



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN170509D
行程名稱： 北海道松前城、五陵廓、函館百萬夜景、浪漫小樽櫻撰五日
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

北海道松前城、五陵廓、函館百萬夜景、浪漫小樽櫻撰五日

* 行程特色

1. 登別溫泉~日本少數擁有傳統熱鬧溫泉街氣氛的溫泉聖地。
2. 北國小京都松前町松前公園(櫻花百選)。
3. 安排搭乘纜車上函館山欣賞函館山百萬夜景。
4. 遊覽日本百選自然景觀地區大小沼國立公園。
5. 五陵廓城：北海道內屈指可數的櫻花名勝。

6. 俄羅斯風情小鎮小樽運河城。
7. 札幌名所圓山公園、北海道神宮。
8. 羊蹄山-名水公園(百選名水之一)。
9. [全國櫻花前線](#)

★櫻花之盛開，取決於氣溫之變化，本行程乃根據日本有關賞櫻情報所提供之參考資料而作成，如遊覽期間因氣候之變化而未能看到盛開之櫻花，敬請見諒！

第01天

桃園國際機場 - 北海道新千歲空港 - 登別溫泉鄉 - 溫泉商店街

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天集合於桃園國際機場，於第二航站中華航空團體櫃台辦完手續後搭乘豪華客機飛往日本北國之鄉—北海道新千歲機場。隨後前往【登別溫泉鄉】，出泉量是日本前三名，更是日本少數擁有傳統熱鬧溫泉街氣氛的溫泉聖地；用餐過後，可自由在溫泉街內散步，感受特有的北國溫泉鄉風情。登別溫泉街散策，並可自由選購精緻的手工紀念藝品，享受獨特的日本北國風情。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店迎賓豐盛自助餐

 **住宿** [登別GRAND](#)或[登別MAHORoba HOTEL](#)或[登別第一瀧本館](#)或同級

第02天

登別地獄谷 - 昆布館 - 松前公園(櫻花百選) - 元町、金森倉庫群散策 - 函館百萬夜景(世界三大夜景之一) - 函館

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後專車沿著北海道南部半島的西海岸風景線，往函館前進。

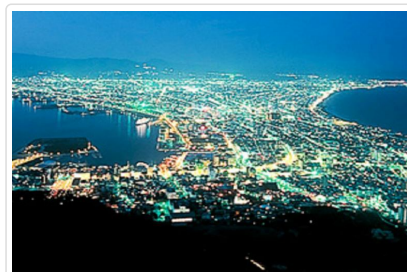
◎【[昆布館](#)】：內有一座直徑16公尺的球型劇院，透過巨大的球型螢幕，欣賞北海道壯觀的流冰世界。同時還有介紹昆布的生長、採收過程及海底生態。

◎【[松前公園](#)】：城堡遺址周圍是松前公園，榮登賞櫻名所百選之一，約有1萬株的櫻花樹生息於此，從4月下旬到5月下旬為止為期1個月之間，所有櫻花盛開美不勝收。它是日本最北面的“城下町”（以諸侯的居城為中心發展起來的城鎮），自17世紀在這裡建起福山（松前）城以來，它作為開發北海道的基地和政治、文化、經濟中心不斷得到發展，復原後的福山城的望樓天守閣內部已改建為松前資料館。

◎【[函館元町](#)】和洋式建築風格的異人街散策，有如置身美國舊金山花園街道一樣，站在【[八幡坂（斜坡）](#)】上，眼前景色由函館港區延伸至函館山一覽無遺，經常為連續劇及電影的場景。

◎【[金森倉庫群](#)】是座落在函館海岸附近的紅磚倉庫群，修建於明治末期，主要用來保存港口卸船的海產物。現已成為許多餐廳、工廠直銷啤酒餐廳「[函館啤酒館](#)」等，並附設其它各種設施。

★搭乘纜車前往函館山欣賞函館山百萬夜景，函館山標高332公尺，由山上向函館市區望去，與香港和那不勒斯並稱為「世界三大夜景」的函館夜景，配上海上隱約可見的漁火，堪稱人間一大絕境。函館山的山麓站坐纜車約3分鐘就可到達山頂。白天能瞭望函館市全景外，還能看到駒山、津輕海峽和下北半島。到了夜晚就像鑲了寶石的扇子般發出耀眼的光芒，成為世界第一夜景。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：季節性風味料理

 **住宿** [Hakodate Royal Hotel](#)或[燦路都函館](#)或[湯之川 平成館](#) [海羊亭](#)或同級

第03天

函館傳統朝市 - 五稜郭公園櫻花名所 - 日本新三景之一的大沼國立公園 - 洞爺湖展望台 - 飯店

◎【**函館傳統朝市**】此為北海道三大傳統市場之一（函館朝市、札幌二條市場、釧路海鮮市場），各式各樣的鮮貨，讓您大開眼界之外，還可深入了解北國飲食文化。

★【**五稜郭公園**】位於北海道函館的五稜郭，為日本近代後期所建造而成的城堡。在日本總共有兩座以星型圖樣建造的城郭，五稜郭為其中之一，五稜郭公園正位處於函館中央地帶，每年春天，1,660株多的櫻花同時盛開，是北海道內屈指可數的櫻花名勝。

前往有日本新三景之一的◎【**大、小沼國立公園**】，位於北海道南部的大沼與周圍的小沼、菜沼一起屬於大沼國定公園。大沼是駒嶽火山噴發後生成的四周24公里的湖泊，有大小126個島嶼，這些島嶼由18座橋梁連接的景象十分秀美，堪稱一大奇觀也是日本的百選名勝之一。

隨後至洞爺湖展望台欣賞湖山水色。



🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味定食 晚餐：飯店迎賓豐盛自助餐
 🏠 **住宿** 洞爺湖萬世閣酒店或洞爺湖太陽宮殿或同級

第04天

飯店 - 羊蹄山-名水公園(百選名水之一) - 余市威士忌酒場見習—小樽運河散策～北一硝子館・音樂鐘館・咖啡館《特別贈送：濃郁泡芙+熱呼呼咖啡》—札幌市區觀光車經：『大通公園・舊道廳・時計台』—免稅店—《札幌夜未眠》自由夜訪狸小路

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，前往有北海道富士山之稱的羊蹄山溶雪湧出的◎【**名水公園**】，羊蹄山因其外形似富士山而被稱為「蝦夷富士山」，是日本百大名山之一。而位於羊蹄山山腰邊的羊蹄山名水公園，以自然美景與良好的水質著稱，其水質為日本名水百選，天然湧出的泉水澄淨甘甜，任人飲用。

◎【**余市威士忌酒場見習**】余市威士忌蒸餾廠是日本威士忌之父竹鶴政孝從蘇格蘭留學回來後在1934年設立的，是日本最悠久的威士忌釀造廠之一，由於余市的氣候與蘇格蘭的近似，加上鄰近山區潔淨的水源，相信是讓Nikka威士忌在世界上稱王的原因之一。來這裡還有許多余市的指定美酒，等你來品嚐！

隨前往最富俄羅斯風采的小樽市，小樽在北海道西部，約100年前因為成為北海道的海上大門而繁榮，當時亦被稱為“北方的華爾街”，沿岸都是磚石結構堆滿貨物的倉庫，之後改成了玻璃工藝品商店、茶館、餐廳和大型商鋪；最著名的◎【**小樽運河區**】、【石造倉庫】、【硝子工廠】、【音樂盒博物館】及淺草橋到中央橋中的石磚步道更是人氣聚集，也經常是日劇的取景場所，這裡是過去小樽繁榮的標記，也是現在小樽浪漫的代表；小樽的浪漫種種，倒映水中的燈影迷醉詩人歌者，也與運河平行的色內通上有無數的歷史建築，都是日本重要建築師的作品，教攝影師謀殺無數底片。

(小樽運河區由於遊覽車無法停靠而只能途經，因此只能利用自由活動時間前往，敬請諒解)。

★【**銀之鐘咖啡座**】著名的北海道咖啡座，您可在此一邊體會此浪漫氣息一邊享用著名的香醇咖啡及可口的小蛋糕。

爾後前往札幌巡禮精華鬧區的【**大通公園**】、【**時計台**】一直是札幌的市標建築，一直到今天時計台已經為札幌市民報時超過100年，忠實的時計台清晨鐘聲總會在準點響起。【**舊道廳**】位於札幌辦公大樓區，當地人暱稱為「紅磚館」，是北海道百年來開拓過程中，最具代表性的歷史建築。

接著前往免稅店

【**狸小路商店街**】位於札幌市中心是北海道最大的商店街，擁有百年以上的歷史，分7個街區，長1km；幾乎與薄野的繁華街道連成一片，寬敞乾淨，頭頂是玻璃天棚，明朗透亮，購物環境舒適，是當地人喜愛的購物區。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式定食料理 晚餐：三大蟹~帝王蟹、毛蟹及長腳蟹 無限吃到飽+飲料無限暢飲

 **住宿** IBIS STYLES SAPPORO或MERCURE HOTEL或同級

第05天

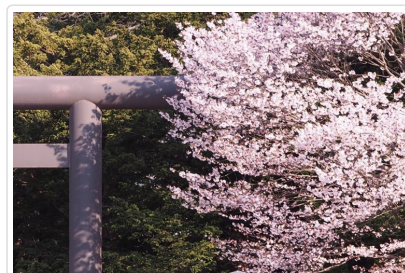
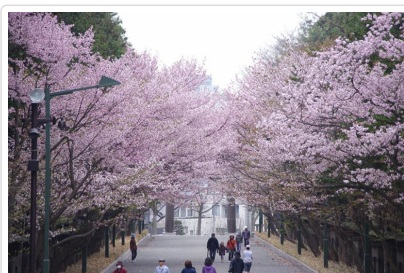
飯店—圓山公園、北海道神宮—Outlet暢貨中心—新千歲空港—桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【**圓山公園**】位於北海道札幌市西郊外的圓山公園處在海拔 226 米、呈圓穹形的圓山內。公園規模很大，占地 60 萬平這裡方米。原始森林中林木蒼鬱，有水枹樹、日本香連樹、樺樹、色木槭樹等，還被指定為國家的天然紀念物。

◎【**OUTLET暢貨中心**】集結衣服、裝飾品等知名品牌和餐廳。所謂的「暢貨中心Outlet」，是將世界各國名牌過季品或存貨，以30%~50%的價格賣出。購物商場內除以開放空間展示，並齊聚各國知名品牌，很多品牌更是首次進駐日本。

午後專車前往千歲機場，搭乘豪華班機返回台北，結束五天四夜北國之旅。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：為逛街方便，每人發1500日幣自由食 晚餐：機上享用

 **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 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)	☐ 玩具(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