



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： JPN171029A  
行程名稱： 北海道函館百萬夜景大沼國立公園見晴楓情五天  
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

### 北海道函館百萬夜景大沼國立公園見晴楓情五天

#### \* 行程特色

1. 搭乘華航客機來回直飛北國。
2. 遊覽函館著名景點：女子修道院、昆布館、元町、函館山纜車夜景。
3. 北斗星列車大小體驗，減少車程的勞累。
4. 羊蹄山-名水公園(百選名水之一)。
5. 浪漫運河城小樽市區觀光：北一硝子館、音樂盒館、小樽運河。

6. 日本環境部選定為「香氣風景100選」登別地獄谷。
7. 北海道賞楓名所之一見晴公園。
8. 遊覽24公里的湖泊，有大小126個島嶼的大沼國立公園。
9. 造訪印第安水車公園鮭魚的故鄉。

## 第01天

桃園國際機場—千歲機場—登別地獄谷—登別溫泉鄉

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』團體櫃台前，由親切熱忱的導遊為您辦理出境手續後，搭乘豪華噴射客機前往北海道【千歲空港】。

登別溫泉湧出11種溫泉，每天湧出的溫泉量達1萬噸，是個大地資源豐富的溫泉鄉，因其泉質之豐富及溫泉量之多，被稱為「溫泉的百貨公司」。

四處瀰漫著硫磺氣味的溫泉街街道「極樂通商店街」洋溢著昔日風情，是登別溫泉的中心地點。「登別溫泉地獄谷」的區域，由深深的地底滔滔湧出熱湯、水蒸氣，加上火山瓦斯強烈噴出來的景像以及刺鼻的硫黃臭氣，猶如身在地獄，因此得名。

登別溫泉的賞楓景點為登別溫泉地獄谷及大湯沼。每到秋天，豔麗的鮮紅色楓葉，搭配著蒸騰熱氣，整個地獄谷及大湯沼彷彿也跟著沸騰。地獄谷及大湯沼周圍設有徒步走道。



**🍴 餐食** 早餐：X 午餐：機上餐點 晚餐：飯店內會席料理或百匯自助餐

**🏠 住宿** 登別萬世閣或登別MAHORABA HOTEL或登別GRAND或登別石水亭或同級

## 第02天

飯店—登別地獄谷—尼克斯海洋公園（水族館、國王企鵝遊行）—紅葉名所見晴公園(香雪園)—函館元町、金森倉庫群散策—函館山百萬夜景（搭乘纜車）

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

**【登別地獄谷】** 約1萬年前火山爆發時形成的火山口爆裂遺跡。可看到溫度高達90°C的熱水猛烈地湧出的樣子。飄來一股硫磺味的登別溫泉街以此處為泉源，泉質也多達11種。被日本環境部選定為「香氣風景100選」。

美麗古城堡和充滿浪漫色彩的**【尼克斯海洋公園】**，是以北歐羅馬風格與海洋復活為主題，建築包括一座以北歐風味的尼克斯城堡和大型水族館，城堡內以聲光合成，體驗到如同進入海底迷宮一樣的神秘氣氛，而水族館以人工方式分為寒流及暖流兩條水中隧道。另外，還有園內超人氣國王企鵝大遊行及海豚表演秀，都是您不能錯過的。

◎見晴公園位於湯之川溫泉街山側，占地約46萬平方公尺的面積內有國家指定名勝的舊岩船氏庭園(或稱香雪園)以及棒球場等設施，規模之大，是函館市最大的綜合公園。舊岩船氏庭園是**北海道**唯一的國家指定文化財庭園，也是公園的主要景點，由函館市出身的豪商岩船峯次郎於明治31年(1898年)開始營造。見晴公園園內除了有約510株櫻花樹，也種植了大約150種樹木，是個景緻怡人四季皆風情的公園。秋季可見公園內樹木轉為火紅或是澄黃。走入約100公尺長的楓樹步道，一眼望去，林立的楓樹猶如披了一件鮮紅的袍子，秋色宜人。

**【元町街散策】**，此為函館最熱鬧的市街。續往**【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。

安排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。



**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：海鮮鍋或日式壽喜燒 晚餐：飯店內自助餐或會席料理

**🏠 住宿** 湯之川啄木亭或湯之川啄木亭或同級

## 第03天

函館—北斗星號特急列車—大小沼國立公園—昭和新山熊牧場、洞爺湖展望台—飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

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。隨後前往大沼公園車站，至洞爺，體驗日本人搭火車旅行的樂趣，感受日本整齊快速之特急列車，同時欣賞窗外美麗特有的北國道南風景。

抵達後，前往遊覽昭和時期的造山奇蹟【昭和新山熊牧場】，這是於公元1943年從麥田與森林地底突然冒出的新火山，目前山頂仍不時冒出陣陣的白煙，還有洞爺湖展望台欣賞湖山景色。



北斗星號特急列車



昭和新山熊牧場



洞爺湖展望台

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：海鮮鐵板燒或北國海鮮火鍋 晚餐：飯店內自助餐

**🏠 住宿** 洞爺湖萬世閣酒店或同級

## 第04天

飯店—羊蹄山-名水公園(百選名水之一)—浪漫運河城小樽市區觀光(北一硝子館、音樂盒館、小運河)—紅葉名所(圓山公園、北海道神宮)札幌市—免稅店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎位在日本北海道道央羊蹄山麓的-京極名水公園，又名「京極町出水公園」，名水流自羊蹄山，隱流而下的伏流水來自天上雨雪，滲入充滿礦物質的火山地層，羊蹄山就是一座天然巨大的濾水器。自然天地精華萃成這片湧泉小瀑，水溫冷冽透心涼，自然保持恆常低溫6.5度，這也是泉水好喝的原因之一，不僅被選為日本名水百選之一，也列入北海道遺產。

羊蹄山隸屬於支笏洞爺國立公園，列入「日本百名山」之一，亦被稱為「蝦夷富士」，就因與日本第一的富士山一樣屬於成層火山，也是標準的錐狀火山，外形與富士山就像雙胞胎兄弟。不過羊蹄山體積比較小，海拔僅有1893公尺，但因北海道緯度較高，羊蹄山頂也經常出現與富士山一樣的美麗積雪白帽。

續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。(★特別贈送安排前往咖啡屋品嚐香純美味的咖啡，品嚐後還可將精巧可愛的咖啡杯帶回紀念)。(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)。

位於札幌市西郊外的◎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60萬平方米。原始森林中林木蒼鬱，有水栂樹、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。是最方便的賞楓景點，公園內步道整備完善，很適合散步賞楓。北海道神宮是奉明治天皇的詔令，為祭祀開拓北海道的守護神(也稱開拓之神)—大國魂神。它被層層大樹所環繞的神宮境內，除了有春榆和柏樹之類樹齡數百年以上的大樹所形成的小徑外，春天的櫻花和秋天的楓紅都是吸引遊客到來最具人氣的景致之一。

狸小路：札幌最重要的商店街，有120年以上的歷史，早在明治年代，這個區域就已經是商家雲集的繁華街道，當時負責拉客的是脖子塗滿白粉的女孩，宛如狐狸般的樣貌，因此早期這裡被稱之為狐小路，後來才改名為狸小路。在這裡可買到許多北海道限定的商品以及土產。有兩百多家商店：雜貨店、藥局、服裝店、餐廳...等。



小樽運河城



北一硝子館



定山溪

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：小樽風味餐 晚餐：三大螃蟹大餐吃到飽（長腳蟹、帝王蟹、毛蟹）

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

## 第05天

札幌市區觀光（大通公園、時計台、北海道舊道廳）—印第安水車公園 鮭魚的故鄉—千歲機場—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，前往搭車巡禮札幌精華鬧區的【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，忠實的時計台清澄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。

接著至 **★鮭魚的故鄉**，與鮭魚做深切的接觸並實地瞭解鮭魚的生態及鮭魚成長過程，成群鮭魚於秋天將從大海迴游，並會流經館旁的千歲川，看看奮勇逆流而上的鮭魚，正是秋天最美的風情畫，觀賞鮭魚迴留的情形。

結束後搭乘專車前往機場辦理手續搭機返台。



舊道廳



鮭魚的故鄉



鮭魚的故鄉

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：機上餐點

**🏠 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](http://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	
<b>個人用品</b>		
<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
<b>其他</b>		
<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