



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN180410
行程名稱： 春之頌東京伊香堡、歐風輕井澤、新宿御苑、隅田川公園櫻情五日
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

春之頌東京伊香堡、歐風輕井澤、新宿御苑、隅田川公園櫻情五日

* 行程特色

1. 日本櫻花百選名所：大宮公園、新宿御苑、隅田川公園。
2. 安排伊香保、輕井澤溫泉旅館住宿一晚享受泡湯和風料理。伊香保溫泉開湯已有1400年歷史，含碳酸氫鹽泉、硫酸鹽泉和硫磺泉被譽為三大美人湯，具有美肌、治療神經、肌肉、五十肩、疲勞、病後回覆等多種療效。
3. 融合日本林泉迴遊式庭園與西洋庭園風格-新宿御苑。
4. 明治時期為為天皇的離宮-濱離宮。

5. 安排溫泉飯店享受和風泡湯樂趣。

6. 全國櫻花前線

★ 櫻花之盛開，取決於氣溫之變化，本行程乃根據日本有關賞櫻情報所提供之參考資料而作成，如遊覽期間因氣候之變化而未能看到盛開之櫻花，敬請見諒。

每年櫻花時節均依往年判斷，盡量忠於行程，若今年氣候冷暖、影響開花狀況，公司會依當下做適當改變

第01天

桃園國際機場 - 東京成田機場 - 幕張海濱繁華區

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午集合於桃園機場辦理好出國手續後搭機飛往成田空港，抵達後專車前往飯店辦理住宿手續。

幕張這兒剛好是在成田機場和東京的中間點，被規劃成新都心 (Makuhari New City Area)。這邊有大型的國際展覽場，以及辦公商業區。outlet park 幕張，就在車站一出來的右手邊。這兒的定價一般都是市區專櫃五折以下，有時候還有特價促銷活動。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：方便逛街·敬請自理

 **住宿** 幕張新大谷或同級

第02天

飯店 - 秩父羊山公園 - 長瀨溪谷散策 - 赤城南面千本櫻 - 伊香保温泉

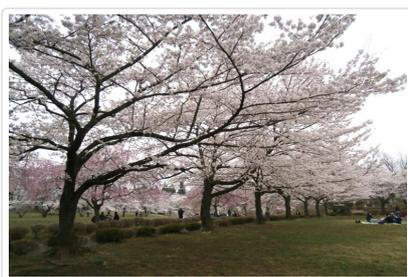
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後，前往以能看到秩父連綿不絕的山，又深受市民們所喜愛的羊山公園，是秩父的賞櫻名所。到了春天以吉野櫻為首，緊接著枝垂櫻、八重櫻等等，約有1000棵櫻花樹交錯綻放在此，每年都會吸引很多民眾前來觀賞。

★ 長瀨漂流是乘著傳統的日式小船豪爽在埼玉縣荒川中漂流而下的活動。參加者能享受到被指定為國家名勝及天然記念物的長瀨溪谷的景觀之美，並體驗到因淺灘和深潭而流動急緩變化的荒川。和有著靈巧的撐船技巧的船老大及充滿個性的向導一起漂流體驗到的快樂也更上一層。男女老少，無論服裝都能參加，不過最好是穿不會溺水並能穿上救生衣的衣服。此外，因為途中有幾個急流地點，乘船中最好把照相機和手機放在包中關好比較好。

隨後前往◎赤城南面千本桜於群馬縣的苗島町曾是一個由於森林采伐而導致林木匱乏的地區。大約70年前，這裡開始種植櫻樹，如今已成為了日本著名的櫻花景點之一，被稱為「赤城南面千柱櫻」，吸引全國各地的遊客紛至沓來。開花時期，大道被大約1000株櫻花所形成的隧道所環繞，這裡的櫻樹有的甚至超過60年樹齡，默默訴說著這裡的歷史。開花的季節裡還會舉辦櫻花祭等各種各樣的活動。

◎伊香保温泉 (Ikaho Onsen)，位於日本群馬縣伊香保町，自然環境優美，風情婉約。伊香保温泉鄉自古遠近聞名，曾出現在日本古詩集《萬葉集》中。今晚安排住宿於伊香堡和風溫泉旅館。



羊山公園



長瀨溪谷



赤城南面千本櫻

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式料理 晚餐：飯店內用餐

 **住宿** 天坊溫泉飯店或森秋旅館或同級

第03天

飯店 - 伊香堡石段街 - 高崎城址公園 - 鬼押出園 - 白絲瀑布 - 聖保羅教堂 - 輕井澤Outlet - 渡假勝地輕井澤

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往充滿浪漫、藝術氣息的【伊香保】最有名的觀光景點【石段街】。石段街是個浪漫的溫泉古街，石段街湯煙四溢，整條街道仍然瀰漫著日本昭和30、40年代的復古氣氛，石階中央整排歐風路燈，更是襯托出伊香保獨特的風格，溫泉街上還有足湯(自由體驗)。

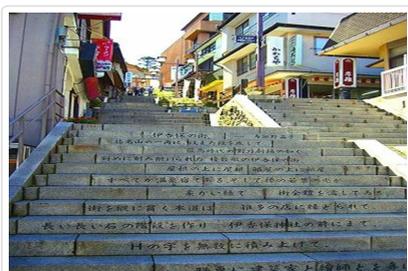
◎【高崎城址公園】江戶時代初期井伊直政開始將和田城的規模大舉擴張，讓其成為近世的城郭，之後並將和田城改名為高崎城。現在的城址已經轉為城市街道化，建有超高層21層的市政府、音樂中心等公共設施。城址四周建設為高崎城址公園對公眾開放，園內有約30

0顆染井吉野櫻花，一到春天可以作為賞櫻的一大景點。

★【鬼押出園】位於輕井澤往北約21公里，上信越高國立公園內、淺間山(標高2560公尺)的群馬縣方面北山麓的地方。園內廣場的標高是1325公尺。(1783年)8月5日淺間山發生大噴火、流出熔岩流經過冷卻凝固成一個最大幅2公里、長5.5公里、廣度6.8平方公里的地帶、此地熔岩總出量約2億立方公尺、大約161個東京巨蛋大。

◎【白絲瀑布】瀑布主流是芝川，但是大半的水流卻來自富士山雪水滲入山肌，貯存的地下水沿著蜿蜒曲折的岩石陡壁順流而下，落差高三公尺，幅寬七十公尺，穿出岩壁而成了氣勢磅礴的白絲瀑布。【聖保羅教堂】由美國著名建築師安東尼雷蒙設計，1935年由英國人瓦特神父設立。這座，傾斜度大的三角形屋頂、內部為木材裸露的X形結構、巨大尖塔的名建築，被作為舊輕井澤的象徵。

◎【輕井澤Outlet】以海外服裝設計師品牌為中心的暢貨中心的專賣店竟有200多家。



伊香堡石段街



鬼押出園



白絲瀑布

🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：燒烤餐或日式料理 晚餐：飯店內用餐

🏠 住宿 PRESIDENT RESORT 或輕井澤俱樂部1130 或同級

第04天

飯店 - 川越小江戸 - 大宮公園(1000株)(3月上旬~4月上旬) - 東京新宿御苑櫻花鑑賞(3月上旬~4月下旬)

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◎【川越小江戸】被指定為日本的重要無形民俗文化財，此祭典從江戸時期流傳至今，活動期間帶給川越老街無限活力，處處充滿高昂氣氛。另外，在菓子屋橫丁等洋溢古早幽情的街道上，除了有川越名產蕃薯餅之外，另有川越獨特的民俗藝品，讓您盡情享受購物樂趣。能夠在保留往昔江戸風情的空間裡體驗川越多彩多姿的活動與購物樂趣，您在川越的行程，必定別具風味與意義。

後前往◎【大宮公園】1885年(明治18年)建造的、埼玉縣最初的縣營公園。位於冰川神社的後面，在面積約35萬平方米的廣闊公園內除了有小動物園、兒童遊樂園外，還有足球場、棒球場、體育館等運動設施。是日本櫻花100選的地方。

★【新宿御苑】位於東京新宿區，原本是信州高遠藩主內藤家江戸屋敷遺跡，但目前所見的御苑風貌是明治39年所完成的，由法國人亨利·馬魯契內設計改建，融合日本林泉迴遊式庭園與西洋庭園風格，當西方遇見東方的情景，在這個58萬平方公尺的園內，有很好的詮釋。在二次世界大戰前，新宿御苑雖是東京最著名的賞櫻名所，但只有皇室人員可以在這裡舉行觀櫻宴會，第二次世界大戰以後，日本民眾才得以入園，園內1300株的65種櫻花盛開時花海景致是最誘人的時期。。



川越小江戸



大宮公園



新宿御苑

🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：日式料理 晚餐：居酒屋料理或日式風味料理

🏠 住宿 HOTEL METROPOLITAN 池袋 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

◎【隅田川公園】隅田川的吾妻橋與櫻橋之間，自江戶時代開始就是賞櫻的名勝地。隅田公園的櫻花約有1,000棵。從隅田川的屋形船（有屋頂的渡輪）可欣賞到種植於兩岸的一整排櫻花，享受風雅的賞花樂趣。沿著隅田川賞花，讓您徜徉於一片沉靜的氛圍中。

★【濱離宮】是江戶時期著名庭園，也是目前東京四大名園之一，西元1654年成為德川幕府將軍家的鷹獵場，第四代將軍時代則填海造地、建成了一座別墅，並利用這裡位於隅田川河口位置的水源優勢，引東京灣海水進入園內池中，明治時期為成為天皇的離宮，是非常典型的日式庭園。雖然曾為皇家庭園，濱離宮卻無皇室的雕琢匠氣，園內花木扶疏，一年四季都有美麗的花卉綻放，濱離宮庭園內的櫻花，多半環繞在池塘周遭，每年春天一到，白色的櫻花沿著池畔陸續綻放，是東京都內鬧中取靜的賞櫻去處，櫻花傘下落英繽紛，構成優雅美麗的一景。

前往免稅店後隨後帶著愉快的心情與豐富的日本感受，前往機場搭乘豪華客機飛返桃園，抵達機場，在親友的迎接下結束此次多采多姿的旅遊。



隅田川公園



濱離宮



濱離宮

🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式料理或日式涮涮鍋 晚餐：機上餐點
🏠 **住宿** 甜蜜的家或同級

📌 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. 貴重要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		

個人自用應急藥品 (慢性病英文處方箋)

零食

紀念品

親友請託購物品清單

休閒雜誌

筆

Have a nice trip

旅途愉快