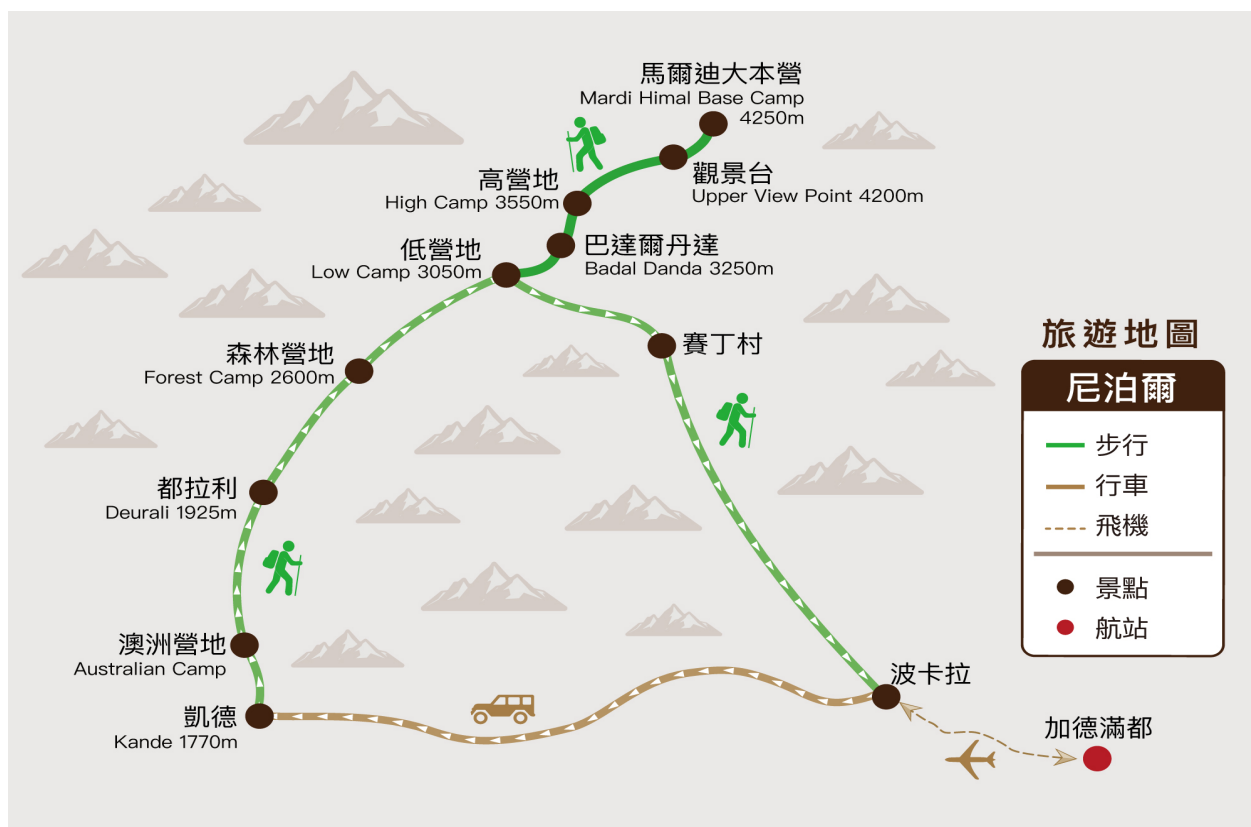


2025 年 尼泊爾 12 天 (Mardi Himal 健行)

喜馬拉雅山麓神秘古國 神仙故鄉 (5 天輕健行+奇旺國家公園)



航班參考

泰國航空 (僅供參考，最後出發航班以說明會資料為主)

天 數	航班	出發 時間	抵達 時間	起飛 / 抵達城市	航空公司	飛行時間
第01天	TG 633	1355	1650	台北→曼谷	泰國航空	約 02 小時 00 分
第01天	TG 309	1750	2000	曼谷→加德滿都	泰國航空	約 05 小時 15 分
第02天				加德滿都→波卡拉		
第10天				奇旺→加德滿都		
第12天	TG 310	0025	0510	加德滿都→曼谷	泰國航空	約 04 小時 35 分
第12天	TG 632	0825	1305	曼谷→台北	泰國航空	約 01 小時 55 分

國泰航班

天 數	航班	出發 時間	抵達 時間	起飛 / 抵達城市	航空公司	飛行時間
第01天	CX461	1225	1430	台北→香港	國泰航空	約 02 小時 05 分
第01天	CX603	1635	1945	香港→加德滿都	國泰航空	約 05 小時 25 分
第02天				加德滿都→波卡拉		
第10天				奇旺→加德滿都		
第11天	CX640	2310	0610	加德滿都→香港	國泰航空	約 04 小時 50 分
第12天	CX564	0810	1005	香港→台北	國泰航空	約 01 小時 55 分



豐富的行程內容 (行程內所到之景點，如遇休館或維修無法入內參觀，將提供替代行程或景點)

◎含門票或入內參觀景點、* 不含門票或下車參觀景點、▲行車經過、 UNESCO 世界遺產

第 01 天 台北 → 轉機點加德滿都

早餐：自理 午餐：自理 晚餐：機上

住宿：加德滿都飯店

今日搭乘國際航空經轉機，飛往尼泊爾首都 - 加德滿都。班機同日抵達後，隨即安排專車接往飯店休息。

第 02 天 加德滿都 → 波卡拉- 凱德 KANDE(1,770M) –都拉利 DEURALI (1,925M).

早餐：機上 午餐：當地料理 晚餐：山屋用餐

住宿：山屋

早餐後，搭機前往波卡拉，健行的起點是從波卡拉經波卡拉-巴格隆高速公路，約一小時車程到達凱德 Kade。從卡德出發，我們開始往森林營地攀登。這條小路是一條中等陡峭的攀登路線(樓梯多)，通往頂部的山脊。

經過一個小時左右的攀登，到達了澳洲大本營 Australian Camp。從這裡您可以看到喜馬拉雅安納普納峰的壯麗全景。我們繼續跋涉，穿過佈滿杜鵑樹的蜿蜒小路，直到到達一個名為「Deurali」的小定居點，我們將在此過夜。天氣好時，隔天早上可以一覽安娜普納南峰及 Himchuli 峰。

車程約 2 小時

徒步約 5-6 公里，約 3-4 小時

第 03 天 Deurali - 森林營地 Forest Camp (2,600M)

早餐：山屋用餐 午餐：山屋用餐 晚餐：山屋用餐

住宿：山屋

沿著山脊穿過茂密的杜鵑花林。到達森林營地，在上休息過夜，適應海拔。

徒步約 7 公里，約 4 小時

第 04 天 森林營地 Forest Camp (2,600M)- 低營地 Low Camp (3,050M) - 高營地 High Camp (3,550M)

早餐：山屋用餐 午餐：山屋用餐 晚餐：山屋用餐

住宿：山屋

早餐後前往低營地並繼續往 Badal Danda (3,210 m)，小路繼續沿著山脊延伸。從翠綠的林線到高山牧場，風景慢慢形成鮮明對比。當您到達高營地時，站在浮雲之上，您會近距離目睹令人難以置信的安娜普納南峰、Himchuli 和 魚尾峰 Macchapuchre 的景色。

徒步約 12-13 公里，約 6 小時



第 05 天 高營地 High Camp –觀景台 Upper Viewpoint(4,200M)- 馬爾迪大本營 Mardi Himal base camp-west (4,250 M)- 巴達爾丹達 Badal Danda. (3,250 m)-低營地 Low Camp(2,600M)

早餐： 山屋用餐 午餐：山屋用餐 晚餐：山屋用餐
住宿： 山屋

這是這次健行的主要亮點，也是相對最困難的一次，有陡峭的上坡和艱苦的步行。我們很早就開始了第一次陡峭的攀登，大約需要 2 小時才能到達觀景台頂部，大多數人稱之為 MBC (Mardi Himal 大本營)。然而，當沿著山脊再進行 2 小時的陡峭攀登時，實際的大本營會變得更高。然而，近距離欣賞馬查布奇爾山(Mt Macchapucchre) 和馬爾迪(Mardi) 的壯麗景色，以及遠處若隱若現的安納普爾納一號(Annapurna I)、甘加普納(Gangapurna) 和安納普爾納三號(Annapurna III) 的壯麗景色歡迎您的到來！探索完大本營後，我們開始沿著陡峭的小路緩慢下降到高營地，然後前往巴達爾丹達 (Badal Danda) 再下至低營地山屋過夜。

徒步約 11-12 公里，約 7 小時



第 06 天 低營地 Low Camp- 賽丁 Siding Village (1,850M) – 波卡拉

早餐： 山屋用餐 午餐：山屋用餐 晚餐：山屋用餐
住宿： Atith resort Pokhara 或同級

今天我們將從低營地一路下降到賽丁 (Siding)，一路多是階梯為主，有些地方有陡峭的石階和濕滑的表面。我們穿過一片茂密的森林，周圍除了樹木和灌木叢，丁是一個擁有傳統房屋和生活方式的小村莊。到達 Siding 後，我們將乘坐四輪傳動車前往波卡拉。2 小時的車程，其中一部分路山路會較顛簸，到達波卡拉過夜。

尼泊爾中部的渡假勝地【波卡拉】，也是電影「最後的香格里」拍攝地，在這裡可以盡情的欣賞喜馬拉雅山脈壯麗山景，歐美客最愛的登山聖地，有秀麗的費娃湖、周圍繞著安娜普娜峰群和道拉奇利峰群；天氣晴朗時，可見白雪皚皚的魚尾峰，放慢旅遊腳步，細細品味費娃湖中的湖光山色。

*** 波卡拉 Pokhara:** 是尼泊爾第二大受歡迎的旅遊點，此地依偎於高積雪的安娜普娜山嶺之下，位於加德滿都西邊 200 公里蒼翠繁茂區域，並贏得來自世界各地遊客的所愛，許多遊客對尼泊爾的印象是“魚尾峰”聳立在空中的輪廓線，或是反射在“費娃湖”的寧靜湖水中。

徒步約 4 公里 2 小時+ 坐車 2 小時返回波卡拉

第 07 天 波卡拉- 沙朗闊山丘 SARANGKOT (欣賞日出) - 大衛瀑布 - 西藏村 - 波卡拉

早餐：飯店用餐 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理
住宿：Atith resort Pokhara 或同級

早餐後，我們前往沙朗闊看日出，接著參觀大衛瀑布、古普特斯沃爾洞穴、西藏村。
*** 沙朗闊 Sarangkot:** 距離博卡拉的湖邊僅 5 公里，是欣賞日出和日落的最高觀景點，海拔 1592 米，可以俯瞰雪峰。

◎大衛斷層瀑布 Devi’ s Falls:尼語稱之為“Pattale-chhango”，其意為地下瀑布 (Underground Falls)，唯一由喜馬拉雅山融雪侵蝕切割而成的，來自於費娃湖的湖水在此墜落至 100 公尺的斷崖下，湍急流水又不斷侵蝕兩旁河岸形成險峻的峽谷瀑布景觀。相傳因為一位名為大衛的瑞士籍登山客在此跌落瀑布失蹤而得名。從費娃湖來的河水被吞入地裡，從岩壁的大洞往外流，形成了特殊地形景觀瀑布。

◎古普特斯沃爾 Gupteswor：古普特斯沃爾是博卡拉著名的洞穴。在洞穴內，我們可以找到主神濕婆的寺廟。濕婆是印度教的偉大神祇。人們朝拜濕婆，祈求自己的幸福和財富。您還可以在這個洞穴中看到美麗的寺廟。古普特斯沃爾·瑪哈德夫洞穴有一個巨大的鐘乳石，被供奉為濕婆靈像。門票僅包含寺廟，您可以另外支付進入洞穴後面的一條低洞，後面是德維瀑布的泉水。在洞穴的天花板上，您可以看到水力的力量留下的裂縫和美麗的痕跡。

*** 西藏村 Tashi Ling：**參觀西藏人的生活方式，1959 年因為中國軍隊入侵引發西藏動亂，當時逃到尼泊爾的西藏難民在這裡落腳。西藏精神領袖達賴喇嘛曾經遷住此地；西藏村創立於 1964 年，在各單位的協助下成立了手工藝中心，讓他們得以運用自己的專長營生。

*** 費娃湖畔遊船之旅:** 泛游其上，欣賞喜馬拉雅山的美景，只見葉葉輕舟盪漾碧波，詩情畫意、美不勝收，遠方安娜普娜山群的雄姿，盡在眼裡。賞魚尾峰倒映在碧綠的費娃湖，湖光山色恬淡幽閒讓人悠然自得。



第 08 天 波卡拉- 奇旺國家公園 CHITWAN NATIONAL PARK - 大象撫育中心

早餐：飯店內用餐 午餐：飯店內用餐 晚餐：飯店內用餐

住宿：5★Soaltee Westend 或同級

早上前往奇旺國家公園，位於尼泊爾南部，曾經是英國皇家最愛的獵保留區，後為了保護瀕臨絕種的野生動物～孟加拉虎、犀牛...等，1973 年設立成了尼泊爾第一個國家公園，1984 年被聯合國教科文組織列為世界自然遺產。公園內擁有眾多野生動物，是尼泊爾一處著名的遊覽勝地。

◎**大象撫育中心 ELEPHANT BREEDING CENTER**】：位於索拉哈村西邊，在雷普提河支流的對岸，以保護和繁殖大象為目的而設立的大象撫育中心，包括小象在內，飼養了數十頭的大象。參觀大象撫育的介紹，每頭大象懷孕期達 18 個月至 2 年且每次只有一胎，已列入保育類動物。

※貼心叮嚀：

1. 野生保護區觀光資源比較貧乏，但是可以享受到原始的旅遊方式，請大家放鬆調整心情，在奇旺旅遊也是一種特別值得回憶經驗。
2. 今天來到奇旺野生動物保護區，所以在此旅遊必須遵守當地規定。在國家公園裏騎大象、獨木舟，不要穿太鮮艷服裝，也不要大聲喧嘩，以避免驚擾野生動物。在國家公園裏面必須維持環境清潔，不亂丟垃圾或塑膠瓶。
3. 住宿於國家公園內飯店設備比較簡單，請不要跟市區比較。野生公園內晚上燈光較為昏暗，建議準備手電筒及防蚊液及以備不時之需。
4. 飯店內料理比較簡單，食材較少，若吃不慣的旅客，建議可帶一些零食以備不時之須。



行車距離：波卡拉- 149 公里(約 4 小時 30 分) 奇旺國家公園

第 09 天 奇旺國家公園【騎乘大象、獨木舟生態之旅】

早餐：飯店用餐 午餐：飯店內用餐 晚餐：飯店內用餐

住宿：5★Soaltee Westend 或同級

早餐後專車前往乘坐◎騎乘大象之旅 **ELEPHANT SAFARI**，尋找野生動物的蹤跡，將有機會見到生活於此的野生動物，如野豹、犀牛、印度虎..等獸群及各式鳥類生態。

◎安排獨木舟漫遊於台拉河：沿途聆賞數百種鳥類的天籟合奏，尋找野生鱷魚的芳蹤。

◎安排【叢林健行生態漫步之旅 **JUNGLE WALK**】：享受一頓綠色森林芬多精大餐，尋訪各種野生動物，體驗原始而刺激的叢林生活情趣。寂靜夜晚來臨時，滿天星星伴您入睡，真是人生的奇妙的旅遊經驗！

◎參觀當地塔魯族 **THARU 村落**：緊鄰奇旺國家公園北邊的田園地帶，探訪塔魯族人的村落。他們有名的地方是對瘧疾的抵抗能力，在 20 世紀 50 年代特萊平原瘧疾絕跡前，他們是這裡的原住民，當奇特旺成立第一個保護區時，塔魯族社區被迫從他們的傳統土地搬遷

晚餐後安排欣賞◎【民俗舞蹈表演 **THARU STICK DANCE**】：這是一種由男女表演的悅耳部落舞蹈，配以鼓聲和棍子的碰撞聲，展現出如何使犀牛和其他野生動物遠離人類居住地和耕地的方式。這是一種由男女表演的悅耳部落舞蹈，配以鼓聲和棍子的碰撞聲，展現出如何使犀牛和其他野生動物遠離人類居住地和耕地的方式。此舞蹈源於持木棍攻擊敵人或嚇阻猛獸，後演變成傳統舞蹈，高亢激昂的節奏韻律，具有文化特色。



第 10 天 奇旺→加德滿都-巴特岡古都 Bhaktapur (UNESCO) - 那加闊山城 Nagarkot

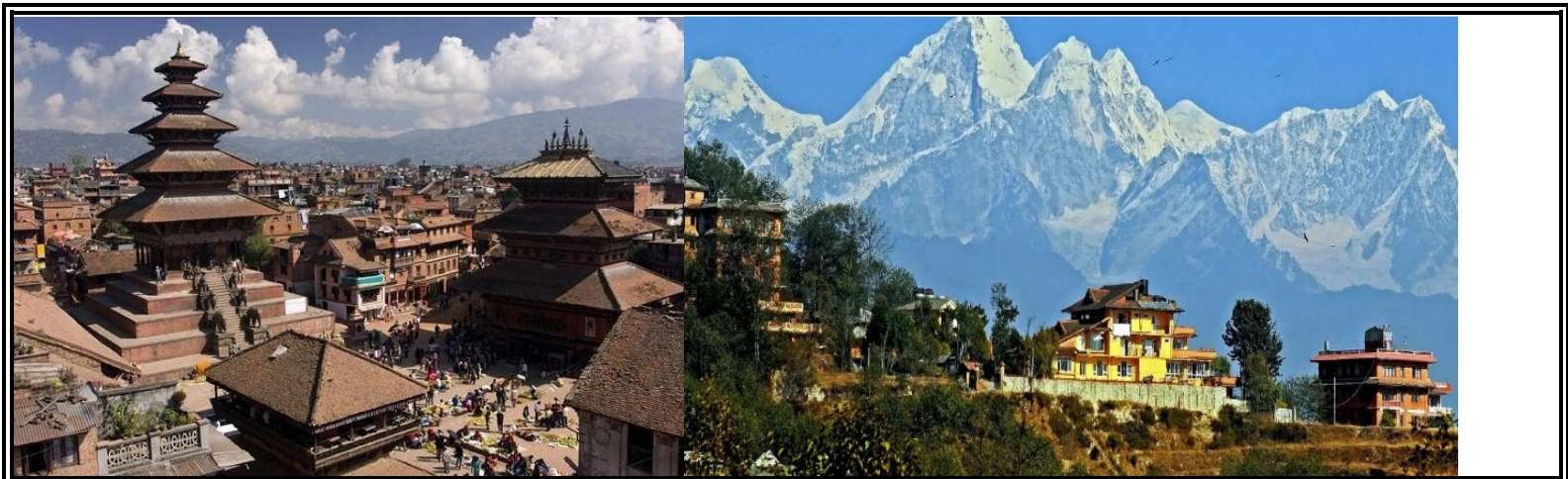
早餐：飯店用餐 午餐：當地料理 晚餐：飯店內用餐

住宿：4★Hotel Club Himalaya 或同級

早餐後，前往機場搭乘國內班機飛回加德滿都，之後專車前往巴卡塔布參觀，今晚夜宿那加闊山城。

＊【巴卡塔布 **BHAKTAPUR**】：此城別名「巴特岡」；巴克塔普爾是加德滿都谷地三大主要城市之一，也是該國重要的紐瓦爾人聚居地之一。這座城市還以其紐瓦爾傳統、美食和工匠而聞名。因遠離北方異族的侵擾，保存了純樸與傳統的一面，今為尼泊爾第三大城 (UNESCO 保護名單)。

＊【那加闊 **NAGARKOT**】(海拔約 2100 公尺)，絕佳的地理位置可欣賞聖母峰及安娜普娜山群的雄姿。抵達後辦理手續之後，不妨外出欣賞夕陽美景。



行車距離：加德滿都 - 16 公里(約 50 分鐘) 巴特岡古都-12 公里(45 分鐘)那加闊

第 11 天 那加闊 Nagarkot - 巴丹古都 Patan - 加德滿都 ➔ 轉機點 (曼谷或香港)

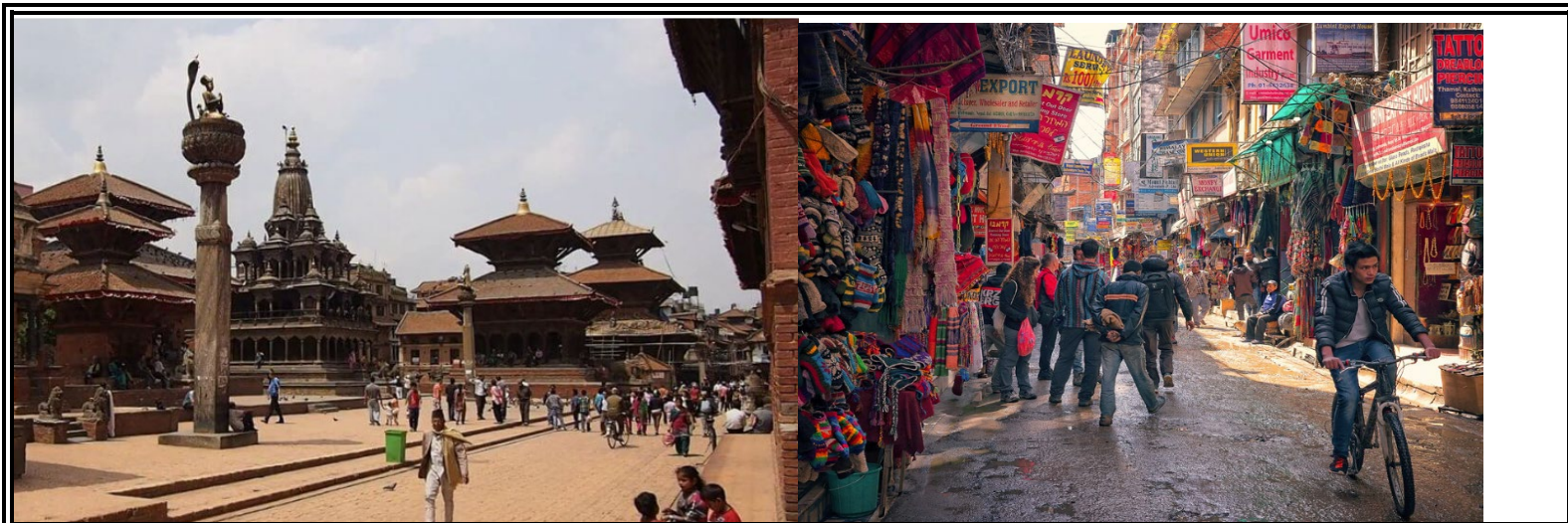
早餐：飯店早餐 午餐：當地料理 晚餐：當地料理
住宿：X

清晨安排欣賞★喜馬拉雅山的日出；在天高氣爽的天氣裡，東看聖母峰英姿，西瞧安娜普那山的俊容。之後前往參觀巴丹古城後，晚餐後前往機場準備搭機返回台灣。

***巴丹古城 Patan：**巴丹城是宮殿建築、藝術庭院和前皇宮複合體的迷人混合體。前皇宮複合體是帕坦的宗教和社會生活中心，內部設有一個陳列著各種青銅雕像和宗教物品的博物館。這裡的一個卓越建築是一座 16 世紀的獻給印度教神克里希納的寺廟，完全由石頭建造。

***杜巴廣場 Durbar square：**這是一個由宮殿、庭院和寺廟組成的建築群，加德滿都杜巴廣場是加德滿都谷地建築和尼瓦爾藝術家的壯觀典範。被聯合國教科文組織列為世界遺產，加德滿都杜巴廣場是歷史悠久的皇室所在地，過去的國王在這裡加冕。這裡遍布反映皇家歷史和人民宗教文化生活的古老寺廟和宮殿。宮殿北側的加德滿都谷地最高的寺廟「Taleju Bhawani」由加德滿都獨立城的第一位國王 Ratna Malla 於 1501 年建造。加德滿都杜巴廣場上有開放式木屋卡薩曼達普(Kasthamandap)、活女神庫瑪麗(Kumari)之家、帶有色情雕刻的賈格納特神廟(Jagannath Temple) 和哈努曼多卡(Hanuman Dhoka) (皇宮)。目前，廣場被稱為哈努曼多卡(Hanuman Dhoka)，該名稱源自哈努曼 (Hanuman) 的地位，哈努曼是拉姆勳爵 (Lord Ram) 的猴子信徒，位於宮殿入口附近。它擁有統治加德滿都市多年的馬拉國王和沙阿國王的宮殿。

***泰米爾 THAMEL：**作為加德滿都的旅遊區，泰米爾到深夜都熙熙攘攘。離加德滿都市中心僅 10 分鐘的步行路程，但完全不同於城市的其他地區。泰米爾完全為遊客服務，擁有大量的酒店、餐廳和酒吧、書店、誘人的紀念品商店、網咖和旅行社。遊客所需的一切都可以在這裡找到，甚至包括朋友和旅伴。



行車距離：那加闊- 24公里(約1小時)巴丹古都 - 9公里(約30分鐘)加德滿都-5公里(約20分鐘) 機場

第 12 天 轉機點 →台北

早餐： x 午餐：x 晚餐：x
 住宿：溫暖的家

班機今日抵達轉點點轉機返回臺灣，於隨後抵達，結束難忘的尼泊爾 12 天之旅。

- ※ 行程順序可能因航班、住宿、門票預定、天候等因素調整，依契約規定以有利於旅客之方式作業，行程內容景點皆會抵達完成，惟順序無法保證完全依照上述網頁說明，貴賓如無法接受者，請勿報名。
- ※ 行程順序得因當地觀光條件做適當調整，依契約第 11 條約定，確認團體成行後進行預定相關團體作業，因此行程順序、航班、住宿均以行前說明會資料為準，敬請知悉。

出發日期：

2025 年 10 月 19 日(日)、2025 年 11 月 06 日(四)

2026 年 02 月 26 日(四)、2026 年 03 月 26 日(四)

團費售價：新台幣 NT\$ 128,000 元整

報名訂金：每位新台幣 NT\$30,000 元

單人房差：每位新台幣 NT\$XXXX 元(請電洽)

◎報價內容說明：

費 用 項 目	說 明
領隊/司機/導遊小費 一天 12 美金	含美金 108 元
景點標註入內之門票、交通、住宿、餐食	含
來回經濟艙機票(含機場稅、燃油費)	含
礦泉水(每天一瓶)	含
簽證費 15 天 30 美金	含
旅遊契約責任險	含，保額 500 萬元(70 歲以上只能保新台幣 250 萬)加新台幣 20 萬元意外醫療險
護照代辦工本費 NT\$1,700	不含
床頭小費等等各項私人開銷	不含

出團前須注意事項

~報名注意事項，很重要!!! 繳定金前請參閱~

◎【團體旅遊】注意事項：

1. 行程順序可能因航班、住宿、門票預定、天候等因素調整，依契約規定以有利於旅客之方式作業，行程內容景點皆會抵達完成，惟順序無法保證完全依照上述網頁說明，貴賓如無法接受者，請勿報名。
2. 行程順序得因當地觀光條件做適當調整，依契約第 11 條約定，確認團體成行後進行預定相關團體作業，因此行程順序、航班、住宿均以行前說明會資料為準，敬請知悉。
3. 旅客因持有他國護照或個人因素或不可歸責於旅行社之由致使護照、簽證無法取得，如因此產生取消費用，概由旅客自行負責。
4. 旅遊的樂趣在於探索新世界新事物，各國觀光條件也不相同，團體旅遊提供再多的服務，也一定有其主觀的不便之處，請勿以自由行方式要求團體順應個人，以免造成彼此的困擾。

◎【定金】繳付說明：

1. 團位名額之保留須以完成定金繳付程序為依據。
2. 善意提醒，定金繳付完成即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力廠商之規定，為旅客預付此趟旅程的機票、飯店或餐廳等費用。若旅客因故取消報名，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」相關條款或估算已實付費用，收取不足之超支費用或退回剩餘定金。定金若以刷卡繳付，退還時亦須刷退，以免產生額外刷卡手續費用。
3. 多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額機票款，且不接受名單調整或替換。旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款。

◎【團體住房】說明：

1. 團費報價是以 TWIN 房型之「雙床雙人房」兩人一室為基礎，計算出每人的團費價格，歡迎您與親友結伴、自組配對參加。
2. 若單人報名或奇數人數報名，單人須酌收全程單人房差額。因各團員旅遊習慣不同，故百合旅行社不會主動協助安排同性別團員共用一室。
3. 單人房差額為單人住宿「單人房型」(Single for Single use)，並非「雙人房型」供一人使用(Double for Single use)，故單人房型空間通常較雙人房型小，敬請諒察。
4. 國外許多旅館只接受 12 歲以下的小孩才能加床，且加床大多為摺疊床、沙發床或行軍彈簧床，房間空間有限，加上三人份的行李，勢必影響住宿品質，為確保長天數旅遊之舒適度，故百合旅行社不安排住宿三人房。
5. 為遵守國外消防法規，2~12 歲的小孩皆需以每人佔床計算，2 歲下嬰兒可不佔床。
6. 飯店團體配房作業由飯店統一安排，並非由百合旅行社或領隊安排，故無法指定連通房、同行

親友在同樓層或鄰近房間，亦無法保證不在邊間、電梯或馬路旁，旅行社將向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定提供，請見諒。

7. 西式建築房間大小規格不一，若部分標準房型獲飯店善意隨機升等，導致每間房型不同，非百合旅行社所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
8. 本行程視飯店、航空公司之確認及當地路況與節慶保有調整之權利，若遇旺季、商展或節慶導致客滿缺房，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵。

◎【證件】需求說明：

1. 報名時請提供清晰可供辨識之護照影本，並協助填寫客戶基本資料表。定金繳付若欲以匯款方式，請見下方匯款帳戶資料，若欲以刷卡支付，請來電索取刷卡簽帳單。
2. 若旅客無持有護照、或護照效期不足(有效期需六個月以上，以入境台灣之日為基準)、護照過期或污損(包含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等)、護照內頁空白頁不足、相貌變更與護照照片不符、姓名變更等，請來電洽詢新辦事宜。
3. 特殊身分者(如：軍警人員、役男)請先申請許可或加蓋「出境許可章」。
4. 多重國籍者，進出中華民國國境須使用同一本護照。在台屬居留身份者，請務必攜帶居留證出入境。非本國籍者，可能需自行辦理目的地國家之入境簽證，請於報名時主動告知，以免屆時產生無法入境的問題。未成年人獨自參團須出具監護人同意書。

◎其他報名前須知：

1. 出國旅遊視不同目的地國家有程度高低不等的旅遊風險，為考量自身旅遊安全並顧及其它團員的權益，若有慢性或特殊疾病、年滿 70 歲以上、行動不便等狀況，請主動告知，且需有家人或友人同行照顧，本公司將評估是否接受報名；若未告知身體特殊狀況以致無法成行或於旅程中衍生其他問題，旅客需自行負責。
2. 國外餐食口味普遍偏重，常見與國人飲食習慣不同之處，例如：湯品與主菜調味偏鹹、甜點偏甜、葷食多肉少菜、蔬菜生食無烹煮等等，此為當地飲食文化，很難特別為短期的國外旅客另行烹調準備，故請您於報名前自行評估能否調適，並於旅行時調整心態、入境隨俗，感受當地的飲食風味。
3. 國外的素食因宗教、民情不同，通常含有蔥、薑、蒜、奶、蛋，選擇性較低，無法如同在台灣般豐富且多變化，故建議素食貴賓能多多見諒並自行準備素食罐頭或泡麵。
4. 若有餐食上的特殊需求，如不吃牛、羊、禽類、魚、海鮮，或是吃素，或是對任何食物過敏等等，請於報名時明確告知承辦業務人員，本公司會盡力安排，但請理解國外能提供之替換選項有限，不可避免仍會有重複性，敬請見諒。
5. 團體訂房配合使用的為團體早餐，故用餐地點與時間可能會與個人級別的住房貴賓分開，或與其他團體分開，以方便為團體服務，絕非是歧視，且外國人工作及生活步調較慢，早餐的準備與菜色補充需費時準備，敬請包涵。
6. 若有需要自行飛往轉機點與團體會合，或機票自理，請另洽詢報價。
7. 國外多數商店會於星期例假日休息，多數景點亦有固定休館時間，旅程超過一週以上的旅遊天數很難完全避開，此非為旅行社可控制之狀況，報名前敬請知悉。

8. 如航班使用阿聯酋航空、土耳其航空，部分航線已開放團體機位出發前加價選位的服務，有此需求請聯繫接洽業務專員。

※高原反應(高山症)的自我評估提醒※

報名前風險評估:

健行大部份地區多在海拔 2,000-4,000 公尺的高地上，記得一定要有預防高原反應(高山症)的措施：

- ◆ 身體準備: 睡眠和休息要充足，凡有高血壓、心臟病、腦溢血、冠心病等病患者及身體不佳者請評估自身狀況，是否適合參加此行程或諮詢旅遊家醫科拿必備的用藥，將個人身體狀況告知醫生，由醫生評估提供抗高原反應的用藥(丹木斯) 或其它旅遊備用藥，如出發前身體發生狀況，請評估自身狀況，勿勉強前往高原。建議參加此行程團員，平時可以先多走路，爬爬小山測試自己身體心肺狀況。行程並無太多爬山行程，行進中由低海拔 1 千多慢慢往東高海拔適應，步調放慢，一般團員大都能適應。但因特殊地區高海拔，如超過 70 歲者，建議有家屬或朋友一起同行。

百合旅行社股份有限公司

交觀甲 6526

品保 1302

10352 台北市大同區南京西路 22 號 4 樓之 4

<http://www.sholiday.com.tw/>

TEL:(02)2552-4411 FAX:(02)2550-3003

銀行資料與匯款帳號
戶名：百合旅行社股份有限公司
合作金庫銀行 南京東路分行 代碼：006
帳號：3487-717-102549



LINE官方帳號★
ID: @pwp0012o