



關於我們：

168TIBET 西藏攻略旅遊網/一六八國際旅行社
168 INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD
旅行社牌照號碼：交觀甲6630號 品保會員1434號
中華民國觀光局指定辦理出入境遊的國際旅行社
地址：台灣台北市民生西路290號4樓【台鳳大樓】
電話：(02)6608-6168 傳真：(02)2552-6629
網址：<http://www.168tibet.com/>

行前準備 (我的裝備都齊了嗎? 讓我再好好依序檢查・逐項打勾吧!)

- ❶ **西藏印象**: 這是進藏寶典當然要帶啦!除了一路上可好好溫故知新-西藏的風俗民情、地理景觀外,也將沿途的門票、旅遊紀念章、沿途感動的心情記錄下來珍藏專屬於您的『西藏印象』。
- ❷ **遮陽帽**: 盡量選擇有寬帽沿的遮陽帽,可避免防止耳朵、鼻尖等部位被曬傷的機會,或在西藏,有賣帥氣的藏族牛仔帽,約15-25人民幣,富有濃厚的西部牛仔藏式風情也是不錯滴選擇。
- ❸ **太陽眼鏡**: 高原紫外線強記得帶有抗UV400,或以上的太陽眼鏡,可避免眼睛受到光害。還有高原很乾燥,最好盡量不要戴隱形眼鏡,請戴有鏡架的眼鏡以免不舒適。
- ❹ **防曬乳**: 選擇防曬係數(SPF)30,或愛美的妳要保持皮膚白皙可選擇更高以上的防曬乳液為佳。
- ❺ **羽絨衣**: 在西藏一年四季都會有機會用上,即便是夏天雖然平常穿不上,但放在車上有備無患,因為若有翻越高海拔山口會讓遊客下車遊玩,您就可以將羽絨衣穿上抵禦風寒保暖了。
- ❻ **鞋子**: 請穿著輕便好走的球鞋或旅遊鞋即可,不用穿過重登山鞋會讓身體負擔大耗氧量增加。
- ❼ **衣物**: 襪子、內衣褲、多帶點替換,12天平常衣褲帶6套已足夠,盡量不要在當地洗衣服耗氧。
- ❽ **保暖**: 暖暖包(買貼式)時效長達12-24小時,溫度最高達85°C,溫度高會灼傷,千萬不可直接貼在皮膚上,一定要隔著衣服,貼在衛生衣外面,貼在人體最重三個保暖部位,前腹部、上背部、後腰部就可以很快讓全身保暖起來,並且貼式活動方便自由,有需要可在各局部自行加強,再套上平時外出的衣物即可。冬天必備(11-2月)、春秋可酌量備用(10.4.5月)。
- ❾ **行李**: 國內航空限重20公斤,請攜帶軟殼為宜,前往珠峰或波密等地區,大行李將寄存在酒店,以免車體過重影響爬坡負重過大,請加帶易收納折疊環保袋,可將一兩天的衣物隨身攜帶。
- ❿ **維他命**: 1000單位的維他命發泡C,每日一錠投入礦泉水瓶中,C可以增加提高抵抗力預防感冒。您當然也可多攜帶維他命B群善存等,平常所服用的保健食品,讓身體增加保持抵抗力。
- ⓫ **藥品**: 您平常醫生所開藥品一定記得攜帶按時服用,另(必備藥品請按本公司行前須知準備)。
- ⓬ **服裝**: 在西藏以洋蔥式穿法方便穿脫為主,太陽照的到的地方就很暖活衣服穿不住,照不到的地方就會冷如廟裡室內,就需披上薄外套,您只要按此原理洋蔥式穿法,準備衣物就不怕過熱或受寒了。請注意一年四季無論冷熱,都一定要準備高密度(羽絨衣)在車上備用。

夏季(6.7.8.9): 白天約 20-30°C 夏天上衣可穿短袖, 下身可穿牛仔褲, 活動方便為主。但請勿穿短褲或裙子, 外面可加長袖薄外套, 方便穿脫或可綁在腰際間。

春秋(10.4.5月): 白天約 15-22°C, 穿厚棉質運動衣褲整套活動方便為主, 加羽絨衣外套。

冬季(11~2.3月): 白天約 7-18°C, 請穿全套衛生衣褲加貼暖暖包, 再穿厚棉質運動衣褲。活動方便為主, 加羽絨衣就很保暖, 您也可再自行按個人需求增加裝備。

- ❶ 攝影裝備: 相機電池與記憶卡請攜帶充足, 記憶卡多備幾個, 以免發生壞軌可替換, 才不致遺憾。
- ❷ 手機: 當地漫遊收訊大致良好, 除非火車行駛收訊不穩, 或管制封鎖除外, 費率照各家電信。
- ❸ 登山杖: 老人家準備伸縮登山杖, 不但讓您步伐穩健省力 30%, 高原省力很重要可避免過度耗氧。
- ❹ 保養品: 高原乾燥皮膚容易乾裂可帶乳液或馬油, 口鼻可塗抹凡士林避免乾裂, 可加帶面膜保濕。
- ❺ 保溫壺: 可泡點黑糖水, 有補充糖分安神效果, 或是泡點花旗蔘補血益氣對高反有降低預防作用。
- ❻ 零食: 在高原可能因地區偏遠, 或路況問題很難保證準點吃飯, 所以您多準備些高熱量食品如(巧克力、花生、麥芽餅乾、或喜愛的各種零食)。除暫時止飢也可補充糖分才容易高反。
- ❼ 其它: 摺疊傘(擋雨遮陽), 吹風機 110-220V, 濕紙巾。可準備些(鉛筆、糖果)送給當地小朋友。

風俗禁忌

- N01 藏族最大的禁忌是殺生, 受戒的佛教徒在這方面更是嚴格。雖吃牛羊肉, 但他們不親手宰殺。藏族人絕對禁吃驢, 馬肉和狗肉, 有些地區也不吃魚肉。
- N02 喝酥油茶時, 主人倒茶, 客人要待主人雙手捧到面前時, 才能接過來喝, 忌用單手接遞物品。
- N03 遇到寺院, 瑪尼堆, 佛塔等宗教設施, 必須從左往右繞行, 信仰苯教的則從右邊繞行。不得跨越法器, 火盆。
- N04 經筒, 經輪不得逆轉。
- N05 忌諱別人用手觸摸頭頂。
- N06 進寺廟時, 忌諱吸煙、摸佛像、翻經書、敲鐘鼓。對於喇嘛隨身佩帶的護身符、念珠等宗教器物, 更不得動手撫摸; 在寺廟內要肅靜, 就座時身子要端正, 切忌坐活佛的座位。
- N07 忌用有藏文的紙當手紙或擦東西。
- N08 步入藏民的帳篷、居室, 不可用腳踩門檻, 男的坐左邊, 女的坐右邊。
- N09 藏民伸舌頭, 是表示尊敬而並非嘲笑; 合十則是一種禮節。
- N010 忌諱用手指去指佛像、唐卡、經書和壁畫, 要用手掌向上平指以示敬意。
- N011 在大雅之堂喝酒時, 首先用無名指在杯中蘸酒向空中彈三次, 以示敬佛、敬法、敬僧。
- N012 關於天葬: 西藏政府不鼓勵遊客去看天葬, 尤其是死者家屬, 不願漢族人觀看。如果您有機會見到, 請自重您的言行。