



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號 : CRU260214A

行程名稱 : 維京遊輪伊敦號~日本九州・四國迎春逸旅8天~別府地獄湯煙、神話高千穗、幽境高知竹林寺 (限量免費升等豪華陽台艙房 PV)

集合時間 : 2026/02/14 07:15 桃園國際機場中華航空團體櫃檯第二航站

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

維京遊輪伊敦號~日本九州・四國迎春逸旅8天~別府地獄湯煙、神話高千穗、幽境高知竹林寺 (限量免費升等豪華陽台艙房 PV)

* 行程特色

升等豪華陽台艙房(PV) 加價 NT 40,000/人

『優惠活動』

二人同行，最高優惠2萬！限量免費升等豪華陽台艙房(PV)

活動期間：即日起 ~ 2026/01/31

出發日期：2026年所有團體

活動說明：即日起 ~ 12/31期間報名並付訂者。

★ 兩人同行，可享每間艙房優惠 20,000 元。

★ 限量免費升等豪華陽台艙房(PV)，加價價值NT 40,000/人。

★ 加碼贈送 一人一張 日韓上網卡。

【注意事項】

本行程遊輪住宿為兩人一室『高級陽台艙(DV)』。

此優惠限兩人同行並同住一艙房方可適用。

本行程之優惠不得與其他優惠方案合併使用。

『機票自理』可扣 NT 35,000/人

單人房差須補 NT 40,000/人

維京遊輪保留隨時終止免費升等至豪華陽台艙房 (PV) 優惠方案之權利。是否享有此優惠，以完成報名並繳交訂金為準。

第01天

桃園國際機場 / 大阪關西空港→神戶港塔→飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於桃園機場，搭乘豪華客機飛往日本大阪關西空港。抵達後，在領隊的帶領下順序出關。專車前往～

◆神戶港塔：於 1963 年建設完成的「神戶港塔」，經歷過 1995 年阪神大地震，至今仍是神戶象徵景點。此觀光建築物以歌舞伎中的沙漏狀和鼓為概念設計而成。迎接 60 週年的神戶港塔，2024 年翻新後將首次開放屋頂觀景臺。

1.為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程之先後順序或旅遊路線，敬請貴賓們諒解。

2.團體機位是無法提前選位的，若有機艙位子需求的貴賓，敬請見諒。

3.維京遊輪團體船艙都是Guarantee的保證房，沒有房號可選擇，所以無法選擇樓層及船艙位子，若有特殊艙房需求的貴賓（高樓層、左舷右舷、相鄰房...等），敬請見諒。

4.維京遊輪各艙型均只有『二人房』，無法接受3人一室、或4人一室，請悉知。

5.根據遊輪公司的規定：『在遊輪旅行的預訂登船日期或之前必須年滿 18 歲』。

6.根據遊輪公司的規定：『禁止在行程中懷孕滿24周的婦女登船』。

7.如有特殊餐食（不吃牛、生食、海鮮、蛋奶素或嚴格素），請務必於團體出發日前 10 天告知。

8.遊輪公司基於環境之不可抗拒因素或基於旅客安全考量，可於未事先通知的情況下，對行程中登船、抵/離港時間及停泊港口，做出必要的變更。若有上述的情況發生，遊輪公司及本公司不負任何退款和賠償責任。

特別說明：

門票景點：神戶港塔。

貼心提醒

1.出發前，強烈建議您參加行前說明會，我們的領隊將為您講解說明行前的注意事項。

2.建議隨身攜帶一個保溫瓶，可以從遊輪上裝水，前往岸上觀光。

3.建議出發前在台灣先兌換一些日幣，以便不時之需。

 餐食 早餐：自理 午餐：機上 晚餐：飯店內 BUFFET

 住宿 神戶灣喜來登酒店或 [神戶美利堅公園東方飯店](#) 或同級

第02天

前往北野異人館→神戶碼頭Kobe Port→登上維京伊敦號【遊輪16:00開航】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆北野異人館街：由於神戶港口的擴建、與外國人交易往來繁盛，使得這座城市開始成為外國人的移居地，尤其在能夠俯瞰海港的「北野」一帶，座落著各式各樣的外國商人自宅、領事館、特色街景，這些留下來的非日式建築就被統稱為「異人館」。

特別說明：

下車參觀：北野異人館街。

貼心提醒

今天前往碼頭辦理登船手續，碼頭人數眾多，請您耐心等候。

請將您的行李繫上船艙行李條，遊輪上的工作人員會將您的行李送至您的房間。

登船後，請檢查艙房內的設施是否可以正常使用，若有任何問題請前往旅客服務櫃台詢問。



 餐食 早餐：飯店內 午餐：西式料理套餐 晚餐：豪華遊輪

 住宿 維京伊敦號

第03天

別府港→別府地獄溫泉巡禮～海地獄、血之地獄→返回遊輪【遊輪預計11:00抵達、18:00開航】
(日本九州)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆海地獄：據說是距今1300年前，由鶴見岳噴發所形成的。美麗神秘的鈷藍色池水，讓人難以想像身處地獄。乍看是冷色系的池水，但泉水溫度高達98度。

◆血之地獄：稱為日本最古老的自然地獄，沸騰的紅色熱泥漿充滿魄力。登上血池軟膏販售區旁的樓梯，能將整個血池地獄一覽無遺，是個拍照的好地方。

特別說明：

門票景點：海地獄、血之地獄。

 餐食 早餐：豪華遊輪 午餐：日式風味料理 晚餐：豪華遊輪

 住宿 維京伊敦號

第04天

釜山Busan→甘村洞文化村、富平市場自由活動→返回遊輪【遊輪預計10:00抵達；15:00開航】
(韓國)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆甘村洞文化村：是見證了釜山歷史之處。1950年代韓戰時，許多避難者來到釜山，最後在此定居生活至今。沿著山麓井然有序的階梯式集體住宅，與四通八達、如迷宮一般的小巷，形成甘川文化村獨有的特殊景觀。

◆富平市場：與釜山國際市場、札嘎其市場一樣，是釜山代表性的傳統市場。隨著來釜山觀光的國內外遊客的增多，這個曾經專門販賣國外進口食品的小市場逐漸發展成了常態型夜市。

特別說明：

門票景點：甘村洞文化。

下車參觀：富平市場。

 餐食 早餐：豪華遊輪 午餐：自理 晚餐：豪華遊輪

 住宿 維京伊敦號

第05天

細島港Hososhima→高千穗神社、高千穗峽遊步道、真名井瀑布→返回遊輪【遊輪預計09:00抵達；18:00開航】(日本九州)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆高千穗神社：約於1,900年前創建，是高千穗鄉八十八社的總社，神社本殿和收藏品鐵造狛犬更被指定為國家重要文化財。神社主要祭

祀「高千穗皇神」和「十社大明神」，被大眾奉為農產業、消除厄運、結緣的神明。

◆真名井瀑布：由17公尺高處傾瀉下來的瀑布非常震撼，更被選為「日本瀑布100選」之一，可從高千穗峽遊步道近距離參觀。步道總長1公里，設有完善的石階步道與把手，走在步道上可近距離感受峽谷在大自然力量下形成的天然景緻。

特別說明：

下車參觀：高千穗神社、真名井瀑布。

 餐食 早餐：豪華遊輪 午餐：日本風味料理 晚餐：自理
 住宿 維京伊敦號

第06天

高知港Kochi→五台山竹林寺、高知城→返回遊輪【遊輪預計08:00抵達；18:00開航】（日本四國）

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆竹林寺：以供奉著文殊菩薩而廣為人知的寺廟靈地，同時也是佛教的信仰中心。據傳建於724年，由僧侶行基奉聖武天皇之命，仿唐朝五台山所建造，擁有1300年歷史。是長達1,400公里的四國88寺朝聖之旅的第31站。

◆高知城：進高知城的大門就被其厚重的木門結構所震懾，寬厚的木柱上以銅片及大銅釘固定裝飾，這種氣魄與歐洲的城堡頗為相似，只是作工上更加細緻。被列為日本重要國寶之一。

特別說明：

下車參觀：竹林寺、高知城（不上天守閣）。

 餐食 早餐：豪華遊輪 午餐：日本風味料理 晚餐：豪華遊輪
 住宿 維京伊敦號或同級

第07天

神戶港Kobe【遊輪預計06:30抵達】→前往南禪寺→飯店check in→大阪梅田自由逛街

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆南禪寺：於1291年由龜山法皇開創，是日本最早因皇室發願成佛而建造的禪宗寺院。遼闊的境內的有不少知名景點，像是水路閣、三門等，也有能感受四季及歷史文化的庭園。

◆大阪梅田自由逛街：大阪・梅田是來大阪觀光時必去的地區。「梅田」是大阪交通匯集之處，各種交通線路和商店交雜如迷宮般。不只有知名的夜景勝地「梅田藍天大廈」展望台，還有許多百貨公司、購物中心、美食店家林立，是大阪逛街的絕佳選擇。

門票景點：南禪寺。

下車參觀：大阪梅田。

 餐食 早餐：豪華遊輪 午餐：日式風味料理 晚餐：方便逛街購物，敬請自費自理
 住宿 INTERCONTINENTAL 大阪或THE RITZ-CARLTON, OSAKA或同級

第08天

悠閒早餐後→前往關西國際機場 / 桃園國際機場→甜蜜的家

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天享受悠閒的早餐後，專車前往大阪關西空港，搭機返回台灣，結束精彩的日本遊輪之旅。

【注意事項】

- 以上行程及參考航班皆以本公司行前說明會為主。
- 如遇有不可抗拒情況，本公司保有變更航空公司、遊輪公司、飛行航班及交通工具旅行方式之權利。
- 遊輪公司基於環境之不可抗拒因素或基於旅客安全考量，可於未事先通知的情況下，對行程中登船、抵/離港時間及停泊港口，做出必要的變更。若有上述的情況發生，遊輪公司及本公司不負任何退款及賠償責任。

■ 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. 鐸刀、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

● 郵輪旅遊注意事項

一、關於登船

- 1.登船時間：一般而言，在郵輪開航當天下午1~2點開始登船，並安排旅客碼頭報到及登船手續。如果您是參加團體行程，將依各旅行社安排行程團體登船，若您是個別參加者，請自行前往碼頭報到，請您務必留意時間並準時登船，若您無法在開船前二小時內登船的話，郵輪公司有權視您自動放棄本次航程，您的船位將予以取消，違約金為全額團費並無法給予任何退費。
- 2.延誤登船：不論在啟航或其他停靠港口，旅客若因任何理由未能於預定開船的時間前上船，均無權向郵輪公司或旅行社要求任何退費。郵輪公司及旅行社亦不會負擔旅客因此所必須另付之食宿費用、回程旅費及其他產生費用。

二、有關貴重物品

建議您最好將貴重物品放置於家中，不要攜帶出國！如果您真的有貴重物品，請放置於隨身行李，或將貴重物品鎖在艙房內的保險箱。如果您的任何貴重物品或重要東西無妥善保管而遺失的話，很抱歉不能給予任何賠償或擔負任何責任。

三、有關特殊餐點安排

不論您的餐點要求為素食、糖尿病患者、低鹽、低膽固醇等特殊餐食要求，請在訂位時即告知本公司安排，郵輪公司會盡量滿足您合理的需求。此外，船上餐廳也提供健康菜單，非常有健康概念！如果你想待在房間用餐，也可打電話叫客房服務，有三明治及熱飲等服務提供！

四、有關郵輪上的醫療

歌詩達郵輪的每艘船上都設有基本醫療服務中心，並配備合格醫生、護士及醫療設施。請注意！所有醫療看診服務都必須由當事人另外付費，若是在航程中生病而醫生無法在船上治療時，郵輪公司也會安排您上岸接受醫療，如在郵輪上需要特別的醫療裝置或協助(如輪椅)，請於訂位時告知。建議您最好加保海外旅行綜合保險所附加的意外醫療及突發疾病醫療險，並請隨身攜帶習慣性用藥，如感冒藥、胃腸藥、心臟病藥、糖尿病藥、高血壓藥等私人藥物，以及醫師開立的處方籤。

(資訊及客戶服務中心：設於郵輪大廳，24小時開放旅客諮詢。)

■ 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 |
|------------|----|----------------|------|-------|-------|----------------|------------|-------|
| 2026/02/14 | 六 | 台北 (桃園國際機場) | 中華航空 | CI152 | 09:45 | 大阪 (關西(大阪)) | 2026/02/14 | 13:20 |
| 2026/02/21 | 六 | 大阪 (關西(大阪)) | 中華航空 | CI157 | 12:45 | 台北 (桃園國際機場) | 2026/02/21 | 15:00 |

■ 凤凰再次叮嚀貴賓~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。

- 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。
- 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）。
- 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、備用鉤 | <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 |

旅途愉快
Have a nice trip