



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN101117
行程名稱： 關東後花園祕境森呼吸五日
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

關東後花園祕境森呼吸五日

* 行程特色

- ☆. 搭乘日本航空，早去晚回，實實5天。
- ☆. 每團人數以25人為限，無自費用餐及自由活動。
- ☆. 餐標平均午餐日幣約¥2000，平均晚餐日幣約¥2500。
- ☆. 充分享受高原新鮮空氣、森林芬多精及溪谷瀑布負離子SPA之旅。
- ☆. 全程二人一室，安排住宿2晚溫泉飯店。

☆. 輕鬆擁抱雄偉的自然美景與溫泉，邀您親身體驗魅力滿點之旅。

☆. 招待品嚐輕井澤咖啡摩卡霜淇淋。

第01天

桃園機場 - 東京成田 - 多摩市

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

多摩市：位於東京都多摩地方。為業務核都市。市區面積21.08km²，總人口144,272人。為吉卜力工作室動畫作品心之谷的故事舞臺。以多摩川沿岸的低地為中心，包含了北側的武藏野臺地，與南側的多摩丘陵所組成的狹長狀郊區地帶。由北多摩郡、南多摩郡與西多摩郡三個郡所組成。三多摩區境內有許多東京的大型衛星城市，例如武藏野市、立川市、八王子市與著名的多摩新市鎮。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上餐點 晚餐：日式風味套餐或涮涮鍋

 **住宿**

京王PLAZA多摩或同級

第02天

多摩 - 明治之森高尾國定公園 - 清瀧站+++++(6分)高尾山站(日本第一陡坡纜車來回) - 昇仙峽(日本百選觀光地) - 清里高原 - 萌木之村(日本女性票選必遊之地，也是高原避暑勝地) - 蓼科溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

高尾國定公園：座落於關東山地東南方，距東京都市中心僅約50公里，隸屬東京都八王子市內。為綠色山林所圍繞，高尾山口站為通往高尾山國家公園的玄關口，豐富自然景觀躍入眼簾。本站至纜車的清瀧站間，販賣高尾山知名美食山藥蕎麥麵。從清瀧站至高尾山站纜車，其最大傾斜度為31度18分，號稱日本第一。【www.takaotozan.co.jp/index.htm】

昇仙峽：位於山梨縣甲府市12公里之山區，以整座花崗石之懸崖絕壁突出奇岩怪石為著名，如：高達108m的『覺圓峰巨岩』、高30m的『仙娥瀑布』，以及『猩猩石』、『佛石』、『石門』等；沿著山區溪谷的散步道，全長5.8公里，乃春櫻、夏綠、秋楓、冬雪聞名之全國觀光地百選之一。賞楓期間：約11月上旬~11月中下旬【www.shosenkyo-kankoukyokai.com/b/】

清里高原：位於八個岳南山麓位置是一座大高原，往南可見到富士山及中央自動車道，清里高原四季充滿驚奇，從春夏的新綠到秋天的滿山楓紅，冬天的雪白大地；清里高原就像純潔的百合、自然而不驕縱；清里高原展現出自然，媲美阿爾卑斯山林景緻，人與自然的結合，縱身畫中。【www.i-sks.com/kiyosato/】

萌木之村：名為萌木之村，是希望村子像樹木萌發一樣具有生命力。萌木之村位於海拔1,274m的高原避暑勝地，春櫻、夏果、秋楓、冬雪，四季景緻各有不同。散落在森林中的餐廳和將近20間的個性商店，有販賣ROCK咖哩、音樂盒、雜貨、清里週邊~山梨縣嚴選的酒類、食品等等，感受歐風小舖野趣。

※營業時間：年中無休(10:00~17:00)音樂盒博物館(入門卷¥800不含於團費，花園(周四定休)，旋轉木馬(免費)【www.moeginomura.co.jp/】

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味套餐 晚餐：迎賓會席膳或總匯自助餐

 **住宿** 蓼科PARK 飯店或長野皇家飯店或白樺池之平或同級

第03天

蓼科 - 中部山岳國家公園 - 上高地祕境(大正池、河童吊橋) - 松本城(四大國寶城廓之一) - 上信越高原國立公園 - 淺間山·鬼押出園(火山熔岩~世界三大奇景之一) - 輕井澤渡假區(關東後花園，皇室避暑勝地)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上高地祕境：因長期與外界隔離，蘊藏了極豐富的動物資源，成為大自然良好的生態棲息地。【大正池】：1915年，由於燒岳的噴發，堵住梓川水流而成的一個水池。池邊的枯木已被指定為國家天然紀念物。【河童吊橋】：此木橋架於梓川之上，歷經數代改建，橋背後聳立著穩高連峰如絕美畫作，簡樸的木造吊橋，是上高地的象徵。同時也是散步道的起點。※營業期間：4/23~11/15止


【www.kamikochi.or.jp/chinese_trad/index.php】上高地封山期間則安排參觀長野縣最大湖泊 - 諏訪湖、間歇噴泉&日本最古老的神社 - 諏訪大社本社。

鬼押出園：位於輕井澤往北約21公里，上信越高國立公園內、淺間山(標高2560公尺)的群馬縣方面北山麓的地方。園內廣場的標高是1325公尺。(1783年)8月5日淺間山發生大噴火、流出熔岩流經過冷卻凝固結成一個最大幅2公里、長5.5公里、廣度6.8平方公里的地帶、此地熔岩總出量約2億立方公尺、大約161個東京巨蛋大。淺間山活火山噴出物乾了之後和泥土混合就像草津白根山一樣。

※營業期間：3/20~11/29止

松本城：位於長野縣幾乎正中的松本市作為攀登北阿爾卑斯山的大門而聞名，是由松本城的“城下町”而發展起來的。建於1594年，是日本「四大名城」之一。

輕井澤：位於長野縣東南部，四周為淺間山、鼻曲山、碓冰嶺等山峰環繞，夏季氣候涼爽，位在海拔約1000m的高原地帶，落葉松和白樺樹鬱鬱蒼蒼，充滿清爽的綠意與西歐風情的異國情調，有「小瑞士」之稱。為日本皇室的避暑勝地。※輕井澤單車租用1小時¥600，

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味套餐 晚餐：總匯自助餐

 **住宿** 輕井澤俱樂部1130或GREEN PLAZA輕井澤或草津VILLAGE露天溫泉或NOW RESORT或同級

第04天

輕井澤 - 白絲瀑布(輕井澤祕境之稱) - 雲場池(白鳥之湖) - 聖保羅教堂(美麗三角屋頂獲得美國建築學會大賞) - 舊輕銀座商店街(招待品嚐高原香濃冰淇淋) - OUTLET MALL - 免稅店 - 台場海濱公園(日劇人氣偶像劇場景地) - 東京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

白絲瀑布：位於輕井澤的白絲瀑布寬度約100公尺，沿著岸壁流下，宛如一批純白的絹布寬 70公尺，高 3公尺的瀑布，沿岸的樹林在秋天更呈現一片火紅。白絲瀑布神秘的氣質與唯美的景緻擁有「輕井澤的祕境」之稱。

雲場池：於輕井澤町附近賞楓名所。大車無法進入故須步行約10分鐘左右。

聖保羅教堂：由美國著名建築師安東尼雷蒙所設計，佇立在綠林小徑中散發著歐風的木造建築，儼然為輕井澤的象徵。【www.go-nagano.net/tw/】

舊輕銀座商店街：從舊輕井澤圓環為起點，約600公尺的街道，商店林立，各種餐廳、咖啡館、精品屋和流行商品專賣店櫛比鱗次，其中不乏自東京、橫濱遠道而來開設分店的商家，一部份街道洋溢著歐式風格，及明治時代就開業的店鋪。

台場：有「法國香榭大道」之稱～時下日本最富人氣的休閒渡假區域，享受逍遙自在歡樂時光的東京新景～「東京臨海副都心」，又稱「水上城市彩虹橋」，而「彩虹大橋」是許多愛情連續劇的最佳場景。每個區域均有獨自不同特色，除了不定期舉辦的展示會外，更結合了不同的主題樂園遊樂設施、美食廣場、購物廣場等，現已成為年輕人相約的所在地。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：信州釜飯+天婦羅+烏龍麵小火鍋 晚餐：義式料理自助餐或涮涮鍋

 **住宿** 東京巨蛋或希爾頓東京台場或京王PLAZA HOTEL或同級

第05天

東京市區巡禮~皇居二重橋·新宿御苑 - 東京成田 - 桃園機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

皇居二重橋：充滿古老江戶遺風的皇居，位於市中心，過去是德川幕府居住的宅第，現在則是日本天皇的官邸。2座橋重疊稱為「二重橋」，其實正式名稱是前方為正門石橋(眼鏡橋)，後方為正門鐵橋(二重橋)，正門石橋旁是拍攝景點，與後方的伏見櫓形成對比美。

新宿御苑：位於東京新宿區，原是信州高遠藩主內藤家江戶屋敷遺跡，但目前所見的御苑是明治39年完成的，是由法國人亨利·馬魯契內設計改建，融合日本林泉迴遊式庭園與西洋庭園之風格；御苑內的櫻花品種多達75種，亦是賞櫻名所。【www.env.go.jp/garden/shinjuku/ukugyoen/】

※若有時間可安排參觀東京都廳45層樓展望室。

【特別報告】本日午餐安排在新宿5星級飯店內日本料理，享用頂尖廚師精選各類奢華食材烹調的正宗日本料理約35道，供您吃到飽！據壽司為確保新鮮，採現點現作方式。(需事先預約每人日幣約¥4000)

※素食及不習慣生食之貴賓可於報名時告知退NT\$1500，可於飯店餐廳自行享用午餐，敬請理解。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：正宗日本料理吃到飽 晚餐：機上餐點

 **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項，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，前述塑膠袋應與其他手提行李、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0.21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