



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN190311

行程名稱： 西日本風情～兩大百選極品之宿.祖谷祕境.倉敷散策.伊根舟屋.天橋立5天

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

西日本風情～兩大百選極品之宿.祖谷祕境.倉敷散策.伊根舟屋.天橋立5天

* 行程特色

1. 素有日本「三大祕境」美稱之一的祖谷溪以及因河流沖欸
2. 號稱凌駕三大名園的「栗林公園」

3. 被指定為國家的重要傳統的建築物群保護地區的倉敷美觀
4. 二刀流始祖-宮本武藏的故鄉
5. 「鳥取砂丘」-日本最大的砂丘
6. 和廣島縣的宮島、宮城縣的松島並列為「日本三景」的天橋立
7. 日本重要傳統建造群保存地區-「伊根舟屋群」

第01天

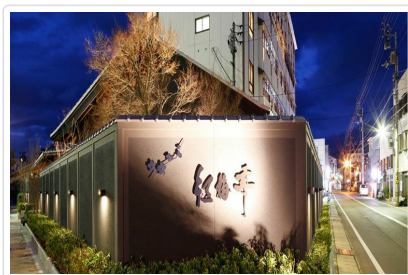
桃園國際機場 - 高松國際空港 - 日本三大祕境：祖谷溪～祖谷葛橋(日本三大奇橋)～大步危峽谷遊船 - 琴平溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【大步危溪谷】因長年歲月的洗禮而形成獨特景緻，「步危」是用來形容大步走也危險小步走也危險的山崖之意，而峭立的岩石像刀砍斧削一般，因而有大步危之稱。在高知與大步危之間的山谷風光相當壯麗，除了座車可以好沿途觀賞峽谷景觀，安排各位貴賓從聳立陡峭的懸崖之間乘坐★【遊覽船】透過另一個角度欣賞大步危溪谷的另一種美。

祖谷溪素有日本「三大祕境」美稱之一，將四國山地切割成V字形斷崖絕壁的水源溪谷。因吉野川上游支流的『祖谷溪』流經了四國的山脈形成天然的祕境溪谷。高山斷崖連綿聳立充滿神秘情調橫跨祖谷溪上的★【葛藤橋】長45m, 寬2m, 高15m，是由葛藤編造而成的日本三大奇橋之一。

安排入住：【紅梅亭】。位於香川縣金刀比羅宮下的琴平溫泉區內，是日本「溫泉旅館百選」中四國名列前茅排名的優質飯店。



🍴 餐食 早餐：機上享用 午餐：和風膳套餐 晚餐：飯店內和風會席料理

🏠 住宿 湯元金比羅溫泉華之湯 紅梅亭或同級

第02天

飯店米其林三星景點～栗林公園(日本四國最美庭園) - 途經瀨戶大橋 - 最美的倉庫群～米其林二星景點～倉敷美觀地區(優閒漫步在如詩如畫的倉敷川河岸邊)

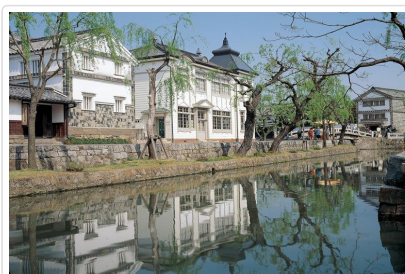
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【栗林公園】，號稱凌駕日本三大園之上，這座栗林公園，有七十五萬平方公尺的繪畫世界的名號！這裡擁有全日本最壯觀、像箱子形狀一樣的箱松、用石頭堆成和黑松自然長成龜鶴形狀的鶴龜松，還有大正天皇和昭和天皇親自種的手植松。春季，梅花、櫻花、杜鵑花爭芳鬥妍；夏季，池中的水蓮、花菖蒲嫵媚妖嬈；秋季，紅葉似火；一年四季的美景，讓人目不暇給。

◎【倉敷美觀地區】，位於岡山縣岡山平原的西部，是作為物資集散地發展起來的城鎮，開發於距今大約350年前的江戶幕府時代，日本江戶時期初期的日本寬永19年(1642年)被江戶幕府指定為直轄地，曾一度依靠流經此地注入瀨戶內海的倉敷川發展船運業，成為米、鹽、棉花等物資集散地，運貨的船隻絡繹不絕，盛極一時。作為物資流動的中轉站，隨著儲藏貨物的倉庫的增加，四處興建一座座富商優雅的住宅。因為倉庫數量之多，使的這地區而得「倉敷」之地名。由於這裡仍然保留著18至19世紀建造的85座米倉和昔日的遺跡因此被指定為國家的重要傳統的建築物群保護地區，成為倉敷市不可分割的一道風景。

倉敷川沿岸兩旁保留了江戶幕府時期商家建築的街區：美術館、藝品店、懷舊咖啡廳、個性商店、各種工坊、點心、美食……。到了晚上還有夜間景觀照明，漫步在河岸讓你感受與白天不同的風情。

安排入住【紅倉庫常春藤廣場飯店】。原是明治時期大原的倉敷紡織廠的所在地。當時是仿照英國工廠模式而建，現已改建成常青藤公園，除了滿植樹木花草，廣建亭樓庭園外，部份改建成博物館、餐廳、咖啡館以及手工藝商店和旅館酒店。紅磚上攀爬著綠意盎然的常春藤，極富特色。其多功能廳“Floral court”的裝飾和牆面皆花意盎然，寬廣的飯店庭院內，建築與空間洋溢著明治、大正時期的浪漫氛圍，新與舊完美融合，並設有休憩廣場、文化設施、手工坊。



第03天

倉敷 - 二刀流宮本武藏故里(武藏道場、讚甘神社、宮本武藏誕生地紀念碑、庭園、資料館) - 自然景觀鳥取砂丘(纜椅)(米其林推薦觀光景點) - 日本百選溫泉旅館~~百選溫泉飯店朝野家

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ◎【二刀流宮本武藏故里】，宮本武藏是日本著名劍豪，江戶時代初期的劍術家、兵法家、藝術家，為創立二刀流劍道的始祖，著有名著五輪書，參觀武藏道場、日式庭園、讚甘神社、宮本武藏誕生地紀念碑、資料館...
- ◎【鳥取砂丘】，位於鳥取縣東部，東起駟馳山，西至氣多岬的鳥取砂丘，東西長約16公里，南北寬約2.4公里，是日本最大的砂丘。這是飄落到千代川的泥砂之上而堆積起來的大山的火山灰，被日本海的風吹浪擊，歷經 10 萬年創作出來的大自然傑作。砂丘上有深達 40 米的凹地、也有高達 50 米的丘陵，有被強風吹出的稱為“風紋”的圖案，也有砂從砂丘表面如雪崩般滑落下來的砂簾，這些壯美的砂丘變化無常，一刻不停。乘坐★纜車下到海岸線，可以欣賞到一望無邊的大海與砂丘融為一體的雄偉廣闊的景觀。
- 【湯村溫泉】，開湯已有千年歷史，相傳當年是由慈覺大師發現，湯村溫泉區中心地「荒湯」，開泉以來一直冒出溫泉，在荒湯慈覺大師佛像下，還可舀出溫泉水品嘗，據當地業者說喝溫泉水對胃很好。
- 安排入住【湯村溫泉內飯店】。晚餐後穿著旅館準備的浴衣前往【湯村溫泉街散策】；一旁還有長21米的足湯讓人免費泡，雖然冬天戶外冷颼颼，但泡著暖呼呼的足湯，一邊欣賞溫泉小村莊的河岸美景，一邊吃著剛煮上來的溫泉蛋，讓人留下美好回憶！
- 安排貴賓們泡足湯並可煮溫泉蛋感受日本溫泉風情。

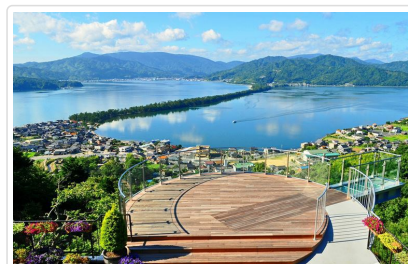
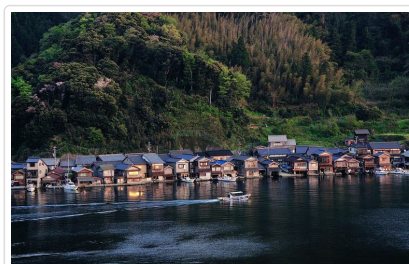


第04天

湯村 - 余部鐵橋+天空之站 - 丹後半島~伊根舟海上屋群絕景(遊船) - 日本三景之一天橋立 - 傘松公園(纜車) - 異國風情港都神戶市三宮商圈

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ◎【余部鐵橋】，全長有310.5公尺，高41.5公尺，從1909年開工興建，到1912年通車，是日本鐵道迷間高人氣的鐵路名橋。高度可以一覽整個日本海的美景，舊鐵橋因為老舊以及當地風勢強勁，可能造成行車安全問題到了拆除的命運，以新橋取代，由於舊鐵橋結構之特殊，已成為了日本海山陰地區的著名景點，因此保留了部分舊鐵橋，讓美麗的鐵橋不至於永不復見。讓鐵道迷及到訪的遊客可以回憶並領略當時的壯麗景致。
- ◎【天空之站】，指的就是利用舊鐵橋基礎改建而成的步道及展望台。
- ◎【伊根舟屋群】，位於京都府的北方，蜿蜒的伊根灣上多達230間的舟屋。伊根町的居民數百年來在這個天然的港灣內發展出深厚的漁業文化，街道上瀰漫著江戶時期的濃濃懷舊氣氛。★【搭乘觀光船】悠遊伊根灣，讓您從海面上一覽海上舟屋灣畔，感受伊根灣獨特的水色風光。海水清透，無波的湛藍海面水平如鏡，倒影著周圍青山，樸素單純卻有著難掩的美麗，構成一幅幅旖旎光影般的靜態『風景畫』。2005年日本將全國僅剩的伊根町舟屋建物群，選為日本重要傳統建造群保存地區。
- ◎【天橋立】，位於京都府的北部，在面臨日本海的宮津灣內，全長約3公里、寬40~100米的沙堤，從宮津灣西岸的丹後半島的江尻伸向宮津灣。因潮汐堆積起來的沙所形成的沙堤，上生長著約8000棵松樹，天橋立成了白沙綠松相映的極美之地，和廣島縣的宮島、宮城縣的松島並列為「日本三景」。
- ★【搭乘纜車】到山頂上傘松公園來欣賞，領略其景色誘人之處。將天橋立周邊美景盡收眼底的最佳地點，站在著名的脰間展望台上，彎下腰由兩腿之間看出去，讓天幕與海面顛倒過來，天橋立彷彿是一條在空中騰雲駕霧的飛龍，又像是一座從天而降的一字橋。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：石窯牛排御膳或鯛魚茶泡飯套餐（¥4500）晚餐：神戶牛鐵板燒套餐（¥16000）

 **住宿** 神戶東方或同級

第05天

飯店 - (大阪城與梅花的花之交響曲)大阪城公園梅林) - 關西空港 - 桃園國際機場

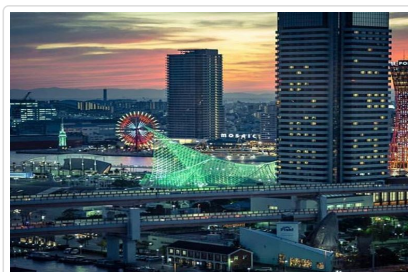
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【大阪城公園】，位於大阪市中央區內，為大阪名勝之一，和名古屋城、熊本城並列日本歷史上的三名城，別名「金城」或「錦城」。城郭含城下町周長約7.8公里。在豐臣秀吉時代，大阪城曾經是全日本規模最大的城郭。大阪城公園的梅林是大阪最大，同時也是西日本著名賞梅景點，有超過100品種的梅花，超過1250株的各種品種，從12月中下旬的早開梅花、寒紅、冬至梅等一直到3月上旬，都可以看見梅花綻放的蹤影。

由於每年梅花期間因氣候關係，日期不一，梅花開花時間予測會依日本相關最新開花資訊作預測，行程中之上述梅花開花期間僅供參考。行程之賞花地點會儘量依實際開花狀況作修正，會儘讓各位貴賓欣賞到最美的梅花景色，若因天氣狀況不佳不如預測，無法欣賞，敬請見諒。

特此提醒各位參團貴賓，因全球氣候異變嚴動、自然生態難以準確評估，故恕無法保證梅花開花程度；為免向隅，請各位參團貴賓於報名前自行斟酌衡量，接受後再行參團，謝謝您！

於約定時間集合後專車前往機場辦理離境手續，搭機返回國門。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：發現金每人¥1500 晚餐：機上享用

 **住宿** 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証明，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。

- 游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切記勿單獨入池。
- 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

- 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
- 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。
- 搭乘纜車時，請依序上下，聽從工作人員指揮。
- 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。
- 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。
- 隨團體參觀時請緊隨團體行動，不單獨行動。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。
- 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