

这里除了雪, 拥有一切!

## 东航·斯里兰卡7天5晚游

酒店等级 全程网评5钻酒店

签证类型 兰卡电子签(限时免中国国籍游客签证费)

### 参考航班

※航班时间仅为参考, 最终确定之使用航班, 以出团通知数据为准!

DAY1 上海-科伦坡 MU231 13:55/19:00  
DAY6 科伦坡-上海 MU232 20:20/05:35+1

### 行程特色

- ★【天空之城】攀登狮子岩宫殿, 聆听失落的千年之声;
- ★【佛牙瑰宝】入内参观斯里兰卡圣地康提佛牙寺, 沐浴佛光、静心冥想;
- ★【世界遗产】加勒古堡, 海滨古堡的独特魅力;
- ★【野趣锡兰】乘坐吉普车探索野生国家公园;
- ★【网红打卡】赠送体验《千屿千寻》原景(海滨小火车) & 斯里兰卡特色(高翘渔夫);
- ★【特别安排】科伦坡市区(深度观光)+中斯友谊象征;

### 优质的航空

优选东航直飞, 上海往返, 可免费申请全国联运

(如需申请国内联运, 可联运地区、联运时间、联运价格以航司批复为准)

### 舒适的住宿

全程网评5钻酒店, 畅享海滨休闲魅力;

### 可口的佳肴

全程西式自助餐穿插中式团餐,

让您在大饱异国口福之余也能感受到家乡的味道;

### 放心的接待

全程专业中文领队带队服务, 责任心强, 讲解耐心;

### 产品特点

### 特别赠送

- 品尝斯里兰卡特色金椰子
- 赠送康提传统舞蹈表演
- “千与千寻”同款海滨小火车
- 每人每天一瓶矿泉水(自取)
- 每房1张4G流量卡(含20GB流量)



## ——推荐景点——

### 📍 “千与千寻”海边小火车

火车是斯里兰卡重要的交通工具,从加勒到首都科伦坡一带风光特别漂亮,一边是浩瀚无际的印度洋,一边是大大小小的村庄,一直延续到科伦坡。



### 📍 狮子岩

顶部平坦貌似狮子的大石,狮头风化掉落,只剩下孤伶伶的狮身,背上藏了一个建在二百米高空的花园宫殿。

### 📍 米内日亚国家公园

米内日亚国家公园原本是一个野生动物保护区,也是斯里兰卡最大的野生动物园,是野生动物的天堂,去需乘吉普车入园,园内有兰卡猕猴、水鹿、锡兰豹和大象栖息于此。



### 📍 佛牙寺

佛牙寺是斯里兰卡著名的佛寺,位于康提湖畔,始建于1595年,以供奉斯里兰卡国宝释迦牟尼的牙舍利而闻名,是佛教徒的朝圣之地。

### 📍 康提

康提城里充满了各种历史文化遗迹,整个城市的氛围更舒缓、更清爽。即便是下雨,康提的魅力都让人折服,而雨停之后,康提那钴蓝色的天空便瞬间点燃了这座城市的热情。



## ——每日行程——

### DAY 1

#### 上海——科伦坡

餐食：X  
交通：旅游用车

参考航班：上海-科伦坡 MU231 13:55/19:00  
飞行时间 6.5 小时 时差：斯里兰卡比中国晚 2.5 小时

酒店：HERITANCE NEGOMBO / ARIE LAGOON / CINNAMON LAKESIDE或同级

从上海浦东国际机场出发，搭乘中国东方航空飞往斯里兰卡首都-科伦坡。斯里兰卡旧称锡兰，如印度洋的一滴眼泪，镶嵌在广阔的印度洋海面上，就让我们伴随着热带的风一起融化在这童话般的国度里吧！

### DAY 2

#### 科伦坡/尼甘布——丹布勒(车程约2.5小时)

餐食：早午晚  
交通：旅游用车

酒店：AMAYA LAKE / JETWING LAKE / CINNAMON LODGE或同级

早餐后，早餐后游览尼甘布【鱼市】【泻湖】，随后参观【圣玛丽教堂】，乘车驱车前往【米内日亚国家公园】。

#### 尼甘布鱼市 入内参观

尼甘布的鱼市是《Lonely planet》上推荐的景点之一，它是斯里兰卡最迷人的渔村小镇，来鱼市可以切身贴近当地渔民的生活，看着他们捕鱼，晒鱼，感受他们数百年以来未曾改变的谋生方式。



#### 泻湖 外观

尼甘布泻湖是斯里兰卡最著名的泻湖之一。湖泊内有大片红树林沼泽地，吸引了鸬鹚、苍鹭、白鹭、燕鸥等岸禽类在此栖息。



#### 圣玛丽教堂 入内参观

尼甘布是斯里兰卡天主教的中心，有小罗马之称，居民大部分信仰罗马天主教，因而教堂很多。其中最大最豪华的就是邮局附近的圣玛丽教堂。



#### 米内日亚国家公园 入内参观

米内日亚国家公园原本是一个野生动物保护区，也是斯里兰卡最大的野生动物园，公园位于Sigiriya和Polonnaruwa之间，是野生动物的天堂，去需乘吉普车入园，园内有兰卡猕猴、水鹿、锡兰豹和大象栖息于此。



#### 备注：

- 1、由于大象等动物行进无可控，米内日亚国家野生国家公园和ECO PARK，卡杜拉野生国家公园毗邻同等级，导游可根据动物的出现概率选择同片区的园区入口进入参观。
- 2、进入米内日亚需乘坐吉普车，斯里兰卡为小费制国家，结束需付司机 100 卢比，请理解

## DAY 3

### 丹布勒(车程约 2H)—西格利亚—狮子岩(车程约 20 分钟)—康提(车程约 2.5 小时)

餐食：早午晚

酒店：AMAYA HILLS/ GRAND KANDYAN / GOLDEN CROWN / MAHAWELI REACH或同级

交通：旅游用车

酒店早餐后驱车前往【马塔莱香料园】，后前往【康提】，赠送特色【康提舞蹈表演】。

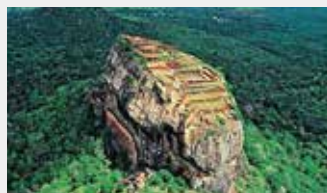
#### 马塔莱香料园 入内参观

在这里游客可以欣赏不同种类的香料的生长和炮制过程，并可享受简单而传统的香料按摩。



#### 狮子岩 入内参观

被誉为世界第八大奇迹，耗时 18 年，是一座真真实实构筑在橘红色巨岩上的空中宫殿。巨岩高达 200 米，宫殿皇城依石而建，巧夺天工，被誉为“巨岩王朝”，峭壁上的仙女壁画色彩艳丽，栩栩如生。



#### 康提 城市游览

康提城里充满了各种历史文化遗迹，整个城市的氛围更舒缓、更清爽。即便是下雨，康提的魅力都让人折服，而雨停之后，康提那钴蓝色的天空便瞬间点燃了这座城市的热情。



#### 康提舞表演 特别赠送

斯里兰卡康提舞，充满当地民族特色，令人过目不忘。是斯里兰卡僧伽罗族传统舞蹈中最有代表性的舞蹈派别，是僧伽罗族文化标志之一。



**特别赠送：**传统的【康提歌舞表演】。康提舞起源于古代消灾祛魔的祭典舞，现已发展为舞姿优美、充满技巧的最具代表性的斯里兰卡舞蹈。其中模拟大象和孔雀的舞蹈最为典型，如果因为各种因素不能观看，门票不退。

#### 备注：

1、狮子岩地区常有马蜂出没，请注意！

2、佛牙寺参观需穿长裤及不露肩上衣，需拖鞋；有鞋子寄存处，寄存小费约为50-100卢比。

## DAY 4

### 康提—西南海滨

餐食：早午晚

酒店：BLUE WATER/CINNAMON BEY/TURYAA KALUTARA/ CITRUS WASKADUWA 或同级

交通：旅游用车

早餐后，从酒店出发前往游览【佛牙寺】，后前往【宝石博物馆】入内参观世界上最大的蓝宝石 星光红宝 星光蓝宝石猫眼 亚历山大石均来自斯里兰卡，是历史上最有名的宝石产地之一。后前往【茶园】

#### 佛牙寺 入内参观

佛牙寺位于圣城康提中心的美丽康提湖边，寺内保存着斯里兰卡的镇国之宝—佛祖释迦牟尼仅存于世的两颗灵牙舍利其中的一颗...缭绕的香烟，庄严的钟鼓声，纯净的眼神，肃穆的气氛，让你的心也慢慢变得沉静平和。



## 宝石博物馆 入内参观

世界上最大的蓝宝石 星光红宝 星光蓝宝猫眼 亚历山大石均来自斯里兰卡，是历史上最有名的宝石产地之一。



## 茶园 入内参观

斯里兰卡有着最著名的茶园。数英里之外，你会发现成片成片的茶园。在这里你可以了解红茶绿茶的制作工艺，并且品尝新鲜纯正的"锡兰红茶"。



### 备注：

1、茶园属高山地区，昼夜温差大，几乎所有酒店不提供空调，只有暖气。

## DAY

## 5

### 西南部海滨

餐食：早午晚  
交通：旅游用车

酒店：BLUE WATER/CINNAMON BEY/TURYAA KALUTARA/  
CITRUS WASKADUWA 或同级

早餐后，赠送参观游览【加勒古堡+海龟抚育中心+船游红树林+小鱼 Spa+高跷渔夫】

### 海龟抚育园 亲子体验

斯里兰卡政府和一些民间组织在南部海岸线设立了海龟保育中心，保护海龟族群 给海龟刷背按摩和海龟亲密接触，亲手放生海龟 让海龟带着你的爱在浩瀚大海里畅游。



### 船游红树林 特别体验

可以看到保存完好的红树林生态系统，当小船穿梭在茂密林立的管状植物中，栖息在其中的鸟、鱼、蛇、蜥蜴会突现在你的视野中；还可以特别体验鱼疗，鱼疗可以用来治疗皮肤病，更可以作为日常的保健养生。



### 高跷渔夫 入内参观

渔民们爬上浸泡在海水中的木桩，坐在简陋的木架上，架开鱼竿钓鱼，目标是大量游弋在浅海区的沙丁鱼。运气好时，分分钟都有鱼上钩，要知道他们的鱼竿可是没有鱼饵的，所以不得不称奇。



### 加勒古堡 特别体验

加勒古堡是一个至今依然有人生活着的古城，也是世界文化遗产之一。要塞由荷兰殖民建造，牢固坚硬的旧城墙是加勒要塞的标志性景观，这里不仅殖民时期加勒变迁的见证，还在 2004 年的南亚海啸中保护了整个古城。



### 备注：

- 1、导游可根据当天实际情况调整景点先后顺序。
- 2、红树林需坐船，斯里兰卡为小费制国家，船游结束，需付船夫300卢比，请理解。
- 3、赠送项目如遇天气等原因不能参观则取消，费用不退，请理解。
- 4、赠送项目，如客人希望在海滨自由活动，则自愿放弃此项目，费用不退。

## DAY 6

### 西南部海滨-(车程约2.5小时)科伦坡-科伦坡机场乘返程航班

餐食：早午

酒店：飞机上

交通：旅游用车、飞机

参考航班：MU232 20:20-05:35+1

今日海滨上午自由活动,尽情享受印度洋风光,也可选择**自费活动**

**推荐自费套餐美瑞莎出海观鲸+简餐午餐150美金/人(满10人发团)参与自费科伦坡升级中式海鲜餐。后游览【科伦坡市区游】/【独立广场】/【印度教寺庙】/【佛教寺庙】/【班达拉奈克国际会议中心】/【斯里兰卡中国大使馆】,均为外观或车游,后送机。**

#### 出海观鲸 特别体验

美蕊沙坐落在斯里兰卡南部,气候温和,景色秀丽,海滩金碧辉煌,海水碧绿,是整个南亚最南部的一个海边小镇,被誉为全世界最好的鲸鱼观赏地点!



#### 海边火车 特别体验

火车是斯里兰卡重要的交通工具,从加勒到首都科伦坡一带风光特别漂亮,一边是浩瀚无际的印度洋,一边是大大小小的村庄,一直延续到科伦坡。



#### 科伦坡市区 特别体验

斯里兰卡的**最大城市与商业中心**,印度洋重要港口,世界著名的人工海港。科伦坡地处海滨,市内树木苍翠,花卉争艳,风景清幽。街道上到处栽有被称为国树的铁木树和国花的睡莲,但更多的是直耸云霄的椰子树。



#### 备注:

1. 海边火车为体验当地风情的赠送项目,火车设施都是比较落后的,没空调,请一定要注意安全,不愿乘火车的客人可选择随大巴返回科伦坡,无费用退回。
2. 斯里兰卡动力有限,火车票不能提前预售,只能现到现购,因此可能会出现无座的情况,以实际出票为准。
3. 斯里兰卡的火车时刻是天天变动的,而且车站的时间牌全人工更换。所以经常会有提前、延误或者临时取消的问题,如有遇更改或取消,我们将换乘旅游巴士返回,敬请谅解!
4. 追寻蓝鲸的过程一定要克服颠簸晕船的困难,如果遇到风浪较大可能会取消行程。
5. 出海观鲸有一定的概率能够看到鲸鱼,但由于海底、野生的生物有不可控性,具体是否能看到鲸鱼不能保证哟~
6. 如参观观鲸这天需早起,早餐改为打包早餐。
7. 导游可根据当天实际情况调整景点先后顺序。

## DAY 7

### 上海浦东机场

餐食：X

酒店：X

交通：飞机

到达上海浦东国际机场,结束愉快旅程!

## 旅费所包括项目

1. 航班: 上海-科伦坡往返国际机票经济舱含税 (含 1 件 23 公斤免费托运行李)
2. 住宿: 全程斯里兰卡精选网评 5 钻双人标准间 5 晚, 如出现自然单间, 请补齐单间费
3. 用餐: 早餐为酒店自助早餐, 行程内所包含的餐食
4. 门票: 行程所列景点大门票或套餐票价
5. 行程用车: 空调旅游用车
6. 斯里兰卡签证 (24年3月31日前免中国国籍游客签证费) 及服务费
7. 保险: 我社特别赠送出境旅游意外保险

## 旅费不包括项目

1. 如需申请国内联运, 可联运地区、联运时间、联运价格以航司批复为准
2. 如产生单人需补单房差
3. 护照费用, 航空公司燃油税上涨价格部份, 如遇上涨则追补差价。
4. 酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用
5. 理发, 电话, 烟酒, 行李搬运等私人费用
6. 当地部分景点收取照相机和摄像机的费用: 约100卢比/台
7. 出入境的行李海关课税, 超重行李的托运费、管理费等
8. 旅游费用不包括旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失
9. 因不可抗力的客观原因和非我公司原因, (如天灾, 战争, 罢工等) 或航空公司航班延误或取消, 领馆签证延误等特殊情况而产生的额外的费用
10. 服务项目未提到的其他一切费用

## 海关要求

### (一) 入境海关规定

1、18 岁以上旅客可携带的免税入境物品：2 瓶红酒、1.5 升的烈酒、少量香水、低于 250 毫升的淡香水、服装、化妆品等个人物品，非商业用途的价值不超过 250 美元的纪念品。

注意：斯里兰卡对香烟入境控制非常严格，只有斯政府授权企业才能进口，旅客个人禁止携带香烟入境，否则如被查获，按“支”以走私罪论处。近年来，斯方加大查处力度，屡有人因持有数支非当地市场出售的香烟被拘捕并被法院判决。强烈建议烟民抽当地香烟。抵达斯里兰卡时旅客须申报贵重物品，以确保离境时免税携带这些贵重物品出境。

2、禁止入境物品清单：毒品和麻醉剂、色情淫秽资料、任何有辱宗教信仰的材料。

3、限制入境物品清单：武器、弹药、炸药；植物、水果、鸟类及相关产品；药品（个人用途的除外）；销售用商品（样品除外）。

4、行李要求：按规定申报携带的货币、贵重物品及珠宝；若没有须申报物品，请走绿色通道；行李内不得包括：他人物品、大量商品、禁止入境物品、限制入境物品、毒品、武器、炸药和黄金；离开斯里兰卡时请您将所有个人物品带回。

5、在持有证明文件或银行担保函，或缴纳与进口关税等值押金（可退回）的条件下允许摄影、摄像设备入境。

### (二) 出境海关规定

1、允许携带出境的物品清单：自用物品；入境时申报过并带进斯里兰卡的物品，用入境时申报过的资金在斯购买的珠宝首饰等物品；10 公斤以内的斯里兰卡免税茶叶；入境时申报过并带进斯里兰卡的外国货币。离境时需将未用完的斯里兰卡货币兑换成外国货币。禁止携带未经申报，且超出个人需要的金银珠宝出境。

2、禁止出境物品清单：毒品和麻醉剂；色情淫秽资料；任何有辱宗教信仰的材料；入境时未申报的珠宝首饰等贵重物品，以及不是用入境时申报过的资金在斯购买的珠宝首饰等物品；黄金（天然黄金、金条、金币）；茶树、橡胶树和椰子树。

3、限制出境物品清单：武器、弹药、炸药；植物、动物及相关产品（活体或尸体），包括水果、鸟类、爬行动物等；古董，佛像、宝藏、古籍等；药品（个人用途的除外）；销售用商品（样品除外）；超出入境申报额的所有货币；超过 2 万卢比的斯里兰卡现钞。

### (三) 外汇管理

斯里兰卡对外汇进行管制，外币可以自由兑换成斯里兰卡卢比，但斯里兰卡卢比不能自由兑换成外币。如果要斯里兰卡卢比兑换成外币，需要得到斯里兰卡外管局的批准。换回外币不受此限，但需提供购买斯里兰卡卢比的证明。

### (四) 特别提示

以上信息仅供参考，不包括所有海关程序和要求。有关清单并不详尽。详情请访问[斯里兰卡海关网站 \(www.customs.gov.lk\)](http://www.customs.gov.lk)、[斯里兰卡机场网站 \(www.airport.lk\)](http://www.airport.lk)，或咨询斯海关官员(电话:0112221333)。入境时切记申报贵重物品和外币，特别是那些将来在您离开斯里兰卡时需带回的贵重物品和外币，以免出境时受阻。在当地购买贵重物品时，应保存好发票，以便出境时海关等部门查验。

## 安全防范

一、斯里兰卡安全形势趋于稳定。2009年5月，斯里兰卡内战结束。2011年8月，全国范围内的紧急状态法取消。尚有部分检查站在工作，北部原冲突地区的扫雷工作仍在进行。斯社会秩序较好，但近年来刑事犯罪有所上升，频繁发生针对游客的盗窃、抢劫甚至性侵案件。2019年4月21日，斯里兰卡发生系列爆炸恐怖袭击事件，造成重大人员伤亡，斯政府严厉打击各种极端势力，努力恢复国内安全稳定，斯政府实施并连续延长紧急状态。2019年11月17日，斯新政府上台以来，斯国内安全局面得到很大改善。新冠肺炎疫情以来，斯里兰卡经济受到较大影响，通货膨胀高企，外汇和基本生活物资短缺，民众生活受到较大影响，社会不安定因素增多。

(一) 斯劳动力价格较低，是劳务输出国。赴斯劳务需谨慎，避免上当受骗。

(二) 不要进入赌场、不要参与赌博。任何情况下不要向他人借钱，除非万不得已、且确认没有任何风险。\*抵押护照是违法行为。

(三) 请随身携带护照，遇检查时请予以配合并保持耐心和冷静。切勿将现金、信用卡、旅行支票、护照和贵重物品等放在同一个地方，背包和挎包应放在身前或安全侧以防偷窃。

(四) 不要向他人炫耀现金、珠宝或其他贵重物品。

(五) 谨慎选择赴斯北部地区旅游。

(六) 有些寺庙、文物景点、商场和茶厂的核心部位不许照相，当地还禁止背对佛像拍照。

(七) 建议自备驱蚊水等防蚊药物，采取措施，防止被蚊虫叮咬，以免感染登革热。



(八) 请尽量使用信用卡,切勿随身携带大量现金。如有陌生人要教您如何使用 ATM 机,请保持高度警惕。购物时请索取购物凭证,签字前需核对购物金额。刷卡需一次完成,请勿让售货员再刷第二次。

(九) 女性不要穿暴露的服装,晚间不宜单独外出。

(十) 记住紧急情况联系人的电话号码。遇到紧急情况,在确保自身安全的情况下及时呼救。如果丢失护照、行李或发生其它意外,请及时向警方报案并请其出具报警单,以便日后向保险公司申请理赔及办理机票、护照补发等事宜。如有必要,请拨打外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话:+86-10-12308、+86-10-59913991;或与中国驻斯里兰卡使馆(电话:0094-11-2676033 邮箱:consulate\_lka@mfa.gov.cn)联系。

## 自然灾害

一、斯里兰卡属热带季风气候,终年如夏,年平均气温 28°C。各地年平均降水量 1283-3321 毫米不等。沿海地区平均最高气温 31.3°C,平均最低气温 23.8°C。山区平均最高气温 26.1°C,平均最低气温 16.5°C。斯无四季之分,只有雨季和旱季的差别,雨季为每年 5 月至 8 月(西南季风)和 11 月至次年 2 月(东北季风)。斯里兰卡主要自然灾害为海啸、洪灾和泥石流。请在出行前注意当地天气预报,雨季避免前往山区及可能遭受洪灾的地区。

### 二、安全提示

(一) 加强风险意识,赴斯前请办妥相关人身、医疗保险。

(二) 掌握必要的安全常识和溺水自救方法,提高自救能力,确保人身安全。

(三) 严格遵守宾馆的相关规定,切勿在非游泳区游泳。下海前须先了解水域情况及注意事项,以结伴下海为宜,注意相互照应。请注意天气、洋流状况和宾馆提示,岸边红旗表示非常危险,严禁下海。

(四) 如到村庄及野地旅游,建议随身携带棍子,以防流浪狗和蛇。

(五) 如到地势稍高的野地旅游,则要防备被早蚂蟥叮咬,建议随身携带肥皂或食盐,涂抹于皮肤上。

(六) 著名世界文化遗产西格利亚 (Sigiriya) 狮子岩景区多有黄蜂群出没,曾发生多起游人被蛰事件,请在景区内保持安静,切勿喧哗,以免惊动黄蜂。尽量穿着景区提供的防护服登岩。如遇黄蜂袭击,请听从景区工作人员指挥,及时进入防护所躲避。如在半山腰或山顶,应立即蹲下,用衣物遮住头脸,等待救援,切勿惊慌、奔跑。

(一) 斯里兰卡人宗教意识浓,宗教地位高。到斯旅游,切记尊重宗教。

1、参观寺庙要脱鞋;穿着要得体,不要袒胸露背,不可穿无袖上衣和短裙、短裤,宜穿白色为主色的带袖衣服,裙、裤长度过膝。不要抚摸和尚的脑袋。

2、在寺庙照相一般须得到许可。与佛像合影时,被拍者必须面对佛像,不可背对佛像,也不能紧贴佛像并排站立,或平起平坐。严禁爬骑在佛像上玩耍、拍照。

3、在僧侣面前,应席地而坐,或选择较矮的凳子就坐,不能与僧侣并排就坐。

4、尊敬僧侣,在公共汽车上,要为他们让座。路遇僧侣,要躬身合十,请其先行。

5、候机厅内的白椅子,是为宗教人士准备的,即使座位空着,普通人员亦不得占用。

6、遇月圆节,不能喝酒。

(二) 斯里兰卡人信奉佛教“不杀生”的教义,有保护环境的传统。当地人注重环境保护和动物保护,不少动物被列为国家保护动物,并有相关野生动物保护法。游客须尊重当地法律及习俗,了解基本法律法规,请勿随意猎杀野生动物,以免引起法律纠纷或与当地人发生冲突。任何捕杀动物的行为,比如在野外抓蝴蝶、在家里杀鸽子,都有可能被斯里兰卡人举报而坐牢。乌鸦在斯里兰卡被视为神鸟和吉祥物,不可伤害。

(三) 在斯里兰卡公众场合裸体是非法的,除非得到特许的私密小岛,其他地方不许裸泳、裸晒、裸奔。

(四) 未经批准,在家私自酿酒也属违法行为。

(五) 当地人有收小费的习惯。司机、导游、宾馆、餐厅的服务生,只要您享受了他们的服务,就要支付小费。一些旅游景区,常有当地人热情指路或者搀扶游客上山,此种情况也须付小费。如果不需要帮助,建议礼貌拒绝。

### 海关规定:

外国人入境携带少量的个人用品,不缴关税。入境者或申报走红色通道;或走绿色通道。对于可疑者,海关官员可要求其走红色通道,以便接受检查。活体动物、植物、鸟类等限量入境,且须经检疫。入境请各位旅客确实遵守如下:免税带人的烟酒为香烟 0 支,酒一瓶。建议以美金现金在机场兑换当地货币花用最为划算,较大商店也收信用卡,当地一般商店只有收受当地货币及美金现金。记得保存兑换货币之收据,以便兑换没有使用之货币,待出境时换回美金。

### 个人旅行用品:

- 1、斯里兰卡酒店不提供牙刷、牙膏、拖鞋,请各位成员自备。另建议自带毛巾。
- 2、替换衣服多套;
- 3、美元或国际兑换货币,人民币不通用;斯里兰卡货币为卢比,1 人民币约换 50 卢比
- 4、相机适配电池带足;
- 5、如果携带摄像机,剃须刀等电器,请选用 230V 电压产品。
- 6、香烟每人 0 条,酒类每人最多 1 瓶,超量有被罚款及没收的危险;
- 7、个人用药请自备。

**时差:**比北京时间慢 2.5 小时。如北京时间 10:30,当地时间为 8 点。

**货币:**需以美元兑换,1 美元=350 卢比(仅供参考,以当地汇率为准)

**电压:**各种电器小配件如摄像机、照相机、手机,最好带全所有的充电器。电流是 220-250 伏,50 赫兹,墙上插座有的地方为两项圆孔插座,有的地方为三项圆孔插座,需准备多功能适配器。

**电压:**伏特,插座为 2 孔及圆孔品字型英式插头,若用双圆插头,把上面的地线洞用笔按一下,双插头亦可插入。

**营业时间:**商店营业时间:一般商店星期一到星期五由 10 时-18 时,百货公司只到 16 时 30 分,星期六由 10 时-14 时,星期日休息。银行星期一由 9 时-13 时,星期二到星期五由 9 时-13 时 30 分;星期六,星期日及满月之日都休息。

### 着装:

- 1、该国位处热带,终年温热 23 度 C-32 度 C,服装以短袖夏装为主。
- 2、为尊重该国佛教礼俗、佛牙庙、石窟寺等寺庙,男女士皆不可穿著短裤或无袖衣物入内,敬请合作。饭店晚餐时,男士也不可穿著短裤入内,至少必须带一条长裤。
- 3、较为美观好走的凉鞋是较佳的选择,一般室内拖鞋不宜穿出室外,上狮子王宫阶梯较为陡峭,请穿好走的鞋子如运动鞋。
- 4、泳衣、泳镜、防晒油(请特别注意戏水安全、结伴同行)太阳眼镜、防晒帽子皆可戴,偶有雷阵雨,小折伞也请您准备。

### 住宿:

- 1、饭店内备有毛巾、浴巾、沐浴用品等,无牙膏、牙刷、拖鞋,需自备。
- 2、注意离开房间时,要确认房间已关妥,并记得带出钥匙。
- 3、饭店内自来水不可生饮,但饭店房间内多有提供免费饮用水、或有烧开水设备,可自备小水壶盛水饮用。
- 4、房间钥匙需插入门边白盒子,电力才能激活。
- 5、请勿穿着睡衣走出房间;在酒店大厅内或其附设餐厅、酒吧内请勿穿拖鞋;酒店内禁止大声喧哗,以免影响其他客人休息。
- 6、离开酒店外出时,携带印有酒店地址和电话的名片,以备迷路时使用。最好能结伴同行(其中最好有懂外语的),以策安全。
- 7、酒店电话费昂贵,建议自行购买电话磁卡使用公共电话(磁卡可以在小店里面买到)。
- 8、酒店一般设有收费电视服务,在入住酒店前请向陪同咨询,以免产生不必要的费用。
- 9、旅行社只负责住宿费用,对饭店可以使用的房间内小酒吧、付款电视、洗衣、通讯设施等个人消费,一律由客人自己负责。
- 10、爱护房间设施,避免损坏。若出现损坏,照价赔偿。

### 餐饮:

斯里兰卡的饮食与印度相似,当地人以大米为主食,喜欢用味似薯仔的面包果(breadfruit)、芭蕉花、茄瓜等材料煮成小碟的咖喱,用来拌白饭吃。喜食鸡肉,菜多放咖喱、辣椒、椰子油,味道辛辣且浓烈。一般习惯用手抓食进餐,但上层和外交场合使用刀叉。斯里兰卡人有喝上午茶和下午茶的习惯,爱吃甜食。

**购物:**斯里兰卡人买东西时从不喜欢讨价还价。

**当地特产:**珠宝、香料、木雕、染布、铜器、金属制品、纺织品、红茶及水果茶等。

**国际电话:**在斯里兰卡各地往中国打电话则先拨:0086(00 为国际长途,86 为中国的国家代码),再拨城市区号及电话号码。例如:北京某公司的电话号码是:88 18 88\*\* (在北京的城市区号为 10) **安全:**该国以佛教立国,保护野生动物,遇有野猴勿逗弄及靠近。财不露白,贵重金表、钻戒,请勿携带。观光客目标明显常有小贩及乞丐向人乞钱或有小偷扒手,需注意旅游安全贵重物品保管妥当及钱不露白。

**交通安全:**斯里兰卡机动车辆靠左行驶。交通路况总体较差,出租车多为三轮摩托,车主全为个体经营者。建议来斯的中国公民注意交通安全。

**医疗条件和医疗保险须知:**所有地区和城市都设有政府医院或门诊室,斯里兰卡公民享受免费医疗。在城市还有众多的私人诊所、医院。全国有医院 563 所。

#### **禁忌:**

1、 切忌在佛像上拍纪念照。旅客如果对寺庙、佛像、和尚等做出轻率的行动,就会被视为“罪恶滔天”。拍摄佛像尤其要小心。进入寺庙参观或膜拜的时候,必须脱下袜子或草履。从进入寺庙的门口开始,你得赤脚而行,到当地人家作客,如果发现室内设有佛坛,你得马上脱掉脚上穿的鞋和袜,戴帽子的人也必须立刻脱去帽子。

2、 一般人绝不可坐在高过和尚的位置,否则也要设法使自己的头低过和尚的头,即使你是总统或总理,也应严守这个原则,和尚在这些国家的地位崇高无比。

#### **传统节日:**

僧伽罗和泰米尔新年斯里兰卡最重要的传统节日,为每年的公历 4 月 13-14 日,类似于中国的春节。但斯里兰卡新年有一个特别的习俗,就是把新年钟声敲响的前后半小时称为“凶期”或“行善期”。节日期间大家停止一切活动呆在家里,或出去听念经。晒佛牙节斯里兰卡最重要的节日之一。佛牙是斯里兰卡的国宝,谁获得他,就能统治斯里兰卡。所以,每到 7-8 月间,佛祖释迦牟尼的牙齿就被开放,被称为佛牙节。卡德罗伽摩节每年 7-8 月,在东南沿海的宗教圣地卡德罗伽摩为纪念卡德罗伽摩大神与瓦利神女结合而举行的隆重庆祝活动,从新月日开始到满月日结束,前后历时 14 天。人们走过木炭,通过各种苦行僧行为祈求平安。其他节日公共节日 4 个,宗教节日 21 个,商业节日 2 个,职工可休假 14 天,可请事假 7 天,病假 21 天,这样斯里兰卡人每年的非工作日在 150 天以上。斯里兰卡还有灯节、独立日、圣诞节等重大节日。

#### **娱乐活动:**

斯里兰卡的歌舞是这个国家民族、文化、宗教、习俗的集中体现。打击乐贯穿了全部的演出。1小时的演出时间对心脏不好的客人是个考验。酒店内的酒吧和迪斯科舞厅与国内差不多。高尔夫是英国的人的时尚运动,早在 1840 年英国人在此建立了第一个高尔夫球场。现在它已成为当地上流社会人们消遣的最好方式。

#### **携带物品核对遗漏表**

1.化妆品及润肤用品 2.便装或牛仔服装 3.旅游证件身份证、护照 4.隐形眼镜药水及用品 5.剃须用品 6.平安药物 7.风筒、闹钟 8.当地货币或美元 9.太阳眼镜 10.内衣裤及袜 11.雨具 12.便服鞋/运动鞋 13.原子笔 14.充电器、电芯、电筒 15.泳衣及泳裤 16.牙膏、牙刷 17.电插头变换器 18.防晒用品 19.睡衣及拖鞋 20.女性用品 21.洗头以及沐浴用品 22.摄录机、相机及电

#### **紧急联系方式:**

1、我驻斯使馆电话:0094-11-2688610(办公室),0094-11-2694491(总机) 地址:381 A. Baudhdhaloka Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka

2、报警电话:119