餐廳門口等處無故推擠。
- 裝扮成觀光客，手中拿著地圖請問您方向，趁分心不注意的時候，進行偷竊。
- 裝扮成便衣警察，搜查您的提包。
- 告訴您衣服被沾污了，並好心地提供協助。
- 先蓄意戳破車胎後，於協助更換時趁機下手竊走行李。



(↑根據傳說，西班牙國旗的色彩，來自於在戰鬥中受傷的哥德王，鮮血浸染的金盾，故西班牙國旗又稱作「血與金」。)

- 藉故騷擾您，使您分心或由身後出其不意緊勒住受害人脖子至昏迷、或持刀恐嚇、或強力推倒在地受傷之暴力方式襲擊，生命遭到嚴重之威脅。
- 大部份的歹徒都是膚色長得較黑的吉普賽人、北非人或中南美洲人。由於這些偷渡來的外來人，沒有工作證可以合法工作，所以他們以搶為生。

◎自保防身之道：

- 抵達旅館時，應先注意旅館門口附近以及樓梯間內有無可疑者，另於旅館入門大廳及餐廳內，亦請注意隨身之小件行李或手提包等。
- 外出時請將您的護照、機票、貴重物品、現金鎖在旅館的保險箱內，隨身僅須攜帶護照影本備用，並將重要個人資訊如護照號碼、身分證字號、機票票號、信用卡號、外交部緊急聯絡電話號碼列表隨身攜帶。
- 出外參觀訪問時，身上不宜攜帶貴重首飾及名牌手錶等，衣著宜力求簡樸，如此，行動既便捷自由亦可避免成為歹徒之獵物。
- 不背皮包、背包或腰包，可持普通塑膠袋或購物袋攜必要物品及茶水飲料等，如此較不易引起歹徒覬覦。
- 身上明處口袋僅攜小額鈔幣，切勿攜帶大量現金，另購物可用一兩張較通用的信用卡或旅行支票，此外，旅行支票要在兌現或支付時才可簽名，不要事先簽妥。
- 為策安全請儘量避免單獨行動，不走僻靜之小巷道與地下道，另清晨、深夜或西國午餐時間(下午 2 時至 4 時左右)及週末因警力相對減低，皆為歹徒下手之時機，須特別注意防範。
- 如果您是單獨旅遊，搭乘車船請切記自身安全，勿接受陌生人給您的食物或飲料，如在臥舖車廂內，夜間應將車廂上鎖並加掛門鏈，行李應捆好枕在頭下，並將貴重財物隨身分開存放於衣服之內袋，不要放在同一個皮包或口袋內。
- 不要理會裝扮成便衣警察的可疑人物，不必出示護照，更不可隨之上車，可表示一同走去管區警局。
- 如不幸遭搶，請謹守求取身體安全至上為原則，勿抵抗，甚至可偽裝昏迷，因為金錢可再賺取，護照可辦理補發，但性命則不能贖換。
- 建議在西班牙旅遊期間，隨時與駐西班牙代表處保持聯繫。

◎倘不慎被搶或遭竊，善後處理之道：

1. 立即向警局報案並請發給證明，以供作向保險公司申請理賠及辦理補發機票、護照及他國簽證等事宜。
2. 旅行支票及信用卡遺失或被竊、搶時，應在第一時間即設法向發行之銀行或公司，申報作廢止付以防被盜領。
3. 請立即與駐西班牙代表處聯繫，該處將盡全力提供國人所需要的協助。

【朝聖者隨身西班牙語常用單字】

◎生活必備

一路順風。 Buen camino.

往前走吧！ Ultréia!

朝聖者護照 La Credencial.

章 El sello.

你可以幫我蓋章嗎？ ¿Me puedes sellar?

這裡可以蓋章嗎？ ¿Se puede sellar?

是的／不是。 Sí／No.

謝謝／非常感謝。 Gracias／Muchas gracias.

哈囉。 Hola.

早安／午安／晚安。 Buenos días／Buenas tardes／Buenas noches.

你好嗎？ ¿Cómo estás?／¿Qué tal?

我很好。 Estoy muy bien.

再見／待會見。 Adiós／Hasta luego.

超級市場／雜貨店 El supermercado／La alimentación

藥局／醫療中心／眼鏡行 La farmacia／El centro de salud／La tienda óptica

餐廳／咖啡廳／酒吧 El restaurante／La cafeteria／El bar

警局／郵局 La comisaría／La Oficina de Correo

◎自我介紹必備

我的名字是○○○。 Yo me llamo○○○.

你叫什麼名字？ ¿Cómo te llamas tú?

你從哪個國家來？ ¿De dónde eres tú?

我來自台灣／我是台灣人(女生字尾加 a)。 Yo soy de Taiwán／Soy taiwanés(taiwanesa)

我是朝聖者(女生字尾去 o 加 a)。 Yo soy peregrino(peregrina).

我今年○○歲。 Yo tengo○○años.

我會說一點西班牙語。 Yo hablo un poco de español.

你會說英文嗎？ ¿Habla usted inglés?

我的手機號碼是○○○。 Mi número de móvil es○○○.

◎數字類

0-Cero 1-Uno 2-Dos 3-Tres 4-Cuatro 5-Cinco

6-Seis 7-Siete 8-Ocho 9-Nueve 10-Diez

11-Once 12-Doce 13-Trece 14-Catorce 15-Quince

16-Dieciséis 17-Diecisiete 18-Dieciocho 19-Diecinueve

20-Veinte 21-Veintiuno 22-Veintidós 23-Veintitrés 24-Veinticuatro

25-Veinticinco 26-Veintiséis 27-Veintisiete 28-Veintiocho 29-Veintinueve

30-Treinta 31-Treinta y uno...y nueve

◎飲食類

早餐／中餐／晚餐。El desayuno／La comida／La cena.

附、包含。Incluido.

朝聖者套餐。El menú del Peregrino.

麵包／潛艇堡 El pan／El bocadillo

增值稅 I.V.A

請慢用！ ¡Que aproveche!／¡Buen provecho!

麻煩買單！ ¡La cuenta, por favor!

我(非常)喜歡。 Me gusta (mucho).

我愛死了。 Me encanta.

麻煩幫我倒一杯咖啡加牛奶。 ¡Me pone un café con leche por favor!

可以幫我裝滿水嗎？ ¿Me puede llenar el agua?

◎住宿類

單人床／上下舖床 La cama individual／La cama litera

洗衣機／烘衣機／洗衣槽 La lavadora／La secadora／La pila

淋浴間／La ducha

◎身體不適及藥品急救

我的頭／胃／肚子／背／膝蓋／肩膀痛。

Tengo dolor de cabeza／estómago／tripa／espalda／rodilla／hombro.

水泡／La ampolla

發燒／La fiebre

床蟲／Los chinches

我被蟲咬／ Me picaron los chinches

感冒／La gripe

伊布芬消炎藥／El iboprufero

阿斯匹靈／La aspirina

OK 繃／La tirita

水泡貼／El Compeed

紗布／衛生棉／La compresa

◎重要貼身物品類

護照／El pasaporte

錢包／La cartera

現金／El efectivo

信用卡／La tarjeta de crédito

背包／La mochila

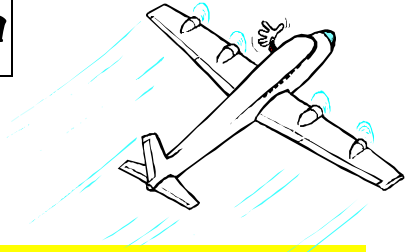
手機／El móvil

預付卡／La tarjeta de prepago

插座／El enchufe

手機充電線／接頭 El cable／El cargador

出國一般旅遊須知



(一)、前往桃園機場準備出發

1. 請您於出發當天，**至少3小時以前，抵達桃園機場第二航廈(3樓出境大廳)-23號阿聯酋航空報到櫃台集合。**若不知道集合櫃台的正確位置，可先撥手機電話給領隊人員詢問；而那米哥旅行社領隊也會在機場集合處，**身上穿著Lamigo淡藍色背心，以方便辨識。**
2. **提醒護照自帶的貴賓(請先行簽訂護照自帶切結書)，於團體出發前，確認護照效期是否足夠(護照須以出國日為基準六個月以上效期)；**如果您為役男或公務員或其它特殊身份，出國時請事先申請蓋「出國應經核准」章戳或「經核准出國」許可證明文件，出發當日自行攜帶個人證照，前往指定地點與團體會合。
(※建議提前至少15分鐘以上。)
3. 若發生證照不符規定或忘記攜帶等情形，所衍生之一切損害結果及全額團費概由旅客自行承擔負責。出發當天務必提早出門，準時抵達機場將護照交給領隊和工作人員，以便辦理團體登機報到手續並領取登機證喔！
4. 出國證件有專人代辦登機手續，辦好後將分發各團員。團員領取護照後請檢查護照套內之登機證、簽證是否齊全，若有不齊請通知領隊，並請妥善保管，千萬勿將護照套內任何一物(或表格)遺失。
5. 在櫃檯登機報到時，行李通常會分為<託運行李>及<隨身手提行李>兩種。
 - ◆**託運行李**：航空公司通常規定經濟艙免費行李重量限額，**每人一件/20公斤。**
 - ◆**隨身手提行李**：乘客可以免費攜帶一件行李(長、寬不得超過158公分)，重量不超過7公斤的行李登機，**若超重行李須另外收費(需自行負擔)。**
6. 飛機上之座位編排是由航空公司依當天旅客英文姓名順序電腦安排，若無法與同行人員座位一起，請見諒！待進入機艙坐定之後，將會由領隊盡量協助各位貴賓調整座位。
7. 機上禮儀：
 - ◆認清自己的座位號碼及位置，如有特別請求，請領隊協助處理。
 - ◆請依照機內燈亮指示進行活動。在座位上請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
 - ◆機艙內均屬禁菸場所，請勿吸煙。
 - ◆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。
 - ◆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。
 - ◆在機上發生任何狀況應保持鎮靜，聽從空服員指示，逃生時請勿穿著高跟鞋。
 - ◆飛機降落後，仍在跑道滑行而尚未完全停妥前，請不要任意走動起身拿行李。

◆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。

8. 民航局安檢新規定：

為加強維護飛航安全，自 2007 年 3 月 1 日起，凡自台灣搭乘國際線班機(含國際包機之出境、轉機及過境旅客所攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品管制新規定如下：

◆**所有旅客隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品容器之體積不得超過 100 毫升(100c.c.)。**

◆所有液體、膠狀及噴霧類物品容器均應裝於不超過 1 公升(1000c.c.)且長、寬各約 20 公分可重複密封之透明塑膠袋內。

◆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。

◆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。

◆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，可不受前揭規定之限制。

◆由於罐頭類、裝於瓶罐的醃製類食品多含有液體，若這些食品容量超過 100 毫升(100c.c.)，均受到新規定的限制，不可隨身攜帶上機，建議放在託運行李，為避免在運輸途中破損，請在打包行李時先做妥善包裝。

◆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。

◆一般國際線旅客隨身可以攜帶 1 個打火機上機。

◆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。

◆請將瑞士刀、指甲刀、水果刀、銼刀等尖銳物品，置於大行李箱內託運(備註：**登山杖比照辦理，需要託運**)。



(二)、**中華民國海關規定**

【禁止攜帶】：為防止人身國家及環境安全等，毒品、槍砲彈藥、動植物、盜版商品、假鈔、電子菸是完全禁止攜帶出入境。

【有條件禁止攜帶】：

1. **現金**：入出境攜帶新台幣現金不得超過拾萬元，外幣現金不得超過美金壹萬元，人民幣現金不得超過人民幣貳萬元。若攜帶外幣現鈔出入國境超過限額，應向海關申報，未申報或申報不實者，超額部分將被處分沒收。
2. **黃金**：價值超過 2 萬美元，應先向經濟部國際貿易局申請「輸出入許可證」，再至海關申報。
3. **有價證券**：旅客入出境攜帶有價證券(含旅行支票、其他支票、本票、匯票等)總面額逾等值 1 萬美元者，應向海關申報。未依規定申報或申報不實者，科以相當於未申報或申報不實之有價證券價額之罰鍰。
4. **免稅煙酒**：入境台灣可攜帶免稅煙酒數量：酒類 1 公升、香菸 200 支或雪茄 25 支或菸絲 1 磅(需年滿 20 歲成人才能攜帶入境)。超過免稅數量，請主動由紅線(應申報)檯向海關申報通關，否則最高每公升酒處 2000 元罰鍰。
5. **藥品**：旅客如需攜帶少量自用藥品出入境，應備有醫療院所的診斷證明或處方箋影本等證明資料，以便合法通關。藥品如未經核准寄送至國內或超量攜帶入境，最重可處 10 年以下有期徒刑，經查獲的禁藥則沒入銷燬。
6. **生活及娛樂用品**：
 - ◆玩具、扭蛋、自行車：1000 美元以下的同款商品不得超過 2 件；1000 美元以上不得超過 1 件。
 - ◆電器：未稅超過新台幣 2 萬元，須向海關申報；含冷媒的電器(壓縮式的除濕機)禁止入境。
 - ◆含版權之重製物：錄影帶、唱片、光碟及電腦軟體、書刊文件等，每款商品不得超過 1 件。

(三)、**食**

1. 若您於「全程和機上」有特殊餐食需求，如不吃牛肉、蛋奶素或嚴格素等，請於出發前 7 天通知本公司，以便代為安排。
2. 當地自來水水質良好，但不建議直接生飲，需經煮沸，最好只喝瓶裝礦泉水或開水。
3. 團體餐食除中式餐廳有附茶水外，西式團餐多不含酒精性飲料或礦泉水，如需點用請自行付費。
4. 由於國外飲食及生活環境與台灣習慣大不同，個人內服藥品(如：感冒藥、暈車

和暈船藥、腸胃藥、消炎藥)或其他慢性病醫療用藥等，敬請自行攜帶。

5.建議攜帶餅乾、零食、豆干、糖果等食物，於車程或健行路途中，增加行動糧止飢。(※素食者可自行準備一些比較常吃的食物。)

(四)、衣

1. 拜訪西班牙的最佳時間是3月至6月，以及9月至10月。從3月至6月，溫度緩慢地從攝氏12°C升至22°C；而在9月到10月初，氣溫介於攝氏17~21°C之間。
2. 馬德里位於西班牙內陸地區，氣候屬於地中海氣候和內陸性氣候的交會處，夏季炎熱乾燥，冬季寒冷乾燥。夏季平均溫度約在攝氏30度左右，冬季則平均溫度在攝氏5度左右。春季和秋季氣候溫和宜人。**早晚溫差大，請注意保暖。**
3. 如需要裝備和穿著參考，請查閱《P24 頁朝聖之路裝備大解析》圖示範例。
4. 以下為西班牙每月平均溫度參考一覽表，出發前可自行上網最新氣溫動態。

【西班牙每月平均氣溫表】

西班牙平均氣溫參考一覽表(攝氏)												
月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
內陸	6	8	11	13	17	21	23	23	19	15	9	6
沿海	12	13	14	16	19	22	25	25	23	19	15	12

(五)、住

1. 基於提倡環境保護以及個人衛生習慣，一次性用品如拖鞋、牙膏、牙刷、刮鬍刀等，請貴賓自行攜帶，並盡量重複使用。
2. 旅館內的電視如有付費頻道，請小心使用選台器！
3. 多數房間內備有吹風機，如果在浴室內看不到，請打開房間內梳妝台的抽屜看看，通常會擺放在這兩處。
4. **【飯店住房規定】：**
 - 關於飯店房間安排，將依照住宿名單來安排房間，並盡量員安排同層樓；若逢客滿等其他因素，則請貴賓多加體諒包涵。
 - ◆到達飯店大廳等待分配房號、鑰匙時，請保持安靜。
 - ◆房間安排多以兩人一室，二張單人床為主，外出時請交代清楚並將鑰匙歸還櫃台，以便同房者使用。
 - ◆請勿在飯店內或房間外之走廊大聲喧嘩，或衣衫不整隨意走動。
 - ◆退房時，請將私人電話費、飲料費至櫃台結清。
 - ◆離開旅館逛街請攜帶旅館名片，以備迷路時使用。

5.【飯店內注意事項】:

- ◆歐洲當地飯店，因民情緣故，房間內大多不供應熱水壺或是飲用熱水。
- ◆基於安全之理由，每天睡覺前，務必將房門上的鐵鏈扣上或上鎖。
- ◆如遇火警，切勿搭乘電梯，而應往 EXIT 出口的地方移動或做其他應變措施。
- ◆請至櫃台結清個人帳款，如電話、洗衣、付費電視、冰箱內飲料等費用。
- ◆旅館房間以兩人合宿一室原則，如要住單人房，成本增加需補付差額，差額數目視住宿旅館等級而定。
- ◆為安全起見，金錢及貴重物品最好寄存在旅館保險箱內，請勿置於房間內或大行李中，若有遺失，旅館不負賠償之責。
- ◆歐洲當地飯店，為了倡導環保概念，不提供牙膏、牙刷和室內拖鞋，請自備！
- ◆行李送達後，請酌情付與服務生小費。
- ◆衣物請勿懸掛於窗前，以保雅觀；洗澡請在浴缸內，並拉上浴簾以防積水。
- ◆房門多為自動鎖，請隨身攜帶房卡、房門鑰匙。
- ◆寄信時，除中文地址外，末端須加上 Taiwan R.O.C. 字樣。
- ◆房間內電視多附有閉路電視裝置，一般由附於電視上的小方盒操控，盒面上一邊「FREE」按鍵為一般電視節目，一邊「PAY」按鍵則是收費的影帶播送。
- ◆飯店的走廊或是餐廳廁所，有些會有環保省電的感應亮燈裝置，敬請知悉。
- ◆歐洲飯店浴室淋浴時請拉上浴簾，並將浴簾放入浴缸內，因有些地板沒有排水孔，可能造成浴室積水。另外，淋浴門膠條可能不完全密合，注意滲水。

(六)、行

1. 如搭乘旅遊巴士時，司機後方左右兩排的座位，請保留給導遊或領隊，以便車上講解或與司機溝通，為 La new · Lamigo 貴賓們隨時提供最迅速的服務。
2. 遊覽巴士前方的座位，儘量留給年紀較長的長輩，或是體恤身體不適或生病、暈車者；其餘之旅客，請每天自行調整座位先後順序，以示團體公平。
3. 遊覽車前面的車窗貼有【Lamigo/那米哥國際旅行社】車頭牌，同時也請注意車子公司名稱、顏色、車號，以免找不到車子；約定集合上車時間，請務必準時集合不要遲到，以免影響後續的旅遊行程。
4. 如遇行車時間長，欲購買果乾、點心、餅乾...等，建議於當地超市購買。
5. 車上嚴禁吸煙，請保持車內整潔，勿隨意亂丟果皮紙屑，造成車內環境髒亂。
6. 若以往搭車會有暈車現象的旅客，請務必自行攜帶暈車藥，請恕旅行社因依照觀光局法令規定，無法提供口服或內用藥品給團員。
7. 下車參觀時，請勿將護照及金錢置於車內，切記在公共場合財不露白，購物時也勿當眾取出整疊鈔票，並將重要證件分開存放。
8. 在旅途中請注意證件、錢財的保管及自身的安全；為防止發生突發狀況，建議事先將各種證件影印一份，或手機拍照存檔。

- 9.萬一在行程中與團體失散，請於原地或依當初導遊暨領隊所約定之地點等候，以便導遊暨領隊回頭找尋。**(※請隨身攜帶標示聯絡電話的行程表或旅遊手冊，以便與導遊或領隊保持聯繫。)**
- 10.活動期間若有私人因素需離隊者，請先向導遊及旅行社領隊報備說明。
- 11.各機場旅客服務中心聯絡電話：
桃園國際機場第一航廈：(03)398-2194、第二航廈：(03)398-3341
台北松山機場國際線服務台：(02)8770-3430、台中國際機場：(04)2615-5000
高雄國際航空站(小港機場)：(07)805-7631
- 12.緊急救助電話隨身攜帶，尤其是信用卡服務專線。

(七)、**其他注意事項**

【應備用品】

- 1.**個人用品**：如盥洗用具、牙刷、毛巾、室內拖鞋、女性個人用品、護唇膏、刮鬍刀、摺傘或雨衣、遮陽帽(或保暖帽)、防曬油、太陽眼鏡、保暖手套、面紙及濕紙巾、水果刀**【愛吃水果可準備，登機時請放置於大行李，不能放隨身行李】**、保溫水壺、防蚊液、防蚊貼、迷你指甲刀(視個人需要)。
- 2.**醫療用品**：如感冒藥、胃腸藥、止瀉藥、止痛藥、暈車藥、OK 繃、優碘藥水、眼藥水、面速力達母、綠油精等可依個人需要準備。
- ◆**慢性疾病者**請準備足夠旅遊天數之所須用藥，若需攜帶大量處方藥物或其他管制性藥物時，**請務必於出發之前，請醫院的主治醫師開立【英文診斷書正本】或是【英文慢性病連續處方箋】，以便入境海關時查詢或抽查時之備用。**
- ◆**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。若糖尿病患者需攜帶胰島素及針劑頭搭機時，請備妥醫師診斷書正本以及旅程中所需之藥品和針頭數量，於通過海關安檢線時，向安全檢查人員申報即可。
(※乘坐飛機時胰島素務必隨身攜帶，不可託運。因為高空飛行時，託運行李艙內的溫度與客艙溫度差別很大，可能導致胰島素失效。)
- 3.**為倡導環保意識，珍惜地球環境，建議您務必攜帶個人用之保溫瓶或水壺**，每日補充飲用水，並減少塑膠保特瓶的使用，愛護我們僅有的地球生態。
- 4.**保濕用品**：因應個人體質差異，有些人會有流鼻血、嘴唇乾裂或皮膚搔癢的症狀，建議可攜帶鼻腔外用軟膏、凡士林、潤喉片、護唇膏、護膚乳液、精油、保濕用品，以舒緩鼻喉不適，避免皮膚乾燥龜裂。
- 5.**防曬用品**：強烈紫外線會傷害眼睛皮膚，應準備遮陽帽、太陽眼鏡、防曬乳。
- 6.**相機/數位相機**—確認電池、充電器、記憶卡(國外購買比台灣昂貴許多)，建議您多帶，並多拍攝一些得意照片，作為人生一輩子珍貴難忘的回憶。
- 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、U 型頸枕(於搭乘巴士、坐飛機等長途旅行時，方便睡眠和休息使用。)

8. 貨幣：

歐元(EUR\$)

1 歐元，約等於 34~35 元台幣左右。

(*可於台灣可提供外匯的銀行進行兌換，或是在出國當天於桃園國際機場的銀行櫃檯進行兌換。



9. 電壓：

西班牙的電壓是 220~240 伏特，大多使用雙孔圓形插座(請見下方圖片所示)，需自備轉接插頭。一般 3C 商品的充電器，大多可支援電壓 110 伏特至 240 伏特，能自動變壓，不用另外買變壓器，使用前請您再次確認。
(*也建議自行攜帶「旅行萬用轉換插頭」，以備不時之需)



10. **西班牙購物退稅規定**：

◎自 2018 年 7 月起，遊客購買任一金額商品皆可申請退稅。

◎雖然已無退稅最低金額門檻，但最後退稅門檻還是會以店規為主，因此許多店家還是有限制需要購買到 90 歐元才可以退稅，購物時還是要再注意一下各店家的退稅規定哦！

◎退稅流程：

- 1.於店家購物結帳時表示需要退稅，提供護照並取得退稅表格(商家電腦輸入資料後印出，非手寫。2019 年 1 月起，因退稅機制數位化，不接受手寫表單)
- 2.於機場使用 DIVA 電子退稅機台刷條碼後，確認是否無誤(機台有提供簡體中文)。若是機器無法掃描，或是掃描錯誤，則須至旁邊海關櫃檯確認蓋章。
- 3.掃描成功或海關蓋章後便可至值機櫃台辦理 check-in 與託運行李。
- 4.若是退稅商品放置於手提行李內，也可先辦理 check-in 與行李託運後，再至 DIVA 機台或海關櫃檯辦理退稅。
- 5.選擇退回信用卡者，可將已完成掃描或海關蓋章後的退稅單放回信封中，並投入對應退稅公司信箱即可。Global Blue 的退稅單投入藍色信箱，其餘退稅公司的退稅單則投入黃色信箱。
- 6.選擇現金退稅者，則須於通過安檢後，管制區內 Tax Refund 處領取現金，每張退稅單將酌收手續費。

(八)、旅遊安全需知

- 1.上、下遊覽車或遊覽觀光區時，慎防搶劫或扒手，錢財或護照等貴重物品務必慎重保管。離開飯店或遊覽車時，請仔細檢查隨身物品以免遺失。
- 2.保險法規明定，旅遊團體所使用的遊覽車對車內的旅客（依團體名單）人身保有人身意外險，但對旅客所存放的行李或私人物件，不附遺失或損壞之賠償。
- 3.在住宿的旅店中，若旅客離開房間，對置放於房內之行李或物品亦不附帶保管的責任，若有貴重物品可存放飯店保險箱，如隨身攜帶，切勿離手。
- 4.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。
- 5.觀光旅遊時，請配合團體活動，並確守集合時間、地點；若需單獨離隊，請徵詢領隊同意，以免發生意外。
- 6.夜間或自由活動時間自行外出，請告知領隊或團友，並應特別注意安全。

(九)、旅客攜帶動植物及其產品入境台灣檢疫須知

- 1.台灣政府規定，不得自海外攜帶新鮮水果入境，若違反規定除水果被沒收外將處 3 萬至 5 萬元罰款。
- 2.哪些東西不能帶？為了您通關順利，請勿攜帶動植物及其產品禁止旅客攜帶的動物及其產品：
 - ◆活動物：犬、貓、兔、禽鳥、鼠等。
 - ◆動物產品：生鮮、冷凍、冷藏肉類及其製品(如香腸、肉乾、貢丸、餛飩、烤鴨等)、含肉加工品(速食麵、雞湯、含肉晶粉等)、蛋品、鹿茸、血清等生物樣材等，包含已煮熟、乾燥、加工、真空包裝處理之產品。
 - ◆新鮮水果、土壤、附著土壤或有害活生物之植物。活昆蟲或有害生物。自疫區轉運之植物及植物產品。
- 3.自 2008 年 10 月 1 日起，入境旅客攜帶動植物或其產品，如未主動向關稅局申報或未向本局申請檢疫而被查獲者，除處新臺幣 3,000 元以上罰鍰外，如有違規情節重大者並將移送法辦。
- 4.下機至出關途中請旅客主動將動植物產品丟入農畜產品棄置箱，配合檢疫偵測犬隊執行行李檢查。
- 5.旅客檢疫相關規定，可參考網頁【[行政院農業委員會動植物防疫檢疫局](#)】之「[出入境旅客檢疫注意事項](#)」專區。
- 6.為防範非洲豬瘟，保護臺灣豬隻健康，旅客違規攜帶肉製品，包括飛機餐、含肉泡麵、罐頭等，須向防檢局申報檢疫，如未附輸出國動物檢疫證明書或經防檢局檢疫不合格者，不得輸入。違規旅客自疫區攜帶豬肉品入境將罰台幣 20 萬元以上，若無法於第一時間繳清，當場即拒絕其入境，切莫心存僥倖！！

攜帶用品參考一覽表

	品名	打勾	說明		品名	打勾	說明
貴重物品	護照		影印資料頁或拍照備份，以備不時之需。	其他相關	萬能刀		用於開罐開瓶。
	機票或簽證		可隨身備份。		電鬚刀		乾電池式最方便。
	旅行支票		先簽好上一段之簽名，以防遺失。		行動電源		手機充電之用，登機時務必置於隨身行李攜帶。
	現金、外幣		分開放於身上。		常備藥		感冒藥、胃腸藥、鎮痛劑、綠油精等。
	照片 2~4 張		萬一護照遺失或被偷竊時，可申請重新補發，攜帶備用。		吹風機		不要忘了變壓器
	信用卡		確認國外是否通行。		指甲刀		以防需要。
必需品	便條紙、筆		便條紙以可撕開型的較為方便。原子筆記錄用。		生理用品		以備不時之用。
	毛巾		普通型的一條即可。		哨子		必備的求救工具。
	洗臉用具		以備在飛機上或飯店內使用。		塑膠袋		一般商店使用的手提式最為實用。
	化妝品		裝於不易打破之盒子內最宜。		裁縫用具		針、線、扣子等，以輕便型最為實用。
	睡衣、短褲		飯店內沒有提供時可以使用。		游泳衣、褲		若飯店有泳池設施的話，可視情況準備。
	紙巾、手帕		攜帶型的最方便。		防曬乳液		保護肌膚，避免曬傷。
	拖鞋、涼鞋		方便舒適為宜。	太陽眼鏡		對於眼睛怕陽光的人，雪地必備。	
	帽子		夏天防曬、冬天保暖。	保溫水壺或水杯		口渴時，可用來裝冷熱開水來飲用。	
	雨傘、雨衣		以折傘或輕便雨衣為宜。	變壓器		西班牙電壓 220~240 伏特。	
	照相機		帶自己操作習慣之相機，新相機請備說明書。底片或數位卡多帶。	萬用插頭		使用雙孔圓形插座，需自備轉接插頭。(若攜帶萬國旅行專用插頭更佳)	

◎提醒您：以上參考表，可選擇您本身所需要之用品進行攜帶。

◎為搭機安全之考量，機場安檢要求隨身行李不可攜帶刀剪類，請將其放置於託運行李中以免被沒收。

歡迎掃描加入

那米哥旅行社 LINE 官方帳號：@lamigo25015288

FB 臉書粉絲團：https://www.facebook.com/lamigotravel

更多旅遊資訊 • 好康優惠 • 隨時報您知！



◎好康！FB 分享貼文送實用小禮

凡於您個人 FB 臉書或 IG，分享海外健走旅遊心得(貼文需含 1 張照片+跟著那米哥去健行)，截圖回傳至 service.lamigo@mail.lamigo.com.tw，即能獲得精美小禮《那米哥實用旅行組》贈品。

▼貼文範例 1



▼貼文範例 2



