



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN151216
行程名稱： 古都鎌倉、伊豆半島、靜岡茶園、森呼吸恣意慢活五日遊(成田/靜岡)
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

古都鎌倉、伊豆半島、靜岡茶園、森呼吸恣意慢活五日遊(成田/靜岡)

* 行程特色

- 1.橫濱未來21最耀眼的新興購物遊樂聖地-古樸的紅磚牆倉庫。
- 2.關東最具代表幕府統治的政治和文化中心之一-古都-鎌倉八幡宮、小町通商店街。
- 3.中伊豆最具特色的溫泉鄉修善寺：修禪寺、竹林步道、溫泉街。

4.深受小朋友喜愛的「櫻桃小丸子」主題館。

5.搭乘纜車造訪曾在日本觀光地百選中榮登榜首的名勝「日本平」的山頂及國寶「久能山東照宮」。

6.安排搭乘一段大井川鐵道復古火車欣賞沿途茶園風光。

7.遊覽登錄於金氏世界記錄「世界最長的木造步道橋」-蓬萊橋。

8.伊豆地區第一名瀑-淨蓮瀑布，享受森林中的芬多精

9.DREAM FERRY夢想渡輪：連絡清水港及伊豆半島土肥港，遊覽車將駛進渡輪內橫渡駿河灣飽覽駿河及富士山風光。

第01天

桃園國際機場 / 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

上午集合於桃園國際機場辦理出國手續，由公司專業領隊帶領出發搭機飛往成田國際空港。隨後由專車搭載前往飯店休息，準備展開精彩的旅程。



 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上套餐+發日幣1,000

 **住宿** NARITA GATEWAY HOTEL或同級

第02天

成田 / 橫濱港區未來21 / 紅磚倉庫 / 鎌倉歷史古街街道(小町通 - 鎌倉大佛・鶴岡八幡宮) / 湘南海岸 / 小田原希爾頓

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◎【**橫濱港區未來21**】，在鎖國體制的江戶時代末期，橫濱還是只有100多人居住的貧寒村莊，但是在時代向國際化發展的進程中，橫濱作為日本的門戶建設了港口，從此作為代表日本的貿易港發展壯大，目前已經成長為僅次於東京的日本第二大城市。港區未來21的名稱作為代表港灣橫濱的街區，寄託著面向21世紀的未來夢想。

◎【**橫濱紅磚倉庫**】分為一號館及二號館，分別建於1913年及1907年，是明治時期建造的磚造建築，紅磚倉庫曾經是橫濱港最重要的物流及關稅據點，現在紅磚倉庫一號館、二號館的外觀，維持著紅磚建築的歐式風格。一號館作為文化活動的中心，二號館則是商業用途，原本荒廢的古蹟重新修築，現已成為橫濱的新觀光點及市民的休閒設施。

位於鎌倉市的◎【**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像。爾後走一段湘南海岸於車上欣賞海岸景致。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：飯店內自助餐美食

 **住宿** 小田原希爾頓或熱海後熱園飯店或同級

第03天

修善寺 / 竹林步道 / 日本瀑布百選之一淨蓮瀑布 / 戀人岬 / 西伊豆CRYSTAL

早餐後驅車前往◎【**修善寺**】，是修善寺溫泉區的著名觀光景點，據傳修禪寺是弘法大師空海於公元807年開基創建的古剎，歷史悠久。日本著名戲劇作家岡本綺堂的名著戲曲「修善寺物語」就是根據修禪寺的史實編寫而成的。位於中伊豆的修善寺溫泉鄉是一條充滿自然清新情趣的散步小路，竹林小徑長400米，沿修善寺溫泉街中流淌的桂川沿岸蜿蜒曲徑而行，觀賞青翠的竹林、流水潺潺。竹林小徑兩側至竹林間鋪有石板小路環境幽靜，賞心悅目。

日本瀑布百選之一的◎【**淨蓮瀑布**】落差高度25公尺、寬度7公尺，壯麗的水瀑、磅礴的氣勢，為伊豆最大的瀑布，據傳日本昭和天皇曾經為此讚嘆。淨蓮瀑布自古流傳著女郎蜘蛛傳說，頗具神秘感，瀑布周圍茂密的原始林之中震人心弦的瀑布聲更是增添了淨蓮瀑布神秘的氣氛。

◎【**戀人岬**】750公尺長的富士見遊步道，一直延伸到崖邊的戀人岬，這裡可眺望富士山遠景及駿河灣。伊豆的戀人岬與著名的關島戀人岬有有一座高2.5公尺的「愛之鐘」，除此之外，還擺放了另一座「金之鐘」，是關島戀人岬「銀之鐘」的姊妹鐘。



🍽️ **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風定食套餐 晚餐：飯店會席料理 或 自助餐

🏠 **住宿** 西伊豆Crystal View Hotel或湯之島高爾夫俱樂部&HOTEL董苑或同級

第04天

飯店 / 土肥金山博物館 / 駿河灣渡輪 / 清水櫻桃小丸子博物館 / 久能山東照宮 / 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★【**土肥金山**】伊豆最古老、已有400年採金歷史，現已成為資料博物館的『黃金館』，由館內電動人形及圖片之介紹想像當時風光之情景，展示世界最大塊黃金，並開放部份坑道供遊客參觀!!

後至西伊豆的土肥港搭乘DREAM FERRY夢想渡輪橫渡駿河灣飽覽富士山風光前往清水港。

★【**清水櫻桃小丸子博物館**】位於靜岡縣清水市的「清水夢幻廣場-S-PULSE DREAM PLAZA」，有深受小朋友喜愛的「櫻桃小丸子」主題館。主題館內不僅可以看到小丸子平常上課的教室、客廳、臥房，幸運的話還可以在這裡跟小丸子的人偶一起合影喔。周邊的商品更是丸子迷不能錯過的喔!

★【**日本平(久能山東照宮)**】以5分鐘的空中纜車之旅連結了曾在日本觀光地百選中榮登榜首的名勝「日本平」的山頂及國寶「久能山東照宮」兩地。一邊從纜車上可遠眺四季變化多端的屏風谷美景、從駿河灣遠眺伊豆半島、御前崎等，一邊享受空中遊覽樂趣。



🍽️ **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：自助餐或日式膳食 晚餐：飯店內會席料理

🏠 **住宿** HOTEL 燒津 松風閣或同級

第05天


飯店 / 大井川鐵道(SL蒸汽火車~新金谷站-千頭站) / 蓬萊橋 / 茶園 / 逛購物中心 / 靜岡空港 / 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

早餐後前往新金谷站搭乘★【**大井川鐵道列車**】，一九三五年通車以齒軌登山火車著名，最初是為了運送建造水壩及發電廠設備而建的鐵路，後來成為觀光鐵路，沿岸皆優質川根茶的產地。

前往牧之原★【**茶園**】參觀靜岡名產茶葉的生產過程，園內並有許多茶製產品可供選擇。後專車一路經遼闊的茶田前往【**蓬萊橋**】，橫跨在靜岡縣島田市大井川上的木造橋（行人與自行車專用橋），全長897.422公尺，為「世界最長的木造步道橋」，登錄於金氏世界記錄。在橋上悠閒漫步可邊眺望大井川沿岸青山綠水的美好景色。於約定時間集合後搭乘遊覽車前往靜岡空港辦理出境手續，之後利用時間於機場免稅店逛街，並於規定時間登機飛返國門。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味料理 晚餐：機上簡餐

 **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，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

◎ 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。

八、小費

1. 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。

「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%
2分以下	退還領隊小費之75%

2. 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期盼您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

■ 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		

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