



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： DIL171231  
行程名稱： CLUB MED 哈爾濱亞布力 5 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

### CLUB MED 哈爾濱亞布力 5 天

#### \* 行程特色

#### CLUB MED 全球滑雪假期的領導品牌

自1965年於瑞士設立第一座滑雪度假村，CLUB MED即開創了最受全球遊客歡迎且獨一無二的精緻全包式滑雪假期。50多年來，CLUB MED 持續創新，提供精緻升級的滑雪假期服務與設施，並不斷尋找全球各地的夢幻滑雪度假村設立據點，至今，CLUB MED在全球已擁有25座滑雪度假村，陪伴無數遊客歡度冬季假期。

身為專業滑雪假期的領導品牌，CLUB MED精緻全包式滑雪假期最為人著稱的即在於我們提供專業的滑雪學校，不論您是大朋友還是

小朋友·初學者到專業滑雪者·我們的滑雪教學分級制度讓每個人都可以在這裏找到自己專屬的教學與樂趣·並讓滑雪成為自己所喜愛的興趣之一。除了滑雪體驗外·我們也提供了許多非滑雪的活動·如：雪地漫步、室外加拿大浴、室內游泳池等·讓每個人都可以在 CLUB MED 盡興享受整個雪季假期。

## CLUB MED 專業滑雪學校 讓學習滑雪充滿樂趣且安全

### 1. 分齡分級滑雪與滑雪板課程

CLUB MED 精緻全包或滑雪假期中包的滑雪教學·讓您在專業滑雪教練 G.O 的指導下輕鬆學習滑雪的樂趣。CLUB MED 專業的 G.O 為四歲以上的會員提供滑雪及滑雪板團體課程·均不額外收費。度假村亦可依您的程度與需求·安排私人教練指導課程\*·教授專業滑雪技巧。

### 2. 日間免費滑雪通行及登山纜車

精緻全包式滑雪假期中已包含滑雪通行證及登山纜車於假期中免費搭盛。您可在 CLUB MED 聞名世界的滑雪場地盡情暢玩及使用滑雪纜車·體驗[魔毯]·以最方便且快速的方式到達滑雪場山頂·一邊穿梭於變化萬千的山林滑道間·一邊瞭望雄偉雪地美景。

### 3. 滑雪裝備租借服務\*

CLUB MED 滑雪學校與世界級滑雪設備領導品牌 ATOMIC 合作·提供最完整與專業器材租借服務·讓您可以租用專業品牌的滑雪服裝與裝備。\*需額外付費

### 4. 兒童快樂的銀色繽紛天堂

來到 CLUB MED 滑雪度假村·小朋友多了在雪地裏學習與玩樂的機會·專業的 G.O 會為不同年齡層的小朋友規劃一系列滑雪、滑雪板活動、驚奇探險與團體遊戲。另外·度假村內也提供[神奇魔毯]滑道電梯設備與兒童基礎雪地練習場·加強兒童安全。

除了體驗雪地相關的活動外·小朋友還可以按年齡參與 CLUB MED 精心規劃的[幼兒俱樂部](2-3歲)·[兒童俱樂部](4-11歲)與[青少年樂部](12-17歲)的分齡活動設施·在專業 G.O 們細心照護下·讓您的小寶貝與世界各地·年齡相仿的小朋友們一起歡樂渡過專屬他們的開心假期。

\*實際滑雪課程內容及額外收費項目依各度假村現場公告為主。

### \* 奢華住宿與美食的頂級饗宴-CLUB MED 亞布力 中國首座頂級國際滑雪度假村 \*

遍佈全球五大洲的 CLUB MED 度假村·已於 2010 年 11 月 27 日·在中國東北黑龍江省亞布力市·推出在中國的第一座度假村 - CLUB MED 亞布力度假村·這也成為中國境內最頂級的國際滑雪度假村! 度假村亞布力位於中國東北部黑龍江省·距離哈爾濱太平國際機場約 195 公里(120 英里)·Club Med 亞布力為中國第一座且最大的滑雪度假村·位處國家公園中央地帶·海拔高度約 470 公尺·壯麗的山脈·其間遍佈榆樹·橡樹·胡桃樹·棕櫚樹及楓樹林·全年山景彩染猶如調色盤的幻美萬色·著實為一座擁有山林美景與中國境內最佳雪質的世外桃源。

CLUB MED 亞布力擁有最佳滑雪雪質及 18 座國際準級滑雪坡道·高級數滑雪者可以在此暢快奔馳於銀色雪地中·對於初學者來說·亞布力也具有最適合初學者的學習地形 - " 魔術地毯坡面" ·學習者能夠輕鬆在此學習滑雪運動·而這裏過去也是中國滑雪代表隊主要的訓練中心。度假村內豐富設施供您選擇·滑雪後享受腳部放鬆療程·室內溫水游泳池·戶外加拿大浴與 L'OCCITANE 專業 SPA 療程·給您全然的放鬆假期·此外·度假村內擁有三間不同特色的餐廳·提供國際級精緻美食饗宴·滿足您的味蕾!

### 2012 冬季中國亞布力度假村提供更升級的服務:

- 長榮航空 2011 年 12 月 11 日起提供台北直飛哈爾濱班機·直飛班機僅需 3.5 小時。
- Club Med 專業滑雪學校·由國際級專業 G.O 帶領教學。
- 全新開放 5 條適合中級滑雪者的藍色滑道。
- 主餐廳全新菜單·提供中國道地滬、粵、京、川、黑龍江等多樣化主廚料理。
- 主題餐廳推出冬季火鍋菜單及晚間 10:00 - 11:00PM 提供輕食宵夜服務。
- 全新設置山頂電動乘客輸送帶(暱稱[魔毯])·讓初學者可以一邊欣賞高山優美雪景·一邊輕鬆學習滑雪。
- 村外旅遊\*新選擇: 中國東北虎林公園半日遊與哈爾濱冰雪大世界一日遊。

\*需額外付費

### \*CLUB MED 亞布力 提供完美的雪地假期\*

除了提供給滑雪者專業的滑雪指導以及最佳滑雪地形外·對於非滑雪者·CLUB MED 亞布力度假村也提供豐富的戶外雪地活動·如: 雪地漫步·滑冰·雪地滑道\*\*·雪上甜甜圈\*\*·雪地加拿大浴等·(\*\*需額外付費)·無論您是滑雪的愛好者·或是想與全家人一起體驗玩雪之樂·都可以在此體驗最不同凡響的一價全包式雪季假期。

### \*18 條完善的滑雪道歡迎所有程度滑雪人士 \*

CLUB MED 提供合格專業教練及最高級設備的滑雪學校·帶您體驗在滑雪場上奔馳的樂趣·在適合自己滑雪程度的滑雪道上享受滑雪的刺激·為確保每位滑雪貴客的安全及足夠教學時間·每團滑雪課程最多將提供 15 個名額。

●第一天早上將了解您的滑雪技巧程度·提供您適合滑雪道等級建議:

滑雪初體驗: 第一次體驗滑雪運動

初級: 2 條綠色滑雪道

中級: 11 藍色滑雪道

高級: 5 黑色滑雪道

專業級:18條完善的滑雪道供您選擇

●提供專業高品質滑雪設備器材\* 以及滑雪服務®\*滿足您的期望

●滑雪課程:

提供4歲以上Club Med 團體課程·持續一整天的豐富活動·於抵達日次日開始第一堂課程·包含滑雪通行證(包含滑雪纜車)·於抵達度假村次日開始滑雪通行生效。

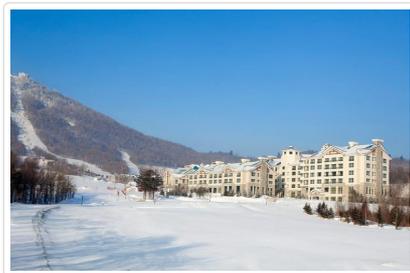
## 第01天

台北-太平機場- CLUB MED

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭乘客機直飛前往哈爾濱·搭乘巴士約3小時半抵達 CLUB MED 度假村展開愉快的假期。

亞布力位於中國東北部黑龍江省,距離哈爾濱太平國際機場約195公里(120英里),Club Med亞布力為中國第一座且最大的滑雪度假村,位於國家公園中央地帶,海拔高度約470公尺,壯麗的山脈,其間遍佈榆樹、橡樹、胡桃樹、棕櫚樹及楓樹林,全年山景彩染猶如調色盤的幻美萬色。亞布力過去也是中國滑雪代表隊主要的訓練中心。



🍴 餐食 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：CLUBMED

🏠 住宿 CLUB MED 地中海會渡假村

## 第02天

CLUB MED 村內活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

CLUB MED亞布力度假村共有十八條完善的滑雪道歡迎所有程度的滑雪人士,包含五條初級綠色滑雪道, 1十一條中級藍色滑雪道及五條高級黑色滑雪道。合格專業的教練在最高級設備的滑雪學校裡帶您體驗在滑雪場上奔馳的樂趣,在適合自己滑雪程度的滑雪道上享受滑雪的刺激,為確保每位滑雪貴客的安全及教學品質與時間,每團免費滑雪課程最多將提供十五個名額。

度假村內所租借使用的滑雪設備(需額外付費)是業界的領導品牌Atmoic Skis GmbH,並提供滑雪纜車(供應暖氣的八人升降電梯,只需七分鐘就能帶您上升至530米的垂直山頂。另有六人電熱座椅式滑雪纜車連通各個滑道與度假村中心至山腰及山頂,還有五座電動乘客輸送帶(暱稱"魔毯")·貼心的服務讓初學者也能夠輕鬆學習滑雪,享受高山滑雪或滑雪板奔馳於雪花飛舞中的樂趣。



🍴 餐食 早餐：CLUBMED 午餐：CLUBMED 晚餐：CLUBMED

🏠 住宿 CLUB MED 地中海會渡假村

## 第03天

CLUB MED 村內活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

您可自由參加並使用度假村精心設計的各项課程及設施,舉凡瑜珈,舞蹈,健身房器材或馬戲學校應有盡有!當然也可以在室內溫水游泳池

裡跟G.O一起做水中有氧.或是嘗試豐富的非滑雪活動如：滑冰、雪地健行、雪地騎馬、雪地甜甜圈等.運動過後還能享受腳部放鬆療程及戶外加拿大浴與L'OCCITANE專業SPA療程讓您體驗全然放鬆的美好假期(部分項目需自費).

玩了一整天別忘了好好祭祭五臟廟!度假村內擁有三間不同特色的餐廳提供國際級精緻美食饗宴,保證滿足您的味蕾!饒附設計感的森林吧檯及星星酒吧則提供多達120種以上的調酒、軟性飲料及各式精緻點心讓您無限享用,更提供了與家人朋友間歡樂互動的功能.晚餐後欣賞由G.O為大家準備的表演節目,從燈光音響,服裝設計及導演編排皆由才華洋溢的G.O們一手安排,並隨時會與觀眾做趣味互動. CLUB MED 帶給您的不只是輕鬆自在的度假氛圍,還能夠遇見來自世界各地的旅客及G.O,感受不同文化的洗禮,讓您充分享受旅行的樂趣.



**🍴 餐食** 早餐：CLUBMED 午餐：CLUBMED 晚餐：CLUBMED

## 第04天

CLUB MED 村內活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

行程中您也可選擇前往富有“東方小巴黎”美譽的哈爾濱市區探索充滿異國風情的哈爾濱:中央大街是哈爾濱市最繁華的商業街.以其獨特的歐陸風情鱗次櫛比的的休閒社區呈現出哈爾濱市異彩紛呈的文化生活.遠東最大的東正教聖索菲亞教堂則是拜占庭式建築的典型代表,巍峨壯美的聖索菲亞教堂·構成了哈爾濱獨具異國情調的人文景觀和城市風情,同時也是沙俄入侵東北的歷史見證和研究哈爾濱市近代歷史的重要珍跡.東北虎林園位於松花江北岸·占地面積120萬平方米·是目前世界上最大的東北虎野生自然園林·是出於挽救和保護世界瀕危物種東北虎而建立的園林.如果您的旅遊期間適逢哈爾濱的年度盛事-國際冰雪節,千萬別錯過在白雪皚皚的的松花江北岸,欣賞能工巧匠用智慧與技巧創造出超過兩千座雕塑的冰雪大世界,恢宏壯闊的場景被譽為“冰雪史詩畫卷”,優景致美絕倫令人無比震撼!



**🍴 餐食** 早餐：CLUBMED 午餐：CLUBMED 晚餐：CLUBMED

**🏠 住宿** CLUB MED 地中海會渡假村

## 第05天

CLUB MED- 太平機場 - 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

用完早餐乘坐巴士前往太平機場搭乘飛機返回台灣並期待下次再相逢.



## ■ 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項，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](http://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。

## ■ 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"/> 玩具(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