PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： PWW230515
行程名稱： 優騰國際室內裝修設計- 羚羊秘境、大峽谷 拉斯維加斯 8 天
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

優騰國際室內裝修設計- 羚羊秘境、大峽谷 拉斯維加斯 8 天

* 行程特色

1. 輕鬆遊美西二大城市\--洛杉磯、拉斯維加斯。
2. 人生必遊\--大峽谷國家公園，正統的南緣，親身體驗科羅拉多河切割出的峽谷震撼。
3. 大自然奇景 -羚羊峽谷，喜愛攝影的旅客，絕對不會遺憾。
4. 來到美國決不可錯過的Outlet Shopping\--前往洛杉磯附近最大的Desert Hill Premium Outlet，痛快的shopping。
5. 搭乘星宇航空全新客機飛往洛杉磯

第01天 台北 - 洛杉磯 Los Angeles (搭乘星宇航空最新開航洛杉磯航班)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天在桃園機場集合，由領隊幫忙大家辦理出境手續，準備搭乘星宇航空最新開航洛杉磯航班出征美西。抵達以後由專車接往飯店休息，調整時差，迎接精彩的行程。

星宇航空於 2023年 4 月 26 日開航洛杉磯，以全新廣體客機 A350-900 執飛，全艙等共306個座位，包含頭等艙4個、商務艙26個、豪華經濟艙36個及240個經濟艙座位。飛機餐當然也同樣用心，連經濟艙都有受到好評的招牌胡同燒肉，搭機成為一種有家的感覺。

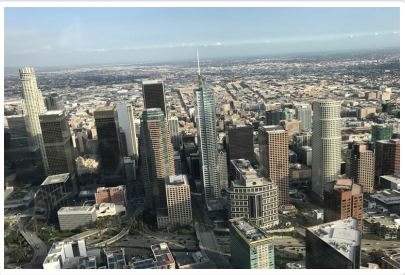
餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上

住宿 Hilton garden inn Graden Grove或同級

第02天 洛杉磯迪士尼主題樂園暢玩 (含Genie+)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

雖然，現在香港、日本、巴黎都有迪士尼樂園，但位於洛杉磯的迪士尼可是正宗全世界第一家的迪士尼，是由華德、迪士尼先生親自監工完成的。全區有六大主題樂園，可說是最完善的。我們將迎接美好一天的到來! 吃完早餐，準備好裝備（請記得今天全天的樂園之遊，千萬別帶太多的東西，以免遊玩不方便！）我們將搭乘飯店前往迪士尼樂園的車，進入此一老少皆愛的歡樂世界，使您陶醉在快樂無限的氣氛裡。由 19 世紀的梅茵街、探險世界、拓荒世界、夢幻世界、明日世界等等，無論是海盜船、過山車、3 D 電影、星球探險、米老鼠、唐老鴨、白雪公主等等，都是非常好玩的！ 傍晚時分，您可到 Disneyland Downtown 逛街，在此有各式各樣的商店及餐廳，可在此選用一家最具氣氛或最具特的餐廳享用晚餐。



餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理

住宿 Hilton garden inn Graden Grove或HARRAH LAUGHLIN CASINO AND HOTEL或同級

第03天 洛杉磯市區觀光 - 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，展開市區觀光。前往(外觀拍照)-布洛德博物館. 華特·迪士尼音樂廳. 布萊德布利大樓。

The Broad 布洛德現代藝術美術館

美術館的本身就是一個藝術品，外觀的蜂窩狀結構，營造出超現實主義的氛圍，不同時間點看由於陽光角度不同所以會有不同的層次感喔!

華特·迪士尼音樂廳 Walt Disney Concert Hall

位於美國加州洛杉磯，是洛杉磯音樂中心的第四座建物，由普利茲克建築獎得主法蘭克·蓋瑞設計，主廳可容納2265席，還有266個座位的羅伊迪士尼劇院以及百餘座位的小劇場。迪士尼音樂廳是洛杉磯愛樂樂團與合唱團的團本部。其獨特的外觀，使其成為洛杉磯市中心南方大道上的重要地標。

布萊德布利大樓(Bradbury Building)為南加州洛杉磯著名地標, 也是市中心現存最老的商業建築, 建於1893年。大樓有著羅馬式建築的外觀以及亮麗的維多利亞式內部中庭和一部開放式復古電梯，大理石樓梯和華麗的鐵欄杆。

餐食推薦:In-N-Out Burger美式漢堡，美國西岸的最具代表性的速食。簡單的菜單、新鮮的食材，沒有過多的調味。牛肉、蔬菜都吃得到新鮮!每到用餐時間每一家分店得來速車道總是大排長龍。這樣的當地美食，我們帶您一起來品嘗!(吃素食或是不吃牛肉的貴賓，可選用素食漢堡)

午後，我們將前往最具旅遊代表性的百變之城，拉斯維加斯，此處是美國人最喜歡的旅遊地點之一，這也是一個不折不扣的不夜賭城。在好萊塢瘋狂搞笑片《醉後大丈夫》中見識過拉斯維加斯的瘋狂嗎？其實，拉斯維加斯一直是沙漠中的一塊金礦，它吸引許多賭客前來

一擲千金，許多人來體驗娛樂文化，罪惡之都─拉斯維加斯。集美食、休閒、購物、旅遊、娛樂、博奕為一身，吸引遊客前來朝聖。

餐食 早餐：旅館早餐 午餐：In-N-Out Burger(美式漢堡) 晚餐：敬請自理

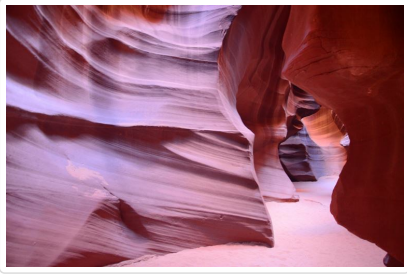
住宿 Paris Las Vegas Hotel或同級

第04天 拉斯維加斯 - 正宗大峽谷國家公園南緣 - 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

今日我們帶您前往◎大峽谷，大峽谷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，大峽谷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。午後，我們將入住佩姬鎮。

【務實的安排】：自從天空步道開幕以來，市場上都以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：敬請自理 晚餐：中西式自助餐

住宿 Hampton Inn & Suites Page - Lake Powell或同級

第05天 佩姬鎮 - 四輪傳動車 - 羚羊峽谷 – 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

我們今日將搭乘★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。我們將由當地的導遊人員帶領進入峽谷內，經驗豐富的導遊不僅可詳細的介紹峽谷形成的主因，更可讓告知何處是拍照的最佳景點，來到這裡就像是進入了一個夢幻世界般。遊玩之後，前往拉斯維加斯~

餐食 早餐：旅館早餐 午餐：X 晚餐：敬請自理
住宿 The Flamingo Hotel或同級

第06天 拉斯維加斯 - Desert Hill Premium Outlet - 洛杉磯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

離開拉福林，返回西岸最大都市-◎洛杉磯。並前往美西 Desert Hills Premium Outlet 的血拼勝地 - 暢貨中心，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，。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。隨後返回洛杉磯機場搭乘星宇航空客機返回台灣結束這次美好的美西之旅

餐食 早餐：旅館早餐 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理
住宿 機上

第07天 機上

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天睡在飛機上，可以開心的看看電影，或是拿出照片來回味。這次的美西真開心!

餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上
住宿 機上

第08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

今天班機抵達桃園機場，回家囉~

餐食 早餐：機上套餐 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証明，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、護唇膏等，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)	☐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