



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN130219
行程名稱： 東京鎌倉伊豆景觀列車河津櫻撰五日
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

東京鎌倉伊豆景觀列車河津櫻撰五日

* 行程特色

1. 鎌倉歷史古街道之旅，體驗多元的歷史古街文化(八幡宮、鎌倉大佛、..等景點)。
2. 小田原城：江戶時代的重要城堡典型的日本城樓建築，白牆灰瓦飛檐，外觀秀麗。
3. 搭乘伊豆急行觀景列車欣賞伊豆海岸線美麗風光。
4. 搭乘雙人吊椅至標高580公尺的大室山欣賞伊豆高原到伊東海岸一覽無疑。
5. 河津川至出海口河岸兩旁的櫻花樹每年吸引無數遊客前來共襄盛舉這河津櫻祭。


- 遊覽日本瀑布百選之一的淨蓮瀑布。
- 著名小說伊豆舞孃的故事河津七瀧KAWATSU之一的初景瀑布遊覽。
- 沿桂川形成的中伊豆的主要溫泉街修善寺溫泉鄉遊覽。
- 東京最古老的淺草觀音寺及仲見通世街道。
- 眺望晴空塔及逛天空町綜合商城。

第01天

桃園國際機場 - 東京成田機場NARITA AIRPORT - 海灣大橋 - 橫濱 - 未來21或東京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 由桃園搭機前往日本第一大會 - 東京，這座國際大都市，是亞洲地區金融、貿易等交流活動的中心。近來成為亞洲流行文化的發源地。在很多亞洲年輕人的眼裡，東京是一座充滿活力和時代感的城市，它總是走在流行的最前線。抵達後前往橫濱YOKOHAMA港區未來21，這裡集中了許多大型購物中心和娛樂中心：◎紅磚倉庫及紅磚公園是明治大正時代的磚結構建築，內設有餐飲及許多商店。戶外種植許綠樹成蔭的樹木，是休閒的好地方、皇后廣場設有酒店、辦公大樓及商店街，世界之窗集結了時裝餐飲娛樂等各具特色的商業設施共170幾家還有高296米的地標塔可自行買票登上69樓展望台眺望東京灣美景。晚上以大觀覽車為中心的橫濱宇宙世界和高樓大廈的夜景交相輝映在夜空。(若橫濱飯店客滿剛改住台場或東京都之飯店)

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：百匯自助餐或涮涮鍋或自選餐

 **住宿** NEW GRAND或橫濱ROYAL PARK HOTEL或泛太平洋東急飯店或希爾頓東京台場或同級

第02天

橫濱或台場 - 鎌倉歷史古街步道(鎌倉站 - 若宮大路 - 鶴岡八幡宮 - 小町通 - 鎌倉駅 - 鎌倉大佛) - 湘南海岸(途經) - 小田原城 - 伊東或熱海

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 鎌倉是1192年至1333年幕府統治的政治和文化中心之一，擁有許多不遜色於京都奈良的歷史及文化。展開歷史古街之旅，◎若宮大路：是鎌倉的主要道路，當初興建做為朝拜鶴岡八幡宮的參拜大道。兩側種植了近千株櫻樹，春天櫻花盛開時，花團錦簇，真是美觀至極！道路兩旁林立許多餐館、土產及古董商店。◎鶴岡八幡宮：是源氏於1063年所建，當年的政治文化中心。◎小町通：有許多傳統商品店及流行商品商店鱗次櫛比。◎大佛：高11公尺、重21噸，高高凌駕在遊客前，花了六年完成。★小田原城：小田原城ODA WARAJO。小田原城是江戶時代的重要城堡，外圍設有石牆和護城河。典型的日本城樓建築，白牆灰瓦飛檐，外觀秀麗。現在的小田原城為1960年修復，天守閣為外觀3層內部4層的複合式古代建築，登上高60米的最上層，可眺望房總半島、伊豆半島的遠景。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風日式料理 晚餐：飯店內會席料理或自助餐

 **住宿** 伊東暖香園或伊東新岡部HOTEL或同級

第03天

大室山纜車 - 伊豆高原急行鐵道觀景列車 - 河津 - 河津川櫻花祭 - 河津七瀧 - 修善寺溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐後前往伊東高原搭乘雙人吊椅至標高580公尺的大室山形狀相當特別，它的山形為圓錐體，山頂則是深30公尺的火山口痕跡，遠遠看來就像是一個倒扣的大碗公一樣。業者架設纜車把遊客從山腳載運到山頂上，從山頂可以將伊豆高原到伊東海岸一覽無疑，絕佳的視野讓人大呼過癮。
- 於伊豆高原車站搭乘★伊豆急行觀覽列車(自由席)前往河津，沿途欣賞伊豆半島東岸美麗景色。抵達後前往河津後遊覽河津川著名的景點 - ◎河津七瀧KAWATSU之一的初景瀑布遊覽，著名小說伊豆舞孃的故事源自於此，因此為了讓加強遊客的回憶，瀑布旁也立了小說中男女主角的銅像於此，河津七瀧是河津川沿岸的大瀧、蟹瀧、釜瀧、蝦瀧、蛇瀧、出合瀧、初景瀧等大小七個瀑布的總稱，沿途全長2公里。在瀑布口湧出的溫泉高達27米。圍繞這七個瀑布周圍修有供徒步旅行專用的散步道，約1小時左右的路程。瀑布產生的大量的負氧離子使這一帶空氣極為新鮮，是森林浴的好場所。
- 河津櫻每年2月上旬花蕾開始綻放，一直開到3月上旬 - 其特徵是花瓣大、呈鮮血紅色，河津川畔為最佳賞花處。沿著河津川至出海口河岸兩旁的櫻花樹每年吸引無數遊客前來共襄盛舉這河津櫻祭。河津櫻在日本各種各樣的櫻花中極有特色，它是花期最早的櫻花。河津川兩岸，從海口的濱橋到峰大橋，櫻花一路逶迤連綿。粉紅的櫻花在藍天下潑灑幸福的色彩，櫻花樹下嫩黃的菜花揮灑青春的熱力，幸福的粉紅與活力的嫩黃漫過遊客的視野，傍延著河津川互相輝映卻又互相較勁，不管是粉紅還是嫩黃於灑脫的藍天白雲下。

註：河津櫻花花期時間極其短暫，如遇天候因素(下雨、颱風、氣溫)其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，請見諒！

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風日式定食 晚餐：飯店內溫泉料理或自助餐

第04天

飯店 - 淨蓮瀑布 - 修善寺竹木步道、梅林散策 - 淺草觀音寺 - 仲見通世街道 - 眺望晴空塔 - 免稅店
- 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 上午至日本瀑布百選之一的淨蓮瀑布落差高度25公尺、寬度7公尺，壯麗的水瀑、磅礫的氣勢，為伊豆最大的瀑布，據傳日本昭和天皇曾經為此讚嘆。淨蓮瀑布自古流傳著女郎蜘蛛傳說，頗具神秘感，瀑布周圍茂密的原始林之中震人心弦的瀑布聲更是添增了淨蓮瀑布神秘的氣氛。
- 中伊豆半島最具詩情畫意的地方【修善寺町】散策，修善寺溫泉鄉是沿桂川形成的一條溫泉街，也是中伊豆的主要溫泉街，歷史悠久，泉水湧出量十分豐富。據傳公元807年，弘法大師用獨錫杵在桂川的岩石上擊出泉眼，從而形成了今日的修善寺溫泉。竹林小徑是該處著名自然景點，素有伊豆小京都之稱，是一條充滿自然清新情趣的散步小路。竹林小徑長400米，自朱紅色的桂橋到瀧下橋之間，沿修善寺溫泉街中部流淌的桂川沿岸蜿蜒而行，曲徑通幽。竹林小徑兩側至竹林間鋪有石板小路，可聽流水潺潺，觀賞青翠的竹林，環境幽靜，賞心悅目。一時之間竟有穿越時光隧道，回到平安時代的錯覺，令人流連忘返不已，自古以來深受眾多的學者、藝術家和文學家的喜愛。
- 返回東京後前往◎淺草觀音寺ASAKUSA- KANNONJI創立於7世紀，是以供奉觀音菩薩為主，東京都內最古老的寺廟。從淺草站步行5分鐘即到，本殿大門上懸掛100公斤、書寫雷門二字的巨型燈籠，是淺草最具代表性的地方標誌。寺前熱鬧的仲見世街道上商店林立，販賣各式紀念品與日本民俗藝品。
- ◎2012年5月22日起正式對外開放的世界第一高塔：「TOKYO SKY TREE」東京晴空塔，主要是由日本東武鐵道公司興建，總高度634公尺，為一座數位電波塔，天空樹的完工已成為東京最新的地標。在高度350公尺處設置了一座三層式的東京晴空塔展望台TEMBO DECK(350m)，由落地玻璃窗內向外眺望，除了東京首都圈市景、東京灣海景外，天氣晴朗時，甚至連日本最高峰的富士山都可以清楚看到，展望台內也付設有紀念品賣店、餐廳、咖啡廳等...
- ◎「TOKYO Solamachi(東京ソラマチ，東京空町)」綜合商城，東西長約400公尺，面積約3.69公頃，這個新商城將結合交通車站、購物中心、辦公大樓、博物館、水族館、展望台等功能，估計每年可以帶來龐大的經濟效益，為東京墨田區這個下町地區注入了一股全新動力。爾後前往免稅店後返回飯店休息。

🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：日式定食套餐 晚餐：百匯自助餐或和風料理或涮涮鍋

🏠 住宿 新宿凱悅或新宿 HILTON或東京巨蛋或希爾頓東京台場或同級

第05天

東京TOKYO - 明治神宮、表參道或竹下通散策 - 成田空港 - 台北TAIPEI

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，整理行裝搭乘電前往明治神宮、表參道遊覽，於原宿下車後馬上感受到青少年的大本營，往下走與明治通相通的綠蔭大道的歐風大街即是步行者的天堂，除了集結了世界知名的名牌如香奈兒、愛瑪斯、PRADA、LV...外，這裡的建築物及店面的設計也是非常前衛又酷又炫，是許多愛好藝術人士喜歡來訪之處，而名建築師安藤忠雄於東京的作品就位神宮前不遠處的表參道HILL大樓，這是一棟綜合形大樓，住宅、商店一體的建築或可至竹下通這屬於年輕人最愛的人氣商店街，午後前往成田空港辦理登機手續搭機回國結束此趟難忘之旅！。

🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：方便您逛街，敬請自理 晚餐：機上享用

🏠 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，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。

3. 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100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