



Tour Member Handbook  
旅客手冊



團 號： JPN110227B  
行程名稱： 東京伊豆河津櫻・觀景列車・銀水莊溫泉美食之旅五日  
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

### 東京伊豆河津櫻・觀景列車・銀水莊溫泉美食之旅五日

#### \* 行程特色

1. 全程A級飯店，住宿二人一室。特別安排住宿銀水莊，連續20年日本溫泉評鑑名列前茅。
2. 伊東溫泉和風旅館暖香園：享受溫泉料理+炭烤活鮑魚+藝妓舞蹈表演。
3. 關東最具代表的幕府統治的政治和文化中心之一古都-鎌倉。
4. 河津櫻花季 - 為日本最早櫻花盛開之地(每年約在2月10日 - 3月10日左右)。
5. 諾貝爾文學獎得主日本大文豪川端康成之名作《伊豆舞娘》的故事發生地河津七瀧之一-淨蓮瀑布、伊豆舞孃銅像、河津七瀧環狀

橋。

6. 遊覽獨特的堂島 - 天窗洞海蝕洞穴景觀。
7. 安排搭乘伊豆急行鐵道列車，欣賞沿途景色。並參觀戀人岬等伊豆勝景。
8. 中伊豆最具特色的溫泉鄉修善寺-梅林(2/1-3/10)。
9. 遊覽伊豆熱海著名的私人現代美術館MOAM及觀賞其建築的特色。
10. 伊豆急行鐵道：安排伊東至河津，全長36公里，行車時間約40分鐘，沿路可欣賞相模灣秀麗景致。

## 第01天

桃園國際機場 - 東京成田空港 - 海灣大橋橫濱未來21港或東京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 今日上午由台北搭機前往日本第一大會 - 東京。途中經過海灣大橋，港區未來21世紀街區集中了許多大型購物中心和娛樂中心、日本明治、大正時代所興建的港灣倉庫，兩棟煉瓦造的特殊建築外觀，讓人有懷舊的情境，內部已改裝成時髦商店和餐廳。周邊綠樹成林，更可眺望橫濱灣海灣大橋美麗景色。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或台場觀賞東京夜景。(若遇橫濱飯店客滿將改住東京都內飯店，尚請見諒。)

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：意大利自助餐或涮涮鍋


 **住宿** 橫濱ROYAL PARK HOTEL或希爾頓東京台場或橫濱洲際大飯店或泛太平洋東急飯店

## 第02天

橫濱 - 鎌倉歷史古街步道(鎌倉駅 - 若宮大路 - 鶴岡八幡宮 - 小町通 - 大佛・鶴岡八幡宮) - MOA美術館 - 伊東或熱海溫泉鄉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 上午前往鎌倉是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，真是美麗至極！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。
- ★MOA美術館是一間位於日本靜岡縣熱海市的私立美術館，在1982年由世界救世教的岡田茂吉協會成立 (Mokichi Okada；簡寫為MOA)，主要收藏了此協會1882年到1955年間創立者、富豪等的收藏。收藏品以東洋藝術為主，計有繪畫、雕塑、瓷器、書法作品、漆器等約3500件，來自中國或日本。藏品中相當多具有宗教議題，也包括了許多世界救世教的重要文物。在此美術館中，最知名的是江戶時期的作品，由尾形光琳所繪的「紅白梅圖屏風」(此作品是尾形的繪畫)；野野村仁清創作的「色繪藤花文茶壺」，手鑑「幹墨城」等3幅作品。另外有一些西洋重要的繪畫作品，如莫內的「睡蓮」，倫勃朗的「自畫像」等。美術館另設有「能樂堂」與「黃金茶室」。此美術館地勢較高，可俯瞰熱海市區和相模灣。從美術館的大門到展場，要先搭乘電扶梯通過漫長的隧道，7段電扶梯分別長30公尺，兩旁配合光影演出，讓遊客沉澱情緒，走進藝術的殿堂。
- 今晚晚餐安排享用會席料理+每人一隻炭烤活鮑魚及觀賞藝妓舞蹈表演

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：飯店內和風會席料理

 **住宿** 伊東暖香園

## 第03天

伊東 - 伊豆急行鐵道觀景列車+++河津，依逢時季節擇1加送【河津櫻まつり或稻取溫泉女兒節まつり】 - 河津七瀧 - 堂島遊船 - 天窗海蝕洞 - 堂島溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 上午由飯店出發前往◎大室山纜車，大室山是伊豆高原的最主要的自然景點，海拔581米，是火山爆發後形成的火山口山，山頂呈圓錐型，山頂內部則是一個巨大的火山口圓坑。大室山是伊豆高原的象徵，由山下搭乘纜車至山頂，山頂修有遊步道，您可環繞火山口步行一周，由大室山山頂的不同地點眺望伊豆大島、天城山脈、富士山以及伊豆半島嫵媚風光。
- 伊東高原車站搭乘★伊豆急行觀覽列車前往河津，沿途欣賞伊豆半島東岸美麗景色。抵達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，溪谷風光在春夏時顯的格外明媚秀麗。(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：資料來源 - 東伊豆觀光協會)。
- 午後來到堂島，堂島遊船，堂島位於伊豆海岸之最的西伊豆海岸，沿途大小島嶼散佈其間、巖礁、海蝕巖、洞穴皆為美景。天窗洞共有東南西三個入口，其中位於南口的洞窟深達147公尺，在中央的天井剛好有一個圓形天窗，當陽光照射進來時，水面閃耀如翡翠般美麗，如綠寶石般的光芒，讓人彷彿踏入了神奇秘境而讚嘆不已。(今日如因為風浪太大而未能搭船時，改為★土肥金山行程。土肥金山土肥金山位於日本的靜岡縣，這裏的黃金礦坑是在江戶時代距今400年前開採的，也是維持德川幕府財政重要的金山之一。可以

參觀當時挖掘採礦的情景，真實的流水配上假人的動作和吆喝聲，讓人深刻感受到當時開採的艱辛或退現金日幣\$800。)，此地是代表西伊豆海岸美觀的景緻地區，此地夕陽景色唯美動人，沈醉在夕陽西下的美景中，體驗堂島溫泉的綽約風采「海之旅」。)(若遇堂島銀水莊客滿改住西岡部時則每人退新台幣1,500或調整改住稻取銀水莊)  
今晚晚餐享用日式懷石料理+活鮑魚一隻

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風定食套餐 晚餐：飯店內和風會席料理

 **住宿** 堂島銀水莊

## 第04天

堂島 - 戀人岬 - 修善寺竹木步道、梅林散策 - 免稅店 - 台場繽紛城・偶像劇拍攝地 - 台場或東京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 戀人岬位於堂之島與土肥之間突出半島之尖端，這是隔著駿河灣眺望富士山的名勝之地。相傳情人於此展望台，此地的「情人鐘」非常有名，兩人一起打鐘三次；據說只要鳴三響就能結成良緣，頗富浪漫情趣。即可終生不分離，在戀人岬事務所內互相宣誓為情人時可領到一張情人證明書。
- 位於中伊豆的修善寺溫泉鄉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。(2/1-3/10修善寺自然公園裡的梅林將是梅花盛開時期)配合河津櫻的櫻花時節讓您一舉兩得觀賞到日本最早櫻花開放的地區。爾後返回東京後先行前往免稅店採購禮品以贈送親友。
- 跟著回到時尚之都東京，前往免稅店後遊覽彩虹大橋，是許多愛情連續劇的最佳場景，續前往超人氣且最受歡迎偶像日劇拍攝場地 - ◎台場ODAIBA海濱公園、彩虹橋等，享受海鷗飛舞、潮風撲面的臨海公園。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味定食 晚餐：炭烤米澤牛套餐


 **住宿** 新宿凱悅或新宿 HILTON或希爾頓東京台場或赤阪格蘭王子

## 第05天

東京TOKYO - 自由活動 - 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

- 您可選擇探親訪友或前往逛街或由領隊帶領搭電車前往上野、涉谷等繁華區。推薦：  
涉谷、青山：帶動流行的涉谷中心街、有人氣品牌商店，最新的流行時尚和美食，有機會感受到年輕人的文化。  
秋葉原：享譽世界的電氣街，讓您接觸到最時尚且最新技術的電器用品，正積極發展成一個頂尖的電腦城市。除了各式各樣的電器用品店之外，還增添有許多新興的餐飲店的設施。  
銀座：匯集了許多獨具匠心的商店，從過去的老店舖到現代化的百貨商店，以高級品牌密集而聞名的區域。  
汐留：東京都內的造鎮城市之一的汐留，人性化與科技的結合，讓您來一窺未來型都市的全貌，除了高大樓群還有購物中心、辦公大樓、娛樂場所、餐飲街...。
- 於約定時間集合後搭車前機場辦理離境手續搭機返回國門。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便逛街敬請自理 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，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	
<b>衣物用品</b>		
<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	
<b>個人用品</b>		
<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
<b>其他</b>		
<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