

四川六日出行指南

10月16—21日 · 47人 · 成都 / 都江堰 / 九寨沟 / 黄龙 / 峨眉山 / 乐山

PDF 导出时间：2026/10/11 14:24:31（北京时间）。天气为导出时快照，数据更新时间：2026/10/11 14:15:28。出发前请查看 [wj.smg.fm](#) 的最新天气与通知。

沿途目的地 · 10.16—10.21

一程四川，六处风景

目的地实景资料图
点击图片，查看对应行程



01 / 10月16日

成都

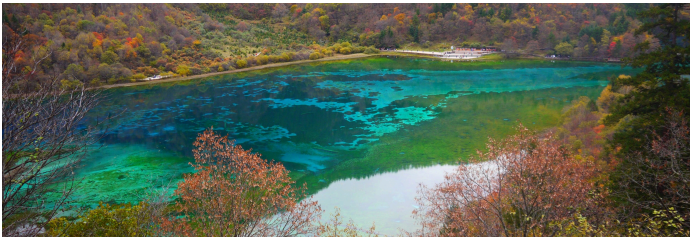
锦里古街



02 / 10月17日

都江堰

都江堰水利工程



03 / 10月18日

九寨沟

五花海



04 / 10月19日

黄龙

黄龙彩池



05 / 10月20日

峨眉山

金顶普贤像



06 / 10月21日

乐山

乐山大佛

地标图片仅作目的地展示，实际游览以行程安排为准。

▼ 图片来源与许可

页面图片按版面裁切，“高清图”打开完整照片；景观随季节、天气变化，实际游览以行程安排为准。

成都 · 锦里古街 — Daderot · 原图与来源 · CC0 1.0 · 已裁切并压缩

都江堰 · 都江堰水利工程 — 星星 / Qiu Xingxiang · 原图与来源 · CC BY-SA 4.0 · 已裁切并压缩

九寨沟 · 五花海 — Culantor Lin · 原图与来源 · CC BY-SA 2.0 · 已裁切并压缩

黄龙 · 黄龙彩池 — Toni Wöhrli · 原图与来源 · CC BY-SA 4.0 · 已裁切并压缩

峨眉山 · 金顶普贤像 — 王计 · 原图与来源 · CC BY 2.5 · 已裁切并压缩

乐山 · 乐山大佛 — Bernt Rostad; RbmK 修改 · 原图与来源 · CC BY 2.0 · 已裁切并压缩

先看天气，再准备出发

成都、九寨沟与高山景区的天气差异很大。逐日对照实际目的地，重点看雨、风和温差；旅行预报与当前实况分别列出。

已读取天气。

来源：彩云天气 · 最近成功：10/11 14:15（北京时间） · 最近更新尝试：10/11 14:15（北京时间） · 本站约每15分钟更新，本页每5分钟检查；刷新按钮读取本站已有预报。

D1 · 10/16周五 成都入住 低 18.6℃ / 高 23.4℃ 小雨	D2 · 10/17周六 都江堰 → 九寨沟 低 16.8℃ / 高 22.2℃ 小雨 · 另有1个场景	D3 · 10/18周日 九寨沟 尚未进入可用预报范围 点击分别看目的地	D4 · 10/19周一 黄龙 → 成都 尚未进入可用预报范围 点击分别看目的地	D5 · 10/20周二 金顶 → 峨眉山下 尚未进入可用预报范围 点击分别看目的地	D6 · 10/21周三 乐山 · 返程 尚未进入可用预报范围 点击查看备衣原则
---	---	---	---	---	---

10/16周五 · 抵达成都

旅行当天预报 · 全天

最低 18.6℃ 最高 23.4℃

小雨 · 降雨 60% · 最大风速 7.0 km/h · 温差 4.8℃

较上次：最低 -0.6℃；最高 +0.9℃；降雨 0个百分点

当天生活指数（全天）

10/16周五 · 成都酒店附近 · 当天全天参考

穿衣指数 温暖

紫外线指数 最弱

舒适度指数 舒适

感冒气象风险参考 易发

生活指数仅作参考；穿衣仍需结合海拔、风雨与体感。感冒气象风险不表示个人感染概率。

这个场景的备衣原则

低海拔城市以长袖、长裤和可拆内胆外套为基础，白天可减层、早晚再加回。穿防滑舒适鞋，随身备雨披与干袜；高海拔保暖全套另行打包。

穿衣指数为“温暖”，城市段用可拆内胆灵活增减，外层随身留着。紫外线指数为“最弱”；遮阳帽、墨镜与防晒用品随身备，按现场日照使用。

凤凰山体育中心希尔顿欢朋酒店周边参考点；城市与酒店用餐天气

当前实况与未来24小时

当前实况 · 成都酒店附近

22.2℃

多云 · 体感 22.9℃ · 湿度 67% · 风速 5.8 km/h

当前紫外线 中等

当前舒适度 舒适

实况数据更新：10/11 14:15（北京时间）

暂无有效气象预警。

从现在起的24小时 · 温度与降雨

数据时段 10/11 15:00（北京时间）至 10/12 13:00（北京时间）；气温 18.9℃—23.9℃；最高降雨概率 0%；目前提供 23 个小时记录，缺失时段不推算。这是当前未来24小时，不能替代旅行当天预报。

02 六天怎么穿，提前带齐什么

天气模块由网站服务端实时读取彩云天气 API，展示成都、都江堰、九寨沟、黄龙、峨眉山金顶及乐山的预报和更新时间。天气变化时重新查看；接口暂不可用、预报未覆盖出行日期或数据过期时，以模块提示为准，不把旧温度当作本次旅行的实时预报。山脚、县城和山顶条件不同，上黄龙和金顶前还要听导游的当日天气与通行提示。

建议带好冲锋衣。出发前试穿完整组合，确认里面还能容纳一件抓绒或薄羽绒，拉链、帽兜和袖口能挡风。不要只按“有内胆”判断高山保暖已经足够；若实时预报显示低温、降雨或明显大风，应加带保暖层。衣服按“速干打底—保暖中层—防风防雨外层”穿，走热了及时减层，停车、排队和下车前再加层，避免汗湿后受凉。分层与湿冷防护依据：CDC 旅行医学指南

日期与地点	当天建议	随身包里留什么
10/16 成都入住	长袖打底、长裤；内胆可拆下，按实时天气加冲锋衣外层或薄外套。室内和大巴内觉得热就减层。	薄外套、雨具；较厚保暖层留在行李中。
10/17 都江堰 → 动车 → 九寨沟	白天以长袖和冲锋衣外层为主，河边遇风雨及时加层；晚间抵达九寨沟前穿好内胆，避免到站后翻箱找衣服。	内胆或抓绒、薄帽、雨披，放在可立即取用的位置。
10/18 九寨沟全天	速干长袖 + 内胆或抓绒 + 冲锋衣外层，长裤；随步行和日照增减中层。雨后栈道走慢，夜间活动再次加层。	保暖帽、备用中层、雨披、干袜、少量饮水和便携午餐。
10/19 黄龙 → 成都	上黄龙前按高山天气穿足保暖层；冲锋衣连内胆不够暖时加薄羽绒或抓绒。帽子、薄手套便于排队和停留时保暖；返成都后再减层。	最暖的一套衣物、手套、雨披和干袜，不全部留在大巴行李舱。
10/20 峨眉山金顶 → 山下	山下可轻穿，上山前穿好内胆与保暖层，金顶用外层挡风；衣物能应对雾雨和等待索道时的静止受冷。下山后换下汗湿衣袜。	薄羽绒或抓绒、帽子、薄手套、雨披，手机保温收好。
10/21 乐山 → 机场 返程	长袖、长裤，按实时天气加薄外套；江边和台阶处注意防滑，避免穿前一天已湿的鞋袜赶路。	薄外套、雨具、干袜；证件和返程用品放随身包。

鞋优先选已经穿习惯的**防水、防滑运动鞋或徒步鞋**，检查鞋底纹路；不要首次穿新鞋走一整天。每人准备轻便雨披和至少一套干袜，湿鞋袜及时更换。山区台阶上雨披便于腾出双手扶栏；背包和手机也做好防雨。伞可用于城市短途，遇大风或拥挤栈道时收好。出发前把打底、保暖层、外层、长裤、鞋、帽、手套、雨披和干袜按当天需要分装。

03 出发前的筹备清单

出发前先**试穿整套冲锋衣**。以下是建议分工；由团队指定实际负责人后执行，勾选完成不会自动发送给其他人。

截止时间 / 建议办理人	必须完成的动作	容易遗漏的细节
10/14前 · 员工本人	试穿公司冲锋衣的外层和内胆，检查帽兜、袖口与拉链；按实际厚度加备抓绒或薄羽绒。	黄龙、金顶会有停车、排队和静止停留，走路时够暖不代表站着够暖；保暖衣留出叠穿空间。
10/14前 · 员工本人	准备已穿习惯的防滑鞋、长裤、速干打底、帽子、薄手套、轻便雨披；至少一套干袜和可替换的干打底。	外套挡雨不等于背包、鞋和手机都防水；随身备小防水袋，湿衣与干衣分开装。
10/14前 · 各组长	收集不吃辣、素食与食物过敏，私下交领队 / 导游，便于沿途安排餐饮。	“微辣”不等于“不辣”；过敏需明确食材和交叉接触，严重过敏者提前说明个人处置安排。

截止时间 / 建议办理人	必须完成的动作	容易遗漏的细节
10/15前 · 行政 / 旅行社	核对本团保险是否已经生效、被保险人名单与本次景区活动是否在承保范围内；保存报案、救援和理赔联系方式，并确认随团急救包、备用雨披和饮水由谁保管。	出现不适先就医或下撤，后处理费用；现场谁陪同、谁保留票据要预先约定，不能仅凭原稿费用承诺执行。
10/15 · 领队 / 各组长	保存司机、导游、酒店和餐厅联系方式；约定有人掉队、手机无电、失联或不适时谁留下陪同、谁向领队报告。	建议同行互相照应；集合以按组点名为准。酒店地址与集合点保存到手机，也留一份离线信息。
出发前 · 员工本人	检查身份证、常用处方药、移动电源和充电线；有既往高海拔不适或心肺基础疾病者，提前向医生咨询此次行程是否适合，并私下告知领队必要的照应需求。	不临时共用处方药，不自行以小罐氧气或药物替代下撤与就医；个人健康信息不要公开写进旅游网页。
10/17转乘前 · 员工本人	把内胆 / 保暖层放随身包，抵达九寨沟前就能取用；把厚衣、雨披、帽子、手套和干袜留在上山随身包。	动车到站、景区换车后可能接触不到大巴行李舱；不要把最暖的一套全部放进托运行李。
10/18 · 各组长 / 员工本人	提前确定九寨沟自理午餐方式，备适量饮水和便携食物，约定午餐后集合。	全天游览中不要临时才找全团用餐点；遵守景区防火与垃圾带走要求。
每天出发前 · 导游 / 各组长	复看最新天气，检查鞋衣是否干燥、雨具和保暖层是否随身；按组点名，并说明下一站集合位置。	天气暂未覆盖某天时，先按山区分层备齐；预测变暖也保留高山备用保暖层。

充电宝也要提前检查：国内航班携带清晰3C标识、未被召回且容量可辨认的产品，放随身行李，禁止托运；优先选择不超过100Wh，超过100Wh至160Wh须事先获航司批准，超过160Wh禁带。飞行中不使用、不充电，登机前再核对航司要求。民航局3C与召回规定；民航局容量与携带规定。

可在手机上逐项勾选，进度只保存在本机浏览器。需要统一汇总时，由组长另行收集员工准备情况。

04 高山与景区注意事项

以下为公开公告核验，临时天气、检修和当日调度仍需导游确认。原行程中的参考温度、未核实场地说明和费用承诺，不能据此视为已经确认。

- 都江堰 (10/17)：**官方票务页列 3/1—12/31 开放 08:00—18:00、17:30 停售。当天还要转乘动车，应按团队约定时间出园，不能用景区闭园时间作为集合时间。官方票务
- 九寨沟 (10/18)：**2026/9/28 公告列入园 07:30—14:00、18:00 闭园，实行实名预约；景区海拔约 2,000—3,100 米，全域禁烟、禁止无人机。雨后栈道湿滑，靠栏慢行，个人路线服从观光车调度和集合安排。九寨沟管理局公告，2026/9/28
- 黄龙 (10/19)：**管理局 2026/4/24 公告列 4/25 起 08:00 开园，索道 16:30 停售、17:00 上行截止、17:30 下行截止，观光车 08:00—17:00。五彩池海拔 3,576 米；乘索道后仍有接驳与步行，不能承诺全程没有上坡。团队须先确认返程车次，再倒排离景区、午餐和到站时间，不能把索道末班当作本团最晚离开时间。黄龙管理局公告，2026/4/24；国家林草局，2026/6/23
- 峨眉山金顶 (10/20)：**乐山市 2026/5/22 公告说明相关施工预计至 2027 年完成，5/23 起金顶门票每天限售 8,000 张；观光车票限量、分时预约，候车点有临时调整。提前核对票、预约时段、上下行索道和下山集合，原计划的自由活动时长不能自动当作已经衔接完成。乐山市官方公告，2026/5/22
- 乐山大佛 (10/21)：**目前不能确认 10/21 九曲栈道的开放状态。导游须当日查看公告、排队和预计游览时间，预留去机场的车程与值机时间；排队超过行程余量时调整路线，避免拖延返程。乐山市官方公告栏目

在九寨沟、黄龙等高海拔地点放慢速度，避免刚到就快跑或冲坡。出现头痛并伴恶心、头晕等不适，立即告诉组长和导游，暂停继续升高；出现静息时呼吸困难、意识混乱或走路不稳，应立即呼叫救援或 120，尽快下撤就医。小罐氧气不能替代评估、下撤和治疗。高海拔症状与处理依据：CDC

遇峨眉山猴群时不投食、不挑逗，食品、饮料和塑料袋收进包里，听从工作人员指引。峨眉山猴群提醒：乐山市官方资料 若被抓咬，立即用肥皂和流动水充分冲洗至少 20 分钟，并尽快就医评估；不要等待费用赔付后才处理。尚未找到“景区承担狂犬疫苗及治疗费”的可靠依据，不将其写成保障承诺。动物暴露处理依据：CDC

▼ 行程、交通与集合

行程概览

项目	内容
批次	第二批
出行日期	2026-10-16 至 2026-10-21，共 6 天
游览地点	成都、都江堰、九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山
人员与房间	47 人、5 组、24 个房间；分组与住宿名单已交叉核对
队长	康耀伦（总经理；姓名对应原分组名单）
副队长	张卫国
紧急联系人	旅行社全陪工作人员，出行前 2-3 天确定；原文未列姓名、电话
沟通渠道	出行前 2-3 天组建微信群，发布定位、行程通知等
行程执行	每日行程以当天实际安排及导游通知为准

1.1 每日路线、餐饮与住宿

日期	天数	路线 / 主要活动	餐饮安排	当晚住宿
2026-10-16	第 1 天	上海 / 珠海 / 北京出发，抵达成都；入住后自由活动	自理	成都凤凰山体育中心希尔顿欢朋酒店
2026-10-17	第 2 天	成都 → 都江堰 → 成都东站 → 黄龙九寨站 → 九寨沟	酒店早餐、午餐、晚餐	九寨沟吉胜酒店（第 1 晚）
2026-10-18	第 3 天	深度游览九寨沟；观看千古情表演	酒店早餐、晚餐；午餐自理	九寨沟吉胜酒店（第 2 晚）
2026-10-19	第 4 天	九寨沟酒店 → 黄龙 → 成都	酒店早餐、午餐、晚餐；晚餐时间、地点未列	成都凤凰山体育中心希尔顿欢朋酒店
2026-10-20	第 5 天	成都 → 峨眉山金顶 → 峨眉山下	酒店早餐、午餐、晚餐	峨眉山智选酒店
2026-10-21	第 6 天	峨眉山酒店 → 乐山大佛 → 成都天府机场 → 返程	酒店早餐、午餐；晚餐未列	无住宿安排（返程日）

1.2 酒店信息

酒店	入住日期	地址 / 原文信息
成都凤凰山体育中心希尔顿欢朋酒店	2026-10-16、2026-10-19	成都市新都区北星大道一段医贸大厦 2289 号附 120 号（按原文保留）
九寨沟吉胜酒店	2026-10-17、2026-10-18	原文未列地址
峨眉山智选酒店	2026-10-20	原文未列地址

交通与集合安排

3.1 去程航班（2026-10-16）

出发地	航空公司	航班号	出发机场 / 航站楼	起飞时间	到达机场 / 航站楼	到达时间	状态
上海	吉祥航空	HO1097	上海虹桥机场 T2	10:20	成都天府机场 T2	13:25	原文未标暂定
珠海	中国国际航空	CA2678	珠海金湾机场；航站楼未列	10:55	成都天府机场 T2	13:35	原文未标暂定
北京	中国国际航空	CA4120	首都国际机场 T3（与“大兴机场”说明冲突）	11:00	成都双流机场 T2	13:55	暂定；出发机场待确认

3.2 出发集合

出发地 / 方式	时间要求	地点及行动
上海：集中出发	07:00 集合	公司研发总部：嘉定区天启路 158 号；统一乘车前往上海虹桥机场
上海：自行前往	最迟 07:30 前抵达	上海虹桥机场 T2；具体集合点在微信群发送定位
珠海：自行前往	原文未列集合或到场时间	自行前往珠海机场办理登机；在成都机场汇合后前往酒店
北京：自行前往	原文未列集合或到场时间	原文出发说明写自行前往北京大兴机场，航班栏写首都国际机场 T3；到达成都后直接前往酒店

上海出发方式二选一，由各组组长统计本组选择并清点到位人员。

3.3 动车

日期	车次	出发站	出发时间	到达站	到达时间	状态
2026-10-17	C5796	成都东站	15:45	黄龙九寨站	17:42	暂定
2026-10-19	C6364	黄龙九寨站	16:25	成都东站	原文未列	暂定；与当日行程时间冲突

3.4 返程航班（2026-10-21）

目的地	航空公司	航班号	出发机场 / 航站楼	起飞时间	到达机场 / 航站楼	到达时间
上海	吉祥航空	HO1060	成都天府机场 T2	17:30	上海虹桥机场 T2	20:20
珠海	中国南方航空	CZ3730	成都天府机场 T2	18:15	珠海金湾机场；航站楼未列	20:35
北京	原文未列	原文未列	原文未列	原文未列	原文未列	原文未列

3.5 返程接送与到家报备

- 上海：原文安排 20:30 接机，送往嘉定区天启路 158 号；也可自行回家。
- 选择自行回家的上海同事须在 2026-10-21 中午前向本组组长报备。
- 珠海同事自行回家；北京返程接送原文未列。
- 员工到家后向本组组长报备，组长再向副队长报备。

每日详细行程

时间均按原文整理为 24 小时制。除明确标注的格式修正外，不调整业务时间。

2026-10-16

第 1 天

各地出发 → 成都

- 餐饮：自理。
- 住宿：成都凤凰山体育中心希尔顿欢朋酒店。
- 交通：去程航班、集合要求见第 3 节。

时间 / 环节	安排
出发	按各地集合及航班安排执行，组长统计出行方式、清点人员
抵达成都后	珠海同事在成都机场汇合后前往酒店；北京同事到达成都后直接前往酒店
酒店入住后	自由活动；外出须提前向本组组长报备行程
22:00 前	返回酒店

旅行社全陪工作人员从总部集中出发起，随同至最后返程大巴送回总部，并在机场协助办理登机手续。

2026-10-17

第 2 天

成都 → 都江堰 → 九寨沟

- 餐饮：酒店早餐、午餐、晚餐。
- 住宿：九寨沟吉胜酒店（第 1 晚）。
- 动车：C5796，15:45 成都东站 → 17:42 黄龙九寨站，暂定。

时间	安排	备注
07:00–07:40	酒店早餐、办理退房	全陪工作人员协助
08:00–09:40	乘车前往都江堰景区	约 75 km；原文备注行车约 1.4 小时
10:00–12:30	游览都江堰景区	宝瓶口、鱼嘴、飞沙堰等
12:50–13:30	午餐	餐后前往乘坐动车，转场时间未列
15:45–17:42	乘动车至黄龙九寨站	暂定车次 C5796
18:20–19:20	晚餐	地点未列
19:30–21:30	抵达酒店、办理入住	九寨沟吉胜酒店

- 景区游览时行李放在大巴车上，贵重物品随身携带；当天导游陪同进入景区。
- 原文参考气温：都江堰 12–21℃；九寨沟 7–17℃。山区风大，昼夜温差大。
- 都江堰穿着：长袖打底、薄冲锋衣或薄外套、长裤、舒适防滑徒步鞋，携带雨具。
- 晚间去九寨沟时加厚外套，建议带抓绒内胆。

2026–10–18

第 3 天

九寨沟深度游

- **餐饮：**酒店早餐、晚餐；午餐自理。
- **住宿：**九寨沟吉胜酒店（第 2 晚）。

时间	安排	备注
07:30–08:10	酒店早餐	
08:30–08:50	乘车前往九寨沟景区停车场	
09:00–17:00	游览九寨沟	午餐自理；原文称餐厅主要集中在游客服务中心周边，建议导航“诺日朗餐厅”
17:00–19:00	晚餐	在指定地点集合，统一乘车前往餐厅；集合时间、地点以导游通知为准
19:30–20:30	观看千古情表演	原文标注“露天，气温低”；表演场地情况待核实
21:00	乘车回酒店	休息、收拾行李

- 景区采用观光车分沟游览，游览顺序由调度人员安排；原文建议到每条沟的高处后沿木质栈道向下游览。
- 观光车上配有讲解员；带团导游陪同进入景区，但无法全程陪同，应根据体力合理安排路线和时间。
- 景区禁止投食喂鱼、乱扔垃圾，全面禁烟；原文提示违规吸烟会被高额罚款。禁止飞无人机。
- 白天有太阳时体感较舒适，早晚冷，山间可能下小雨；建议长袖速干打底、抓绒或薄毛衣、冲锋衣或薄羽绒、长裤、防滑运动鞋，备帽子。

2026–10–19

第 4 天

九寨沟酒店 → 黄龙 → 成都

- **餐饮：**酒店早餐、午餐、晚餐；晚餐时间、地点未列。

- **住宿：**成都凤凰山体育中心希尔顿欢朋酒店。
- **动车：**C6364，原车次栏写 16:25 黄龙九寨站出发至成都东站，暂定；与下表时间冲突。

时间	原文安排	备注
07:00–07:30	酒店早餐、办理退房	
07:50–09:50	乘车前往黄龙风景区	
10:10–14:00	游览黄龙风景区	
14:30–15:20	午餐	原文“15;20”修正为“15:20”
15:30–16:00	乘坐动车返回成都	保留原行程时间；与车次栏 16:25 出发冲突
17:00–17:30	乘车返回酒店	需随动车时间一并确认
18:00	办理酒店入住	根据时间可自由活动；外出提前向组长报备
未列	晚餐	餐饮栏包含晚餐，时间表未列
22:00 前	外出人员返回酒店	

- 原文当天参考气温：黄龙 4–13℃，风大，偶有霜冻、阵雨；成都 14–23℃。地区提示另列温度，见第 6 节。
- 黄龙穿着：薄羽绒或加厚冲锋衣、长裤、防滑鞋，建议带帽子、围巾；回成都后换薄外套。
- 自由活动避免太晚，入夜后结伴出行。

2026–10–20

第 5 天

成都 → 峨眉山金顶 → 峨眉山下

- **餐饮：**酒店早餐、午餐、晚餐。
- **住宿：**峨眉山智选酒店。

时间	安排	备注
06:30–07:00	酒店早餐、办理退房	
07:20–10:30	乘车前往峨眉山	约 210 km，行车约 3–3.5 小时
10:30–11:30	换乘景区观光车至雷洞坪	排队及行车约 60 分钟
11:30–12:30	半山午餐	
12:40–13:10	步行至接引殿	沿途观景，可能遇猴群
13:20–13:25	换乘索道	
13:30–14:00	步行至金顶	原文另注“自由活动 2.5 小时”，明确起止及下行索道时间未列
17:30–18:20	乘观光车至黄湾停车场	行车约 50 分钟
18:50–19:30	晚餐	
20:00	入住酒店	峨眉山智选酒店

- 原文参考气温：山下 13–22℃；金顶 0–8℃，山顶风大，容易起雾、下雨。
- 山下穿长袖、薄外套；上金顶穿冲锋衣或薄羽绒、长裤、防滑鞋，准备防风防寒衣物、雨伞。
- 山路台阶多、可能湿滑；原文介绍峨眉山为佛教圣地、普贤菩萨道场。寺庙内烧香、点灯、请法器按个人情况选择，并尊重当地信仰。
- 猴群安全提示统一见第 6.3 节。

2026–10–21

第 6 天

峨眉山酒店 → 乐山大佛 → 返程

- **餐饮：**酒店早餐、午餐；晚餐未列。
- **返程：**上海 HO1060，珠海 CZ3730；北京信息未列。

时间	安排	备注
07:30–08:30	酒店早餐、办理退房	
08:40–09:30	乘车前往乐山大佛景区停车场	
09:40–09:50	换乘景区观光车至乐山大佛入口	
10:00–12:30	游览乐山大佛景区	爬山游览
13:00–13:30	午餐	自行回家的上海同事须在当天中午前报备
14:00–16:00	乘车前往成都天府机场，办理值机	约 150 km，行车约 2 小时
17:30–20:20	飞往上海虹桥机场	HO1060
18:15–20:35	飞往珠海金湾机场	CZ3730
20:30	上海接机送往嘉定区天启路 158 号，或自行回家	珠海同事自行回家
到家后	员工向组长报备，组长向副队长报备	确认所有人员安全抵家

- 原文参考气温：乐山 14–22℃，江边有风，台阶多、湿度大；建议长袖打底、薄外套、长裤、防滑舒适鞋。
- 旅行社全陪人员协助办理退房、值机等事项。

组织、清点与报备要求

- **组长：**统计本组出行方式；每次移动前后清点人员；同步通知。如有人掉队或发生突发情况，第一时间向副队长上报。
- **临时离队：**须向组长报备并获同意，不得单独行动；遵守各环节集合时间。
- **自由活动：**外出提前向组长报备行程；2026–10–16、2026–10–19 均须在 22:00 前返回酒店。入夜避免单独出行，尽量结伴。
- **身体不适：**第一时间告知旅行社全陪工作人员或本组组长，勿勉强继续活动。
- **联系方式：**留存本组组长及旅行社全陪工作人员联系方式；原文未提供号码。
- **交通与游览：**乘大巴全程系安全带；沿正规步道、既定线路游览，听从导游安排，配合司机、导游及组长。
- **到家报备：**员工 → 本组组长 → 副队长。

▼ 分组与联系方式

查组长与人员分组

队长与副队长

队长			副队长			代理副队长		
康耀伦			张卫国			王捷		
			136 2198 9346			181 0171 5815		

所在分组	组长	联系电话	本组成员（含组长）					
第 1 组 12 人	金威	136 6195 2609	康耀伦	张卫国	贾有福	蔡超杰		
			吴小勇	罗佳璐	雷玲	龚爱华		
			熊颖轩	邱奕翰	王强	金威		
第 2 组 9 人	王捷	181 0171 5815	王捷	陈烨	姚建伟	杨明		
			王盖	陈敖	宋夏晶	李康		
			蒋平					
第 3 组 8 人	潘方林	134 8218 7620	潘方林	王静	乐风	陆小兰		
			宋亦卿	安洪刚	韩永昌	戈立杰		
第 4 组 9 人	叶伟	151 1483 1312	叶伟	史东	黄明	李梦圆		
			徐晚晴	栗艳艳	焦晓晓	刘磊		
			罗兴跃					
第 5 组 9 人	徐帅	138 1899 3644	徐帅	任立冬	徐本震	杨光		
			王词进	徐高伦	尹强	邓文金		
			张梦超					

▼ 住宿安排

住宿安排

来源：原 PDF 第 11 页。共 24 个房间、47 人；房间 1 安排 1 人，其余 23 个房间各安排 2 人。

房间编号沿用原表；原文件未说明房型及酒店实际房号。分组信息由第 10 页名单对应补充。

房间编号	姓名	部门	职位	所属分组
房间 1	康耀伦	总经办	总经理	第 1 组
房间 2	张卫国	风电事业部	事业部总监	第 1 组
房间 2	贾有福	高性能复材事业部	事业部总监暨大广瑞副总经理	第 1 组
房间 3	蔡超杰	高性能复材研发工艺部	研发工艺副经理	第 1 组
房间 3	吴小勇	高性能复材研发一部	研发主管	第 1 组
房间 4	罗佳璐	国际销售部	销售经理	第 1 组
房间 4	雷玲	质量部	高级质量经理	第 1 组
房间 5	龚爱华	运营部	运营经理	第 1 组
房间 5	熊颖轩	运营部/EHS	EHS经理	第 1 组
房间 6	邱奕翰	先进电子项目组	销售副总监	第 1 组
房间 6	王强	采购部	NPR采购经理	第 1 组
房间 7	金威	高性能复材研发一部	研发副经理	第 1 组
房间 7	姚建伟	风电事业部	大客户经理	第 2 组
房间 8	王捷	风电事业部	大客户服务专员	第 2 组
房间 8	陈烨	内审部	高级内审专员	第 2 组
房间 9	杨明	风电事业部	大客户经理	第 2 组
房间 9	王盖	风电事业部	高级技术支持工程师	第 2 组
房间 10	陈敖	风电研发部	研发工程师	第 2 组
房间 10	宋夏晶	风电研发部	研发工程师	第 2 组
房间 11	李康	质量部/QC	QC质检员	第 2 组
房间 11	蒋平	质量部/中心试验室	检测工程师	第 2 组
房间 12	潘方林	质量部/QC	质量工程师	第 3 组
房间 12	安洪刚	高性能复材事业部	客户经理	第 3 组
房间 13	王静	高性能复材事业部	客户服务专员	第 3 组

房间编号	姓名	部门	职位	所属分组
房间 13	乐风	高功能复材事业部	客户服务专员	第 3 组
房间 14	陆小兰	高功能复材事业部	客户服务专员	第 3 组
房间 14	宋亦卿	高功能复材事业部	高级市场专员	第 3 组
房间 15	韩永昌	高功能复材事业部	客户经理	第 3 组
房间 15	戈立杰	高功能复材研发二部	研发技术员	第 3 组
房间 16	叶伟	运营部/仓库物流部	仓库组长	第 4 组
房间 16	史东	高功能复材研发一部	高级研发工程师	第 4 组
房间 17	黄明	高功能复材研发一部	研发工程师	第 4 组
房间 17	张梦超	质量部/QC	QC工程师	第 5 组
房间 18	李梦圆	高功能复材研发一部	高级研发工程师	第 4 组
房间 18	徐晚晴	行政部	服务员	第 4 组
房间 19	栗艳艳	高功能复材研发一部	研发技术员	第 4 组
房间 19	焦晓晓	人力资源部	高级HR专员	第 4 组
房间 20	刘磊	运营部/设备及工程部	维修工	第 4 组
房间 20	罗兴跃	运营部/生产部/风电生产	操作工	第 4 组
房间 21	徐帅	运营部/生产部/高功能复材生产	生产组长	第 5 组
房间 21	任立冬	运营部/生产部/风电生产	生产组长	第 5 组
房间 22	徐本震	运营部/生产部/风电生产	操作工	第 5 组
房间 22	杨光	运营部/生产部/预浸料生产	生产组长	第 5 组
房间 23	王词进	运营部/生产部/预浸料生产	操作工	第 5 组
房间 23	徐高伦	运营部/生产部/预浸料生产	操作工	第 5 组
房间 24	尹强	运营部/生产部/预浸料生产	操作工	第 5 组
房间 24	邓文金	运营部/生产部/预浸料生产	操作工	第 5 组

人员名单核对结果

- 分组名单：47 条记录、47 位人员；无重复姓名。
- 住宿名单：47 条记录、47 位人员；无重复姓名。
- 两份名单人员集合完全一致，无重复分配、遗漏或额外人员。
- 同一人员的部门、职位在两份名单中完全一致。
- 组内序号及人员顺序、房间编号及同房人员顺序均保留原表排列。

▼ 原稿提醒与整理说明

以下为原PDF记录，原参考温度不作为实时天气。原稿“黄龙全程下坡”“景区承担狂犬疫苗及治疗费”等未核实，请按前面的高山与景区注意事项执行。

出行准备与景区提醒

以下为原 PDF 提醒的整理，涉及健康、景区政策、费用承担及行李额度的内容均按原文记录。

6.1 证件、现金与行李

- 携带身份证或台胞证原件，出行前检查有效期；过期证件提前补办。原文提示无身份证无法入园。
- 建议携带现金 300-500 元，山区信号较弱时用于应急。
- 原文提醒行程紧凑、基本每日更换酒店，应精简行李；实际住宿表显示九寨沟连续入住两晚。
- 吉祥航空额度按原文保留：

类型	原文额度 / 尺寸
随身行李	1 件，≤ 5 kg，尺寸不超过 55 × 40 × 20 cm；可额外带小包
托运行李	≤ 10 kg，尺寸不超过 100 × 60 × 40 cm，包含滑轮与把手

6.2 装备清单

类别	建议携带物品 / 原文要求
外层	防风冲锋衣或厚外套，原文标注必备
中层	抓绒衣或薄羊毛衫
内层	速干长袖 T 恤；原文建议避免纯棉，因出汗后不易干
备用保暖	可折叠轻薄羽绒服；护耳帽、围巾、手套，早晚使用
裤子	长裤，如牛仔裤、工装裤；原文提示不要穿裙子
鞋袜	防滑、防水运动鞋或徒步鞋，原文建议高帮；备用袜子
雨具	雨伞或雨衣
电子用品	充电宝、数据线
随身装备	保温杯、双肩背包；游览时不要拖行李箱进景区
食物	巧克力、饼干等高热量零食

类别	建议携带物品 / 原文要求
常用药品	根据个人情况准备感冒药、肠胃药、晕车药、外用药、个人常用药；原文另列抗高反药
防晒用品	SPF50+ 防晒霜，原文建议每 2–3 小时补涂；偏光墨镜（原文标注防紫外线、可防雪盲）、遮阳帽、防晒面巾
保湿用品	保湿面霜、润唇膏

6.3 各地参考气温与注意事项

地点	原文气温 / 海拔参考	提醒
成都	地区提示 14–24℃；2026–10–19 提示 14–23℃	早晚偏凉；长袖或薄针织衫、薄外套、雨伞；市区步行为主，穿舒适鞋。肠胃敏感者少吃麻辣，刚到成都的第一餐不宜过辣
都江堰	12–21℃	长袖、薄冲锋衣或薄外套、长裤、防滑徒步鞋、雨具
九寨沟	7–17℃；海拔约 2,000–3,000 m	早晚加外套；栈道水汽重，穿防滑防水鞋、备袜子。长海、五彩池等景点接近 3,000 m，量力而行
黄龙	每日提示 4–13℃；地区提示白天 10–18℃、夜间接近 0℃；海拔约 3,100–3,576 m	温度口径不一致，分别保留；备厚外套、帽子、围巾；可能有霜冻、阵雨或小雪
峨眉山下 / 金顶	山下 13–22℃，金顶 0–8℃；地区提示山顶可至零下；金顶海拔 3,079 m	山顶风大、易起雾下雨，分层加衣；原文另提示看日出须穿最厚衣物，但本次时间表未安排日出活动
乐山	14–22℃	江边有风、台阶多、湿度大；长袖、薄外套、长裤、防滑舒适鞋

九寨沟游览补充（原文提醒）：

- 景区呈“Y”字形，建议先乘观光车到高处，再向下游览，节省体力。
- 原文称“诺日朗中心是唯一换乘点和餐厅”，未作核实；自备干粮和水，景区内餐饮选择有限。

高原与黄龙健康提醒（原文整理）：

- 抵达高原地区后放缓行动，避免奔跑和剧烈运动；不饮酒、不熬夜，每日少量多次饮用温水。
- 原文将黄龙列为本次海拔最高、高反风险最大的景点，要求“乘索道上山、步行下山，全程下坡”。
- 原文提示出现头晕、胸闷时立即休息吸氧；有严重心脏病、高血压控制不稳、慢阻肺、严重哮喘等基础疾病者不建议前往黄龙；身体不适可在索道上站附近休息，不上五彩池。

峨眉山游览与猴群安全（原文整理）：

- 雷洞坪至接引殿约有 1.5 km 台阶，海拔较高，预留时间、量力慢行、轻装上山。
- 与猴群保持距离，不投喂、不挑逗；食物放入背包，不提塑料袋通过猴区；遇猴不尖叫、不奔跑，镇定通过。
- 被咬伤后立即联系景区工作人员并取得书面证明。原文称“景区承担狂犬疫苗及治疗费”，该费用承担说法未作核实。
- 贵重物品随身保管。

6.4 民俗与宗教礼仪

- 尊重当地藏羌等少数民族的宗教信仰和民俗；寺庙内烧香、点灯、请法器根据个人情况选择，不当面指责他人信仰。
- 原文提示藏族禁食驴肉、马肉、狗肉，部分地区也不吃鱼肉，并提醒勿在藏区谈论或食用上述肉类；此处保留原文提醒。
- 拍摄当地居民前征得同意；不要触摸佛龛、经幡，不跨越法器；进入寺庙脱帽、不喧哗、不用手指佛像。

待确认事项

编号	事项	原文情况	来源页码
1	北京出发机场不一致	航班栏写“首都国际机场 T3”，出发说明写“北京大兴机场”；不得据此自行确定机场	第 2 页
2	北京去程航班暂定	CA4120, 11:00–13:55, 首都国际机场 T3 → 成都双流机场 T2；北京机场另有上述冲突	第 2 页
3	北京返程信息缺失	返程页只列上海、珠海航班，未列北京航班及接送安排	第 7 页
4	2026–10–17 动车暂定	C5796, 15:45 成都东站出发, 17:42 抵达黄龙九寨站	第 3 页
5	2026–10–19 动车时间冲突	车次栏写 C6364 于 16:25 从黄龙九寨站出发；行程表写 15:30–16:00“乘坐动车返回成都”，并写 17:00–17:30 乘车返回酒店；车次暂定，抵达成都东站时间未列	第 5 页
6	2026–10–19 晚餐缺少细节	餐饮栏包含晚餐，当日时间表未列晚餐时间、地点	第 5 页
7	峨眉山金顶自由活动衔接不完整	13:30–14:00 步行至金顶，括注“自由活动 2.5 小时”；17:30 开始乘观光车下山，未列自由活动明确起止时间及下行索道时间	第 6 页
8	温度参考值不一致	成都：每日提示 14–23℃，地区提示 14–24℃；黄龙：每日提示 4–13℃，地区提示白天 10–18℃、夜间接近 0℃。各口径分别保留	第 5、9 页
9	紧急联系人与电话未确定	旅行社全陪工作人员在出行前 2–3 天确定；队长、副队长、组长及全陪电话均未列	第 1、8、10 页
10	行李额度适用范围	原文仅列吉祥航空行李额度；国航、南航及具体票种额度未列	第 8 页
11	部分景区说明需核实	“千古情表演露天”“诺日朗中心是唯一换乘点和餐厅”“景区承担狂犬疫苗及治疗费”等为原文表述，未附核验依据；不得将其视为已核实承诺	第 4、6、9 页
12	都江堰车程估算口径	08:00–09:40 为 1 小时 40 分钟，原备注写行车约 1.4 小时；时间表与估算分别保留	第 3 页

清洗说明与来源

- 原始文件：2026公司旅游行程计划–第二批1016–1021.pdf，共 11 页。
- 清洗日期：2026–10–11。
- 格式规范：日期统一为 YYYY-MM-DD，时间统一为 HH:MM，单位统一为 km、kg、cm、m、℃；中餐统一写为午餐。
- 明确文字修正：“14:30—15:20”改为“14:30–15:20”；“换成景区观光车”改为“换乘景区观光车”。
- 内容整理：恢复多栏阅读顺序；将航班、动车、酒店、每日活动、人员分组与房间安排转成表格；合并重复的保暖、猴群安全、清点与报备提示。
- 数据边界：不自行确定冲突机场、重排动车时间或补造缺失航班、联系人、酒店地址、晚餐细节与房型；各项暂定和冲突见第 2 节。
- 来源定位：第 1 页为概览；第 2–7 页为每日行程；第 8–9 页为出行提醒；第 10 页为分组；第 11 页为房间安排。