


西藏旅遊須知

天氣： 中國氣候，因地區不同而差別較大，惟夏季比香港較熱，而冬季則較冷。廣東省外更為寒冷，出發前請注意天氣報告。
(以下資料只供參考)

月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高氣溫(°C)	-5	-12	-20	-8	8	19.7	22.5	21.7	20.7	18	16	5
最低氣溫(°C)	-12	-20	-18	-15	-3	5.1	9.2	9.	9.4	5	0	-10

衣著：  長短褲、T恤、襪、防風雨衣、太陽帽等基本衣物是必備的。在高原地帶，日夜溫差變化很大，即使在夏季也要備足四季的衣物，最好是「多層式」的穿衣原則，按溫度上升或下降而加減層數。


當地海關條例： 1. 年滿十八歲顧客可免稅攜帶香煙 1 條、洋酒 1 枝及少量自用香水或禮物入境。禁止攜帶各種：肉類、植物、蔬果及不良刊物入境(報紙雜誌亦嚴禁入境，中國出版者例外)。



2. 任何顧客有攜帶私貨之嫌，領隊有權拒絕其隨團報關，以免影響其他團友之快速過關手續。顧客如攜帶超過 20,000 元人民幣或同等值 5,000 美元外幣必須申報。

3. 出發前須再次檢查自己的旅遊證件是否有效。香港居民證件包括(1)身份證；(2)回鄉證/咭；(3)回港證。非香港居民持外國護照須持有效中國簽證及回港加簽(如適用)。


4. 出發前請把入境記錄表填好(適用於持有外國護照旅客)。

貨幣：  普遍使用人民幣為主，而港幣、美元或其他外國貨幣可在銀行兌換。而大型百貨公司可使用(銀聯、Visa 及 Master)信用卡。


語言： 以普通話為主，部份遊客區可用英語。

治安： 顧客應小心自己行李物品，貴重物品及證件須隨身攜帶，特別是乘坐公共車輛及晚間外出時，提防扒手，免上避免單獨到偏僻地方，請利用酒店保險箱；國際酒店規例，房間內失竊責任顧客自負。

時差： 中國內地時間與香港相同。

藥物：  余基本藥物如感冒藥、止痛藥、止瀉藥外，進入高原地帶最好備有葡萄糖液、紅景天、罐裝氧氣(可到達後購買)，以減輕高山反應。另外中國西部的氣候和食物都易令南方人出現「上火」的情況，建議帶葡清熱沖劑，如夏桑菊、果子鹽等。

用水： 酒店自來水不宜直接飲用，部份酒店房間配有電熱水壺供客人使用或在當地購買樽裝礦泉水。

電壓：  220 伏特(兩腳扁咀插頭為主)。

飲食： 藏族人的飲食主要是以牛肉、羊肉和乳製品為主，變化不多，一般遊客未必能適應，但富旅遊經驗的遊客都明白入鄉隨俗的重要性，多吃當地食物有助盡快適應高原反應。

酒店： 酒店條件因地區偏遠而有所限制，尤其在林芝地區，住宿條件較差，無法與城市之酒店相比較。為因應個人喜好及習慣或有部份酒店沒有提供牙膏、牙刷及拖鞋，建議顧客自行帶備以上用品。

道路狀況： 乘車時間相對會較長

空調開放情況： 國內因為節約能源及環保的關係，中國國務院於 2007 年 6 月 1 日起有新規定，凡公共建築物內夏季的室內空調溫度設置不能低於攝氏 26 度，故此不排除酒店會按國家規定運作，敬請旅客留意。

建議攜帶之物品： 電筒、防曬霜、風襪、潤唇膏、口罩、太陽傘、輕便鞋

高山症： 拉薩平均海拔 3500 米，初抵步者往往有或輕或重的高山反應。關於高山症：主要是由於海拔較高空氣稀薄造成的缺氧現象，症狀多表現為如頭痛、食欲不振、失眠、嘔吐、暈眩、脾氣暴躁、疲勞、肌肉痛、四肢及面部發麻，注意飲食，應吃低熱量、低鹽份的食物，避免飲酒，要多喝水，遊覽步伐稍慢一些。顧客出發前可參考香港政府衛生署旅遊健康服務網頁(www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/environmental_health_risk/high_altitude.html)內有關高山症之資料。

西藏各地及景點海拔：拉薩市- 3,650 米/ 羊卓雍錯- 4,446 米/ 日喀則- 3,800 米/ 納木錯- 4,718 米

1. 布達拉宮購票後，所有地方，包括戶外均不准拍照。進宮前，宜先去廁所，要參觀完畢後才會再見到廁所。參觀期間約兩小時。(宮內只能參觀一個小時)

2. 為了緩解布達拉宮的參觀壓力，布達拉宮實行分段參觀、控制流量、縮短遊客停留時間、禁止導遊在宮內講解。殿堂內禁戴帽子和墨鏡。

3. 遊客需憑有效身分證件進入布達拉宮。布達拉宮實行預售票制度，提前一天領取預定門票憑證，次日在限定的時間內憑預定門票證參觀，所以參觀布達拉宮的時間需根據申請到的時間來定。

4. 在西藏政治問題是十分敏感的，故無論在任何場合，都不宜討論西藏問題。

5. 西藏地區的民風深受宗教影響，故風俗習慣和禁忌須小心留意。

6. 一般寺廟的外圍建築可以隨意拍攝，但殿堂內是嚴禁拍攝的，有些地方則註明付款後才可拍攝的。另外西藏婦女不喜歡被人拍攝，亦不要摸小孩子的頭部，為免不必要的麻煩，拍照前最好先打個招呼。

當地注意事項：

- 列車注意事項：**
- 由於火車位是由火車公司以團體形式安排，恕不接受顧客提出卧鋪位置之要求。
 - 團友須準時集合持車票過關入閘。***登車閘口將於開車前 15 分鐘關閉***
 - 登車時請出示火車票，並向服務員換取床位咭。***請各團友小心保管床位咭***
 - 火車床位由火車公司安排，領隊祇能盡力調配集中組別，團友須依照領隊安排之床號入坐。
 - 小心保管行李、證件及貴重物品。***下車時請謹記帶齊所有行李物品***
 - 建議客人攜帶輕便行李為主動約 21 吋)，方便上/下車和擺放行李
 - 飲用熱水供應機，設於車廂最前位置。***團友須自備飲用水杯***
 - 洗手間設於每卡車廂最後，團友使用後請保持清潔。車廂內不可吸煙，吸煙區設於車廂與車廂中間。
 - 火車上旅客須自費享用餐膳。
 - 用餐時間：早餐 0700-0900/午餐 1100-1300/下午茶 1400-1600/晚餐 1730-2100/夜宵 2200-0100。
 - 晚上約 10 時車廂內會關閉電燈，走廊上會有指示燈，洗手間的燈不會關上，床頭燈可以自由開關。
 - 當入夜後氣溫會下降，請顧客準備足夠衣服禦寒。
 - 上落床時注意安全及避免踐踏到下鋪的其他旅客。
 - 抵達目的地前約一小時，服務員會向乘客收回床位咭及發還火車票。

手信：



- 繪畫精品及佛像、天珠、藏族飾物。
- 購物事宜建議：
1. 行程中所安排之購物商店，其產品或服務並非由本公司所提供，因此，團友必須清楚了解其價格、產品或服務質素等才決定購買。如於購貨後感到不滿，可先透過導遊處理，或於購貨日起計 30 天內將完全未經使用及包裝完整的貨品交回本公司代為轉交有關商店，旅客請保留單據正本。是否可辦理全數退款，是由有關商店作最終決定。
 2. 客人於路邊小攤檔購物時，小心提防偽鈔。

乘國內航班措施：



中國民用航空總局決定，乘坐國內航班的旅客一律禁止隨身攜帶液態物品，如有嬰兒隨行的旅客，可向航空公司申請，由航空公司在機上免費提供液態乳製品。糖尿病患者或其他患者攜帶的液態藥品，經安全檢查確認無疑後，交由機組保管。

航機行李限制：

根據航空公司規定，每位乘客只可攜帶一件重量不超過 20kg(44 磅)的寄艙行李;另可攜帶一件手提行李，體積不超過(22 吋 x 14 吋 x 9 吋)。

颱風特別措施：

所有乘搭火車及飛機出發之旅行團，於 8 號或以上颱風訊號懸掛後，顧客如沒有收到領隊個別通知取消或延期出發者，則一律依照原定時間抵達機場集合。

自費活動安全：

旅客參加任何活動前，尤其各項具危險性的活動，旅客應先衡量個人年齡、體格、健康狀況，當時天氣環境及活動內容細節等;旅客參與活動時，必須遵照一切安全守則，確保在最安全及最適當的情況下進行有關活動，並須承擔由此而引起的一切責任及後果。

注意事項：

1. 遵照國際民用航空組織的指引，所有顧客於出境、轉機及過境所攜帶之液體、凝膠及噴霧類物器容量均不得超過 100 毫升，而且必須裝進呎碼不超過 20cm x 20cm 夾鍊式透明膠袋內與隨身行李分開擺放，以便檢查；至於奶粉、嬰兒食品及醫療藥品等則須經過申報機場才可帶上機。
 2. 非香港永久居民(指非 3 粒星***身份證持有人)必須帶備香港身份證及有效回港證或有效香港簽證身份書。另年齡 11 歲以下之兒童必須帶備有效回港證或有效護照方可離境。(進入中國境內請備有效回鄉證/咭)
 3. 為避免不必要之尷尬情況，請勿擅自拿取酒店房內任何物品，若要留為紀念，請向酒店購買。
 4. 請緊記旅程中集合時間及地點，團體遊覽務請準時，旅程中若遇到特殊情況須作出任何行程調動，當以領隊安排為準。 5. 航機及火車上嚴禁攜帶小刀等利器，一經發現必被充公，敬請留意。
 6. 凡參加遊覽團者須遵守各國法紀，嚴禁攜帶私貨牟利及違例物品，否則責任自負。
 7. 如因火車、航機及輪船在回程時延誤未能接駁原定交通返港，引致額外之食宿交通的費用均需由顧客負責。
 8. 任何顧客如經常不依規律，觸犯眾怒，在行動或言談上抵諷或侮辱其他團員或服務人員者，本公司為免損害其他顧客的利益，領隊在多數團員讚同下及支持下，有權適當地提出警告甚至或著令該團員離團，放棄以後行程，並不獲得任何退款。
 9. 按香港海關入境條例，顧客不能攜帶違禁品或受管制物品入境：如麻醉藥(毒品)、精神科藥物及抗生素、軍火、彈藥、武器、爆竹煙花及爆炸品、瀕危物種(生物、植物或藥物)、冒牌及侵犯版權物品、動植物及除害劑、野味、肉類(鱷魚肉等)及家禽。每名顧客必須年滿十八歲才可以免稅攜帶以下貨品進入香港供其本人自用：19 支香煙或洋酒一枝
 10. 建議顧客將一份旅遊證件之影印本交予香港親屬保管，以備不時之需。 11. 當地緊急求助電話號碼：110。
 11. 根據香港法例第 629 章《實體貨幣及不記名可轉讓票據跨境流動條例》，於 2018 年 7 月 16 日起，所有抵達香港的人士，如管有大量(即總價值高於 12 萬港元)的貨幣及不記名可轉讓票據(「現金類物品」)，便須使用紅線通道系統下的紅通道，就有關現金類物品向海關人員作出書面申報。其他抵港人士或離港人士，在海關人員要求下，須如實披露。詳情請瀏覽 https://www.customs.gov.hk/tc/passenger_clearance/instruments/index.html
- 行李服務費：** 入住內地酒店時，團友請自行處理攜帶行李，如需服務員協助，每間客房建議行李小費為人民幣 10 元。
- 建議服務費：** 當整個旅程完畢時，若閣下對隨團領隊、當地導遊員及司機之優良服務感到滿意，可給予適當之服務費，以表心意。4 天合共:\$400、5 天合共:\$500、6 天合共:\$600、7 天合共:\$700、8 天合共:\$800、9 天合共:\$900。