



Tour Member Handbook  
旅客手冊



團 號： SRD180120

行程名稱： 《雪極光。滑雪豪華團》輕井澤孀戀 滑翻天5日 | SK或SB雪板團 | 度假村晚餐

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

### 《雪極光。滑雪豪華團》輕井澤孀戀 滑翻天5日 | SK或SB雪板團 | 度假村晚餐

#### \* 行程特色

日本孀戀雪場。滑雪5日 (最適合初學者和親子的滑雪度假村)

★專業滑雪教練帶領8-10人一團全程授課

★包含3日覽車無限次搭乘券

## ★包含住宿Palcall孀戀滑雪度假酒店4晚

★包含滑雪度假村內每日早餐、晚餐

- 1.位於輕井澤最大型滑雪渡假村。
- 2.Ski in/Ski out輕鬆享受滑雪渡假樂趣。
- 3.有3.2公里纜車、16條滑道，最長滑道4500公尺，最大斜度24度。
- 4.雪質非常柔軟，關東地區唯一能夠和北海道粉雪相媲美的的滑雪場。
- 5.兒童專用滑道等設施齊全，適合闔家同遊。
- 6.最適合初學者的場地、不容易跌倒、即使跌倒也沒有問題！

雪場名稱：孀戀滑雪渡假村 Palcall Tsumagoi Resort Hotel&ski area

雪場面積：85 HA

最大斜度：24。

最長滑道：4KM

最高處：2100M

標高差：730M

滑道數：15條

纜車數：7 條

滑道分級：初級40%、中級50%、高級10%

滑雪比例：SKI 50%、SNOWBOARD 50%

Snowpark：有

### ※為什麼要滑雪

滑雪，就是利用「雪」的特性，使用不同的輔助器具在雪面上由上往下滑行移動。而目前最普遍的滑行方法大至分為ski也就是「雙板滑雪」以及snowboard「單板滑雪」喔。不管是哪一種，都會讓你有不一樣的感受。

那為什麼要去滑雪？因為很少有一個運動可以讓你從早玩到晚的，打球你不可能打一整天，跑步、騎單車都一樣，只有滑雪，它確切來說也不是一整天，但包含搭纜車、吃飯等，還有在滑的時候，你真的會對時間流逝得好快感到驚訝。當然滑雪也是種真正從跌倒中學習的運動，初學者會跌倒，但一旦你抓到感覺與技巧，就會知道為什麼跌倒，找出其中原因，慢慢的你就漸漸地不會跌倒。

去滑雪還有個最大原因是，在台灣真的很難看到整座雪白色的山，雪場配上藍天的話，那種絕美程度真的不輸給碧海藍天，在雪場上親身體驗絕對是會更加著迷的啊。幾乎日本的每個雪場附近都會有溫泉，滑完雪摔得全身痠痛去泡個溫泉，那真是人間最大的享受啊！

### ※我要選Ski 還是 Snowboard

對初學者而言，學ski或snowboard其實都沒太大的差別，因為都是從頭開使學習；至於哪種比較好玩，其實都一樣好玩！

Ski是兩腳踏在兩支雪板上，比較像直排輪屬對等平衡，一般而言比較好上手，其進步的幅度是隨著多練習而平穩進步的。

Snowboard兩腳前後踏在一塊雪板上，比較像滑板屬前後不對等平衡，初學時「接觸地面」的機會比較多，雖剛開始有些困難但是一旦抓到竅門會大幅進步。

根據多年的觀察統計，玩ski的朋友一般個性會比較沉穩優雅，而玩snowboard的朋友一般個性會比較熱情求新鮮。

但建議在10歲以下的小朋友，或者不太能摔，不太耐摔的雪友們還是以選擇ski為主。

### 【Ski】





【Snowboard】



行程包含：日、西式等 早+晚二餐飯店享用。

雪場內餐廳從日本料理到西洋料理，還有豐富甜品。自助餐擁有多種豐富佳餚可供選擇，身受團體和家庭歡迎；在祥和的氣氛中靜靜品嚐地元日本料理；人生好享受啊~

除此之外，您還可以在美奈公園內享受到各種的滑雪娛樂項目。飯店外滑雪場內設置了「兒童天堂」區，飯店內則有放滿了玩具的兒童遊樂室，讓親子同行的遊客也可以享受安心滑雪的樂趣。在滑雪場裡的10多家餐廳，從日本料理到西洋料理、甜品，等種類豐富的美食可供您選擇。

( 孀戀滑雪渡假村 Palcall Tsumagoi Resort Hotel / パルコールつま恋リゾート )

飯店簡介:

渡假村位於標高1500米的高原，夏季平均氣溫為19度,清涼舒適，冬季旗下的PALCAL孀戀滑雪場就在眼前。這裡有關東最長的PALL CABIN纜車總長度4.5km，可從山頂欣賞標高2050米的景色，也可以看神奇的樹冰，以及4.5公里的超長粉雪滑道，慢慢飽覽遍地白雪美景。

飯店有溫泉大浴場、兒童室、電玩遊戲室、天空商店、宅急便、住客專屬雪具儲櫃...。天然溫泉和浴場的設施也相當完備，無論是家族、情侶還是團體旅行，都能得到滿意的服務，來此滑雪真可稱為『溫泉美食滑雪之旅』。

## 第01天

台北 / 東京成田空港 - 輕井澤孀戀滑雪場(PALCALL TSUMAGOI RESORT HOTEL& SKI AREA)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天集合於桃園機場前往輕井澤孀戀。渡假村位於標高1500米的高原，夏季平均氣溫為19度,清涼舒適，冬季旗下的PALCAL孀戀滑雪場就在眼前。這裡有關東最長的PALL CABIN纜車總長度4.5km，可從山頂欣賞標高2050米的景色，也可以看神奇的樹冰，以及4.5公里的超長粉雪滑道，慢慢飽覽遍地白雪美景。。在這中高級者可各自選擇適合自己的路線。PARK、兒童專用滑雪場等設施齊全。本雪場也是日本滑板玩家中，相當熱門的地點；玩SnowBoard的朋友來這兒可以盡情『飛』、盡興『跳』，只要你敢秀這絕對讓你滿意。雪場內設置多處休憩區，提供滑雪客便利多元的服務。約4個小時的車程我們即將抵達目的地。別急著拍照喔！教練們將帶領大家前往領去試穿滑雪裝備外，還需要介紹環境讓大家更熟悉喔~

## 第02天

全日滑雪活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

用過飯店豐盛的早餐後，大家應該都摩拳擦掌，等不及要往雪場前進了吧！有自備裝備的團員請自行著裝並且也務必再次的檢查自己的裝備，需租借裝備的團員們，教練會依照團員登記的雪具需求將裝備發給大家，若雪具裝備有任何瑕疵請務必立即告知教練，千萬不要穿戴有問題的裝備，安全還是最重要的喔！大家都穿好裝備，跟著教練的帶領一起做好暖身操，在溫度零下的雪場，身體的筋骨可以很僵硬的，做好暖身操活絡一下筋骨，準備大展身手囉！因為團員們都已經滑雪運動的箇中好手，今天就由教練帶領著大家在雪場的各條雪道先巡禮一次，過程中針對團員們的姿勢重心等作調整。在雪場奔馳一整天，大家的腳感是否回來了呢？不管如何，先回飯店吃頓晚餐，去趟溫泉風呂，準備明日再一次挑戰~



餐食 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用餐



住宿

嬌戀滑雪度假酒店 PALCALL TSUMAGOI RESORT HOTEL

## 第03天

全日滑雪活動 / 露天風呂泡泡湯舒活筋骨

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

用過飯店豐盛的早餐後，大家應該都摩拳擦掌，等不及要往雪場前進了吧！大家都穿好裝備，跟著教練的帶領一起做好暖身操，不論技術好不好，初學者或高手中的高手高高手，暖身這個步驟是千萬不能少的啦！

還記得昨天教練的技術指導嗎？今天教練一樣帶領著團員們練滑，針對昨日教練提出的小缺點進行修正，教練也會針對每個團員的程度教你一些新招數喔！怎麼樣？很興奮吧！好好把握時間，針對自己的小缺點加強修正喔！經過今天的一整天的練習跟調整是否覺得自己的技術又更上一層，晚上跟雪友們好好切磋一下，養精蓄銳，明天繼續努力囉！



餐食 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用餐



住宿

嬌戀滑雪度假酒店 PALCALL TSUMAGOI RESORT HOTEL

## 第04天

全日滑雪活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

最後一天的滑雪日，一樣跟著教練一起探索各個雪道，運用自己的技術在安全範圍內挑戰極限！教練也會在一旁從旁指導，跟雪友們相互切磋技術，互相精進，在雪場上以滑雪交朋友是在開心不過的事了。

時間過得太快了！只有三天滑不夠！這應該是每個患有雪癮雪友的共同心聲，心裡已經默默地在想要再參加下一團了嗎？雖然如此，還是要把借用的雪具整理好由教練的協助下歸還喔，今晚就好好地這幾天教練教授的技術與滿滿的回憶一起打包進行李吧！



餐食 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用餐



住宿



嬌戀滑雪度假酒店 PALCALL TSUMAGOI RESORT HOTEL

## 第05天

輕井澤嬌戀滑雪場(PALCALL TSUMAGOI RESORT HOTEL&amp; SKI AREA) / 東京成田機場 / 桃園機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

終於結束5天的行程，也真捨不得今天要離開。幾天下來的相處，雖然到現在全身還是痠痛，但也似乎開始學會了入門的滑雪等級了！托著蹣跚的腳步前往機場。當龐大的機身掙脫跑道的束縛，一片雪白的夢幻情境有了漸層的風采，整片的銀白世界也漸離漸遠，回首上越國際雪場的戲雪風情，猶如不經意的邂逅，卻是永遠甜蜜的回憶。真期待下次的旅程~收拾好心情，準備好好回台灣努力賺錢了阿~

-  **餐食** 早餐：飯店內用 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項，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](http://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。

## ■ 旅遊實用資訊

### 日本旅遊

- 一、**電壓**：日本家庭電壓為 1 0 0 伏特。各大城市的主要飯店都有100伏特及220伏特的電源插座，一般只能插入雙腳插頭。
- 二、**時差**：比台灣時間快一小時。
- 三、**匯率**：單位：¥日圓
  - 1.匯率：1日圓=約0.21台幣(匯率隨時變動，以上僅供參考，[查詢](#))
  - 2.在國際機場的兌換處或各大銀行及觀光飯店都可兌換貨幣
  - 3.旅行支票在銀行兌換比較方便，一般商店和餐廳幾乎無法使用旅行支票。
  - 4.機場兌換處營業時間為06：30~23：00，銀行的營業時間：星期一至五09：00~15：00，星期六、日和公共假期都關閉。
- 四、**如何撥打國際電話**
  - 1.從日本打電話回台灣：001010+886+台灣城市區域碼+對方電話號碼
  - 2.從台灣打電話到日本：002+81+當地區域碼+對方電話號碼  
※請注意，區域碼不加0，如台北市的區域碼是02，撥的時候只需撥2即可；同理撥打對方的行動電話時前面的0不用加。
  - 3.市內電話：日本到處都有公用電話，特別是在車站和商業區周圍，共分紅、黃、粉紅和綠四種顏色。打公共電話可使用10日圓和100日圓的硬幣以及電話卡。市內電話費為每分鐘10日圓，使用預付電話卡是最方便的方法。
  - 4.電話卡：有500日圓和1,000日圓兩種，1,000日圓的電話卡可打105次10日圓的電話，大部分的電話亭裡設有電話卡自動售卡機，便利店和車站小賣店亦有販售，在風景名勝地區亦出售有製作精美的紀念電話卡，雖然價錢會較貴，且所含的單位也較少，但可收藏。
- 五、**季節氣候**
  - 1.日本的氣候屬於溫帶海洋性氣候，北端位於亞寒帶，而最南端屬於亞熱帶，大部分地區的雨季約在6月中旬至7月中旬，降雨量比其他時期多。春、秋兩季氣候較為涼爽，需穿外套和薄毛衣。夏季炎熱，以短袖運動服裝等輕便衣著為主。冬季寒冷，需攜帶輕便大衣、保暖外套或厚毛衣等。  
\* 春季【3-5月】夏季【6-8月】秋季【9-11月】冬季【12-2月】

## ■ 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