



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN100119E
行程名稱： 原味北陸合掌郡上玩食滿滿六日
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

原味北陸合掌郡上玩食滿滿六日

* 行程特色

1. 日本四大國寶古城之一的琵琶湖畔彥根城。
2. 安排竹輪或魚板製作體驗。
3. 世界文化遺產-日本佛教曹洞宗的總本山-永平寺。
4. 日本三大名園之一兼六園。
5. 木蟲籠的細緻精美的格子房舍-東茶屋街、金澤長町武士住宅遺跡。

6. 遊覽北陸湯之國工藝之鄉及安排銅鑼燒製作體驗。
7. 冰見兩晴海岸：隔海眺望立山群峰奇景。
8. 世界文化遺產白川鄉或五箇山合掌村。
9. 鷺岳滑雪場(雪盆、橡皮艇)享受玩雪樂趣。
10. 郡上八幡古城散策品嚐當地小吃的樂趣。
11. 體驗親自動手製作樣品模型並帶回家作紀念。
12. 大阪最繁榮區心齋橋、道頓堀逛街。
13. 住宿一晚百選山代溫泉旅館：山代天祥之天祥閣或百萬石。

第01天

桃園國際機場 - 名古屋中部機場 - 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團體櫃檯，由本公司專業導遊及專任送機人員協辦搭機手續之後，搭機飛往日本中部第一大城 - 名古屋。抵達後出關前往飯店入住。
日本名古屋中部機場(日文簡稱「CENTRAIR」)的名稱是由Central Japan與Airport兩字結合而來(中部國際空港, IATA: NGO, ICAO: RJGG)，為日本中部地區的一個國際機場，位於愛知縣名古屋市以南的常滑市、伊勢灣上的一個人工島上，於2005年2月17日正式啟用。中部機場客運大樓形狀像英文字母T字，共有3條客運廊由中央伸展，此設計令旅客由登記櫃檯步行至登機閘口的距離縮短。此外中部國際機場亦有多項為保護環境而作的設計。人工島建成英文字母D字的形狀，令海灣內的水流維持暢通。其岸邊部份以天然石塊建成並傾斜，以協助海中生物在此棲息。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上 + 宵夜

 **住宿** COMFORT HOTEL

第02天

飯店—熱田神宮—食品樣本製作體驗魚—郡上八幡古城文化古道巡禮—郡上八幡

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐後前往熱田神宮在名古屋市被許多市民親切地稱為熱田祥宮。這個神宮早在7世紀編纂的日本最古的史書—古事記裡就有記載，是歷史久遠的大社，是用於奉祀歷代天皇承傳的、象徵皇位繼承的三件大寶、三種神器之一的「草薙神劍」的地方。在稱為熱田之森、約20萬平方米的神宮裡，樹木高聳茂密，有一種莊重的氣氛。在1966年建造的高臺式文化殿內的寶物館裡，收藏著約4000件的寶物。神宮裡還有祭奠16世紀的武將—織田信長的信長屏、佐久間燈籠、二十五丁橋等記載著名古屋歷史的重要史跡。大社裡，一年間光是祭祀、節日活動就有70項之多，其中有神職者一邊走一邊笑的醉笑人活動，也有其他古式、罕見的祭祀活動。
- 接著安排位於郡上八幡古城附近的飲食★樣本製作工作坊，讓您體驗食品製作，現場將有工作人員在旁指導，製作出來的樣本栩栩如生，混在食物裡還以為是真品呢!日本百分之八十的食品樣本皆出自於這裡，整個高程費時約30-50分鐘，工坊也附有販賣部您可利用時間挑選喜歡的各式樣本購買送人。
- 前往純樸古城郡上八幡，是沿著長良川而建起的古城。抵達後至◎★博物館見學後至古街上散策，可於博物館前拿一份古街地圖按地圖上號碼去尋找各個販賣當地具特色的名物或小吃，可以邊享用當地商家製作的美味點心邊遊覽這巧小玲瓏的郡上古城，純樸濃郁的風情，讓您體驗另一種風情，日本百選名水-宗祇水源地湧出處，秀麗的小川街景，還有可以看到過去時代的水道交匯點及古色古香的建築物。處處感受到這充滿江戶氣息的江戶街景及純樸的民情。是值得推薦給鳳凰貴賓的好去處。同時這裡是日本三大民族舞之一的郡上舞而聞名的郡上八幡，每年夏季(8/13-16)皆會舉行連續幾天的郡上舞和花火節的通宵狂歡活動。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：鄉土風味餐 晚餐：飯店內日式懷石晚宴

 **住宿** 郡上八幡或同級

第03天


鷺岳滑雪場(雪盆、橡皮艇) - 世界文化遺產之鄉·白川鄉合掌村 - 冰見兩晴海岸(眺望立山奇景) - 高岡大佛 - 高岡

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 前往中部知名★鷺岳滑雪場擁有廣大戲雪區：乘坐雪艇或雪胎由雪地摩多車拖拉奔馳的快感、穿著雪橇和拿著雪杖於雪地體驗漫步、堆雪人、打雪戰、玩雪盆等讓您渡過一個戲雪的上午。
- 接著前往世界文化遺產白川鄉和五箇山合掌造，◎世界遺產白川鄉合掌村 - 位於岐阜縣西北部白山山麓，是四面環山、水田縱橫、河川流經的安靜山村。其獨特之處是仍然保留日本傳統鄉村的建築—「合掌造」(外型如兩隻手掌斜斜合握人字形茅草的屋頂)300年前先人為了克服深山惡劣環境所發展的共同生活智慧，全村百多幢以茅草建成的房屋，全人手興建不需一根釘，三角型的屋頂成為遊

客夢昧以求一睹其貌那裡合掌造，110多棟連成一片，一幅如詩如畫的美麗景致，宛如童話世界，完整地呈現於您的面前，安排進入其中的★長瀨家參觀內部的構造及了解他們的生活文化。聯合國教科文組織已於1995年12月9日定為世界文化遺產。

- 前往與奈良、鎌倉齊被稱為日本三大佛之◎高岡大佛遊覽，它高有15.85公尺，重有65噸，氣勢龐大傲人，之後來到日本海的富山灣冰見◎雨晴海岸之漁人碼頭隔海眺望立山群峰奇景，猶如群峰從海上串起來，有似屏風般高聳入雲端。主要也是在冬天能欣賞到的機會最高。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：朴葉牛套餐或和風料理 晚餐：百匯自助餐或自助燒烤


 **住宿** THE NEW OTANI TAKAOKA或ANA CROWNE PLAZA 金澤或金澤白鳥路飯店或同級

第04天

金澤或高岡 - 金澤兼六園(日本三大名園) - 長町武士住宅遺跡 - 東茶屋街 - 山代溫泉 - 湯之國傳統工藝之鄉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 日本三大名園之一★兼六園KENROKUEN為一座美麗的迴遊林泉式庭園，是由加賀藩前田家族經歷幾代建築而成。兼具宏大、幽遠、人力、蒼古、水泉、眺望等六大勝景，更有金澤的三個文豪代表泉鏡花、德田秋聲和室生犀星的銅像，雪之池畔的石燈籠是仿日本的傳統樂器古琴調準音調時所用的琴柱設計而成，這裡可以體驗其四季不同的風情景觀。在冬季時間費時一個月架設好的松樹雪吊在冬季雪景中形成一個獨特的夢幻般的美麗景致。
◎東茶屋街是日本傳統的娛樂和飲食的場所，木造結構的建築外，還有木蟲籠的細緻精美的格子房舍被指定為國家重要文化財產。◎當年加賀八幡時代的家臣的住所同時還有高級和中級的武士們也聚居在這裡，狹窄的道路及土牆建築、長屋門是這裡的特色，至今仍保留了昔日的風貌，流經此地的大野庄水渠是金澤最古老的水渠，曾經是用來將物資從海港運到城裡的重要水路航道。
- 午後前往遊覽深具北陸特色的湯之國森林傳統工藝村，除了有擁11個展示館五十種以上的體驗活動，廣大深具特色的和風庭園也是讓您駐足的好地方，安排大家★體驗製作銅鑼燒，完成後可品嚐自己的手藝，此外也有和紙、金箔、九谷燒...等多種活動。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：創意自助式自然食 晚餐：飯店內和風會席套餐

 **住宿** YUNOKUNI 天祥或加賀百萬石或同級

第05天

加賀山代溫泉鄉—世界文化遺產永平寺—魚板或竹輪製作體驗—琵琶湖彥根城—免稅店—大阪

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐後參訪已有750餘年歷史的★永平寺EIHEIJI，為日本佛教曹洞宗的總本山，為禪的修行道場，迴廊為仿唐朝迦藍破風式風格，宏莊肅樸，堪稱建築之極，寺外有數百年的古杉木高聳參天，具空靈美感。
- 跟著來到琵琶湖北邊盡頭的福井縣魚板之鄉★體驗魚板製作，經由老師的指示跟著動手製作，從捏到串，然後到烤，只需30分鐘左右的時間即可品嚐自己親手做的魚板或竹輪。
- 前往位於日本最大湖琵琶湖畔的國寶名城彥根城★彥根城HIKONEJO，至今仍保留完整，登上三重的天守閣，居高臨下，觀賞秀麗的湖光山色，美不勝收，與城下的大名庭園 - 玄宮園在琵琶湖的相輝映下，更顯的其雄壯、華麗。城下的夢京橋古街坊聚集許多再利用的建築物，現為獨特風采的店鋪街道，極具特色。
- 隨後專車再前往【免稅店】自由購物。之後可自由前往心齋橋或梅田商店街，並可順道前往熱絡有名的地下街購物，琳瑯滿目的商品，人潮不斷，完全感受大阪城市的鮮明氣息和閃亮的活力。「優雅購物風貌北區！」日本最長的商店街~天神橋筋商店街，東西便宜之外還可以逛到腿軟。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風日式料理 晚餐：涮涮鍋或燒肉餐或中華料理

 **住宿** 蒙特利GRASMERE或大阪希爾頓或大阪南海SWISS HOTEL

第06天

飯店—關西空港—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，您可完全安排屬於自己的休閒時間。充分感受大阪這個令人嚮往的城市。自由活動後整裝行李前往機場，在導遊安排辦理登機手續後，帶著依依不捨的心情，返回溫暖的家，為這次美好的旅程，畫下休止符！

■ 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