

重慶武隆天坑三橋、武陵大裂谷、玻璃廊橋、恩施大峽谷、
網紅輕軌體驗、文化交流考察 8 日

【出發日期:2024/01/17(三)至 2024/01/24(三)】

<p>工作人員</p>	<p>涂朝閔 先生 0932-203-009</p>
<p>集合時間</p>	<p>2024 年 01 月 17 日(星期三)。 下午 16 時 05 分 松山機場 四川航空 團體櫃台</p>
<p>備註</p>	<p>若自行攜帶護照台胞證前往機場之貴賓，請盡可能提前 10 分鐘報到，以便辦理登機手續；同時提醒您的隨身行李內，絕對不能放置刀剪類、超過 100 毫升的液體或膏狀、膠狀、噴霧類、氣體或爆裂物等危險物品上飛機。★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	01	17	松山 — 重慶	3U 3784	18:35	21:50
2024	01	24	重慶 — 松山	3U 3783	14:30	17:30

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	01	17	重慶奧藍國際酒店	TEL:023-62196999
2024	01	18	枳人客棧	TEL:023-72796888
2024	01	19	武隆依雲度假酒店	TEL:023-77736666
2024	01	20	恩施紫荊國際酒店	TEL:0718-6191111
2024	01	21	利川麓島國際酒店	TEL:0718-7899999
2024	01	22	利川麓島國際酒店	TEL:0718-7899999
2024	01	23	重慶兩江豪生 Life 酒店	TEL:023-63366333
2024	01	24	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	重慶思達國際	錢餘	+8623-63633122

◎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。

重慶武隆天坑三橋、武陵大裂谷、玻璃廊橋、 恩施大峽谷、網紅輕軌體驗、文化交流考察 8 日

第一天 松山／重慶 航班 3U3784 TSA／CKG 18:35-21:50

早餐：敬請自理

午餐：敬請自理

晚餐：機上簡餐

住宿：重慶奧藍國際酒店

今日帶著愉快雀躍的心情於松山國際機場，搭乘專機飛往素有「霧都山城」之稱的重慶市。【重慶】因嘉陵江古稱“渝水”，故重慶簡稱“渝”。北宋崇寧元年（1102年），改渝州為恭州。南宋淳熙16年（1189年）正月，孝宗之子趙惇先封恭王，二月即帝位為宋光宗皇帝，稱為“雙重喜慶”，遂升恭州為重慶府，重慶由此而得名。

第二天 重慶→車程約 2.5 小時→涪陵【武陵山大裂谷（含環保車+電瓶車+上行纜車）】

早餐：酒店內

午餐：中式合菜人民幣 50／人

晚餐：酒店合菜人民幣 50／人

住宿：枳人客棧

【武陵山大裂谷】為劇烈的地谷運動造就的絕壁裂縫景觀。大裂谷所屬山脈為古老的武陵山，是苗嶺分支，海拔在 600~1980 米。武陵山大裂谷景區占地面積 29.96 平方千米，由眾多峭壁、奇峰和地縫構成，是中國南方喀斯特地貌的典型代表。核心部分為一條長 10 千米的喀斯特地貌原生態峽谷，集山、林、泉、洞、瀑、湖、潭、峽、坑、縫於一體，旅遊資源豐富。大峽谷雄闊壯美，谷底奇石疊壘，溪流淙淙，天然絕壁綿延數裡，著名的景觀有銅牆鐵壁、如來神掌、將軍石、青天峽地縫等。

第三天 涪陵→車程約 1.5 小時→武隆【天坑三橋風景區(含環保車、電梯、出口電瓶車)、玻璃眺望台】

早餐：酒店內

午餐：武隆風味人民幣 50／人

晚餐：土雞風味人民幣 80／人

住宿：武隆依雲度假酒店

【玻璃眺望台】重慶武隆天生三橋玻璃觀景眺台位於海拔 1200 米高的懸崖頂部，向外懸挑 11 米，長度 26 米，距離懸崖底部垂直高度為 280 米。由 20 多位國內外一流專家規劃、設計，是目前亞洲單塊面積最大的懸崖玻璃眺台。

【武隆天坑三橋風景區】是世界上最大的天生橋群，以天龍橋、青龍橋、黑龍橋天生三座規模龐大，氣熱磅礴的石拱橋稱奇於世，三橋平均高 200 米以上，橋面寬約 100 米，在距離僅 1.2 公里的範圍內就有如此龐大的三座天生橋實屬

國內罕見。景區林森木秀、峰青嶺翠、懸崖萬丈、壁立千仞、綠草成茵，修竹搖曳、飛泉流水，一派雄奇、蒼勁、神秘、靜幽的原始自然風貌，以山、水、瀑、峽、橋共同構成一幅完美的自然山水畫卷使人留連忘返。大自然的鬼斧神工造就了這 3 座天生的石拱橋，使其具有雄、奇、險、秀、幽、絕等眾多特點，雖歷經千萬年的風風雨雨，至今卻依然如故。清晨時分，霧氣瀰漫，高大的三橋猶如連通天界神宮之間的禦橋，更顯縹緲、震撼。美不勝收的絕佳天然景觀是大自然的神奇造化而賜給人類的瑰寶，他毫無懸念的被 13 屆世界遺產大會全票通過足以證明那獨特魅力所在。張藝謀在此拍攝「滿城盡帶黃金甲」而名揚天下。

第四天 武隆【仙女山國家森林公園(含小火車)】→車程約4小時→恩施【土家女兒城】

早餐：酒店內

午餐：中式合菜人民幣50/人

晚餐：吊鍋風味人民幣100/人

住宿：恩施紫荊國際酒店

【仙女山國家森林公園】因其山有一峰酷似翩躚起舞的仙女而得名，占地面積100平方公里，海拔1650—2033米，年平均氣溫低於11.2℃，公園擁有草場、森林、濕地、湖泊等旅遊資源，是重慶周邊最大的高山草原。氣候宜人，風光獨好。是絕妙的踏青、消暑、品秋、賞雪之休閒度假勝地，素有“南國牧原”、“山城夏宮”、“東方瑞士”和“落在凡間的伊甸園”之美譽。林海、奇峰、草場、雪原為仙女山“四絕”。

【土家女兒城】作為全中國第八個人造古鎮，土家女兒城合理且精心的謀劃了整體建築風格，仿古與土家吊腳樓結合，完美的體現了土家族的民俗風情，如果您錯了湖南土家鳳凰古城的吊腳樓，那麼您一定不能再錯過湖北的女兒城。

第五天 恩施【恩施大峽谷(含環保車、上行纜車、下行扶梯)】→車程約1.5小時→利川

早餐：酒店內

午餐：峽谷軒人民幣50/人

晚餐：利川風味人民幣80/人

住宿：利川麓島國際酒店

【恩施大峽谷】峽谷中的百里絕壁、千丈瀑布、傲嘯獨峰、原始森林、遠古村寨等景點美不勝收。自然景區則主要由大河碕風光、前山絕壁、大中小龍門峰林、板橋洞群、龍橋暗河、後山獨峰、雨龍山絕壁、朝東岩絕壁、

屯堡清江河畫廊等組成。景區內的絕壁棧道、一炷香、御筆峰、玉女峰等驚世奇觀，鬼斧神工，超乎你的想像。遊覽【雲龍河地縫】，它全長近 20 公里，最深處近 100 米，地縫兩側絕壁陡峭，一道道瀑布飛瀉直下，在正午陽光下呈現出一彎彎彩虹，縫底雲龍河潺潺淌過，水質清澈見底，縫壁茂密的灌木相互掩映，斑斑陽光灑入縫中，以險、俊、奇、幽的自然景象展現在人們眼前。

第六天 利川→車程約 2 小時→龍缸【龍缸國家地質公園(雲端廊橋、環保車)】→車程約 2 小時→利川

早餐：酒店內

午餐：雲陽風味人民幣 50/人

晚餐：酒店合菜人民幣 80/人

住宿：利川麓島國際酒店

【龍缸】是一個長軸距離 304~326 米、短軸距離 178~183 米、深度達 335 米的橢圓形天坑；這一深度位居中國第三位，世界第五位；缸內壁如削，壁縫松柏橫臥，古藤倒垂，缸底四季吐翠，百鳥爭鳴；因形為一個天然大石缸，還流傳樵夫與龍女愛情的美妙傳說，而得名龍缸，被譽為“天下第一缸”。

【雲端廊橋】建在海拔 1010 米高懸崖上的“雲端廊橋”，以“天空之花”的花瓣作為造型，廊橋上可以 720°欣賞周邊美景。其懸挑長度 26.68 米，廊橋距離地面高度 718 米，比美國科羅拉多大峽谷玻璃廊橋懸挑長度還長 5.34 米，是世界最長懸挑玻璃廊橋。

【龍洞】面積 4800 平方米，高 40 米，內有造形逼真的龍床、龍椅等龍王生活用品，洞中奇石還幻化出遊龍、獅、象、龍、鳳等形象，千姿百態，令人驚歎。

【絕壁棧道】絕壁棧道建在近千米高的峭壁上，全長 3.2 公里，向外挑出 2.2 米，其中有 300 多米為懸空玻璃棧道。

第七天 利川→車程約4小時→重慶【皇冠大扶梯、輕軌體驗、洪崖洞民俗街、南濱路夜景】

早餐：酒店內

午餐：中式合菜人民幣50／人

晚餐：枇杷園火鍋風味人民幣120／人

住宿：重慶兩江豪生Life酒店

【皇冠大扶梯】連接了重慶兩路口和重慶火車菜園壩站，是重慶特色交通之一。扶梯1993年二月動工，歷經三年建成營運，全長112米，提升高度52.7米，傾斜度為30度，每秒運行0.75米，全程運行約要2分30秒，由上、下梯和備用梯共三臺扶梯組成。每臺最大載客能力為13000人次/小時，是全亞洲第二長的扶梯。

【輕軌體驗】重慶輕軌2號線「李子壩站」位於重慶市渝中區一處民宅的六樓和七樓，李子壩站與這棟樓是同時設計、修建的，這座車站屬側式月臺，是全線唯一的樓中站。

【洪崖洞民俗街】風情街位於重慶市核心商圈解放碑文，長江、嘉陵江兩江交匯的濱江地帶，坐擁城市旅遊景觀、商務休閒景觀和城市人文景觀於一體。以最具巴渝傳統建築特色的“吊腳樓”風貌為主體，依山就勢，沿江而建，讓解放碑直達江濱。

【南濱路夜景】「不覽夜景，未到重慶。」重慶夜景已是公認比上海和香港還美，素有「小香港」之稱，因此到重慶除火鍋、美女之外，夜景更是必看的。

第八天 重慶【磁器口古鎮】→機場／松山
航班 3U3783 CKG／TSA 14:30~17:30

早餐：酒店內
午餐：小濱樓人民幣 80／人
晚餐：敬請自理
住宿：溫暖的家

【磁器口古鎮】始建于宋代，擁有“一江兩溪三山四街”的獨特地貌，形成天然良港，是嘉陵江邊重要的水陸碼頭。曾經“白日裡千人拱手，入夜後萬盞明燈”繁盛一時。自明、清時期以來磁器口古鎮名揚巴蜀大地。昔日這裏是一個熱鬧非凡的水陸碼頭，為嘉陵江下游物資集散地。那經千年不變的濃鬱純樸的古風，令其成為重慶江州古城的縮影和象徵。磁器口古鎮蘊含豐富的巴渝文化、宗教文化、沙磁文化、紅岩文化和民間文化，各具特色。一條石板路，千年磁器口，是重慶古城的縮影和象徵，被讚譽為“小重慶”。磁器口古鎮有榨油、抽絲、制糖、捏面人、川戲等傳統表演項目和各種傳統小吃、茶館等，鮮明的民族和地域特色，顯示出旺盛的生命力和強大的吸引力，每天來自海內外參觀、旅遊的賓客紛至沓來、絡繹不絕。

||♥♥ 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

★【行程特色】：

- 【武隆天坑三橋】是世界上最大的天生橋群，氣熱磅礴的石拱橋稱奇於世。
- 【仙女山國家森林公園】被譽為“南國第一牧原”和“東方瑞士”。
- 【武陵山大裂谷】為劇烈的地谷運動造就的絕壁裂縫景觀。
- 【恩施大峽谷】被專家讚譽可與美國科羅拉多大峽谷媲美。
- 【龍缸玻璃廊橋】世界最長懸挑玻璃廊橋。
- 【無購物站、無自費】讓您旅遊更優質，有更多時間輕鬆暢遊自然山水美景。

★【貼心好禮】：每人每天一瓶礦泉水。

★【車上推薦當地特產】：零錢包、養身食品、火鍋底料、豆瓣醬、乾果餅乾類、銀飾品...等等。註：導遊於車上會提供當地特色商品讓旅客選擇，此推銷自由選購，絕不強迫購買。

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。

飯店游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切忌勿單獨入池。

活動內容具有刺激性，身體狀況不佳者，請勿參加。

夜間或自由活動時間自行外出，並應特別注意安全。隨時攜帶飯店的名片，萬一迷失方向時可用。

行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。搭乘纜車請依序上下，聽從工作人員指揮。

參加浮潛時請務必穿著救生衣，接受浮潛老師之講解，並於岸邊練習使用呼吸。

參加水上活動宜結伴同行，並了解活動場地是否合法及器材的使用操作，聽從專事先了解地形、潮汐、海流、風向、溫度、出入水點等因素，如上面因素不適合水上活動時，則不要勉強參加。

乘坐遊艇及水上摩托車，不跨越安全海域，泳客亦不能在水上摩托車、快艇、拖曳傘等水上活動範圍區內游泳。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。

注意活動區域之安全標示、救援設備及救生人員設置地點。

應注意自己的身體狀況，有心臟病、高血壓、感冒、發燒、醉酒、孕婦及餐後，不參加拖曳傘及水上活動及浮潛，感覺身體疲倦、寒冷時，應立即離水上岸。

桃園國際機場的外交部辦事處設有「旅外國人急難救助 全球免付費專線」800-0885-0885，有專人 24 小時輪值接聽。台灣旅客在 22 國和港澳兩地發生急難事故，如果無法與台灣駐當地辦事處立即取得聯繫，可在當地打這支電話與「旅外國人急難 救助聯繫中心」洽詢協助。

應隨時注意身體狀況，若有疑似 COVID-19 症狀時，應立即協助快篩或就醫。倘境外確診以當地就醫為原則，且自採檢日起 7 日內應暫緩搭機(依中央流行疫情指揮中心最新規定滾動調整)，所需隔離治療費用依旅遊當地國家規定辦理，並由確診者自付費用。

★【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 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→



