



※特別提醒※：本行程不收取參加旅客護照正本，請參加旅客務必自行攜帶並妥善保管您自己的護照證件。



## 法國 les 3 vallees 11 日滑雪團 (不含機票)



### 集合時間地點

集合日期：115 年 03 月 07 日

集合時間：當地時間下午 14：00

集合地點：日內瓦機場 第一航廈 國際線入境大廳

參考航班：此為參考預訂航班，此團不含機票，請自行預訂機票

日期	星期	行程	航班	抵達時間
03 月 06 日	五	桃園國際機場 TPE - 杜拜國際機場 DXB (第二航廈) (第三航廈)	EK - 367	23 : 00 / 04 : 55+1
03 月 07 日	六	杜拜國際機場 DXB - 日內瓦國際機場 GVA (第三航廈) (第一航廈)	EK - 089	08 : 40 / 12 : 45
03 月 15 日	日	日內瓦國際機場 GVA - 杜拜國際機場 DXB (第三航廈) (第一航廈)	EK - 084	20 : 40 / 06 : 05+1
03 月 16 日	一	杜拜國際機場 DXB - 桃園國際機場 TPE - (第二航廈) (第三航廈)	EK - 386	08 : 45 / 20 : 40



### 帶滑教練資訊

SB 教練：謝世毅(Steven)

電話：0935-820656

請屆時利用當團群組進行聯繫



### 飯店住宿一覽表

日期	星期	飯店名稱	餐食供應			
			餐別	早餐	午餐	晚餐
03月06日	五	飛機上	D1	自理	自理	自理
03月07日 至 03月13日	六 至 五	蔥仁谷 Val Thorens 住宿 (LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)	D2	自理	自理	自理
		Val Thorens Chalet Hotel Montagnettes Soleil 1  地址：Rue du Soleil, 73440 Val Thorens	D3	自理	自理	自理
			D4	自理	自理	自理
			D5	自理	自理	自理
			D6	自理	自理	自理
			D7	自理	自理	自理
			D8	自理	自理	自理
03月14日	六	宜必思尚品日內瓦 Palexpo 機場飯店 (ibis Styles Genève Palexpo Aéroport)  地址：Route François Peyrot 28 1218 LE GRAND-SACONNEX Switzerland	D9	自理	自理	自理
03月15日	日	飛機上	D10	自理	自理	自理
03月16日	一	溫暖的家	D11	自理	自理	自理

※本行程未包含餐食

※本行程之雪票，為記名制度，故請妥善保存。

※根據 Montagnettes 住宿單位之規範，一旦付款後，不論是抵達前、抵達時、住宿期間或結束後，費用皆無法由住宿單位全部或部分退還，敬請留意此規定。

※本行程之教練安排僅為帶滑逛山，不負責教學。



### 國內外聯絡旅行社

國內旅行社及當地接待	聯絡人	聯絡電話
那魯灣旅行社	楊子玄(Eric)先生	0986-277-900

更多教練資訊，您可參閱[那魯灣教練站](#)

那魯灣旅行社(02)2561-9911 / 台北市松江路 206 號 3 樓之 6.7.8

## 那魯灣魔法滑雪學校

法國 les 3 vallees 11 日滑雪團 (不含機票) ZRH11260306S 11 天 9 夜

### ★ 第 1 天 3/6 台北 - 杜拜

本日將由台北飛往杜拜，之後轉機飛往瑞士的「日內瓦」。今晚因飛行關係夜宿機上。(本團體不含機票，請自行訂位，並請於班機起飛前 2.5 小時，至機場辦理報到手續)

住宿：飛機上

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

### ★ 第 2 天 3/7 杜拜 - 日內瓦 - LES 3 VALLEES

飛機一早抵達杜拜，之後繼續轉機飛往瑞士「日內瓦」。  
 團體設定在日內瓦機場集合，請於**當地時間 14:00 至指定位置報到**。  
 行程從這裡展開。集合完畢後，隨即搭上專車前往 Les 3 Vallees。

號稱全世界最大的 Les 3 Vallees 主要分為三區，分別是 Courchevel、Meribel/Mottaret、Val Thorens/Les Menuires，Courchevel 擁有最大的住宿區，Meribel 位於中心點最利左右開攻，Val Thorens 則是歐洲海拔最高也是雪況最穩定的的住宿區(2300m)。

本次安排的住宿為**公寓式旅館**，房間像一般住家有客廳、臥房、餐廳、廚房。  
 抵達後經過一番據地為王的房間協調後，大家分工合作；整理器材、認識環境、採買食物、準備晚餐(本行程不含三餐)...。  
 飽餐一頓後因為時差的關係大家都慢慢進入了昏睡狀態，剩下的等明天再說吧。

備註：以下每日的行程僅供參考，實際仍需配合天候及團員的狀況調整之。

住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

### ★ 第 3 天 3/8 LES 3 VALLEES 全日滑雪活動(滑雪第 1 天)

共計 6 天的滑雪天從今天展開。考慮到大夥還有時差的情況下怕精神不好，本日活動建議不要太激烈。

簡單介紹 Les 3 Vallees

佔地最廣的 Courchevel 有最多的初級滑雪道；置中的 Meribel 佔地利之便，來往各區最方便；全歐洲最高度假村的 Val Thorens (2300m) 有最佳的雪質。如果這是你的第一次歐洲之旅，你將大開眼界；如果這是你第一次的 Les 3 Vallees，你也將有不同於一般歐洲雪場的感受。以纜車來說；總數有 200 多條，除了最常見的 J-Bar 外，全世界新式的纜車 6 人座、8 人座都可以在這裡輕易的遇上，在這裡你會看到數量超過 40 條以上的箱型纜車，單纜車系統就會讓人嘆為觀止。滑道方面最大垂直落差為 1552m，滑道數超過 1000 條以上，最長滑道約有 6km (指單一滑道，不加計相連滑道)，全部滑道連接起來有 600km，從基隆滑到恆春還不



夠看呢！

備註：雪場活動可能因成員狀況，天候，或交通等因素有調整之可能。

住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)或同等級旅館

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 4 天 3/9 LES 3 VALLEES 全日滑雪活動(滑雪第 2 天)

酸痛的第二天，不過每個人還是躍躍欲試，經過了昨天的暖身，今天大家更進入狀況了，調整自己的最佳狀況，今天可以更盡情的去享受 Les 3 Vallees。

來到 Les 3 Vallees，就一定要知道他是一個光用「纜車」就可以串連全世界最大一區的滑雪場！屬於 SAVOIE 區的 Les 3 Vallees，中譯為「三個山谷」。

第一個山谷以 Courchevel 為代表(1850m)，是最大最有名的一區，共有 62 條大小纜車，若是滑雪程度尚在中、小學階段，本區將是最佳的選擇。中間山谷以 Meribel 為主(1450m)，有 47 條纜車，適合左右跨區，是最佳的住宿點，不過海拔比較低。號稱歐洲最高的滑雪渡假村 Val Thorens (2300m) 與 Les Menuires (1800m) 則構成了第三個山谷，56 條纜車所含蓋的滑道雖不是全區最多，但雪況絕對是三區第一。在阿爾卑斯山區，只要不是山勢過於險峻，滑雪場間的相互聯通是很正常的。但是有時雪場間無法以纜車或是滑道相連時，就只能依賴傳統的巴士為連通工具了，甚至還有用火車來連接的。在阿爾卑斯山幾個號稱滑道總長度達數百公里甚至上千公里的滑雪區，大都是靠巴士來串連，而這當中唯一單憑纜車就能滑遍 600km 的雪場，就是 Les 3 Vallees 了。

備註：活動雪場可能因成員狀況，天候，或交通等因素有調整之可能。

住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 5 天 3/10 LES 3 VALLEES 全日滑雪活動(滑雪第 3 天)

開始滿場跑的第三天，經過前兩天的操練多少會感覺筋骨不順，暖身活動不可偷懶。

在 Les 3 Vallees 可以看到歐洲第一高峰 - 白朗峰！要欣賞白朗峰最好的位置是在 MONT DU VALLON (Meribel 區)，這邊除了視野佳，再來是山頂有導覽圖可一覽群山，在連綿不絕的群山中，我們正好可以發現白朗峰在寬大的冰河中若隱若現。

從 MONT DU VALLON 下山的兩條紅色滑道都是雪質極佳的滑道，喜歡吃饅頭者，可以選擇從 combe vallon 直下，上半部的滑道均是不整地，如果碰到下雪天過後，原裝的天然粉雪一定會讓你大呼過癮。中段旁的 off piste 則是變化多，難度不高，有興趣者皆可嘗試，若是覺得超出負荷也可以立刻回到滑道上。

而另一條滑道 campagnol，上半部是有點狹窄的連接道，當然高手也可直接切入旁邊 off piste 區，不過這邊難度較高；中段至下半段的滑道則是 15-20 度的坡斜，在這不論是小轉或是卡邊轉，都有讓人有嗨翻天的感覺。

備註：活動雪場可能因成員狀況，天候，或交通等因素有調整之可能。



住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 6 天 3/11 LES 3 VALLEES 全日滑雪活動(滑雪第 4 天)

脫胎換骨的第四天，暖身活動後全身筋骨順暢多了，今天好像沒有前兩天的酸痛了，集合後由教練帶領繼續挑戰未走完的滑雪區塊進行滑雪活動。

利用四通八達的纜車系統享受全區 600km 的滑道，感覺別於亞洲和美加完全不同的滑雪氛圍，綿延的山勢、變化多端的 off piste、愈滑愈快的雪質，體驗歐洲的滑雪文化洗禮，讓我們對這個滑雪國度有多更不同的體驗。

想更靠近看看白朗峰嗎，今天我們往 Courchevel 移動吧，感覺再翻過去就是白朗峰山腳的霞慕尼 (Chamonix, 1035m)，白朗峰的山形也變得更清楚了。在搭纜車或是滑雪時遠眺白朗峰，靜靜聳立的高山遠景，這時才發現雪場原來那麼美，拿出相機好好紀錄一下。

備註：活動雪場可能因成員狀況，天候，或交通等因素有調整之可能。

住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 7 天 3/12 LES 3 VALLEES 全日滑雪活動(滑雪第 5 天)

滑雪第五天，滑道好像沒有那麼陡了，正所謂「山不陡，抖的是腳！」今天感覺滑的比較輕鬆心情也沒有那麼緊張了，真的有漸漸進入高手的境界了。

綜觀三區，還是 Courchevel 最富有滑雪的樂趣，無論是初級者或是高手玩家，Courchevel 都能獲得滿足。自 SAULIRE 往 LA VIZELLE (2659m) 接上 creux，共有五條纜車可以連到這條滑道，這是 Courchevel 人最多的滑道之一，滑在其中可得多注意前後左右。滑道中途可以接另一條 CREUX NOIRS 纜車，其所連上的 roches 和 grises 兩條滑道不是太長，但滑道外的 off piste 區頗富挑戰性，非常值得中、高級玩家在這邊大展身手。

Courchevel 有三個 snow park，其中最值得推薦的是在 SAULIRE 纜車站下方 renards 和 verdons 滑道之間的 park，這裡有不定向的波浪地形，大大小小散佈於滑道之中，娛樂度滿點，另外還有專供初級者玩樂的 off piste，Courchevel 真的非常適合大家同樂啊~~~

備註：活動雪場可能因成員狀況，天候，或交通等因素有調整之可能。

住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 8 天 3/13 LES 3 VALLEES 全日滑雪活動(滑雪第 6 天)

還記得第一天上場的時候，心裡還想著有一個禮拜的時間可以好好的逛逛雪場，怎麼一轉眼已經是最後一天了!?! 好好的把握這一天及時行樂，還有哪裡我們還沒滑到呢，讓我們把 Les 3 Vallees 的美好全部都留在記憶裡吧。鬆雪、樹林、跳台、亂雪、饅頭，大家無一不到無處不滑，帶著愉快又滿足的心情，我們征服了 Les 3 Vallees 全區的無數滑道，遠望白朗峰，四周盡是 3000m 以上的高峰。寬闊的雪道。搭上山谷裡極具特色的傳統小木屋，讓你有種如夢似幻的感動。而這次全世界最大區滑雪場的遠征，也在自己的滑雪史上添增了一筆全新的記錄。



在結束了充實的最後一天滑雪日之後，今天就得乖乖的回去打包行李和雪板了，明天一早我們就要離開雪場，往日內瓦前進囉。

備註：活動雪場可能因成員狀況，天候，或交通等因素有調整之可能。

住宿：蔥仁谷 Val Thorens 住宿(LES CHALETS MONTAGNETTES 公寓)

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 9 天 3/14 LES 3 VALLEES - 日內瓦

一早我們便從雪場離開前往日內瓦，預計於中午左右抵達飯店，在放好行李之後便可自由活動。

簡單介紹一下日內瓦，日內瓦是瑞士最具國際化的城市之一，瑞士位於歐洲中部，以壯麗的阿爾卑斯山、精密的鐘錶工藝和高品質的生活聞名，而日內瓦除了是聯合國歐洲總部和紅十字會的發源地，更是許多國際組織和金融機構的聚集地，因此被譽為「和平之都」。今天是週六，可利用這段時間在日內瓦好好的購物逛街一番，這裡有歐洲各大廠牌衣物服飾，可好好挑選比台灣便宜很多的名牌商品。

備註：自由活動行程由個人安排。

住宿：宜必思尚品日內瓦 Palexpo 機場酒店

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

## ★ 第 10 天 3/15 日內瓦 - 杜拜

無比快樂的假期到這邊要告一段落了，早上自由活動，日內瓦一日遊的景點有：

1. 日內瓦湖 (Lac Léman)，瑞士最知名的湖泊之一，而湖中央有一座高達 140 公尺的大噴泉 (Jet d' Eau)，水柱直衝天際，是日內瓦最具代表性的地標～沿著湖岸漫步，四周是典雅的歐式建築，空氣中瀰漫著濃郁的咖啡香和巧克力味，讓人不禁放慢腳步，細細品味這座城市的獨特韻味。
2. 「萬國宮」作為聯合國歐洲總部所在地，不僅是國際外交的重要場域，也是一座充滿歷史與建築美感的地標。遊客可參加導覽參觀，深入了解聯合國的運作與國際事務，探索這座壯觀建築的歷史，並欣賞其精美的裝飾與會議廳。此外，萬國宮外的「斷腳椅」(Broken Chair) 雕塑是一處極具象徵意義的地標，這座高達 12 公尺的紅色巨型木椅，一隻腿斷裂，提醒世人關注地雷與戰爭殘害的議題。
3. 聖彼得大教堂 (St. Pierre Cathedral) 更是不可錯過的地標。位於日內瓦舊城區中充滿歷史韻味，建築融合哥德式與羅馬式風格，於 1535 年宗教改革後轉為新教禮拜場所。推薦可以攀登 157 個台階登上塔頂，俯瞰日內瓦市區與湖泊的壯麗景色，而大教堂下方的考古遺址則收藏了珍貴的歷史遺跡，見證這座建築的千年變遷。
4. 日內瓦「藝術歷史博物館」是瑞士最重要的博物館之一，位於日內瓦舊城區東側，其建築興建於 1903 年至 1910 年間，展覽空間廣達 7,000 平方公尺。館內收藏依主題分類，呈現豐富的藝術與歷史遺產，最重要的是可面費入場參觀！
5. 國際紅十字與紅新月博物館是一座以人道主義為核心的展館，透過三大主題展區帶領訪客深入了解紅十字會的歷史及全球人道救援行動，更利用互動與沉浸式體驗，引導觀眾進入當代人道危機的核心，讓人親身感受並反思這些議題的影響，



備註：自由活動行程由個人安排。

**晚上 18:00 我們從飯店出發**，一路順利的抵達日內瓦機場，各自按照個人預訂的機票來進行 check-in 後，拿到返台的登機證，再一次的起飛經杜拜飛返台北，潛藏在內心的不捨，阿爾卑斯，我們會再回來的！

住宿：飛機上

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

### ★ 第 11 天 3/16 杜拜 - 台北

轉機轉轉轉，於清晨抵達杜拜機場，之後再轉機後終於順利降落於桃園機場，重新踏上台灣的土地，但一顆心卻仍留在那美麗的 LES 3 VALLEES，滿滿的回憶，在心理、在相機、在手札、在攝影機、在眼角餘光...，是難忘的旅程令人感動萬分。珍惜在 LES 3 VALLEES 的滑雪歡樂時光，氣勢雄偉的白朗峰，山山相連的無止盡滑道，還有一群可愛又體貼的團員，期待下次大夥再一同出遊。

住宿：溫暖的家

早餐 X：

中餐 X：

晚餐 X：

**【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】**

印表日期：2026/02/09

【行前注意事項】



參加贈品-----

參加報名贈送 【 那魯灣獨家風鏡套一個 + 歐洲上網 4G sim 卡 ( 每日流量 1GB ) 】  
(教練將在機場集合時發送 ( 不佔床兒童恕不贈送 ) , 機票自理者 , 將於當地會合後發放。)



雪場介紹/注意事項說明影片-----

注意事項與裝備介紹	滑雪脖圍、多功能頭巾、防風脖圍/雪襪 裝備賣場
<a href="#">影片連結</a>	蝦皮： <a href="#">連結</a> 賣貨便： <a href="#">連結</a>



本行程 LINE 群組-----

為了增加雪友彼此之間的熟悉，於此說明會資料中附上此團群組，讓雪友能夠於行程前彼此認識，

歡迎各位撥冗加入，

●本團群組連結：

<https://line.me/ti/g/uwQv5XKFac>





## ❄️ 查詢滑雪場天氣-----

### 1. Snow Forecast

網址: <https://www.snow-forecast.com/>

英文 · 查詢世界各大滑雪場天氣

## ❄️ 滑雪前建議運動-----

增加大腿肌力	增加小腿肌力	增加腹肌肌力
1. 蹲馬步 2. 爬樓梯 3. 騎腳踏車、踩飛輪	踮腳尖	仰臥起坐



# 滑雪裝備介紹

## 安全帽 租

強烈建議戴安全帽以保護頭部  
雪場可租用  
※那魯灣備有小朋友安全帽可借用



## 風鏡 租

主要功能為遮蔽陽光，同時可防雪防風，並保護眼睛，確保能見度。



## 脖圍 租

可禦寒、防風雪，可當口罩、圍巾、帽子使用

不建議戴太陽眼鏡  
跌倒時可能會因斷裂傷害眼部

滑雪時不建議戴圍巾可能在滑行過程脫落

## 衣著 租

不建議穿著羽絨外套

### 吸濕排汗層

T恤、衛生衣  
+排汗衣

### 保溫層

刷毛衣、  
輕羽絨衣

### 防水層

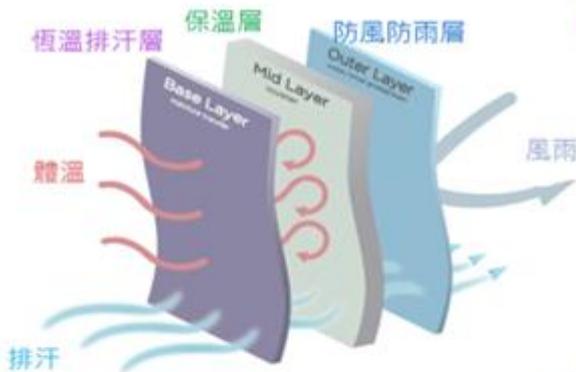
雪衣、  
防水外套

## 手套 租

防水保暖質料為佳，  
避免布或毛線質料。  
可備兩雙手套交替更佳



SKI學員不建議戴「無指」手套



## 滑雪褲 租

需具備防水及保暖的效果  
建議購買滑雪褲→褲管有擋雪層



## 護具 租

SB學員

強烈建議須備有護臀、護膝、  
護腕，保護安全更可增強信心！

SKI學員

可戴長型護膝加強膝蓋韌性，  
並可保護膝戴不易扭傷。

## 滑雪襪 租

須穿著長筒棉質襪子，長度拉起須超過  
雪鞋，質地細緻、不刮傷皮膚為佳  
足球襪、稍厚運動長襪亦可

請事先  
修剪腳指甲



## 【攜帶物品參考檢查表】

<u>出發前</u>	<input type="checkbox"/> 護照 (6 個月以上效期) <input type="checkbox"/> 簽證	<input type="checkbox"/> 瑞士法郎現金 <input type="checkbox"/> 歐元現金 <input type="checkbox"/> 台幣現金		<input type="checkbox"/> 緊急聯絡資訊
	<input type="checkbox"/> 個人證件	<input type="checkbox"/> 機票	<input type="checkbox"/> 信用卡	<input type="checkbox"/> <b>旅行平安保險</b>
<u>託運行李</u>	<input type="checkbox"/> 行李箱	<input type="checkbox"/> 收納袋	<input type="checkbox"/> 換洗衣物	<input type="checkbox"/> <b>指甲剪</b> (請事先修剪腳指甲)
<u>滑雪裝備</u>	<input type="checkbox"/> 雪衣	<input type="checkbox"/> 雪褲	<input type="checkbox"/> 風鏡	<input type="checkbox"/> 脖圍
	<input type="checkbox"/> 防水手套	<input type="checkbox"/> 雪襪	<input type="checkbox"/> 保暖內衣	<input type="checkbox"/> 雪板/雪鞋
	<input type="checkbox"/> 防曬乳	<input type="checkbox"/> 護唇膏	<input type="checkbox"/> 痠痛貼布/噴劑	<input type="checkbox"/> <b>護具</b>
	<input type="checkbox"/> 纜車票套(遊覽車上會發放安心卡並宣達注意事項, 請詳實填寫緊急聯絡人資訊後, 放入纜車票套)			<b>SB: 護臀、護膝、護腕</b> <b>SKI: 長型護膝</b>
	<input type="checkbox"/> 安全帽			
<u>隨身行李</u>	<input type="checkbox"/> 行動電源	<input type="checkbox"/> 手機充電線	<input type="checkbox"/> 耳機	<input type="checkbox"/> 手機
<u>個人項目</u>	<input type="checkbox"/> 洗髮精	<input type="checkbox"/> 洗面乳	<input type="checkbox"/> 沐浴乳	<input type="checkbox"/> 護照影本、 備用相片
	<input type="checkbox"/> 牙刷	<input type="checkbox"/> 牙膏	<input type="checkbox"/> 過夜包	<input type="checkbox"/> 自拍棒 (托運行李)
	<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 浴巾	<input type="checkbox"/> 個人藥品	<input type="checkbox"/> 75%酒精 (單瓶不得超過 100ml, 須放於 1 個不 超過 1 公升 20×20 公 分大小且可重複密封之 透明塑膠夾鍊袋內)/(建 議保留原包裝或指示標 籤, 以利海關查驗)
	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 衛生紙	<input type="checkbox"/> 濕紙巾	
	<input type="checkbox"/> 化妝品	<input type="checkbox"/> 保養品	<input type="checkbox"/> 棉花棒	



## 【房間簡介】

- 房型名稱：Val Thorens Chalet Hotel Montagnettes Soleil 1
- 官網照片：<https://www.montagnettes.com/en/en-images/montagnettes-soleil-1/>
- 房間包含內容(整理自官網)：

**Your stay in a 5-room apartment 8 persons.** 您將入住一間可供 8 人入住的五房公寓。

- 95m<sup>2</sup> on 3 levels with stairs. 面積 95 平方公尺，共三層樓（內有樓梯）
- Living room with balcony and fireplace. 客廳設有陽台與壁爐
- 1 bedroom with 1 double bed. 1 間臥室配有 1 張雙人床
- 3 bedrooms with 2 single beds. 3 間臥室各配有 2 張單人床
- 3 bathrooms with bath or shower. 3 間浴室（浴缸或淋浴）
- 2 WCs, 1 of which is separate. 2 間廁所，其中 1 間為獨立廁所
- 1 flat-screen TV in the living room. 客廳內設有平面電視
- Safe deposit box. 保險箱
- Fully equipped kitchen: traditional oven, microwave oven, refrigerator, ceramic hob, hood, dishwasher, kettle, "Dolce & Gusto" coffee machine and toaster. 設備齊全的廚房：傳統烤箱、微波爐、冰箱、陶瓷爐、抽油煙機、洗碗機、熱水壺、「Dolce & Gusto」膠囊咖啡機與烤麵包機
- Ski lockers. 滑雪裝備儲物櫃

★提醒：強烈建議自行攜帶個人盥洗用具：洗髮精、沐浴乳、洗面乳、牙刷、牙膏、毛巾、

吹風機



## 行李篇-----

### 各航空公司免費托運行李額度

☆雪具板袋，屬於特殊行李，各航空公司皆要求訂位時須事先告知，自備雪具，欲攜帶雪具者，請記得事先打電話向航空公司申請，會需要提供航空公司：您的雪具板袋的長、寬、高(公分數)以及重量(公斤數)。地勤人員現場會量取雪具板袋之尺寸；需經確認後始得接受託運。航空公司保有拒絕承運超重或超出尺寸物品之權利。

#### 阿聯酋航空行李相關規定參考

網址	<a href="https://www.emirates.com/tw/chinese/before-you-fly/baggage/checked-baggage/">https://www.emirates.com/tw/chinese/before-you-fly/baggage/checked-baggage/</a>
尺寸限制	單件行李的總尺寸(長 + 寬 + 高)不得超過 300 公分(118 英吋)。超過此限制的行李將無法使用託運行李服務。
特殊行李(雪具)	<a href="https://www.emirates.com/tw/chinese/before-you-fly/baggage/unusual-baggage-and-special-allowances/">https://www.emirates.com/tw/chinese/before-you-fly/baggage/unusual-baggage-and-special-allowances/</a>
攜帶行動電源上機使用規定	禁止在機上使用行動電源充電 <a href="https://www.emirates.com/tw/chinese/help/travel-updates/">https://www.emirates.com/tw/chinese/help/travel-updates/</a>

以上表格內容整理自航空公司官方網站；航空公司保有修改之權利，請依航空公司官網資訊為主。



## 隨身行李安檢規定

☆不論任何艙等，手提行李之體積包括輪子、把手及側袋，長 x 寬 x 高不可超過 56 x 36 x 23 公分，重量不可超過 7 公斤。您可於報到櫃檯或登機門利用隨身行李測量器，檢查您所攜帶的手提行李是否符合體積之限制。

☆液體物品須裝進 100ml ( g ) 以下的容器，放進 1 公升以下可重複密封夾鏈的透明塑膠袋中，並留有一定空間。(即便裝入 100ml 以下的容器，若未放進透明塑膠袋內，也無法攜帶登機。) 飲料、乳霜、化妝水及油類、香水、噴霧劑及洗髮精、刮鬍泡、除臭劑及牙膏等膠狀物質、半固體狀物質，及其他類似物質，皆屬於液體、氣溶膠、凝膠類。如果您攜帶的液體超出限制，請妥善打包，放入托運行李中。

☆行動電源須以隨身行李攜帶，不得託運

☆機艙內每人僅可攜帶 1 個打火機。但防風打火機不能攜帶登機。

☆任何刀剪類 ( 含指甲剪 ) 或尖銳物品皆不得攜帶上機，需置放於託運行李內。

☆筆電：電池額定容量在 160Wh 以內可帶上機，若需託運，請關閉電源並包裝完善避免意外啟動。

☆自拍棒：長度在 60cm 以下可隨身攜帶，若超過則需託運。

## 隨身攜帶液狀、膠狀、乳狀物品收納方法



以不超過 100 毫升的容器分別盛裝，並將上述容器放置在一個容量一公升，並可重新封口的透明塑膠袋內。尺寸大約是 20 公分 x 20 公分 ( 8 吋 x 8 吋 )

## ❄ 簽證

☆依照國際慣例，絕大部分國家或地區皆規定入境之外國旅客所持護照效期須在 6 個月以上，方可核准入境。外交部領事事務局提醒國人於出國前，應及早檢查護照效期是否為 6 個月以上。

因應入境瑞士與法國之規定，可能因國際情勢而有所變化，以下附上外交部領事事務局之連結供雪友查閱，並敬請密切留意相關之規定。

★入境瑞士(日內瓦機場)：

<https://www.boca.gov.tw/sp-foof-countrycp-01-72-d01b5-1.html>

★入境法國：

<https://www.boca.gov.tw/sp-foof-countrycp-01-63-4a56f-1.html>



內文：

我國人赴歐免簽證待遇非表示國人可無條件進入申根區停留。

國人以免簽證方式入境申根區時，移民官通常可能要求提供：**旅館訂房確認記錄與付款證明、回程機票以及足夠維持旅歐期間生活費之財力證明等，建議國人預先備妥並隨身攜帶。**

國人以免申根簽證方式前往歐洲 36 個國家及地區觀光旅遊應準備文件如下（均請預先備妥並隨身攜帶）：**須出示內載有國民身分證統一編號的中華民國有效護照**；包括持用我國晶片護照及機器可判讀護照（MRP）持有人；持用外交及公務護照者，請自行向擬前往國家的駐華機構詢問。另外，**國人在離開申根國家當日，護照須仍具有 3 個月以上的效期。** 旅館訂房確認紀錄與付款證明、親友邀請函、旅遊行程表及回程機票。足夠維持旅歐期間生活的財力證明，例如現金、旅行支票、信用卡，或邀請方資助的證明文件等。倘欲到申根區短期進修、洽談商務、參展、參加競賽、出席會議，除需備齊上述文件及證明外，移民官將視國人計劃在歐洲從事的活動性質，另要求檢視其他證明文件，例如：（1）從事短期進修及訓練：入學（進修）許可證明、學生證或相關證件。（2）商務或參展：當地公司或商展主辦單位核發的邀請函、參展註冊證明等文件。（3）從事科學、文化、體育等競賽或出席會議等交流活動：邀請函、報名確認證明等文件。

國人以免申根簽證方式赴歐洲 36 個國家及地區其他相關注意事項請詳見外交部「歐盟免申根簽證常見問答集」。護照上無國民身分證統一編號之少數國人，不得適用免申根簽證待遇，訪歐前需辦理申根簽證。

★以免申根簽證方式進入申根國家，需要申請「歐洲旅行資訊及授權系統」(ETIAS)電子旅行許可嗎？

（1）歐盟比照美國、加拿大及澳洲的做法，規劃實施 ETIAS 措施，以在免簽入境旅客抵達申根區邊界前取得旅客相關資訊。該措施適用包括台灣在內所有申根免簽證國家的旅客，實施後我國人享有免申根簽證待遇不變。

（2）目前 ETIAS 系統仍在建置中，我國人在該措施實施前，持用效期六個月以上的護照仍可以免簽方式入境申根地區。歐盟執委會將在其官網（[https://travel-europe.europa.eu/etias/what-etias\\_en](https://travel-europe.europa.eu/etias/what-etias_en)）不定期公告更新相關資訊，建議民眾持續關注該官網有關啟用 ETIAS 系統確切日期等最新資訊。

參考頁面：[https://www.mofa.gov.tw/News\\_toggle.aspx?n=87&sms=72&page=2&PageSize=20](https://www.mofa.gov.tw/News_toggle.aspx?n=87&sms=72&page=2&PageSize=20)



## 役男出境

役男係指年滿 19 歲當年 1 月 1 日起至年滿 36 歲當年 12 月 31 日止尚未履行兵役義務男子。

一般役男身份短期出境，請於出境日前 3 至 30 日至 [內政部役政署網站](#) 申請短期出境核准，核准出境時間最長不得超過 4 個月。經主管機關核准通過後，攜帶列印之核准通知單連同護照，於通知單所載之核准期限內出國。



## 時差篇

法國與台灣時差有 6 小時或 7 小時，主要取決於法國是否實施夏令時間（日光節約時間），通常夏令時間（約 3 月底至 10 月底）是慢 6 小時；非夏令時間（約 10 月底至 3 月）是慢 7 小時。台灣時間永遠比法國快 6 或 7 小時。

- 夏令時間（約 3 月最後一個週日到 10 月最後一個週日）：
  - 時差 6 小時。法國時間比台灣慢 6 小時。
- 非夏令時間（冬令時間）：
  - 時差 7 小時。法國時間比台灣慢 7 小時。



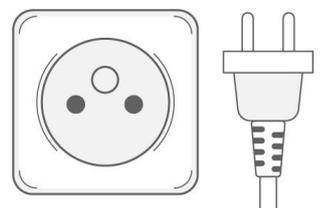
## 電壓篇

法國電壓為 220V，頻率 50Hz。需要準備歐規圓孔轉接頭（Type E/F）。

插座是兩支圓柱體設計；台灣的扁平插頭不適用。

前往旅遊時，請務必要帶上轉接頭，並確認您的電子設備支援 100–240V，

才能避免充電不便或電器損壞。



Type E



## 貨幣篇

★歐元：

匯率參考: 1 歐元 約等於 36-37 新臺幣 (每日匯率不同，僅供參考)

歐元符號是 €

鈔票面額：5 € · 10 € · 20 € · 50 € · 100 € · 200 € · 500 €。

硬幣面額：2 € · 1 € · 0.5 € (50 cent) · 0.2 € (20 cent) · 0.1 € (10 cent) · 0.05 € (5 cent) · 0.02 € (2 cent) · 0.01 € (1 cent)。

★瑞士法郎：

匯率參考: 1 瑞士法郎 約等於 39-40 新臺幣 (每日匯率不同，僅供參考)

瑞士法郎符號是 CHF

鈔票面額：10 瑞郎、20 瑞郎、50 瑞郎、100 瑞郎、200 瑞郎，以及 1,000 瑞郎

硬幣面額：硬幣部分則有：5 分、10 分、20 分、50 分、1 瑞郎、2 瑞郎，以及 5 瑞郎



## 台灣/日本機場出入境須知

### 入出境台灣攜帶限額

☆**新台幣**: 出境旅客攜帶新臺幣以 10 萬元為限。如所帶之新臺幣超過限額時，應主動向海關申報，惟超過限額部分，雖經申報仍不准攜出。未申報者，其超過新臺幣 10 萬元部分沒入之；申報不實者，其超過申報部分沒入之。

☆**外幣**: 旅客攜帶外幣出境超過等值美幣 1 萬元者，應向海關申報。未申報者，其超過等值美幣 1 萬元部分沒入之；申報不實者，其超過申報部分沒入之。



## 入境瑞士攜帶限額及須知

- (1) 旅客進出歐盟國家，如隨身攜帶超過 1 萬歐元現金或其他等值貨幣者，均須向海關申報。根據新規定，歐盟國家海關有權對進出旅客及其隨身行李進行檢查，由於國人出國商旅或求學向有攜帶大筆現金及旅行支票之習慣，提醒國人注意歐盟現金申報之新規定，以免受罰造成損失。
- (2) 歐洲各大城市偷竊搶劫情事亦所在多有，國人在歐期間除須注意隨身物品，對於街頭及特定場所向國外旅客乞討或糾纏索錢之陌生人，請避免接觸，儘量團體行動。裝有錢包、護照或貴重物品之荷包或手提袋切勿離身。
- (3) 國人赴歐商旅時，如遇警察路上臨檢（要求檢查是否使用假護照、假信用卡、攜帶偽鈔等由），應保持鎮靜並要求對方出示證件、單位資料以做確認，或要求對方一同至附近警局或政府機關查明，切勿輕易出示證件、財物或透露信用卡密碼。必要時可向路人請求協助，以免被詐騙。
- (4) 通關：  
簡便通關：在機場或開車經過邊境，若無任何應申報物品，得以經由綠色通關口出關，其他則經由紅色通關口申報。  
可攜帶 300 瑞郎以下私人使用之珠寶及鐘錶，然海關有責任查緝仿冒品。仿冒品不得攜帶入關，若經查獲將遭沒收或銷毀。不以營利為目的，且用途僅限個人使用之私人複製品不在此限。
- (5) 特殊食物及菸酒入境限制：歐盟以外國家製造之乳製品、蛋類、蜂蜜、魚、肉等動物製品，均禁止攜帶入境；歐盟國家生產之乳品、蛋、蔬果、肉類製品、油等均有進口數量限制。年滿 17 歲者，一次可攜帶酒精濃度低於 18% 之酒類 5 公升，酒精濃度高於 18% 之酒類 1 公升。年滿 17 歲者，一次可攜帶 250 支香菸或雪茄。

## 返台免稅品限制

- (1) 煙酒：酒類 1.5 公升，捲菸 200 支或雪茄 25 支或菸絲 1 磅。

限量規定：酒類 5 公升（未開放進口之大陸地區酒類限量 1 公升），捲菸 5 條（1,000 支）或雪茄 125 支或菸絲 5 磅。

※ 需主動向海關申報，得於扣除免稅數量後，於限量內予以徵稅放行。

自 112 年 1 月 1 日起，

攜帶酒類產品入境，以年滿 18 歲之成年旅客為限；

攜帶菸品入境，以年滿 20 歲之成年旅客為限。



(2) **非處方藥品**:錠狀、膠囊狀食品、非處方藥每種至多12 瓶 ( 無論盒、罐、條、支包裝 ), 合計不超過36 瓶

(3) **化妝、保養品類**:面膜、眼霜、唇膜、化妝水、精華液等之類「未含藥用」成份的美妝品(包含染、燙髮劑、防曬、美白產品), 每種最多12瓶, 合計不超過36瓶, 單樣攜帶總價值2萬以上, 要報稅。

(4) **隱形眼鏡類**:攜帶超過以下自用限量, 須向衛福部食品藥物管理署申請「醫療器材專供個人自用」, 並向海關申報。

1. 日拋隱形眼鏡: 單一度數60片, 限1種品牌、2種度數。
2. 矯正鏡片: 不超過1副。

(5) **電器/名牌商品**:每人免稅額為新台幣2萬元, 電器未稅超過2萬者須申報。名牌商品由海關隨機抽檢

## 禁帶物品

- (1) 毒品危害防制條例所列毒品 ( 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼、大麻、安非他命等 )。
- (2) 槍砲彈藥刀械管制條例所列槍砲 ( 如獵槍、空氣槍、魚 槍等 )、彈藥 ( 如砲彈、子彈、炸彈、爆裂物等 ) 及刀械。
- (3) 禁止攜帶活動物及其產品、活植物及其生鮮產品、鮮果實。但符合動物傳染病防治條例規定之犬、貓、兔及動物產品, 經乾燥、加工調製之水產品及符合植物防疫檢疫法規定者, 不在此限。
- (4) 為防範非洲豬瘟, 保護臺灣豬隻健康, 旅客違規攜帶肉製品(含真空包裝)入境, 依據動物傳染病防治條例規定, 將處新臺幣 1 萬元以上 100 萬元以下罰鍰。

## 以下產品不能帶回國

旅客們請注意

### 以下產品不能帶回國



**禽畜肉類及製品**  
例如: 豬/牛/羊/鴨/鵝



**活體動物**  
攜帶犬、貓、兔  
應另申請許可及檢疫



**蛋/鮮奶**  
未適當加工之  
骨骼/角/毛皮/羽毛



**含禽畜肉類成分的寵物食品**



**水果/蔬菜種子/活植物**



**栽培介質土壤/活昆蟲**



**動植物用藥品**

詳細檢疫事項請依照農業部動植物防疫檢疫署規定

廣告



## 常見食品應否檢疫問題

※旅客攜帶動植物產製之食品入境，海關或防檢局需依據產品品名、成分、製程及包裝方式，核定所攜產品應否檢疫。

※動植物產品之檢疫作業係屬防檢局轄管，相關規定應依該局最新公告辦理。

動植物產品	應申報檢疫 (未經檢疫合格者不得輸入)	無須申報檢疫
<b>動物肉類</b>	牛、羊、鹿、豬、馬、驢、騾、雞鴨、鵝、火雞、鴿、鵪鶉、鴛鴦、鼠、袋鼠、鱷、鸚鵡等生鮮肉類(包含食用動物皮)或加工製品(例如：肉鬆)， <u>包含真空包裝或玻璃罐裝食品</u>	加工調製之水產動物肉類(包含其外皮)(例如：魚鬆、炸魚皮、魚排、沙丁魚罐頭)。
<b>No 1 泡麵、火鍋湯底包</b>	含有動物肉類者。	不含有動物肉類，僅含有其風味劑或調味粉者。
<b>No 2 嬰兒食品</b>	含動物肉類者。	不含動物肉類者。(例如：奶蛋素口味或僅含魚肉之嬰兒食品)
<b>No 3 零食、麵製品</b>	含有動物肉類者(例如：燕皮、炸雞皮、葷杏仁餅、雞仔餅)。	不含動物肉類，僅含風味劑或調味粉者(例如：雞皮風味之零食)。另麵條、麵粉、河粉、年糕均無須檢疫。
<b>No 4 豬油、牛油及其產製品</b>	含有動物肉類者。	不含有動物肉類者(例如：一般糕餅、湯底調味包)。
<b>No 5 水產品</b>	未去除內臟之鮭、鱒、鱸、鯉、鯰	不含有動物肉類，且經加工調製之水產品，者(例如：魚鬆、炸魚皮、魚子醬魚露、蝦醬、蝦膏、蝦餅、未油炸之蝦餅麵團)。
<b>鵝肝醬</b>	一般真空包裝或玻璃罐裝食品。	罐頭食品檢疫條件因不易判定，建議不要攜帶，如仍有疑問，請逕洽防檢局，以免違規受罰。
<b>肉骨茶包</b>	含有動物肉類者。	不含有動物肉類，僅含風味劑、調味粉或藥膳成分之料理包者。
<b>乳製品</b>	生乳及鮮奶。	保久乳、起司、奶粉。
<b>蛋製品</b>	生蛋、鴨仔蛋或蛋黃未完全凝固者(例如：溫泉蛋、生鹹蛋)。	煮熟蛋且蛋黃完全凝固者。
<b>植物產品</b>	新鮮蔬果均禁止輸入；新鮮植物或僅乾燥之食用種子應申報檢疫(例如：紅豆、綠豆、奇亞籽爆米花用之乾燥玉米粒)。	水果乾、果醬、乾燥花(不含種子)、乾燥蔬菜、海苔。
<b>蜂蜜</b>	含有蜂蛹或蜜蜂者，建議逕向防檢局諮詢。	一般蜂蜜或僅含蜂巢之蜂蜜。
<b>飛機餐</b>	含有動物肉類及生鮮蔬果者。	不含動物肉類製品及生鮮蔬果者。



## 搭機篇-----

- (1) 登機前請先確認行動電話已關機，未經許可不得使用電子產品以維護飛航安全。  
機艙內全面禁菸，敬請配合。
- (2) 飛機起降、用餐時，請豎直椅背。
- (3) 飛機上的廁所，當指示燈亮起【Occupied】時表示裡面有人，若為【Vacant】則表示無人
- (4) 高空上由於機艙壓力較大，乘客若有耳鳴現象，此時可先深呼吸，再捏住鼻子緊閉嘴巴將空氣由耳內向外吹出。



## 退稅篇-----

非歐盟旅客離境時，倘退稅物品擬隨行李托運，須持護照、機票、擬退稅物品及發票先到機場出境處海關受檢，嗣至航空公司櫃台辦理托運，再持機票及行李票到海關辦理退稅手續。倘退稅物品係手提行李，則在其他行李辦理托運後，再到海關辦理退稅。倘下一站仍屬申根會員國，則擬退稅物品在離開歐盟之最後一國機場辦理退稅。



## 緊急聯絡/電話撥打-----

1. 『旅外國人急難救助全球免付費專線』：00-800-0885-0885。
2. 駐日內瓦辦事處(駐瑞士臺北文化經濟代表團日內瓦辦事處)  
緊急電話：+41-79-775-5751※ 急難救助電話專供緊急求助之用(如車禍、搶劫、有關生命安危緊急情況等)，非急難重大事件，請勿撥打。
3. 駐法國臺北代表處：本處 24 小時急難救助電話：0680074994 ( +33680074994 )
4. 在瑞士及歐洲最重要的緊急急難聯絡號碼為 112，若有急難或意外事故，手機撥打 112 將直接與警察緊急控制中心取得聯繫。
5. 打國際電話回台灣程序：依次撥：國際碼 + 國家碼 + 地區碼 + 電話號碼。  
( 國際碼有 001010、0033010、0041010、0061010 等，均可撥打回台灣 )

市內電話：撥打市內電話的區域號碼，但要省略開頭的「0」。例如台北市的區域號碼是「2」，則需撥「2」。  
撥打範例：撥打台北市話(02) 1234-5678：010 - 886 - 2 - 1234-5678

行動電話：撥打行動電話號碼時，但要省略開頭的「0」。例如台灣行動電話號碼 09XX-XXXXXX，應撥「+886-9XX-XXXXXX」。

撥打範例：撥打台灣行動電話 09XX-XXXXXX：:010 - 886 - 9XX-XXXXXX



## 保險貼心提醒-----

- 本公司皆依照觀光署規定為參加學員投保「旅行業責任保險」
- 成人保額：意外身故 500 萬+意外醫療 20 萬
- 15 歲以下，70 歲以上之保額：意外身故 250 萬+意外醫療 20 萬
- 如需申請理賠，須依保險公司規定提供相關資料，如：診斷證明書、醫療收據
- 本公司會盡力協助辦理申請，但理賠流程與金額，皆須以保險公司之核定結果為準。

☆本公司因涉及入境歐洲，贈送每位旅客**中國信託產物保險「個人旅行平安保險」**意外身故 200 萬/意外醫療 120 萬，投保日期將為團體行程日期。若旅客有意另購買旅行平安險，需避開此保險公司。

### ☆強烈建議自行加保「個人旅行平安保險」

- 出發前旅客請務必自行投保附加海外突發疾病醫療保險之旅遊平安險，並向保險公司確認承保範圍。
- 旅遊醫療險雖不是以免簽證入境申根區之條件，惟因歐洲各國就醫費用相對昂貴，極端嚴重案例費用高達上千萬新台幣，以致於海外遭逢急難須支付高額之醫療費用，造成本人及家屬極大財務之負擔。旅遊期間應注意自身安全，**強烈建議**建議國人於出國前購買足額旅行平安險(包含附加海外緊急醫療、住院醫療、各種急難救助及國際 SOS 救援服務等)，同時請先了解並檢視自己現有的保險是否包括在國外財物被竊或遺失獲得適當理賠，及是否可給付出國旅行期間之所有醫藥費用(包括住院醫療及醫療救援轉送回國治療)。