



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN160903B

行程名稱： 北海道富良野花田、美瑛拼布之丘、阿寒湖、釧路獨木舟體驗、自然美食滿喫舒活五日

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

北海道富良野花田、美瑛拼布之丘、阿寒湖、釧路獨木舟體驗、自然美食滿喫舒活五日

* 行程特色

1. 富良野花田5至9月便開始陸續綻放各類奇花異草，欣賞季節時分最著名之花卉。
2. 美瑛之丘：觀賞四季之塔在寬廣起伏的丘陵地，四季彩色之丘之田園風情令人讚嘆不已。

3. 前往【小樽運河】曾為繁榮美麗海岸之城，至今街道上依然保存當時的運河石造建築風貌，散步於此更感到羅曼蒂克的氣氛。
4. 然別湖安排林間湖畔漫步享受大自然美景。
5. 安排於濕原釧路川划獨木舟體驗。(3歲以上小朋友由大人陪同亦可參加)
6. 安排多樣化的北國當地美食。
7. 阿寒湖遊覽船(國定保護天然紀念～綠藻盛產之地) 綠藻球展示觀察中心。
8. 湛藍透明的湖水有「魔女之瞳」美稱之摩周湖。

第01天

桃園國際機場 - 北海道千歲空港 - 途經日勝嶺高地 - 大雪國立公園唯一天然湖：然別湖畔

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—北海道千歲機場。抵達後前往大雪國立公園然別湖畔之福原溫泉飯店。
- 途經日勝嶺高地，沿途可見遼闊的平原美景。然別湖位於大雪國立公園的南邊：這裡是被原始森林所擁抱，清澈的湖水，優雅的環境，充滿了神秘的意境，隨著四季更換不同的景色，讓您欣賞到其不同時間的魅力和風情。利用時間好好享受一個森林浴，讓您難得體驗大自然的美景。同時更不要忘了泡湯喔！飯店備有大浴場、水療按摩池、蒸氣室，建議您利用露天溫泉池泡湯並享受然別湖的優美景色。此地泉水具有解除疲勞、腰痛、風濕和神經痛的療效。
- 自助晚餐：享用北海道濱中產地之新鮮魚貝類、燒烤類。鹿追、十勝產之牛陶板燒、芝士烤馬鈴薯、蘆筍、可口玉米、自製新鮮布丁、冷烏龍麵、天婦羅(蝦、蔬菜)...等當季之新鮮食材所烹調之料理。



 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內迎賓自助晚餐

 **住宿** 然別湖福原飯店或同級

第02天

然別湖畔舒活漫步體驗 - 池田野葡萄酒城廠見學 - 阿寒湖遊覽船～《可愛國定保護天然紀念～綠藻盛產之地》綠藻球展示觀察中心 (約85分鐘) - 阿寒湖溫泉街自由散策 - 夜宿弟子屈町

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早上集合於湖畔由北海道自然體驗協會的專業教練講解安全的注意事項：由領有專業執照的教練帶領大家體驗漫步於湖畔和大雪國立公園林間，充分感受自然的晨間美景及吸收清新的芬多精。(2015年日本水質調查報告：這大雪國家公園唯一的天然湖的水質與透明度皆是日本第一) (前後約一個小時)。
- 位於北海道十勝圈中川郡的池田葡萄酒城，有著中世紀歐洲古城堡的外觀，內部則是釀造葡萄酒的廠房，正式名稱為「池田町葡萄酒研究所」，以出產十勝葡萄酒而聞名，屬池田町營的酒廠，可供旅客免費參觀及試飲。
- ★【阿寒湖遊覽船】欣賞優美的湖面風光，阿寒湖周長26公里，水深44.8公尺，是一座標高420公尺高的火山湖口，左右有雄偉狀闊的雌、雄阿寒兩岳各峙一方遙望相對，湖中則有大島、小島、亞太島、忠類島等四座島嶼將阿寒湖點綴得十分風光秀美，搭乘阿寒湖遊覽船欣賞湖光山色，更能深刻感受原生林及滿山島嶼的美麗景緻，真是美不勝收。
- ★【綠藻球展示觀察中心】參觀有一種神奇的綠球藻，於明治27年時被指定為天然紀念物。這種球藻為天然的綠色，神奇的是它會經過不停的分裂、生長及滾動，慢慢的聚集形成外表有如天鵝絨一般的球體，不過需要相當長的時間，直徑六公分左右如棒球大小的球藻，就需要150~200年的時間。
- 夜宿於屈斜路湖畔的王子溫泉飯店東館面湖房，建議利用時間漫步於飯店的散步道，充分享受北國自然美景。





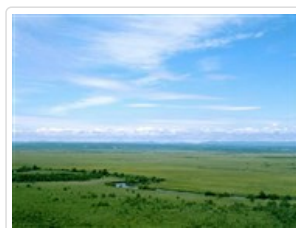
- 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：十勝牛牛排+沙拉吧+甜點吧 晚餐：飯店內豪華自助料理
- 住宿** 屈斜路王子溫泉飯店或同級

第03天

摩周湖 - 硫磺山 - 日本最大的濕原~釧路濕原展望台 - 釧路川濕原獨木舟體驗(1.5小時) - 釧路市

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ◎【**摩周湖**】是阿寒國家公園內一美麗的火口湖，許多人認為它是日本最美麗的湖泊。它清澈的深藍色湖水讓人難以忘懷，以神秘的濃霧現象受到注目，湛藍透明的湖水有「魔女之瞳」的美稱。
- ◎標高510公尺的**硫磺山**是一座活火山，北海道原住民愛奴族稱它是「裸山」。山腹處常可觀看到煙霧裊裊的噴氣。
-
- ★【**釧路濕原展望台**】：釧路濕原位於北海道東部的釧路市北面，佔地十分遼闊，總面積為183平方公里，在幾千年前這裡曾是海洋，後來海岸線漸漸後退，慢慢地變成現在的地型。現被指定為國立公園、國家天然紀念館，受到國家NGO等保護，這裡棲息著特別天然紀念物——丹頂鶴，以及將近2000多種動植物，如昆蟲類1150種、魚類35種、鳥類170多種、哺乳類26種以及600多種珍貴的野生植物等。
- 在北國大地漫無邊際地開展，蔥鬱的草原濕地，河川靜靜流淌，四下杳無人蹤。湖泊波平如鏡，水色湛藍通透。引領遊人踏上清新幽靜之境，釧路川的★獨木舟之旅，四季各有不同風光：將有專業教練說明安全細則後展開(每人需穿戴配好的救生衣)。一路上水流平緩，除了船槳在水面上激出漣漪時的輕微聲響，四下萬籟俱寂。河岸兩側有濕原，有林木，有水鳥，一路賞景非常愜意。
-
-



- 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：鄉土風味餐 晚餐：居酒屋料理
- 住宿** 釧路王子飯店或同級

第04天

飯店 - 富良野FLOWER LAND【特別安排贈送：冰淇淋+花田兜風遊園車】 - 美瑛拼布之丘 - 札幌
~ 免稅店自由夜訪狸小路商店街

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ★【**富良野富田農場**】參觀，此處5至9月便開始陸續綻放各類奇花異草，欣賞季節時分最著名之花卉，環繞在這美麗的花卉中，猶如處於法國南部普羅旺斯夢幻般的情景，沿途享盡清新的大自然，花海景緻之美令人流連忘返。六月上旬到中旬是濱梨和芍藥；六月下旬到七月下旬的是紫色薰衣草盛開的季節；八月份的向日葵則亮眼讓人目不暇給。除了賞花，購物也是一大樂趣，如精心製造的香水、香皂、浴沐球、薰衣草糖，甚至是易開罐式的簡易栽培薰衣草罐喔！
-
- ◎【**美瑛拼布之丘**】放眼望去，只見一望無際的耕地在眼前平緩地展開，純白的馬鈴薯花田、綠油油的麥田所形成的各種色彩的田園，簡直就像大自然的拼布圖一般，碩大之美的田園風情，讓您置身於歐洲之感，此處較有名的景點有：Mild Seven之丘、親子之木、Ken and Mary之木、Seven Star之木等，都是電視廣告或電影的拍攝地。
- 晚上回到札幌市區，大啖北海道三大蟹涮涮鍋，各式各樣新鮮海鮮、豬肉牛肉雞肉、握壽司、天婦羅、甜點飲料吃到飽，滿足您的口腹之慾。





餐食 早餐：飯店內用 午餐：北國風味料理 晚餐：三大螃蟹吃到飽（長腳蟹、帝王蟹、毛蟹）+飲料無限暢飲



住宿 MERCURE HOTEL或ROYTON HOTEL或CROSS HOTEL SAPPORO或IBIS STYLES SAPPORO或同級

第05天

飯店 - 札幌市區觀光【路經時計台、舊道廳、大通公園】 - 浪漫運河城小樽 - 硝子工藝館、音樂鐘館 - 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

- 早餐後展開札幌市區觀光，途經**大通公園**，此地為札幌市民活動休憩之所，亦是每年國際聞名的雪祭會場，紛飛的白雪營造出一股浪漫的氣氛，更讓您流連忘返。隨後路經著名的時計台參觀及北海道市政府的所在地舊道廳。
-
- 前往◎**小樽運河觀光**：此地為昔日日片“情書”的拍攝場地，在日本明治大正時代極為繁榮，後因空、路運發達而逐漸沒落的美麗海岸之城，至今街道上依然保存當時運河、倉庫等石造建築風貌，散步於此更感羅曼蒂克。先前往小樽附近的街道原有北海道華爾街之稱，因當時銀行的歷史、建築物都集中在這條路上，但近年來，新與舊同在的氣氛正是小樽最大的魅力所在。
-
- 續前往【**北一硝子館**】此以日本玻璃工藝聞名，除了原創的玻璃製品外還有來自世界各地玻璃製品，燈罩與飾品，個個都帶有溫馨，古雅的氣息，不可錯過，並有許多種玻璃手工藝品供自由選購。漫步於昔日倉庫，現為復古風的咖啡名所，我們特別安排品嚐一杯★“香醇的咖啡”及精緻小點。午後前往千歲機辦理手續搭機返台，結束這五天充實愉快的北海道之旅。



餐食 早餐：飯店內用 午餐：北國鮮魚料理 晚餐：機上享用



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 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