



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN180220G
行程名稱： 藏王樹冰、大內宿、會津若松城、松島戲雪名湯饗宴五天
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

藏王樹冰、大內宿、會津若松城、松島戲雪名湯饗宴五天

* 行程特色

1. 東北松島灣遊船(日本三景之一)。
2. 大內宿：被日本政府評定「重要傳統建造物群保存地區」，和岐阜縣的白川鄉、京都的美山町在日本並稱茅屋之里。
3. 搭乘纜車觀賞東北奇景藏王溫泉樹冰。
4. 遊覽東北著名的會津若松城；又名鶴之城。
5. 飯豐町雪之樂園戲雪(雪盆、香蕉船、雪地摩托車)。

6. 豬苗代湖：白鳥台觀賞冬季白鳥。
7. 安排三晚住宿於溫泉飯店。
8. 東京時尚之都逛街購物。
9. 台場新地標獨角獸鋼彈表演秀。

第01天

桃園國際機場 - 成田空港 - 東武世界廣場 - 鬼怒川溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日由台北搭機飛往日本第一大會，也是日本首都的東京。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。

★【東武世界廣場】是位於日本櫛木縣日光市的主題公園。世界各地名勝古蹟的微縮（大多數按1：25比例仿造）景觀為特色的公園。共設有102個微型景觀，當中46處為經聯合國教科文組織指定的世界文化遺產。

隨後前往鬼怒川溫泉鄉住宿：鬼怒川溫泉、川治溫泉及箱根並稱為關東代表的溫泉，泉質呈鹼性的單純泉，神經痛、筋肉、關節痛的多種療效，對燙傷療效特別好。



- 🍴 餐食 早餐：X 午餐：機上簡餐 晚餐：飯店內自助餐或會席料理
- 🏠 住宿 鬼怒川PLAZA HOTEL或鬼怒川PARK HOTELS或同級

第02天

飯店 - 東北合掌造大內宿 - 會津若松城(鶴城) - 喜多方 - 飯豐町雪之樂園戲雪(雪盆、香蕉船、雪地摩托車) - 上山溫泉或天童溫泉

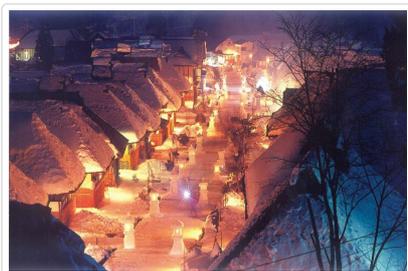
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【大內宿】曾經是以會津西街道車站為中心而形成的村落，在明治初期沿大川開關的國道通車為止，這裡是個相當繁榮的城鎮。沿著大內宿街道走，仍可看到約40間的茅草屋保留著當時的模樣。這個地區已被指定為國家重要傳統建築物保存地區，大內宿也完整保存了昔日村落的古樸景致，讓來到這裡的旅人們，走在這安靜的街道上，也能感受時光倒流的懷舊氣息。

隨後途經會津高原來到素有★鶴之城美名的會津若松城，至今已有600年的歷史。由於美麗的外觀就像是白鶴從空中飛落到地面一般因此被稱為「鶴之城」，也是大和劇天地人的拍攝現場之一。『荒城之月』，鶴之城是東北地方具有代表性的古城。江戶時代(1600~1867年)是會津藩藩主的城堡。1965年重建的城堡目前已變成資料館，館內陳列著會津藩公的遺品、明治維新戰爭的資料等其中以幕末維新戊辰戰爭的白虎隊軼事著名。城的周圍已建設成公園。

◎【喜多方】位於福島縣西北部、會津若松的北面，故昔日曾稱『北方』。品質優良的稻米及甜美的水質，喜多方自古就是酒、味噌、醬油等釀造業十分發達的地方，自古即有『陸奧的倉庫』及『北方8萬石』之稱，後來更被稱為『倉庫之城』、『拉麵之城』及『漆器和桐木工藝品之城』。由2600多個古老的倉庫組成，保存至今的倉庫街，其中有磚砌的，也有白牆的。但是現在多用來作為美術館或資料館的。

隨後前往★飯田町雪場安排雪盆、香蕉船、雪地摩托車感受冬季雪上活動的樂趣。



大內宿



會津若松城(鶴之城)



飯豐町雪之樂園戲雪

- 🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：喜多方拉麵套餐 晚餐：飯店內會席料理 或 和洋式百匯自助餐

第03天

飯店 - 藏王高原樹冰奇觀 - 日本三景之一松島遊船 - 五大堂 - 岳溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎**藏王樹冰**鑑賞 - 從遙遠西伯利亞捎來的寒冷季風碰到山峰的峭壁上，變成過冷水滴飛到日本東北的藏王冰高原，在觸到松樹使它一瞬間凍結冰。只有這段時節才能欣賞到全球獨一無二的東北藏王【樹冰景緻】，由於形狀奇特而得【雪怪】之名。之後白雪覆蓋其上，再經歷無數次反覆地結冰積雪，逆風成長而成的即是樹冰，除了東北，日本其他地方並沒有像藏王具備了如此特殊與美麗的景色，也可說是日本最特殊的限時景緻，安排搭乘★纜車從上往下俯瞰壯麗的景觀，到了山頂後於展望台從不同角度欣賞，將是難得的機會。

前往◎**松島**—松島和位於松島灣內的小島，因為景色絕美，是日本著名的「日本三景之一」，另外兩個絕景指的是「天橋立」和「宮島」。松島面臨松島灣，海岸線彎曲多變，海灣內有許多大大小小的島嶼，日本人俗稱之為「八百八島」，或許是因為這些峭立的小島上有松，所以此地稱為松島。松島的海岸景觀壯闊無比，碧波萬頃，極盡視覺之美，各小島又極富詩情畫意；★搭乘遊船是觀光松島最佳的選擇，您可一邊欣賞松島的美景一邊餵食可愛的海鷗，樂趣無窮。冬季期間雪白的景色將讓您體驗不同的風情。

◎**五大堂**可說是松島的代表性觀光點，五大堂位於近岸的一個小島上，和陸地之間有兩座小橋相連，橋名為太鼓橋，是伊達政宗下令建造的，已被日本政府列為重要文化資產。



藏王樹冰



松島遊船



五大堂

🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：牡蠣料理 晚餐：飯店內會席料理 或 和洋式百匯自助餐

🏠 **住宿** 岳溫泉 陽日之鄉 AZUMA館或同級

第04天

飯店 - 豬苗代湖(白鳥台觀賞冬季白鳥) - 郡山 - 新幹線 - 東京車站站前商店街逛街購物 - (JR電車 + 海鷗號單軌電車) - 台場飯店 (DIVER CITY 觀賞鋼彈獨角獸燈光秀)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

豬苗代湖位於福島縣中央，屬於磐梯朝日國立公園，周249公里、深度93.5公尺是福島縣最大，日本所有湖中的第4大湖，其透明度全日本第3，水質澄清，和遠方的會津磐梯山相映成趣，故又稱為「天鏡湖」，是代表福島縣的觀光景點。?苗代湖因為位於海拔514公尺的高地所以會因為氣溫的變化而起霧。?苗代湖西岸的長濱有天鏡閣(日本重要文化遺產)，東岸的志田海岸則是白鳥歇腳的地區。春天可以欣賞新綠和野鳥，夏天可以盡情野營、滑水板運動、划船、河泳等活動，秋天可以觀賞紅葉，冬天可以觀賞白鳥。

爾後至郡山車站搭乘一段新幹線回到東京車站：東京車站是少數古色古香的建築，四周卻全都是現代化時尚的建築物，讓這舊城市逐漸演變成新的風貌。東京站北口處丸之內規劃了好幾棟的購物中心(名店、精品、美食)應有盡有、一番街(餐廳及禮品店)，等於是位於東京車站和皇居外苑之間。東京台場新地標 - 1:1等身大「獨角獸鋼彈」在2017年9月24日正式於Diver City Tokyo亮相，每天早上11點起與晚上19點半起，都會有獨角獸鋼彈的表演秀，鋼彈迷可以在白天欣賞獨角獸鋼彈變身，晚上則能欣賞結合影片與燈光效果的鋼彈表演秀！不論是不是鋼彈迷都會為之著迷！

(晚上19:30 起到21:30 每半小時將有一場維持3-5分鐘的表演)



豬苗代湖



台場彩虹橋夜景



台場獨角獸鋼彈

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：列車內享用日式鐵路便當與茶 晚餐：方便逛街敬請自理
-  **住宿** 希爾頓東京台場或同級

第05天

飯店 - 自由活動繁華都會區 - 成田空港 - 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

早餐後，於約定時間集合搭乘遊覽車前往成田空港辦理出境手續，之後利用時間於機場免稅店逛街，於規定時間登機飛返國門。

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：機上簡餐 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、凡事以團隊為優先並相互合作、幫助、發揮團隊精神，若有服務

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、小費

- 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。

「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%
2分以下	退還領隊小費之75%

- 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期盼您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

■ 旅遊實用資訊

日本旅遊

- 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。
- 時差：**比台灣時間快一小時。
- 匯率：**單位：¥日圓
 - 匯率：1日圓=約0.21台幣(匯率隨時變動，以上僅供參考，[查詢](#))
 - 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
 - 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。
 - 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。
- 如何撥打國際電話**
 - 從日本打電話回台灣：001010+886+台灣城市區域碼+對方電話號碼
 - 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。
 - 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。
 - 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

- 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。

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