



Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： CRU231023
行程名稱： 鑽石公主號～東京、那霸、石垣、基隆自主遊 6 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

鑽石公主號～東京、那霸、石垣、基隆自主遊 6 天

* 行程特色

「公主遊輪」為一全球性郵輪船隊，向來以「愛之船」以及「大船的設施與價格、小船的細緻與享受」等作為船隊品牌訴求而聞名全球。船隊擁有超過三萬個客艙床位、年度載客量約60萬人次、超過150條遍及全世界各主要海域航線、停靠造訪超過220個港口城市，並擁有自有的私島嶼，因為成為排名世界前三大的船隊。燦爛的陽光，湛藍的海洋，再也管不住奔放的心，在公主遊輪上，豐富的娛樂空間、多樣的休閒運動設施，讓您的假期滿載健康與歡樂的回憶。公主遊輪設備齊全，滿足不同年齡層動靜皆宜的需求，在船上您必能玩得盡情盡興。

搭乘郵輪旅行，它不再只是一個交通工具，因為郵輪本身就是一個旅遊的目的地。

與海洋共舞，是多麼美麗的旅遊方式~尤其是清晨醒來，倏然發現美麗的蔚藍海岸就在窗前，眼前是一片用陽光與靈魂調和的畫作，靜待著讓您慢慢欣賞，懶洋洋的躺在涼椅上，讓陽光沐浴全身，心情是自由且毫無壓力的...沒有鞋履，沒有行事曆，更沒有時間的限制，細細品味圍繞在周圍的晨光夕陽、海鷗與魚群，慢慢隨著優雅的船身進入美麗的大自然景觀。夜幕低垂時，您也可以一身優雅裝扮，享用美酒佳餚，再與滿天璀璨的星光共眠。郵輪各項貼心設施與服務，能讓您享受到絕對奢華的頂級海洋假期；而且只要搭乘過一次，將會從此愛上它！

搭乘公主遊輪公司所屬之鑽石公主號浪漫豪華遊輪。鑽石公主號：2014年3月重新裝潢 ● 噸位：116,000噸

● 承造廠: 日本三菱重工 Mitsubishi Heavy Industries (MHI) ● 長度 952英尺=290.4公尺 ● 甲板樓層 18層 ● 客艙 共1,337間 (28間套房艙、2間家庭套房、186間迷你套房、532間陽台艙、212間外艙、377間內艙) ● 游泳池 5個 ● 漩渦水療池 8個 ● 船籍 百慕達 ● 船上工作人員1,100人

鑽石公主號已完成全面翻新，增設多項特色設施以吸引更多日本及亞洲旅客。此次翻新工程耗資三千萬美元，包括打造海上最大日式溫泉浴場及壽司餐廳、擴建購物區和艙房、改裝地平線餐廳和其它室內外設施，同時也進行船身重新彩繪和外部整體翻新。鑽石公主號煥然一新的當代及亞洲設計風格，將提供旅客最完美的海上假期。

最引人注目的特色設施為佔地超過8,800平方英尺（約818平方米）的嶄新日式湯浴花園區，包含室內、外各式溫泉湯池，期望為旅客帶來與眾不同的泡湯體驗。日式湯浴花園全區採用石頭和其他天然材料建置而成，完美呈現日本經典湯浴的寧靜與舒暢氛圍，讓旅客仿佛親臨於日本知名溫泉景點中。

鑽石公主號更鉅資建置海上最大海壽司餐廳，包含餐桌區和壽司吧，提供旅客最新鮮的海上美味。餐廳可容納66人，旅客也能在行程期間品嚐到日本各港口出產的清酒。

鑽石公主號上重新開幕的免稅店，也將為旅客提供不同以往的海上奢華購物體驗。

第01天


東京（橫濱港）- 鑽石公主號【遊輪17:00啟航】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【橫濱】1859年，美國東印度艦隊司令佩里率領"黑船"抵達橫濱，港口被打開，開啟了面向世界的大門，橫濱從此成長為擁有367萬以上人口的日本第二大城市。當時外國文化的湧入使橫濱發展為一座具有自己獨特魅力的國際大都市。

今日公主遊輪船隊中116,000噸之◆鑽石公主號於橫濱啟航。登上藍寶石公主號，在全船所有人都參加救生演習後，遊輪鳴笛緩緩離開碼頭，啟航駛向大海。(登船後您可前往14樓自助餐廳享用下午茶簡餐，因辦理登船手續導致用餐時間較晚，敬請見諒並感謝您的知悉!)

【企畫小語】不用舟車勞頓，更不用天天打包行李，一覺醒來就到了新的國家或新的景點，在旅行過程中，時時沉浸在優美的氛圍中，更有著陸地所沒有的海洋浪漫及冒險感，這就是全世界旅人最嚮往的遊輪旅遊。公主遊輪上以浪漫優雅的風格，提供最精緻的美食及精采娛樂，便利的華語服務更讓您享受海上假期無國界，一旦體驗過就從此愛上這獨一無二的悠閒旅行方式。

 **餐食** 早餐：X 午餐：下午茶 (或遊輪簡餐) 晚餐：遊輪上


 **住宿** 鑽石公主號

第02天

海上巡遊

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

最悠閒、最自在的遊輪旅遊體驗，莫過於全日航行於海上的悠閒時光。公主遊輪熱情地敞開雙手，歡迎您的熱烈參與。前往甲板上的原木跑道慢跑、散步；迎接晨曦，來個日光浴；也可至健身房、水療美容中心、按摩池，好好放鬆筋骨。今天您一點都不會無聊，建議您先仔細參閱『每日中文活動表』，自由選擇喜歡的活動一起同樂，千萬不要錯過各項免費的精采活動或設施，如生動有趣的舞蹈課程、浪漫熱情的現場音樂演奏；或前往海上賭場小賭怡情、試試手氣；參加有趣的實果遊戲、團體競賽等。盡情享受道地的義大利風味美饌、精緻下午茶。您也可逛逛精品免稅店，享受海上購物樂趣。入夜，別忘了前往劇院欣賞精彩的歌舞表演，三五好友齊聚一堂至酒吧小酌談心，或到各大小夜總會來場瘋狂熱舞，享受精采豐富的海上假期，絕對讓您不虛此行。

 **餐食** 早餐：遊輪上 午餐：遊輪上 晚餐：遊輪上


 **住宿** 鑽石公主號

第03天

海上巡航

今日遊輪航行於東海海域，您可輕鬆愉快的享用遊輪各種遊樂設施及精緻美食。

早晨在金黃色的陽光下甦醒，悠閒在客房內享用早餐；想要徹底放鬆身心，別錯過SPA中心的桑拿浴和蒸氣室，或是預約一場專業按摩，美麗的海洋風景盡收眼底，原來放鬆是如此之容易；在遍灑陽光的甲板上閒躺，呷一口您至愛的熱帶飲品，溫柔的微風輕輕拂過甲板。喜歡健身運動的您，快到設備先進的健身中心，這裡有最高級的健身設備和健身課程；或是活躍於各個交誼廳，舞蹈教學、手工藝課、冰雕藝術、看電影、團康遊戲，晚間的美食饗宴、精采的歌舞表演秀，更是不能錯過的重頭戲。夜晚，在鋼琴酒吧小酌或在船上的俱樂部、娛樂廳結交新朋友，或是參加午夜熱舞派對，各式各樣的精采活動，等著你來參加。這裡有無盡的遊憩方式可供選擇，盡情地享受一整天。

 **餐食** 早餐：遊輪上 午餐：遊輪上 晚餐：遊輪上

 **住宿** 鑽石公主號

第04天

那霸·日本沖繩 (今日觀光行程敬請自費自理)【遊輪07:00抵達、19:00起航】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日遊輪抵達琉球群島中最大島沖繩島的首府【那霸市】。

【那霸市】位於沖繩島南部西海岸，琉球列島上最大的城市，現為沖繩縣的政治、經濟中樞。由於近年來的沖繩地區旅遊事業發達，位於市區的國際通大街及市郊的首里城成為那霸最有名的景點。那霸市原來是作 琉球王朝時代的首都——首里的外港而繁榮起來的城市，它與中國和東南亞之間的交流也很頻繁。首里城、沖繩臨濟宗的總寺院園覺寺遺址、琉球王玉陵墓等處都能夠讓人領略到琉球王朝時代的風貌。

今天遊輪抵達後自由活動，您可自行搭乘計程車或公共交通工具前往那霸市各大景

今日您可自費加購《琉球風情之旅》，前往沖繩最受人喜愛的著名景點。(以下為加購之行程內容)

- ◆首里城：建造於14世紀末的首里城，為琉球歷代國王居住的城都，同時也是琉球王國的政治中心，2000年被聯合國教科文組織登錄為日本第11座世界文化遺產。古色古香的城牆及清幽的庭園造景，讓人彷彿走進時光的隧道，感受昔日琉球文化與優美景色，從位在丘陵上的城牆望出，中國東海、那霸市區盡收眼底。
- ◆守禮門：是首里城的正門，為沖繩的象徵，是日本2,000日圓紙幣的幣面風景。以中國的牌坊 原型，混合了中國唐代建築的風格和琉球的傳統手法，紅瓦白泥的對比、兩層突出的屋頂，使用琉球紅瓦所建成，為當時中國皇帝派使節前來冊封而建造。
- ◆國際通：位於那霸市中心，是那霸市中心最繁華的地帶，長達1.6公里的大街兩旁有各 大百貨公司、美食餐廳、精品服飾、大型購物中心及各類娛樂場林立，最新流行資訊及 商品也包羅萬象，保證讓您滿載而歸！國際通大道曾在二次世界大戰時受到毀滅性打擊，戰後卻以驚人的速度復興和發展，因此有「奇蹟大街」之稱，而從國際大街的中央處向南延伸的市場大街，有牧志公營市場。在那霸市民的廚房之稱的市場裏，洋溢著熱氣和活力。

(此岸上觀光加購行程，為公主遊輪公司統一安排，景點或遊覽順序將依當地實際狀況稍作調整，造成不便敬請見諒並感謝您的知悉。)

 **餐食** 早餐：遊輪上 午餐：X 晚餐：X

 **住宿** 鑽石公主號

第05天

石垣島 (今日觀光行程敬請自費自理)【遊輪09:00抵達、18:00起航】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日抵達沖繩縣僅次於本島和西表島的第三大島【石垣島】

【石垣島】面積共有兩百二十二平方公里，海岸線全長為一百四十公里，位於那霸西南約四百三十公里處的東海上。石垣島為八重諸島的主島，且位於八重山諸島的中心，這裏集中了該地區80%的人口，是該地區的政治、經濟和交通中心。這裡碧藍海水的吸引來觀光的客人絡繹不絕，現已成為體驗沖繩南方島嶼熱帶風情的中心地，是一座充滿著奇妙魅力的觀光勝地。



今天遊輪抵達後自由活動，您可自行搭乘計程車或公共交通工具前往各大景點觀光或購物

第06天

基隆【遊輪07:00抵達】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日·鑽石公主號返抵基隆·結束六天五夜愉快的遊輪海上假期·返回闊別多日的甜蜜家園。

 餐食 早餐：遊輪上 午餐：遊輪上 晚餐：遊輪上
 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。

- 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！

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。

■ 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		
<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