全 台 首 家 上 市 旅 行 社

PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： JPN180522C
行程名稱： 世界遺產.富士花海.跨越時空合掌村五日之旅
集合時間：
胸　　牌：
領　　隊：
送機人員： 邱文欽 先生(0913-573-056)

*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

世界遺產.富士花海.跨越時空合掌村五日之旅

* 行程特色

1.川越小江戶懷舊老街：一番街果、子屋橫丁。
2.富士山麓富士芝櫻公園。
3.眺望靈峰富士山與神祕青原樹海的西湖畔根場地合掌造部落。
4.好買好逛的幕張新都心。
5.被米其林評鑑為三顆星的觀光地：高尾山。

6.位於河口湖畔可邊賞花邊觀賞日本神山富士山的英姿的大石花園。
7.國家指定天然記念物、名水百選的忍野八海景區。
8.御坂之湯玫瑰花園。
9.靈活運用武藏野台地的斜面與低地所構成的舊古河庭園。

第01天 桃園國際機場 - 東京成田空港 - 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休息。
幕張新都心：位於日本千葉縣千葉市的大型會議及展示中心。也是離東京迪士尼與東京市區最近的購物中心，除了原有的購物商場外(各式商店、餐廳、超市、還有三井PARK OUTLET，周邊也新開了許多的餐廳、飯店...等設施。近年來新增了一家大型的AEON MALL。

餐食 早餐：X 午餐：機上簡餐 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 - 米其林三星必遊景點高尾山 - 富士山河口湖畔大石花園 - 日本百水：忍野八海 - 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【高尾山】，被米其林評鑑為三顆星的觀光地，擁有豐富的自然景致，是日本的國定公園之一，同時也是欣賞紅葉的名勝之地。抵達後搭乘纜車至山腰處，便開始走步道，細細品嚐四周的秀麗景致，途中的◎【高尾山藥王院】是1200年前由行基僧侶所建，作為佛道教密宗修道的道場至今。走到◎【山頂展望台】又名十三州大見晴台，海拔599公尺，天氣晴朗時富士山南阿爾卑斯山皆可盡收眼底。
◎【大石花園】位於河口湖北部海岸的大石地區的大石公園位於一個精緻的地點，您可以一次看到湖泊和富士山。 沿著湖畔長廊，每年都有各種時令鮮花盛開。每個季節都盛開花朵的景觀以及超過這個景觀的河口湖，以及在山脊線上對稱地展開並富麗堂皇的富士山是大石公園特有的景觀。 慢慢地漫步在日本觀賞富士山時鮮花盛開的散步長廊，癒合時間流逝。
◎忍野八海是位於山梨縣忍野村的湧泉群。富士山融化的雪水經過80年的過濾，成為了如今這8處湧出的泉水。為國家指定天然記念物、名水百選、新富岳百景之一。包括了出口池、御釜池、底?池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池。

餐食 早餐：飯店內用 午餐：日式料理 晚餐：飯店內用
住宿 FUJI PREMIUM RESORT或HOTEL REGINA KAWAGUCHIKO或同級

第03天 飯店 - 富士山麓富士芝櫻公園 - 西湖合掌造部落 - 御坂之湯玫瑰花園 - 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往世界自然遺產富士山麓的富士五湖中湖畔觀賞★芝櫻美景(約4/15-5/28)，這裡也是東京首都圈最大的芝櫻園，約80萬株的芝櫻綻放，免彩鮮艷的明亮對比美不勝收，一年一度的富士山花的慶典依偎在湖畔及富士山腳下形成絕景。會場貼心的設有展望足湯，逛累了還可以泡泡腳，同時還有設有美食小吃攤及季節限定的紀念品、 食品等。會場也增添了許多新其他的花卉讓現場更顯的五彩繽紛。為了讓貴賓們有更多的時間於園內駐足將於發放每人日幣1500讓貴賓們自由享用園內美食。
座落於眺望靈峰富士山與神祕青原樹海的★西湖畔根場地區，把昔日日本傳統農村的樣貌還原，把日本傳統鄉村的建築ー「合掌造」(外型如兩隻手掌斜斜合握人字形茅草的屋頂）300年前先人為了克服深山惡劣環境所發展的共同生活智慧，全人手興建不需一根釘，三角型的屋頂成為遊客夢昧以求一睹其貌那裡『合掌造』呈現在這裡而進一步發展成富士箱根地區的熱門觀光景點。部落內有介紹西湖歷史、文化和商品等茅葺房屋，另有多樣手工藝體驗，十分具有特色有一種與世隔絕的感覺。西湖是富士五湖之一。

◎【御?之湯】這是一個以玫瑰為標誌的溫泉設施。 因為有這個溫泉的御?町是玫瑰花的特產，所以這個設施的約2,600平方米的花園種有約70種，1300株的玫瑰花。在花園裡漫步時，它與玫瑰的鮮豔色彩以及甜美高貴的香氣融為一體。您可以在5月中旬至11月中旬欣賞玫瑰花朵。

餐食 早餐：飯店內用 午餐：發現金每人￥1500 晚餐：飯店內用

住宿 石和春日居VIEW或同級

第04天

飯店 - 關東川越小江戶 - 舊古河庭園 - 免稅店 - 日本偶像劇拍攝聖地"台場" - 海濱商場DiverCity Tokyo Plaza～巨大鋼彈獨角獸模型(遠眺東京灣夜景與彩虹大橋)—飯店

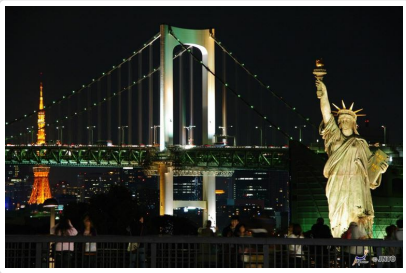
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【川越小江戶】以完整保留日本江戶時期古老歷史、傳統文化、許多文化遺產聞名。日本江戶時期以青磚瓦片製造的倉庫群及被指定為文化財的古老住宅等古老風味的建築並排街道兩側為首，世代相傳的百年老店及日式甜點商店等林立，四處都充滿著古舊情懷。一番街是小江戶川越最具特色的地區，鐘樓、大正浪漫夢大道等許多具有歷史景觀的建築集中於此。尤其是果子屋橫丁是粗點心與零食商店林立的街道。樸素又懷念的街頭，被指定為「味道風景百選」。

★【 舊古河庭園】此園的顯著特點是靈活運用武藏野台地的斜面與低地所構成的地形優勢，在北側的小丘上建造洋館，在斜面和低地上分別佈置西洋庭園和日本庭園。這片土地曾經是明治的元勳?陸奧宗光的別墅，在宗光的次子成為古河財閥的養子時，這裡也便成為古河家的所有（當時的建築物已不存在）。

擔任現存洋館和西洋庭園設計的是英國建築家Josiah Conder，他在明治及大正時代著手設計鹿鳴館、東京復活大聖堂、舊岩崎邸庭園洋館等，為日本建築界的發展做出了巨大貢獻。日本庭園的設計者是京都的庭藝師?小川治兵衛（1860～1933年），他建造出了決不遜色於西洋庭園的極具魅力的名園。舊古河庭園珍貴的保留著大正初期庭園的原型，在昭和57（1982）年8月4日北指定為東京都的名勝。(不入館)

接著前往免稅店。續前往【DiverCity Tokyo Plaza 台場購物廣場】以「劇場型都市空間」的設計理念，充分利用日本屈指可數的觀光地東京臨海副都心地區的優越立地條件，為國內外顧客提供購物、休閒遊玩及舒適的空間，讓顧客親歷驚奇和感動，因而成為「東京的新名景點」。



餐食 早餐：飯店內用 午餐：燒烤自助餐或日式定食 晚餐：方便遊覽敬請自理

住宿 高輪王子或同級

第05天

飯店 - 時尚發源地代官山 - 東京香榭里榭表參道 - AEON購物中心 - 新勝寺 - 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

◎【代官山】最新潮流發源地的代官山同時也是高級住宅區，大使館與外國人住宅也零星分佈於此，使得此地區洋溢著異國風情。主要街道有以代官山站為起點，通往澀谷方向的八幡通、通往駒場方向的舊山手通，以及通往惠比壽方向的駒澤通。沿路以最具代表性的Hillside Terrace為首，進駐了許多品味高雅、獨具個性的商店與餐廳，能充分享受美食及購物樂趣。此外，代官山雖位於都心，卻保留了

許多大樹，綠意盎然、街道寬廣，非常適合散步。
◎【表參道】在年輕人流行文化發源地的原宿，可以買到平價的新潮商品。狹窄的竹下通商店街匯集了眾多雜貨店、飾品店及服飾店，吸引大批人潮至此，熱鬧非凡。帶起可麗餅、鬆餅等各種流行熱潮的街道，處處是大排長龍的人氣名店。而擁有廣大腹地的明治神宮則散發出神聖的安詳氣氛，使人忘卻都市的喧囂。稍微步行一段路後便可到達充滿成熟氣息的表參道，具藝術感的時尚大樓和藝廊沿著欅木林蔭排列在街道兩側，在此可盡情享受購物、美食及藝術的樂趣。
◎【新勝寺】位於千葉縣成田市，是真言宗智山派的大本山寺廟。建於940年。本尊為不動明王，作為日本不動尊信仰的總府，吸引了很多信眾前來參拜。成田山新勝寺建設近1080年，每天都有焰火儀式為信眾祈禱心願達成。儀式的費用為5000日元至10萬日元不等，所有人都可以進入大本堂參觀。
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：方便您逛街，敬請自理 晚餐：機上享用
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証明，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0.3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		
☐ 護照 (出國日起六個月以上效期)	☐簽證	☐出境證
☐ 機票	☐旅遊行程手冊	☐各地旅遊參考資料
☐ 外幣零用金	☐信用卡	☐記事本
☐ 名片 (旅客自行斟酌)	☐親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
☐ 西裝、洋裝、領帶	☐襯衫、休閒服、夾克	☐毛衣、風衣、長褲
☐ 襪子、手帕、內衣褲	☐便鞋、平底鞋、拖鞋	☐睡衣褲
☐ 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	☐游具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	☐摺傘或輕便雨衣
☐ 太陽眼鏡、防曬乳液	☐遮陽帽	
個人用品		
☐ 梳子、髮油	☐刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	☐化妝品、面紙、面霜、面膜
☐ 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	☐水壺	☐吹風機
☐ 針線、備用釦	☐指甲刀、水果刀(請放入托運行李箱)	☐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