



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN240111E

行程名稱： 九州5日》夢幻魅力湯布院、天空步道夢吊橋、水都柳川遊船、漫遊輕鬆go

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

九州5日》夢幻魅力湯布院、天空步道夢吊橋、水都柳川遊船、漫遊輕鬆go

* 行程特色

【湯布院(湯之坪街道散策)】有《晨霧和出泉之鄉》的美稱，是一個寧靜優雅的歐風山中城鎮，更有九州的輕井澤稱號。全日本OL票選第一名的旅遊景點首選。

【金鱗湖(晨霧和出泉之鄉)】由溫泉匯流而成的金鱗湖，即使是嚴冬季節湖水也熱氣騰騰，是盆地中晨霧的來源;也是湯布院最著名的湖泊。

【九重夢大吊橋】日本第一高大吊橋。懸掛在九醉溪谷上方，也是日本第一步行專用吊橋。站在橋中央可看到日本百水名水之一的《震動之瀑布》令人震撼。

【柳川遊船】船舟悠閒的航行在柳川城四周的護城河，身穿古典服飾的船夫一邊搖船一邊以愉悅的神情唱著傳統民謠，融合自然與文化的水鄉之都。

【太宰府天滿宮】有學問之神之稱是福岡近郊排名第一的風景名勝區。

第01天

桃園國際機場 / 福岡國際空港 ⇒ 宿泊飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

本日集合於 **桃園國際機場**，由本公司專業領隊協辦好搭機手續之後，搭機飛往 **日本九州第一大城—福岡空港**。

探索福岡，平均飛行時間為2小時15分鐘。福岡市是位於日本九州北部、福岡縣西部的都市，為福岡縣首府，同時為政令指定都市之一。全市人口約158萬，是九州最大都市與政治、經濟、交通中心，也是大阪以西人口最多的城市。以福岡市為中心的福岡都市圈聚集了眾多政府機關和企業分公司，是日本人口第四多的都市圈，並和北九州都市圈共同構成了北九州 - 福岡都市圈。

今晚安排宿泊於福岡地區以簡單整潔之商務旅館。



🍴 **餐食** 早餐：溫暖的家 午餐：溫暖的家 晚餐：機上精緻套餐

🏠 **住宿** Royal Hotel 宗像或同級

第02天

宿泊飯店 ⇒ 九州輕井澤 ~ 湯布院藝術街道(日本OL人氣NO.1散策地)・夢幻魅力之湖 ~ 金鱗湖 ⇒ 天空步道 ~ 九重『夢』大吊橋・遠眺震動瀑布(日本百選瀑布) ⇒ 阿蘇溫泉鄉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【湯布院(湯之坪街道散策)】位於由布岳山腳下，有許多美術館及畫廊，是一個寧靜優雅的山中城鎮，溫泉更是自古聞名。此外熱鬧、歡騰的藝術活動，更使來訪者捨不得離開。湯布院街道充滿藝術氣息的城鎮，經常榮登日本人氣之觀光區；在此您可盡情享受城鎮的好山好水好風光，其精巧的陶藝、木雕、彩繪玻璃及壓花等民間藝術皆極出色。另外您可自行漫遊尋找人氣名店：魔法少女琪琪的麵包屋、史努比茶屋、宮崎駿專賣店。

◎【金鱗湖(晨霧和出泉之鄉)】由溫泉匯流而成的金鱗湖，即使是嚴冬季節湖水也熱氣騰騰，是盆地中晨霧的來源。這一帶充滿情趣的風景，深深地迷戀了與謝野晶子和北原白秋等著名人士，是湯布院最著名的湖泊。

★【九重夢大吊橋】日本第一高大吊橋。標高777高173全長390的人道專用，懸掛在九醉溪谷上方，是日本第一步行專用的吊橋，站在橋的中央可看到日本百水名水之一的《震動之瀑布》，往下可欣賞九醉溪的360度美景，遠方還有九重連綿的群山為背景，視野相當遼闊令人震撼。

註：參觀吊橋時依規定遇雨不得撐傘，避免風大危險(因為在峽谷正上方，有時會忽然起大風)，建議可準備輕便雨衣。



🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：湯布院精緻和風御膳 ¥ 3000 晚餐：飯店內會席料理或自助餐

🏠 **住宿** 阿蘇之司VILLA PARK或同級

第03天

溫泉旅館 ⇒ 浪漫情懷 ~ 古裝船夫吟唱小曲 ~ 水鄉柳川遊船 ⇒ 太宰府天滿宮 ⇒ 免稅店 ⇒ 福岡 ~ 可自由逛街天神或中洲或博多車站商圈

★【柳川遊船】有著沉靜古都的面貌，也兼具熱鬧繁華的街道，日本國內旅行的熱門地點乘坐稱為「到恩烤」的小舟沿著護城河順流而下，由河面上遊玩這些名勝，這也是最能體驗柳川市魅力的方法。船舟悠閒的航行在柳川城四周的內護城河(或外護城河)，聆聽竹竿划水聲，頭戴草笠，身穿古典服飾的船夫掌舵技術絕妙高超，一邊搖船一邊以愉悅的神情姿態的又唱傳統民謠又解說，又是充分體驗穿過水門和橋下的水鄉旅情。白色的海鼠壁、紅磚建築的並倉、刻上各個文人詩詞的石碑、加上水道綠樹林蔭，河岸又見花開茂盛，在這具備歷史文化和詩情畫意的航行之中，將旅客帶入優雅如詩的世界。

特別提醒：柳川人力遊船 如遇天候等不可抗力因素，則改往 北原白秋生家紀念館。

◎【太宰府天滿宮】供奉日本「學問之神」菅原道真的天滿宮，此處為日本全國各地天滿宮的總本社，每逢考試期間就擠滿了祈求金榜題名的學子家長。由於菅原道真愛梅，還衍生出「飛梅傳說」，天滿宮園中遍植梅樹，梅餅、梅茶等更是當地名產。天滿宮前的街道上販賣各式各樣飾品與名產點心，還有一間由知名建築師隈研吾設計、造型獨特的星巴克，絕對讓您流連忘返。

◎【免稅店】您可自由採買致贈親友的紀念品及物產等等。

◎【AEON MALL】日本最有名的購物商場之一AEON，在日本是既普遍又特別的存在，萬種風情讓人流連不已。在大型店鋪中設有專門店一條街，匯集了大約40~200間專門店，裡面應有盡有，舉凡日式藥妝店、平價超市、電器、美食，還有日本的國民品牌等等，只要您想要的這裡都找的到，來到這千萬別錯過這個購物的好機會。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：柳川風味餐或日式套餐 晚餐：方便遊逛 敬請自理

🏠 住宿 ホテル モンテ エルマーナ福岡或同級

第04天

日幣匯率貶值不停，創下32年新低點！不買對不起自己！！全天自由活動~~GO GO採買趣~~

本日全天自由活動。推薦可自行前往：

【LaLaport購物中心】：位於福岡市中心。商場前的一比一等身鋼彈最為吸睛，並設有鋼彈基地可以逛個過癮，小朋友可以在頂樓公園、噴水池，還有職業體驗工廠「KidZania」與強調以木質玩具著稱的「玩具美術館」遊玩，美食名店更是不在少數，日本首間GODIVA可麗餅專賣店的進駐就在此處。商場百貨中，LOFT、無印良品、各式雜貨、平價服飾、電器、母嬰用品都有販售，不愧是sopping的最愛啊...

【天神商圈】：天神是位日本福岡市中心區的地名與町名，為福岡市的中心商務區，同時也是九州最大的商業區，集中了大量的百貨與商場。

【中洲商圈】：中洲在福岡市東部，是夾在珂川和博多川之間的九州最大的鬧市。雲集於中洲的約3500家飲食店和排列在那珂川沿岸的攤檔（屋台文化，有點類似我們的路邊攤或者夜市的概念！），再加上博多河畔城等大型綜合商店，構成了一幅商業榮的景象。

【博多車站】：博多車站裡的「JR博多城」是一個集美食、購物、休閒與娛樂為一身的綜合百貨商場，最重要的還有國人喜愛的UNIQLO、無印良品.....等，不但交通方便，也能滿足來自各地旅人購物的需求，同時也提供多樣美食與休憩的場所，是來福岡絕對不能錯過的好地方。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：方便逛街·敬請自理 晚餐：方便逛街·敬請自理

🏠 住宿 ホテル モンテ エルマーナ福岡或同級

第05天

昨天絕對買不夠吧！(再利用大半天時間)自由活動~繼續補貨趣！⇒福岡國際空港 / 桃園國際機場

實在太便宜了，怎能不繼續買個夠呢？

◆【退稅規定】◆：

入境日本未滿6個月的短期停留外籍人士。

標示「Japan. Tax-free Shop」的店家。

需於「同日、同一商店」累計消費，須滿未稅金額5000日圓，即可退稅10%。

消耗物品（如食品、藥妝）退稅後，請包裝於「免稅專用透明膠袋」內，禁止於日本境內使用。

結帳時出示護照，即可支付免稅後金額。

於導遊約定時間地點集合後，搭乘專車前往 **福岡國際空港**，搭乘豪華客機返回台北，結束了豐富的 **九州之旅**。

註1：本行程將依當地實際狀況由當團導遊做小幅度順序調整，保證行程會全部走完，不便之處，尚祈鑒諒。

註2：行程表中列明之住宿順序僅為先行提供給貴賓參考，請依當團行前說明會公佈之正確資料為準。



餐食 早餐：飯店內用 午餐：方便逛街,敬請自理 晚餐：機上精緻套餐

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
 - 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 1 0 0 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。

✿ 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