



# Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： SRD180301  
行程名稱： 《雪極光。滑雪豪華團》上越國際 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》上越國際 滑翻天5日 | SK或SB雪板團 | 度假村晚餐

#### \* 行程特色

日本上越雪場。滑雪5日行

★專業滑雪教練帶領6-8人一組全程授課

★包含3日雪場覽車無限次搭乘券

★包含住宿上越國際Green Plaza住宿4晚

★包含滑雪度假村內每日早餐、晚餐

※日本滑雪、愛上「上越雪場」的6大理由

- 1.位於降雪量豐富有「雪國」之稱的新潟縣中心，是大型滑雪渡假村。
- 2.由Hotel Green Plaza直營雪場，可Ski in/Ski out輕鬆享受滑雪渡假樂趣。
- 3.有25座纜車、22條滑道，最長滑道6000公尺，最大斜度38度。
- 4.最高海拔1017公尺，標高差817公尺，變化多樣的滑道適合各種程度雪友。
- 5.Snow Park、兒童專用滑道等設施齊全，適合闔家同遊，也適合高手挑戰。
- 6.含夜間纜車票，白天夜裡都開放的雪場，滿足愛雪成癡的您。

### ※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】





### ※雪國新潟縣

新潟縣素有雪國之稱，轄內的上越國際積雪量也是頗為可觀，雪場分成六個大區，各自有不同的特色及絕景。豐富多變的路線，讓滑雪者在寬廣的斜面上仍可盡情滑行。以滑雪水準來看，因為雪場佔地遼闊，若是技術、體力不夠，在逛雪場的過程中就會有力不從心的窘境，一定程度以上的技術，較能全方位的體會上越國際的魅力。上越區極富盛名的大別當CHAMPION滑道，全長700米，斜度38度。是本雪場斜度最大的滑道，起起伏伏的滑道有興趣的玩家可來挑戰、大澤大型滑道全長1200m，最大斜度31度。是SAJ公認的GSL滑道，喜歡飄速刺激的玩家可別錯過；美奈滑雪公園設備齊全，有U型管、跳台等各項設施，看著高手表演直呼過癮！

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。

### ※上越國際滑雪場

這是總面積1,000萬平方米的大型滑雪場，配置有25條基本道和22條變化豐富的雪道，初級者—高級者可各自選擇適合自己的路線。

雪公園、半管道、兒童專用滑雪場等設施齊全。10家滑雪場餐廳有日式西式餐點，甚至甜點店都有，選擇性多。

雪場名稱：上越國際滑雪場 ( JOETSU KOKUSAI SKI RESORT )

雪場面積：380HA

最大雪量：234CM

最大斜度：38。

最長滑道：6KM

最高處：1017M

標高差：817M

滑道數：22條

纜車數：25條

滑道分級：初級30%、中級50%、高級20%

滑雪比例：SKI 60%、SNOWBOARD 40%

夜間滑雪：有

[滑雪場官網](#)

### ※上越餐食特色

行程包含：日、法、西式等 早+晚二餐飯店享用，餐廳自選，時間自定，自在逍遙。

雪場內七間餐廳任君挑選，從日本料理到西洋料理，還有豐富甜品。每日自選餐食，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日本料理；或是享受正宗的中華料理。還不夠嗎？那來酒吧輕鬆一下吧，三兩好友談天說地，面對滑雪場一面享受輕鬆時光，晚上的絢麗多彩燈光映照著夜景，更令人陶醉。

### ( 上越國際GREEN PLAZAHotel / GREEN PLAZA JOETSU / ホテルグリーンプラザ上越 )

上越國際GREEN PLAZA為上越國際雪場的象徵，擁有和滑雪場同樣大面積的休閒度假飯店。充滿歐式風格的外觀，進入大門後映入眼簾的枝型吊燈及30公尺挑高大廳，讓人彷彿置身歐洲，走出飯店即可滑到纜車站，回飯店也可直接滑到飯店儲物櫃門口，非常的方便。


634間優雅舒適的客房，提供洋式、和式或和洋式等豐富房型。飯店內嚴選的7間餐廳，讓人可以悠閒享受美食。在擁有絕佳夜景的Lounge Bar可品嚐到新潟當地的美酒。飯店有兩座溫泉大浴場（一座有露天池）、電玩遊戲室、超市、宅急便、住客專屬雪具儲櫃...。天然溫泉和露天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』。

[度假村官網](#)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

從來也沒想到過自己會不經意的接觸到「滑雪」這個活動。其實想要成為一位「會滑雪」的人其實並不難！請讓我們帶您進入絢麗繽紛的滑雪世界領域吧！

今天集合於桃園機場前往上越國際滑雪場。上越雪場佔地1000萬平方米，配置有25條基本道和22條變化豐富的雪道，日本屈指可數的大滑雪場之一，有些滑道要由纜車聯係翻山越嶺才能到達，滑道因山是變化無窮。在這初級者與高級者可各自選擇適合自己的路線。PARK、半管道、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~

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：飯店內用餐

 **住宿** 上越HOTEL GREEN PLAZA或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

滑雪第一天，想必已經早早享用完豐盛的早餐，已經穿上為了此趟滑雪新添購雪衣、雪褲、毛帽及面鏡啦！

認識裝備第一次學滑雪不是只有穿的漂亮就好，怎樣穿雪鞋怎樣使用雪板，怎樣在雪地裡穿著保暖，也要穿著半統厚襪子保護好自己的腳，這些小細節很重要，畢竟沒學過連用雪鞋走路都非常難走了，所以一定要好好聽從教練的講解，讓自己可以很快的進入狀況。

#### 暖身運動

跟著教練的指引先活動筋骨暖暖身，頭部、手部、身體、腳部的關節得一一打通，先讓自己身體熱起來，這樣可以避免無謂的運動傷害。

#### 學習站立和跌倒

在教練的引導下從認識滑雪器材及練習基本控板原理開始，等大家對SB/SKI的滑行有初步概念後，穿著雪板的腳就不再像先前那樣的無助了。提醒大家在學習的過程中摔倒是在所難免的，而且你將會摔得很「累」，但是每摔倒一次，也就代表你離成功的路又更進一步囉。

#### 上纜車


爾後教練也就會帶著各位學員搭纜車上山！天阿！天氣好到如過不戴面鏡根本無法張開眼睛，心裡正在想著～纜車越爬越高，對於滑雪一竅不通的我要怎麼下來，你很難想像同時間心情既是開心又是恐懼的複雜情緒。真不知道是該笑還是該哭的好。

#### SKI 全制動煞車

1.以直滑姿勢滑行。2.力量放腳跟，兩板成八字型，重心落在兩腳之間靠前的位置，將雪板後端向外推出。內刀使力刻住雪面逐漸用力，直到雪板速度停止。3.身體跟著雪板的推出兒彎低。4.兩膝關節彎曲、內扣，但膝蓋沒有向內夾起來動作。5.若重心偏後的話雪板前端刮雪的動作會較不明顯。

#### SB 橫滑降 (通稱：落葉飄)

在初學者坡上，將雙腳都套進鞋套，面向山谷，板子與下行方向垂直，站起，用腳跟邊的板邊卡住雪，試著站住不動。如果站不住，眼睛試著看著前方，不要看地上，利用腳去感受板子，腳微蹲，這樣重心會比較穩，也較容易站住。站住後，試著讓身體重心微微向前傾，如果前傾夠的話，板子就會向前滑動。這個動作像是雙腳同時踩油門一樣，往前踩，板子往下滑，踩的越多，滑得越快，覺得有速度時，想停下來時，就把身體重心放回到剛開始站立的時候（雙腳放開油門，不要踩），然後再一次嘗試往下滑。這個動作叫橫滑。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用餐

 **住宿** 上越HOTEL GREEN PLAZA或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一早醒來不難想像全身關節痠痛的不像話，除了連起床的要用翻身的姿勢外更是舉步維艱。延續昨日的課程，教練利用一些時間複習基本動作，接著開始進入方向變換的教學課程。

#### 學習轉彎

沒有想到按著教練的指示操控，SKI就乖乖的向左轉向右轉/SB也能向左飄向右飄；雖然不是每次都能朝著我的想法隨意前進，但是看著雪板緩緩地朝控制的方向前進，心裡也就踏實許多，心裡想～我是會滑雪了嗎？隨著上下纜車的次數愈多，控制雪板轉彎的熟練度就愈來愈好，速度對我來說也就不是最擔心的事了（因為好像已經習慣摔在雪堆裡的奇妙感覺了）。


## SKI 全制動轉彎

1. 身體保持置中。
2. 轉彎時，二隻雪板都要轉動，而不是只有轉動其中一隻雪板。
3. 右轉彎時，以左雪板的轉動為主；左轉彎時則反之。
4. 膝蓋不要有向內壓的動作，保持彎曲即可。

### SB 落葉飄

在學會直直的滑行後，接下來就要學換方向 - 落葉飄。這是利用身體重心的移轉讓自己在坡道上能左右滑行的技巧。

傍晚好不容易教練宣布下課後，飛奔到飯店內的露天風呂泡泡湯舒活筋骨，哇～好難的的一幅景象，一邊下雪，同時置身在剛好超過40度的溫泉中。在一天的活動後，泉質中含豐富的鈉可治療各種疾病，包括肌肉和關節疼痛和慢性消化系統問題。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用餐


 **住宿** 上越HOTEL GREEN PLAZA或同級

## 第04天

全日滑雪活動 / 我好像會滑雪了耶

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

這是我們滑雪的最後一天了，今天就讓親切的教練想必會把大家帶領大夥們進入最高潮的境界～今天要把整座山逛一便。於是大家邊搭纜車邊滑雪，前二天的學習成果趁今天一次驗收，過程當中難免仆倒之後一身雪，拍拍之後不屈不撓的積蓄向前滑行，大夥們也就是在嘻笑及尖叫聲中度過。重頭戲教練帶著我們前往搭乘GONDOLA抵達山頂時一股莫名的感動立即湧現。趕快拿起相機保留下這美好的畫面及回憶。美好的時光總是覺得過得好快，在這次的學習過程中認識了許多朝夕相處以及相互扶植的團員們，短短的幾天已經建立了同甘共苦的真情。滑雪真的是很棒的一個運動，也可以結交好友的一個活動。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用餐

 **住宿** 上越HOTEL GREEN PLAZA或同級

## 第05天

上越國際滑雪場(JOETSU KOKUSAI) / 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：機上輕食 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](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110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	
<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