



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： ROC110619B
行程名稱： 加拿大 洛磯山水 輕鬆遊 10 天
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 洛磯山水 輕鬆遊 10 天

* 行程特色

加拿大溫哥華連續五年獲得人類最適合居住的城市，你不曾到過之處，絕對無法理解此城魅力所在，只有親身體驗，才能真正知道為何有這麼多的人想移居溫哥華。就在溫哥華東邊的山脈，正是鼎鼎有名的洛磯山脈，當您飛進山中，這一定是您這輩子最接近大山大水的時刻，不管是山、是湖、是河流、甚至是冰河，都好像近在眼前，因為，您就在此山中。

1. 包含兩晚溫哥華住宿。(兩人一房，含早餐)
2. 溫哥華機場中文接機服務。

3. 旅館 SHUTTLE BUS 免費接送機。

4. 溫哥華旅遊地圖包。

第01天

台北 Taipei / 溫哥華 Vancouver

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭乘豪華客機飛往『熊的國度』- 加拿大，經國際換日線於同日晚上抵達加西門戶 - 溫哥華。過關後，隨即專車接往旅館休息，好好養精蓄銳，準備迎接明日玩加之旅。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：自理

 **住宿** HILTON VANCOUVER AIRPORT 或同級

第02天

全日自由活動 ~建議行程: 維多利亞 一日遊

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日您可參加維多利亞一日遊，從吐瓦森渡輪碼頭 (Tsawwassen) 搭乘約90分鐘的卑斯渡輪(BC Ferries)，前往充滿了濃厚英國風的海港城市—維多利亞。下了渡輪首先可以參觀世界知名的布查德花園(Butchart Gardens)，並行經維多利亞大學(University of Victoria)、比根山公園(Beacon Hill Park)、內灣區(Inner Harbour)、橡木灣(Oak Bay)、及中國城(Chinatown)等著名觀光勝地。或沿著政府街(Government Street)兩旁的精緻小店遊逛、到中國城品嚐港式飲茶、或是自費在帝后飯店(Empress Hotel)享受英式下午茶，傍晚再度搭乘渡輪返回溫哥華。

 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：自理 晚餐：自理

 **住宿** 飯店自理

第03天

全日自由活動 ~建議行程: 惠斯勒 (2010冬季奧運會場) 一日遊

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日自由活動，建議參加惠斯勒一日遊：行程沿海天景觀公路(Sea to Sky Highway)風景優美的內灣海岸線，前往香濃省立公園，拜訪B.C.省最美的香濃瀑布，高懸山巔的瀑布飛奔而下水勢壯闊，當地人又稱雙龍瀑布；再經過阿拉斯加白頭鷹的故鄉史瓜蜜須，前往溫哥華最著名的渡假勝地惠斯勒。惠斯勒是北美洲最美的渡假村，你可感受到整個渡假村內充滿藍調、拉丁爵士樂，並有機會看見世界著名魔術師、街頭藝人、音樂家與藝術家於此表演。您可悠然閒逛於歐洲風味的鎮上享受如瑞士般的休閒渡假風情。觀賞人潮川流不息的景象，彷彿置身歐洲阿爾卑斯山度假小鎮，2010年冬季奧林匹克運動會就是將在惠斯勒舉辦，渡假村全區以行人徒步區設計，餐廳、PUB、遊樂場、精品店、Hard Rock Café、路邊咖啡座，是一座浪漫的渡假風情小鎮；惠斯勒是一個戶外活動的天堂，夏季這裡有沁涼的空氣、翠綠的山林美景與廣大的行人徒步區度假村；您可以什麼都不做，靜靜的享受一份悠閒，您可自費搭乘剛於2010年啟用的 Peak2Peak 纜車欣賞風景，並可遠眺千年冰川。

 **餐食** 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理

 **住宿** 飯店自理

第04天

到 第七天 建議規劃洛磯山四天三夜旅遊

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

您可自由的探親訪友或加購洛磯山四天三夜旅程，行程建議如下：

A、**四天三夜巴士遊**：參加當地溫哥華所舉辦之洛磯山旅遊團。(此團體從五月開始)



B、**雙飛巴士遊**：(每人價格: 4/01 - 5/31 NT\$24,500 · 6/01 -9/30:NT\$29,500.-)

包含：1、溫哥華/卡加利來回經濟艙機票。

- 2、三晚班夫鎮住宿(兩人一房·含早餐) -- Hotel: Banff International Hotel
- 3、卡加利機場 - 班夫鎮來回接駁巴士。
- 4、硫磺山纜車門票

C、**雙飛自駕遊**：(每人價格: 4/01-5/31: NT\$27,000.- · 6/01-10/31:NT\$32500.-)

- 包含：1、溫哥華/卡加利來回經濟艙機票。
- 2、三晚班夫鎮住宿(兩人一房·含早餐) -- Hotel: Banff International Hotel
 - 3、三天中型車租車費
 - 4、三天國家公園入場費
 - 5、硫磺山纜車門票
 - 6、其中一晚升等至 Fairmont Chateau Lake Louise Fairmont Room: (兩人一房)
 - 四月需補: 每人每晚 NT\$1,500.-
 - 五月需補: 每人每晚 NT\$3,500.-
 - 六~九月需補: 每人每晚 NT\$3,000.-

-  **餐食** 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
-  **住宿** 飯店自理



第05天

本日開始為自選行程 (建議加購哥倫比亞大冰原之旅 - 9.5 小時)

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

哥倫比亞大冰原之旅 - 9.5 小時 - 每人售價：大人-CAD\$148 · 小孩 - CAD\$74

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。

-  **餐食** 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
-  **住宿** 飯店自理



第06天

本日開始為自選行程 (建議加購高山湖泊露易絲湖之旅 - 9 小時)

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

高山湖泊露易絲湖之旅 - 9 小時：每人CAD\$98 · 小孩:CAD\$49

洛磯山收藏了加拿大引以為傲的湖光山色，而露易絲湖則真正坐擁洛磯山的絕色風光。清晨時分湖面薄霧朦朧，周遭環境寧靜怡人；黃昏時刻天際彩霞漂浮，又將湖面點綴得多彩絢麗，一向是各國旅人的朝聖焦點，湖畔的城堡飯店，本身就是一則傳奇故事，早已超脫提供住宿的旅館定義，並造訪風景絕美的**優鶴國家公園**，參觀經錫馬河終年不斷沖刷所形成的⊙**天然石橋**以及水面色彩如綠玉般的⊙**翡翠湖**等，瑰麗美景令人目不暇給。尤其在翡翠湖畔有許多的步道，您可在此選擇一條適合的路線，來個漫步之旅，自此湖光山色美景旁，不論走多遠，您都會覺得舒服極了。

-  **餐食** 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
-  **住宿** 飯店自理

第07天

如加購自選行程 B 或 C 本日將由卡加利飛返回溫哥華

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

如加購自選行程 B 或 C 本日將由卡加利飛返回溫哥華，回到溫哥華後，您可自由的逛街 shopping 購物，或探訪親友。或自行搭乘大

眾交通工具前往古意盎然的**溫哥華**發源地◎蓋斯鎮，一睹百年古老的**◎蒸氣鐘**，固定每隔十五分鐘發出一聲響，或是前往世界上最大的城市公園-Stanley Park，在此也可租輛腳踏車，慢慢的在公園內享受悠閒的下午。


-  **餐食** 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
-  **住宿** **HILTON VANCOUVER AIRPORT**或同級

第08天

全日自由活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日自由活動，您可自行安排行程，本日晚餐後即要前往機場，準備搭機返台。



-  **餐食** 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
-  **住宿** 機上

第09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

今日飛越國際換日線，您可在機上享受服務員的熱情款待，或是觀賞精采的電影節目，班機將於次日抵達台北。



-  **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上套餐
-  **住宿** 機上

第10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

班機於今日返回桃園國際機場，結束此一愉快難忘之旅。

-  **餐食** 早餐：X 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

- 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）。
- 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）。
- 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。
- 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

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，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. 貴重要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，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