



斯里蘭卡有非常善良的人民，
親切貼心的服務，
一定會帶給您無比的愉悅與感動。



斯里蘭卡

Sri Lanka

一座身心的夢想花園
Sri Lanka, A Dream Garden for your soul and body.



光明富饒， 海上花園

A Garden with Richness and
Brilliance of Nature

斯里蘭卡，是錫蘭島（Ceylon）的僧伽羅文古名，意思是光明、富饒的土地。這座位於印度洋上，長400公里、寬250公里的熱帶島嶼上，不僅擁有悠遠的歷史、豐富的佛教文物、大自然的原始風貌，更是一座完美結合了特色人文、生態風情的純淨海上花園。

這兒能滿足您走訪森林高山、熱帶雨林、到野生動物保護區，或漫步美麗海灘的山林海岸風光之旅。可倫坡市區的各式建築、賞心悅目的古典與現代街道無致，令人難忘；匯集了度假的SPA、高爾夫和購物等活力休閒於一地！

平靜屹立山林中，斯里蘭卡引以為傲的「七處聯合國教科文組織收錄的世界文化與自然遺產」如：丹不拉石窟神殿、阿努拉德普勒和波羅那魯娃的古城、希吉利亞的石頭山城、坎迪的佛牙寺、加爾堡壘古址和辛哈拉加森林，巡行於石窟、洞穴，宛如走進天空之城，彷彿回到斯里蘭卡千年前的王朝盛世…

遊玩之餘，斯里蘭卡也是錫蘭紅茶和世界級皇冠寶石之鄉。在此，品味風靡世界的茶香，放眼盡是綠油油茶園，也能見識一下當地盛產皇族頂級寶石的風采。旅遊斯里蘭卡，可飽覽山林海色、休閒雅致、遊歷探險、熱帶的豐沛人文風情，兼具知性與感性，動靜皆宜，撫慰了各地遊人的需求與嚮往，可說是一趟身心的饗宴、一座美麗的海上花園，就等您來親身體驗！

Sri Lanka



四季皆宜的旅遊國度

原稱「錫蘭」的斯里蘭卡被譽為「東方希臘」，馬可波羅東遊時驚艷地寫下：「這是全世界最奇特的美麗島嶼了！」；足跡遍及世界各地的大文豪海明威註解斯里蘭卡為「綠色伊甸園」，她就是那麼迷人！



斯里蘭卡

國家概況

地理位置：位於印度洋上的島國，在印度海岸的東南方，距赤道北方880公里處，東經79.5~82度與北緯6~10度之間。

面積：65,525平方公里（台灣的1.82倍大）

首都：Sri Jayawardenepura

商業首都：可倫坡（Colombo）

年人均國民生產毛額：US\$ 876

人口：19,600,000（約台灣人口數的85%）

人口密度：每平方公里311人

平均壽命：男性70歲；女性75歲

識字率：91.8%

語言：僧伽羅語、泰米爾語、英語（除某些偏遠村莊外，在斯里蘭卡處處都有人講英語）

種族：僧伽羅人佔74%、泰米爾人佔18%、回教徒7%、其他1%。

宗教：佛教70%、印度教16%、基督教7%、回教7%

氣候：全國除高地地區以外，年均溫為攝氏24~34度；海拔1600公尺~1800公尺之高地，年均溫為攝氏10~22度。

季節：每年5月到7月，西南季風會把降雨帶到西部、南部和中東部地區；12月到隔年1月，季風轉移到北部與東部地區。斯里蘭卡雨量充沛孕育萬物，但是不會連續降雨，幾乎沒有全天下雨的紀錄，因此斯里蘭卡一年四季都是遊覽度假的好去處。

主要出口：紡織品、服裝、石油產品、茶葉、橡膠及橡膠製品、寶石珠寶、香料調味品等。

勞動力：農業37%、工商業44%、服務業19%

貨幣：斯里蘭卡盧比（rupee, Rs）：紙鈔有10, 20, 50, 100, 200, 500及1000盧比等7種；硬幣有5分、10分、25分、50分、1, 2, 5, 10盧比等8種。（除路邊小販以外，商店大多可使用信用卡消費）

匯率：US\$ 1約等於Rs 97左右（NTD. 1元約等於Rs 3）

簽證：持中華民國護照前往斯里蘭卡觀光只需落地簽證，請記得攜帶2吋照片2張，簽證免費。相當方便！

出入境：須填寫入境與出境單，飛機上或可倫坡機場都可以方便取得表格。

電壓：230伏特、50赫茲周波、三圓孔插座（大部分飯店房間內都有吹風機）

營業時間：公家機關：週一到週五，上午9點到下午5點

銀行：週一到週六，上午9點到下午1點或3點

郵局：週一到週五為上午8點30分到下午5點；週六上午8點30分到下午1點

商店：大多數商店週一到週五自上午10點到下午7點；週六到下午3點；週日休息。但是有些購物中心週日照常營業。

時差：GMT+6（台灣中午12點相當於斯里蘭卡上午10點）

免稅入境菸酒：1.5公升烈酒、200支菸或250公克菸草

小額費用：有些觀光景點需要購買攝影卷，費用為Rs 100-300不等；有些廁所需準備零錢。

小費參考：行李每件Rs 20、司機每人每天美金1元、導遊每人每天美金2元、房間Rs 50；餐飲大多已包含10%的服務費。

消費稅：商品售價都已含稅，觀光客購物無退稅。

如何前往：從台灣出發，可由桃園中正機場或高雄小港機場，經香港、曼谷、新加坡、吉隆坡或印度前往，有多家航空公司可以選擇，非常方便。



絕無僅有的豐富觀光資源

名勝古蹟篇

阿努拉德普勒 | Anuradhapura

距可倫坡203公里，為斯里蘭卡第一古都，始建於西元前5世紀。1982年聯合國教科文組織評定為世界遺產，是世界上最大的考古區之一的山城，此城從西元前4世紀到西元10世紀就一直都是斯里蘭卡的國都，西元14世紀成為東南亞地區的佛教中心。其中圖帕拉瑪佛塔(Thuparama Dagaba)收藏著佛鎖骨舍利；樹齡超過2,200年的Sri Maha Bodhi(神聖的菩提樹)是世界上最古老的樹，是由佛陀在其下悟道的那棵樹的樹苗移栽而成。由於印度的原樹已經不存在，所以Sri Maha Bodhi堪稱為世界上最珍貴的寶樹。

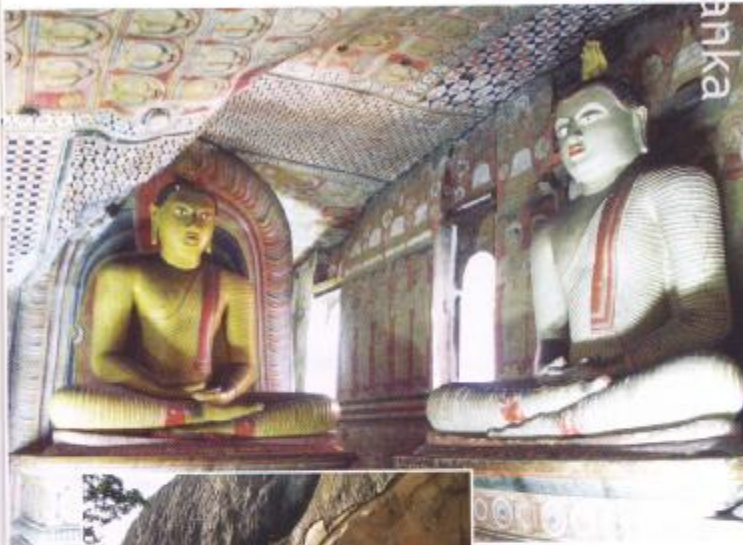


斯里蘭卡

一座歷史的寶島

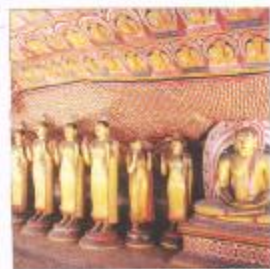


Sri Lanka



丹不拉 | Dambulla

距可倫坡149公里，位於西吉利亞西方16公里處。建於西元前一世紀的丹不拉岩窟神殿，於1991年被聯合國教科文組織列為世界人類文化遺跡，更是斯里蘭卡最令人印象深刻的石窟神殿，此為斯里蘭卡考古學上的寶藏。內有五個洞穴超過兩萬平方呎，是目前所發現全世界最大的壁畫及天花板畫石窟。岩洞內有一百五十尊佛陀像刻於岩石上，兩千年歷史的佛教古蹟，讓您大開眼界。其中最精采之處，有西元前的石刻銘文、47呎長的石刻臥佛、覆蓋20,000多平方英尺的洞窟石壁和石頂，也是世界上面積最大的古代壁畫；此外，古代的滴架排水系統依舊保護著石窟不受滲水侵蝕。





波羅那魯娃 | Polonnaruwa

距可倫坡218公里，波羅那魯娃是斯里蘭卡第二大古城，也是11至12世紀新哈理王朝的首都。此地仍保存許多古文明的宮殿、高聳的佛塔、巨大石壁佛像、浮雕壁畫等古蹟。是佛教藝術發揮極至的城市，所到之處令您嘆為觀止。此處也是聯合國教科文組織在1982年所認定的世界人類遺產之一。佛教大學、巨岩所雕刻出的立、臥、座、洞中佛、及完善的古城規劃，都是全世界獨一無二的寶藏。



斯里蘭卡

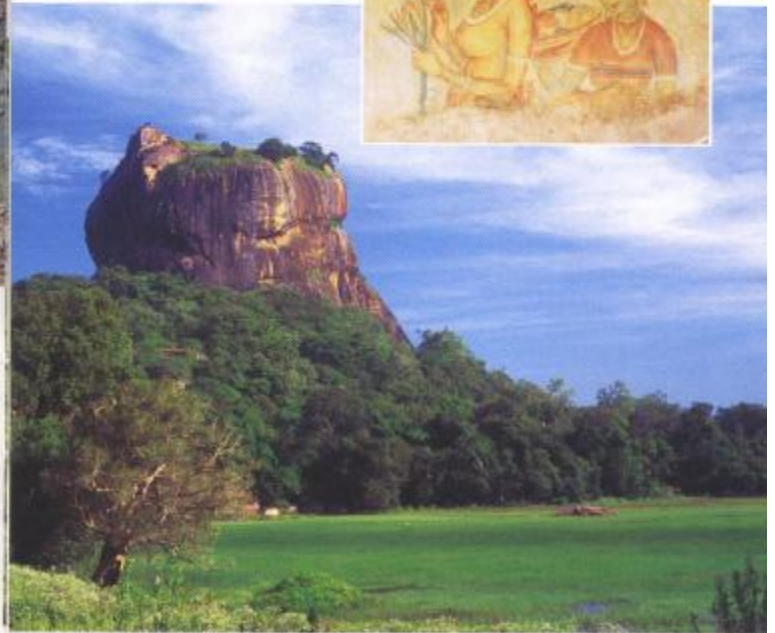
一座身心的寧靜花園



希吉利亞 | Sigiriya

距可倫坡166公里，是一位逃亡君主的石砌要塞，令人敬畏。石城希吉利亞，建於西元5世紀，最迷人之處是此城建在200公尺高的花崗岩頂峰上。遊客可以尋石階攀登而上，於巨岩峭壁洞穴中，可參觀

著名的半身赤模仕女石壁畫「雲中仙女圖」。3公尺高的鏡面牆，仍保持著西元5世紀時的高度光亮；還有巨大石砌、栩栩如生的獅爪，守衛著通往山頂宮殿的石級。峰頂上的水上庭園，則是地球上獨一無二的絕佳去處。1982年聯合國教科文組織將此地列入世界人類文化遺產。



坎迪 | Kandy



坎迪是斯里蘭卡的山城首都，為獨立王國的最後一個首都和要塞。距可倫坡115公里，西元16世紀下半葉到1815年，斯里蘭卡人民在此對歐洲殖民者進行抵抗，如今坎迪是一個保存了許多世紀的傳統文化保護區。1988年聯合國

教科文組織將此聖城列為世界人類文化遺產。坎迪最令人嚮往的歷史遺產有：金頂神聖的佛牙寺、周圍環繞的護城河、護衛角樓等。佛牙寺目前保有世界僅存的二顆佛牙其中一顆，傳說在1,500多年前傳入斯里蘭卡，歷代帝王精心守護，流傳至今。寺中還有許多珍貴的文物，宛如一座精緻的博物館。



斯里蘭卡



一座佛國的聖地



加爾要塞 | Galle Fort

加爾距可倫坡115公里，是南部省的省府。自17世紀至18世紀末，是荷蘭殖民者在斯里蘭卡沿海省份的行政中心。荷蘭統治時期留下來的紀念性建築有許多，其中建於17世紀，建築雄偉、體積龐大、保存完好的「堡壘要塞」，在1988年被聯合國教科文組織列為世界人類文化遺產。

旅行安排：

幾乎所有的斯里蘭卡旅遊行程都包含了主要的歷史文化遺產遊覽。斯里蘭卡擁有許多精通各國語言的導遊，其中也有中文導遊。相關行程請洽各大旅行社或航空公司。



其他古蹟遺產

在主要的觀光路線之外，還有許多令人驚艷的古蹟遺產。

奧卡那釋尊大石雕Aukana

位於阿努拉德普勒東南50公里處，建於西元5世紀，高13公尺，兼具藝術與宗教之美的奧卡那釋尊石雕像，是斯里蘭卡最壯觀的古代石雕。

瑞提伽拉 | Ritigala

位於阿努拉德普勒東南40公里森林覆蓋的山上，有建於西元前的寺廟建築群。這裡有許多有趣的遺跡，包括古代醫院、和其他石頭結構的建築，還有一條寬闊的花崗岩禪修古道，在濃蔭蔽日的森林中蜿蜒穿過。

梅地瑞格瑞雅

Medirigiriya

位於波羅那魯娃北方38公里處，為西元7世紀的石頭建造的神殿建築群，景觀非常優雅。此建築群包括一個圓形的遺物塚，周圍的石柱都是精緻的雕刻藝術。

提瑞雅艾 | Tiriya

位於東部省，距特瑞康馬利（Trincomalee）北方40公里，是一座精緻的8世紀圓形神殿，有優雅的石柱、石刻和雕刻，要穿過濃密的叢林，沿著一道長長的石階才能達到。



商業首都可倫坡 | Colombo

可倫坡是斯里蘭卡第一大城，也是金融商業首都。國際機場位於Negombo，在可倫坡的北邊，從國際機場到可倫坡市中心約30到45分鐘車程。濱海的可倫坡市擁有非常多不同風格的建築物，例如：仿中國人民大會堂的國際會議中心、像美國國會大廈的市政府大樓、古老建築的獨立紀念廣場、希臘古建築式的舊議會大廈、有庭園之美的水上廟、造型獨特雕刻精緻的印度教廟，就像一座戶外的建築博物館。早起的人可以在都市海濱散步迎接朝陽、喜愛購物的旅客可自由探索價廉物美各式商品，享受購物樂趣、喜歡夜間娛樂的遊客，可以前往CASINO、卡拉OK、酒吧、DISCO等，可倫坡是個日夜皆美的都市。



斯里蘭卡

一處身心放鬆的度假勝地





愛好自然者的天堂

自然生態篇

斯里蘭卡儘管是一個面積不大的國家，但是在生物多樣化方面，排名全世界第10位，共有15個國家公園、52個禁獵區及3個嚴格保護的自然保護區，孕育著86種哺乳動物（16種是原生種）、441種鳥類（23種為當地特有）、242種蝴蝶（14種為當地特有）、54種魚類（14種為當地特有）、3350種開花植物（20%為當地特有）及堪稱為斯里蘭卡國寶的170種蘭花（74種為當地特有，99種為稀有品種）。國際上喜愛賞鳥的人士，常常結伴到斯里蘭卡感受當地的大自然與欣賞各式各樣的鳥種。長久以來，斯里蘭卡一直傳承自古流傳下來的生態保護觀念，這是得益於該國對一切生物都慈悲為懷的佛教傳統。



斯里蘭卡堪稱為世界上第一個擁有野生動物保護區的國家。可以追溯到西元前3世紀，當時古代的統治者意識到森林保護對生態需要的重要性，於是將大片的野地規劃出來，用於存積雨水和防治蟲害。例如：辛哈拉加雨林就是古代的生態保護區，至今仍然存在。

斯里蘭卡

一座身心自然的花園



辛哈拉加森林保護區

Sinharaja Forest Reserve

在1988年被聯合國教科文組織列為自然遺產的辛哈拉加森林保護區，總面積約60平方公里，東西長約21公里，南北長約3.7公里。辛哈拉加意為「獅子王」，在這個生物寶庫中，可以賞到許多珍貴的生物，例如：錫蘭畫眉鳥、寬口三寶鳥及許多珍貴的蘭花。

幼象養育院

Pinnawela Elephant Orphanage

距離坎迪西方20公里處，最早是聚集照顧迷失小象的地方，漸漸形成一個幼象養育院。每天上午10點、下午2點及4點看護人員會帶領象群到河邊洗澡，可在溪谷旁觀賞大象出浴嬉戲生態，新奇有趣。下午1點左右，工作人員會在指定地點以乳餵食幼象，小象可愛的模樣，令人愛憐。





植物園 | Botanical Gardens

斯里蘭卡有三座非常棒的植物園展示著令人眼花撩亂的熱帶與亞熱帶植物。這三座植物園分別為位於坎迪附近的Peradeniya、位於努瓦拉耶利亞附近的Hakgala及位於可倫坡附近的Gampaha。許多您從未見過的奇樹異果及生長奇特的樹木，都可以在植物園內欣賞到。

香料園 | Spicy Garden

在斯里蘭卡有許多香料園開放供觀光客參觀，您可以藉由解說與實際觸摸，了解各種香料，諸如：丁香、桂皮、小荳蔻、肉桂、胡椒等植物的樹、枝、葉、果等，除可以親身體驗香料與聞香外，並可以認識各種香料的製品。



斯里蘭卡

一生必去的旅遊勝地



努瓦拉耶利亞茶區

Nuwara Eliya Tea Plant

聞名世界的「錫蘭紅茶」就是產於斯里蘭卡。努瓦拉耶利亞茶區位於海拔1600公尺以上，氣候涼爽，非常適合種植茶葉。一片片綠油油的茶園美不勝收，時而有採茶人家點綴其中，景觀獨特、賞心悅目。產茶地區有許多茶葉工廠開放供觀光客參觀製茶過程，旅客還可以品嚐道地的錫蘭紅茶。



亞拉國家公園

Yala West (Ruhuna) National Park

亞拉國家公園位於斯里蘭卡南邊，佔地遼闊。亞拉國家公園分為東、西二區，東區靠海觀光客較少；西區佔地126,786公頃，觀光客較多，於西元1938年建立。園內有許多珍禽異獸，其中約有130種鳥類與35隻斯里蘭卡豹生活在國家公園內。



班達拉國家公園

Bundala National Park



班達拉國家公園位於斯里蘭卡南邊沿海，在亞拉國家公園的西方不遠處，是個迷你型的國家公園，佔地只有60平方公里。面積雖小，但是擁有149種鳥類，冬天會有上千隻的火鶴來此聚集。這裡受歡迎的活動是搭乘四輪傳動的吉普車欣賞園區內的珍禽異獸。

斯里蘭卡

一座綠意的夢想花園



瀑布與湖泊 | Falls & Lakes

斯里蘭卡雨量充沛、水量充足，因此形成許多瀑布，大小不一的瀑布分布在山林間，遠觀壯麗，還可深入尋幽攬勝。走到瀑布近處感受震撼水勢，滌淨心靈。此外，斯里蘭卡全國共有大大小小的人工湖約14,000多個。遊覽斯里蘭卡常常讓您有處處逢源的感覺！



動靜皆宜人人滿意

休閒度假活動篇



高爾夫 | Golf

斯里蘭卡擁有世界冠軍杯水準的高爾夫球場，不同的海拔高度與精心設計，是喜愛打高爾夫球者絕對不可錯過的球場。

Royal Colombo Golf Club：創立於1879年，是全世界最古老的代表性球場之一。球道全長5,776公尺，標準桿71桿，海平面高度。

Victoria Golf Club, Kandy：距離坎迪市區約30分鐘車程，是一座由名家Donald Steel所設計的18洞冠軍球場。全長6,879碼，標準桿73桿，海拔600公尺高度。

Nuwara Eliya Golf Course：位於茶鄉心臟地帶的Pidurutalagala山區，海拔1,890公尺處，是南亞地區最好的18洞高爾夫球場之一。美麗的球道、沙坑，加上遶過迷人的風景，打起球來賞心悅目。

養生美容 | SPA

各大度假飯店都附設有休閒美容SPA館，可倫坡市區也有知名的SPA館，提供各種不同的套裝養生美容服務。保養材料標榜取自天然物質，從簡單的按摩到完整的保養美容身心療程應有盡有。



斯里蘭卡

一生難得的度假天堂



水上活動娛樂

Water-based sports and recreation



斯里蘭卡有許多海灘度假飯店，喜愛水上活動的遊客，可以從事諸如：衝浪、風浪板、滑水、潛水、航海、划船、深海釣魚等活動；於溪流可以從事泛舟活動，是喜愛刺激娛樂活動者的天堂。斯里蘭卡每年都有舉辦國際性的水上活動比賽。

夜間娛樂 | Night Entertainment



除了各飯店本身常會舉辦夜間娛樂活動外，多數飯店附設有酒吧、舞廳、或卡拉OK等設備；可倫坡有許多CASINO、酒吧、表演場，歡迎有傳統歌舞表演等，玲瑯滿目的夜間娛樂，也是遊客的最愛。

獎勵旅遊與會議設施

Incentive Vacations & Conference Facilities

斯里蘭卡的觀光資源非常適合企業團體舉辦獎勵旅遊或會議研討。大多數飯店都提供專門為企業獎勵旅遊度假團體安排的旅遊服務項目，同時具備完善的舉辦會議的各項設備與設施。



婚禮／蜜月 | Wedding/Honeymoons

斯里蘭卡田園式的自然風光是追求浪漫、舉辦婚禮和度蜜月的最佳環境。想讓自己與另一半擁有最自然浪漫的婚禮或蜜月旅行嗎？斯里蘭卡絕對是您的最佳選擇！



購物與特產 | Shopping



斯里蘭卡是購物的天堂。到處充滿物美價廉的特產，可倫坡的購物中心可以買到各種國際品牌的流行商品。到過斯里蘭卡觀光的旅客，無不滿載而歸。



斯里蘭卡

一段身心的寧靜旅程



茶葉 | Tea

斯里蘭卡的特產非常多樣化，茶葉是聞名世界的產品，不論茶葉或是相關的紀念品或禮品，價格非常低廉，但是品質與精緻度都非常高。送禮自用兩相宜！



寶石 | Gem

斯里蘭卡被譽為「寶石島」，全世界各國皇室的皇冠，至少都有一颗寶石來自斯里蘭卡。斯里蘭卡是世界上有色寶石資源最豐富的國家之一，擁有藍寶石（呈彩、藍色、橙色、黃色和白色）、紅寶石、紫翠玉、貓眼石、紫水晶、電氣石、綠玉、石榴石、黃石、月長石與鑽石等。旅客可以到寶石展覽是一飽眼福。



其他特產 | Other handicrafts

斯里蘭卡的手工藝品也是遠近馳名，諸如：木雕、金屬雕、蠟染、織物…等，有機會不妨造訪參觀各種工藝品實地製作的情形。





多元住宿等級與豐富國際美食

Various Accommodation and International Dinning

儼樣清潔的廉價旅館、設施完善的海濱度假飯店、融入自然的叢林小屋、原始風味的樹屋、國際知名的綠色建築飯店、坐擁大自然的
特色飯店、都會大廈型的豪華飯店，斯里蘭卡給您最多樣的住宿體驗。

生鮮水果、海鮮、各式國際佳餚、當地傳統美食、中式美味餐宴，不論是在飯店內的各式餐廳或是在各處景點的特色餐廳，都能滿足
您對餐食的選擇與需求。



斯里蘭卡

一個與眾不同的島嶼



讓彼此更親近

學學當地語言，增添旅遊樂趣！

簡單用語：

國語	英語	斯里蘭卡語
問候	Hello	aayu-bowan
謝謝	Thank you	stuh-tee
請	Please	karuna kara
對不起	Excuse me	sama venna
是	Yes	owu
不是	No	naeh
多少錢？	How much is it?	ehekka keeyada
請問大名？	What's your name?	oyaaghe nama mokka'da?



數字：

0 binduwa	1 eka	2 deka	3 tuna
4 hatara	5 paha	6 haya	7 hata
8 a-teh	9 navaya	10 dahaya	

個人備忘：