



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： SAA110408
行程名稱： 泰航假期-南非花園大道10天特惠團
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

泰航假期-南非花園大道10天特惠團

* 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、花園大道行程豐富有趣。參觀鑽石切割場，瞭解鑽石礦之形成開採分類及切割過程。
2. 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。
3. 登上世界聞名的桌山，眺望美麗的港都，景色宜人。

4. 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。
5. 好望角：享用西式料理的龍蝦餐。
6. 海豹保護區（海豹島）：欣賞活潑的海豹生態。
7. 企鵝保護區：欣賞逗趣的企鵝生態。
8. 野性的呼喚：住宿於馬布拉野生動物保護區，探索大自然美景、尋找野生動物的行蹤。
9. 太陽城：住宿於因世界小姐選美活動及豐富的設施聞名的太陽城。
10. 科斯坦博斯植物園：面積達560公頃，種植超過4000種南非特有植物，如帝王花、石楠...等。
11. 甘果鐘乳石洞之旅：參觀大自然的神奇洞窟。
12. 花園大道：南非最經典的景觀大道之旅。
13. 全程團費含司機、導遊、領隊及行李小費（但不含床頭小費）。

【自費】

1.加價升等商務艙:此團費價格為經濟艙報價，如需另需求商務艙團費(商務艙部份台北-曼谷-約翰尼斯堡來回，南非國內線皆為經濟艙)團費需另加價 NT 75000 (此價格已扣除團體經濟艙機票價格)，商務艙機位有限，請及早提出需求，以免機位向隅。

第01天

台北TAIPEI／曼谷 BANGKOK／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，搭乘豪華客機經曼谷、約翰尼斯堡轉機，前往南非母城－開普敦，夜宿飛機上。

 **餐食** 早餐：無 午餐：無 晚餐：機上

 **住宿** 機上

第02天

約翰尼斯堡JOHANNESBURG／開普敦 CAPE TOWN - 桌山TABLE MOUNTAIN - 科斯坦伯斯植物園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機抵達後，隨即安排轉機飛往南非的母城－開普敦，抵達後市區巡禮，在天候准許的情況下，搭乘360度旋轉纜車登上★桌山之頂，在此可眺望美麗的開普敦港都景緻，隨後前往位於桌山東麓的★科斯坦伯斯國家植物公園，面積寬達500公頃以上，在此可欣賞到超過4000種非洲特有的原生種草木花卉，如帝王花、石楠..等花草，非常值得一遊，返回開普市區後，前往耗資億萬所建之開普水門遊樂區享受逛街購物的樂趣。

下車參觀：開普水門遊樂區。

含入場券:桌山纜車、科斯坦伯斯國家植物公園。

 **餐食** 早餐：機上 午餐：中式八菜一湯 晚餐：中式八菜一湯

 **住宿** CAPETONIAN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 - 酒莊

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日暢遊於開普半島多處勝景，途經克里夫頓灣，為著名的高級住宅區，此處可欣賞到矗立於海上的12使徒岩，之後專車到豪特灣★搭船前往海豹島，您可看到成千上萬的海豹或在岸上曬太陽或遨遊於海中，模樣非常可愛。隨後特別安排前往★酒莊參觀並品嚐當地著名葡萄酒。午餐後前往非洲大陸最著名的陸岸地標－好望角，搭乘★雙軌纜車到達好望角的最頂處俯瞰印度洋及大西洋交會的浩瀚壯麗海景。之後前往博德斯海岸的★企鵝生態保護區，觀賞成群活潑又逗趣的企鵝。

下車參觀：酒莊。

含入場券：海豹島遊船、好望角保護區及雙軌纜車企鵝生態保護區。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：龍蝦海鮮餐 晚餐：中式八菜一湯

 **住宿** CAPETONIAN或同級

第04天

開普敦 - 摩梭灣 MOSSEL BAY - 迪亞斯博物館 - 甘果洞 - 駝鳥養殖場 - 歐茲頌 OUDTSHOORN (花園大道)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日上午搭車沿著著名的花園大道，沿途領略海岸風光及原始森林區，景色宜人，賞心悅目。抵達海濱度假勝地 - 摩梭灣後，參觀移民時期作為傳遞書信功能的郵政樹，隨後參觀★迪亞斯綜合博物館及早期歷史博物館，將使您對此區有進一步的認識，此外如★貝殼博物館、★海事博物館，亦值得一遊，增廣見聞。午餐後，前往郊區著名的鐘乳石洞★甘果洞參觀，此洞於 1780 年始被人發現，洞內綺麗的鐘乳石生態，令人嘆為觀止。隨後續搭乘專車前往有世界羽毛城暱稱的城鎮 - 歐茲頌。抵達後參觀駝鳥養殖場，藉此了解駝鳥的生態並可試騎駝鳥及觀賞有趣的駝鳥競跑比賽。

含入場券：迪亞斯綜合博物館、歷史博物館、貝殼博物館、海事博物館、甘果洞、駝鳥養殖場。

【南非花園大道】

南非的開普省南部海岸，從伊莉莎白港向西到史威蘭丹為止，這段長約550公里的行車大道，稱之為「花園大道」Garden Route。很多人顧名思義，以為這條路線必定是花團錦簇、美不勝收。其實雖然每逢春天，這條路上的確是繁花盛開，風景令人心曠神怡，但其實稱為花園大道的原因，是因為這段公路上有豐富的自然景觀：森林、湖泊、溪谷、海灘等，多樣化的景致如同繽紛的花園一般，因此稱為「花園大道」，沿途儘是美麗海景。

【行車距離參考】開普敦 - (338KM) 摩梭灣 - (66KM) 奧茲頌

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：西式套餐 晚餐：西式駝鳥餐

 **住宿** OUDTSHOORN HOTEL AND RESORT或同級

第05天

歐茲頌 - 奈斯那遊湖 - 品嚐美味生蠔 - 伊莉莎白港 PORT ELIZABETH

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，前往前往由喬治三世之子喬治克雷斯創建的渡假勝地 - 奈斯那，抵達後安排搭乘★遊艇，遊覽風光明媚的湖海相連美景。並特別安排您品嚐公認世上最美味的★奈斯那生蠔。午後續往花園大道主要大城 - 伊莉莎白港。沿途林木蒼鬱，風光明媚。

含入場券：奈斯那瀉湖遊船。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：西式生蠔餐 晚餐：中式八菜一湯

 **住宿** GARDEN COURT KINGS BEACH或同級

第06天

伊莉莎白港/約翰尼斯堡 - 馬布拉野生動物保護區 MABULA GAME RESERVE

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，專車前往機場搭機飛往約翰尼斯堡，位於海拔1800公尺的內陸高原上，因1886年金脈開發而繁榮，現在已是一座非常現代化的城市。午餐後專車前往著名的★馬布拉野生動物保護區，為南非之旅絕不能錯過的景點，於傍晚時安排搭乘★敞篷狩獵車穿梭於保護區內找尋各種的野生動物，如犀牛、大象、獅子、長頸鹿...等，探索自然生態的奇妙與樂趣。晚餐特別安排非洲特有燒烤風味並欣賞熱情有勁的非洲民俗舞蹈表演。

含入場券：敞篷狩獵車。

【特別安排】

看野生動物的最佳時刻是清晨和黃昏，此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獐。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：中式八菜一湯 晚餐：非洲燒烤料理
 **住宿** MABULA GAME LODGE或同級

第07天

馬布拉野生動物保護區 - 普利托利亞 - 太陽城度假區

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

清晨再次安排搭乘★敞篷狩獵車穿梭於保護區內，找尋各種的野生動物。早餐後懷著依依不捨的心情，驅車前往花園城 - 普利托利亞，抵達後展開市區觀光：參觀◎共和國聯合行政大樓，為希臘式建築風格，正面的花園花團錦簇，爭奇鬥豔，美不勝收，在此可眺望市街美麗的景致。此外莊嚴巍巍的◎先民開發紀念堂，是一座為感念先民為建國之初，所付出的一切貢獻與犧牲而建築之聖殿。午後專車接往有“南非拉斯維加斯”之稱的太陽城，於太陽城內您可盡情地享受其內部的各項遊樂設施，並欣賞★歌舞秀。

下車參觀：共和國聯合行政大樓、先民開發紀念堂、非洲豪華歌舞秀。

含入場券：敞篷狩獵車。

【南非太陽城】

南非地域面積遼闊，更擁有海岸線與草原，而數個大城市更是風情獨具，諸如人工造鎮的太陽城就是南半球耀眼的景點，享有「南非拉斯維加斯」的稱號，由人工打造的豪華度假區中，有世界最大的戶外人工衝浪與沙灘，可以游泳或體驗衝浪的快感，還可騎馬或享受揮桿高爾夫的樂趣。

【加價升等住宿太陽城 PALACE HOTEL (太陽城皇宮酒店)】

如您要加價升等住宿太陽城 PALACE HOTEL (太陽城皇宮酒店)，需每人加價 NT 5000 (此報價已扣除原本之 MAIN HOTEL 飯店費用，訂房時請以每間房間住宿2人為單位，單人訂房請補單人房價差，如要加價升等訂購請及早訂房以免向隅)，此堪稱世界奢華的飯店之一，金碧輝煌的裝潢及超現代感的設計，必定能提供您舒適及尊容感，入住於此，增添非凡的旅遊經驗！

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：中式八菜一湯 晚餐：西式自助餐
 **住宿** SUN CITY MAIN或同級

第08天

太陽城度假區 - 黃金礦脈城

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午可悠閒的享受飯店內各項遊樂設施包括：游泳池、人工衝浪等等。午後返回約翰尼斯堡續往著名的★黃金礦脈城參觀，一座建於十九世紀末至今，仍然完整保存昔日維多利亞時期風貌的淘金小鎮風情，除了搭乘纜車深入地底二百公尺的礦道，實際探堪昔日採金的艱苦情形之外，如有時間許可，您還可參觀南非首座全新開幕『4D超立體影院』鑄金過程 (如遇維修將以並欣賞民俗表演替代)，經由專人解說了解冶金的繁複程序，隨後驅車前往約翰尼斯堡◎鑽石切割工廠，參觀鑽石切割的解說。

含入場券：黃金礦脈城。

【特別安排】

約翰尼斯堡安排於南非前10大餐廳 Butcher Shop 享用肋排餐美食，此餐廳更於2009及2010年獲得 Rossouw's Restaurants (南非餐廳美食評鑑) 三星評等的餐廳。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：中式八菜一湯 晚餐：西式肋排餐
 **住宿** SUNNYSIDE PARK或PROTEA HOTEL PARKTONIAN或同級

第09天

約翰尼斯堡 / 曼谷

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，爾後帶著豐收的心情搭車前往機場搭機經曼谷，返回台北。

第10天

曼谷／台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今早抵達曼谷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。

- 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、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

☐ 護照 (出國日起六個月以上效期)	☐ 簽證	☐ 出境證
☐ 機票	☐ 旅遊行程手冊	☐ 各地旅遊參考資料
☐ 外幣零用金	☐ 信用卡	☐ 記事本
☐ 名片 (旅客自行斟酌)	☐ 親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
☐ 西裝、洋裝、領帶	☐ 襯衫、休閒服、夾克	☐ 毛衣、風衣、長褲
☐ 襪子、手帕、內衣褲	☐ 便鞋、平底鞋、拖鞋	☐ 睡衣褲
☐ 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	☐ 游具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	☐ 摺傘或輕便雨衣
☐ 太陽眼鏡、防曬乳液	☐ 遮陽帽	
個人用品		
☐ 梳子、髮油	☐ 刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	☐ 化妝品、面紙、面霜、面膜
☐ 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	☐ 水壺	☐ 吹風機
☐ 針線、備用釦	☐ 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