

西藏旅遊須知

親愛的貴賓您好！：

歡迎您參加 一六八國際旅行社所代為規劃設計 赴西藏旅遊團或自由行，西藏屬於特殊地區，接待條件落後，有很多的特殊政策，為了避免發生不必要的衝突和誤解，請您認真閱讀以下注意事項：

西藏線路為特種線路，景點比較分散，各縣（鎮）之間相隔較遠，車行時間較久，沿途路況食宿衛生條件較差，參團者必須具備良好的心理素質和身體素質。選擇去西藏旅遊，要有一定的心理準備，千萬不要有自我優越的感覺，一定要有包容與寬闊的胸懷來包容西藏軟硬體條件的不足，如還存有挑剔批評其地區貧窮落後的思想或享受的心態，或將西藏與世界其他國家作收入、酒店、餐廳、民情、處處凡事比較較量心態，建議不要入藏，請選擇我公司其它旅遊產品。

1、高山反應：

西藏地區平均海拔 4200 米，大氣含氧量祇及平地 70%左右，初抵步者，往往有或輕或重的高山反應或高原醉氧，建議有機會多喝熱酥油茶與汽水其中二氧化碳對解除高反有相當成效，請在台灣先準備一千單位的發泡錠維他命 C，每天早上可放一錠入礦泉水，隨時攜帶飲用，切忌不能泡溫水會失效，只能用冷水，如此可在高原上快速補充維他命 C，增加抵抗力與提高血液含氧量，只要多飲開水，多休息，服用紅景天、等抗高原反應的藥物，症狀很快會消失，適應期一般在 2-3 天左右。通常預防高山症的藥品，都建議在行前七天即開始服用，效果比發作時服用有效得多，否則一旦發作，唯一百分百有效的方法只有下山。Diamox（丹木斯）、紅景天、（威而剛）、黑糖直接食用黑糖，或將黑糖泡水當做每天的日常飲用水，有助於防止高山症。高原反應並沒有人們想像的那麼可怕，而且近幾年地球氣候變暖，西藏的含氧量逐年增加，到達西藏的遊客已經 90%以上已經基本不存在高原反應了。初到西藏高原反應是正常現象，無需擔心和恐懼為自己增加心理壓力，無論遇到什麼情況，行動切忌過急過劇、以及注意保暖不要感冒，並且隨時保持心情愉快才是避免高反的王道。

2、關於身體：

遊客如患有心臟病、高血壓、肺病、呼吸系統疾病、糖尿病，如有藥物控制穩定可以進藏，但您的醫生診斷後認為不宜進藏者不能參團，如隱瞞病情，後果一切由遊客自身承擔，旅行社不承擔任何連帶責任； 客人適應高原反應聽從導遊的建議和安排，使自身逐漸適應高原氣候；旅行社不鼓勵吸氧，一般情況下只要多聽導遊意見調節好自己都能適應高原氣候，因旅途會有更高海拔地區，不能對氧氣產生依賴；高原反應並沒有那麼可怕，適應後你會感受到不同的異域風光，盡情享受西藏帶給你的美好旅程。西藏地區幅員遼闊屬於特種旅遊線路，景點比較分散，拉車時間很長，必無法與華東、北、沿海江南已開發旅遊景區一地可比， 參團者必須具備良好的心理素質和身體素質，並作好吃苦的心理準備，要有團隊合作精神、克服困難的決心和勇氣，是出遊西藏應具備的起碼條件；尊重當地民族風俗習慣、保護環境、聽從導遊指揮；出發前請多休息注意前七天避免激烈體能運動可減低肺活量，以利進藏後降低肺部過度要氧量。

3、入鄉隨俗：

這是重要戒條，青藏地區的民風，深受宗教影響，以及經濟和文化相對落後，有些現象和習慣，不能以城市人的心態標準來衡量和看待，不要去計較和指責他們的休閒、懶散、貧窮、落後，骯髒和大脾氣等，重於信仰不賺錢等不當言論，不要與駕駛員發生爭吵，不要對著司機指責車況不佳和落後，司機在途中喜歡幫助別人拖車、修車、搭順風車等，這是他們的文化，司機都是藏民均有藏傳佛教信仰，喜歡幫助人與不殺生的信仰，請不要隨意漫罵指責和埋怨。您對師傅、導遊、領隊、貼心的一句謝謝、辛苦了、多鼓勵少指責、不但讓提供服務者更是滿心歡喜、願意提供回饋最好的服務旅遊品質、相信這都是建立雙方產生良信互動、循環、好的旅遊磁場很重要因素，團隊中若遇車輛發生故障，請互相包容，多給予諒解，只有發揮團隊精神，旅途才能愉快和順利。要多與當地人、駕駛員司機交朋友，這樣你會獲得更多的幫助，使你的旅途更加順利和愉快。請記住不要離團去觀天葬，不要要求司機帶你看天葬，偶有不慎，就會觸怒當地人，引起不必要的麻煩。有關藏回族的風俗習慣、禁忌等，導遊另有介紹，大家要小心留意，並謹記。

4、拍攝禁忌：

西藏寺廟建築風格獨特，遇上節日，藏族人衣著更是華麗，色彩繽紛，這些都是攝影的好題材，取景前有幾點要注意：一般寺廟的週邊建築可以隨意拍攝，但殿堂內是嚴禁拍攝的，有些地方則註明付款可拍攝，每張 50 元或更高價，請勿偷拍，偷拍後果是十分嚴重的。攝影人物也要小心，藏族人未必都喜歡被人拍攝，為免不必要的麻煩，取景前最好先打個招呼。（準備好的小禮品：鉛筆、糖果等在此時可派上用場）

5、政治問題：

在西藏，政治問題是十分敏感的，無論在任何場合，都不宜討論西藏問題，作為一個遊客請尊重少數民族地區人民的宗教信仰和生活習俗，遵守西藏人民政府的各項法規，不損壞文物，不捕殺珍稀動物，不採珍稀動植物標本。 與藏族同胞相處的時候，須尊重當地的風俗習慣，不可擅自闖民居、不可擅自觀看天葬，不可在言語方面不尊重當地的少數民族，與導遊司機相處不可有不尊重之言行、不可不聽當地導遊所提醒注意事項；

6、關於導遊：

西藏導遊發展較內地相對落後，所以導遊非常缺乏，目前導遊均為援藏導遊，援藏導遊自身對西藏宗教文化均有相當崇仰認識，所以願意進藏，將更多的西藏風光、宗教介紹、給更廣大對西藏嚮往的遊客們能多面深入的瞭解西藏，我們的團費均已包含，領隊導遊司機小費，建議如果您能體認感覺到她們的服務

是很用心認真的，此僅為建議並無任何強迫，無論個人或團體可以將剩下花不完的零錢集資起來，作為對司機導遊一路辛勞的獎勵反饋，如您在當地對導遊司機有任何服務不滿之處請立即向公司反應，若情節嚴重我社會立即撤換導遊，您對行程中有任何問題，請於當地向導遊、領隊立即反應；我社將於外站現場為您立即協助處理解決，若於外站未能獲得導遊或領隊人員協助，請您立即致電我社，說明會資料上所載承辦人員，以利立刻為您協助解決問題，旅客若於外站並無提出任何需要協助處理解決的問題，即視為無問題滿意，旅客不得再於返台後提出任何抱怨投訴即視為無理由，我社並不受理特此敘明。

7、住宿與餐食：

西藏屬於軍方所控管並不是完全開放的城市，當地酒店有很多政府接待任務，如我們所訂酒店臨時遭到政府接待有所衝突遭到徵用，我社即會立即安排同級酒店，故客人要保持理解。西藏地區食宿條件較差，這是客觀存在的事實，我社以『尊爵等』、『豪華等』，僅為出團用房區別，請旅客切勿拿尊爵等，與全世界的星級酒店無限延伸比較高下，此等心態建議切勿入藏，全程指定單人房需補價差，但火車上不可指定單人房。酒店說明: A:大陸地區酒店因官方星等評比時間較長或本身不想申請星等，但如其軟硬體設備皆達同等星等酒店標準，酒店標示將以加【準】字來代表。 B:大陸地區部分酒店需求大床或加床，需另行加價或酒店內無需求之房型，且此類特殊需求須以酒店排房為準，並不一定保證，如遇上述情形敬請見諒。青藏地區物資貧乏物價較內地高，當地物資缺乏，團餐多數為中式合菜為主較合台灣人飲食口味，海拔高地區口味重較油較鹹，我社工作人員均會再三叮嚀少鹽少油，但還是偶爾會遇有廚師下手稍重，此部分要請旅客人入境隨俗包容體諒，我們會為旅客盡心安排當地最衛生的飲食條件為第一優先，旅客可挑選合您口味的菜多吃，團員多來自四面八方，有人口為重、有人不吃牛、不吃羊、有人吃素！所以團餐安排均以大家都能吃、清淡不傷腸胃為主要安排，飲食請保持七分飽以免增加臟器負擔容易高反，團員心態要有但求吃飽不求吃好的思想準備再行入藏，請對藏區餐食勿有過多的期待，畢竟前往西藏是心靈之旅並非美食團，希望團友能理解和並且不要有過多抱怨如菜色少變化少，以免影響同行者旅遊的心情，並做好吃苦的心理準備，全程素食餐需求之貴賓，除機上由航空公司安排外，行程中餐食將以每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推，至一桌八菜一湯為上限。另素食者建議可自備零食乾糧或醬瓜麵筋等罐頭進藏，以免藏區飲食選擇過少或用餐時間等待會較久可先裹腹備用，藏區偏遠之地用餐時間較無法掌控，當地藏民因民情環境海拔高餐時容易冷卻，所以多半為了提供旅客熱騰騰的餐飲，當地民情會以看到客人才開始烹煮，用餐時間有時會因此稍有延誤請旅客包容理解，並請務必自行備些零時在身上隨時可先享用裹腹。

8、交通與天候：

西藏的旅遊汽車其評定由政府旅遊汽車公司審核其資質。由於西藏沿線路況差，且為國防公路路況較差和油料摻水和有雜質，途中如出現車輛故障壞車（如爆胎、斷鋼板、避震器、化油器和車燈或車身零件損壞等等情況..）或陷車，這在西藏屬正常情況，藏地區路況壞，旅行社可能根據當時情況作出更換汽車、調整行程景點先後順序及航班出入口等安排，請團友給予諒解和積極配合司陪工作，前往珠峰、波密、尼藏、阿里特殊路段路況僅能安排 30 至 35 座進入前往，為了您旅途的舒適和上下車的方便，請勿攜帶行李箱（硬箱），行李儘量小些，前往珠峰或波密景區請將一兩日內簡單衣物，置入隨身小摺疊收納包較為方便，可將大行李寄放酒店，如此可減低車身重量以利爬坡車行安全與增加車座空間舒適度，謝謝合作。不可抗因素，在藏期間如遇塌方、大雪封路、泥石流、雨雪天氣、路況不明、路況差造成壞車、封路修路、以致不能前往納木錯、羊湖、波密、珠峰沿途等..景點，則改遊其它景點替代，若因前述原因可能因此需要繞道需增加天數，由此產生的超住宿費、餐費、機票更改手續費、重買機票等費用由遊客自理。因上述因素造成景點不能完成所發生之費用，按實際多退少補，旅行社不承擔賠償責任敬請悉知，如因上述原因繼續行程會對旅客生命安全造成傷害，地方旅行社有權依實際情況調整或終止行程，旅客請務必配合，如遊客不聽從旅行社安排，而發生私自離團脫隊等情事，而造成發生任何意外傷害等...所有損害敬請旅客自行負責。旅行社不承擔賠償責任特此敘明。

9、軍方徵用：

由於西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方有權隨時開啟或封閉景點，若遇景點封閉，當地旅行社有權另做安排其他景點替代，軍方亦會隨時徵收酒店；當地旅行社有權以同等級酒店作安排調整，如遇軍方徵收航班或臨時取消或增減更改航班，則改以藏區其他如拉薩、日喀則降落點等.另作為替代行程方案，調整行程景點先後順序及航班出入口等安排；鐵道部亦有時會徵收青藏列車軟臥車掛使用，如遇軟臥車掛因徵收或旺季掛位不足等因素理由須安排調整至硬臥掛，我社將退補旅客票價差額之雙倍，西藏因政治因素考量會突然無預警內部封閉不准外賓進入藏區，此均屬契約之中不可抗力,我社將盡力將雙方損害降至最低，如發生以上西藏旅遊須知內 1 至 10 所述條款內之任何情事，請旅客保持理解西藏地區性與特殊性，我社與當地地接社保有權利以最妥適順暢行程之替代方案進行調整安排；此外我社不作任何賠償，請貴賓們需有心理準備，保持理解，並且請勿於當地談論政治或批評藏人落後等言論 以免發生誤解！

10、相互幫助：

此線路旅途長且艱難，團友應本著團結友愛的精神，互相幫助、互相支持、互相鼓勵、互相理解、並積極配合導遊、司機，確保旅途愉快和順利。

特別說明：根據國家旅遊局有關規定，團體旅遊操作，全程需與團體同進同出，恕不接受外站臨時脫隊；除旅客個人原因如生病後送客人提前離藏，旅遊期間沒有參加活動或因病無法完成行程，則行程中所載明之餐食、景區門票、住宿、機位等團體行程，視同個人放棄，不另行退費。另西藏台辦有權隨時拒決任何身分敏感人士核准入藏批件許可，如少部分宗教人士或外籍旅客；外國外交官及記者不得入藏。本網為善盡旅遊委託人之責,故請詳閱以上需知 旅客簽署後,本網將視同您同意以上規範,及瞭解,並願遵守本公司所告知之旅遊規範風險,絕無異議. 如有意外情事發生,本公司將竭力協助旅客處理,但不負任何責任。

本人已詳閱須知，並已同意瞭解願意遵守需知內容 旅客訂購代表人簽名：_____ 2014年 月 日