



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN190704A

行程名稱： 遇上神奈川~暢遊箱根富士絕景之湯、河口湖香草節、鎌倉古之巡禮5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

遇上神奈川~暢遊箱根富士絕景之湯、河口湖香草節、鎌倉古之巡禮5日

* 行程特色

1. 川崎日本民家園：日本古代民居，其中有18座被指定為日本國家或神奈川縣的重要文化遺產，是日本極具代表性的古民居野外博物館之一。

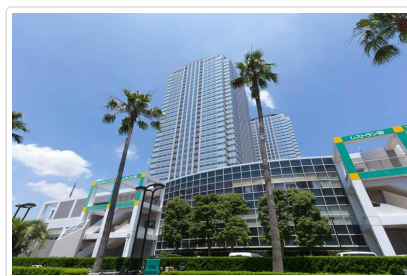
- 鎌倉歷史古街步道之旅：體驗多元的歷史古街文化：八幡宮、鎌倉大佛等景點。
- 合法洗錢神社：錢洗弁財天宇賀福神社
- 暢遊箱根國立公園：登山小火車、索道纜車、大涌谷空中纜車、蘆之湖海賊船。
- 於富士山五湖最大湖山中搭乘湖最有人氣的KABA(河馬)水陸兩用車體驗，同時享受水陸車快感及船上欣賞富士山美景。
- 河口湖深度之旅：天上山公園纜車：山頂上一覽無遺富士山河口湖美景、大石公園香草祭：夏日花卉的河口湖南岸的公園賞美景。
- 舊古河庭園：靈活運用武藏野台地的斜面與低地所構成的。
- 住宿一晚2017年開幕的山中湖萬豪溫泉渡假村飯店。
- 箱根龍宮殿溫泉旅館：坐落在蘆之湖的對岸，本館建於1938(昭和13)年，並且為國家登錄有形文化財，古色古香模仿宇治平等院建造的珍貴建築，和蘆之湖的自然景觀融為一體的地理位置。
- 本行程不進免稅店。

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。



 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內自助餐或和風料理

 **住宿** 成田VIEW HOTEL或成田花園飯店或同級

第02天

飯店 - 鎌倉歷史古街步道(鎌倉駅 - 若宮大路 - 小町通 - 大佛・鶴岡八幡宮) - 錢洗弁財天宇賀福神社 - 途經湘南海岸 - 溫泉旅館享受泡湯樂趣

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【鶴岡八幡宮】，作為古都鎌倉的象徵，作為包括東京在內關東地區的總守護神，也是作為保護國家的守護神，至今仍受到眾人的敬奉，一年當中要舉行各種各樣的祭祀。從鶴岡八幡宮筆直延伸的若宮大路的西側，是一條南北走向的道路◎【小町街】。這裡從納豆、火腿等地方特產食品店到鎌倉雕刻等工藝品店，從老字號餐館到西洋氣氛的咖啡館應有盡有。從道路兩側到小街深處有 200 多家飲食店和商店鱗次櫛比，吸引了許多購物的人高德院是一個淨土宗派的寺院，★【鎌倉大佛】為高德院的主佛，一座臉長度達2.35米耳朵長度達1.9米的阿彌陀如來坐像大佛，是僅次於奈良東大寺大佛的國內第二大佛，花了六年完成。

◎【錢洗弁財天宇賀福神社】：本宮旁邊的洞窟。湧出的清水稱作錢洗水，鎌倉五名水之一。洞內祭祀宇賀神和辨財天，參拜者將硬幣、紙幣放入洗錢用的竹籃，用錢洗水沖洗。

相傳源賴朝在夢境中夢到「使用這股泉水供養神佛的話就能天下太平」，並在西北方發現泉源，而開始祭祀宇賀神的典故就是這間神社的起源。源氏用這座泉水清洗錢幣，以祈求一族的繁榮和子孫血脈長久，這就是延續到現在的祭祀習慣的起頭。至今仍有眾多參拜客，據說用境內洞窟的清水沖洗硬幣、紙幣，將會增加財富，所以通稱「錢洗辨財天」。

湘南海岸是從茅崎市到鎌倉市的海岸地區，它是全國著名的衝浪地點，也是情侶約會首選地點。沿著海岸線向西看，可以看到左邊的箱根和伊豆，右邊是丹澤山峰，景致怡人，吸引了不少攝影師及畫家在此留下美麗的藝術氣息。

今晚安排住宿位於箱根湖畔的龍宮殿溫泉旅館，其建築歷史及歷史已被國家登錄有形文化財。※如遇龍宮殿滿房，則改住箱根王子或同等級飯店。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：和風定食套餐 晚餐：飯店內會席料理或自助餐

🏠 住宿 龍宮殿或箱根蘆之湖皇家王子大飯店或同級

第03天

飯店 - 箱根國立公園四種交通巡禮((湯本登山小火車~強羅索道纜車~早雲山空中纜車~蘆之湖海盜船) - 大涌谷 - 箱根神社 - 溫泉旅館享受泡湯樂趣

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

箱根國立公園山腳下之湯本站搭乘★【登山小火車】：沿途的森林景色、別墅區等讓您感受箱根國立公園的清優景致。

★【強羅索道纜車】：利用索道纜車轉早雲山。

★【早雲山空中纜車】：箱根有非常美麗的大自然景觀，並且有得天獨厚的天然溫泉，是日本極具代表性的觀光地區。箱根空中纜車每隔大約一分鐘開出，從早雲山車站到蘆之湖湖畔的桃源台車站之間，車程約30分鐘。行程中可以觀賞湛藍的蘆之湖和大涌谷噴出的裊裊火山煙，氣候晴朗時，更能飽覽壯觀的富士山景，從空中盡情享受箱根一帶的秀麗景色。

★【蘆之湖海盜船】：是欣賞蘆之湖風光的最佳交通工具，箱根蘆之湖是唯美的湖濱旅遊區，背倚著富士山，湖山相映，遊覽著湖光景色，景緻十分怡人，天氣晴朗可清楚眺望富士山的英姿。

◎【箱根神社】：箱根神社位在箱根山山腳下的蘆之湖湖濱。神社建築隱身於茂密叢林中，但從遠處就能看到神社巨大的朱紅色鳥居，一個位在蘆之湖中，另外兩個則在元箱根的主要街道上。蘆之湖鳥居旁有一條步道，沿著兩旁燈籠並列的石階步道就能通過茂密的森林抵達神社主殿，神社附近盡是高聳參天的樹木，洋溢著和平寧靜的氛圍。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：日式御膳套餐 晚餐：飯店內豐盛自助餐 或 溫泉和食料理

🏠 住宿 山中湖萬豪溫泉渡假飯店或同級

第04天

飯店 - 山中湖體驗水陸兩用車KABA - 天上山公園纜車 - 大石公園香草節 - 川崎日本民家園 - 東京自由逛街

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

山中湖是富士五湖中面積最大的湖泊，山中湖最有名的就是★【水陸兩用巴士 KABA BUS】：可以一邊享受陸地上行駛的快感，又可以感受搭船欣賞富士山美景的舒適感。

★【天上山公園覽車】：山頂上一覽無遺富士山河口湖美景，山頂觀景台、天上之鐘、兔子神社等景點。

◎【大石公園河口湖香草節】：周圍成片閃耀著紫色光芒的薰衣草田，與河口湖及世界遺產富士山爭奇鬥艷！6月中旬~7月中旬期間，以山梨縣河口湖畔的八木崎公園及大石公園為主要會場，舉辦大型活動「河口湖香草節」，範圍橫跨河口湖畔全區域。盛開在河口湖畔邊的薰衣草，像是閃耀著紫色光芒的地毯，周圍滿布的薰衣草香氣環繞。從薰衣草田眺望世界遺產富士山與河口湖的絕景，令人不自覺按下快門留影。每年此時河口湖畔正值薰衣草花季，其他還有香草植物、秋海棠、繡球花等多種花卉盛開，讓來訪遊客看得目不轉睛。各會場會在週末舉辦多項活動，也有販售以薰衣草幼苗和香草製成的特產，以及輕食、薰衣草霜淇淋等甜點。

※大石公園香草節開催時間預定為：(2019年6月14日~7月15日)

★川崎日本民家園：川崎市立日本民家園於1967年開園，是一座古民居的野外博物館，其目的是將正在急速消失的日本古代民居長久地流傳至將來。以東日本的代表性民居為中心，您可以在這裡看到水車小屋、舢公小屋、高倉（地板抬高的倉庫）、歌舞伎舞台等25座建築物。其中有18座被指定為日本國家或神奈川縣的重要文化遺產，並收藏著有關民居的民俗資料等等，是日本極具代表性的古民居野外博物館之一。

隨後驅車返回東京市區，您可利用晚上自由活動時間，享受在東京市區吃美食及購買伴手禮。





🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：日式風味料理 晚餐：為了逛街方便,敬請自理

🏠 住宿 新高輪格蘭王子大飯店或HOTEL METROPOLITAN TOKYO或池袋太陽城王子HOTEL或同級

第05天

飯店 - 淺草寺觀音寺(仲介世通商店街) - 東京晴空塔SKY TREE - 酒酒井 PREMIUM OUTLET - 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

◎【淺草觀音寺】：創建於西元628年的淺草觀音寺是日本觀音寺總堂，來到東京的觀光客，一定會到淺草觀音寺，仿如未到淺草觀音寺，就好像沒到過東京一般。瞧瞧漆著《雷門》字樣的大紅燈籠，就是淺草觀音寺的大招牌，來到此地，您將會感受到日本人虔誠的民間信仰，大家不妨也一起來參拜一下，祈求平安吧！要進入淺草觀音寺前，有一條著名的商店街《仲見世通》，販賣著千變萬化，各具特色的紀念品。

★東京晴空塔SKY TREE：東京晴空塔於2011年11月17日，已被金氏世界記錄正式認證為世界最高的高塔，新鐵塔高634公尺，比現在333公尺高的東京鐵塔幾乎高出一倍，即將成為日本的新地標。位於東京都墨田區，矗立於東京灣隅田川口，634公尺的高度，比目前世界最高的加拿大CN Tower的553公尺還高上57公尺，也比現在的東京鐵塔幾乎高了一倍。東京晴空塔，施工工期約為3年半，初期的投資金額為600億日圓，開業前還要再花50億以上裝修，總金額將高達700億日圓(約台幣250億元)左右。

◎【酒酒井 PREMIUM OUTLET】：是離成田機場最近的名牌暢貨中心，有歐美及日系名牌...服飾、皮革、運動品牌..等，還有空曠明亮的飲食街。

隨後驅車前往成田機場，為此次東京旅行劃下美好的回憶。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：涮涮鍋或燒烤餐或自選餐 晚餐：機上精緻套餐

🏠 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。

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	
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		
<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