

兰州/甘肃省博物馆/武威擂台汉墓/嘉峪关城楼/莫高窟/鸣沙山月牙泉/敦煌古城  
敦煌光电博览园/沙漠露营舍/莫高学院研学



Gansu Studies

# 甘肃研学

双飞7日游





## STUDY FURTHER 研学特色



1  
特色

世界遗产+研学体验，感受大漠边关商贾通关，体验丝绸之路行走的艰辛

2  
特色

专业研学导师全程陪同，寓教于乐，开心快乐地传承民族文化，严格按照标准流程执行，以核心素养为导向，引导学生每日分享，确保实现活动目的，让家长放心!

3  
特色

塞外风光之一绝--鸣沙山月牙泉，安排一晚沙漠露营，体验沙漠文化，观沙漠星空。

4  
特色

羌笛何须怨杨柳，春风不度--玉门关，传承国风国粹，感受古诗魅力!

5  
特色

中国古代文明璀璨的艺术瑰宝--莫高窟!

6  
特色

带领大家亲身体会--敦煌壁画纸本临摹!

7  
特色

专人讲解雅丹研学课堂--了解地质的历史演变，地质背景!

8  
特色

亲身体会--魔鬼城步道探险，感受不一样的戈壁探险之旅

9  
特色

实地参观“超级镜子电站”--了解新能源知识

10  
特色

体验亲临草地、丹霞、长城、飞天、石窟、沙漠等多种组合，感受大自然的魅力。



# Gansu Studies 甘肃研学

## 4 EXPERIENCE 大体验



### 安心体验 PEACE OF MIND EXPERIENCE

专业辅导员团队，寓教于乐，开心快乐地传承民族文化，严格按照标准流程执行，以核心素养为导向，引导学生每日分享，确保实现活动目的



### 魅力体验 CHARM EXPERIENCE

亲临草地、丹霞、长城、飞天、石窟、沙漠等多种组合，感受大自然的魅力

### 感受体验 FEEL AND EXPERIENCE

走进河西走廊，聆听河西大儒的故事感受历史和今天的交融。



### 学习体验 LEARNING EXPERIENCE

制作敦煌壁画临摹，在丰富多彩体验活动中学习优秀文化，获得知识。还有摄影、历史、地理地质新能源、宗教、古文化、新中国的多种学习体验



# 30秒 READ THE ITINERARY 看懂行程



DAY  
1

南宁-兰州（航班时间待定，以实际出票为准）

用餐：晚餐 住宿：兰州

DAY  
2

兰州-武威擂台汉墓景

餐：早中晚餐 住宿：张掖

DAY  
3

张掖平山湖大峡谷-嘉峪关-关城、悬臂长城

餐：早中晚餐 住宿：嘉峪关

DAY  
4

嘉峪-大地之子-风力发电-敦煌光电博览研学基地-敦煌

餐：早中晚餐 住宿：敦煌沙漠露营

DAY  
5

敦煌-鸣沙山月牙泉景区-敦煌博物馆-敦煌阳关景区

餐：早中晚餐 住宿：敦煌

DAY  
6

敦煌-莫高窟-敦煌学院研学活动-兰州

餐：早中晚餐 住宿：火车上 火车时间待定/以实际出票为准

DAY  
7

兰州-甘肃省博物馆-黄河母亲像-中山铁桥-南宁

餐：早中餐 住宿：自理 航班时间待定，以实际出票为准



Gansu Studies  
**甘肃研学**

## 甄选住宿

Select Hotels

含1晚沙漠露营 / 4晚当地双标间



## 沙漠娱乐项目

Entertainment Item

滑沙、沙滩摩托、篝火晚会等



**游学精华景点**

Essential Scenic Spot



兰州



甘肃省博物馆



武威雷台汉墓



嘉峪关城楼



莫高窟

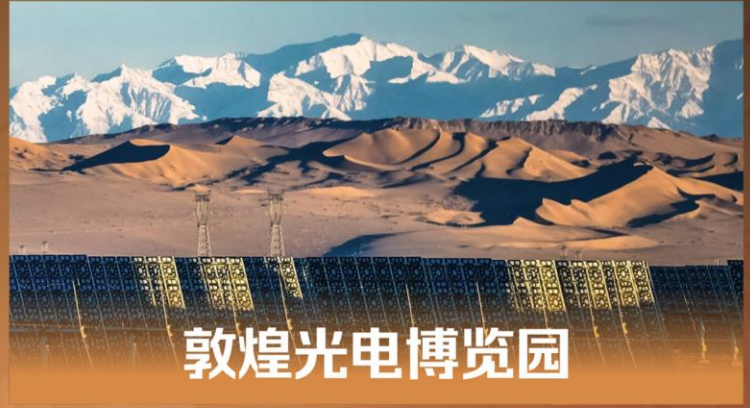


鸣沙山月牙泉

Gansu Studies  
**甘肃研学**



敦煌古城



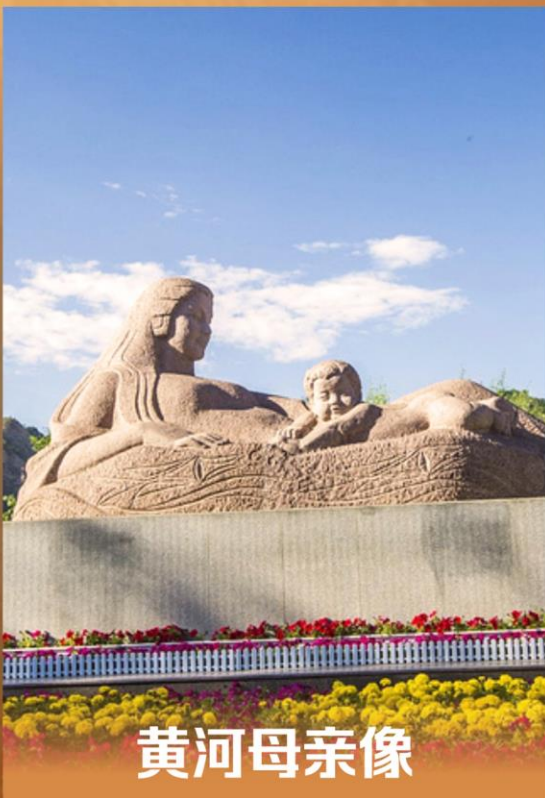
敦煌光电博览园



张掖平山湖大峡谷



大地之子



黄河母亲像



敦煌阳关景区



中山桥



## 【甘肃研学·丝绸之路】双飞 7 日游

兰州/武威擂台汉墓/张掖平山湖大峡谷/嘉峪关城楼/悬臂长城/风力发电/大地之子/敦煌光电博览园/鸣沙山月牙泉/沙漠露营/敦煌阳关景区/敦煌博物馆/莫高窟/莫高学院研学/敦煌壁画临摹/甘肃省博物馆/黄河母亲像/中山桥

### 【研学目的地简介】

**甘肃省:**简称甘或陇，中国省级行政单位之一，位于黄河上游，省会为兰州市。甘肃是取甘州（今张掖）与肃州（今酒泉）二地的首字而成，由于西夏曾置甘肃军司，元代设甘肃省，简称甘；又因省境大部分在陇山（六盘山）以西，而唐代曾在此设置过陇右道，故又简称为陇。甘肃地处黄河上游，沟通黄土高原、青藏高原、内蒙古高原，东通陕西，南瞰巴蜀、青海，西达新疆，北扼内蒙古、宁夏；西北出蒙古国，辐射中亚。甘肃省东西蜿蜒 1600 多公里，全省面积 45.37 万平方公里，全省总人口为 2763.65 万人，甘肃历史跨越八千余年，是中华民族和华夏文明的重要发祥地之一，也是中医药学的发祥地之一，被誉为“河岳根源、羲轩桑梓”。中华民族的人文始祖伏羲、女娲和黄帝相传诞生在甘肃。西王母降凡于泾川县回中山。周人崛起于庆阳，秦人肇基于天水、陇南。天下李氏的根在陇西。





### 【研学目的】

此次活动我们要学习了解的课本材料： 《长城》 《敦煌莫高窟》 《渭城曲》

行程简表					
天数	行程安排	早餐	中餐	晚餐	住宿
D1	南宁-兰州-接机-前往酒店休息	-	-	√	兰州
D2	兰州-武威擂台汉墓景-张掖	√	√	√	张掖
D3	张掖平山湖大峡谷-嘉峪关-关城、悬臂长城	√	√	√	嘉峪关
D4	嘉峪关-大地之子-风力发电-敦煌光电博览研学基地-敦煌	√	√	√	沙漠露营
D5	敦煌-鸣沙山月牙泉景区- 敦煌博物馆-敦煌阳关景区	√	√	√	敦煌
D6	敦煌-莫高窟-敦煌学院研学活动-兰州	√	√	√	火车上
D7	兰州-甘肃省博物馆-黄河母亲像-中山桥-送机-南宁	√	√	-	自理

### D1 南宁-兰州 （航班时间待定，以实际出票为准）

用餐：晚餐

住宿：兰州

请于飞机起飞前 2 小时抵达机场，后乘飞机前往兰州，抵达后工作人员接送至酒店休息。

【研学活动开营仪式】 团队组建，破冰活动，布置研学日志，中山铁桥开营集体照。破

冰晚宴同学们自我介绍 分组任命 开营活动等。



## D2 兰州-武威擂台汉墓景 (280KM, 3 小时) -张掖 (250KM, 2.5 小时)

餐：早中晚          住宿：张掖

### 走进擂台汉墓 聆听丝绸之路 ——【武威擂台汉墓】

武威擂台汉墓，位于甘肃省武威市凉州区北关中路 272 号，约建于东汉晚期，因出土中国旅游标志马踏飞燕闻名。雷台汉墓为大型砖石墓葬，三座墓葬均建于夯土筑成的土台(雷台)下。雷台是古代祭祀雷神的地方，为前凉(301 年—375 年)国王张茂所筑灵钧台，因在 10 米高的夯土堆上建有明代天顺年间的雷祖观而得名。

**【研学活动】**以“我心中的西北和甘肃”为主题的分享活动，通过甘肃的地理位置，气候水土分析以及河西走廊的诞生，在中国历史中的重要意义展开分享谈论。（参考初中学科：地理、历史、语文）

## D3 张掖平山湖大峡谷-嘉峪关-关城、悬臂长城 (280KM, 3 小时)

用餐：早餐 中餐 晚餐          住宿：嘉峪关

### 中国丹霞红层地貌、活的地质史教科书 ——【张掖平山湖大峡谷】

张掖平山湖大峡谷距离张掖市区约 60 公里，张掖平山湖大峡谷海拔高度 1500 至 2550 米。其地质构造属于红层地貌，所谓“红层”是指在中生代侏罗纪至新生代第三纪沉积形成的红色岩系，一般称为“红色砂砾岩”，距今已有一亿八百万至两亿四千万年。峡谷以流水沟壑为基本特征，山势低且平缓，以沙石山为背景。主要以红白和赭红色为主色调，色彩略显灰暗。



多呈圆锥或柱状，造型奇特。形状极不规则，大致呈东西走向，蜿蜒曲折。峡谷两岸北高南低，浩瀚的气魄，慑人的神态，奇突的景色，世无其匹。这种特殊的地貌特征是经过亿万年地壳抬升，大自然风蚀、水蚀和化学溶蚀作用而形成的。而在侵蚀期间，高原中比较坚硬的岩层构成河谷之间地区的突起，而河谷里侵蚀作用活跃，这种结果就造成了平台型大山或堡垒状小山。大峡谷山石多为红色，从谷底到顶部分布着从寒武纪到新生代各个时期的岩层，层次清晰，色调各异，并且含有各个地质年代的代表性生物化石，又被称为“活的地质史教科书”。

**【研学活动】** “徒步丹霞 勇攀高峰” 在平山湖大峡谷景区开展团队建设和团队精神为主题的小组比赛等活动。（参考初中学科：地理、语文、中国诗歌）

#### **历史回顾 河西四郡——【嘉峪关城楼】 【悬臂长城】**

“天下第一雄关”嘉峪关城楼，“天下第一雄关”嘉峪关城楼，是明代万里长城最西端起点，是长城防线上重要的军事要塞、河西第一隘口，也是古丝绸之路上的必经关隘，素有“天下第一雄关”之称。楼阁高耸，巍峨壮观，与远隔万里的“天下第一关”山海关遥相呼应，名动天下。关城建于明洪武五年（公元1372年），距今已有600多年，花费了大量人力物力，留下了许多古迹和珍贵的文物。

**【研学活动】** “中原 西域 通关文牒” 结合们的影视和历史一起来走进长城文化，感受历史和今天的传承！（参考初中学科：地理、语文、中国古诗词）

#### **D4 嘉峪关- 大地之子-风力发电-敦煌光电博览研学基地-敦煌**

**用餐：早餐 中餐 晚餐**                      **住宿：敦煌沙漠露营**

**与沙漠零距离接触、沙漠伴侣，千年守护——【风力发电】 【大地之子】**



乘车赴敦煌、沿途可欣赏到戈壁地貌，被誉为中国陆上三峡的【风力发电】通过讲解，让绿色能源和环保意识更加深入到每位学员心中。途中参观【大地之子】讲解在沙漠中的大地之子雕塑，了解任何自然的关系。

### “超级镜子”发电站——【敦煌光电博览园】

敦煌光电博览园，绿色能源光伏，中国清洁能源的开发，参观专业光电知识及综合展馆，学习体验光电产业的魅力。敦煌光电园区是全国光电项目建成最早、集中连片面积最大、装机容量最多的光电产业园区，也是国家批准的第一个“百万千瓦级以上太阳能发电示范基地”，2016年被国家能源局批复敦煌成为全国首批高比例新能源示范城市之一，同年该园区也被国家旅游局评为3A级旅游景区。园区全面展示光伏、光热、智慧能源风能智能电网等能源新技术新产品、新应用、新业态。

后乘车前往敦煌，晚上在鸣沙山后面体验沙漠露营！

**【研学活动】** “沙漠露营 篝火晚会” 鸣沙山沙漠营地参加滑沙、沙漠摩托、沙漠表演、沙漠篝火晚会，还有DIY沙漠露营感受沙漠的魅力！

## D5 敦煌-鸣沙山月牙泉景区- 敦煌博物馆-敦煌阳关景区

用餐：早餐 中餐 晚餐 住宿：敦煌

### 沙漠传奇、沙中美景——【鸣沙山月牙泉】

通过游览【鸣沙山月牙泉】，大漠孤烟边墙障，古道驼铃清泉绿。感受沙岭晴鸣、沙泉共处缘由和特殊的地理知识，古往今来以“山泉共处，沙水共生”的奇妙景观著称于世，被誉为“塞外风光之一绝”鸣沙山有流沙积聚而成，沙体遇到摩擦震动，便会殷殷发声，轻若丝竹，



重如雷鸣，故名“鸣沙山”，月牙泉位于鸣沙山北麓，因外形酷似一弯新月，故名“月牙泉”。千百年来不被流沙淹没，不因干旱而枯竭。

### 丝绸之路——【敦煌阳关景区】、【敦煌博物馆】

**【敦煌阳关景区】** 阳关是中国古代陆路对外交通咽喉之地，是丝绸之路南路必经的关隘。

位于甘肃省敦煌市西南 70 公里的古董滩附近。西汉置关，因在玉门关之南，故名。和玉门关同为当时对西域交通的门户。阳关是由汉唐历史遗迹、大漠自然风光、生态农业观光以及阳关博物馆等景观构成的具有文化价值型、旅游观光型、休闲体验型等多元素的特色景区。

**【敦煌博物馆】** 敦煌市博物馆成立于 1979 年，新馆建成于 2011 年，建设用地 1.6 万平方米，呈长方形，东西长 129 米，南北宽 100 米，地面二层，建筑高度 24 米。建筑方案由中国建筑设计研究院建筑大师崔恺主持设计，整个建筑外形色调融长城、烽燧及古城堡式建筑等文化符号于一体，美观、庄重、大方。新馆建筑面积 7500 平方米。内设展厅、文物库房、放映厅、休息厅等，以《华戎交会的都市》为展览主题，共设 6 个展厅。博物馆内设施齐全，功能完善，是弘扬敦煌文化、展示敦煌古代文明的重要窗口，也是敦煌学又一个重要的研究基地。敦煌市博物馆负责全市境内文物的征集、宣传、管理、调查、维修等工作，是一个融文物保护、研究、征集、收藏、陈列展出于一体的综合性博物馆，拥有标准文物库房和文物展厅，展出文物 1000 余件。

**【研学活动】敦煌阳关景区** “回到丝绸之路” 结合们的影视和历史今日变装了，同学们一起来穿古装、说古语、游古城吧！（参考初中学科：地理、语文、中国古诗词）



## **D6 敦煌-莫高窟-敦煌学院研学活动-兰州（火车时间待定，以实际出票为准）**

**用餐：早餐 中餐 晚餐      住宿：火车上**

**文化传承、千年莫高窟、东方卢浮宫，古代飞天之梦——【莫高窟】**

通过参观【莫高窟】（含区间车），了解佛教文化、飞天神女、古丝绸之路的起源和发展，更好的传承文化。莫高窟是我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大，保存最完好的“世界艺术宝库”。莫高窟被誉为 20 世纪最有价值的文化遗产，是世界现存佛教艺术最伟大的宝库，其壁画容量和内容之丰富，是当今世界上任何宗教石窟、寺院或宫殿都无法相媲美。

**【敦煌壁画临摹】**敦煌的莫高学院，聆听老师讲解敦煌壁画的意义，用小巧的画笔将自己在敦煌的记忆见证，永久保留的画板上

**【研学活动】** “莫高学院” 敦煌的莫高学院再走进莫高之美。

行程结束后乘坐火车前往兰州，晚夜宿火车上。

## **D7 兰州-甘肃省博物馆-黄河母亲像-中山铁桥-南宁（航班时间待定，以实际出票为准）**

**用餐：早中      住宿：自理**

抵达兰州后吃早餐，后前往【甘肃省博物馆】、【黄河母亲像】【中山桥】打卡。

行程结束后工作人员送至机场，后乘飞机前往南宁吴圩机场散团，结束愉快的西北之旅。

**中国旅游标志--马踏飞燕 ——【甘肃省博物馆】**

甘肃省博物馆(Gansu Provincial Museum)，简称“甘博”，展现甘肃丰厚的文化底蕴和陇原大地留下的大量珍贵文化遗存，是中国最早成立的综合性博物馆之一，甘肃省规模较大



的综合性博物馆。甘肃省博物馆馆藏珍贵历史文物、自然标本 8 万余件(组)，其中一级文物 686 件(组)(含国宝 16 件)、二级文物 2606 件(组)、三级文物 48164 件(组)。汇集了甘肃从

远古时期到近现代的大量文化珍宝，尤以新石器时代之冠的甘肃彩陶、汉代简牍文书、汉唐丝绸之路珍品、佛教艺术萃宝、古生物化石等珍贵文物独具特色，反映甘肃厚重的历史文化。甘肃省博物馆先后被评选为全国爱国主义教育基地，全国科普教育基地；2012 年底，甘肃省博物馆荣升国家一级博物馆；甘肃省博物馆被命名为全国中小学生研学实践教育基地。

**【黄河母亲象】** 黄河母亲碑位于滨河路中段，小西湖公园北侧，是目前全国诸多表现中华民族的母亲河——黄河的雕塑艺术品中最漂亮的一尊，具有很高的艺术价值。雕塑由甘肃著名的雕塑家何鄂女士创作，雕塑下基座上刻有水波纹和鱼纹图案，源自甘肃古老彩陶的原始图案，反映了甘肃悠远的历史文化。同时，水波纹和鱼纹也反映了黄河流域的先民们对自然现象敏锐的观察力。雕塑前面另立一全国青少年地学夏令营于 1984 年 8 月所立“献给中华民族的摇篮——黄河母亲”碑。

**【中山桥】** 兰州中山桥俗称“中山铁桥”、“黄河铁桥”，是兰州历史最悠久的古桥，建于公元 1907 年(清光绪 33 年)，也是 5464 公里黄河上第一座真正意义上的桥梁，因而有“天下黄河第一桥”之称。中山铁桥长 234 米，宽 7.5 米，有 6 墩 5 孔的铁桥，桥上飞架 5 座弧形钢架拱梁，初名“兰州黄河铁桥”，1942 年改为“中山桥”。

## 费用包含

**交通：** 南宁-兰州往返机票（经济舱含税），敦煌-兰州硬卧

**用车：** 当地旅游车，空调旅游车，车型根据团队游客人数调整，保证每人 1 正座车位（自由活动时间不含车）



**用餐：**含 6 早 12 正，早餐为酒店餐厅用餐，不用不退,正餐 40 元/人,十人一桌，  
或根据客人人数情况酌情安排；

**门票：**甘肃省博物馆门票+讲解、武威擂台汉墓门票+讲解、张掖丹霞+含电瓶车、嘉峪关城楼、悬臂长城、莫高窟 A 票、鸣沙山、敦煌古城

**研学项目：**酒泉东风航天城

**沙漠露营：**滑沙、沙滩摩托、自助晚餐、篝火晚会、DIY 帐篷露营

**敦煌莫高学院研学：**方寸之间

**住宿：**含 1 晚沙漠露营，1 晚火车住宿，4 晚当地双标间。西北旅游环境特殊大多酒店都不配备三人间以及加床服务，我社不提供自然单间，如出现单男单女，我社有权根据实际情况安排拼住或如客人要求单独入住，需要支付单房差，以下参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！

**注：**如遇旺季酒店接待大型会议或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同档酒店。

参考酒店如下，以实际入住为准：

兰州：瑞玲商务酒店或同档次

张掖：张掖飞天假日酒店或同档次

嘉峪关：丽枫国际大酒店或同档次

敦煌：敦煌驿馆或同档次

**导游：**金牌研学优质导游服务





**安全员：**户外专业安全员

## **费用不含**

1. 全程单房差（600 元/人）
2. 小交通，景区观光车，游船，娱乐活动等除门票以外的费用
3. 因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用
4. 酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费
5. 当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目
6. 旅游人身意外保险，请自行购买
7. 地面服务费（如行李物品保管费、托运行李超重费等）
8. 自由活动期间的餐食费和交通费
9. 因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用
10. 因景区价格调整产生的门票差价

## **贴心提示**

- 1、西北地区气候以温带大陆性气候为主，日照较长，紫外线强，需自备遮阳伞、遮阳帽以及防晒霜、水壶等。
- 2、西北气温一般在 15-35 摄氏度，温差较大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及



时增添衣物，有备无患；昼夜温差很大，要多准备一些衣物备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。

3、西北气候比较干燥，应当及时补充水分、盐分及维生素，保持身体处于良好状态。

4、西北地区地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息、调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能全部放在景点上。

5、青海境内清真人口居多，在饮食口味上您要有心理准备；受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；但我们将会与餐厅协调，尽量满足游客的不同需求。

6、受旅游发展限制，西北地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小、设施粗糙，不能以内地标准星级酒店来衡量西北的酒店。

7、西北地区受宗教影响，风俗习惯特殊，游览时请谨记导游宣布的有关旅游注意事项，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好导游工作。穆斯林民族地区部分清真餐厅不允许喝酒（包括西北地区回、维吾尔、哈萨克等十个民族），请入乡随俗；（1）、忌食猪、狗、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；

（2）、进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；

（3）、忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题。

8、来到西北地区，沙漠娱乐项目必不可少，是久居闹市的人修整身心、调节情绪、锻炼意



志、是您体验神奇经历的最佳选择。沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：

- (1)、骑骆驼时要防止骆驼站起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来步行一段；
  - (2)、沙漠景区沙子较多较细，要小心保护好摄影器材和手机等；
  - (3)、在沙漠中要注意环保，一定要把垃圾带出沙漠，不能就地掩埋。
- 9、旅游者应做好身体方面的准备，并自带一些常用必备的药品，如：抗高反药物、感冒药、腹泻药、阿司匹林等药品及创可帖、清凉油等

## 一、【出行前准备】

### 1、**切记勿忘，身份证件以及其他证件!!!**

- 2、随身医疗用品：如创可贴、晕车类、感冒药、拉肚子等，晕车药、抗过敏药、止泻药、感冒药、止痛药、邦迪、消毒棉球及小孩常备药，防蚊虫叮咬的药膏等，老年人要带一些应急类药品，以作备用。
- 3、电子设备：如手机、相机、充电器、充电宝、自拍杆等等要带好。
- 4、保暖衣物和雨具：全程季候变化无常，十里不同天，要带上替换的衣服，建议带上厚外套（如轻薄羽绒服），同时雨衣、雨伞也别忘记。
- 5、洗漱用品：建议携带拖鞋，这样洗澡不会滑到！建议携带洗漱用品，酒店有提供但是环保来说不建议使用。
- 6、防晒用品，太阳眼镜，遮阳帽，防紫外线的遮阳伞，高 SPF 的防晒霜（例如：安耐晒小金瓶或者水宝宝之类）、晒后修护露、保湿喷雾、美白晚霜、美白面膜、卸妆用品、湿纸巾、女性用品、洗发乳、护发素。
- 7、其他证件：学生证、军人证、记者证、残疾证、皈依证等等本人有效证件其他优惠证件。
- 8、带个随身的小包，可以放小零食和自己爱吃的食物。请理解地区限制，青海是牛羊肉为



主。另外能挎在身体前面的，钱包和手机可以放在里面，随身带着，防止被偷。（特别是在各个景区和晚上自由活动的时候）

9、有关孩子：请一定相信孩子的适应能力，旅游是给孩子增长见识，与人沟通更是锻炼他们的应急能力，过多的周全不一定是孩子的需求。

10、请一定带上您的好心情 美好的旅程从心开始，随团出行热闹愉快，但是要明白团队出行每个人的重要性，服从领队的安排，宽容其他人不小心的失误，好的心情一定会带给您最美好的风景!!!

## 二、【全程天气状况】

**甘肃段温度 5 度到 28 度**

## 三、【穿衣指南】

- 1、运动鞋或登山鞋或舒服的鞋子，建议纯棉的袜子。
- 2、裤子，建议带秋裤。运动裤或户外裤较好，最好是防水防风的。
- 3、上衣，建议长袖T恤，短袖体恤，外套稍厚一点的秋天装也要带一件，以防在路上遇到雨雪天气，温度急剧下降，用于保暖。
- 4、建议携带口罩，帽子。
- 5、可以携带颜色靓丽的丝巾对您的拍照有非常好的效果。旅程中我们的大巴车会一直不变，建议带一小行李箱放在车下。带一随身小包（联系是背包）带随时要用的物品上车

## 四、【注意事项】

- 1、甘肃地区比我们这落后很多，由于地域辽阔，请做好吃苦耐劳的准备。同时全程景点之间车程较长，请注意调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。
- 2、受宗教影响，甘肃风俗习惯与新加坡非常不同，游览时请注意有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的敏感政治问题，配合好当地导游的工作。这几年甘肃地区的治安非常好，社会治安上请大家不用担心。但随着旅游的发展，当地民风并



不如以前淳朴，所有出门在外，不要和当地人发生争执，微笑是化解一切矛盾的最好武器。

3、行程中有部分地区地处高原，海拔会在 3000 米左右，大气含氧量只及平地六成，初抵达者往往有轻微的高原反应，团员们多喝水，注意休息，不要做激烈运动。

4、甘肃地处我国西北内陆，昼夜温差较大，早晚温度只有 15 度左右，遇到下雨温度更低，请带上一件厚的衣服御寒，如薄羽绒服或者抓绒外套等，以免感冒；全程天气多变万化，时不时就下雨、下雪、冰雹，所以雨伞雨衣一定要带。

5、甘肃地处西北与雪山草原大漠戈壁相接，紫外线照射强烈，气候干燥，游客要准备好充足的防晒品，自备防晒霜、润唇膏、太阳镜、太阳帽等防晒用品；甘肃白天多干旱，游客尽量带着水壶，多喝水或者多吃水果；甘肃的水果品种多，且甘甜味美，但注意不要吃多，以免肠胃不适。

6、甘肃是我国经济比较落后的地区之一，餐饮食宿条件都不及东部发达地区，而且饮食习惯、生活习惯受少数民族影响，回族风味很明显。在旅游全程受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件和广东地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣，而且面食和牛羊肉是饮食的主要构成部分，要尽量适应，入乡随俗。

7、甘肃地区由于地域辽阔，和东部地区存在 1.5 小时左右的时差，景点多且分散，避免不了有一定的辛苦和劳累，晕车的游客则最好带晕车贴药，要注意调节。

## 五、【礼仪与禁忌】

1、未经同意不可入庙，入庙后不可吸烟。庙内物品观看无妨，不可擅自摸佛像、经书、拍照。有些地方不可以逆时针方向行进。有些秘宗殿禁止妇女进入。

2、甘肃各个民族禁忌的内容大不相同。各族群众的宗教意识十分浓厚，特别对那些一尘不染、严格过宗教生活的信徒，不能表示看不起、不信任，或者问这问那，引起反感。

3、回族生活中的礼仪：回族和撒拉族的禁忌受到伊斯兰教的深刻影响。禁食猪肉和狗、马、



骡、驴等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死之物，凡宰食牲畜，须请阿訇或廉长者按教规屠宰，外教人或不清廉的教内人所宰食肉，均视为不洁。禁止吸烟饮酒。舀惚、倒水要顺手不能反手等等土族也忌食骡、马、驴肉，忌讳他人到牲畜圈内大小便，上炕就座，忌讳坐到主人家的枕头被子上，生孩子后一个月内家中禁止来人，忌穿戴不规范的妇女在长辈前走过，忌清晨出门办事碰上空桶及不净之物。

#### 4、穆斯林民族地区（包括西北地区回、哈萨克等民族）

::忌吃猪、狗、骡等不反刍动物肉及一切动物的血，不吃自死动物

::进入清真寺禁止吸烟、饮酒，在礼拜堂内禁止拍照。