



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN160707B
行程名稱： 東京伊香保輕井澤歐風高原迪士尼5天
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

東京伊香保輕井澤歐風高原迪士尼5天

* 行程特色

- 1.安排伊香保溫泉和風溫泉旅館住宿一晚享受泡美人湯和風料理。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。
- 2.日本最負盛名的歐風渡假高原-輕井澤。
- 3.人氣日劇拍攝地點 - 台場地區、彩虹大橋。
- 4海濱商場DiverCity Tokyo Plaza~ 巨大鋼彈模型。

5日本東京新地標~晴空塔：於2011年11月17日，已列入金氏世界記錄認證為世界第一高塔，並已在2012年5月22日正式開幕對外開放，晴空塔高634公尺，比日本東京都內另一座東京鐵塔(目前高度333公尺)幾乎高約近一倍，成為日本東京都內的新地標。
6.全天遊玩迪士尼樂園。

第01天

桃園國際機場—成田國際空港—伊香保石台街散策—伊香保溫泉鄉

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國際空港，抵達後專車前往東京近郊最具人氣的石階溫泉鄉伊香保溫泉：位於海拔720~820米的高地斜坡上，是呈臺階狀的溫泉街。而高地斜坡位於聳立在群馬縣中央部的榛名山東北山麓。伊香保溫泉(Ikaho Onsen)，位於日本群馬縣伊香保町，自然環境優美，風情婉約。伊香保溫泉鄉自古遠近聞名，曾出現在日本古詩集《萬葉集》中。今晚安排住宿於伊香堡如心之里百選和風溫泉旅館，位於石台街下方，旅館擁有1500坪的庭園造景，展現四季風景情。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上簡餐 晚餐：飯店內會席料理或自助餐

 **住宿** 天坊溫泉飯店或森秋旅館或同級

第02天

飯店—高崎達摩不倒翁DIY—聖保羅教堂—輕井澤休閒之旅輕井澤OUTLET—飯店—飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往高崎是日本著名的吉祥物“高崎達摩不倒翁”的發祥地。具有200年歷史和傳統的高崎達摩不倒翁的作坊。群馬縣的達摩不倒翁生產量居日本之冠。而高崎達摩不倒翁描繪有象徵長壽的仙鶴(眉)與烏龜(鬚)，具有吉祥之兆而聞名。在這裡還可以自己動手描繪達摩不倒翁的眉毛和鬚鬚，製作自己獨創的達摩不倒翁。

後前往聖保羅教堂，這是天主教教堂，建築設計師是弗蘭克·洛伊德·萊特的得意弟子安東尼奧·雷蒙德氏，1935年由英國人瓦特神父設立。這座名建築在輕井澤也是有代表性的教堂，傾斜度大的三角形屋頂、巨大的尖塔被作為舊輕井澤的象徵。內部為木材裸露的X形結構。曾經榮獲美國建築學會獎。周圍有四季應時變化的優美自然，每年有眾多觀光客人來訪。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：燒烤餐 晚餐：飯店內自助餐

 **住宿** 輕井澤俱樂部1130或同級

第03天

飯店 - 川越小江戸 - 東京地標~晴空塔(登第一展望台)~天空町散策 - 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

早餐後前往◎【川越小江戸】以完整保留日本江戸時期古老歷史、傳統文化、許多文化遺產聞名。日本江戸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。一番街是小江戸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」。

★【東京晴空塔】高度達到634米的東京晴空塔成為全世界最高的高塔。以現代形式重現傳統日本建築的「曲線」和「隆起」造形及五重塔的心柱制振式古代建築技法，顏色則採用以藍白為基調的SKYTREE WHITE。可以從不同的視覺角度和眺望地點，看到晴空塔不同而且豐富多姿的神韻。塔上另外設有2個展望台，安排登上350公尺高的第一展望台，您可俯瞰關東地區的遼闊。如時間許可，您還可自費登上高度450公尺的展望大廳外圍，設置玻璃籠罩的空中走廊，可以享受在日本第一高塔上散步。東京天空樹是一個傳統與尖端的新象徵，並創造出一個超越時空的新景觀。

註：晴空塔門票為完全預約制，限定入場時間及入場人數。因此行程順序會因為預約時間而調整，一旦確定了入場日期及場次則無法任

意變更。若因氣候不良及其不可抗拒的安全因素考量而無法上塔，則現場退費晴空塔團體門票日幣1800元，敬請所有參加本行程之貴賓能特別理解！

◎【天空町商店街】天空町商店街為一條集合流行時尚、各式雜貨、飲食店的新設施。在設施4層處設有由押上車站連接新塔大廳的交流廣場，在站前和北十間川沿岸設有3個廣場和親水公園，這裡將形成一個來訪遊客和鄰近居民聚集的交流空間。

◎續前往《免稅店》購物。

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，因此而將成為「東京的新名景點」。商場除了集結各種世界知名品牌、國內外的休閒品牌和充滿個性·獨創性品牌等，各種對時裝潮流敏感的品牌以外，在購物之餘還能夠體驗各種大規模的娛樂設施、東京名店聚集的美食廣場，及盡享餐廳樓層的美食等，是富有多樣性和話題性的商業設施。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味料理 晚餐：自選餐

 **住宿** THE B SUIDOBASHI或同級

第04天

東京 - 迪士尼樂園或迪士尼海世界(二選一) 電車來回

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

由導遊帶領您搭乘電車，前往★【東京迪士尼樂園】或【東京迪士尼海洋】(二選一，一票到底)。

◆東京迪士尼樂園 TOKYO DISNEYLAND：將您帶到童話中的世界，使您重溫童年歡樂；有美國開拓時代的西部樂園、冒險與傳奇的探險樂園、夢與童話世界的夢幻樂園、宇宙與未來世界的未來樂園，還有新生物區及彷彿童話故事的卡通城，纜車繞全境的迷你火車到驚險恐怖的鬼屋，由加勒比海海盜船探險到非洲叢林尋幽冒險，還有那舉世無匹的360度立體電影，使您完完全全享受無限驚奇歡樂，陶醉在夢幻世界的氣氛中。

◆東京迪士尼海洋樂園 TOKYO DISNEYSEA：東京迪士尼海洋是以『水的星球·壯大遼闊的地球之海』為主題，展開一個充滿浪漫、冒險的海上世界，不論是大人或小孩都可盡興而歸的水上王國。園內以神秘的水上火山為中心，區分為『羅曼蒂克的南歐港町』、『美國水邊碼頭』、『超時空水岸冒險』、『失落的河岸三角洲』、『阿拉伯的魔法水都』、『小美人魚世界』、『南太平洋的神秘島』。不但處處充滿驚奇、神秘與冒險，並且洋溢著人們對海洋的憧憬、尊敬與恐懼。是一個能滿足每個人夢想、冒險的地方，也是一個不論老少都能體驗生命經驗及探險的樂趣，並且能留下快樂回憶的場所。

【注意事項】

●迪士尼樂園可選擇A或B參觀。團體出發時，導遊領隊將查詢各位貴賓參加A或B行程，以人數較多的帶領前往。因東京迪士尼規定1日券與2日券當天不能跨越相通參觀兩個樂園，如果一天內想遊玩兩個樂園，敬請各位貴賓自費購買另一個樂園的門票。

●來回電車已包含。建議今日穿著輕便服裝，為您遊園的方便，本日午、晚餐費用敬請自費自理。

●如在台灣報名時告知本日不去迪士尼，則退費NT\$1,000元(1-4歲恕不退費)/一日於外站臨時告知恕不退費。

●如果沒有主動告之則前往迪士尼樂園處理訂票，請務必注意！



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：方便遊玩敬請自理

 **住宿** THE B SUIDOBASHI或同級

第05天

東京TOKYO - 自由活動 - 成田空港 - 桃園機場

早餐後可利用時間自由活動，於約定時間集合後搭乘遊覽車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：方便遊玩敬請自理或機上 晚餐：X

 **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、凡事以團隊為優先並相互合作、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