



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： HNL251213
行程名稱： 全美四大賽事
 2025 Honolulu Marathon-夏威夷馬拉松6天
集合時間： 2025/12/13 12:35 松山國際機場日本航空團體櫃檯
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

全美四大賽事
 2025 Honolulu Marathon-夏威夷馬拉松6天

* 行程特色

檀香山馬拉松又稱「火奴魯魯馬拉松」，是全球知名的大型年度馬拉松賽之一，由火奴魯魯馬拉松辦公室 (Honolulu Marathon Office) 主辦，每年均選在 12 月的第二個週日舉行。

其馬拉松的路線起點位於阿拉莫阿納大道 (Ala Moana Boulevard) Boulevard)，，"Ala Moana 是夏威夷語，意思指「沿海道路」。出發後往西跑到火奴魯魯市中心，繞一圈回到阿拉莫阿納大道之後，穿越威基基 (Waikiki) 和鑽石頭山 (Diamond Head) 一路向東，沿著毛那魯阿灣 (Maunaloa Bay) 前進，至夏威夷凱 (Hawaii Kai) 折返，終點在 威基基的卡皮歐拉妮公園 (Kapiolani)。整體來說，除兩座

山丘外，大部份為平直的路線。
夏威夷馬拉松的特色就是在椰影搖曳的海濱享受無時限的馬拉松體驗！
沒有參賽人數上限，也沒有關門時間，你跑多久大家就為你加油多久。

- *活動名稱
2025夏威夷馬拉松大賽
- *會場起點：阿拉莫阿納大道(Ala Moana Boulevard, Honolulu, Hawaii)
- *會場終點：卡皮歐拉妮公園Kapiolani Park, Honolulu, Hawaii
- *活動日期：2025年12月14日（星期日）
- *報到地點：夏威夷會展中心Hawaii Convention Center, 1801 Kalakaua Avenue, Honolulu, Hawaii 96815
- *報到時間：Saturday，December 13 – 9:00 AM to 5:00 PM
- *組別項目：42KM /10KM
- *參加資格：18歲以上之健康男女
- *路線說明：42KM / 出發時間：05:00AM & 10KM / 出發時間：05:25AM
- *關門時間 - 無上限！**

- <費用不含>
1. 全程不含個人額外花費如餐費、行李超重費、飲料酒類、洗衣、電話、電報及私人交通費。
 2. 房間枕頭小費及旅館行李搬運小費。
 3. 個人證照費及 ESTA (US\$21)。
 4. 路跑的報名費用。

第01天	台北 松山機場 / 日本 / 夏威夷 歐胡島 下午前往會展中心 領取物資 - 小環島 熟悉賽道
------	---

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

夏威夷給大家的印是陽光、沙灘、藍藍的海水，但在每年 12 月的第二周卻有一個相當熱門、轟動的賽事，沒錯!就是全美四大馬拉松之一的 Honolulu 馬拉松，這是一個可以迎著海風、望著藍藍海水的路程，他更是沒限制完賽的時間，有人用了九個多小時完成了賽事，他的精神不得不讓人敬佩，出發吧！讓我們一起跑向夏威夷。抵達夏威夷後，我們將先帶您到會展中心報到，領取個人物資，當然，來到這裡，還是要趕緊來打個卡留念一下。午餐後，我們先帶各位選手來個小環島，順便熟悉明天的賽道，看看哪裡風景最好，記得明天要在風景優美的地方拍照留念。

傍晚時分，記得先去旅館附近的商店採買些明天的早餐，在房間用完早餐後，準備前往起跑點。



-  **餐食** 早餐：X 午餐：Duke's Waikiki 海邊情調餐廳 晚餐：自理
-  **住宿** SHERATON KAIULANI HOTEL或同級

第02天	2025 Honolulu Marathon-夏威夷馬拉松 開跑囉!!! (無關門時間)
------	--

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

昨晚想必養精蓄銳了一晚，準備上午 05:00 的開跑，起跑點在阿拉莫阿納大道 (Ala Moana Boulevard)，往西跑道市中心，再回到阿拉莫阿納大道，經過鑽石山頭，終點位於卡皮歐拉妮公園。路跑就是完全放輕鬆的去經歷全程的美景，夏威夷氣候，清爽怡人，迎著海風，望著大海，不限時間，這是多麼令人嚮往的旅程，跑完全程。

一大早準備前往起跑點，旅館距離起跑點約 2.6 英里，慢慢走，熱身一下，記得要在 05:00 前抵達起跑點，準備挑戰賽事。

42 公里 及 10 公里 報名費

參賽類別 / Category	6/2 - 9/6	9/7 - 10/12	10/13 - 12/4	EXPO 現場報名
夏威夷居民	US\$185	US\$225	US\$245	US\$450
美國與加拿大居民	US\$205	US\$225	US\$245	US\$450
國際參賽者	US\$250	US\$300	US\$310	US\$450
Start to Park 10公里賽	US\$95	US\$110	US\$120	US\$150



餐食 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理
住宿 Sheraton Princess Kaiulani或同級

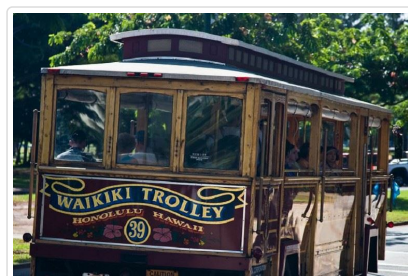
第03天

檀香山 全日自由活動 + 黃昏愛之船之旅 (三星級-龍蝦+牛排)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早晨在從窗間灑落的陽光中甦醒，慵懶自在的展開又一日夏威夷的美好浪漫。下午可選擇在市區充滿風情的咖啡廳點一杯咖啡，在爵士藍調慵懶的音符中奢侈的消磨旅人的悠閒時光，或是散步於名聞遐邇的Waikiki Beach，在絢爛艷麗的夕陽映照下迎著徐徐海風欣賞無敵海景，恣意享受夏威夷的浪漫甜蜜。

傍晚時分，享受『黃昏愛之船之旅』。搭車前往碼頭搭乘目前最完備的★豪華愛之船STAR OF HONOLULU，於船上享用高級餐點 (三星級-龍蝦+牛排)，船上的愉樂節目和夏威夷的落日餘暉，都是可讓您體驗夏威夷的浪漫。



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：自理 晚餐：愛之船三星牛排+龍蝦海陸全餐
住宿 SHERATON KAIULANI HOTEL

第04天

檀香山 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

夏威夷也是個名符其實的購物天堂，Ala Moana 更是不可錯過的血拼勝地，它不但是全球最大的露天購物中心，也是夏威夷最大的商場和餐飲娛樂場所，超過290間商鋪，聚集了三間大型百貨商店和許多知名美國品牌、各類本地名牌以及各種風味的高級餐廳，是夏威夷最大的豪華精品店集中地，一定要好好逛一下！



🍴 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：自理 晚餐：自理

🏠 **住宿** SHERATON KAIULANI HOTEL

第05天

歐胡島 / 日本 / 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

浪漫愉快的時間總是過的特別快，今日我們將整理行裝，專車前往機場，搭乘豪華客機經過轉機點返回台灣

🍴 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：X 晚餐：X

🏠 **住宿** 機上

第06天

抵達桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今日抵達桃園國際機場，這次的夏威夷馬拉松跑旅，絕對是您的一個里程碑，讓您的路跑記錄上記錄著一段美麗的回憶。

🍴 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X

🏠 **住宿** 甜蜜的家或同級

📌 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

■ 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。

日期	星期	出發地點	航空公司	航班	起飛時間	抵達地點	抵達日期	抵達時間
2025/12/13	六	台北松山 (台北松山機場)	日本航空	JL 98	15:35	東京 (東京國際機場(羽田空港))	2025/12/13	19:25
2025/12/13	六	東京 (東京國際機場(羽田空港))	日本航空	JL 74	21:00	夏威夷	2025/12/13	08:45
2025/12/17	三	夏威夷	日本航空	JL 783	12:20	東京 (成田(東京))	2025/12/18	16:45
2025/12/18	四	東京 (成田(東京))	日本航空	JL 809	18:05	台北 (桃園國際機場)	2025/12/18	21:10

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)	☐ 游具(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