



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號 : EUR250520A

行程名稱 : 精彩荷比盧三遊船米其林饗宴12天 (盧森堡小火車.原子塔登頂.5D飛行體驗)

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

精彩荷比盧三遊船米其林饗宴12天 (盧森堡小火車.原子塔登頂.5D飛行體驗)

* 行程特色

1. 本產品**團費含全程司機、領隊；導遊小費之優惠**，貴客不用再另行加減乘除團費，省卻不必要麻煩。
2. 採用**(法蘭克福進、阿姆斯特丹出)**來回直飛班機，無須轉機勞累、**不走回頭路**動線，擁有充裕悠閒時光，探訪歐洲特有民風與文化。

3. 不在單一景點停留過久，不浪費太多時間拉車，適切的12天行程，與您一遊荷蘭比利時及盧森堡，充分體驗西歐風情。
4. 全程無自理餐食、旅館內享用自助式美式早餐。午、晚餐多以當地美食為主，多樣化的地方傳統特色，搭乘部份中式料理，邀您品嚐不同的歐風飲食文化。
5. 全程安排傳統四星級以上乃至五星級旅館，舒適雅潔的住宿，除悠閒享受精緻美景外，更為精彩行程加分。
6. 布魯塞爾安排原子塔登頂，搭乘高速電梯，進入球塔內透過透明玻璃，俯瞰布魯塞爾的迷人的天際線。
7. 於DE HOGE VELUWE國家公園（梵谷森林），悠遊輕踩自行車，享受藍天綠地的悠閒風情。
8. 馬斯垂克：時裝和美食之都，並特別安排參觀著名的聖彼得堡地下石灰岩洞窟。
9. 運河與平原交錯、搭配成群排列的風車，小孩堤防襯托出荷蘭典雅風情。
10. 花海、運河、迷人的人文景觀，是愛戀阿姆斯特丹的最佳理由。
11. 荷蘭傳統木鞋的製造過程，細膩中所展現的是荷蘭固有的文化風采。
12. 典雅的裝潢，雍容華貴的氣派，比利時城堡莊園飯店，總吸引遊客目光！本行程安排入住比利時五星城堡莊園，親身體驗昔時貴族莊園！
13. 舌尖上的荷比，本行程安排有別於一般市場，本行程共安排兩次米其林推薦餐廳，穿插創意與傳統路線米其林料理，令人大快朵頤。

第01天

桃園TAIPEI / 法蘭克福FRANKFURT

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

沒有瘋狂人潮的熙來攘往、沒有超級城市的吵雜喧囂，位於西歐的荷蘭、比利時及盧森堡，伴隨著濃郁花語，宛如世外桃源，靜候您的到訪。今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機飛往西歐最先進的機場之一：法蘭克福。用南進北出不走回頭路的動線，帶您探訪歐洲特有民風與文化。

【貼心提醒您】

- 1.長途飛行需適度活動身體、促進血液流動避免水腫不適。另建議若有須要請自備口罩、眼罩或機上枕等個人物品，可幫助您在長途飛行中安然舒適，以利下機後展開旅程。
- 2.歐洲各國在疫情後，部分收費洗手間只能用信用卡感應，才能入內。不收現金，建議您或同行家人攜帶有「晶片」能感應的信用卡備用，以利旅行，當然最重要的是攜帶一顆入境隨俗的心。

貼心規劃 旅人口中平凡的荷蘭，淳樸的風貌下有其細膩的風光。我們以長足的荷蘭團體操作經驗，邀您一同追尋多樣化的足跡。不規避包裝豐富門票所造成較高的團費，只為您的旅遊行囊，滿載甜蜜的回憶。行程中更拜訪與荷蘭比鄰而居的精巧小國 - 比利時，遊覽同列名世界文化遺產的布魯日及布魯塞爾，更有那全世界國民年均所得第一名的盧森堡，12天充裕的時光，而非短暫8天的走馬看花，甚或更多國的繁複行車行程，讓歐洲特有民風與文化交融於你我的回憶。

 餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上

 住宿 機上或同級

第02天

法蘭克福 - 特里爾(千年古都風華) - 盧森堡 (全球年均GDP最高國家) 盧森堡★小火車遊市區

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今晨抵達後，專車往荷比盧方向，前往千古都特里爾～特里爾給你滿滿的UNESCO！

有2,000餘年悠久歷史的◎特里爾(Trier)，是德國最古老的城市，早在西元前16年就已經是不小的聚落，羅馬人更將之建設為西部首都，留下無數葡萄園與雄偉遺跡，像◎黑門（尼格拉城門）、◎特里爾主教教堂，以及結構特殊的◎聖母昇天教堂等。小小一座特里爾，竟坐擁數量驚人的世界遺產，真是令人讚嘆。

午後來到世界GDP最高的國家～盧森堡，是現今歐洲大陸僅存的大公國，有「千堡之國」封號！今天我們將搭乘★小火車遊覽首都盧森堡市，乘坐探索盧森堡最具標誌性的地標，坐在舒適的環形小火車座位上欣賞歷史中心的壯麗景色。沿途欣賞優美的亞爾道夫拱橋、舊市街、憲法廣場、地下城塞、聖母院等經典景點。其中著名的憲法廣場上著名地標：黃金少女紀念碑Gelle Fra(又稱英雄紀念碑)，手中高舉的桂冠為大戰捐軀的盧森堡士兵加冕。◎阿道夫橋又稱「新橋」，建於1930年，全長153公尺，其橋拱最大跨度達85公尺，橋上的拱門左右對稱、弧線優美、造型典雅、外觀壯麗，為當時全世界最大跨度的石磚拱橋，目前也是盧森堡市主要的橋樑之一。它把谷地兩邊的新、舊城區連接起來，站在谷底向上看，巨大的拱橋連接起兩邊的城牆，非常醒目，是歐洲傑出的建築物之一。

全世界國民所得GDP最高的國家—盧森堡大公國

盧森堡(Luxembourg)是歐盟創始會員國之一，因境內有歐洲法院、歐洲審計院、歐洲投資銀行等多個歐盟機構被稱為繼布魯塞爾和史特拉斯堡之後的歐盟「第三首都」。被法比德三國包圍，過去是以戰略防禦地位著稱，過去是兵家必爭之地的位置，現在是全球GDP第一名的資優生。首都盧森堡市，歐盟的多個機構如歐洲法院、歐洲審計院、歐洲投資銀行的所在地，繼布魯塞爾和史特拉斯堡之後，被稱為「歐盟第三首都」更是號稱無窮人國家。盧森堡也獲選為「2007年歐洲文化首都」夜宿盧森堡。





世界文化遺產 特里爾古城區



特里爾聖母教堂



盧森堡

貼心規劃

根據國際貨幣基金組織 (IMF) 2022年人均GDP數據顯示，排名前三名國家依序為～第一名：盧森堡、第二名：挪威、第三名：愛爾蘭。其中，歐洲小國盧森堡位居榜單第一位，人均GDP為12.758萬美元（年收入約新台幣400萬元）倒底為什麼盧森堡是全球人均GDP最高國家？只須您親自探詢方能知曉。

行車距離

法蘭克福 - 178KM - 特里爾 - 48KM - 盧森堡



餐食 早餐：機上 午餐：德國豬腳風味 晚餐：盧森堡主廚推薦套餐



住宿 DOUBLETREE BY HILTON HOTEL LUXEMBOURG或NH LUXEMBOURG AIRPORT或ALVISSE PARC LUXEMBOURG或同級
四星

第03天

盧森堡—馬斯垂克 MAASTRICHT (世界最美書店) —★聖彼得洞窟 (古樸與罕見)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往荷蘭最古老的城市，亦為最不像荷蘭的城市馬斯垂克。由於馬斯垂克位於荷、比、德邊界上，使此城市建築風貌更呈多樣化，顯示出古城風華，而漫步舊城老街，亦是一大享受。老城區裡的聖多明尼各教堂內的天堂書店，有「全世界最美的書店」及「通往天堂的書店」的美譽。教堂建於13世紀，曾被拿破崙攻陷而荒廢了兩世紀，後由阿姆斯特丹建築事務所設計，把現代元素融於古老的建築，極簡的黑色框架隔出三層樓的空間。教堂注入新生命，仍不失當初的莊嚴；置身其中，參觀建築、買書、或享用咖啡，在壯觀中感受平靜。更安排前往馬斯垂克近郊、十分受到當地人歡迎之★聖彼得洞窟，裸露的鮮黃色石灰岩及地底下的罕見的古老石灰岩洞窟景觀，令人嘆為觀止。

(註：洞窟位於地下，通道宛如迷宮般，終年溫度約9-10度，請務必攜帶保暖之衣物；且洞內並無照明系統，須安排專業導遊領路，無法自行入內，若遇訂位額滿則改以聖彼得城堡要塞代替，若遇城堡要塞維修關閉則將節餘門票退貴賓，多出時間於老城區內自在悠遊)



盧森堡小火車輕鬆悠遊古城



教堂書店



聖彼得洞窟

特殊安排

【美食聖經米其林】誕生於1900年紅色封面的米其林指南，百年來收錄了全球一流餐館，同時也為讀者推薦以合理價格提供優質餐飲的各類型及有特色的餐廳。米其林的餐館評鑑各項評審均經過獨立客觀和標準一致的精挑細選程序。米其林不登廣告，餐館能得到幾顆星是花錢也買不到的，只能靠業者持之以恆，努力不輟來爭取米其林指南對於餐廳的介紹。敬邀 貴賓以味蕾見證歐洲米其林大師廚藝裡所展現料理境界。

貼心規劃

佔地雖僅約4萬1千平方公里的荷蘭，卻擁有歐洲最發達的高速公路網路，且鮮有似台灣一般時常塞車之現象。憑藉快捷的交通網路，搭配適切的時間安排，我們以豐富的旅遊操作經驗，不執著於單一景點停留過久，荷蘭行程景點豐富的安排，決不令遊客有遺珠之憾！更領先市場，歐洲團全產品皆清楚標列行程距離，適當的時間安排，除應有之觀光時間遊覽外，貴客於各旅遊景點，更均可享有自由活動之時間！

行車距離

盧森堡—(155km)馬斯垂克—(5km) (聖彼得洞窟)



餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：列日主廚推薦料理 晚餐：荷蘭米其林推薦餐廳主廚精選 [看菜單](#)



住宿 \select HOTEL MAASTRICHT或NOVOTEL MAASTRICHT或NH HOTEL MAASTRICHT或同級
四星

第04天

馬斯垂克 - ★原子塔登頂ATOMIUM PANORAMA—布魯塞爾 BRUSSEL (尿尿小童的童真) —五星城堡莊園飯店

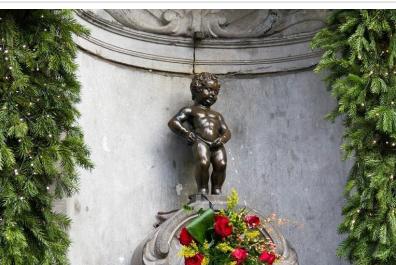
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

與荷蘭、盧森堡統稱一法蘭德斯 FLINDERS的比利時；城鎮各具特色，迷人的水道、靜謐的修道院與小咖啡館溫暖迎人。早餐後驅車前往比利時首府◎布魯塞爾，遊覽原1958年世界博覽會所建立之原子球紀念塔並安排★登頂。原子塔是布魯塞爾市區北方的比利時地標、1958年萬國博覽會的建築物，由九顆球體組成，代表九顆鐵原子，其大小是鐵分子的1650億倍、也象徵比利時九個省份，特別搭乘高速電梯，進入102公尺高的球塔內透過透明玻璃，俯瞰布魯塞爾的迷人的天際線，可以想像身處在一個“原子”之中而探索地球時，那獨特的感覺肯定是令人難忘懷。

布魯塞爾一覽名聞遐邇、列名世界文化遺產◎黃金大廣場，悠遊於◎市政廳、昔日的國王之家，現已成為收藏著名尿尿小童服裝的◎市立博物館及建築正面貼滿金箔之◎布拉班特公爵府邸。而每逢七月，繽紛多彩的花卉裝置滿整個大廣場，搭配四周中古世紀建築，更輝映出壯闊氣勢。續漫步追尋家喻戶曉的◎尿尿小童像，在此起彼落的照相快門聲中，聆賞眾多奇趣的傳說。續專車前往五星城堡莊園飯店，優雅的環境讓您留下美好回憶。



布魯塞爾黃金大廣場



比利時最長壽市民



原子塔登頂賞景

特殊安排 【歐洲中餐的迷思】很多同業先進一再強調歐洲的中餐非常難吃！此項說法實有爭議，因很多歐洲各大城市之中國餐廳，受限於食材來源或廚師素質，實在無法與國內各式美食相比較。然而以「自理」之方式，卻也未必是盡善盡美之解決方式！我們以更負責任的態度安排每一餐食，也唯有不斷與當地餐廳溝通協調，創造出較符合國人之口味，才是唯一解決之道！倘仍未能盡如人意，亦請貴客見諒。而以多餐自理餐食，雖給予客戶建議餐廳，卻未考慮語言之隔閡，相對於團費之外，又需增加客戶團費負擔（可能無法以歐元5元或10元可解決一餐），實徒增客戶之困擾，此乃我們誠心的建議。

貼心規劃 佔地雖僅約4萬1千平方公里的荷蘭，卻擁有歐洲最發達的高速公路網路，且鮮有似台灣一般時常塞車之現象。憑藉快捷的交通網路，搭配適切的時間安排，我們以豐富的旅遊操作經驗，不執著於單一景點停留過久，荷蘭行程景點豐富的安排，決不令遊客有遺珠之憾！更領先市場，歐洲團全產品皆清楚標列行程距離，適當的時間安排，除應有之觀光時間遊覽外，貴客於各旅遊景點，更均可享有自由活動之時間！

行車距離 馬斯垂克 - (116KM)原子塔—(8KM)布魯塞爾—城堡莊園飯店

餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：中式七菜一湯 晚餐：歐洲主廚推薦風味餐

住宿 MARTIN S CHATEAU DU LAC(五星)或STEIGENBERGER WILTCHEERS(五星)或LE LOUISE HOTEL BRUSSELS MGALLERY(原SOFITEL BRUSSELS LE LOUISE)五星或同級

五星（本日若五星飯店客滿，則改以其他城市住宿同級五星飯店代替，敬請知悉）

第05天

城堡莊園飯店 - 99KM布魯日 BRUGEE★遊船（比利時的另類威尼斯）- 110KM安特衛普 Antwerpen（比利時時尚之都）

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今早在晨曦中醒來，優雅地在城堡飯店享用精緻早餐後，上午前往有『比利時威尼斯』美譽的◎布魯日，安排★遊船遊覽此一魅力水都，漫步在舊城區石板街道、欣賞兩旁中古世紀建築，隨著二岸建築搭配綠意籬蔓，彷若一幅幅山水名畫至於眼前、沉浸於中古世紀建築氣息。

安特衛普是比利時第二大城市、佛拉蒙大區首府、重要的商港城市、也是著名藝術家魯本斯的家鄉，更是世界上最主要的鑽石交易地。古城區內的市政廳四周建築保當完好、古老街道，石板路錯落有致，街頭隨處可見精美的人物雕塑，遊人可欣賞風格異趣的街景。夜宿比利時—安特衛普。

【好吃天堂～比利時】

比利時好吃的東西太多了，像比利時啤酒、比利時最偉大的發明之一：熱量破表的炸薯條、行銷全球的跳鬍子品客洋芋片、貴婦級的GODIVA巧克力、午茶甜姐兒～比利時鬆餅等等；記得，人都到比利時了，就吃吧！



- 特殊安排** 特別安排搭船一遊布魯日小而精緻的城區運河，隨著二岸建築搭配綠意簷蔓，彷若一幅幅山水名畫至於眼前。此外，小而精緻的布魯塞爾，除沉浸於中古世紀建築氣息外，更邀您一同品嚐比利時國菜料理 - 淡菜風味及燉肉風味。
- 貼心規劃** 知名的比利時料理「法蘭德斯燉肉」是將炒軟的洋蔥、肉類、黑胡椒、比利時啤酒與百里香放入燉鍋中，將牛肉(通常是一牛)以小火燉煮到軟嫩，讓肉質更加柔軟，實際上吃不出啤酒味，酒精在燉煮中也揮發了，不喝酒的人也可以嘗試，是您到比利時不可錯過的地傳統料理。(不吃牛的貴賓改吃豬肉)
- 行車距離** 布魯塞爾 - 99KM - 布魯日 - 110KM - 安特衛普

餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：比利時淡菜料理風味 晚餐：法德蘭斯燉牛肉風味餐(不吃牛貴賓安排其他肉類) 看菜單

住宿 NOVOTEL ANTWERPEN HOTEL或CROWNE PLAZA HOTEL ANTWERP或HILTON ANTWERP HOTEL或VAN DER VALK ANTWERP或HYLLIT HOTEL ANTWERP或同級

四星

第06天

安特衛普 - (104km)鹿特丹 ROTERDAM (立體方塊屋、荷蘭最美時尚菜市場) - (25km)海牙Den Haag(皇家之都)—莫瑞泰斯美術館Mauritshuis(戴珍珠耳環的女孩)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後驅車前往鹿特丹市區，拜訪造型奇特的◎**立體方塊屋**，由荷蘭建築師皮特·布洛姆基於「居住在城市的屋頂上」的理念操刀設計。荷蘭最美的◎**時尚菜市場**，外觀看似馬蹄鐵型，金屬光澤的外型，內部拱型天花板繽紛壁畫出自本土的藝術家，色彩鮮艷的大型水果壁畫，映入眼簾，佈滿了整個空間，就像是置身童話裡，現場規劃了約100個攤位，應有盡有的食材。如此美麗時尚的空間，想像不到自己置身菜市場中。充滿繽紛想像的場景一般，讓每個遊客都能盡情享受一場華麗的食材旅程。

午後前往海牙，荷語為Den Haag，法文為La Haye，英語則稱為The Hague，意指「伯爵家的樹籬」是荷蘭的政治中心，許多荷蘭政府機構、國會、大使館眾多國際組織，包括皇室官邸都設於此，有荷蘭「皇家之都」之稱。前往荷蘭著名藝術殿堂：★**莫瑞泰斯美術館**，擁有全球重要的荷蘭大師收藏；林布蘭Rembrandt、法德斯畫派代表魯本斯Rubens、范揚克Van Dijck等大師及其列，近年甚受國人廣知的「戴珍珠耳環的女孩」名作都存放於此(註：若遇莫瑞泰斯美術館每周一上午例行休館；將改前後日期參觀。)



立體方塊屋



時尚菜市場



莫瑞泰斯美術館鎮館之寶

餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：方便遊玩發餐費15歐元 晚餐：荷蘭海鮮風味餐

住宿 HILTON THE HAGUE(五星)或MARRIOTT ROTTERDAM(五星)或HILTON ROTTERDAM(五星)或GRAND HOTEL AMRATH KURHOUS(五星)或同級

五星(若遇大型會議或展覽；五星飯店客滿；則改其他城市住宿五星代替 敬請瞭解)

第07天

海牙 - (35公里)世界文化遺產★小孩堤防 - (165公里)羊角村 GIETHOORN★平底遊船 (遺世獨立的世外桃源) - (30公里)茲沃列ZWOLLE

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後專車前往鹿特丹近郊，拜訪列名**世界文化遺產**，亦為荷蘭最負盛名的★**小孩堤防**，此處以其19座各具特色的風車著稱，在此可欣賞到最美麗的風車景觀。續往有『荷蘭威尼斯』美譽的◎**羊角村**，茅草屋頂房舍隨翠綠草皮倒映於潺潺運河中，宛如詩畫般的水鄉澤國；特別安排乘坐特有的★**平底木船**穿梭於寧謐的村落，小橋流水、木屋人家，沿途風景秀麗，美不勝收；更可享有餘暇，悠閒漫步於運河小徑，感受世外桃源般的寧靜氣息。夜宿荷蘭鄉村寧靜城鎮茲沃勒。





羊角村



小鎮親切的居民們



世界文化遺產★小孩堤防

餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：河畔餐廳農家料理 看菜單 晚餐：歐洲主廚推薦風味餐

住宿 LUMEN HOTEL ZWOLLE或同級

或Van der Valk Hotel Zwolle 或Van der Valk Wolvega-Heerenveen 或同級四星

第08天

茲沃列—HOGE VELUWE 國家公園 (★梵谷森林輕車行、★庫勒慕勒美術館) —加贈*米飛兔的故鄉～烏特勒支—阿姆斯特丹AMSTERDAM

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，專車前往有『梵谷森林』美譽、亦為荷蘭境內最大的★HOGE VELUWE 國家公園，樹蔭林立的綠色森林內，樺樹、松樹、橡樹遍佈，公園內提供免費的自行車騎乘，您可視天候及個人體能自行取用整好座椅高度，沿著單車路線，恣意漫遊大自然裏！並參觀公園內之★庫勒慕勒美術館Kröller Müller Museum係1908至1929年間，愛好藝術的：海倫·庫勒慕勒夫人(Helene Kröller-Müller)創辦，收藏印象派畫家梵谷畫作而聞名，鎮館之寶—梵谷“夜晚的露天咖啡座”即收藏於此，梵谷狂放不羈、熱情洋溢的畫作，滿足您欣賞藝術的渴望，美術館隱身於森林美景之中，室內設計上以大片落地式玻璃圍繞而成，莫不令造訪者嘆為人文藝術與自然景觀融合一體。午餐於園區內享用輕食，以增加遊園時間，免再上下車增加車程。續前往荷蘭宗教古都，亦為昔日荷蘭對抗西班牙軍隊而發表荷蘭共和國宣言所在地的烏特勒支。保有荷蘭最高聳的◎圓頂教堂鐘塔，舊時教堂已為颶風所毀，今日孤單的鐘塔宛如城市中的拱門高高聳立；隨後可漫步於舊城區，這裡也是米飛兔的故鄉；別忘了在古城中尋找他可愛的蹤跡。傍晚來到阿姆斯特丹。(註：若遇庫勒慕勒美術館每周一例行休館；將改前後日期參觀。)



遇見梵谷



梵谷森林單車悠遊



探訪米飛兔的故鄉

特殊安排 庫勒慕勒美術館係1908至1929年間，愛好藝術的：海倫·庫勒慕勒夫人(Helene Kröller-Müller)創辦，館內收集了近三百件梵谷之作品，同時也珍藏許多世界知名藝術家，例如畢卡索(Pablo Picasso)、秀拉(George Seurat)、蒙德里安(Piet Mondriaan)等作品。在自然公園內建立這座美術館，象徵著自然、藝術與建築的結合。業界其他行程為節省門票成本忽略此景點甚是可惜，本公司包含入內欣賞歐洲藝術瑰寶、並給您充足時間，來到荷蘭徜徉於自然與藝術之間。

貼心規劃 遊覽荷蘭境內最大的自然國家公園，搭配騎乘腳踏車，悠遊公園內大片森林、草原，難得享有平日休閒！而公園內的庫勒慕勒美術館因珍藏許多梵谷的作品而聞名世界，環繞博物館四周的更是歐洲最大的雕塑公園，展示許多著名雕塑家的作品。我們以豐富的荷蘭團旅遊操作經驗，推薦貴客放慢腳步，不汲汲於追趕時間前後趕路，而是真正輕鬆體驗悠閒時光。

行車距離 茲沃列 - 57KM梵谷森林 - 60KM烏特勒支—40KM 阿姆斯特丹

餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：為增加遊園時間於公園內享用輕食(西式三明治佐飲料) 看菜單 晚餐：中式七菜一湯

住宿 HYATT PLACE AMSTERDAM AIRPORT或STEIGENBERGER AIRPORT HOTEL AMSTERDAM或VAN DER VALK HOTEL SCHIPHOL A4或RADISSON BLU AMSTERDAM AIRPORT或同級

四星(註：請知悉若遇旅遊旺季阿姆斯特丹飯店客滿，有可能無法連泊，尚請見諒)

第09天

阿姆斯特丹—25KM風車村ZAANS (露天博物館) —20KM北海小漁村 (沃倫丹) — 25KM阿姆斯特丹、鑽石鑽石亮晶晶、玻璃船遊運河

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往阿姆斯特丹北邊郊區～著名的◎風車村。此處就像一間露天博物館，完整呈現17~18世紀荷蘭人的生活，尤其是荷蘭著名的乳酪及木鞋製作過程，令人留下深刻的印象。

續專車前往北海小漁村◎沃倫丹漁村；鮮綠的木造房屋、明亮的窗台搭配白色窗簾、紅磚小屋與穿著傳統服裝的農夫，都是拍照焦點。

回到阿姆斯特丹搭乘★**玻璃船**悠遊大小運河，飽覽市區多樣建築景色，感受悠閒浪漫風情。另以「鑽石之都」聞名的阿姆斯特丹，閃爍的◎**鑽石切割與展示**，更是不可錯過！(註:本日行程配合遊船預約時間，順序可能會前後調整，但每個景點都會走到，敬請知悉)



北海小漁村



風車村



風車村

貼心規劃 歐洲各大城市之中中國餐廳，受限於食材來源或廚師素質，實在無法與國內各式美食相比較，務必請您於行程前知曉。然而以（餐食自理）之方式，卻也未必是盡善盡美之解決方式！因以多餐餐食自理，雖給予客戶建議餐廳，卻未考慮語言之隔閡，而相對於團費之外，又需增加團費負擔（個人於荷蘭餐廳用餐，一般價格約20~25歐元），且有時人在異鄉，仍會懷念中華熱湯與香噴噴的白米飯，於是我們以更負責任的態度安排每一餐食，也唯有不斷與當地餐廳溝通協調，創造出較符合國人之口味，才是唯一解決之道！倘仍未能盡如人意，亦請 貴客見諒。

 餐食 早餐：美式 午餐：北海傳統鱈魚風味餐 晚餐：百年餐廳主廚料理

 住宿 HYATT PLACE AMSTERDAM AIRPORT或STEIGENBERGER AIRPORT HOTEL AMSTERDAM或VAN DER VALK HOTEL SCHIPHOL A4或RADISSON BLU AMSTERDAM AIRPORT或同級

四星(註：請知悉若遇旅遊旺季阿姆斯特丹飯店客滿，有可能無法連泊，尚請見諒)

第10天

深度阿姆斯特丹～★ 5D飛行體驗(This Is Holland) - 水壩廣場、精品百貨悠遊時光～

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★ **This Is Holland 5D飛行體驗～ 阿姆斯特丹最新最夯的景點，5D飛行體驗讓您一次飽覽荷蘭大城小鎮的風光！**

荷蘭有哪些美景？是風車？運河？還是鬱金香花田？This Is Holland有一整套完整的規劃讓您更親近荷蘭。開頭是趣味影片闡述荷蘭人與自然奮鬥的歷史，接著使用地圖及各式道具讓您認識待會的飛行路線，然後就是重頭戲\-- 5D飛行體驗。登上兩層樓高的特殊座椅，繫上安全帶，雙腳懸空，開始乘風飛翔吧！九分鐘的飛行時間將飽覽荷蘭各地美景，同時還有多種感官體驗讓您彷彿身歷其境！最後別忘了到地圖前回顧整趟旅程，對荷蘭有更深入的瞭解。* 遊玩時間約一小時，實際飛行時間九分鐘。* 未滿四歲孩童/孕婦/身高低於100公分/體重超過100公斤/心血管疾病/身體不適者不可搭乘，請於報名時告知您的業務以便辦理退費。

◎**水壩廣場**：位於市中心黃金位置又擁有醒目的建築物和頻繁的活動而著名，12世紀時此地居民在阿姆斯特河上建造了一個小水壩(DAM)並聚集定居，後逐漸發展成為商業城市，阿姆斯特丹城市名稱因此而來。原水壩的位置就是現在的水壩廣場，為阿姆斯特丹中心最熱鬧繁華的地段。一旁的◎**舊王宮**：原為17世紀荷蘭黃金時代為了彰顯城市繁榮所建的市政廳，後因路易·拿破崙擔任荷蘭國王時指定為國王住所而改建得美輪美奐。其最大特色為使用13659根木材打樁，使建築物不會下沉，為當時的建築奇蹟。

水壩廣場附近還有成立於1870年，荷蘭知名的連鎖百貨公司De Bijenkorf女王**百貨公司**，彙集了眾多全球知名高端品牌HERMES、LV、GUCCI、BV、Balenciag 時尚精品一應俱全，為這個國際化的都市吸引了更多的全球時尚追隨者，讓人彷彿見到當年商賈雲集、名流穿梭的輝煌時代風貌。若利用餘暇，漫步於啜飲香醇咖啡，或瀏覽商店街景，享受愜意悠閒。



This Is Holland



最新有趣景點～5D飛行體驗



玻璃船運河遊

貼心規劃 【美食聖經米其林】誕生於1900年紅色封面的米其林指南，百年來收錄了全球一流餐館，同時也為讀者推薦以合理價格提供優質餐飲的各類型及有特色的餐廳。米其林的餐館評鑑各項評審均經過獨立客觀和標準一致的精挑細選程序。米其林不登廣告，餐館能得到幾顆星是花錢也買不到的，只能靠業者持之以恆，努力不輟來爭取米其林指南對於餐廳的介紹。敬邀 貴賓以味蕾見證歐洲米其林推薦主廚手藝所展現料理境界。

 餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：米其林推薦餐廳 晚餐：中式七菜一湯

 住宿 HYATT PLACE AMSTERDAM AIRPORT或STEIGENBERGER AIRPORT HOTEL AMSTERDAM或VAN DER VALK HOTEL SCHIPHOL A4或RADISSON BLU AMSTERDAM AIRPORT或同級

第11天

阿姆斯特丹 / 桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往阿姆斯特丹國際機場，搭乘豪華客機返回台灣。



美麗阿姆斯特丹



美麗阿姆斯特丹



可愛一隅

餐食 早餐：飯店內自助式 午餐：機上 晚餐：機上

住宿 機上

第12天

桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今日抵達國門，結束此次愉快的歐洲深度之旅。

餐食 早餐：機上 午餐：X 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

- 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)。
- 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)。
- 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。
- 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

- 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。
- 禁止攜帶各種肉類、植物、蔬菜及不良刊物入、出境。
- 毒品、槍械、彈藥，未經主管機關許可，禁止攜帶入、出境。

4. 錐刀、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分以下	退還領隊小費之75%

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：
- 義大利，220-230伏特(Volt)：三腳圓型(三孔平行)、歐規雙腳圓型
 - 英國、愛爾蘭，220-230伏特(Volt)：英規三角扁型
 - 瑞士，230伏特(Volt)：瑞士規格三腳圓型、歐洲規格雙腳圓型
 - 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異動而自動更新資訊，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>)

- 1歐元約=新台幣32元
 - 1盧比(俄羅斯)約=新台幣0.5元 (僅參考，請以當地銀行為準)
 - 1英鎊(英國)約=新台幣38元
 - 1法郎(瑞士)約=新台幣33元
 - 1克朗(瑞典)約=新台幣3.5元
2. 各國際機場的班機出入境處都有兌換外幣的服務，如在國外兌換需準備美金以利兌換。

四、如何撥打電話：

- 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
- 由台灣打電話到當地：002+該國國碼+區域碼(去0)+電話號碼
- 各國際冠碼/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：

- 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。
- 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：

- 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

針線、備用鉤

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