



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



**團 號：** MEE260402E  
**行程名稱：** 藍與白~突尼西亞阿非利加迦太基古文明11天 (五星六晚、沙漠帳棚、樹屋住宿體驗；中東風味網紅餐廳)  
**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

### 藍與白~突尼西亞阿非利加迦太基古文明11天 (五星六晚、沙漠帳棚、樹屋住宿體驗；中東風味網紅餐廳)

#### \* 行程特色

- 1.四輪傳動吉普車(4人一台) 前往撒哈拉大沙漠的高山綠洲及杜茲 (撒哈拉沙漠之門) 駱駝遊。
- 2.包含每天每人一瓶小瓶礦泉水。

3.此行程於突尼西亞當地安排英文導遊解說並安排領隊隨團全程翻譯及服務，一定能讓您更加了解突尼西亞的奧秘及在地風土民情。

#### 4.建議小費如下：突尼西亞

-領隊、導遊、司機小費：每人每天共計美金 1 2 元。請參考下列每位參團貴賓所應支付的小費總額：

\* 11 天團美金 132

-行李員小費：每件行李 1 美金 X 人。

-床頭小費：每間每天約 1 美金 X 人。

-沙漠騎駱駝小費：5 美金 X 人。


-吉普車：5 美金 X 人。

## 第01天

台北 / 轉機點

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機經轉機點前往是位於北非的國家，首都及最大城市為突尼斯市。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X

 **住宿** 機上

## 第02天

轉機點 / 突尼斯 TUNIS (世界遺產 UNESCO) - 巴爾杜 BARDU - 迦太基 CARTHAGE (世界遺產 UNESCO) - 西迪布賽德 SIDI BOU SAID (地中海藍白色小鎮) - 伽瑪爾特 GAMMARTH

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

突尼斯是突尼西亞的首都，也是第一大城，人口160萬，分為新市區和舊城兩部分。突尼斯的景觀與一般國際都市一樣，有現代化的高樓大廈、網路密集的有軌電車、以及銷售時尚流行的精品店，使她成為北非最現代化的都市之一，有「日內瓦第二」和「非洲的巴黎」美稱。

★巴爾杜博物館:位於突尼斯市西邊3公里處，始建於1882年，1888年落成，博物館原是歷代皇宮的所在地，是突尼西亞排名第一的博物館，更是全世界最大的馬賽克博物館，該館保存數量豐富的展品，展品共分成迦太基時期、羅馬時期、東羅馬帝國時期、阿拉伯時期、鄂圖曼時期，藉由該博物館您可以完整了解突尼西亞的歷史演變與發展。此建築為三層樓高的雪白回教風格，也是鄂圖曼土耳其時期總督的宮殿，在法軍攻入突尼西亞時，逼迫當時總督簽下巴杜條約，至此進入七十五年的法殖民歷史。

★迦太基城 Carthage:這裡就是著名的迦太基遺跡及迦太基博物館的所在地。大約在西元前9世紀，腓尼基公主伊麗莎(Elissa-Dido)所創建的迪多王朝首都，約西元前八世紀，伊麗莎公主為了逃避兄長皮格馬利翁的追殺，帶了幾位貴族來到北非，並與當地人以一張牛皮換得同尺寸的土地；聰明的伊麗莎公主將牛皮撕成極細的絲線，並將之連接環繞出一個大區域，這就是古迦太基城的由來。迦太基城日漸繁榮，吸引了來自各地的移民，並引了羅馬帝國的注意。迦太基與羅馬一共進行了三次戰爭，史學家稱為「布匿戰爭The Punic War」，在這些戰事中，戰勝的羅馬人採用焦土政策，迦太基城遭到大量的摧毀，加上年代久遠，現在的迦太基遺跡只剩下斷壁殘垣，但仍可從其廣大的腹地及殘存的牆柱外觀想像當年的繁榮。

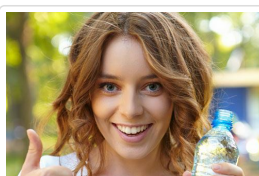
首先帶您來到腓尼基人來到突尼西亞時建城的【畢爾莎山丘Byrsa Hill】，來自泰爾城的Dido公主用計謀以一張牛皮之地換取到整座沙山，因此畢爾莎亦即牛皮之地的意思。

隨後來到【安東尼浴場Antonin baths】是羅馬人滅亡迦太基後，在迦太基城內建築的羅馬大型浴場，共計可以容納5000左右的人在此地洗澡，在汪達爾人入侵後逐漸凋零。

◎德非祭壇 Tophet:傳說中迦太基人有著殺嬰獻神的傳統，以祈禱富貴平安，在這裡到處都會看見一個神聖的符號，最上面是一個圈圈，中間一條橫槓，最下面則是一個山角形，這就是坦尼特女神(Tanit)的的象徵。祭壇附近有無數七零八落的石碑，其實就是嬰兒的墓碑，代表的無數被送上祭壇的嬰兒，墓碑上不像現代會刻上始沒日及姓名，而是刻上人型或幾何形的圖樣。

◎突尼斯舊城 Tunis Medina:約在七世紀末建立，逐漸成為北非最大的城市，隨著政治的演變以及法國的殖民，逐漸定型成現在的模樣，隨著法國的殖民，法國人帶進新式的城市建築，突尼斯老城存在著法式與阿拉伯式的建築特色。在回教世界裡，「麥地納 Medina」意為舊城，是最能反應市井小民生活的地方，而突尼斯的麥地納是世界文化遺產之一，巷道狹窄且錯綜複雜，如同置身迷宮，在此血拼也是人生一大樂事，不僅價格便宜，還可以和老闆玩玩殺價遊戲，突尼西亞商人認為這是一種增進買賣情感的儀式，即使買賣不成但仁義仍在。老城內的阿拉伯區有著傳統北非麥地那結構，有著宗教區、商業區、住宅區。外圍的獨立大城門就是舊城的地標，城門前的綠蔭大道就是前面所說的突尼斯最熱鬧，有「北非的香榭麗舍大道」之稱的布吉巴大道。

◎西迪布賽德 Sidi Bou Said突尼西亞最讓人驚艷的地中海藍白色小鎮，坐落於地中海濱的岬角上，距離突尼斯只有20公里，是突尼西亞境內最美麗的地中海村落。街道兩旁是一些販賣雕刻銅盤、磁器、布偶、皮件，以及紀念品的商店，並有幾處露天咖啡座，休閒氣氛非常濃厚。此地的居民許多是為了躲避西班牙的宗教迫害，而從伊比利半島渡過地中海遷居此地，所以此地的房子，融合了安達魯西亞與阿拉伯的建築風格，每間漆上白牆的屋子都有座耀眼的藍窗，精雕細琢的圓頂拱門還以黑色圓釘扣出特別的圖案，美得令人心醉，每一處巷弄都是一種驚豔，漫步在這裡的巷道，腳步不知不覺跟著放慢，心中溢滿著幸福的感覺。





每日  
礦泉水1瓶

行車距離



突尼斯 TUNIS - ( 6KM,14m ) 巴爾杜 BARDO - ( 24KM,34m ) 迦太基 CARTHAGE - ( 10KM, 15m ) 伽瑪爾特 GAMMARTH

 **餐食** 早餐：機上 午餐：機上 晚餐：飯店內

 **住宿** El Mouradi Gammarth或Ramada Plaza或Sheraton Tunis Hotel或同級


## 第03天


伽瑪爾特 - 杜加 DOUGGA (世界遺產 UNESCO) - 開羅安 KAIROUAN (世界遺產 UNESCO)


符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎杜加古城:突尼西亞最美麗的羅馬古城，位於海拔600公尺的山上，可俯瞰一片金黃色的麥田，居高臨下，具備極佳的戰略位置。始建於西元前六世紀末，歷經了17個世紀的生活。在羅馬合併努米底亞前，這座俯瞰富饒平原的高地城鎮，是迦太基國的首都，其後在羅馬和拜占庭的統治下繁華起來，但是在伊斯蘭時期又衰落下去，遺址反映處在帝國邊緣的羅馬小鎮的風貌；城市風格為羅馬城鎮最初的原型，並混合了努米底亞、古迦太基、希臘以及羅馬等文化面貌，矗立在山坡上的劇場、神殿、拱門，令人嘆為觀止。一進入到古城即可看到保存完整的羅馬劇場，隨後來到風之廣場，您可以看到古羅馬了解風向的圖，風之廣場旁即是位於該城市最高位置的羅馬主神殿，立面供奉著分別是朱彼特、朱諾、米諾娃。來到杜加之窗，讓您有拍攝美麗的主神殿景觀。

◎開羅安:開羅安是回教第四聖城，建於西元 670 年，幾經修建才有今日的規模，同時也是阿拉伯回教徒在北非所建立的第一個首都。傳說當初回教先知穆罕默德的弟子 Ogba Ibn Nafaa，他曾帶領 15 萬回教大軍在此地作戰，有回他所騎乘的馬匹突然失足倒地，而倒地處竟湧出了泉水，就在泉水下赫然發現多年前在麥加失蹤的金色高腳杯，這些奇妙的現象使 Ogba 將軍決定在這裡建造一個阿拉伯帝國位於北非的首都。突尼西亞人民將它視為聖城，開羅安為回教的四大聖地之一，相信若是此生無法親自到麥加朝聖，則可到此朝聖七次。開羅安曾經和麥加一樣，不對非穆斯林者開放，不過現今的開羅安已經對所有人開放了，這裡也是突尼西亞宗教氣息最濃厚的城市。

 **行車距離** 伽瑪爾特 GAMMARTH - ( 132KM, 2h ) 杜加 DOUGGA - ( 148KM, 2h21m ) 開羅安 KAIROUAN

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：X 晚餐：飯店內

 **住宿** Hotel La Kasbah Kairouan或同級

## 第04天

開羅安 - 斯貝特拉 SBEITLA - 托澤爾 TOZEUR (奇幻樹屋住宿體驗)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★開羅安大清真寺Great Mosque:全名為奧克巴清真寺，是由奧克巴·伊本·納非將軍興建起來的清真寺，不僅是北非歷史最悠久的、規模最大的清真寺，而且是與麥加、麥地那、耶路撒冷齊名的四大清真寺之一，清真寺長135米，寬80米，占地約9000多平方米，保留七世紀伊斯蘭建築的特色，更是世界上少見的烏瑪雅王朝式的清真寺，奧克巴清真寺是突尼西亞的驕傲，1906年突尼西亞曾以此清真寺為圖案，發行一枚郵票，成為集郵界的收藏珍品。

★開羅安聖友祠 Mosque Sidi Sahbi:建立年代已不可考，如今所見到的主要圓頂是1629年的作品，宣禮塔則建於1690年。聖友祠主奉先知穆罕默德的朋友兼理髮師，據說這位理髮師在生前時，帶了三撮先知穆罕默德的頭髮來此，後人為了感念他帶來了先知遺物，就建立了這清真寺紀念，因此又別名「理髮師清真寺 The Barbier Mosque」。該清真寺外牆上有著非常多的彩色磁磚、灰泥雕刻裝飾，您也可以欣賞到伊斯蘭建築的美，也可以對比七世紀的清真寺與十六世紀清真寺的差異。


★斯貝特拉遺址 Sbeitla:古羅馬眷村保留罕見的大神殿建築模式，不同於在杜加古城所見的一廟供奉三神的基本設計，斯貝特拉居民大手筆地為三位大神都蓋了一座美麗的神殿，三座並列的古羅馬神殿群，分別供奉天神朱比特、天后朱諾和朱比特的女兒蜜妮娃。全世界只在西班牙和突尼西亞見得著。這座城市建立的確實年代已不可考，大約是建於西元2、3世紀，在拜占庭時代一度成為首都，整片建築群構成一座羅馬時代非常富裕的城鎮，我們將在這個區域欣賞保護良好的美麗受洗池。

托澤爾 Tozeur:這個素有「椰棗國首都」美稱的吐澤，是突尼西亞在撒哈拉地區最繁華現代的綠洲城市，綠洲內擁有大量的棕櫚和椰棗樹林，盛產椰棗。古代為撒哈拉沙漠地區交通貿易線上的重要城市。

今夜特別安排住宿樹屋住宿體驗。

 **行車距離** 開羅安 KAIROUAN - ( 106KM, 1h31m ) 斯貝特拉 SBEITLA - ( 219KM, 3h12m ) 托澤爾 TOZEUR

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：X 晚餐：飯店內

 **住宿** Dar Horchani或同級

## 第05天

托澤爾 - 安傑摩爾 (★四輪傳動吉普車4人一台) - 托澤爾

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過


★特別安排搭乘四輪傳動吉普車 (4人一台)，前往阿爾及利亞的邊境，位於吐澤西北方鬼斧神工的撒哈拉大沙漠中的高山綠洲—雪碧加(Chebika)、米德斯(Mides)、及塔瑪哲(Tamerza)。當車子進入山區後，途中遼闊壯麗的景色風光，悠遊在「星際大戰」以及「英倫情人」等電影的場景之中。

◎米德斯 Mides:距阿爾及利亞邊境僅1公里之遙，荒漠中的峽谷，呈現險峻的山勢，為奧斯卡得獎名片《英倫情人》《星際大戰》拍攝地點之一，片中層疊的高山沙漠景觀便是此地的特色，令人感受到電影裡天地無盡的境界，這裡的紅土特別肥沃，利於植物生長，棕櫚樹長得十分茂密，到處可見到綠油油的一片。

◎塔瑪哲 Tamerza:位於雪碧加及米德斯之間，號稱俯瞰撒哈拉的陽台，擁有如美國大峽谷的景觀，岩石壁經風化作用後呈現出壯麗紋路痕跡的特色，塔瑪哲綠洲有兩大瀑布，涓絲瀑布的水量被當地人稱為大瀑布，因為在沙漠民族的眼中，在沙漠中能有瀑布已經是很神奇的景觀了。

◎雪碧加 Chebika:原意是石頭出水的意思，位於吐澤北方59公里處，是在荒涼的山丘與沙漠間的綠洲，在荒漠當中有源源不絕的地下水，光禿禿的山壑間泉水流過的地方，灌溉山下這片椰棗樹林，棕櫚樹橫綿延數公里，山澗與綠洲瀑布的真是珍奇景觀，深刻體會沙漠中綠寶石之感。

途經吉利特鹽湖，是百萬年前大海的遺跡，因烈日強風已日漸乾涸，旅者在黃色的荒漠中突然發現地表的顏色快速的轉變，最終您會發現自己進入到一個白色的世界，也可稱為鹽質沙漠，又有著白色撒哈拉的美名。道路兩旁盡是販賣沙漠玫瑰的小販，運氣好的話，陽光強的時候還可看到讓人摸不清的海市蜃樓。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：X 晚餐：飯店內

 **住宿** Palm Beach Palace或同級

## 第06天

托澤爾 (★四輪傳動吉普車4人一台 - 杜茲 DOUZ - 沙吉琅 KSAR GHILANE (★沙漠騎駱駝；帳篷住宿體驗)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

沙漠綠洲杜茲是突尼斯南部凱比利省的一個小鎮，被稱為“通往撒哈拉沙漠的門戶”。途中景觀漸漸地變換，兩旁的礫石逐漸轉為沙質，而草叢也越來越稀疏，到了杜茲就可看到一片起伏的沙丘，這裡就是撒哈拉沙漠的邊緣，壯觀的景象十分震撼。

沙吉琅 Ksar Ghilane:是最深入撒哈拉大沙漠的綠洲，四周沙丘環繞，是石質沙漠與黃沙沙漠的交會區，沙吉琅遼闊的沙漠美景跟明亮的夜空是突尼西亞最吸引旅客的地方，特別安排精選沙漠綠洲帳篷旅館住宿，您可以舒適、悠閒地享受在撒哈拉的時分；黃昏的地平線，漫漫無際且高低起伏的沙丘，獨特的沙漠帳棚旅館，入夜後，浩瀚滿天星斗銀河夜空，徐徐陣陣涼風，躺在細細的沙漠看星星，這將會是您在突尼西亞最難忘的一個回憶。

### 【您不可不知】

【帳篷飯店】TINIRI CAMP (2022年開幕) 沙漠帳篷旅館 (2人一帳,帳內有座式馬桶/淋浴設備)

※敬請準備一日過夜包，沙漠帳棚整個營區，沒有電信和網路訊號。開往營地路途需要翻越沙丘、彎曲繞路，會暈車的貴賓請備暈車藥。

這裡是真正撒哈拉沙漠中的帳篷營地，晚霞和初曙的泛紅光，背景有著綿延的大沙丘，原始沒有光害的撒哈拉沙漠，入夜後無光害的環境，有機會能夠看到滿天星斗的星空，這將會是您在突尼西亞最難忘的一個夜晚，今夜我們在撒哈拉進入夢鄉。

※Tiniri Camp 每年夏季休息，10~11月左右恢復營運，如遇休息將以 KASA GHILANE CAMP (2002年開幕) 替代並退還差額 NT 1000 每人。

 **行車距離** 托澤爾 TOZEUR - (125KM, 1h55m) 杜茲 DOUZ - (144KM, 1h54m) 沙吉琅 KSAR GHILANE

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：X 晚餐：飯店內

 **住宿** Tiniri Camp或KSAR GHILANE CAMP或同級

## 第07天

沙吉琅 - 雪尼尼 CHENINI - 梅德寧 MEDENINI - 傑爾巴島 JIRBA

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎雪尼尼山寨 Chenini:使用大量的石塊順著山勢往上砌建而成的房子，柏柏人在山壁上滿了各式各樣的房子，山丘之顯目的白色清真，成千上百的土黃色建築在藍天襯托下，更顯得土黃色的一致性，該小鎮中超過百分之九十以上的居民都為柏柏人。雪尼尼以鑿於懸崖峭壁的防禦建築“Ksour”而著名，山丘上有軟岩層與硬岩層，柏柏人挖掉軟岩層建造居家空間，位於至高點的穀倉區域更是的柏柏建築代表，柏柏人為了生存而建造可以適合生存的房子，這一切都來自於受苦難而衍生出來的需求，加入了巧思和創意，建造出安身之地。

◎柏柏人穀倉 Ghorfan:緬地因一直是突尼西亞最重要的城鎮，也是穀倉的中心，為了防止收成的穀物被偷，柏柏人選定一的地方建造穀倉，集中存放糧食作物，小型的穀倉約兩層樓高，大型的穀倉則高達四層樓高，穀倉建築會有中庭的空間，穀倉地點也因此成為了柏柏人的社交及生活中心。

◎傑爾巴島島上最受歡迎的亮點之一是有130公里的優美海岸線沙灘帶，柔和的海浪拍打著，而漫步於老城區內古色古香迷宮般的小巷，風景如畫的亮白房屋和出售彩色陶瓷的商店，島上的建築風格主要受到北非、阿拉伯和伊斯蘭文化的影響，建築物通常以白色或淡色調為主，並以藍色、綠色等鮮豔的顏色作為裝飾，風格反映了地中海北岸地區的文化背景

◎邁邁特老城區Houmt souk：坐落於地中海沿岸，是傑爾巴島上最熱鬧的地方，以其迷人的老城區和市場而聞名，這個地方有著充滿活力色彩的市集、狹窄的街道和古老的建築。遊客可以在此漫步，欣賞當地的手工藝品、紡織品、珠寶和香料等商品。

◎迦貝斯市集Bazaar：地中海綠洲上的迦貝斯，是突尼西亞第六大城，以其傳統市集、海灘、和海邊綠洲而聞名。此地的鹽質土壤非常適合「指甲花」的栽種，當地居民喜用其葉子磨成粉後當成天然染劑(黑那Henna)使用，在五顏六色的香料市集裡任君挑選。臨去之前買一尾魚尾曬乾做成吊飾，象徵「年年有魚」帶來好運！

**行車距離** 沙吉琅 KSAR GHILANE - ( 151KM, 2h26m ) 雪尼尼 CHENINI - ( 66KM, 1h3m ) 梅德寧 MEDENINI - ( 90KM, 1h22m ) 傑爾巴島 JIRBA

**餐食** 早餐：飯店內 午餐：X 晚餐：X

**住宿** 或同級

## 第08天

傑爾巴島 - 瑪特瑪它 MATMATA (星戰拍攝地) - 斯法克斯 SFAX

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎露天塗鴉博物館Djerba hood Street Art Museum：而這裡的藝術家們把突尼西亞的Erriadh村改造成了一個露天的塗鴉博物館，在牆壁上隨意所欲自由作畫，吸引了許多的藝術家前來此地展現藝術細胞。這裡的藝術村起源於當地的教育不普及，並非人人都識字，所以商家們使用圖畫的方式來表達他們所販售的產品，甚至請來藝術家們會商家來創作，藉此吸引消費者上門，後演變成為了這個地方的特色景點。

猶太教堂El Ghriba Synagogue：是一個備受尊敬的宗教場所，對突尼西亞猶太社區和全球猶太社區都具有重要的宗教意義，吸引著來自世界各地的猶太信徒和遊客前來參拜和參與宗教儀式。教堂的名稱“La Ghriba”在阿拉伯語中意為“奇蹟”，這反映了與這個地方相關的神秘傳說和信仰。教堂採用了典型的地中海建築風格，包括狹窄的拱廊、精緻的陶瓷磁磚和白色牆壁，美麗的建築也是這座教堂的特色之一，反映了突尼西亞和地中海地區的文化傳統。

◎瑪特瑪它：位於黃土、礫石、崎嶇山區的瑪特瑪它，有壯觀的山丘、峽谷、谷地，卻沒有蒼鬱的樹林、青翠的草地，放眼望去只見零星的灌木還有棗樹堅強的生存著。瑪特瑪他高原的黏土地質，好鑿洞、好塑形，加上柏柏爾人又是天生的建築魔法師，大約2千年前，柏柏爾人為了逃避阿拉伯人的迫害，在瑪特瑪它山區挖地穴而居，飼養山羊與綿羊度日。柏柏爾人的老祖先智慧，建造冬暖夏涼的地下城堡。

**行車距離** 傑爾巴島 - ( 131KM,2h42m ) 瑪特瑪它 MATMATA - ( 217KM, 2h48m ) 斯法克斯 SFAX

**餐食** 早餐：飯店內 午餐：X 晚餐：飯店內

**住宿** Radisson Hotel Sfax或Hotel La Kasbah Kairouan或同級

## 第09天

斯法克斯 - 伊爾捷 EL JEM - 蘇斯 SOUSSE - 哈瑪馬特 HAMMAMET - 突尼斯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日展開《神鬼戰士之旅》前往伊爾傑參觀世界第三大的羅馬競技場，隨後前往蘇斯古城，整座古城現在已被聯合國教科文組織列入世界文化遺產名錄。

★伊爾捷古羅馬競技場 Amphitheatre of El Jem (世界遺產 UNESCO):一座建於西元230年的古羅馬競技場遺跡。是世界上保存最好的競技場之一，為非洲最大、世界第三大的羅馬式競技場。保留完整的地下室格鬥士休息區域，甚至獅子抬升的洞口都被保留下來，走在幽暗的地下走道當中，可以想像格鬥士面臨生死一瞬間的格鬥活動時，有著多高的心理壓力。伊爾傑羅馬競技場三層樓高的座位區共可容納三萬五千名觀眾，整座競技場看起來十分壯觀，氣勢雄偉，如今保存下來的是第一層座位區，在統治者的看台上，您可以想像羅馬如何運用競技場統治著羅馬帝國。五月天的MV《為愛而生》，選擇來到跨越了兩千多年的伊爾捷競技場拍攝，穿梭一座座拱門，宏偉的競技場在陽光下，細訴著它歷盡滄桑的故事，在光影與古蹟的交織下顯得恢弘又神秘。

◎蘇斯古城 Medina of Sousse (世界遺產 UNESCO):

城中有著一座城堡，又名武士清真寺，既是海邊戍守防衛的城堡，堡內的人平時是伊斯蘭的傳遞者，戰時更是捍衛國土的戰士，堡內的伊斯蘭聖龕象徵著城堡又是清真寺的痕跡。堡內的高塔戍衛著海岸線，藉由海岸線上的高塔讓東羅馬帝國的海軍不敢靠近阿赫拉比王朝的領土範圍。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：中東風味網紅餐廳 晚餐：飯店內


 **住宿** Le Royal Hotels and Resorts - Hammamet或同級

## 第10天

突尼斯 / 轉機點

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

今日收拾行囊與滿滿的回憶，前往機場搭機返回台灣。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：機上 晚餐：機上


 **住宿** 機上

## 第11天

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

班機今天飛抵台北，領出行李。回想著曾經走過的，帶著滿滿的回憶，返抵闊別多日的家門，結束這趟難忘的古文明之旅。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X

## ■ 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。

- 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)。
- 出入境不能攜帶超過報關金額 ( 可參考一.出入境第4點)。
- 海關查驗行李時應予配合，超額物品應誠實申報。
- 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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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：

- 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。
- 儘量減少隨身攜帶的行李。
- 至少在飛機起飛前三個小時到達機場。
- 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。
- 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](http://www.tsa.gov)，得知最新相關規定。

## 三、食

- 早餐一般以自助餐為主，可任意取用，但以適量為宜。
- 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。
- 於餐廳用餐時，請勿飲用自己所攜帶的酒類及飲料。
- 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！
- 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

- 衣著及鞋子以輕便舒適為原則。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 貴重物品請放置飯店保險箱內，如隨身攜帶，切勿離手。
- 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。
- 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。

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

### ● 埃及旅遊

#### 1. 服裝：

平日參觀景點時：

- (一)夏、秋以短袖T - shirt與長或短褲為主外加薄外套；冬天則以長袖T - shirt與長褲為主，外加厚外套，最好不要穿涼鞋，拖鞋需自帶。早晚溫差大，不妨準備毛衣、披肩、外套。埃及是一個回教國家，在衣著方面建議儘量保守。
- (二)聲光秀，因在夜晚曠野之中，夜間氣溫較低且風也較大，請備防風保暖裝備。
- (三)一年四季都應做好防曬準備，因白天陽光非常強烈，最好準備白或淺色薄長袖襯衫以防日曬，另備防曬乳液、寬簷遮陽帽（或晴雨兩用傘）與太陽眼鏡，和在陰暗角落照明用的手電筒。女士可攜帶美白及保濕化妝品。
- (四)因氣候乾燥，不論男女都應備護唇膏與潤膚乳液。

尼羅河遊輪上之衣著：

- (一)平日在遊輪上可衣著輕鬆，以休閒服為主。
- (二)遊輪通常會安排以埃及服飾為主題的化妝晚會，可事先於當地採買準備，採買費用約30~50埃鎊。
- (三)因大多的遊輪甲板上有小泳池設備，故有興趣者可攜帶泳裝。  
鞋子方面：由於沙漠中塵土較多，請穿一雙好走、舒適與耐髒的運動鞋或休閒鞋。此外，亦可備一雙涼鞋或拖鞋以便替換。

#### 2. 餐食：

以中西餐為主，飲用水請購買礦泉水（請攜帶小瓶礦泉水）。早餐：原則上是在旅館內或遊輪上享用自助式早餐，但因搭乘早班飛機而改用飯店餐盒。午晚餐：在陸上以當地餐為主，只在開羅才有機會享用中國餐；在遊輪上則一律由遊輪公司安排，大部份為西式餐食，供應方式是套餐與自助餐互相搭配，但亦可能因飛機時間安排而改為飯店餐盒。

3. 埃及的當地餐：  
主食為當地傳統埃及餅，配上許多小碟的沾醬料（如：芝麻醬、茄子醬...）或小菜（如：生菜沙拉、醃酸黃瓜、蘿蔔、辣椒...）。主菜多為烤肉類，但因是回教國，故在宗教上禁食豬肉，而以雞、羊或牛肉為主，另搭配薯條或米飯，口味較國人重。整體而言，蔬果種類較少，且菜色變化性不大。

建議帶些零食：如餅乾、蜜餞、牛肉乾等...解饞或維他命C片補充。

飲料：飲用水：請飲用礦泉水，切忌飲用生水。本公司將免費提供每人每日一小瓶礦泉水。建議於參觀景點時將礦泉水隨身攜帶。

佐餐飲料：本公司將於午、晚餐時，免費提供每四~六人一瓶礦泉水；其它飲料則請自行付費。

當地特產飲料：甘蔗汁、洛神花茶、檸檬汁、芒果汁（有季節性）、土耳其咖啡，如有機會不妨嚐

試。埃及亦有自產啤酒及葡萄酒，因為是回教國家，酒類大部份只在餐廳供應，市場不易買到。

4. 旅館：  
盥洗用品：牙刷與牙膏請自備，至於洗髮精、潤髮乳等用品，並非每家旅館提供，可攜帶自己所習慣用的。

食用房內無論冰箱或桌上之飲料與零食，須另行付費。

請注意房內電視有無設置付費頻道。

旅館內無熱開水供應，建議自行攜帶220V之電湯匙與鋼杯（遊輪上請勿使用）。

貴重物品請存放飯店之保險箱。

建議可按一般禮節，於每日上午離房前將美金1元置於床頭。

#### 5. 遊輪：

所使用之遊輪均為埃及政府評定為五星級之遊輪。尼羅河上的遊輪乃為河運遊輪，通常遊輪有三到四層樓，再外加頂樓的甲板，一般艙房數為60間左右，分佈於各樓層。

由於船上會有數個團體同行，船公司為公平起見，每個團都會平均分配到各樓層的艙房，故領隊為公平起見，亦會以抽籤之方式分配艙房，敬請諒解。

艙房之安排如同旅館之安排，食用房內無論冰箱或桌上之飲料與零食，須另行付費。（遊輪上請勿置放任何床頭費，因領隊將於遊輪行程最後一日，將所有小費收齊後於離船時交給櫃臺人員。）

#### 6. 國內線班機：

埃及國內線班機誤點發生機率非常高，當地人自行調侃說延遲一小時內是準時，一至三小時是正常，三小時以上是稀鬆平常的事。因此，若發生班機誤點情況，請入境隨俗，隨遇而安。為適應當地炎熱的天氣，當地的旅遊習慣都是盡可能避開在烈日下參觀景點，特別是南部地方；因此，飛往南部班機如：飛往亞斯文或路克索均是清晨的班機（有時可能是四點的班機），當然就必須亟早起搭機，敬請諒解。

埃及是當今最熱門的旅遊地之一，來自世界各地的觀光客非常多，再加上目前參觀阿布辛貝神殿最方便的方式為搭機前往，而開羅直飛阿布辛貝的班次較少，因此，大多須在亞斯文轉機，即使搭乘直飛班機中途亦須停亞斯文以便上下旅客，敬請體諒。

#### 7. 尼羅河郵輪：

郵輪航程是從亞斯文到路克索，或路克索到亞斯文。此間郵輪會停泊亞斯文、柯歐波、伊迪芙與路克索，各城市之景點參觀都是由郵輪公司安排，而參觀的時間須依郵輪的航程時間做安排。在恩斯納因尼羅河之水位差，遊輪須排隊等待過水閘，但常因等待船隻過多或其他因素，而造成在郵輪上等過過閘時間延長，進而導致預定之參觀時間更改。屆時請耐心等待，享受船上悠閒時光。每家郵輪公司有其專屬碼頭，有些高級的五星級郵輪公司偏好幽靜的碼頭，故可能離市集有段距離，若想晚間自由活動時自行前往，可自費選搭計程車或馬車，當然花點時間散步也不錯。尼羅河郵輪乃為河運郵輪，所以有時會於白天開航，建議帶些具娛樂性書籍、雜誌、撲克牌、象棋、跳棋，藉以打發時間。

#### 8. 宗教：

埃及境內90%的人民信奉回教，除不食豬肉外，每日亦須五次禮拜，每星期五（如同我們的週日）聚禮一次，因此，星期四或五夜晚常見五星級旅館有婚禮舉行，其熱鬧慶祝活動經常持續至凌晨3點。參觀清真寺規定要脫鞋，將鞋置於四周，寺方不負保管責任，原則上在寺內丟鞋機率甚小，但亦不無可能，請自行妥善保管。女性最好不要穿著無袖上衣、短褲或短裙入寺，若不得已可向寺方借長披風遮掩。

#### 9. 照相：

請備妥數位相機記憶卡(相機底片)與電池，因當地價格約為台灣的數倍。但在部份景點規定不可使用閃光燈，拍照時請特別留意。有許多觀光景點，欲攜帶相機及攝影機入內拍攝者須另行付費，且每個景點價格不一，通常一部相機費用約為5~10埃鎊，而一部攝影機費用約為100埃鎊(如有變動請以當地為準)。攜攝影機入境者，須在入關時向海關報備，離境時註銷。

#### 10. 參觀特產店與購物：

埃及行程中，我們將安排參觀瞭解有知識性與學習性的當地特產店，讓旅客進一步瞭解其風土民情。譬如紙草，可瞭解法老時代的紙是如何製造，如何辨視真偽，同時可藉機認識特殊圖畫之意義，另外還有香精店，讓您知道香精的起源與作用。若對法老文字有興趣，亦可向當地導遊訂購繡上你（妳）自己的名字的T-Shirt和圖騰墜子。在各地市集亦可買到如：玻璃香水瓶、雪花石作品、駱駝皮、花崗石雕刻、18K金與銀飾、土耳其玉飾品、長袍等。但請記得一定要殺價，且有些雕刻品並非原石雕刻，而是以石粉磨造，故在埃及買東西請抱持隨緣的心態。

#### 土耳其旅遊 1. 服裝：

土國氣候四季分明，氣候乾燥，輕薄厚重衣物皆需，土國人士一般衣著與歐美相同。此間仕女少有人穿裙子，多著長褲或及膝洋裝，故國人女眷在此亦宜入境隨俗，免引人側目。冬季厚大衣、手套、圍巾及帽子必備。男女老少進入清真寺須脫鞋，女士進入清真寺須帶頭巾。

#### 2. 餐食：

早餐以飯店內享用美式早餐為主，午、晚餐部份以中、西式混合使用為標準，並會安排享受當地特色餐，一般而言餐飲皆還能適應。自來水礦物質含量過高不宜飲用，宜喝瓶裝礦泉水。

#### 杜拜旅遊

#### 1. 服裝：

不得穿暴露的服裝在大街上行走露面，不得與當地的婦女打招呼與講話。參觀清真寺，不宜穿著太曝露，女士須包頭巾方可入內參觀(請在台灣事先準備)。住宿帆船飯店或皇宮飯店，若在飯店內用餐，宜穿著正式服裝(短褲、拖鞋、牛仔褲不宜)。

#### 2. 飲食：

酒類僅可以在酒店裡飲用，任何人飲酒後不得在外邊露面。齋戒月時，不可在大街上邊走邊吃食物，因為在齋月任何人不得在公共場合進行飲食。

## ■ 旅遊實用資訊

### 埃及旅遊

- 一、**電壓**：220伏特/50週波率；圓細雙孔插座(請事先在台灣準備萬用插頭及變壓器)。
- 二、**時差**：埃及時間+6小時。
- 三、**匯率**：約美金1元= 45 埃及(鎊)；建議攜帶美金至當地兌換埃及鎊。  
[http://tw.money.yahoo.com/currency\\_exc\\_result?amt=1&from=USD&to=TWD](http://tw.money.yahoo.com/currency_exc_result?amt=1&from=USD&to=TWD)(按此換算匯率)

### 四、如何撥打電話：

台灣撥打至埃及002+20+2+電話號碼

埃及撥打至台灣00+886+2+電話號碼

- 五、**氣候**：大多是典型的沙漠型氣候，夏酷熱，早晚溫差大。

### 土耳其旅遊

- 一、**電壓**：220伏特圓細雙孔插座(請事先在台灣準備萬用插頭及變壓器)。
- 二、**時差**：土耳其時間+6小時；(4~10月)日光節約時間+5小時。
- 三、**匯率**：約美金1元= 38 新里拉。

### 四、如何撥打電話：

台灣撥打至土耳其002+90+2+電話號碼

土耳其撥打至台灣00+886+2+電話號碼

- 五、**氣候**：安那托利亞屬高原氣候型，冬夏溫差大，沿海地區為地中海型溫和氣候。

### 杜拜旅遊

- 一、**電壓**：30伏特/50週波率(請事先在台灣準備萬用插頭及變壓器)。
- 二、**時差**：阿酋國+4小時、阿曼國+4小時。
- 三、**匯率**：阿酋國1AED約等於3.67美元；阿曼國1里奧約等於2.58美元。

### 四、如何撥打電話：

台灣撥打至阿酋國002+971+區域碼+電話號碼

台灣撥打至阿曼國002+968+區域碼+電話號碼

阿酋國或阿曼國撥打回台灣00+886+2+電話號碼

- 五、**氣候**：四月到九月，夏季氣候炎熱且潮濕；十月至隔年的四月，冬季氣候涼爽宜人。

## ■ 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