



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： EUS250624C
行程名稱： 台大牙髓病科_西班牙醫學會議10日
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

台大牙髓病科_西班牙醫學會議10日

* 行程特色

- 1.在伊比利半島這塊玫瑰肥沃的土地上、靠山面海的地理條件，豐富食材隨手可得，在地嚴選食材，全程飯店內享用美式早餐、安排2.西班牙風味菜餚，各地區特色料理，走過玩過味蕾也不會錯過！
- 2.全程四星級以上住宿，舒適雅潔的住宿，為精彩行程加分。
- 3.馬德里普拉多美術館、奎爾公園、聖家族教堂等入內參觀，滿足您知性的渴望。
- 4.拜訪普拉多美術館、從文藝復興至抽象畫派，徹底了解西班牙藝術之美。藝術與知性交融的帝國榮光。

5.搭機由巴塞隆納進、馬德里出，中途搭配國內線班機，行程輕鬆悠遊！

6.藝術巡禮：拜訪普拉多美術館、畢加索美術館，從文藝復興至抽象畫派，徹底了解西班牙藝術之美。

7.托雷多：漫步中古世紀小鎮，一覽西班牙名畫，享受悠閒氣氛。

8.加泰隆尼亞自然奇景與宗教信仰的心靈聖地★蒙塞拉特山入內及纜車登高賞景。

第01天

台北TAIPEI → 轉機點 → 巴塞隆納

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

遊馬德里見證西班牙歷史，覽安達魯西亞三大名城之文化交萃，賞巴塞隆納之建築聖地，見證傳說中西班牙傳奇人物唐吉柯德的歷史名城，舞動西班牙風情，每日獻給您不同的西班牙樂章。今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機飛往西班牙 - 巴塞隆納。夜宿機上。

【貼心提醒】

依據IATA(國際航空運輸協會)規定，所有旅客須按開立機票之順序搭乘使用，並須保管好護照及登機證，倘中途有任一航段未順利搭乘，將視同持票人放棄旅程，且後續航段(包含回程機票)將作廢失效，若此，後續航段將另自費重新購買，費用通常在數萬元以上，提醒貴賓留意並請配合領隊的引導。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上

 **住宿** 機上

第02天

巴塞隆納—巴塞隆納國際會議中心IBCC,International Barcelona Convention Center 報到


符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆醫生參與醫學會議

◆非與會人員行程

●**蘭布拉斯大道**：位於加泰隆尼亞首府巴塞隆納市中心的景觀道路，全長1.2公里。街名「蘭布拉斯」在加泰隆語與西班牙語意為旱谷或乾枯的河床，該街原為市區溪流的河道而得此名稱。

●**聖喬瑟夫市場**：起源於1217年的巴塞隆納最大的市場，原本是只販賣肉類的露天攤販，一路發展到現在佔地有足球場大，無論是蔬果、肉類、海鮮、起司、各式點心皆有販售。

 **餐食** 早餐：機上 午餐：自理 晚餐：伊比利豬風味餐

 **住宿** 或同級

第03天

巴塞隆納—加泰隆尼亞聖地★蒙塞拉特修道院MONTSERRAT(含登山纜車)—聖家堂、奎爾公園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆醫生全日參與醫學會議

◆非與會人員行程

★**聖家族教堂**：是世界上最大的未完工的天主教堂，由安東尼·高第設計。其高聳與獨特的建築設計，使得該教堂成為巴塞隆納最為人所知的觀光景點，在1984年聖家堂的誕生立面與地下聖壇，與高第其他6個位於巴塞隆納的建築作品，以「安東尼·高第的作品」名義共同登錄為聯合國世界遺產。

★**奎爾公園**：此公園原本是一個在商業上並不成功的住宅區，最終只建成了兩座房子，其中一座原定作為樣板房，但在1904年完成後出售，由於沒有買家，高第聽從奎爾的建議，用自己的儲蓄買下，1906年全家入住。高第從1906年到1926年住在這裡，作為安東尼·高第作品的一部分，被聯合國教科文組織宣佈為世界遺產。

 **餐食** 早餐：美式 午餐：自理 晚餐：西班牙海鮮風味料理

 **住宿** 或同級

第04天

巴塞隆納—全日醫學會議

◆醫生全日參與醫學會議

🍴 餐食 早餐：美式 午餐：景觀餐廳地中海風味餐(自助式) 晚餐：X

🏠 住宿 或同級

第05天

巴塞隆納—全日醫學會議 ★佛朗明哥舞秀

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◆醫生參與醫學會議，午後與團隊會合繼續觀光行程

◆非與會人員行程

◎加泰隆尼亞廣場：巴塞隆納市中心舊城區的一個大型廣場，數條重要街道交匯於此，以噴泉和雕塑、商店著稱，西班牙著名百貨公司英國宮El Corte Ingles也位於此。

◎格拉西亞大道：是西班牙最昂貴的街道也是巴塞隆納重要的購物區，南起加泰隆尼亞廣場，北到大格拉西亞街，米拉之家、巴特略之家、阿瑪特耶之家..等景點都在此區域，是觀光客必訪的巴塞隆納區域。

🍴 餐食 早餐：美式 午餐：自理 晚餐：佛朗明哥舞DINNER SHOW (Basque Pintxos巴斯克傳統地方菜)

🏠 住宿 或同級

第06天

巴塞隆納 ★畢卡索美術館 — 機場 → 馬德里

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★畢卡索美術館(含門票及中文Audio-Guide)：收藏超過4000件西班牙藝術家畢卡索的作品。博物館場為中世紀的五座宮殿。1963年開幕時是世界上第一所專門收藏畢卡索作品的博物館。

🍴 餐食 早餐：美式 午餐：自理 晚餐：中日式自助百匯

🏠 住宿 或同級

第07天

馬德里 - 塞哥維亞 SEGOVIA(見證羅馬帝國的宏偉) - 阿維拉 AVILA(世界文化遺產名城) - 托雷多 TOLEDO(千年古都風華)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎塞哥維亞：參觀雄偉無比的◎羅馬水道橋、漫步在◎塞哥維亞古城區、來到市集廣場旁的◎塞哥維亞大教堂是西班牙晚期哥德式教堂的經典之作。

◎阿維拉：位於馬德里跟薩拉曼卡中間的阿維拉坐落於阿維拉省、是西班牙地勢最高的省會，以保存完善的中世紀城牆聞名於世、於1985年被列入世界文化遺產。

🍴 餐食 早餐：美式 午餐：西班牙烤乳豬風味 [📖 看菜單](#) 晚餐：旅館主廚推薦料理

🏠 住宿 或同級

第08天



托雷多TOLEDO(老城區、觀光小火車) - 馬德里★西班牙皇宮、藝術聖殿入內★普拉多美術館

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎托雷多主教堂：13世紀哥德式主教座堂之一，被認為是西班牙哥德式風格的傑作，不僅是托雷多最聞名遐邇的建築之一，更是全西班牙其中一座最具代表性的建築。高聳宏偉的哥德式代表建築，無處不令人著迷。

★觀光小火車：用最輕鬆的方式，以不同角度欣賞歷史名城。

◎**太陽門廣場**：太陽門最初是修築於15世紀城牆上的一座城門，門面向東方，裝飾著升起的太陽，因而得名。廣場周邊環繞百貨公司與各式商店，還有馬德里市徽名景『熊爬樹』，是馬德里最主要的繁忙商圈與觀光景點之一。

 **餐食** 早餐：美式 午餐：Croquetas傳統西班牙炸丸子佐海鮮飯Seafood Paella風味 晚餐：TAPAS分享風味餐+含酒水
 **住宿** 或同級

第09天

馬德里—(太陽門廣場)→轉機點→台北



符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★**西班牙皇宮**：外觀融合新古典主義及文藝復興風格，內部洛可可式的華麗裝潢，是歐洲第三大皇宮，規模僅次於法國凡爾賽宮與奧地利維也納皇宮，是西班牙皇室鼎盛時期的代表性建築物。目前主要則是僅作為接待外賓與舉辦典禮使用。

★**普拉多美術館**：是西班牙最大的美術館，收藏有從14世紀到19世紀來自全歐洲的繪畫、雕塑和各類工藝品，是當地最受歡迎的景點之一。除了涵蓋歐洲所有流派和所有名家之外，還有眾多西班牙本土畫家的代表作在這裡集中展示，尤其是幾乎囊括了哥雅的全部精品。

2021年，被列入聯合國教科文組織世界遺產名錄。

(本日行程視門票預約入內時間；可能前後調整)



 **餐食** 早餐：美式 午餐：自理 晚餐：機上
 **住宿** 機上

第10天

台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今日返回桃園國際機場，結束此一愉快難忘之旅。

 **餐食** 早餐：機上 午餐：機上 晚餐：X
 **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。

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。

- 游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切記勿單獨入池。
- 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

- 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
- 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。
- 搭乘纜車時，請依序上下，聽從工作人員指揮。
- 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。
- 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。
- 隨團體參觀時請緊隨團體行動，不單獨行動。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。
- 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。

八、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(或有不同退稅公司，以退稅單上配合為準)

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)

南歐地區：

- 義大利，220-230伏特(Volt)：三腳圓型(三孔平行)、歐規雙腳圓型
- 西班牙、葡萄牙、230伏特(Volt)：歐規雙腳圓型

二、**南歐地區時差：**

- 希臘 -6小時(夏令時間:3月底-9月底 -5小時)
- 義大利、西班牙 -7小時(夏令時間:3月底-9月底 -6小時)
- 葡萄牙、英國、愛爾蘭 -8小時 (夏令時間:3月底-9月底 -7小時)

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

中西歐地區：德國00/49、摩納哥、法國00/358、瑞士00/41、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

南歐：義大利00/39、西班牙00/34、葡萄牙00/351、希臘00/30

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