PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： DIS180317
行程名稱： CLUB MED (滑雪首選) 冬季北海道SAHORO 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 (滑雪首選) 冬季北海道SAHORO 5 天

* 行程特色

* 日本最受歡迎的滑雪勝地 *

Club Med北海道呈現了完整的日式精緻和優雅，除了滑雪活動以外，還提供全日的娛樂活動。Club Med所提供的「精緻級全包式假期」更讓你可以全日無限享用吧台飲品及點心，配合著吧台旁的樂團演奏及遊戲活動，與摯愛及家人體驗難忘的相聚與歡樂時光。相較於日本其它地方，北海道的微氣候少雨也較寒冷，固定的降雪成為滑雪活動的最佳場地。玩完刺激的滑雪之後，您可選擇Ofuro-傳統日式熱水浴池，或者若是你比較愛嘗試新鮮事物，一定要來試試CLUB MED的露天加拿大浴，村內設有室內溫水游泳池、水療按摩池、三

溫暖，可以說是高山腳下的一塊安樂窩。而15公里外的新得町市中心則是購物狂的理想天堂。

北海道-日本本土最北地區，交錯盤跟的山系地理景觀：原始森林內的美麗瀑布、壯觀活火山和寬闊湖面，是它最著名的特色。CLUB MED度假村，位於森林的正中央，近湖畔和天然保留區，同時兼具禪意與運動氣氛。游泳池、高爾夫球練習場、網球課程或是按摩服務，甚至體驗無重量的空中飛人或是低空彈跳。在經歷緊張刺激的運動之後，村內設有室內溫水游泳池、水療按摩池、三溫暖，可舒緩您的全身。冬季時節，北海道固定的降雪成為滑雪活動的最佳場地。玩完刺激的滑雪之後，保證您將拋掉疲勞，重拾年輕光采。夏季的北海道，集結歐洲山間度假村的特色，大自然的精華，在這裡顯露無遺。您可以選擇多種村外旅遊行程，發掘這裡更多的美景，感受美麗的北海道自然風光，包括薰衣草之旅、泛舟、騎馬等等，或者您想好好休息放鬆，可以選擇傳統日式泡湯，或是嘗試不一樣風味的戶外加拿大浴。如風景畫般的據點、清新空氣，還有多采多姿的運動與活動，這絕對是一場內涵豐富的理性與感性之旅。

＊最獨特的歡樂氣氛 最安全的度假環境＊

Club Med裡有來自30多個國家的G.O團隊，當然不乏有說中文的G.O。G.O的職責即在安排不同的創意活動與主題夜晚派對，並從旁服務客人的需求。從白天的活動指導，到晚上的G.O表演秀、吧台活動、互動遊戲等，他們是您的朋友，帶領您做新鮮事，為您創造難忘的假期經驗。Club Med每個度假村都經過最精心地挑選，並位於當地最具特色的一角，美麗景觀自然不在話下。在Club Med裡，我們嚴格為旅客把關，提供安全的出入管制；而各項活動在活動時間內，都有G.O在旁指導並負責旅客安全。來到Club Med就像來到一個世外桃源，美麗、豐富、新鮮、安全。

＊異國美食饗宴 餐飲無限供應＊

Club Med提供三餐自助式多國料理，並於主題餐廳中準備如燒烤、海鮮等特別料理。此外，每日午、晚餐時段，紅、白酒等佐餐飲品無限供應，滿足您味蕾的愉悅快感。晚午餐的提供，讓您更有彈性的為活動時間作規劃。在三餐之外，還可於吧台或泳池畔，享用吧台多達120種調酒、軟性飲料等及各式精緻點心，體驗一個輕鬆無壓力的全包式假期。

＊舒適的住宿空間 多種房型選擇＊

Club Med的房間都以當地文化特色作裝飾，並不斷地擴建、美化、升級，讓來度假的人除了能夠徹底放鬆、並體驗到豐富的活動內容外，還擁有舒適的私人空間。Club Med提供不同的房型，滿足不同的需求，從一般房、麗景房到套房，皆能體驗到不同的特色及舒適

＊度假村村內活動＊

◎Club Med歡迎寶寶
◎幼兒俱樂部(2-3歲)**
◎兒童俱樂部(4-10歲)
◎青少年俱樂部(11-17歲 旺季期間/11-13歲 淡季期間)
◎游泳池：室內溫水游泳池，視覺明亮，悠閒舒適
◎水療按摩池、加拿大浴(感受露天洗浴的獨特氛圍)
◎健身課程：水中有氧、有氧運動
◎陸上運動：公園高爾夫、羽毛球、籃球、射箭、山林健行、網球、迴力球、排球、登山自行車、壘球、桌球、迷你足球、法式滾球、馬戲學校
◎晚間派對：嘉年華會、馬戲團之夜、法國康康舞等各種主題派對，每當夜幕低垂，度假村圍繞者另一種獨特的熱情，G.O.們搖身一變成為舞台上的主角，將歡樂與每一個人分享。午夜時分，晚間派對更延展至吧檯，或在舞池內狂歡，在Club Med，一切就是如此隨性。
◎另設有**：手工藝品教室、撞球、電腦網路(需額外付費)
◎SPA村** ：當您運動了一整天，想要完全的放鬆，無論是按摩美療、Ofuro傳統日式熱水浴池，或是獨特的露天加拿大浴，都可以讓您重拾年輕光采!

◎滑雪課程**：每日上午和下午都設有訓練課程，共分兩梯次。各種等級課程均有開設，包括入門課程。請至少提前一天預訂撬式或板式滑雪課程。也可預訂私人課程，這樣隨時都可從入門或中級開始，或者可以根據您的程度直接找位合格教練一起練習。

＊村外旅遊特別精選＊(自費)

◎泛舟及獨木舟之旅**
◎騎馬**
◎垂釣鱒魚**
◎加拿大式獨木舟**
◎北海道拉麵製作**
◎然別湖之旅**
◎Tomuraushi溫泉泡湯**
◎富良野薰衣草之旅**
◎山林健行與野餐**
◎村外高爾夫球**
(以上活動因季節及氣候不同將有所調整，活動內容以當地村外旅遊處公告為準)
★有"**"符號之活動，需於當地自費或負擔部分費用，為避免臨時取消產生費用，建議於當地確認並做購買★

◎費用包含：
(1) 搭乘長榮/中華航空(台北/北海道千歲機場/台北來回團體經濟艙機票)，機票不可更改航班、日期及辦理退票，以及千歲機場至新得車站來回巴士接駁
(2) 兩地機場稅及航空兵險 (不含燃料稅)
(3) 四晚度假村住宿(兩人一室)
(4) 精緻、國際性的自助式三餐與午、晚間紅白酒無限暢飲
(5) 全日吧台多達120種飲品及精緻點心無限享用
(6) 豐富多元的陸上、滑雪活動及指導
(7) 全日娛樂活動
(8) 針對2-17歲兒童提供兒童俱樂部/青少年俱樂部 (其中2-3歲幼兒俱樂部每人每日需酌收費用)
(9) 會議室使用
(10) CLUB MED會員專屬旅遊保險
(11) 北海道千歲機場-度假村間接送
(12) CLUB MED村落內，不須負擔任何小費
◎費用不含：
(1) 燃油附加稅金，計新台幣NT$900元(依航空公司公告為準)
(2) 個人護照費用
(3) 12歲以上新會員年費每人NTD900元，其效期自付費日起一年計，逾期續會費NTD600元
(會員效期需涵蓋在Club Med整個旅遊期間，不足時須以續會費計)
(4) 純係私人消費，如:行李超重費、自費活動、洗衣、電話、電報及私人交通費
(5) 住房報到(Check-in)時間約為14:00,而退房(Check-out)時間為中午11:00前;
延後退房之要求與費用,請逕與旅館櫃檯洽詢
(6) 參加2-3歲幼兒俱樂部，每人每晚需酌收費用NT$1800元(於台灣訂位者需訂全程,如有取消恕不退費)
(需檢附48小時內醫師健康證明英文版)

第01天 台北-千歲機場- CLUB MED

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

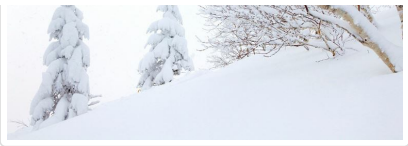
今日搭乘客機飛往北海道，抵達後，搭乘巴士約150分鐘前往 CLUB MED 度假村展開愉快的假期.
北海道是位於日本最北方的島嶼，從1972年冬季奧林匹克舉辦後成為日本最知名的冬季運動中心；當地氣候條件保證每年豐厚雪量，同時擁有全亞洲最佳的鬆滑雪質，是許多亞洲滑雪愛好者滑雪勝地首選。CLUB MED 北海道度假村於1987年建造，隱身在壯麗宏偉的國家公園級山林美景間，滑雪長道積雪深厚， 讓您充分體驗精彩刺激的白雪假期。

餐食 早餐： 午餐：自理 晚餐：CLUBMED

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

享受一個沒有morning call 的早晨, 自由參加世界最大的運動學校, 盡享最棒的教學與設備. 來自世界各國的G.O團隊在活動時間內將為您提供各項活動的教練指導並負責旅客安全, 您可以盡情體驗各式各樣的運動項目. CLUB MED 北海道度假村提供適合各種程度的滑雪與滑雪板課程, 度假村內共有八座滑雪覽車, 六座高難度跑道, 五座進階跑道及六座初學跑道. 這裡雪質綿密鬆滑, 場地寬敞, 讓您在風光如畫的美景相伴之下極速馳騁的快感! 運動過後如果您想好好休息放鬆，可以選擇到水療按摩池小憩片刻, 到風呂(大浴場)體驗傳統日式泡澡和桑拿，或是嘗試看看不一樣風味的露天戶外加拿大浴，享受與大自然天人合一的絕佳體驗!

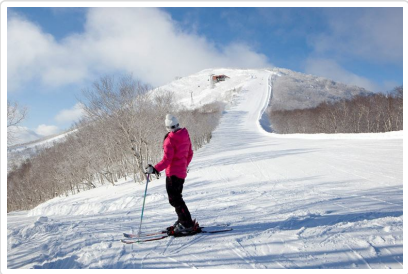


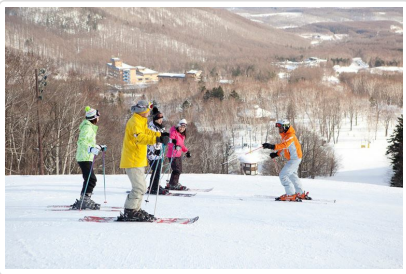
餐食 早餐：CLUBMED 午餐：CLUBMED 晚餐：CLUBMED

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

您可自由參加健身房為您精心設計的各項課程(早晨伸展/有氧課程/舞蹈教學), 也可以在室內溫水游泳池裡跟G.O一起做水中有氧. 玩了一整天別忘了好好祭祭五臟廟! 主餐廳每日多次無限供應自助式的無國界料理讓您盡情享用. 吧台區亦提供多達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

CLUB MED度假村位於風光明媚的狩勝山上，距離日本的札幌市約僅170公里，鄰近景色秀麗的十勝平原。度假村提供多種自費村外旅遊行程，讓您有機會發掘這裡更多的美景，感受北海道的自然風光，包括溫泉之旅、冰上釣魚、野外騎馬等等。

度假村內更設有PIRKA SPA村, 由日本著名SPA集團提供近30種療程. PIRKA 是北海道原住民語「美麗」的意思，療程使用北海道特產的薰衣草磨砂和按摩精油. 結合溫暖的視覺色彩, 柔和的聽覺音樂,搭配具有治療性的按摩手技, 為臉部身體帶來舒緩, 讓您活力再生！

餐食 早餐：CLUBMED 午餐：CLUBMED 晚餐：CLUBMED

第05天 CLUB MED- 千歲機場 - 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

用完早餐搭乘巴士前往千歲機場搭乘飛機返回台灣並期待下次再相逢.

餐食 早餐：CLUBMED 午餐：自理 晚餐：自理

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。

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