



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： PWW230628
行程名稱： 美西三大國家公園、羚羊峽谷 紀念碑山谷 巡禮 9 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

美西三大國家公園、羚羊峽谷 紀念碑山谷 巡禮 9 天

* 行程特色

1. 美國國家公園區，地廣人稀，不會有人擠人的現象，均可抱持安全社交距離。
2. 暢遊美國西岸國家公園環線-包括大峽谷國家公園、布萊斯峽谷及錫安國家公園。
3. 一睹科羅拉多河 360 度迴轉的馬蹄灣美景。
4. 攝影師最愛的羚羊峽谷更是不可錯過。
5. 許多科幻片之拍攝地 - 紀念碑山谷，來到這裡，絕對是超乎您想像的景觀。

- 好久沒逛美國 Outlet 了喔，放心喔，便宜東西都還在，快來美西最大暢貨中心好好的補償一下這兩年的空虛。
- 全程餐食，想吃甚麼就吃甚麼，不用受團餐限制。(如有特殊要求餐廳，建議先行訂位)
- 拉斯維加斯的美麗夜景依然絢麗，不曾因為疫情而褪色。

第01天

桃園國際機場登機 / 洛杉磯 - 歡樂之都 拉斯維加斯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

車一個深具夢想的國度，每個人都有可能成為明日的巨星，在飛機上好好的規劃一下如何體驗這大國的旅遊吧！經國際換日線抵達轉機點後，在此過海關隨即搭車前往歡樂之都 - 拉斯維加斯。



🍴 餐食 早餐：X 午餐：In-N-Out Burger(美式漢堡) 晚餐：Buca di beppo 義式風味餐 [📖 看菜單](#)

🏠 住宿 PARK MGM或同級

第02天

拉斯維加斯 - 傳奇 66 號公路 - 大峽谷國家公園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

鳳凰旅遊堅持安排最真實的★大峽谷國家公園，世界上有些地方，一輩子應該要去一次，親眼看到的震撼，決不是方寸大的平面所能傳達的，途中我們還經過美國公路史◎傳奇的 66 號公路，它是美國最早由東岸通往西岸的大道，由於其對角線的路徑，是美國歷史上主要的交通要道之一，抵達大峽谷後的壯觀不須費力解釋，任何人都能看出是經過億萬年的吞吐蘊釀，才留下這片滄桑。出發前往發掘那被科羅拉多河幾千萬年來切割浸蝕的峽谷遺跡，陽光照射在峽谷岩壁上，而幻化出多彩多姿不同的情景直叫人感覺到人類在宇宙中的渺小，幾十年來有無數的作家想要用筆去將大峽谷的偉大寫出或畫出，但沒有一個人真正的成功，大峽谷是要用眼睛去看、用心去看、用您的心靈去觸摸的，或是回歸古老傳說 - 把它當做神明去禮讚，人類因為生命的短暫與形體的渺小，面對古老而深邃的景觀，總有溢於言表的依依。也許潛意識裏希望能在這裏找到前世留下的足跡。

【務實的安排】：自從天空步道開幕以來，市場上都已西峽谷天空步道代替了真正的大峽谷國家公園，其實西峽谷已是大峽谷最西邊，峽谷壯闊的氣勢均不如大峽谷國家公園，鳳凰旅遊堅持安排最真實的大峽谷國家公園，就是要讓各位貴賓能親眼目睹這無法用言語所表達的那份感覺。



🍴 餐食 早餐：旅館早餐 午餐：西式自助餐 晚餐：西式套餐

🏠 住宿 Yavapai Lodge或同級

第03天

大峽谷日出 - 紀念碑山谷 (含吉普車進入) - 佩姬鎮

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

或許在國內，我們都看過阿里山的日出、雲海，但在國外的何處，我們有機會觀賞日落、日出呢？今天大伙起個早，由領隊帶領前往觀

看**峽谷日出**，當太陽緩緩的從峽谷邊升起時，壯觀的景象將深深印在您的腦海裡，峽谷將隨著陽光灑在峽谷不同角度而呈現出不同顏色，煞是感動，更令您心胸開懷。日出後一兩小時的**大峽谷**最美，找塊崖邊的大石，坐下來用五官再次感受周遭盎然的生命力。接著我們將告別這聯合國教科文組織所保護的大峽谷前往另一個在電影中常常出現的景點，您可能在美國電影阿甘正傳或是一些科幻片中看到這很不真實的景象，但他確實存在於地球的一處，這就是**紀念碑山谷**，阿甘帶領著大家一起跑步的地方正是此處，紀念碑山谷那瓦荷部落公園位於那瓦荷(Navajo)印地安保留區，亞利桑那州與猶他州交界處，不隸屬國家公園管轄，而是由1957年成立的那瓦荷族公園娛樂部管理。此地的成因乃是遠古落磯山的堆積物沉積於此並轉變成沙岩，後來由於地層下的壓力不斷增加，導致地表斷裂隆起並逐漸形成峽谷，加上風雨的侵蝕，就變成了我們所看到的樣子，我們特別安排乘坐★吉普車進入這如外太空景象的地方，讓大家可盡情的在不同的角度拍攝到最美的景色。



🍴 餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：中式七菜一湯
🏠 住宿 HOLIDAY INN EXPRESS LAKE POWEL或同級

第04天

佩姬鎮 - 馬蹄灣 - 羚羊峽谷 - 佩姬鎮

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午先到科羅拉多河在大峽谷內迴轉 270 度的★馬蹄灣，在這您可欣賞到大自然造物的偉大，之後，將搭乘四輪傳動吉普車前往世界上著名的★**羚羊峽谷**，也是知名的攝影景點。這裡屬於納瓦荷族保護區。羚羊峽谷發現的記錄已不可考。據納瓦荷族的歷史傳述，該地過去是叉角羚羊棲息處，峽谷裡也常有羚羊漫步，這也是此峽谷名為羚羊峽谷的由來。老一輩的納瓦荷族曾將此地視為靜思與大靈溝通的棲息地。羚羊峽谷如同其他狹縫型峽谷般，是柔軟的砂岩經過百萬年的各種侵蝕力所形成。如您有興趣可前往格蘭水壩的建立而形成的包威爾湖上遊船，湖面上各式各樣的奇岩怪石，將一一在船邊經過，準備好您的相機，美景可是一瞬即逝。



🍴 餐食 早餐：旅館早餐 午餐：西式餐 晚餐：中式七菜一湯
🏠 住宿 HOLIDAY INN EXPRESS LAKE POWEL或同級

第05天

佩姬鎮 - 布萊斯峽谷國家公園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

前往★布萊斯峽谷國家公園。位於猶他州西南部，與錫安國家公園同屬科羅拉多高原的一部分，但兩者所呈現的景色卻是截然不同。錫安雄偉壯麗的高山峽谷；布萊斯卻是夢幻的七彩峽谷。行走於峽谷間，那石柱群的雄偉氣勢令人屏息，彷彿直入雲霄的寶劍，又像一尊尊中國秦朝的兵馬俑，有些又猶如一座座童話城堡。總之，布萊斯峽谷岩石以色彩富及形狀多樣而聞名。看著深深淺淺的灰色、橙色、棕色、紅色點綴著聳立的石柱群，就像是大地的彩妝師，正在妝扮這「七彩霞谷」。鬼斧神工，由不得你不讚嘆宇宙滄桑田和造物者的神奇。

■布萊斯峽谷國家公園

經過漫長的時間及雨水河川的沖刷，刻鑿出1,000座岩柱的自然峽谷國家公園。在印地安傳說中，布萊斯峽谷住著一群獸型惡魔，後來遭到野狼施法而變成石頭，從此林立於峽谷中，成為千萬年來守護峽谷的精靈。1876年，Ebenezer Bryce在谷口開墾農場，所以鄰居就把他家後頭的峽谷給冠上他的姓。布萊斯則形容該峽谷為「遺失牛的地獄」。





- 餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：X 晚餐：西式餐
- 住宿** Best Western Rubys Inn或同級

<h1>第06天</h1>	錫安國家公園 - 拉斯維加斯
---------------	----------------

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，遊覽秀麗的★錫安國家公園。錫安國家公園位於猶他州西南方，是一個充滿驚奇的懸崖峽谷公園，公園內的砂岩經一千三百萬年河流的沖刷與侵蝕，高大險峻的懸崖峭壁和峽谷傲然聳立；因蝕刻而形成各式各樣多彩岩石，沙岩與礮石並列，紅褐色的粗獷山與翠綠色的茂盛森林交映。維琴河從中蜿蜒流過刻蝕出錫安峽谷，沿著河岸遍佈的闊葉樹，顯得生氣蓬勃、綠意盎然；旭日在寬僅二十呎的狹壁間灑下一片蔚藍，構成一幅美麗的山水畫。紅褐色巨大山壁與蒼翠的樹林對峙，在山壁上細細垂下一縷瀑希，流入維琴河中。步道就在河邊與山壁間，每轉一個彎變幻一富新的景象。峽谷的山壁垂直聳立在維琴河兩岸，有的紅褐有的漆黑，有的長滿了翠綠，有的光禿崢嶸。路旁有單葉白楊、熊果、峭壁玻璃以及橡樹，加上柔軟的凸蘚、蕨類、野花、錫安蝸牛...彷彿一座夢幻花園。之後前往拉斯維加斯。

■錫安國家公園

位於猶他州西南方，佔地229平方英里(593.1平方公里)，年雨量大約只有15吋，每年慕名而來的遊客高達260萬。公園裡高大險峻的懸崖峭壁和峽谷，加上淙淙小溪的點綴，構成了一幅美麗的山水畫。Zion是希伯來語，意味神聖的安詳之地，為1860年代到此開墾的摩門教徒所命名，峽谷內所有著名的景點，其命名也都和聖經息息相關



- 餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理
- 住宿** PARK MGM或同級

<h1>第07天</h1>	拉斯維加斯 / Desert Hills Premium Outlet 暢貨中心 / 洛杉磯 / 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

今天搭車前往美西最大的 Desert Hills Premium Outlet 的血拼勝地 - 暢貨中心，而 Outlet 這種地方，來美國自然是不可錯過，Outlet 聚集了許多名牌過季商品，以低於當季價格許多的方式出售，而且商品的品質仍相當不錯，堪稱物美價廉，只要精挑細選仍可撿到不少便宜。這裡的品牌專賣店真的相當多，如 Ferragamo、Tommy Hilfiger、TAGHeuer、Guess、Nike、Gap、Versace、Gucci、Escada、Burberry、Donna Karan、Coach、A/X、D & G、MAX MARA等也相當受到消費者青睞，應有盡有，根本不需到法國去逛街啦。補完貨，準備前往機場辦理登機手續飛返台灣，因為飛越國際換日線，夜宿機上。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：敬請自理 午餐：敬請自理 晚餐：機上
- 住宿** 機上

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

因為飛越國際換日線, 夜宿機上。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 機上或同級

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：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

■ 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