



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN180806A
行程名稱： 北陸合掌村星野界加賀5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

北陸合掌村星野界加賀5日

* 行程特色

- ※搭乘長榮航空直飛小松班機，安全舒適又省時。
- ※全程保證入住星野集團飯店：界 加賀飯店兩晚。

【甚麼是「界」】

“界”是星野集團旗下精品溫泉旅館品牌，分布於日本全國各個著名的溫泉勝地。為前來的旅客提供日本化又舒適的空間和優質服務。

期待可以成為您日常生活和非日常的交界。

【界加賀】

位於北陸三大知名溫泉勝地之一，山代溫泉的中心地區，延續超過 390 年歷史的傳統待客之道。界加賀每晚舉辦獅子舞蹈表演。欣賞館內精緻典雅的建築設計，品嚐以亮麗光鮮的九谷燒彩繪陶瓷器皿盛載的佳餚美食，務求令你有賓至如歸的享受。

★溫泉 -

山代溫泉，是據今約1300年前，傳說要前往靈峰白山修行途中的高僧所發現，深具歷史意義。弱鹼性的泉質，素有「美人湯」之稱。位於總湯古老街道中的界加賀，請您一定要到此體驗這讓肌膚滑嫩的溫泉。

內風呂

自古就以湯治場而繁華，廣受文人雅士喜歡的山代之湯。在十和田石的青色湯池中，一邊欣賞九谷燒藝術品，一邊放鬆身心，享受泡湯時光。

露天風呂

有如畫般的露天風呂，男湯栽植著力道強勁的五葉松，女湯則是優美的黑松。天花板則是用金箔裝飾著「朧月」，讓您一邊泡湯一邊享受賞月氛圍。

泡湯後休息處

在享受完美人湯後，休息室為您準備的是，有著獨特香味的加賀棒茶，以及其他只有在加賀才能享用到的飲品。

★當地樂 -

白銀獅子舞

在界加賀，受到地方工藝作家與民俗藝能團體的幫助下，創作出獨有的加賀獅子舞。從動作，服裝到音樂，皆是原創。以勇猛的武家文化為基點，加上獨創的加賀獅子舞「白銀之舞」，每晚九點皆為您帶來表演。而「白銀」之名，是由界加賀的前身「白銀屋」的名字而來，為守護在創業寬永元年，與加賀藩有著深刻緣份的白銀屋傳統，將由工作人員帶著誠摯的心，為您演出。

時間：每日21：00~ 費用：免費 預約：不需預約

紅殼格子風情的傳統建築

紅殼格子是京都及金澤等地的町屋外觀的重要要素之一。由細木條組合起來，有遮蔽外來視線及防盜的功能。另外，為了防腐而塗上的紅殼（由氧化鐵為主成分的紅色顏料），因此被稱為紅殼格子。

國登錄有形文化財 - 枅之內

本館自前身「白銀屋」時代開始，就保留至今的傳統建築。枅之內指的是粗壯的大黑柱與大橫梁，不使用任何金屬組成而成的傳統建築方法。即使是現代使用相同的材料，也難再重現的稀少建物。腹地內的傳統建築棟與茶室，2016年被日本登錄為有形文化財。

傳統與摩登結合的三個庭院

界加賀的世界觀是以「傳統與摩登的融合」為象徵，共有前庭，中庭及茶庭三個庭院。以石燈籠為印象的前庭，展現出與傳統建築調和的高雅洗鍊空間。中庭則是以加賀友禪為印象，使用九谷燒展現的華麗空間。而有茶室的茶庭，有著濃厚的歷史感。

傳承傳統的茶室與藝廊

修復約200年前的傳統建築茶室「思惟庵」。每天15:00~18:00間，為您準備抹茶與季節和菓子。在傳統建築棟裡，展示九谷燒年輕藝術家的作品等的「藝廊 白銀」。

★食美味 -

飯店承襲了日本美食家，北大路魯山人的料理哲學，發揮食材真正價值的會席料理。另外，也發揮「器皿是料理的和服」的魯山人精神，配合一道道料理，搭配九谷燒或山中塗的器皿。

季節會席料理晚餐

本館繼承了日本美食家，北大路魯山人的料理哲學思想，讓您充份享受食材真正價值的創作會席料理。提倡「器皿是料理的和服」的魯山人思想，我們提供您配合每道料理精心製作的九谷燒器皿。讓您的視覺與味覺同時享受「料理與器皿的協奏曲」

當地特色早餐

界系列品牌，提供給您別具地方特色的食材與烹調手法之「當地早餐」。


界加賀為您準備金澤的鄉土料理「治部煮」，使用雞肉、蔬菜及麩煮出的美味料理，請加上山葵一起享用。

第01天

桃園機場 / 小松機場—住宿飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於桃園機場，搭乘長榮航空客機直飛日本北陸小松，抵達後隨即前往餐廳享用晚餐後，回到飯店，入個好眠，迎接即將展開的旅程。

 餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：發日幣2,000/人

 住宿 HOTEL日航金澤或ANA CROWNE PLAZA 金澤或同級

第02天

飯店—白川鄉合掌村—富岩運河環水公園~世界最美星巴克—住宿飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【白川鄉合掌村】

被聯合國教科文委員會指定為世界重要文化遺產。白川鄉位於日本中部的岐阜縣白山山麓，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」，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。這小小的村莊只有數百人居住，但每年世界各地數以萬計的旅客前來此地。夏天的綠油水田縱橫交錯，秋天的紅葉互相輝影，冬天的雪地山丘連成一線，除了安靜的白村鄉帶來了不少遊客，亦是當地主要收入來源。

【富岩運河環水公園】

位於富山線湊入船町的都市公園，是利用水邊的空間設計，並蘊含富岩運河的歷史的親水文化公園，有寬敞的草地及廣場，還有泉水及瀑布的造景，周圍運河環繞，也有「運河公園」的別名。在公園旁，還有一間被評選為世界最美的星巴克，佇立於運河旁，來到此地，可以充分的放鬆身心，在都市中品味難得的恬靜之美。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：飛驒牛燒肉風味餐 晚餐：居酒屋料理吃到飽

 **住宿** HOTEL日航金澤或ANA CROWNE PLAZA 金澤或同級

第03天

飯店—近江町市場—兼六園—東茶屋街—武家屋敷—界加賀

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【近江町市場】

自從日本的藩政時代開始，隨著時代變遷以及金澤市的興盛，近江町市場有著300多年的歷史，是當地深具歷史意義的市場。近江町市場在金澤飲食文化上有著重要的角色，市場內販賣各式海鮮及季節性的食材，貼近市民生活，宛如金澤市的市民廚房。

【兼六園】

與水戶偕樂園、岡山的後樂園，被稱日本三大名園，建於1676年加賀藩五代藩主前田綱紀所建造，直到1871年才完工對外開放。原來只是金澤城藩主的庭園，經歷代藩主的整修擴建，而成為一座美麗的迴遊林泉式庭園。兼具宏大、幽邃、人力、蒼古、水泉、眺望等六大勝景。更有金澤的三個代表文豪——泉鏡花、德田秋聲和室生犀星的銅像。兼六園四季呈現不同的庭園美景，冬季更以覆蓋白雪的“松樹樹吊”而聞名。

【東茶屋街】

與京都、奈良等地並駕齊驅的古都，是日本政府除了京都祇園之外，唯一指定的茶屋街國家文化財。兩層樓的木造樓房和成排的細格子門窗，讓整條街瀰漫於古色古香中。為日本傳統的遊藝、飲食場，在江戶時代是觀賞藝妓及演奏的場所。進入茶屋街內部後，能看到非常綿密幾乎要讓人迷路的街道，經過重新裝潢的古老建築物現在成為飲食店與喫茶店或是土產店。

【武家屋敷】

武家屋敷是江戶時代武士的家宅，金澤為加賀藩的領地，長町留存下來的多為中上階級武士的居所，雖然現今已經變為民間住宅的面貌，但當時的巷弄、土牆以及長門等建物特色依舊保存下來。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：季節風味自助餐 晚餐：飯店內用會席料理

 **住宿** 界加賀或同級

第04天

飯店豐盛早餐—總湯、古總湯—鶴仙溪—湯國之森工藝村~贈送金箔體驗—界加賀

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【總湯、古總湯】


「總湯」是北陸地區溫泉地大眾浴場的統稱，以總湯為中心擴散出去的街道稱為「湯之曲輪」，現今仍保留著昔日的風景。山代溫泉的「湯之曲輪」曾於2012年獲得GOOD DESIGN?地區設計獎。住宿界 加賀的旅客，可免費享受總湯與古總湯。

【鶴仙溪】

鶴仙溪為山中溫泉一帶著名的景點，是從蟋蟀橋經綾取橋到黑谷橋之間的溪谷，溪流旁有步道可供遊人散策其中，俳句詩人松尾芭蕉也曾造訪此地。溪谷內的奇岩與瀑布等景致，四季皆顯現不同風貌，吸引遊人來此，享受自然恬靜之美。

【湯國之森工藝村】

擁有13萬坪廣闊的自然森林之中，有著日式古老傳統之建築，在傳統日式茅屋裡，可詳細看到古日本時代保留至今的加賀傳統手工藝品，還能在此處親身體驗傳統工藝 - 金箔體驗。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式海鮮鍋物餐 晚餐：飯店內用會席料理

第05天

住宿飯店—永平寺—AEON夢樂城新小松購物廣場—小松機場 / 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

【永平寺】


日本著名國寶之一佛教盛地，位在大佛寺山上的永平寺是日本重要的文化資產之一，道元禪師在750年前為出家修行而創立的修行道場，玄雅寧靜，寺內建築以七堂伽藍為中心，座落大小70餘棟殿堂樓閣，寺內面積共33萬平方公尺，樹齡達680年的老樹圍繞全寺，是心靈休憩的好地方。至今還有許多修行僧侶在此過著嚴苛的修行生活，呈現出一片莊嚴的氣氛。

【AEON夢樂城新小松購物廣場】

各類專櫃衣飾、家電、日常用品、以及季節水果，近上百家店舖。上萬種商品幾乎涵蓋了你能想到的生活用品，讓您體驗日本人之生活、充分享受到購物的樂趣。

爾後前往【小松機場】，由專業導遊辦理離境搭機手續，飛返桃園國際機場，結束日本北陸之旅。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：機上餐食或敬請自理

 **住宿** 甜蜜的家或同級

■ 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0.21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"/> 玩具(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