



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN161103A
行程名稱： 東京水上溫泉群馬追楓草津輕井澤五天
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

東京水上溫泉群馬追楓草津輕井澤五天

* 行程特色

1. 被認定為日本百座名城之一小諸城舊址-懷古園。
2. 陡峭的斜坡與奇岩怪石而被列位日本三大奇勝之一妙義山。
3. 遊覽有小瑞士之稱的輕井澤歐風高原：白絲瀑布、聖保羅教堂、銀座通。
4. 利根川河流湍急的侵蝕作用打造出的千年絕景-諏訪峽。
5. 東方尼亞拉瓜瀑布美稱的吹割瀑布。

6. 安排沼田蘋果農園採蘋果體驗。
7. 千年古湯草津溫泉草津湯田散策。
8. 體驗羅馬浴場2拍攝地場景之天下第一露天風呂寶川溫泉
9. 台場DIVER CITY 購物中心+鋼彈超人立像。
10. 安排住宿兩晚的溫泉飯店。

第01天

桃園國際機場—成田國際空港—伊香保溫泉鄉或水上溫泉鄉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 上午集合於桃園國際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。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內會席料理 或 和洋式百匯自助餐

 **住宿** 森秋旅館或天坊溫泉飯店或如心之里HIBIKI野或源泉湯之宿松乃井或水上聚樂或水上高原200或同級

第02天

飯店—諏訪峽(10月上-11月上) - 沼田果園採蘋果 - 吹割瀑布(東洋小尼加拉瓜瀑布) (10月下-11月上) - 羅馬浴場2拍攝地場景之天下第一露天風呂寶川溫泉 - 水上溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ◎【諏訪峽】是利根川河流湍急的侵蝕作用打造出的千年絕景。位於水上溫泉鄉南邊，由?笛橋附近開始，屬於利根川下流地帶的則是諏訪峽。諏訪峽的懸崖峭壁以及奇岩異石倒映在峽谷的清流，是水上區域熱門旅遊景點。諏訪峽也是賞楓名勝。秋天峽谷兩壁染上了大片的橙黃赤紅，這燦爛而動人的景色曾感動過多少旅客，留下流連忘返的足跡。
- ◎【吹割瀑布】被稱『東方的尼亞拉瓜瀑布』的美稱，高7米，寬30米的大瀑布它坐落在一個老神村的山崗上，由峽谷河床經年累月受水流的切割而成的地形絕景，猶如鬼斧神工之作。輕柔的陽光流瀉在溪谷裡，流水倒映著美麗的山林景色，在深秋的季節裡，峽谷瑰麗的景緻是大自然的傑作，沐浴在此大自然的傑作裡，心靈得到解放。
- 配合季節時宜安排貴賓前往★沼田蘋果農園採蘋果體驗，採完後還有貼心的果園同仁幫忙削皮切片讓您嚐鮮。同時販賣部仍有多種水果製作的產品可採買。
- ★寶川溫泉汪泉閣被譽為天下第一大露天溫泉，位於利根河的最上游的寶川溪流，是在大自然環抱下的一處天然溫泉。寶川溫泉區有由5個露天溫泉，1個室內溫泉，總面積近800平方米，每分鐘流量為1800升，是最大流動溫泉。整個溫泉區沿寶川河借山勢修建，春夏綠樹掩映，秋季楓葉滿枝，冬季白雪皚皚。山的環繞，水的靈動，讓您享受大自然，體驗身心徹底放鬆的愉悅。
泉質：天然地下泉水。(將提供每位貴賓租賃毛巾和泡湯浴衣使用)
功效：風濕性神經痛、痔瘡、外傷恢復減壓/運動機能障礙、關節炎、肌肉痛、五十肩、消化器、神經痛、四肢發冷

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：上州豚涮涮鍋或和風膳套餐 晚餐：飯店內自助餐

 **住宿** 水上高原200或水上聚樂或源泉湯之宿松乃井或同級

第03天

水上溫泉—吾妻峽谷—千年古湯草津溫泉草津湯田散策—途經鬼押出園—白絲瀑布—輕井澤聖保羅教堂—輕井澤銀座通—飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐後沿著吾妻線前往草津町，中途於吾妻峽谷停留眺望峽谷美景。草津溫泉是全日本中三大最受歡迎的古溫泉休閒勝地，其他兩個是下呂和有馬。草津的由來有兩個說法，其一是說遠在1800年前由一個傳說中的英雄發現，另一說法是由奈良時代的高僧發現，在19世紀末，經由當時在日本大學任教的德國醫生別魯茲博士(Dr. Baelz)向世界介紹了這溫泉療養勝地，而使草津溫泉更名揚世界。位於溫泉上的中心◎湯畑是草津的象徵，坐落於溫泉街中心位置，每分鐘湧出4000公升以上的源泉水，通過木製水管使高溫的泉水溫度下降並輸送到各個溫泉設施以及旅館。
- 有小瑞士之稱的輕井澤位於淺間山的山麓平地上，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公尺的高原地帶，這裏落葉松和白樺樹生長茂盛，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。
- ◎輕井澤聖保羅教堂是美國建築家安東尼·雷門(Antonin Raymond)以歐洲的鄉間教堂風格所建造的教堂。木造的建築與水泥石板混

合素材讓這個教堂獲選現在摩登建築the DOCOMOMO 100之選。優美的森林搭配古典的教堂建築，形成一種浪漫唯美的畫面。三角形屋頂和尖塔已經成為輕井澤的象徵。

- ◎舊輕井澤銀座通約長600公尺，洋式商店林立，建築瀟灑著歐風。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，路邊建有舊三笠旅館，被列為國家重要文化財。另外在舊輕井澤主街道，各種餐廳、咖啡館、精品屋和流行商品專賣店鱗次櫛比
- ◎白絲瀑布遊覽，寬度有70公尺的岩石及高有3公尺，由湯川水源流至這裡往下流下形成一絲絲的白線因此而聞名。輕井澤一四周為淺間山、鼻曲山、碓冰嶺等山峰所包圍，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。

- 🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：飯店內迎賓自助晚餐
- 🏠 **住宿** 輕井澤淺間王子渡假飯店或輕井澤俱樂部1130或同級

第04天

飯店—小諸城舊址-懷古園—日本三大奇勝之一眺望妙義山—東京 - 免稅店 - 台場彩虹大橋、DIVER CITY 購物中心+鋼彈超人—飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ◎小諸城舊址—★懷古園被認為日本百座名城之一，過去為城下町。小諸城懷古園又稱為白鶴城，和一般城堡不同，小諸城並未建在高地，而是利用千曲川及周邊淺間火山噴發出的火山灰作為天然屏障，是日本僅存的穴城喔!園內有文學家島崎藤村的紀念館、動物園及遊樂園(進入園內的遊樂園、動物園等需自行買票參觀，敬請諒解)，還有能眺望千曲川的展望台，春天櫻花盛開，秋天滿園紅葉最風雅了，每到楓葉季、櫻花季時吸引許多遊客駐足。
- ◎妙義山是代表群馬縣的上毛三山(赤城山,榛名山)之一。由於陡峭其山形的陡峭斜坡與奇岩怪石的外形，被列位日本三大奇勝之一。是人氣的賞楓景點，最佳賞楓期是在從10月下旬到11月中旬，也是許多的登山愛好者及遊客喜歡造訪的旅遊勝地。
- ◎DiverCity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。入口處更有一座18公尺高的巨大鋼彈戰士立像，並展示了自1980年代起超過1000隻的鋼彈模型，並不定期販售限定模型及其相關商品，鋼彈迷們不可錯過！

- 🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風定食 晚餐：方便逛街敬請自理
- 🏠 **住宿** HOTEL METROPOLITAN TOKYO或新宿王子或新高輪格蘭王子大飯店或同級

第05天

飯店 - 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

- 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：機上套餐或敬請自理 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)	☐ 玩具(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

Have a nice trip 旅途愉快