



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN180228E
行程名稱： 新穗高纜車·兼六園飛雪·合掌村冬景色·溫泉戲雪五日
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

新穗高纜車·兼六園飛雪·合掌村冬景色·溫泉戲雪五日

* 行程特色

※搭乘【新穗高空中纜車】東洋第一的雙層纜車，長達3公里的空中散步，讓您一睹360度北阿爾卑斯山脈神秘的四季變化萬千的山景。新穗高搭乘東洋第一日本唯一的雙層纜車，從標高1117公尺新穗高經標高1305公尺鍋平高原、白平抵達標高2156公尺的千石展望台，長達3公里的空中散步，讓您一睹360度北阿爾卑斯山脈神秘的四季變化萬千的山景。

※(日本米其林三星景點)~~造訪被聯合國教科文組織列為世界文化遺產之【白川鄉合掌村】，如詩如畫的美麗景致,宛如童話世界。【白川鄉合掌村】欣賞至今仍保存著日式古色蒼然的合掌造。飛驒地區由於嚴寒，以有如兩手合掌成三角形合掌頂遮蔽擋風抗大雪。樸實不

張揚又聲名遠播的合掌造民家，和四周大自然構成一幅田園風景畫，並於1995年12月9日登錄為世界遺產。


※(日本米其林三星景點)~~金澤【兼六園】形體格局完備，符合中國宋朝《洛陽名園記》文中「宏大、幽邃、人力、蒼古、水泉、眺望」等六勝，因而被命名為「兼六園」，為日本三大名園之一。

第01天

台北 / 名古屋 / 岐阜

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日帶著一顆興奮的心，集合於桃園國際機場，由專人協助辦理登機手續後，搭乘豪華客機飛往日本第四大都市【名古屋】，抵達「中部國際空港」。因位於東京與京都之間，所以又稱為「中京」，是日本中部地方的政治、文化、交通都市、觀光中心無限魅力的城市。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：飯店內迎賓料理或飯店外風味餐或日式燒烤餐

 **住宿** 岐阜都Hotel或同級

第02天

飯店～郡上八幡博物館·欣賞當地民俗舞蹈～城下町古街散策·★贈送湯圓紅豆湯、飛驒牛

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

可樂餅與迷你食品模型吊飾～ / 世界遺產～白川鄉合掌村～金澤

早餐後專車前往【郡上八幡博物館】，館內陳列著郡上地區生活的人形、器具等相關成品，了解到當地城鎮的歷史，另外還能在此欣賞學習郡上的人在夏季所跳的傳統舞蹈。郡上八幡古城自古以來以水源清澈聞名全日本，郡上地區的排水與水利規劃更是堪稱日本之最，爾後至【城下町散策】，遊覽這小巧玲瓏的郡上八幡古城，在兩旁的排水道裡，因為水質乾淨您還可觀賞到錦鯉漫遊其中。並帶您喝上一碗熱熱的湯圓紅豆湯，在天氣寒冷的時候，讓您感到甜在嘴裡、暖在心裡，然後品嚐美味的飛驒牛可樂餅，吃飽喝足後再送您一個郡上地區最具代表性的伴手禮～食品小模型！

【白川鄉合掌村】，約有200～300年前所留的合掌式造作建築，地處豪雪地帶，再加上山區地形阻絕，形成地域獨特的風俗文化，至今仍完整保留為日常生活之用，其中以合掌型的茅草家屋最為著名，為防積雪而建構的急斜面的茅草屋頂，有如兩手合掌的形狀，目前尚有113棟，屋旁田地園圃交錯銜接，構成一幅濃厚懷古幽情、山間農村的田園景觀，於1995年12月聯合國文教組織登錄為世界遺產以來，世界各國的觀光客蜂擁而至，在此地可了解文化歷史背景的來源。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式定食 晚餐：北國風味餐或飯店懷石料理或自助餐

 **住宿** 金澤東急或同級

第03天

飯店 / 金澤兼六園(日本三大名園之一) / 高山舊街～上三之町★贈送品嚐五平餅或醬烤小丸子 / 飛驒高山祭之森～祭典屋台之轎子 / 新穗高纜車～日本最新&最有價值纜車(¥2800) / 冬之體驗～堆雪人、打雪仗、丟雪球、親子滑雪盆戲雪之樂趣 / 新穗高旅客服務中心山樂館～高山溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後專車前往日本三大名園的【兼六園】遊覽，此園約三百年前由前田家所建，是江戶時代的池泉迴遊式庭園代表作，內有清澈水流及古典的日本庭園，所有的標準條件==宏大、深邃、人力、蒼古、水泉、眺望等六種意境而命名。爾後前往富有傳統氣息的日本街道，進入此街道中彷彿回到三百年前日本的時代中，並有當地之民俗產品，於古街道上帶著懷古情緒尋找飛驒之匠的手藝。「三町」是一之町、二之町、三之町的總稱，是三條近乎平行的南北走向街道，為高山代表散策名所，為國家選定重要傳統的建造物群保存區，故有「飛驒高山小京都」之美稱。

【上三之町】保存情況最好，宛如時代劇中的佈景。週邊有釀酒屋、民藝品店、飲茶店、小餐館等店家。

爾後前往高山每年度大祭典【高山祭】所用來遊街的屋台，平時都放在會館內展示，供遊客參觀；每個屋台極盡裝飾華麗之能事；館內平常展示有四～六輛廟會，所使用之台神如：日本最大的大鼓、電動舞獅及布袋戲等，每輛造價都在億萬日幣。

接著前往搭乘【新穗高纜車】，纜車共可分為兩階段，第一段先從新穗高溫泉車站(標高1117M)到鍋平高原車站(標高1305M)共573M，搭乘有大片落地觀景窗的纜車來欣賞雄偉的壯麗山岳景色；第二段距離2598M，您將搭乘日本最早的雙層纜車，從しらかば平(白樺平)車站(標高1308M)到千石平之西穗高口車站(標高2156M)。讓您在纜車裡邊玩雪一覽裡日本中部山岳壯麗冬景色。續體驗冬季活動，堆雪人、打雪仗、丟雪球的無窮樂趣。

而【新穗高旅客服務中心山樂館】位於一片種滿白樺樹和落葉松美麗景觀的鍋平高原上，真實呈現出高山與自然之美。館內展示穗高的登山路線和登山家的歷史、穗高的動植物生態、氣象專區等設施。

第04天

飯店 / 木曾古道紀行 / 惠那峽~★日本美景百選峽谷遊船之旅 / 妻籠宿或馬籠宿 (2 選 1) ~ 感受江戶時代盛況~免稅店~名古屋 (自由夜訪榮町商店街)



符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往於岐阜東部的【惠那峽】，我們還特別在此安排了遊船之旅，讓您可以放鬆心情盡情享受惠那峽的美景。惠那峽是受大自然侵蝕而形成的斷崖絕壁，兩側山壁陡峭，倒映於深谷流水，是難得一見的美景，從大井水壩將木曾川攔截而成的人造湖開始，一直延續至上游的中津川。猶如刺入地面的傘岩，這也是日本的天然保護物，它與覆蓋著褐紅色苔的紅岩，都是峽谷中的奇岩怪石的代表。惠那峽的櫻花、杜鵑花和紅葉在巨岩的相襯下顯得更加美麗，前來賞景的遊人絡繹不絕。

接著前往【馬籠】險峻峻嶺圍繞的【木曾古道】，在江戶時期曾是著名的驛站，附近有許多提供旅客休息的客棧，一直到現代交通工具興起後才漸漸沒落，不過仍保有江戶時代的街道景象。接著再前往德川幕府時代在木曾地區設有 1 1 個宿場，作為旅人歇腳和運送貨物的驛站。

或前往位於「中山道」與「飯田街道」交叉口的【妻籠宿】，一走進妻籠宿彷彿進入了時光隧道，連接這兩地的中山道，蜿蜒曲折，兩側都是木造的平房，中間還夾著許多紀念品店、旅店，至今仍保存良好，旅客可以感受到江戶時期繁榮的景象，這裡已經被日本政府列為「國家重要傳統的建築物群」保護區，到此一遊，可以感受舊日本獨有的風情。

續前往【免稅店】自由購物。【榮町百貨公司名牌精品店、地下商店街】榮町位於名古屋市區的中心點，是購物與夜生活的主要地區。附近幾家大型百貨公司諸如：三越百貨、松阪屋百貨...等以及各國名牌精品店林立，廣大的榮町公園下方是整片的地下商店街，以及各式餐館和紀念品；是名古屋著名的購物天堂，現代商品一應俱全。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：朴葉味噌增燒定食或季節料理 晚餐：和洋自助式晚餐
 **住宿** HOTEL TRUSTY或同級

第05天



飯店 / 日本三大名城~名古屋城 / AEON MALL 常滑 / 名古屋中部空港 / 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

【名古屋城】是位於日本愛知縣名古屋市的城堡。江戶時代是尾張藩藩主居城，別稱「金城」、「金鯱城」。日本100名城之一。前身為織田氏居城那古野城。

之後安排前往【AEON購物中心】，是日本知名連鎖大型購物中心，食衣住行商店聚集，讓您一次買足需要的商品。

午後，前往日本三大海上國際機場之一的『中部國際海上空港』，機場中同時規劃有歐式餐飲點心街與大正・江戶時代的建築商店街，江戶時代名物古街，並且為全世界唯一設有溫泉的國際機場。搭乘豪華客機飛返甜蜜溫暖的家 - 台北，結束此次在日本愉快難忘的5日遊。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味餐或名古屋名物豬排定食 晚餐：機上簡餐
 **住宿** 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