



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： CSN200828
行程名稱： 遇見古巴 夕陽、古城 9 天 (四人成行)
集合時間：
胸 牌：
領 隊：
送機人員： 邱文欽 先生(0913-573-056)

*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

遇見古巴 夕陽、古城 9 天 (四人成行)

* 行程特色

1. 此團為小團體旅遊 (四人成行)，不派台灣領隊，由當地司機兼導遊。
2. 一覽古巴哈瓦那最迷人的夕陽。
3. **聯合國教科文組織世界文化遺產**：哈瓦那古城、西恩富戈斯舊城 Cienfuegos、
4. 古巴雪茄世界聞名，只有到了當地，才能真正了解古巴雪茄文化。如您是個雪茄達人，我們的安排可以讓您每日都有優閒的時間享受雪茄時光。

- 古巴雪茄最重要的產地之一，我們將在參觀雪茄工廠，讓您直接接觸雪茄製作過程。
- 海明威絕對是古巴的最佳代言人，他的故居、他喜歡去的小酒館，到後來他的遼望山莊，這些都是在哈瓦那不可缺少的去處。
- 安排古董汽車市區觀光，讓您乘坐在古董車中，享受一場懷舊之旅。
- 到了加勒比海，您怎可錯過綿延數十公里的白色沙灘，而古巴著名度假勝地～華倫迪勞（Varadero），即是最著名的代表處，我們將在這裡享受美麗的加勒比海的白天與黑夜。

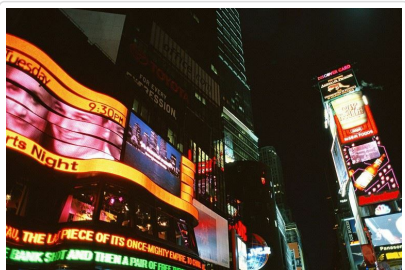
此行程不含機票價格，您可詢問您的服務人員為您安排前往古巴哈瓦那機票，目前可搭乘加拿大航空經多倫多轉機前往哈瓦那。

第01天

桃園國際機場 / 轉機點 / 哈瓦那 (古巴)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日於桃園機場，辦理登機手續後，搭乘豪華噴射客機，並再度搭乘班機經轉機點飛往哈瓦那，展開的精彩的古巴之旅。



餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上
住宿 Hostal del Buen Viaje或同級

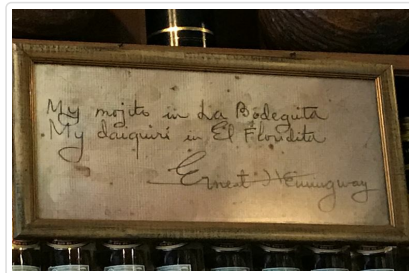
第02天

哈瓦那 (古巴) 雪茄工廠 - 五分錢小酒館 - 莫羅城堡 禮炮儀式 觀夕陽

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

自從美國對古巴經濟制裁 53 年後，這是歷史性的一刻。接著我們就要展開哈瓦那市區觀光：新城方面，有Marro Castle 古城堡、大教堂、博物館。並安排參觀當地著名◎雪茄廠，了解其世界馳名特產雪茄製作過程，並由專家講及分析不同雪茄的口感，當然，也可為往後幾天旅遊途中所需雪茄準備好，好好享受每天的雪茄時刻。之後，我們將來到海明威最喜愛的小酒館之一的五分錢小酒館朝聖，您更可以點杯 Mojito，點上上午剛到手的雪茄，輕輕的抽上一口，配上 Mojito，這才是慵懶的古巴風情。

晚餐特別安排 CUBA54 餐廳享用一餐古巴特色餐，之後，我們還安排★莫羅城堡（Morro Castle）三百多年的關城禮炮儀式，城堡位於古城區出海口，每當晚上到來，穿著制服的衛兵整齊步入城堡，在進行隆重的儀式後，點燃古老的禮炮，並關閉厚重的城門，這已經是現今僅存的古老儀式之一。在此處觀賞馬拉貢海灘夕陽，更是絕美無比。



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：CUBA54
住宿 Hostal del Buen Viaje或同級

第03天

哈瓦那 - 古董車市區遊 - El Floridita 小酒館

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日展開古董車市區遊 (1 小時)，古巴因長期被美國經濟的限制，汽車均一直留在 60 年代，反而成為古巴特色之一，我們特別安排★古董車市區遊覽舊城，革命廣場，哥倫布中心，之後，繼續遊覽哈瓦拿大學，古巴國會大樓，歌劇院及充滿西班牙色彩的古城街道，大文豪海明威常以寫作靈感的咖啡室及酒店，海明威窩居的◎「兩個世界旅館」（Hotel Ambos Mundos）。自離開西班牙內戰烽火之後，海明威就到哈瓦那這間旅館住下。他的511號房擁有全旅館最棒的窗外景色，他也在這裡寫下《戰地鐘聲》。當然，接著，我們要到◎E

建議餐廳：

兩個世界旅館餐廳：海明威初到哈瓦那的時候，住在老城區的“兩個世界”飯店，這家飯店后來也因海明威而出名。該飯店建於1923年，位於殖民時期的總督府——現城市博物館后面的繁華地段。1928年海明威第一次到古巴時就在這裡下榻。此后在1932年至1939年間，海明威每次到古巴都住這家飯店。飯店的老板把他當成貴客，511房間成了他專用的房間。在這裡，海明威完成了小說《喪鐘為誰而鳴》的部分章節並為雜誌撰寫了大量文章。因為飯店的環境與設施安逸且舒適，海明威把“兩個世界”飯店稱為“非常適合寫作的地方”。如今這家四星級旅游飯店已經將這位文豪常住的511房間開辟成一個小型的海明威博物館，裡面陳設著海明威生前的用具，飯店餐廳也保留了當年海明威曾經喜歡吃的菜肴。

La Torre 高塔：哈瓦那最高的一幢建築的頂層33層，這家餐廳的賣點在於它的景色。白天可以看到 海濱大道的和海水拍著堤岸的全景，讓人心曠神怡，晚間看到的則是全城的夜景。



貼心規劃 市場古巴行程大都將雲尼斯山谷列入行程當中，此地的喀斯特地形與世界其他地點並無不同，且路途來回需 5 小時車程，用餐環境也不好，實無須前往，菸草工廠於哈瓦那也有，更不必花時間去此地，應把時間留在哈瓦那，悠閒的體驗古巴風情。

餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：古巴特色餐

住宿 Hostal del Buen Viaje或同級

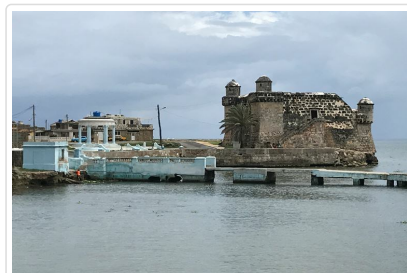
第04天

哈瓦那 - 遼望山莊 Finca Vigia (海明威博物館) - 柯西瑪漁村 - 西恩富戈斯 Cienfuego

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後，今日前往哈瓦那東方最著名的◎【柯西瑪小漁村】參觀，據說這個小漁村就是世界名著《老人與海》小說的真實寫作背景，在這小漁村海明威曾經存放自己最喜愛漁船華拉爾號，海明威生前最喜愛的海釣小港，其出海垂釣的經驗後來也成為《老人與海》的寫作題材。另外，在柯西瑪小漁村中有間名為◎ La Terraza 的小酒吧，據說是海明威每天捕魚回航後最喜歡和朋友飲酒談天的地方，接著，我們也將參觀★遼望山莊(海明威博物館)，山莊是海明威在古巴首都哈瓦那的故居，建造於1886年，海明威於1939年至1960年在此居住，最開始的時候是租賃，最後買了下來，目前作為博物館對外開放。就是在瞭望山莊，海明威不朽名著《老人與海》和《喪鐘為誰而鳴》問世，使其之後名聲大振。瞭望山莊由西班牙建築師設計，是一個附帶游泳池、網球場和幾英畝芒果樹林的大宅子，海明威在此生活了20多年，是他文學成就最豐碩的20年，也是他生活最多姿多彩的20年，還是他人生最後的20年。午後，我們將往南出發去探訪聯合國教科文組織列為文化遺產的西恩富戈斯古城。

建議餐廳：柯西瑪小漁村 La Terraza 酒吧- 據說是海明威每天捕魚回航後最喜歡和朋友飲酒談天的地方



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：旅館內西式餐

住宿 Hotel La Union或同級

第05天

西恩富戈斯 - 華倫德洛

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

西恩富戈斯位於加勒比海海灣上，是1494年哥倫布航行到古巴所選擇登陸的地點。該城市於1819年由來自法國移民者始建而成，至今城中仍保有許多法國移民的古典建築，其歷史城區 Centro Histórico 已於2006年被聯合國教科文組織選列為世界遺產，其城市獨特性亦讓其享有南方珍珠的美稱。在這將帶您參觀◎多馬斯特瑞劇院 Teatro Tomas Terry，該劇院為西恩富哥斯最具代表性的建築物，於1888年間由一位來自法國巴黎的法官委託建造而成的，如今成為當地最著名的新古典式劇院。之後將帶您到著名的◎荷西馬蒂公園Parque José Martí參觀，該公園18世紀時為法國的移民區，1902年為了紀念古巴共和國獨立革命成功而建立的，公園廣場上除了能看到愛國詩人何賽馬蒂的雕像，周圍亦能欣賞到19世紀初的古典建築，並參觀費雷羅宮殿 (Palacio de Valle) 等指標性建築，午後，我們將前往加勒比海最美麗的海邊，享受陽光、沙灘風情。



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：旅館內西式餐



住宿 Hotel Iberostar Tainos或同級

第06天

華倫德洛 享受加勒比海 無盡美景

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

華倫德洛海灘，是古巴最著名的海濱遊覽勝地，這裡的海水具有藍色的一切層次。這裡的海灘長達25公里，寬50~100米。平緩連綿、海水清澈，綠中帶藍的色質非常罕見，毫無污染的純粹的自然風光令人陶醉。柔軟細膩的沙灘潔白如雪，可以三三兩兩在草棚和椰樹下乘涼，在沙灘和躺椅上享受日光浴。尤為美麗的是海水，清澈的海水一望無際，色彩從近處的淺藍變為蔚藍，在天際處又變為深藍，層次漸變而分明，藍得神奇，藍得令人驚嘆。我們將在這加勒比海最美的海灘，也是世界十大知名海灘之一，度過優閒的一天。



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：旅館內西式餐 晚餐：旅館內西式餐



住宿 Hotel Iberostar Tainos或同級

第07天

華倫德洛 - 哈瓦那 / 轉機點 / 桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

揮別加勒比海，返回哈瓦那準備搭機經轉機點，抵達後，轉機返回桃園國際機場。



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：X 晚餐：X



住宿 機上

第08天

轉機點 / 桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

您可在機上享受服務員的熱情款待，或是觀賞精采的電影，更可以呼呼大睡，直到回到溫暖的家。



餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上



住宿 機上

第09天

桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午抵達桃園國際機場，此趟古巴之旅，不僅親身到體會到這純淨的國度，也享受了世界最美沙灘，更是真正到了雪茄的國度。

■ 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、凡事以團體為優先並相互合作、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25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) 31.5台幣=約1美元 (隨匯率變動)
加拿大幣 (CAD) 26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		
☐ 護照 (出國日起六個月以上效期)	☐ 簽證	☐ 出境證
☐ 機票	☐ 旅遊行程手冊	☐ 各地旅遊參考資料
☐ 外幣零用金	☐ 信用卡	☐ 記事本
☐ 名片 (旅客自行斟酌)	☐ 親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
☐ 西裝、洋裝、領帶	☐ 襯衫、休閒服、夾克	☐ 毛衣、風衣、長褲
☐ 襪子、手帕、內衣褲	☐ 便鞋、平底鞋、拖鞋	☐ 睡衣褲
☐ 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	☐ 玩具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	☐ 摺傘或輕便雨衣
☐ 太陽眼鏡、防曬乳液	☐ 遮陽帽	
個人用品		
☐ 梳子、髮油	☐ 刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	☐ 化妝品、面紙、面霜、面膜
☐ 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	☐ 水壺	☐ 吹風機
☐ 針線、備用釦	☐ 指甲刀、水果刀(請放入托運行李箱)	☐ 轉換插頭、變壓器
其他		
☐ 個人自用應急藥品 (慢性病英文處方箋)	☐ 零食	☐ 紀念品
☐ 親友請託購物品清單	☐ 休閒雜誌	☐ 筆

Have a nice trip 旅途愉快