

溫馨提示

中國

- 證件: 請旅客再次檢查回鄉證／旅遊證件／簽證必須有效。
- 航空公司行李限制:
- 1)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）的寄倉行李；另可攜帶一件手提行李，體積不超過（22吋x14吋x9吋）。
 - 2)乘坐中國國際航空(CA)／香港航空(HX)／香港快運航空(UO)之經濟客艙乘客，每位客人的一件寄倉行李可增至23kg（50磅）。
 - 3)嚴禁攜帶任何違禁品：如毒品、武器、火藥、易燃物品、盜版光碟或瀕危動物製成品。
 - 4)火機、火柴及暖包類等用品只限於香港登機時作有限度攜帶，回程航班及內陸航班，則一律不可攜帶登機或寄倉。而利器、刀、指甲鉗等，必須放在行李內寄倉。
 - 5)根據「國際民用航空組織」規定，旅客為個人自用內含鋰或鋰離子電池芯或電池的可攜式電子裝置（手錶、計算器、照相機、手機、手提電腦、可攜式攝像機等）應作為手提行李攜帶登機而不可寄倉；有關備用電池則必須以手提行李攜帶登機，並單個做好保護以防短路（如放入原零售包裝或個別包裝或以其他方式將電極絕緣），每個旅客不能超過2塊（每個不超過160瓦時）；詳細規定可瀏覽相關航空公司網頁。
 - 6)根據「國際民用航空組織」指引：所有旅客隨身攜帶之液體、凝膠及噴霧類物品，均需以容量不超過100毫升的容器盛載，並應儲存於一個容量不超過一公升、可重複密封的透明塑膠袋內。故容器超過100毫升必須放在行李內寄倉。而每名旅客只可攜帶一個裝有容器的塑膠袋。所有藥物、嬰兒奶粉或食品，經查證後可獲豁免。
 - 7)以上規定將按各國機場之最後公佈為準。
 - 8)詳細資料可瀏覽民航處 www.cad.gov.hk 或機管局 www.hongkongairport.com 網頁。
- 高鐵注意事項:
- 1)客人不可攜帶利器如剪刀、萬用刀或易燃物品等上車。
 - 2)建議客人攜帶輕便行李為主（約21吋），方便上／下車和擺放行李。
 - 3)中國鐵道部「鐵路客戶服務中心」網站附有高鐵注意事項詳細資料，客人可瀏覽以下網址，點選「鐵路常識」一欄查詢詳情。 <http://www.12306.cn/mormhweb/>
- 海關條例:
- 【中國入境】年滿十八歲，可以免稅攜帶400枝香煙及洋酒一瓶，另外嚴禁攜帶各種肉類、蔬果植物及報刊雜誌（大公報、文匯報除外）
- **攜帶超過人民幣20,000元或同等值5,000美元外幣必須申報
- 【香港入境】年滿十八歲，可以免稅攜帶19枝香煙及洋酒一瓶。
- 語言: 普通話。
- 時差: 與香港相同。
- 天氣: 中國氣候溫差較大，夏季較香港炎熱，冬季寒冷乾燥，特別是北方各省市地區，冬季時達零度或以下，請於出發前留意天氣報告或瀏覽相關網站 www.cma.gov.cn

消費模式:	中國各省市商鋪一律使用人民幣，大型百貨可使用（銀聯、Visa及Master）信用卡。
膳食:	中國各省烹調風格不同：廣西、雲南、湖南、四川口味偏向多油較辣；另外部份偏遠地區相對較落後，受條件所限，餸菜款式選擇不多。
飲用水:	酒店自來水不宜飲用，應飲用已煲滾開水或在當地購買樽裝礦泉水。如腸胃狀況欠佳者，建議旅客自攜飲用水壺，切勿飲用未經煲滾之自來水。
酒店:	1)入住酒店時，客人必須出示證件登記。 2)如需酒店行李生服務，每間客房行李生小費為人民幣10元。 3)酒店已實施環保節約能源，如晚上氣溫低於攝氏28度，房間會自動調節空調溫度以達節能效果。 4)北方酒店於冬季時會開放暖氣，房間內會較為乾燥，可於床頭放一杯水或濕毛巾，增加濕度。 5)大部份酒店設有有線上網服務，費用以酒店公佈為準。
電壓:	電壓為220伏特，插頭以兩腳扁插為主  ，或三腳扁插  ，視乎地區及個別酒店而定。
旅程服飾:	應以舒適及輕便實用為主，夏季天氣炎熱，可穿較通爽衣物，秋冬氣候清涼寒冷，請備足夠禦寒衣物；旅程中請穿着輕便運動鞋，方便活動。
個人用品:	近年國內推行環保政策，部份酒店已開始不提供即棄式個人衛生用品：如牙刷、牙膏、剃刀及拖鞋...等，建議客人自行帶備；另外請帶備慣用平安藥物及緊急醫療用品，以應不時之需。如需要長期服用指定藥物，請準備足夠份量。
財物保管:	夜間避免單獨外出，請謹記將貴重物品如旅遊證件、現金、信用卡、相機、手提電話、電子產品等隨身攜帶，切勿存放於行李箱內或留在旅遊車上、酒店房間或公共地方。
購物:	國內有不少特產手信可供購買，客人於當地購買任何貨品前，務必檢查清楚貨品及謹記取回收據。
冬季活動:	寒冷地區地上可能結上冰塊，建議穿著鞋底較多凹凸紋的鞋以抓緊地面，避免滑倒。參與滑雪活動前，應先瞭解及衡量自己的身心體能狀況，以及當時的天氣和雪面狀況是否適合；並應先清楚了解滑雪場內之環境、設施及遵守各安全事項。暢玩前，必須做好熱身運動，仔細檢查所需設備有否破損，避免單獨行事。兒童參與活動時，必須有成人陪同照顧，以策安全。
水上活動:	參與水上活動前，應先瞭解及衡量自己的身心體能狀況，以及當時的天氣和水面狀況是否適合，盡量選擇有救生員的場所，並應遵守各項警告或禁止標誌。暢玩前，必須做好熱身運動，及聽從嚮導或指導員的指示，如進行潛水、浮潛等海底活動時，應仔細檢查所需設備有否破損，避免單獨行事。兒童參與活動時，必須有成人陪同照顧，以策安全。
浸溫泉須知:	切勿單獨泡溫泉，浸泡時間不宜過久，如出現休克、頭暈或感覺不適，需馬上離開溫泉池，盡量休息及補充水份。凡患有心臟病、高血壓、糖尿病、哮喘、懷孕者、皮膚病、動脈性硬

化及出血性疾病；又或在空腹、飯後、酒醉及過度疲勞情況下皆不宜浸溫泉。

行山須知: 行山時宜穿著運動鞋，以防滑倒，客人亦須因應個人需要自備行山拐杖或其他設備。如山路較為崎嶇不平，請客人依照工作人員的提示遊覽，切勿走近圍欄以外位置，以策安全。

高原地區: 1)天氣早晚溫差較大，紫外線強，即使夏季，天氣隨時驟變，請準備足夠衣服；另外空氣較為稀薄，應放慢步行及活動的速度，不適合做劇烈運動或作太大動作。建議每天早上喝一杯葡萄糖水，可補充體力及預防高山反應，亦建議避免用太高溫熱水沐浴，因會令血壓上升，引致身體不適。

2)海拔2,500米以上高原地區，因空氣較為稀薄、含氧度較低，容易引發高山綜合症，如客人粗勞過度、精神緊張、缺水，或患有呼吸道感染，都會增加疾患的風險。而患有嚴重高血壓、心絞痛、貧血、腦癱症的人士如欲前往高原，須諮詢醫生作身體檢查評估。一般對高地即時反應是心跳及呼吸加快、血壓上升、食慾減退、胸悶、小便次數多，以及輕微頭痛。輕微者只要多喝水及休息，症狀就會逐漸好轉或消除，當然須視乎個人身體狀況而定，有需要可使用止痛藥治理。另外吸氧氣可減輕徵狀，但如欲在高原逗留數天以上，則不建議用此方法。如身體未能適應，徵狀在登高數小時後將漸漸加重及發展成急性高山症、高山腦水腫及肺水腫，如迅速惡化更可於數小時內致命。

以上資料來源：香港衛生署，參考網址：www.travelhealth.gov.hk

高原地區各地海拔參考高度（見下表）：

西藏				四川			雲南		
青藏鐵	拉薩市	青海湖	林芝	黃龍	九黃機	九寨溝	香格里	玉龍雪	麗江市
4000米	3650米	3200米	2900米	3300米	3000米	2900米	3280米	3200米	2900米

** 旅客於當地如感到身體不適，請前往當地醫院就診 **

颱風措施: 出發當日遇有天文台懸掛任何颱風訊號，由於航班仍有機會正常升降，出發前請致電或可瀏覽民航處 www.cad.gov.hk 或機管局 www.hongkongairport.com 網頁。

旅遊保險: 旅遊期間如發生任何意外，可會引致龐大醫療費用、財物損失及其他開支。本公司強烈勸喻所有旅客購買旅遊綜合保險。而有關各項保障及賠償均依據保險公司所列明之賠償細則。

緊急聯絡: 如需致電緊急支援熱線，並要求以受話人方式付款（Collect call），要求電訊公司接駁電話，請致電電訊公司總台電話：108852（中國網通）或1082852（中國電訊）。