



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN170511C

行程名稱： 北陸旅情~立山黑部雪大谷散策高山合掌村郡上八幡漫遊五日-早去早回

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

北陸旅情~立山黑部雪大谷散策高山合掌村郡上八幡漫遊五日-早去早回

* 行程特色

1. 遊覽黑部立山日本阿爾卑斯山脈中最壯觀的自然及人文奇觀，除了體會大自然的偉大之外，更能體會人類適應大自然的偉大努力，全程必需換乘高原巴士、空中纜車、地下纜車...等六種交通工具方能通過，讓您感受不同的立山風貌，肯定是一趟難忘的經驗。

- 飛驒高山三之町古街-評鑑為其林三星旅遊景點。
- 造訪被評鑑為其林三星旅遊景點的世界文化遺產白川鄉合掌村聚落。
- 純樸的中部山城郡上八幡古街及博覽館體驗郡上八幡舞。(贈送三點地方小吃)
- 日本國寶名城：犬山城、逛城下町。
- 安曇野大王山葵園農場鄉間優美田園景緻。
- 遊覽日本三大名園之一的金澤兼六園。
- 東茶屋街：以具有歷史價值的茶屋街之姿與京都祇園、主計町茶屋街齊名，被選為國家文化財，在這附近不但能接觸到日本的歷史文化，也能享受漫步在街道的樂趣。
- 名古屋榮町或站前逛街。
- 安排二晚溫泉飯店，讓您體驗泡湯的樂趣。

第01天

桃園國際機場/名古屋中部國際機場/ GIFU MEDIA COSMOS 圖書館 / 國寶犬山城+城下町散策(贈送當地特色點心)/飯店

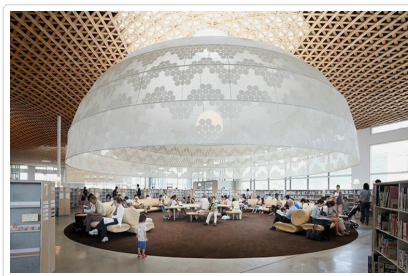
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天集合於桃園國際機場辦理好出國手續後，由公司專業領隊帶領搭乘豪華客機飛往名古屋中部國際機場。

伊東豐雄建築的 ◎【**GIFU MEDIA COSMOS 圖書館**】 是一座位於岐阜市的綜合文化設施。主要包含了圖書館、學習中心、多媒體放映廳等功能，岐阜媒體中心又被命名為「大家的森林」。館內，抬頭可以看到仿藤編的木製天花板，靜靜波動著。最具特色的則是散落在場館各處的巨型燈罩，由聚酯制紡織物和無紡布粘合而成，能夠很好地透氣透光，有舒適空氣及柔和的反射光下，猶如置身森林中。還有一目了然的 3D 場館地圖、圓形環狀的地面指標，以及可以從任何方向識讀的符號。四周都是新綠的銀杏夾道，圖書館裡除了LAWSON這間賣店外，還有星巴克。**開放時間(每天09:00-20:00、休館日每月的最後一個星期的星期二。)**

之後前往★【**犬山城又名白帝城**】 是織田信康（織田信長的叔父）所建立的，於日本室町時代天文6年就開始建造（西元1537年）就存在至今，城高19公尺，是座地上四層，地下二層的天守城跡，是日本目前現存山城之中最古老的城町，建築在木曾川邊的山坡邊上，眺望木曾川週邊的美景，鄰近週邊的城下町裡多樣化的觀光設施，亦是您自由散策的好去處。

隨後由專車搭載各位貴賓前往飯店休息晚上養足精神，準備隔日愉快的行程。



🍴 餐食 早餐：機上享用 午餐：和風定食或自助餐 晚餐：飯店內百匯自助餐或會席料理

🏠 住宿 郡上八幡或名鐵犬山或同級

第02天

飯店/郡上八幡古城文化古道巡禮/ 飛驒高山三之町古街/ 安曇野大王山葵園農場(日本國寶級導演黑澤明「夢中的安曇野」的場景)/大町溫泉或淺間溫泉或穗高溫泉

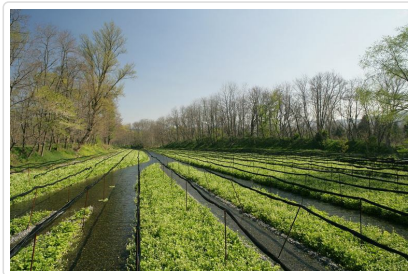
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**郡上八幡博物館見學**】後至古街上散策，**特別贈送點心券，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，還可看到過去時代的水道交匯點及古色古香的建築物。

◎【**飛驒高山三之町古街**】有飛山濃水之稱的飛驒高山三之町古街漫步，昔時商家聚集的城下町中心之三町，均保存其傳統古宅，故有小京都之美稱；一長排細方格屋簷下，小水溝流水潺潺，造酒屋前掛著杉葉球的酒林，百年老店比比皆是，充滿著情趣的鋪子鱗次櫛比，各式各樣的傳統陶瓷手工藝品、餐廳、喫茶店應有盡有，您可充份感受淳淳古典典雅情懷。

◎【**大王山葵農場**】為日本最大規模山葵園，農場面積達15公頃，湧水流量一天約12萬公噸，每年可收成150公噸的山葵。一年吸引約120萬人次訪客一遊，為安曇野最知名的觀光景點。◎安曇野大王山葵園農場 - 位處日本阿爾卑斯山麓田園景緻明媚的安曇野，如曾看過日本國寶級導演黑澤明大作，該影片定會對那悠悠翻轉的水車小屋，夾道落英黃華交陳的田園風光，留下不可抹滅的深深影像，而該片的拍攝的舞台便是在此，河流輕流溪水聲，鄉間優美的景色交織之處會讓您感覺如置身在安祥的懷抱中，為您此次的旅遊增添些許醉人的浪漫風情；往安曇野山葵園參觀，由於這裡的氣候及土壤非常適合種植山葵 (WASABI)，所以山葵到處可見，特別是此處的山葵體

形較大，有大王山葵之稱。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：朴葉牛套餐或和風料理 晚餐：飯店內迎賓自助晚餐

🏠 住宿 立山PRINCE HOTEL或KUROYON ROYAL HOTEL或穗高VIEW HOTEL或安曇野蝶之岳溫泉-四季之鄉或同級

第03天

飯店/黑部立山日本阿爾卑斯山脈，搭乘六種不同交通工具，扇澤站～關電山路巴士 - 黑部水壩～徒步 - 黑部湖～黑部地下纜車 - 黑部平～空中纜車 - 大觀峰～隧道巴士 - 室堂(雪壁)～高原巴士 - 美女平～有軌電纜車 - 立山站/金澤或山代溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

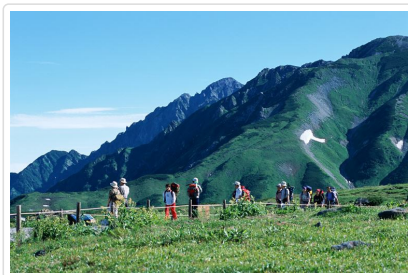
早餐後前往★【立山黑部】有日本阿爾卑斯山之美稱，從富山地方鐵道的立山車站到長野縣扇澤，全長約86公里的高山山道(ALPINE ROUTE)，是利用多種巴士、有軌纜車、空中索道等為交通工具，來穿越立山黑部峽谷的專用道路。它是為了建造黑部川第4發電所而修建的一條運輸道路，在1972年全線開通。沿途峻嶺、深谷、開闊的天地、鬼斧神工接近原始的自然美景，使它成為國際級的山岳觀光路線，媲美瑞士的高山美景。

抵達扇澤後，換乘關電山路巴士前往【黑部水壩】，並以徒步方式走過【黑部水壩】；黑部川上游的黑部水庫高186M(為日本最高之水壩)、長492M，為穹頂型拱壩，蓄水量達2億噸，行走於行人專用之通道上，您可以感受到大地造物之美及險峻水壩工程之間的強烈對比。

爾後再換乘黑部電纜車前往【黑部平】，接著再搭乘空中索道纜車前往【大觀峰】由空中直接鳥瞰立山黑部峽谷之壯麗景色，又別有一番滋味，亦可感受到現代科技所帶來的視覺享受。後轉搭乘隧道巴士前往海拔2,450M之【室堂】，後搭乘立山高原巴士前往【美女平】，沿途您會感受到因海拔不斷降低，進入眼簾之立山秀麗風光也逐漸變化之情景，神情也為之逐漸開朗。抵達美女平後換乘有軌電纜車前往【立山站】，觀覽沿途峻嶺、深谷、開闊的天地。

【注意事項】

本日行程前往海拔3000公尺高山地區，約停留3小時左右，請務必攜帶禦寒衣物、手套、圍巾。(4、5、9、10、11月份出發的貴賓)



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：立山風味便當或發日幣2,000自由用餐 晚餐：百匯自助餐或風味套餐

🏠 住宿 HOTEL日航金澤或金澤飯店或ANA CROWNE PLAZA 金澤或?璃光或山代雄山閣溫泉飯店或同級

第04天

飯店/金澤兼六園(日本三大名園)/東茶屋街/世界遺產白川鄉合掌村(長瀨家參觀或神田家或和田家擇一)/免稅店/名古屋榮町(綠洲21水之宇宙船)或站前逛街/名古屋

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【兼六園】日本三大名園之一，是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，占地約10萬平方公尺，內有清澈水流及古典的日本庭園，園內百間堀、石川門都有古老櫻木，園內一景一物，一水一石都是佳作，並可欣賞日本庭園之美，為一座美麗的池泉迴遊式庭園，可以體驗其四季不同的風情景觀。兼具宏大、幽邃、人力、蒼古、水泉、眺望等六大勝景。

◎【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。

接著至聯合國教科文組織已於1995年12月9日定為世界文化遺產◎【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寐以求一睹其貌那裡『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。聯合國教科文組織已於1995年12月9日定為世界文化遺產。

午後返回到名古屋前往免稅店後至◎綠洲21象徵水的宇宙船，造型前衛，你可利用時間登頂部感受並可瞭望外部景觀，除了新穎富創意的建築外並合了花壇與樹木所組成的綠之大地，充滿魅力的開放式廣場-銀河廣場也經常舉辦各式各樣的大小活動，周邊各種的精品商店及交通的匯集點成了立體型的大公園，電視塔、榮町地下街、百貨公司都在徒步的範圍：『名古屋驛前』或『榮』等商圈。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：方便逛街敬請自理

🏠 住宿 名古屋東急飯店或希爾頓名古屋或THE STRINGS HOTEL NAGOYA或ROYAL PARK HOTEL NAGOYA或同級

第05天

飯店/名古屋中部國際機/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，於約定時間集合後搭車前往中部空港辦理離境手續後搭機返台。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：機上享用 晚餐：X

🏠 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。

- 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

- 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。
- 禁止攜帶各種肉類、植物、蔬菜及不良刊物入、出境。
- 毒品、槍械、彈藥，未經主管機關許可，禁止攜帶入、出境。
- 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）。
- 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。
- 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。
- 不接受他人托帶物品，以免在海關檢查時遭無妄之災。
- 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)。
- 出入境不能攜帶超過報關金額（可參考一.出入境第4點）。
- 海關查驗行李時應予配合，超額物品應誠實申報。
- 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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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：

- 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。
- 儘量減少隨身攜帶的行李。
- 至少在飛機起飛前三個小時到達機場。
- 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。
- 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

- 早餐一般以自助餐為主，可任意取用，但以適量為宜。
- 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。
- 於餐廳用餐時，請勿飲用自己所攜帶的酒類及飲料。
- 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！
- 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

- 衣著及鞋子以輕便舒適為原則。
- 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。
- 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。

■ 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。

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		
☐ 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)	☐ 游具(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