



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： EUN150711
行程名稱： 日不落 北歐五國 冰河、北角、格陵蘭 18 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

日不落 北歐五國 冰河、北角、格陵蘭 18 天

* 行程特色

1. 行程涵蓋北歐六國：瑞典、芬蘭、挪威、冰島、格陵蘭及丹麥，兼顧自然風光與人文氣息，內容豐富有趣，絕無遺珠之憾。
2. 羅宛聶米至赫爾新基、奧斯陸至阿爾塔、卑爾根至雷克雅未克、冰島至哥本哈根及冰島至格陵蘭，皆安排搭乘飛機，節省更多陸路交通時間，是最輕鬆舒適的貼心安排。
3. 全程飯店內北歐式早餐。午、晚餐以中、西式搭配享用，更特別安排於遊輪上享用海盜式自助餐，品嚐北歐海鮮料理，讓您大快朵頤。

4. 全程安排住宿四星級旅館，更特別安排 **2 晚住宿峽灣度假飯店**，舒適雅潔的住宿，為精彩行程加分。
5. 參觀17世紀建造的瓦薩戰艦，昔日最豪華威風之戰艦，滄桑的外表卻仍掩不住昔日的威壯。
6. 媲美法國凡爾賽宮之多特寧皇宮，宮殿前水波蕩漾之梅蘭湖，巴洛克式的庭園森林，打造出此一唯美之皇后島皇宮。
7. 每年學術界的桂冠，諾貝爾獎晚宴舞會所在的斯德哥爾摩市政廳，推崇歷年傑出學者的研究與貢獻。
8. 有『波羅的海少女』美譽的赫爾新基，遊覽設計巧妙的岩石教堂，怡然自得的西貝流士公園，巧妙設計的教堂令人耳目一新。
9. 傳說中的聖誕老人村，一張幸運的卡片，許給自己或親友未來的祝福。
10. 芬蘭北部最受歡迎的茵奈湖區，湖濱小徑漫步，享受湖光山色的恬適寧靜。
11. 北極圈內傳說中的薩米文化村，探訪北極圈原住民的生活型態。
12. 奧斯陸人生雕刻公園，公園內栩栩如生的雕刻，將人生百態表露無遺。
13. 奧斯陸安排參觀海盜船博物館，讓您了解北海小英雄的故鄉文化。
14. 挪威最經典的**精靈之路與老鷹之路**，讓您從高處眺望峽灣美景。
15. 遊覽北歐特有的木板教堂建築，特殊的工法及裝飾，保留北歐故有的文化傳統。
16. 造訪挪威港市卑爾根，造訪著名的魚市場，並拜訪人類世界遺產木屋群。
17. 特別安排騎乘冰上摩托車於冰川上，體會大自然奇景。
18. 文學傳奇：拜訪莎翁筆下歷史名劇哈姆雷特的舞台 - 赫爾辛格古堡及丹麥皇室舉行婚禮的**菲特烈古堡**。
19. 哥本哈根遊覽北歐最負盛名的蒂佛利樂園遊樂場，享受北歐夜晚歡樂情調。
20. **全程合計收費含司機、導遊、領隊及行李小費（但不含床頭小費），領隊服務滿意百分百，不滿意領隊服務，領隊小費部分退還。**

第01天

台北 / 北京 / 哥本哈根

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

環繞波羅的海的丹麥、瑞典、芬蘭及挪威，統稱為北歐四國，除首都風光外，更有破碎的峽灣冰河地形，奇妙的景緻，宛如上帝傑作；再加上北大西洋中的冰火之國 - 冰島及格陵蘭，鳳凰旅遊以最精緻而不拖泥帶水的安排，邀您共遊北歐六國奇景。

今日集合桃園國際機場搭乘豪華客機經轉機點，飛往丹麥首府 - 哥本哈根，長途飛行後，班機於同日抵達，過關後，直接返回旅館休息。

【務實的安排】

每年的五月，是開始拜訪北歐地區最好的季節！夏日的艷陽在此展現另類的溫柔，映照於各具奇趣的五國首都風光。

傳說中的聖誕老人村，喚起你我兒時的回憶；日不落的北角，一賞大自然的奇景；更不可錯過的是挪威的冰河峽灣，伴隨搭乘峽灣火車或遊輪，一覽澎湃的冰河瀑布、壯闊湖泊；而印象中森冷的冰島，實際卻饒富火山地形，展現不風貌。

鳳凰旅遊於最佳的季節，以長足經營北歐市場的經驗，行程中搭配多段內陸航班、火車、遊輪、、、等不同形式的交通工具，堅持以最精實的旅遊時間，最優選的旅遊組合，邀您一同遊覽2015年的北歐。



餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上

住宿 AC HOTEL BELLA SKY COPENHAGEN或RADISSION BLU SCANDINAVIA HOTEL

第02天

哥本哈根

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

舉世聞名的童話大師安徒生的祖國～丹麥，同樣充滿他筆下膾炙人口的童話世界般的動人色彩。而其首府城市～哥本哈根，不僅是丹麥的政治、經濟、文化中心，同時也是北歐的貿易中心；上午安排哥本哈根市區參觀活動：首先拜訪◎市政廣場前的國會及市政廳等著名建築，續驅車前往哥本哈根心臟地帶◎新廣場，欣賞文藝復興風格的皇家劇場與具荷蘭風的夏洛藤堡宮殿；隨後前行至丹麥皇室所在地◎安瑪麗堡宮殿、◎卡菲茵女神噴泉並參觀童話大師安徒生筆下的◎美人魚雕像等名勝，隨後漫步於著名的◎斯多洛耶徒步區，一窺丹麥流行風潮。午後，安排專車接往北部小城，亦為世界著名舞台劇「哈姆雷特」故事發生地 - 赫爾辛格，拜訪莎士比亞筆下名劇的舞台◎克倫波古堡，於此瞻望一碧萬頃的蔚藍海岸，長途飛行的疲勞皆拋諸腦後。隨後參觀媲美凡爾賽宮的★菲德烈古堡，目睹綺麗的宴會大廳，緬懷丹麥王室昔日風華。

晚間前往北歐最著名的遊樂場★蒂佛利樂園，園內遍植綠樹、濃蔭處處，而五光十色的夜間噴水池更令人眩目。

【務實的安排】

鳳凰旅遊細心地規劃夜間熱鬧繽紛的蒂佛利樂園，從各種令您重拾兒時回憶的各項遊樂設施、溫馨可人的劇場表演，到露天演奏的迷你



🍴 餐食 早餐：北歐自助式 / 午餐：中式七菜一湯 晚餐：米其林推薦料理

🏠 住宿 AC HOTEL BELLA SKY COPENHAGEN或RADISSION BLU SCANDINAVIA HOTEL或同級

第03天

哥本哈根 / 雷克雅未克 (冰島) (沐浴於藍色溫泉湖)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

前往參觀現代丹麥建築代表之一的◎哥本哈根歌劇院，此歌劇院由丹麥馬斯基海運集團出資送給哥本哈根，歌劇院建於運河中央的人工島上，跟皇宮隔運河相望，在不同角度呈現多變風貌。隨後搭機前往冰島（浮在極北地區的火山與冰河之國）首都 - 雷克雅未克安排搭機飛往世界上緯度最高，也是全球人口最稀少的冰島首都雷克雅未克。抵達後，前往★藍色溫泉湖享受泡湯樂趣，洗卻一身疲憊。

【務實的安排】不冰的冰島？！

火山活動的頻繁使冰島成為世界上溫泉最多的國家之一，八百多處平均水溫在攝氏七十五度左右的溫泉遍全國各地，鳳凰旅遊貼心的安排於班機抵達雷克雅未克後，前往冰島最知名的藍色溫泉湖泡湯，保證讓您大乎過癮！別忘了換上您美美的泳衣，在煙霧裊裊的池畔中，舒活您的筋骨，湖中的火山泥，據說對於肌膚有舒緩滋潤的功效，一定要親身一試喔！（敬請自備泳裝）



🍴 餐食 早餐：北歐自助式 午餐：機場簡餐 晚餐：旅館內西式

🏠 住宿 GRAND (EXECUTIVE TOWER)或RADISSION BLU SAGA HOTEL或ICELANDAIR HOTEL REYKJAVIK NATURA或同級


第04天

雷克雅未克 / (內陸航班) 庫魯蘇克 KULUSUK (冰海航行與極地吉普車之旅)【格陵蘭】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

昨日享受過此生難得的藍湖溫泉後，我們今日將再度搭乘飛機前往格陵蘭，「格陵蘭」的意思為「綠色土地」，是丹麥王國的海外屬地與王國內的自治體，在2008年的公投後決定逐漸走向獨立之途，並在2009年正式改制，成為一個內政獨立但外交、國防與財政相關事務仍委由丹麥代管的過渡政體。班機抵達後，首先，我們將漫步於格陵蘭的小村莊中，沿途可見凍原景觀及當地居民不受現代文明影響，仍保留傳統的漁獵生活。親身體驗這與世隔絕的生活型態，並換搭★小艇航行於冰海之上，小艇於碧藍澄靜的海上穿梭晶瑩的浮冰之間，欣賞難得一見的自然奇景(倘因氣候及海上浮冰狀況安全考量無法前往，則安排替代行程或退費)。安排搭乘★極地吉普車，抵達庫魯蘇克峽灣的至高點◎美軍軍事基地舊址，沿途可見巨大冰壁與層層浮冰的湛藍海灣，於此俯瞰滿是浮冰的壯觀美景，不禁感嘆大自然的鬼斧神工(倘因氣候及路面積雪狀況決定安全考量無法成行，則安排替代行程或退費)。



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式 晚餐：旅館內西式

 **住宿** 或同級

HOTEL KULUSUK


第05天

庫魯蘇克 / 雷克雅未克

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午漫步在此完全無污染的土地上，人生又有幾回能有這種幾乎與塵世脫離的時間，我們將搭上★吉普車開始我們今日的文化、生態之旅，參觀此處原住民依紐特人的生活情況，及冰川奇景，近午時分，搭乘飛機返回冰島雷克雅未克。並前往參觀全冰島最大、造型特異的◎哈格陵姆教堂，及1986年美俄高峰會所在◎峽角屋，現為冰島政府最具歷史意義的建築。



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式 晚餐：冰島最佳餐廳珍珠樓 [📖 看菜單](#)

 **住宿** GRAND HOTEL REYKJAVIK或RADISSON BLU SAGA HOTEL或ICELANDAIR HOTEL REYKJAVIK NATURA或同級

第06天

雷克雅未克 (金環~造物者的鬼斧神工、冰上摩托車巡弋之旅)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

冰島總讓人誤認為冰天雪地的化外之境，實際上多達200多座的火山，造就冰島獨特地形，賦予其得天獨厚的天然景觀。

早餐後，展開冰島最著名的「金環」風景線之旅，沿途景色秀麗，讓您心曠神怡。驅車前往冰島第一個國家公園◎平格費利爾國家公園，亦是全世界最古老議會發源地，漫步越過歐亞和美洲地層板塊裂縫，眺望火山口湖的壯麗景緻；

續前往原為私人產業，現為自然保護區的◎黃金瀑布，但見河流飛瀑壯觀之氣勢，令人嘆為觀止。午後續瀏覽天然地熱奇景的◎蓋席爾間歇噴泉區，大大小小的間歇噴泉散落各處，噴發高達數十公尺之蒸氣噴泉，更蔚為奇觀。更特別安排跨騎★雪上摩托車，一探冰川自然奇景奧祕(敬請 貴賓攜帶汽或機車駕照)。

午後時分返回市區，參觀全冰島最大、造型特異的◎哈格陵姆教堂，及1986年美俄高峰會所在◎峽角屋，現為冰島政府最具歷史意義的建築。

【特別推薦】

冰島有八分之一的地區為銀光閃耀的冰川所覆蓋，鳳凰旅遊特別安排在專人的帶領下，穿戴安全及防寒的裝備(安全帽、連身防寒衣、靴子、保暖手套)，騎乘雪上摩托車奔馳於雪白的朗格冰川上，冰涼清爽的空氣，潔白純淨的千萬年冰河冰，呼嘯於冰上世界的經驗，絕對令您畢生難忘！



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式 晚餐：西式

 **住宿** GRAND (EXECUTIVE TOWER)或RADISSON BLU SAGA HOTEL或ICELANDAIR HOTEL REYKJAVIK NATURA或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機飛往最具挪威特色的海港城市，亦為昔日漢薩同盟著名的貿易城市～卑爾根。抵達後，隨即驅車安排搭乘北歐最古老的★纜車，登上佛洛伊恩山，眺港灣美麗風光，於此您可眺望峽灣及沿岸島嶼風光；

續拜訪◎布里根碼頭區，漢薩同盟時期的中世紀卑爾根木屋群，一幢幢色彩鮮艷的木造房舍，是您獵取鏡頭的最佳焦點。更特別安排前往挪威愛國音樂家★格里格故居，夏季時節漫步穿過綠意盎然的樹林，眼前可見挪威傳統全木結構的兩層樓樓房矗立在海岸邊，屋內的擺設如昔，優雅的樂章，飄揚的音符彷彿在空氣中迴盪。

【特別推薦】佛洛伊恩山登山纜車

鳳凰旅遊特別安排如同玩具模型般的纜車登上三百二十公尺高的佛洛伊恩山上是眺望市街、港灣、峽灣、外海的最佳地點，在此可細數卑爾根搖曳生姿的盈盈姿態。



行車距離 北角 - (180公里) 漢默菲斯特 - (141公里) 阿爾塔 - (內陸航班) 奧斯陸

餐食 早餐：北歐自助式 午餐：中式七菜一湯 晚餐：西式鮭魚餐

住宿 SCANDIC ORNEN HOTEL或Radisson SAS Hotel Norge或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

挪威特有的峽灣景緻，在世界可謂首屈一指，即使其他亦以峽灣而聞名之區域，亦無法與之相比擬，而安排不同的交通工具，欣賞峽灣冰河，更有不同的遊趣。

今日專車前往山區小鎮 - 伏斯，特別安排搭乘★觀景火車，穿梭於峽灣山谷之間，沿途高崖絕壁，迎面而至，不禁令人讚嘆此一天然造景之神奇及昔日創建鐵路的艱辛。而此一景觀鐵路亦為世界最陡之景觀鐵路，火車由海拔886公尺之山區，20公里的距離，陡降至海拔僅3公尺之峽灣，成就一段最難得的旅遊體驗。火車中途短暫停留瑞娜佳站，奇歐斯大瀑布的磅薄氣勢，更顯示挪威峽灣另類的雄偉風貌。

而細數全世界最美麗的峽灣，非松內峽灣莫屬，享有「峽灣之后」的極至封號，兩岸峽灣飛瀑及冰河切割的地形，就是上帝的最佳傑作，無可出其右者。特別安排搭乘★渡輪，遊覽於此世界上最長、最深的峽灣，二小時緩慢的遊程，欣賞恬靜的風光、壯麗的景色，令人永生難忘。

【行車距離參考】卑爾根 - (96公里) 伏斯 - (66公里) 佛來姆 - (18公里) 松內峽灣 - (12公里) 松德羅

【務實的安排】


滑如鏡的湖面倒映兩岸風光，澎湃瀑布自孤高山頭宣洩而下，挪威峽灣的美，宛如多變的少女，讓人永遠捉摸不透，也是遊客夢寐以求的旅遊聖地。

鳳凰旅遊精心安排以四天三夜的行程，一覽挪威美不勝收的峽灣風光，從多趟遊船到峽灣火車，以不重複的路程，最精華的旅遊景點，盡擁歐洲活生生的山水名畫，絕不讓您的峽灣旅遊留下遺珠之憾！

【特別推薦】挪威縮影之旅

峽灣火車在滿佈湖泊溪谷中緩緩滑駛，間或有高山飛瀑自天上宣洩而下，享有『挪威縮影』美譽的火車之旅，從車窗外上映的是一幅幅歐洲山水動畫。



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式 晚餐：旅館內西式

 **住宿** [Alexandra Hotel](#)或[HOTEL KVIKNES](#)或同級

峽灣美景飯店


第09天

羅恩 LOEN - 布里克斯達 BRIKSDAL (約斯特達冰河國家公園) - 蓋倫格峽灣 GEIRANGERJORD (遊船劃破寧靜峽灣)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

隨後前往約斯特達冰河國家公園，並特別安排搭乘★冰河電車，沿途欣賞冰鋪壯觀美景，隨後登山步行至冰河前端，漫步悠遊欣賞北峽灣最著名的布里克斯達冰河壯麗冰川景色、美不勝收。驅車深入峽灣冰河區，延途但見村莊小鎮座落峽灣之間，彷彿置身於童話世界。車行前往規模雖小，但景色優美的蓋倫格峽灣，安排搭乘★遊輪瀏覽峽灣內高山積雪和萬瀑奔流的景觀雪景。夜宿峽灣區知名旅館。



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式 晚餐：旅館內西式

 **住宿** [HOTEL UNION](#)或[GEIRANGER](#)或同級


第10天

峽灣小鎮 - 精靈之路、老鷹之路 - 歐塔

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日行經全世界最曲折蜿蜒的峽灣山區景觀公路「老鷹公路」與「精靈之路」，是一連串彎曲轉折的線條，共計11個從岩壁鑿開的陡峭連續彎道，這可是歐洲機車騎士引以為榮的征服目標，這二段公路由挪威政府耗費巨資歷經千辛萬苦建造完成的崖壁公路，公路順著峽灣盤繞著陡峭的山壁開鑿，山勢險峻工程艱鉅，舉世難見，延途的風光更是令人難忘，隘口前方立著一大片山崖峭壁，從下往上看彷彿見到刀痕切割痕跡，其實那是道路，因為挪威有所謂的巨型侏儒民間傳說，這些民間傳說已成為挪威國家精神的一部份，更成為一種具口述遺產的價值，基本上據考證自12紀開始，這些民間故事即藉由說書人口耳相傳，或神職人員於傳道時作為道德訓誡的工具。



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式套餐 晚餐：旅館內自助式

 **住宿** [NORLANDIA OTTA HOTEL](#)或[HOTEL RONDESLOTTET HOYFJELLSHOTELL](#)或同級

第11天

歐塔 - 里耳哈姆 LLIEHAMMER - 奧斯陸 OSLO

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後專車前往 1994 年冬季奧運場地 - 里耳哈姆，抵達後參觀◎奧林匹克公園並搭乘★登山纜椅，登上滑雪跳台。前往昔日維京人的故鄉 - 挪威首都奧斯陸，遊覽奧斯陸市區風光：參觀最有名的◎人生雕刻公園，公園內栩栩如生的雕刻，將人生百態表露無遺。續行參觀★維京人海盜船博物館，欣賞優雅華麗的女王葬船，與維京海盜文化。接著拜訪莊嚴華麗的◎皇宮建築，漫步於綠蔭濃密大道，享受北歐溫和陽光。(如遇纜椅維修，將安排麥豪根露天博物館，一探挪威人早期的生活環境。)





餐食 早餐：北歐自助式 午餐：西式 晚餐：中式七菜一湯

住宿 RADISSON BLU PLAZA HOTEL或RADISSON BLU SCANDINAVIA或RADISSON BLU HOTEL & CONFERENCE CENTER, OSLO ALNA或同級

第12天

奧斯陸OSLO / (內陸班機) 阿爾塔 ALTA - 宏寧斯瓦 HONNINGSVAG (北角 NORDKAPP ~ 日不落的奇蹟)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午專車前往◎阿克爾碼頭，露天咖啡、購物商店、美食人潮，處處呈現奧斯陸最生活化的一面。隨後安排搭機前往距離北角最近的阿爾塔，抵達後驅車北上，沿途欣賞極地風光，以及間或的拉普蘭人聚落，別有一番不同的風情。隨後抵達北角，專車經過全新完工的海底隧道，抵達馬格羅亞島上的宏寧斯瓦。晚餐後，前往北緯70度10分21秒的★北角廳，此為西方人士終生嚮往的聖地，也是此行的最高潮。如天氣許可，尚可見日不落白夜奇景，更可獲得北角證書，為此難得經驗留下紀念。

【行車距離參考】奧斯陸 - (內陸班機) 阿爾塔 - (236公里) 北角

【特別推薦】北角旅遊證書

宛如阿里山日出聞名全台一般，一賞歐洲北角的『夏季午夜太陽』，已被歐洲人視為『一生中一定得去一次』的偉大夢想。北緯70度10分21秒的北角是歐洲大陸的最北端，每逢夏季時分，旅遊玩家數以群聚，只為欣賞那日落艷陽，宛如蜻蜓點水般與地平線接觸後，再次東昇的奇趣景象。而北角旅遊證書的獲得，更是眾多旅遊玩家們最佳的回憶。然而很多朋友以為，唯有在每年夏至當日，方能欣賞到北角的不日落奇景，此項說法實有待商榷。實則依照地球運轉不變的真理，每年夏至前後的一個月期間，欣賞到此一奇景的機率較大，而其他時間仍一樣有機會欣賞到此一奇觀。然而由於北角位於筆直的懸崖絕壁，四週一無遮蔽物，就如阿里山的日出有時為雲海所遮蔽一般，北角的不日落亦可能神秘的躲藏在朦朧之中，但追求『一生中一定得去一次』的偉大夢想，卻一定值回票價。



餐食 早餐：北歐自助式 午餐：機場簡餐 晚餐：西式套餐

住宿 RICA NORDKAPP或RICA HOTEL HONNINGSVAAG或SCANDIC NORDKAPP HOTEL或同級

第13天

宏寧斯瓦 HONNINGSVAG - 卡拉斯約克 KARASJOK (傳說中薩米人的首都) - 茵奈湖 INARI - 伊瓦洛

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

挪威、瑞典、芬蘭三國及圈以北的區域統稱維拉普蘭地區，亦為北歐少數民族薩米人的原鄉，世俗的文明彷彿在此停下了腳步，原野上三五成群的馴鹿，維繫了基本活動，亦成為最主要景觀。


早餐後，車行前往遊覽★薩米文化村，聆聽稀有的薩米文化傳統，一訪馴鹿蹤跡，更了解北極圈內薩米人生活情景，並前往北極圈內第二大湖◎茵奈湖區，湖水清澈倒映森林美景，享一個遠離塵世喧囂的時光。

【薩米文化村】薩米人！啥米人？

北極圈以北，從挪威、瑞典、芬蘭北部延伸到俄羅斯西北角的地方，統稱為拉普蘭，號稱歐洲最後一塊原始保留區。數千年來，此處居住著一群不畏艱難環境的遊牧民族，拉普蘭人，亦稱薩米人。極光與白雪，聖誕老公公與馴鹿，使拉普蘭地區散發吸引人的浪漫氣息，尤其居住於此的薩米人，保留著許多風俗及生活習慣，聖誕老公公的代步工具～馴鹿，也是薩米人最重要的生活夥伴。鳳凰旅遊2015年度新景點薩米文化村，探訪極圈薩米人的生活點滴。



【行車距離參考】宏寧斯瓦（237公里）-卡拉斯約克（117公里）-- 茵奈湖 - （39公里）- 伊瓦洛

 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式自助餐 晚餐：旅館內西式

 **住宿** [IVALO HOTEL](#)或同級

第14天

伊瓦洛 - 羅宛聶米ROVANIEMI

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後專車前往拉普蘭地區首府—◎羅宛聶米，安排搭乘芬蘭★圓木長船，盛夏沿岸風景秀麗，欣賞極地北國之美(45分鐘巡航，如遇獨木舟停駛則改往安排參觀★北極圈博物館，深入了解北極圈內動植物生態環境及芬蘭薩米人的生活風俗)。船行至★馴鹿農莊，於園區內享用拉普蘭民族下午茶，瞭解北極圈內薩米人生活情景。晚餐前拜訪位於北緯66度，北極圈臨界線上之★聖誕老人村，您可跨越於北極圈臨界線上留下永恆身影，或挑選張聖誕卡，蓋上聖誕老公公專用郵戳，寄給遠方的朋友。



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：西式風味套餐 晚餐：中式七菜一湯

 **住宿** [SCANDIC](#)或[SOKOS VAAKUNA](#)或[RANTASIPI POHJANHOVI](#)或[SANTA CLAUS](#)或同級

第15天

羅宛聶米 / (內陸航班) 赫爾新基 HELSINKI (海上郵輪) - 斯德哥爾摩 STOCKHOLM (瑞典)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

搭機飛往有“波羅的海少女”美譽的赫爾新基赫爾辛基。專車市區觀光：寬廣的◎元老院廣場環繞許多著名建築，純白裝嚴的大教堂、學術氣息濃厚之赫爾新基大學、帝俄統治時代之參議院，皆是您攝影鏡頭的焦點；隨後前往◎市集廣場，一覽波羅的海少女雕像，續行前往參觀◎烏斯本斯基東正教堂，欣賞典型東正教之華麗裝飾。傍晚時分前往碼頭，搭乘海上遊輪前往瑞典首府 - 斯德哥爾摩。晚間於郵輪上享用北歐式自助餐食，豐富而多樣化的菜色，令人大飽口福。

【波羅的海郵輪魅力】 海水共長天一色的奇景，盡在波羅的海！湛藍而又遼闊的大海，是那樣的神秘，卻又帶有羅曼蒂克的色彩。而沒有任何形式的旅遊會比海上郵輪更加舒適、更加物超所值了！豪華的郵輪宛若移動的海上城市，在這一座設施完善的小城市中，除可享受多樣化的美食外，三溫暖、健身房內揮灑汗水，琳瑯滿目的商品陳列於超市，賭場中一試個人手氣，各項豪華的設施，絕對是物超所值的享受。經營往返於斯德哥爾摩與赫爾新基間的詩麗亞號SILJA LINE郵輪集團，旗下擁有多艘5萬5千噸級以上的大型豪華郵輪，享有最舒適服務的聲譽，非其他郵輪所能比擬。鳳凰旅遊邀請您，體驗『乘長風破萬里浪』的旅遊快感！



 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：中式七菜一湯 晚餐：北歐海盜自助式

 **住宿** 詩麗亞號 海景艙房或同級

兩人一室

第16天

斯德哥爾摩 STOCKHOLM

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午遊輪抵達曾為北歐地區最強盛的王國—瑞典。隨即專車遊覽跨建於數個島嶼，素有「波羅的海水上美人」之譽的斯德哥爾摩市區名勝，參觀二十世紀歐洲最美的建築★市政廳，而每年學術界的桂冠，諾貝爾獎頒獎儀式亦在此舉行。午餐於高塔景觀餐廳享用並可俯瞰欣賞市區美景。隨後安排★搭船暢遊斯德哥爾摩市區水域，欣賞此一「海上美人」城市風光，並參觀★多特寧皇宮，宮殿前水波蕩漾的梅蘭湖，巴洛克式的庭園森林，打造出此一唯美之皇后島皇宮及昔日瑞典皇室歷代加冕之所—◎大教堂。(如遇多特寧皇宮因皇室活動關閉則改參觀★斯德哥爾摩皇宮，是目前世界上仍在使用的最大的皇家宮殿。此處是瑞典國王辦公和舉行慶典的地方，在宮內可以參觀各種金銀珠寶、精美的器皿，以及精美的壁畫和浮雕)。傍晚時分可漫步於舊城區之◎東、西長街，啜飲一杯浪漫香醇咖啡或尋找靜謐的中世紀情懷。

 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：高塔景觀餐廳 晚餐：中式七菜一湯

 **住宿** ELITE MARINA TOWER或COURTYARD STOCKHOLM KUNGSHOLME或RADISSON BLU WATERFRONT HOTEL
或CLARION HOTEL SIGN或同級

第17天


斯德哥爾摩（走進港都的今昔風光）/ 哥本哈根 / 北京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

堪稱北歐最精采城市的斯德哥爾摩，也是旅遊玩家公認為世界最美麗的首都，博物館、皇宮的人文薈萃，港灣內散落的島嶼風光，展現昔日北歐大城的雍容華貴。而在這北歐五國中最令人心動的城市，千萬不要以一天走馬看花的時間擦身而過，絕對值得您以二個整天的時間，留下滿滿的回憶！

早餐後，特別安排前往斯◎奧斯特瑪夏倫傳統市場，走訪這城市首座室內傳統市場，肯定讓您了解瑞典人的傳統食物及難得一見的新鮮麋鹿肉及馴鹿肉。續往曾是中世紀皇宮御用花園的◎皇家公園，夏日時節，百花盛開，兩旁的露天咖啡座是享受北國陽光最佳地點，1866年瑞典首屆的露天藝術展覽便在此舉行。隨後特別安排★斯德哥爾摩地鐵體驗，深藏地底的公共交通，卻擁有令人稱羨的現代藝術，或仿若童話森林、或飾以馬賽克鑲嵌，宛如一長型的公共藝廊。

更特別安排參觀★瓦薩戰艦博物館，昔日最豪華威風之戰艦，卻僅航行數百公尺即沉沒海底，時光荏苒三百餘年，17世紀的木造戰艦重見天日，滄桑的外表卻仍掩不住昔日的威壯。傍晚時分前往機場準備搭機轉機點返回台灣。

 **餐食** 早餐：北歐自助式 午餐：米其林推薦料理 晚餐：機場簡餐

 **住宿** 機上


第18天

北京 / 桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今天返抵國門，短短的18天，我們領略了北歐四國+冰島+格陵蘭等地之美，各具特色，各存回憶，北角的日不落、挪威的峽灣、冰島及格陵蘭的冰川，世界各種美好的景色集結於此，人生太太好了，結束此一愉快難忘北歐之旅，期待下次的旅程。

 **餐食** 早餐：機上 午餐：機上 晚餐：X

 **住宿** 甜蜜的家或同級

■ 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。

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、小費

1. 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。
「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%

2. 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期盼您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

九、其他注意事項

● 歐洲旅遊

1. 歐洲退稅規定

- 同一人在同一家商店購買超過指定金額，即可辦理退稅，但請留意一般食品、煙酒類是無法退稅的（有關可達退稅之金額可洽詢領隊或直接詢問店家）。
- 購物時一定要在店內直接索取退稅單，沒有當場索取就無法退稅。
- 如旅遊期間走訪多國，且旅遊地區都屬歐盟國家，辦理退稅時則必須在最後離境國的機場辦理；若非歐盟國家則在離開該國海關時，就要辦理退稅。
- 退稅商店提供的退稅單有：TAX FREE、PREMIER TAX FREE、GLOBAL BLUE

2. 機場退稅

機場退稅之領取方式共分兩種：領現金、退信用卡

3. 機上特別餐須於出發前72小時前預定(工作天不含假日)，如需安排特殊餐食，請務必提早告知業務人員以利作業(如不吃牛肉/全素/蛋奶素)。

■ 旅遊實用資訊

歐洲旅遊

一、電壓、插座與台灣不同(電器充電請自行準備萬用插頭及變壓器)

北歐地區：挪威、丹麥、瑞典、芬蘭、冰島，230伏特(Volt)：歐規雙腳圓型

東歐地區：捷克、奧地利、匈牙利、波蘭、克羅埃西亞、斯洛伐克、羅馬尼亞、斯洛維尼亞、保加利亞、愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛，220-230伏特(Volt)：歐規雙腳圓型

俄羅斯地區：220伏特(Volt)：歐規雙腳圓型

中西南歐地區：

1. 義大利，220-230伏特(Volt)：三腳圓型(三孔平行)、歐規雙腳圓型
2. 英國、愛爾蘭，220-230伏特(Volt)：英規三角扁型
3. 瑞士，230伏特(Volt)：瑞士規格三腳圓型、歐洲規格雙腳圓型
4. 德國、摩納哥、法國、西班牙、葡萄牙、荷蘭、比利時、希臘、盧森堡，230伏特(Volt)：歐規雙腳圓型

二、時差：

北歐地區：挪威、丹麥、瑞典 -7小時(3-9月-6小時)；芬蘭-6小時(4-10月-5小時)；冰島-8小時

東歐地區：

1. 捷克、奧地利、匈牙利、波蘭、克羅埃西亞、斯洛伐克、羅馬尼亞、斯洛維尼亞-7小時(3-9月-6小時)
2. 保加利亞、愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛 -6小時(3-9月-5小時)

俄羅斯地區：-5小時(4-10月-5小時)

中西南歐地區：德國、摩納哥、法國、義大利、瑞士、西班牙、葡萄牙、荷蘭、比利時、希臘、盧森堡、英國、愛爾蘭-7小時(3-9月-6小時)

三、匯率：匯率資訊為靜態顯示，顯示之牌告匯率資訊不會隨後續變動而自動更新資訊，欲得知最新牌告匯率資訊請參考 銀行匯率為準 (可參考 <http://rate.bot.com.tw/xrt?Lang=zh-TW>)

四、如何撥打電話：

1. 由當地打電話回台灣：該國國際冠碼+886+區域碼(去0)+電話號碼
2. 由台灣打電話到當地：002+該國國碼+區域碼(去0)+電話號碼
3. 各國國際冠碼/國碼

北歐地區：挪威095/47、丹麥00/45、瑞典009/46、芬蘭00/358、冰島00/354

東歐地區：捷克00/420、奧地利00/43、匈牙利00/36、克羅埃西亞00/385、斯洛伐克00/421、羅馬尼亞00/40、斯洛維尼亞00/386、保加利亞00/359、愛沙尼亞00/372、拉脫維亞00/371、立陶宛00/370

俄羅斯地區：810/7

中西南歐地區：德國00/49、摩納哥、法國00/358、義大利00/39、瑞士00/41、西班牙00/34、葡萄牙00/351、荷蘭00/31、比利時00/32、希臘00/30、盧森堡00/352、英國00/44、愛爾蘭00/353

五、氣候：

請參考[中央氣象局](#)提供之最新氣象

六、其他：

1. 任何食物、不宜過量，以免腸胃不適應，並不吃保育類野生動物之食品。
2. 請自行準備個人藥品（如：暈車藥、感冒藥、胃腸藥、個人特殊用藥）。

■ 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