



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： JPN120314B  
行程名稱： 京阪神歡樂環球影城五天-限定團  
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

### 京阪神歡樂環球影城五天-限定團

#### \* 行程特色

1. 北野異人館，帶您走進明治時代的街道並安排參觀富有濃厚歐式色彩的風見雞館。
2. Harbourland馬賽克廣場，猶如美國漁人碼頭濱海廣場，遊樂場，海濱步道、各式商店包括購物、美食讓您流連忘返。
3. 奈良古都東大寺及奈良公園。
4. 日清速食杯麵紀念館+DIY。
5. 明石大橋展望台+舞子公園。


6. 神戶花鳥公園，充分感受在花叢中與鳥同樂的情境。
7. 京都近郊最著名的休閒勝地 - 嵐山渡月橋、竹林步道、野宮神社。
8. 世界文化遺產清水寺、二年、三年阪、金閣寺。
9. 藝妓回憶錄場景-祇園花見小路。
10. 全日暢遊環球影城UNIVERSAL STUDIO JAPAN。

## 第01天

桃園國際機場 - 關西機場OSAKA KANSAI AIRPORT - 奈良東大寺、奈良公園 - 祇園花見小路

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 今天由台北搭機飛往日本關西 - 大阪關西空港。是世界第一個以人工島方式建築，可以24小時起降之全天候的國際機場，建於離大阪五公里之海上，由跨海大橋與本州相連，其先進之科技令人嘆為觀止。抵達搭乘專車前往專車前往日本古都 - ◎奈良公園 - 綠草如茵最有名的象徵物是成群的鹿，並有1200頭穿梭在遊客中不怕生人，讓人餵食照像；傳說春日大社的神祇，就是乘著鹿降臨此地。
- ★東大寺 - 是奈良時代佛教全盛時期的代表作，建於西元741年，由於位於平城京東方故取名的【東大寺】，是聖武天皇傾國家之力而建，工期達30年，據說光是大佛殿的屋頂，就有11萬片的瓦，大佛殿內所供奉奈良大佛又稱為盧舍那佛，高15公尺，法相莊嚴，是日本首屈一指的銅鑄大佛，此外，大佛殿也是全世界現存最大的木造建築，高47.5公尺，大佛殿中有根缺了個小洞的大柱，俗稱一智慧之河；據說凡是能鑽柱洞者可祈福事業，愛情如願順遂。
- ◎祇園花見小路 - 是日本規格最高的繁華街，講到京都就會聯想到祇園。在道路的兩旁是縱橫方向能通風的用細細的木材建成的格子窗，大街的格調與舞妓的風采十分相稱，街上排列著銷售髮簪、香和日式服裝裝飾物品等京都特有的商店。以北的馬路巷道中，有許多古老的木格窗建築，多半是茶館和餐館，洋溢京都江戶時期的風味。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：相樸海鮮鍋或百匯自助餐

 **住宿** MONTEREY KYOTO或京都格蘭王子或天津王子飯店やおごと温泉 湯元館或同級

## 第02天

飯店 - 京都清水寺 - 二年阪三年阪 - 金閣寺 - 嵐山渡月橋(竹林步道、野宮神社) - 日清速食杯麵紀念館 - 神戶

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐至★京都清水寺及二年阪、三年阪 - 世界文化遺產之木造千年古寺，參觀寺內最著名的國寶「清水舞台」，建造在斷涯之上，是由139根立柱支撐架構而成，沒有動用任何一根釘子，站在清水舞台觀看細雪般的櫻花，放眼成海，無論遠觀或是近賞，都可以感受無比的震撼，清水寺的名稱則源於「音羽瀧」，據說飲其水可治百病；供奉月下老人的「地主神社」，戀愛占卜聞名全國，想要祈求良緣的人可別忘了試試姻緣石，據說只要閉著眼睛從石塊的一方筆直走到另一邊摸到石塊，姻緣就會來臨。而位於清水寺前的二年阪、三年阪街道保留著古街的風貌，延路佈滿風情殊異的陶藝館、古董店、茶館等，邊走邊閒逛此街道，既可購物、小憩、品茗，還有很多賣著仙貝、清水燒、抹茶冰淇淋的小店等，除了熱情殷切免費試吃令人印象深刻外，偶而還會看到打扮成藝妓的女子穿梭其間哦...
- 京都代表建築★金閣寺，建於公元1397年，原為幕府將軍足利義滿的別墅，初名鹿苑寺。由於鹿苑寺外表貼金，故又稱金閣寺。金閣寺聳立在鏡湖池水之中，呈四方形。為顯示幕府武士政權的一統天下的至上權力，金閣寺捨利殿的一至三層的樓閣分別以幕府政權建築，皇家宮廷建築和佛教建築格式修建，最頂層的塔頂裝飾有一具金銅合金的鳳凰，遠遠望去，金光燦燦，絢麗奪目。
- 然後來到京都最受歡迎的市效休閒勝地，◎嵐山渡月橋，橫跨在緩緩流淌的大堰川之上，據說是因形似彎彎的月亮跨在河水上一般而得此名。木造橋古色古香，與周圍嵐山遊覽區的自然景觀互相輝映。嵯峨野竹林小路景色宜人，散步，竹林參天，涼風襲人，另有一番風味。
- 世界第一個杯麵始祖日清速食杯麵紀念館參觀並★安排杯麵自作體驗，還可依個人喜好畫上圖案及口味，完成後包裝讓您帶回家享用自己調製的速食杯麵。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：自然食料理或和風套餐 晚餐：自然食或涮涮鍋或和風御膳

 **住宿** HOTEL KEIHAN UNIVERSAL TOWER或UNIVERSAL PORT或PORTOPIA HOTEL或同級

## 第03天

神戶 - 北野異人館 - 風見雞館 - 神戶花鳥公園 - 明石大橋 - 免稅店 - 大阪OSAKA梅田車站新購物圈或心齋橋或道頓堀逛街

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ★北野異人館，帶您走進明治時代的街道，有如時光倒流，回到古代街道般，充份地體驗日本的異國情調。安排參觀富有濃厚歐式色彩的風見雞館。
- 神戶PORT ISLAND人工島上的花鳥公園：佔地16000平方米的室內★花鳥公園，讓您充分感受在花叢中與鳥同樂的情境，更可近距離接近來自不國度的各種鳥類和動物如：企鵝、黑天鵝、各種水鴨、鸚鵡、火鶴、孔雀、貓頭鷹...

- 前往明石大橋舞子公園：連接本州與淡路島的舞子公園散步道，★明石大橋AKEISHIOHASHI，設有觀景展望台，它乃世界最長之海上吊橋 - 全長3910公尺，搭乘電梯登上觀景台遠眺大阪灣及明石海峽美麗景色，建議您腳踏在透明的玻璃地板俯瞰海峽風光。
- 跟著前往免稅店後將前往梅田車站區域的新興購物圈：UNIQLUO旗艦店、YODOBASHI CAMERA、新落成的LUCUO購物商城...逛街，若時間許可再前往心齋橋或道頓堀逛街。
- 今晚若住宿於USJ KEIHAN TOWER，將贈送每人一次的頂樓展望台泡湯券，放棄則恕不退費敬請諒解。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：鐵板燒料理或自助餐 晚餐：方便逛街敬請自理

 **住宿** HOTEL KEIHAN UNIVERSAL TOWER或UNIVERSAL PORT或蒙特利GRASMERE或同級

## 第04天

大阪 - 全日環球影城UNIVERSAL STUDIO JAPAN - 或大阪全日自由活動

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，由導遊帶領，前往位於大阪市的國際集客都市方案中的核心觀光據點 - 日本★環球影城，除了特別從好萊塢及佛羅里達的環球影城2個主題樂園中，挑選特別最受歡迎侏羅紀公園，乘車探險、回到未來乘車探險、終結者2、3D、大白鯊、星際歷險等娛樂設施。此外日本環球影城另外特別增加新設施：蜘蛛人 WOODY WOODPECKER的卡通慶典、史奴比音響舞台冒險、史奴比遊樂場等等卡通人物為主題的娛樂設施外，透過環球影城動畫魔術，解開電影導演史帝芬史匹柏電影製作的秘密。再加上結合好萊塢魔術的水上表演秀做為一天完美的句點，為日本環球影城增添繽紛色彩。日本環球影城內合計有26項娛樂設施及45處餐飲設施、商品販賣等等。除了延續好萊塢環球影城及佛羅里達環球影城的傳統，日本環球影城成為美國本土以外第一座超一流的主題樂園。夜晚精彩的煙火秀及歌舞表演，也足以讓人嘆為觀止。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：方便遊玩敬請自理

 **住宿** HOTEL KEIHAN UNIVERSAL TOWER或UNIVERSAL PORT或蒙特利GRASMERE或同級

## 第05天

大阪 - 自由活動 - 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

- 早餐後，可利用時間自由活動，於約定時間集合後前往關西機場，搭乘豪華客機飛返台北，在親朋好友的歡迎下，結束此趟愉快的日本之旅。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：機上享用 晚餐：X

 **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。

## 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"/> 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