

温馨提示

中国

- 证件: 请旅客再次检查回乡证／旅游证件／签证必须有效。
- 航空公司行李限制:
- 1)根据航空公司规定，每位乘客只可携带一件重量不超过20kg（44磅）的寄舱行李；另可携带一件手提行李，体积不超过（22吋x14吋x9吋）。
 - 2)乘坐中国国际航空(CA)／香港航空(HX)／香港快运航空(UO)之经济客舱乘客，每位客人的一件寄舱行李可增至23kg（50磅）。
 - 3)严禁携带任何违禁品：如毒品、武器、火药、易燃物品、盗版光碟或濒危动物制成品。
 - 4)火机、火柴及暖包类等用品只限于香港登机时作有限度携带，回程航班及内陆航班，则一律不可携带登机或寄舱。而利器、刀、指甲钳等，必须放在行李内寄舱。
 - 5)根据“国际民用航空组织”规定，旅客为个人自用内含锂或锂离子电池芯或电池的可携式电子装置（手表、计算器、照相机、手机、手提电脑、可携式摄像机等）应作为手提行李携带登机而不可寄舱；有关备用电池则必须以手提行李携带登机，并单个做好保护以防短路（如放入原零售包装或个别包装或以其他方式将电极绝缘），每个旅客不能超过2块（每个不超过160瓦时）；详细规定可浏览相关航空公司网页。
 - 6)根据“国际民用航空组织”指引：所有旅客随身携带之液体、凝胶及喷雾类物品，均需以容量不超过100毫升的容器盛载，并应储存于一个容量不超过一公升、可重复密封的透明塑胶袋内。故容器超过100毫升必须放在行李内寄舱。而每名旅客只可携带一个装有容器的塑胶袋。所有药物、婴儿奶粉或食品，经查证后可获豁免。
 - 7)以上规定将按各国机场之最后公布为准。
 - 8)详细资料可浏览民航处 www.cad.gov.hk 或机管局 www.hongkongairport.com 网页。
- 高铁注意事项:
- 1)客人不可携带利器如剪刀、万用刀或易燃物品等上车。
 - 2)建议客人携带轻便行李为主（约21吋），方便上／下车和摆放行李。
 - 3)中国铁道部“铁路客户服务中心”网站附有高铁注意事项详细资料，客人可浏览以下网址，点选“铁路常识”一栏查询详情。 <http://www.12306.cn/mormhweb/>
- 海关条例:
- 【中国入境】年满十八岁，可以免税携带400枝香烟及洋酒一瓶，另外严禁携带各种肉类、蔬果植物及报刊杂志（大公报、文汇报除外）
- **携带超过人民币20,000元或同等值5,000美元外币必须申报
- 【香港入境】年满十八岁，可以免税携带19枝香烟及洋酒一瓶。
- 语言: 普通话。
- 时差: 与香港相同。
- 天气: 中国气候温差较大，夏季较香港炎热，冬季寒冷干燥，特别是北方各省市地区，冬季时达零度或以下，请于出发前留意天气报告或浏览相关网站 www.cma.gov.cn

- 消费模式: 中国各省市商铺一律使用人民币, 大型百货可使用(银联、Visa及Master)信用卡。
- 膳食: 中国各省烹调风格不同: 广西、云南、湖南、四川口味偏向多油较辣; 另外部份偏远地区相对较落后, 受条件所限, 筵菜款式选择不多。
- 饮用水: 酒店自来水不宜饮用, 应饮用已煲滚开水或在当地购买樽装矿泉水。如肠胃状况欠佳者, 建议旅客自携饮用水壶, 切勿饮用未经煲滚之自来水。
- 酒店:
 - 1)入住酒店时, 客人必须出示证件登记。
 - 2)如需酒店行李生服务, 每间客房行李生小费为人民币10元。
 - 3)酒店已实施环保节约能源, 如晚上气温低于摄氏28度, 房间会自动调节空调温度以达节能效果。
 - 4)北方酒店于冬季时会开放暖气, 房间内会较为干燥, 可于床头放一杯水或湿毛巾, 增加湿度。
 - 5)大部份酒店设有有线上网服务, 费用以酒店公布为准。
- 电压: 电压为220伏特, 插头以两脚扁插为主 , 或三脚扁插 , 视乎地区及个别酒店而定。
- 旅程服饰: 应以舒适及轻便实用为主, 夏季天气炎热, 可穿较通爽衣物, 秋冬气候清凉寒冷, 请备足够御寒衣物; 旅程中请穿着轻便运动鞋, 方便活动。
- 个人用品: 近年国内推行环保政策, 部份酒店已开始不提供即弃式个人卫生用品: 如牙刷、牙膏、剃刀及拖鞋...等, 建议客人自行带备; 另外请带备惯用平安药物及紧急医疗用品, 以应不时之需。如需要长期服用指定药物, 请准备足够份量。
- 财物保管: 夜间避免单独外出, 请谨记将贵重物品如旅游证件、现金、信用卡、相机、手提电话、电子产品等随身携带, 切勿存放于行李箱内或留在旅游车上、酒店房间或公共地方。
- 购物: 国内有不少特产手信可供购买, 客人于当地购买任何货品前, 务必检查清楚货品及谨记取回收据。
- 冬季活动: 寒冷地区地上可能结上冰块, 建议穿着鞋底较多凹凸纹的鞋以抓紧地面, 避免滑倒。参与滑雪活动前, 应先瞭解及衡量自己的身心体能状况, 以及当时的天气和雪面状况是否适合; 并应先清楚了解滑雪场内之环境、设施及遵守各安全事项。畅玩前, 必须做好热身运动, 仔细检查所需设备有否破损, 避免单独行事。儿童参与活动时, 必须有成人陪同照顾, 以策安全。
- 水上活动: 参与水上活动前, 应先瞭解及衡量自己的身心体能状况, 以及当时的天气和水面状况是否适合, 尽量选择有救生员的场所, 并应遵守各项警告或禁止标志。畅玩前, 必须做好热身运动, 及听从向导或指导员的指示, 如进行潜水、浮潜等海底活动时, 应仔细检查所需设备有否破损, 避免单独行事。儿童参与活动时, 必须有成人陪同照顾, 以策安全。
- 浸温泉须知: 切勿单独泡温泉, 浸泡时间不宜过久, 如出现休克、头晕或感觉不适, 需马上离开温泉池, 尽量休息及补充水份。凡患有心脏病、高血压、糖尿病、哮喘、怀孕者、皮肤病、动脉硬化

化及出血性疾病；又或在空腹、饭后、酒醉及过度疲劳情况下皆不宜浸温泉。

行山须知: 行山时宜穿着运动鞋，以防滑倒，客人亦须因应个人需要自备行山拐杖或其他设备。如山路较为崎岖不平，请客人依照工作人员的提示游览，切勿走近围栏以外位置，以策安全。

高原地区: 1)天气早晚温差较大，紫外线强，即使夏季，天气随时骤变，请准备足够衣服；另外空气较为稀薄，应放慢步行及活动的速度，不适合做剧烈运动或作太大动作。建议每天早上喝一杯葡萄糖水，可补充体力及预防高山反应，亦建议避免用太高温热水沐浴，因会令血压上升，引致身体不适。

2)海拔2,500米以上高原地区，因空气较为稀薄、含氧量较低，容易引发高山综合症，如客人粗劳过度、精神紧张、缺水，或患有呼吸道感染，都会增加疾患的风险。而患有严重高血压、心绞痛、贫血、脑痲症的人士如欲前往高原，须谘询医生作身体检查评估。一般对高地即时反应是心跳及呼吸加快、血压上升、食欲减退、胸闷、小便次数多，以及轻微头痛。轻微者只要多喝水及休息，症状就会逐渐好转或消除，当然须视乎个人身体状况而定，有需要可使用止痛药治理。另外吸氧气可减轻征状，但如欲在高原逗留数天以上，则不建议用此方法。如身体未能适应，征状在登高数小时后将渐渐加重及发展成急性高山症、高山脑水肿及肺水肿，如迅速恶化更可于数小时内致命。

以上资料来源：香港卫生署，参考网址：www.travelhealth.gov.hk

高原地区各地海拔参考高度（见下表）：

西藏				四川			云南		
青藏铁	拉萨市	青海湖	林芝	黄龙	九黄机	九寨沟	香格里拉	玉龙雪	丽江市
4000米	3650米	3200米	2900米	3300米	3000米	2900米	3280米	3200米	2900米

** 旅客于当地如感到身体不适，请前往当地医院就诊 **

台风措施: 出发当日遇有天文台悬挂任何台风讯号，由于航班仍有机会正常升降，出发前请致电或可浏览民航处 www.cad.gov.hk 或机管局 www.hongkongairport.com 网页。

旅游保险: 旅游期间如发生任何意外，可会引致庞大医疗费用、财物损失及其他开支。本公司强烈劝喻所有旅客购买旅游综合保险。而有关各项保障及赔偿均依据保险公司所列明之赔偿细则。

紧急联络: 如需致电紧急支援热线，并要求以受话人方式付款（Collect call），要求电讯公司接驳电话，请致电电讯公司总台电话：108852（中国网通）或1082852（中国电讯）。