



# Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： ROC200614  
行程名稱： 加拿大 山與湖的對話 雙飛 9 天 (二段國內線)  
集合時間：  
胸 牌：  
領 隊：  
送機人員： 沈昆毅先生 (0986242434)

\*再次提醒**護照自帶**的貴賓，請在前往機場與團體集合出發前，請再次檢查是否已經攜帶**您的護照或簽證等相關旅行文件**..等，並請提早或準時抵達機場，以便協助您辦理Check-in手續。

## ■ 行程內容

### 加拿大 山與湖的對話 雙飛 9 天 (二段國內線)

#### \* 行程特色

1. 使用兩段國內班機串連卑斯省與洛磯山脈，讓旅遊更加輕鬆愉快。
2. 首創卡加利直飛維多利亞，省時又方便。
3. 連續住宿國家公園內 3 晚，省卻天天換旅館的困擾。
4. 全程以豪華巴士串聯盡覽加拿大洛磯山脈國家公園 - 優鶴、班夫兩大國家公園。
5. 硫磺山纜車 ~ 登上2281公尺高的山頂，讓您感受洛磯山脈磅礴的氣勢。

6. 史坦利公園~看不盡的綠地·森林及象徵印地安文化的圖騰公園。
7. 蓋世鎮~充滿傳統特色的小鎮及古老蒸氣鐘。
8. 包含溫哥華省會所在地-維多利亞·並前往布查德花園一覽聞名是世界的花景。

## 第01天

台北 / 溫哥華 / 卡加利

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機飛往加拿大西岸最美麗的城市【溫哥華】，因為時差的緣故航機於同日下午抵達，並由領隊協助通關，隨機轉機飛往亞伯達省第一大城 - 卡加利。



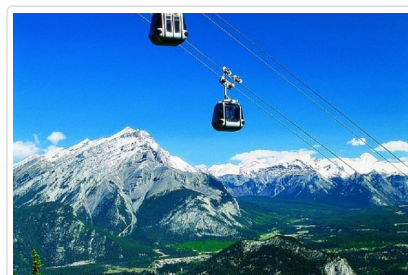
- 餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：中式七菜一湯
- 住宿** BEST WESTERN PREMIER CALGARY PLAZA或同級

## 第02天

卡加利 - 班夫國家公園 ( 驚奇角、硫磺山纜車、弓河瀑布 )

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

此城兼具牛仔風味與現代都市風情，由於石油天然氣的開發，讓卡加利成為大草原上商業繁盛的水泥森林，是北美地區石油重鎮。沿著1號楓葉國道高速公路，行經一九八八年冬季奧林匹克運動公園後，慢慢進入無盡的曠野，遠方以洛磯山脈為背景的天際線漸入眼簾，不久抵達加拿大第一座國家公園 - 班夫國家公園。前往瑪麗蓮夢露拍攝電影"大江東去"的著名場景◎弓河瀑布，來到◎驚奇角遠眺弓河谷地及以群巒疊翠為背景的百年班夫溫泉城堡。並安排搭乘玻璃觀景★纜車，登上海拔高度2281公尺的硫磺山，居高臨下，不但可以一覽班夫全景，還能環視四周雄偉群山，山頂常可見到大角羊等野生動物。



**行車距離** 卡加利-129公里(約1.5小時)-班夫國家公園

- 餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：韓式燒烤+泡菜鍋
- 住宿** Banff Ptarmigan Inn或同級

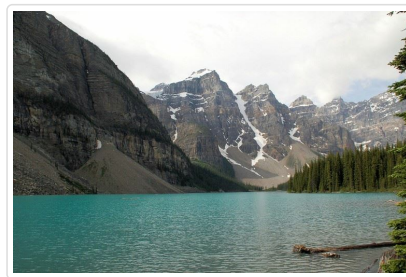
## 第03天

班夫 - 露易絲湖 - 優鶴國家公園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早上沿著弓河谷景觀公路前往令人印象深刻的地標城堡山，因經年累月冰河侵蝕加上風化作用，呈現出4到6億年的歲月風霜。之後越過省界，造訪風景絕美的優鶴國家公園，參觀加拿大太平洋鐵路工程最艱難的◎8字型隧道，水面色彩如綠玉般的◎翡翠湖，經錫馬河終年不斷沖刷所形成的◎天然石橋等，瑰麗美景令人目不暇給。午後，前往【露易絲湖】。隸屬於班夫國家公園的露易絲湖有許多美譽：「洛磯山寶石」、「洛磯山脈蒙娜麗莎」、「小魚之湖」.....等，這座長2.4公里、寬500公尺的湖泊，座落在標高1,731公尺高的山裡。

因冰河水中含有細微的粒子，所以靜謐的湖水呈現出不可思議的青綠色。對岸，以維多利亞山為首的群峰聳立著，飯店內甚至可聽到遠處冰河的崩落聲。令人讚歎的世界美景，彷彿是一幅畫既優美又有深意。露易絲湖是融化的冰河水，所以即使是夏季，水溫仍只有4°C。



**行車距離** 班夫-58公里(約45分鐘)-露易絲湖

**餐食** 早餐：飯店西式 午餐：敬請自理 晚餐：西式套餐

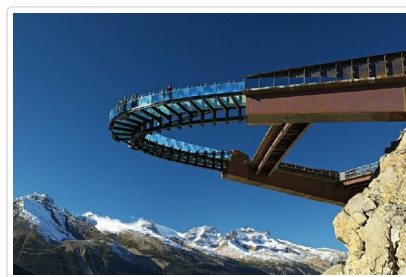
**住宿** Banff Ptarmigan Inn或同級

## 第04天

班夫 - 冰河景觀公路 傑士伯國家公園 - 哥倫比亞大冰原 (冰原雪車+冰川天空步道) - 班夫

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

沿弓河谷景觀公路可見令人印象深刻的地標◎城堡山，因經年累月冰河侵蝕加上風化作用，呈現4到6億年的歲月風霜。緊接著進入班夫與傑士伯國家公園之間的冰河景觀公路，就是著名的“冰原大道”，它被『國家地理雜誌』評為世界上景色最美的高山公路，沿途不但可以欣賞無數高山、湖泊、瀑布、冰河奇景，還可以見到生生不息的野生動物，此公路也被稱為『荒野之窗』。順著冰原大道北上，我們將看到懸吊在斷崖絕壁的◎烏鴉腳冰河，如水晶般清澈湛藍的◎弓湖，倒映著周圍青翠的山景，居高眺望◎貝托湖呈現令人驚異的湖水顏色。冰原大道上最壯觀的景色，莫過於傑士伯國家公園的哥倫比亞大冰原，抵達後，安排搭乘特殊★巨輪雪車（每年四月中至十月中視氣候開放），登上阿塔巴斯卡冰河之上，方能真正體會冰原的雄偉與壯麗。緊接著我們將安排於2014年全新落成的★冰川天空步道，在此您可踏上玻璃步道，站上冰河之上，由上往下觀賞冰河壯觀的奇景。



**行車距離** 班夫 -180公里(約2小時)-傑士伯國家公園

**餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：西式套餐

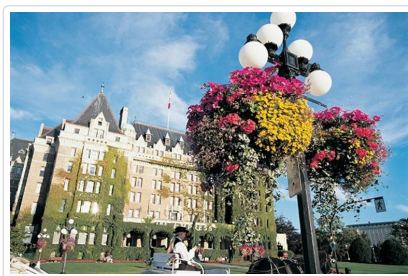
**住宿** Banff Ptarmigan Inn或同級

## 第05天

班夫 - 卡加利 / 維多利亞

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午返回卡加利，準備搭機飛往卑斯省省會所在地 - “英倫玫瑰”美譽之稱的『花園城市』 - 維多利亞，英屬哥倫比亞省會，壯觀的省議會大樓、著名的女王飯店等景點都值得您探訪。包括◎省議會大樓、◎比根山公園，讓您細細的品味這充滿異國風味的城市，夜晚的維多利亞港區更是美不勝收，可漫步於港區或於露天咖啡館一邊喝咖啡一邊享受優雅迷人的異國風情。



**行車距離**

班夫-115公里(約1.5小時)-卡加利

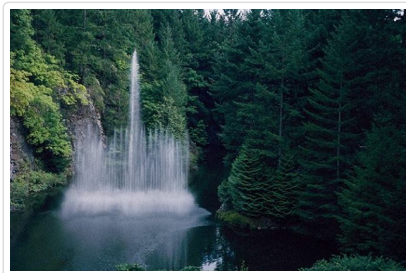
**餐食** 早餐：飯店西式 午餐：西式套餐 晚餐：中式七菜一湯**住宿** HOTEL GRAND PACIFIC或同級

## 第06天

維多利亞 - 溫哥華

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

前往享譽國際的★布查花園是到維多利亞必造訪之處，這個佔地20畝的花園，有令人印象深刻的雕塑、噴泉及義大利花園、玫瑰花園及日本花園、低窪花園等。原本在維多利亞經營水泥事業的布查夫婦，憑著對園藝的興趣，開始在一片荒蕪的石灰場裡，栽種各種花卉與樹木，化腐朽為神奇，將花園開墾今日的迷人模樣，每年平均有100萬世界各地的遊客前來參觀，各式主題花園處處呈現萬紫千紅，花園錦簇的勝景。午後，將搭乘渡輪返回溫哥華。

**行車距離**

維多利亞 -115公里- 溫哥華

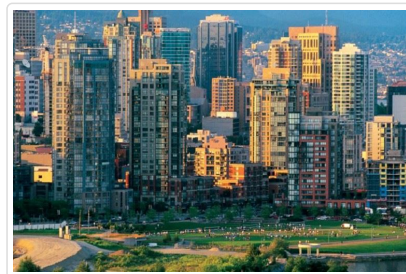
**餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：西式套餐 晚餐：中式七菜一湯**住宿** THE HOTEL AT RIVER ROCK或同級

## 第07天

溫哥華 市區觀光 - Outlet Shopping - 麒麟餐廳海鮮晚宴

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日展開市區觀光：四季皆美◎伊莉莎白女王公園、草木扶疏◎史丹利公園、色彩神秘◎印地安圖騰群柱、著名的◎眺望點，俯瞰名聞遐邇的獅門大橋，並安排前往◎格蘭維爾島參觀，島上有傳統市場、供應當地各式魚貨、乳酪、蔬菜、水果等，並有各式藝廊、手工藝品店，讓您感受溫哥華傳統市集的風貌，令人驚喜。今日中午您可在此自由自在的選擇自己喜歡吃的美食，下午，Outlet Shopping 去，是一定不可錯過的節目，在這裡可以低於市場的價格買到各種名牌，好好的犒賞自己吧。惜別晚宴特別安排於溫哥華著名的麒麟餐廳享用海鮮晚宴。

**餐食** 早餐：飯店西式 午餐：敬請自理 晚餐：麒麟豪華海鮮惜別宴**住宿** THE HOTEL AT RIVER ROCK或同級

## 第08天

溫哥華 / 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早上準備行囊，前往機場準備辦理登機手續，返回台灣，可於回程的航機上享受殷勤的餐食服務與空中娛樂服務，航越過國際換日線於

次日抵達國門。

 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：X 晚餐：機上

 **住宿** 機上

第09天

台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

航班於今日抵達桃園國際機場，結束此次加拿大洛磯山脈9日之旅。

 **餐食** 早餐：機上 午餐：X 晚餐：X

 **住宿** 甜蜜的家

## ■ 旅遊注意事項

親愛的鳳凰貴賓，您好！

感謝您與鳳凰旅遊一起共享旅行世界的樂趣！為了旅途順暢及維護您的權益，我們竭誠建議您詳閱下列注意事，以便利您充分享受一趟快樂之旅。

### 一、 出入境

1. 請依約定的集合時間、地點，於**班機起飛前二小時**攜帶行李及相關證件至指定航空公司團體櫃檯，向領隊或送機人員辦理報到，完成搭機（check in）及出境手續（提醒您，部分航空公司與旺季期間則須於班機起飛前三小時集合）。
2. 托運行李請備堅固耐用者為佳，需備鎖，以每人交運一件（限重20公斤以內或依各家航空公司規定），以及一件輕便隨身行李自帶為原則（隨身行李不可超過：長56x寬36x高23公分）。
3. 目前大部分航空公司均規定行李托運須自行辦理check in手續，亦請旅客自行保留行李收據。
4. 貨幣：超過等值美金1萬元現金者，應報明海關登記；人民幣限額為兩萬元；新台幣以6萬元為限，如所帶之新台幣超過限額時，應在出境前事先向中央銀行申請核准，持憑查驗放行，超額部份未經核准，不准攜出。

如結匯是購買美金旅行支票，請務必結匯後立刻在支票左上角簽名欄簽名，下面的簽名欄則待支付款項時再簽名。建議您可另外用一張紙記下每張支票號碼，每用掉一張則劃掉一個號碼，並保留購買旅行支票時的存根，以便萬一遺失時可迅速辦理掛失補發。

（如有最新公告，依財政部關稅局公告為主）

### 二、海關

1. 旅客返國可免稅攜帶香煙一條、酒一瓶，及少量自用香水或禮物。
2. 禁止攜帶各種肉類、植物、蔬菜及不良刊物入、出境。
3. 毒品、槍械、彈藥，未經主管機關許可，禁止攜帶入、出境。
4. 銼刀、指甲剪、水果刀請置於大行李箱內托運（否則過關時將會沒收）。
5. 保育類野生動物及其產製品，如未取得許可文件就帶回國或郵寄，依法將以走私論罪，敬請旅客留意。
6. 購買非保育類野生動植物產製品時，亦應向廠商索取海關許可證明，因各國管制辦法不同，攜帶此類物品常會造成入、出境的麻煩。
7. 不接受他人托帶物品，以免在海關檢查時遭無妄之災。
8. 任何團員若有私帶私貨之嫌，領隊有權拒絕隨團報關，以免影響其他團員通關手續(權益)。
9. 出入境不能攜帶超過報關金額（可參考一.出入境第4點）。
10. 海關查驗行李時應予配合，超額物品應誠實申報。
11. 出發前應檢查自己的證件是否過期，證件包括護照及當地簽證等。

#### ◎ 特別注意！民航局安檢規定：

1. 旅客隨身攜帶之液體、膠狀及噴霧類物品容器，其體積不得超過100毫升。
2. 所有液體、膠狀及噴霧類物品容器均應裝於不超過1公升且可重複密封之透明塑膠袋內，所有容器裝於塑膠袋內時，塑膠袋應可完全密封，並且每名旅客限制攜帶1個，於通過安檢線時由檢查人員目視檢查。
3. 旅客攜帶旅行中所必要、但未符合前述限量規定之嬰兒奶粉(牛奶)、嬰兒食品、藥物、糖尿病或其他醫療所需之液體、膠狀及噴霧

類物品，經向安全檢查人員申報並獲得同意後即可攜帶。

4. 出境或過境(轉機)旅客在機場管制區或前段航程於機艙內購買、或取得前述物品可隨身攜帶上機，但需包裝於經籤封防止調包及顯示有效購買證明之塑膠袋內。
5. 為使安檢線之X光檢查儀有效檢查，前述塑膠袋應與其它手提行李、外套或手提電腦分開通過X光檢查。

航空站出境服務台24小時聯絡電話

- 第一航廈 (03) 398-2143~4
  - 第二航廈 (03) 398-3274、(03) 398-3294
- 臺灣桃園國際機場

## ◎ 美加地區特別注意事項

自2008年5月5日起，美加境內托運行李之規定將有變動，凡購買經濟艙機票及兌換里程獎勵之經濟艙機票，可免費托運一件行李，第二件托運行李則須酌收美金25元。

美國聯邦運輸安全署 (TSA) 發布以下航空旅遊注意事項：

1. 各類的液態或凝膠狀物品(包括飲料、洗髮精、防曬油、乳液、牙膏和髮膠等等)禁止攜帶上機，必需放置在托運行李中。但嬰幼兒食品及有醫生處方之必備藥物不在此限。
2. 儘量減少隨身攜帶的行李。
3. 至少在飛機起飛前二個小時到達機場。
4. 安檢後在候機處所購買的飲料，必需在登機前喝完，安檢人員會在登機門進行抽檢。
5. 與TSA安檢人員及航空公司人員充分配合，提高警覺，若有看到行徑可疑之人或事，向有關單位報告。

\*出國旅客可瀏覽美國聯邦安全署 (TSA) 的網站[www.tsa.gov](http://www.tsa.gov)，得知最新相關規定。

## 三、食

1. 早餐一般以自助餐為主，可任意取用，但以適量為宜。
2. 午餐及晚餐以中、西餐以及風味特色餐搭配 (不含飲料)，盡量安排多樣化。
3. 於餐廳用餐時，請勿飲用自己所攜帶的酒類及飲料。
4. 若安排在中國餐廳用餐，因各大城市之中國餐廳，受限於材料來源及烹調方式，實在無法與國內相比較，若無法盡善盡美，敬請見諒！
5. 飲食有特殊需要者，如吃素或不吃牛肉，請在旅遊行前說明會時告知，以便事先預訂 (因機上無法臨時準備)。

## 四、衣

1. 衣著及鞋子以輕便舒適為原則。
2. 冬天服裝以保暖又便於穿脫為原則，同時請備厚毛襪、圍巾、手套等禦寒裝備。
3. 如遇下雪或極地地區，因雪地反光甚強，請備墨鏡護眼，並攜帶面霜、護脣膏等，以防凍傷。

## 五、住

1. 團體旅遊住宿，一般以二人一室為原則，如欲住單人房則須增繳單人房價差。
2. 一般飯店內不提供牙膏、牙刷、毛巾等私人用品，且基於衛生理由，敬請自行攜帶。
3. 房內如有煮具與茶包、咖啡包，多為免費供應，但冰箱內之任何東西則需付費。
4. 在浴缸內淋浴時，請務必拉起浴簾並將其放於浴缸內，以防濺濕地板。
5. 貴重物品請放置飯店保險箱內，如隨身攜帶，切勿離手。
6. 住宿飯店請隨時加扣安全鎖，並勿將衣物披在燈上或在床上抽煙，聽到警報器時，請由緊急出口迅速離開。
7. 提醒您全球各地因響應環保而實施「公共區域禁菸」的國家越來越多，飯店房間內亦列為禁止吸菸場所，在此提醒您請勿在飯店公共區域或客房內吸菸，以免誤觸當地法規而遭受高額罰款。
8. 游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切記勿單獨入池。
9. 夜間或自由活動時間自行外出，請告知領隊或團友。

## 六、交通及行程

1. 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
2. 搭車時請勿任意更換座位，頭、手勿伸出窗外，上下車請注意來車。
3. 搭乘纜車時，請依序上下，聽從工作人員指揮。
4. 出國旅遊期間，下車或於旅館外出時，貴重物品 (護照、金錢、相機、攝影機、沿途新購物品)。請勿置於車上及房間內。
5. 出國旅遊期間，請勿將護照交給他人保管(包括領隊或當地導遊)。要求統一保管時，亦請您回絕。
6. 隨團體參觀時請緊隨團體行動，不單獨行動。
7. 出門在外特別注意安全，切記財不露白，平時財物分開放置，購物時也不應當眾掏出大把鈔票點數。
8. 遵守領隊所宣布的觀光區、餐廳、飯店、遊樂設施等各種場所的注意事項。
9. 旅遊活動安全等級以品保協會評定之危險標準為依據，品保協會未評定者，則由本公司自行評定；身體狀況不佳、孕婦、幼兒及患有心臟病、高血壓、氣管疾病等貴賓，請自行斟酌個人身體狀況，請勿勉強參加。
10. 本公司未提供的自費活動項目，建議您不要參加。若因自行參加而導致意外發生時，本公司恕不負責。
11. 正常旅遊時間外所有客人要求領隊帶領之額外活動，若發生任何意外時，本公司及領隊恕不負責。

12. 搭乘船隻請務必穿著救生衣，搭乘快艇請扶緊坐穩，勿任意移動。
13. 行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。
14. 團體行進中一切以團隊精神為主，暫時需要犧牲一些個人自由，凡事以團隊為優先並相互合作、幫助、發揮團隊精神，若有服務不周之處，敬請不吝賜教，並求改進，謝謝！

外交部緊急聯絡中心設有「旅外國人急難救助全球免付費專線」800-0885-0885目前可適用歐、美、日、韓、澳洲等22個國家或地區，並印製有「旅外國人急難救助卡」，可至機場服務台自由取用或至外交部網站下載

## 七、保險

再次感謝您的支持，參加本公司所承辦的團體旅遊。自2023年5月1日起，為參團旅客投保【責任保險】金額提高至新台幣500萬元，【意外醫療實支實付】為新台幣20萬元（均已超過旅行業管理規則第五十三條規定的200萬元，意外醫療亦已超過交通部觀光局規定的實支實付新台幣10萬元）。唯15歲以下、70歲以上之旅客，與《以台灣為母港出發的郵輪航程》的部分，保險公司只接受最高保額為兩百萬，敬請知悉與理解。以及綜合旅行社的八千萬履約責任險。另外，觀光局在「國外定型化旅遊契約書」第九條第五款中規定，旅行社有告知旅客自行投保旅行平安保險之義務。因此，為了您的權益，特別提醒每一位參加團體的貴賓，不要忘了自行投保旅遊平安險，或洽詢您的服務人員相關問題。

## 八、其他注意事項

### ● 美加地區特別注意事項

- 一、自2008年5月5日起，美加境內托運行李之規定將有變動，凡購買經濟艙機票及兌換里程獎勵之經濟艙機票，可免費托運一件行李，第二件托運行李則須酌收美金50元或依各家航空公司規定。
- 二、美國聯邦運輸安全署 ( TSA ) 發布以下航空旅遊注意事項：
  1. 各類的液態或凝膠狀物品(包括飲料、洗髮精、防曬油、乳液、牙膏和髮膠等等)禁止攜帶上機，必需放置在托運行李中。但嬰幼兒食品及有醫生處方之必備藥物不在此限。
  2. 儘量減少隨身攜帶的行李。
  3. 至少在飛機起飛前三個小時到達機場。
  4. 安檢後在候機處所購買的飲料，必需在登機前喝完，安檢人員會在登機門進行抽檢。
  5. 與TSA安檢人員及航空公司人員充分配合，提高警覺，若有看到行徑可疑之人或事，向有關單位報告  
出國旅客可瀏覽美國聯邦安全署 ( TSA ) 的網站[www.tsa.gov](http://www.tsa.gov)，得知最新相關規定。

## ■ 旅遊實用資訊

### 一、幣值與兌換

1. 美元 ( USD ) 32.5台幣=約1美元 ( 隨匯率變動 )  
加拿大幣 ( CAD ) 24台幣=約1加幣 ( 隨匯率變動 )  
匯率查詢網址：<http://rate.bot.com.tw/Pages/Static/UIP003.zh-TW.htm>
2. 外幣可事先在台灣的銀行兌換
3. 大都市的商店大部份可接受信用卡付費

### 二、時差和電壓

地區	與台灣時差	電壓	插座
美國(東部時區)	-13	120 V兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳	
阿拉斯加	-17	120 V兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳	
加拿大(東部時區)	-13	110 V兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳	

### 三、如何打電話

	國際冠碼	國碼	電話號碼
美國打電話回台灣	011	886	區域碼或手機的0省略+電話號碼
加拿大打電話回台灣	011	886	
台灣打電話到美國	002	1	區域碼或手機的0省略+電話號碼
台灣打電話到加拿大	002	1	

\*使用手機撥打可按<\*>可省略撥國際冠碼

## ■ 住宿飯店資訊

\* 提醒您全球各地因響應環保而實施「公共區域禁菸」的國家越來越多，飯店房間內亦列為禁止吸菸場所，在此提醒您請勿在飯店公共區域或客房內吸菸，以免誤觸當地法規而遭受高額罰款。

本團飯店尚在確認中，我們將隨時為您提供最新資訊，謝謝!!

## ■ 航班資訊

再次提醒**護照自帶**的貴賓，請在前往機場與團體集合出發前，請再次檢查是否已經攜帶**您的護照或簽證等相關旅行文件**..等，並請提早或準時抵達機場集合，以便協助您辦理Check-in手續。

## ■ 鳳凰再次叮嚀貴賓~旅遊安全的注意事項

出國旅遊已經是台灣旅客從事休閒的主要活動之一，鳳凰旅遊非常榮幸能在此趟行程為貴賓提供服務，但是，基於維護貴賓的旅遊安全，希望您能耐心與仔細閱讀我們以下的叮嚀，任何疑問也請隨時洽詢隨團服務的領隊或導遊，謝謝！

### 根據旅遊醫學專業醫師的建議：

1. 懷孕婦女、年長者、行動不便、慢性病患者如心臟病血管疾病、肺及呼吸疾病、腎臟病及尿毒症、痛風及高尿酸血症、糖尿病及高血壓病患者，及癌症患者或健康狀況不佳者，參團出國旅遊時，一定要有親友隨行照料（尤其是行動不便者）；並在行程出發前主動告知旅行社，以便旅行社能在行程中、儘量協助安排相關事宜。
2. 慢性疾病患者請記得在行程出發前做好個人用藥的準備，例如：攜帶足夠的藥物量，以及英文處方箋（含：藥物名稱、劑量及用法）；尤其是長途飛行的旅程中，貴賓一定要將相關藥品及醫師處方箋放在隨身行李，請勿只放在大行李箱內。
3. 基於旅遊安全考量，請貴賓自行酌量身體狀況，是否能夠參加具刺激性或危險性的活動，並請務必提醒領隊或導遊個人的病史，（刺激性活動如：高原、高山旅遊、浮潛、潛水、衝浪及相關水上活動、泛舟、滑雪、高空彈跳..等）。
4. 相當受到喜愛的泡湯活動，並不是人人都合適喔！尤其是泡湯時，因為溫度急遽的變化容易引起身體不適，請貴賓斟酌。想泡湯的貴賓，提醒您泡湯前先作暖身運動，下池時速度放緩、由手、腳尖、腿、腰、身體至全身，每次泡湯以10~15分鐘為宜，最多不要超過2次，泡湯後需補充水分。

### 鳳凰再次叮嚀：

提醒貴賓隨時留意自身的健康外，若有任何身體不適，請務必在第一時間通知隨團服務的領隊或導遊；參加各項活動前，也請務必仔細聆聽領隊或導遊的安全須知宣導及規定，並請遵守。

\*基於旅遊安全考量，貴賓有義務告知您的身體狀況，若因貴賓未告知或隱瞞，則表示旅客願意自行承擔一切責任。

## ■ 出國旅遊攜帶物品核對表

旅遊文件資料		
<input type="checkbox"/> 護照 (出國日起六個月以上效期)	<input type="checkbox"/> 簽證	<input type="checkbox"/> 出境證
<input type="checkbox"/> 機票	<input type="checkbox"/> 旅遊行程手冊	<input type="checkbox"/> 各地旅遊參考資料
<input type="checkbox"/> 外幣零用金	<input type="checkbox"/> 信用卡	<input type="checkbox"/> 記事本
<input type="checkbox"/> 名片 (旅客自行斟酌)	<input type="checkbox"/> 親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
<input type="checkbox"/> 西裝、洋裝、領帶	<input type="checkbox"/> 襯衫、休閒服、夾克	<input type="checkbox"/> 毛衣、風衣、長褲
<input type="checkbox"/> 襪子、手帕、內衣褲	<input type="checkbox"/> 便鞋、平底鞋、拖鞋	<input type="checkbox"/> 睡衣褲
<input type="checkbox"/> 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	<input type="checkbox"/> 游具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	<input type="checkbox"/> 摺傘或輕便雨衣
<input type="checkbox"/> 太陽眼鏡、防曬乳液	<input type="checkbox"/> 遮陽帽	
個人用品		
<input type="checkbox"/> 梳子、髮油	<input type="checkbox"/> 刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	<input type="checkbox"/> 化妝品、面紙、面霜、面膜
<input type="checkbox"/> 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	<input type="checkbox"/> 水壺	<input type="checkbox"/> 吹風機
<input type="checkbox"/> 針線、備用釦	<input type="checkbox"/> 指甲刀、水果刀(請放入托運行李箱)	<input type="checkbox"/> 轉換插頭、變壓器
其他		
<input type="checkbox"/> 個人自用應急藥品 (慢性病英文處方箋)	<input type="checkbox"/> 零食	<input type="checkbox"/> 紀念品
<input type="checkbox"/> 親友請託購物品清單	<input type="checkbox"/> 休閒雜誌	<input type="checkbox"/> 筆

*Have a nice trip* 旅途愉快