



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN090522D
 行程名稱： 立山黑部白川鄉五天-阪東-中華電信南區
 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

立山黑部白川鄉五天-阪東-中華電信南區

* 行程特色

<p>第01天</p>	<p>桃園 - 關西空港—名古屋—榮町地下街、綠洲21</p>
-------------	---------------------------------

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 由專人辦理出境手續，搭乘豪華客機飛往日本關西「大阪」，抵達後直接前往中部大城-名古屋展開我們五日黑部立山的驚奇之旅！抵達由領隊帶領前往名古屋最熱鬧的◎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。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上簡餐 晚餐：自選餐或燒烤餐或和風御膳

 **住宿** HILTON

第02天

名古屋 - 飛驒 - 高山—三上町 - 世界遺產 ~ 白川鄉 - 富山

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 上午直接上高速公路前往中部岐阜飛驒。
- **【高山陣屋】**總共有四條公路和一條鐵路經過的高山；自古以來就是一個非常熱鬧之地！當時為由中山道和其他靠東岸的旅者或生意人去北陸日本海岸必經之地。高山為山中一塊大盆地；古時候交通不發達的年代其實它就因處於水公陸交通要道的交叉點上；位置極為重要！高山市附近的飛驒地區因為擁有寶貴的木材資源，而在1692年時，被德川幕府納入直接管制。高山陣屋即為當時的地方官府(衙門或說是市政府)，由江戶派遣的官員坐鎮。
- **【三上町】**高山的美，美在簡樸有特色。像是綿延約400公尺長的三町古街，就散發著一股無與比擬的好味道。黑色木製的格子窗櫺、有點古意的店家、穿梭於巷弄間的人力車....再再營造出此地才有的氛圍。實際上三町是過去高山的老城中心，環境古雅、建築老式，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，充滿著情趣的舖子鱗次櫛比，各式各樣的傳統陶瓷手工藝品、餐廳、喫茶店應有盡有，靜靜等候您觀賞品味。逛一圈三町古街，一路上又吃又喝又逛，還可以買齊高山所有的工藝品和特產；悠閒地散著步，很愜意也很古意，可以體會為何高山會如此令人深深著迷。
- **【白川鄉】**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。那裏“合掌造”(茅草的人字形木屋頂)式的民宅，一百多棟三角形茅草屋頂的民家點綴其間。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，而這裡也是1995年被指定為聯合國教科文組織的世界文化遺產。白川鄉原被劃為建設大壩的預定地，但是隨著抗爭事件的發生，日本人注意到合掌造有被保存的必要性。於是自1967年開始以現存最早，有400年歷史的「田村家住宅」(國家指定重要文化財)為中心，將各地合掌造的房屋被遷移到白川鄉保存，形成現存最大的合掌造聚落。目前白川鄉共有113棟合掌造建築。為了妥善保護這些特殊建築，村落居民發起保護運動，於1971年成立「白川鄉荻町村落自然環境保護會」，制定了保護資產的住民規章。1976年，在文化財保護法的推動下，依法以「重要傳統建築群保護區」進行全面性的保護。1995年，白川鄉及五箇山的合掌造村落被登錄為世界文化遺產。
- **【富山】**位於北陸其北面的海港魚津市以海市蜃樓奇觀聞名。富山縣盛產稻米、小茄子等特產品。其礪波也盛產鬱金香稱謂「鬱金香故鄉」另外；北陸出名的生甘蝦和生墨魚產量亦非常的多。二次大戰時全日本唯一的隱形機場且現在仍使用的也就在這裡。我們將在富山停留一晚養精蓄銳，為隔日的登山行程做準備！

 **餐食** 早餐：飯店內早餐 午餐：飛驒樸葉牛味噌套餐 晚餐：南紀海濱料理

 **住宿** **メルキュール富山砺波リゾート & スパ**

第03天

富山 - 立山【隧道斜軌電車】 - 美女平 ~ 立山連峰【高原巴士】雪壁 - 室堂【隧道巴士】 - 大觀峰【空中纜車】 - 黑部平【地下斜軌電車】 - 黑部湖【徒步】黑部水庫 - 【關電隧道巴士】扇澤—御殿場 - 富士

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 本日開始我們海跋兩千多米的登山計劃！怕累的貴賓也別嚇倒，因此整個登山過程和動線，幾乎只有水庫那段約800米的路程需要您用走的而已！
- 立山車站—美女平【登山鐵道纜車1.3KM約7分鐘】能一口氣登上海拔高度差500米、平均斜度24度的山坡，在爬坡途中可觀賞珍貴的才木石。
- 美女平—彌陀原—天狗平—室堂【高原巴士23KM約50分鐘】
- 能夠觀賞約海拔1500米高度的大自然景色，車窗外的旖旎景色，讓您美不勝收，百看不厭。高原巴士還沒到終點站室堂時就已驚叫聲不斷了！因為這一段就是我們百盼的雪壁位置。
- 室堂—立山主峰—大觀峰【隧道巴士3.7KM約10分鐘】
- 在日本海拔2450米最高地帶行使的無軌電車，將直接通過立山下面的隧道。由於使用電力，不會排除廢氣。
- 大觀峰—黑部平【空中纜車1.7KM約7分鐘】
- 在日本第一長無支柱的空中纜車中為最大的纜車，是一個移動的展望台，您可以觀賞猶如全景畫般的美麗景色。

- 黑部水壩－黑部湖－黑部平【隧道纜車0.8KM約5分鐘+徒步0.8KM】
- 爲了保護自然景觀和防止雪崩，所有線路都從地下通過的日本唯一的電纜車。
- 黑部水壩【山路巴士6.1KM約16分鐘】－扇澤
- 在建設黑部大壩時爲運送材料而挖掘的隧道中行使的無軌電車。途中將經過富山和長野縣的境界，還經過通過艱難的施工後突破成功的碎岩石地帶。
- 這次的登山雖不讓您徒步但也見到滿足加上累足的貴賓一上車就呼呼大睡了。我們將在中途停留一次休息站後直驅富士山下的飯店。晚上進住飯店後安排豐盛螃蟹自助大餐。讓您補足元氣！

 **餐食** 早餐：飯店內早餐 午餐：立山定食便當 晚餐：螃蟹大餐

 **住宿** 美富士園

第04天

御殿場—東京明治神宮 - 台場 - 免稅店—成田

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 明治神宮建成於大正9年11月1日。明治天皇與昭憲皇太后逝世後，國民爲紀念他們的功德，建立了明治神宮。神宮建立前，這一帶被稱爲南豐島御料地(皇室領地)，據說除了今天的御苑外到處是一片荒涼。從大正4年開始動工，前後發動十萬餘青年團的義務勞動，終於在大正9年完工。據當時的新聞報導，11月1日爲慶祝完工，市民張燈結綵，燃放煙火。第一天前來參拜者達五十萬人。
- 東京都廳舍是日本東京都政府的總部所在地，位於新宿區西新宿。1990年12月落成，1991年正式啟用。從都廳位置可鳥瞰整個東京都城市。
- 台場的意思就是砲台這裡曾是黑船事件的舞台，目前爲半填海的商業中心號稱東京的曼哈頓；現在台場已發展成爲今日東京最有趣的觀光景點之一，同時也是人氣鼎盛之處。台場的景點包括幾間購物和娛樂中心、主題公園，以及未來式建築和都市計劃。

 **餐食** 早餐：飯店內早餐 午餐：中華料理或燒肉餐 晚餐：飯店內和洋自助餐

 **住宿** MARROAD INTERNATIONAL HOTEL NARITA

第05天

成田 - 新勝寺 - 成田 - 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午所安排參觀的成田山新勝寺乃關東三大不動（供奉不動明王的寺院）之一，這座大寺院是真言宗公元10世紀中葉創建的。供奉著驅魔除邪的“不動明王”。寺前修建了一個佛壇（舉行佛教儀式的地方），佛壇中央設有一個火爐，里面燃燒著柴禾。其含義是：用智慧之火，燃盡令人迷茫之煩惱。這叫“護摩”。新勝寺也因真言宗派的“護魔修行”而聞名。寺內有一個“釋迦堂”（供奉釋迦牟尼像的祠堂），在它的12扇扉門上雕刻著源於中國民間傳說的繪畫。另外大日如來佛像建於公元18世紀初。均被列入國家重要文化遺產。寺內建築物各自有各自的特色，也有一大片的傳是喜歡歷史古跡遊客們的絕佳選擇。在參觀完新勝寺後，我們可利用登機前的一些時間，自由的在機場的商場購物閒逛。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味定食 晚餐：機上美食+日式拉麵

 **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0.3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