



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： SAA250122
行程名稱： 璀璨南非 酒莊列車 太陽城 (2 晚) 12 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

璀璨南非 酒莊列車 太陽城 (2 晚) 12 天

* 行程特色

1. 行程涵蓋約翰尼斯堡、野生動物保護區、開普敦、太陽城、普利托利亞、酒莊列車等，行程豐富有趣。
2. 參觀鑽石切割場，瞭解鑽石礦之形成開採分類及切割過程。
3. 黃金礦脈城：特別推薦-黃金礦脈城園內，南非首座全新開幕『4D超立體影院』，突破傳統視覺的身臨其境特效，不僅能感受立體畫面，再加上真實的觸覺、嗅覺等效果，仿如置身影片之中，完全投入4D虛擬世界。
4. 登上世界聞名的桌山，眺望美麗的港都，景色宜人。

5. 登上南非葡萄酒區酒莊列車，來一趟葡萄酒之旅。
6. 登上好望角的最頂處，俯瞰印度洋與大西洋交會的浩瀚壯麗海景。
7. 好望角：享用西式料理的龍蝦餐。
8. 海豹保護區（海豹島）：欣賞活潑的海豹生態。
9. 企鵝保護區：欣賞逗趣的企鵝生態。
10. 野性的呼喚：住宿於野生動物保護區，探索大自然美景、尋找野生動物的行蹤。
11. 私人野生動物保護區安排一次黃昏及一次清晨吉普車之旅，探訪大自然及野生動物生態。
12. 太陽城：南非的拉斯維加斯，連續四年榮獲舉辦世界小姐選美，讓您親身感受世界頂級旅館 The Palace **皇宮旅館 2 晚**。

第01天

台北 TAIPEI / 轉機點 / 約翰尼斯堡 JOHANNESBURG

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於國際機場，滿懷期待與愉快的心情，搭乘豪華客機經轉機點抵達約翰尼斯堡，夜宿飛機上。



餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：X
住宿 機上

第02天

約翰尼斯堡 JOHANNESBURG / 開普敦 CAPE TOWN - 桌山 TABLE MOUNTAIN

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

飛機上午抵達開普敦。

駝鳥農莊之旅

★駝鳥養殖農場於專人帶領解說下，參觀有趣的駝鳥生態及生活習性，同時還有機會可以試騎駝鳥並與可愛的駝鳥合影留念。

★搭乘360度旋轉纜車登上開普敦最著名的地標 - 桌山。站立於似桌面般平坦的山頂，讓人體會了大自然氣象變化莫測的奇妙。極目遠眺，開普美景更盡收眼底。



餐食 早餐：機上 午餐：駝鳥園風味餐 晚餐：中式八菜一湯
住宿 Hyatt Regency Cape Town 或同級

第03天

開普半島之旅 - 海豹島 - 企鵝保護區 - 好望角 CAPE OF GOOD HOPE

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★暢遊開普半島勝景，途經桌灣十二聖徒峰，前往豪特灣搭乘遊艇出海(約45分鐘)前往海豹島，觀賞成千上萬的海豹群集嬉戲于海中的自然奇觀

★好望角搭乘雙軌電車上達好望角的最頂處，並俯瞰兩洋(印度洋、大西洋)交會浩瀚壯闊的海景。 **如遇纜車維修或因天候因素關閉，將

另外安排駁車或走路上下**

★博多斯海岸企鵝生態保護區觀賞沙灘上成群的企鵝。在這您可以近在咫尺地觀賞沙灘上活潑逗趣的企鵝



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：龍蝦海鮮餐 晚餐：西式套餐

 **住宿** Hyatt Regency Cape Town 或同級

第04天

開普敦-法國小鎮葡萄酒列車之旅

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

距離開普敦僅一小時車程的地方，是南非眾多葡萄酒莊的聚集地。這裡享有地中海型氣候，氣溫溫暖，降水充沛，土壤肥沃，使其成為南非葡萄酒產業的關鍵產區。特別安排搭乘Franschhoek葡萄酒列車，穿越如畫的山谷葡萄園，欣賞壯麗的風景，品味高品質的葡萄酒。專業導遊將帶領參觀知名酒莊，詳細介紹不同種類葡萄酒的製作過程，從葡萄藤上的飽滿果實開始，經過採摘、篩選、榨汁、發酵和陳釀。今晚入住產酒區旅館，感受這小鎮風光。



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：酒莊西式餐 晚餐：西式套餐

 **住宿** Le Franschhoek Hotel & Spa 或同級

第05天

酒莊 - 開普敦 - 科斯坦伯斯國家植物公園

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

★科斯坦伯斯國家植物公園，園區面積廣達560公頃，園內品種超過4,000種以上，而其中更超過2,600種為南非開普半島所特有的品種。於園內參觀，或行進入林木步道，或漫步於青蔥草坪，讓您悠遊自在的欣賞多種非洲特有的原生草木花卉。

前往有開普漁人碼頭之稱的維多利亞&阿弗烈德水門遊樂區，輕鬆悠閒的享受異國風情，並可於豪華購物中心內享受購物的樂趣。

 **餐食** 早餐：旅館內早餐 午餐：西式料理 晚餐：西式料理

 **住宿** TAJ CAPE TOWN 或同級

第06天

開普敦 / 約翰尼斯堡 - 普勒托力亞

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，驅車前往機場，搭機飛往約翰尼斯堡。這原本一片荒蕪而人跡罕至的高原，因1886年金礦的發現，如今已發展成一座高度西化的大都會。更是當今南非最重要的經濟重鎮與金融中心。

LESEDI★非洲原住民文化村，欣賞傳統舞蹈表演，讓您對非洲各原住民部落的習俗及文化有完整的認識，此外並參觀各原住民部落不同的居住建築及各種的民俗風情，村內亦展示著各原住民部落的傳統服飾及各種不同的手工藝品。

普勒托力亞觀光：

聯合行政大樓一棟深具巴洛可風情的歷史建築，是現今南非共和國政府的中樞所在地。

教堂廣場為普勒托力亞市建城初期最早的教堂遺址所在地，現已為一座出自南非著名雕塑家安東.渥之手的保羅.克魯格總統巨大的紀念雕像所取代。其廣場四周仍舊完整保存了見證普勒托力亞城市百年發展歷史的古建築。如西南角的昔日南非共和國最高議事廳。位於廣場北邊的川斯華爾省最高法院，則是建立於 1898 年的舊司法院大樓。正對面的南非聯邦銀行的總部則是昔日舊鑄幣場。而莊嚴巍峨的先民開發紀念聖堂：其大廳的四周呈列著27幅大理石精雕而成的浮雕，生動細膩的陳述早年先民犧牲奉獻的神聖史跡。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：CARNIVORE野味餐廳燒烤大餐 晚餐：中式八菜一湯

🏠 住宿 THE MASLOW TIME SQUARE或同級

第07天

普勒托力亞-彼蘭斯堡野生動物保護區(安排兩次狩獵之旅)

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，前往彼蘭斯堡野生動物保護區，並安排★搭乘敞篷狩獵車穿梭在保護區內找尋大象、獅子、犀牛、長頸鹿、羚羊等各種野生動物的蹤跡。此種充滿蠻荒探險的刺激並感受大自然生態的奇妙與樂趣是其他任何地方所無法體會到的難得經歷。今日之晚餐享用南非傳統之營火燒烤餐。(若遇下雨則改飯店內用西式料理)。※敬請自備望遠鏡、防風外套、太陽眼鏡及便帽



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：西式餐 晚餐：西式餐

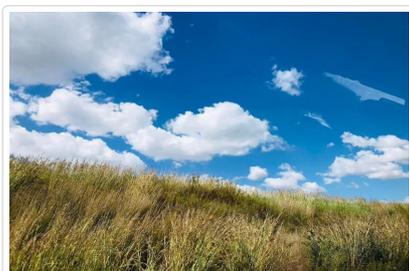
🏠 住宿 Ivory Tree Game Lodge或同級

第08天

彼蘭斯堡野生動物保護區-太陽城

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今早再度★搭乘敞篷狩獵車深入保護區中找尋各種野生動物的蹤跡，隨後接著前往位於約堡西北方有「南非拉斯維加斯」之稱的太陽城。一座在荒蕪沙漠中完全由人工打造出的超級豪華渡假區並擁有全世界最大的戶外人工衝浪及沙灘。在探訪南非各種天然勝景奇觀之餘，不禁也對南非的人定勝天心感嘆服。



特殊安排

看野生動物的最佳時刻是清晨和黃昏，本行程特別安排在看野生動物的最佳時刻清晨和黃昏共二次★四輪傳動敞篷吉普車，尋找野生動物的蹤跡，不同於市面上之其他旅行社只安排一次。野生動物保護區提供四輪交通工具與幹練的巡邏員隨行解說。熟悉了生活於叢林中各動物的特性後，牠們將非常樂於和你分享牠們生活中的趣事。動物棲息地從沙漠的沙丘到熱帶草原以及陰涼的亞熱帶森林，南非的野生動物保護區裡居住著各種動物和鳥類。主要搶鏡頭的動物大概就大象，獅子，花豹，非洲水牛和犀牛（非洲五霸），不過也有些旅客喜歡突然出現在眼前的條紋羚，小丑似的疣豬或小侏儒獾。

-  **餐食** 早餐：飯店內 午餐：西式餐 晚餐：西式餐
 **住宿** THE PALACE OF THE LOST CITY或同級

第09天

太陽城

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

自由自在地享受晚起的幸福，本日您可自由享受旅館內的設施，或是跟朋友來場高球賽，更或是到那人工沙灘旁享受這美好的時光，好好的度個假。



-  **餐食** 早餐：飯店內 午餐：敬請自理 晚餐：HARD ROCK 餐廳
 **住宿** THE PALACE OF THE LOST CITY或同級

第10天

太陽城-約翰尼斯堡

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日返回約翰尼斯堡，參觀★黃金礦脈城此礦場始建1916年，至今仍完整保存著19世紀初維多利亞時期採金小鎮的真實原貌。諸如小鎮裡的郵局、商店、酒吧、中國洗衣店、釀酒廠、更有緩緩行進的蒸氣火車。遊客尚可搭乘升降纜車深入地底二百二十公尺的礦道，在專業導遊帶領解說下穿梭在如網狀分佈的坑道中體會昔日採金實際的艱難環境。參觀生動有趣的黃金冶煉，對黃金繁複的提煉程有簡單而完整的了解。而舞風粗獷的傳統礦工舞蹈更讓遊客親身感受非洲大地狂野奔放的生命力。（PS.黃金礦脈城，僅開放星期四-星期日，星期三視狀況對外開放）

-  **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：中式八菜一湯 晚餐：Butcher Grill JNB 西式料理(套餐)
 **住宿** Hilton Sandton Hotel或同級

第11天

約翰尼斯堡-新加坡

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

前往約翰尼斯堡機場，搭機返回新加坡。



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：機上 晚餐：X

 **住宿** 機上

第12天

新加坡 / 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

班機於今早抵達新加坡後並直接轉機返回台北，結束您此次快樂難忘的南非之旅。

 **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

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. 至少在飛機起飛前二個小時到達機場。
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！

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

- 南非
請線控協助補資料

■ 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