



Tour Member Handbook  
旅客手冊



團 號： JPN100413  
行程名稱： 浪漫情調輕井澤東京時尚櫻撰之旅五日(成田/成田)  
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

### 浪漫情調輕井澤東京時尚櫻撰之旅五日(成田/成田)

#### \* 行程特色

1. 推出日本最有人氣的高原渡假勝地：輕井澤住宿2連泊。並享受兩晚溫泉風呂泡湯，享受大自然的芬多精。
2. 充分享受輕井澤悠閒的下午時光：可選擇下午茶或騎單車。讓您真正體驗高原的樂趣。
3. 千年三大古湯之一的草津溫泉散策。
4. 川越小江戶古街散策。
5. 新宿御苑和隅田公園櫻花鑑賞。


6. 安排一天電車遊東京美學都心：表參道、六木本。
7. 遊淺草觀音寺、水上巴士、台場濱海公園。
8. 東京二連泊讓您玩得盡興。

## 第01天

桃園國際機場—成田空港—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

- 上午集合於桃園國際機場辦理好出國手續後搭機飛往成田空港，抵達後專車前往日本最有人氣的渡假勝地輕井澤。輕井澤—四周為淺間山、鼻曲山、碓冰嶺等山峰所包圍，地處夏季氣候涼爽，海拔約1000米的高原地帶，這裡落葉松和白樺樹生長茂盛，充滿清爽的綠意與西歐風情的異國情調，休閒設施豐富，在高原清涼的空氣中，享受運動、散步、購物之樂自然環境宜人，所以從19世紀末開始就作為日本有代表性的避暑勝地而發展至今。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內溫泉宴會料理或自助餐

 **住宿** 輕井澤俱樂部 1130或GREEN PLAZA KARUIZAWA

## 第02天

飯店—草津湯田—溫泉街散策—鬼押出園—輕井澤休閒之旅(銀座通+下午咖啡、茶+點心或騎單車遊覽(2選一)—輕井澤OUTLET—泡湯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 草津溫泉被德裔的溫泉醫學之父貝魯斯博士稱為「天下名湯」的草津溫泉，也是日本三大古湯之一，是東京近郊的國際級溫泉，以豐沛水量和強酸泉聞名日本。溫泉街中央的湯湧泉是草津著名的觀光景點，每分鐘湧出5,800公升的泉水。位於溫泉上中央的湯田泉源每天涌出數以萬噸的泉水，溫泉街散策可以讓您感受日本傳統的溫泉文化，兩旁的商店也是您可錯過的逛街地，溫泉土產、饅頭...。古色古香的街道讓您感受深刻。草津有超過百處的湧泉以室內湯為主，其中以白旗之湯最出名。
- 爾後至淺間高原觀賞世界奇景之一的★鬼押出園，此地乃過去火山爆發後的熔岩冷卻後所形成的高原奇景。
- 輕井澤車站前有一座占地4萬6千平方米左右的矢崎公園，是市民休閒的好去處。三笠大道從車站筆直往北延伸，路邊建有原三笠旅館，另外在輕井澤銀座，各種餐廳、咖啡館、精品屋和流行商品專賣店鱗次櫛比，這些多彩的設施使這個度假區成為年青人樂於到訪的休閒去處。安排大家騎單車在這世外桃園的渡假勝地悠閒的享受歐風的情境。不騎單車者將另安排享用下午茶或咖啡+點心。之後帶各位至另一人氣地點輕井澤OUTLET精品倉庫中心去逛並自由享用美食。回到飯店晚餐後稍作休息大家可自由去享受泡湯。在這優雅的環境下泡湯將讓您有一個難忘的回憶。  
解除一天下來的疲勞。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風料理或燒肉餐 晚餐：飯店迎賓宴會料理或迎賓料理自助餐

 **住宿** 輕井澤俱樂部 1130或GREEN PLAZA KARUIZAWA

## 第03天

飯店—川越小江戶散策—東京—淺草寺—仲見世街—隅田川公園櫻撰—隅田川遊船(水上巴士)—濱離宮—台場濱海公園—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

- 早餐後稍作整理行裝後前往搭乘專車至◎川越又名「小江戶」，因保留了很多江戶時代以青磚瓦片製造的【藏屋】而知名，加上世代相傳的百年老店及和菓子屋，境內四處都充滿著古舊情懷，整座城市還被指定為「日本的傳統的建築物群保存地區」。小江戶風光主要位於「藏作一番街」和「果子町」一帶，這裡有很多古古的街道和房子，果子屋橫丁可以見到過去古老商店街的繁榮景象，還有400年前的木造鐘塔仍然在運作。這些皆被政府規劃為文化財了。是東京人在週日懷舊半天遊的熱點。
- ◎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。
- 最後搭乘隅田公園1公里的河川公園350株的櫻花步道也是吸引許多賞櫻民眾來此一遊的名所(3月下旬至4月上旬全國資料來源：櫻花最前線網站公佈)。
- 最後搭乘★水上巴士巡遊東京灣最美麗的河川隅田川SUMIRAGAWA。當汽船沿著河川緩緩行駛，即可觀賞兩岸極具現代感的摩登建築以及十幾座隨時會穿越而過的橫橋，其造型有現代也有古典，座座兼具美感與特色，而在兩岸景緻的襯托之下，愈發顯得浪漫多姿，值得細細品味。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：日式套餐或涮涮鍋或拉麵 晚餐：涮涮鍋或燒烤餐

## 第04天

飯店—新宿御苑櫻花鑑賞—東京時尚電車之旅表參道、竹下通、明治神宮、六本木之丘—飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 上午於約定時間集合後由領隊帶領大家前往★新宿御苑位於東京新宿區，原本是信州高遠藩主內藤家江戶屋敷遺跡，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(3/25-4/08全國資料來源：櫻花最前線網站公佈)。
- 搭乘電車來體會時尚之都：◎表參道Hills：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陰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。
- 六本木Hills：◎六本木之丘，是東京都造鎮最成功的案例，前後花了十七年讓六本木之丘實現了細胞都市的概念，猶如奇幻宇宙自給自足，以森大樓為中心，集結了住宅、商業大樓，購物中心、旅館、餐廳、遊樂與藝術為一體。而且各具特色並彼此貫通，建築物沿著坡道興建，既獨立又不可分，大樓周邊街道上有許多裝置藝術，讓整個區充滿藝術氣息。朝日電視台內的咖啡店，穿越透明玻璃可邊喝咖啡邊欣賞毛利庭園的古典景象，朝日電視台、精品店、森美術館等都是讓您不得不去探索的地方。

🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：方便逛街敬請自理 晚餐：方便逛街敬請自理

🏠 住宿 東京巨蛋或Grand Palace Hotel或京王PLAZA HOTEL或品川PRINCE HOTEL

## 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...。
- 若遇中午班機則早餐後約定時間搭專車前往機場搭機。

🍴 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	
<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