



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN080702
行程名稱： 金鳳凰關西親子溫泉美食六日
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

金鳳凰關西親子溫泉美食六日

* 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. 安排神戶遊船於船上享用餐點並有音樂伴奏，觀賞神戶的美麗景緻。
4. 明石大橋展望台+舞子公園散策。
5. 神戶花鳥公園。


- 世界最大的水族館-海遊館。
- 有馬溫泉參觀玩具博物館。
- 京都近郊最著的休閒勝地 - 嵐山+龜岡小火車。
- 世界文化遺產清水寺、二年及三年阪+人力車體驗。
- 全日暢遊環球影城UNIVERSAL STUDIO JAPAN。

第01天

台北 - 關西機場OSAKA KANSAI AIRPORT - 神戶夜風華

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 今天由台北搭飛機往日本關西 - 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。抵達搭乘專車前往神戶，沿途可以欣賞大阪灣的美麗夜景，萬家燈火點燃了夜空。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上+簡餐


 **住宿** 神戶美利堅公園東方飯店或PORTOPIA HOTEL或神戶ANA或NEW OTANI HARBORLAND

第02天

神戶 - 明石大橋舞子公園 - 北野異人館 - 風見雞館 - 神戶花鳥公園 - 馬賽克廣場散策 - 愛之船、船上晚餐+百萬夜景

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。公園旁還有一幢八角庭建築的孫中山資料館呢!
- ★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...，之後前往臨海樂園◎Harbourland馬賽克廣場，猶如美國漁人碼頭海濱廣場，遊樂場，海濱步道、各式商店包括購物、美食讓您流連忘返。
- 晚餐安排搭船於船上享用自助餐並可欣賞神戶百萬夜景：搭乘LUMINOUS號暢遊神戶灣船行駛至明石大橋並穿越它，更有機會於海上欣賞其英姿，同時神戶的夜景更是不可錯過，現場還有演奏助興。

 **餐食** 早餐：飯店內享用早餐 午餐：螃蟹套餐或和牛套餐 晚餐：愛之船上百匯自助餐


 **住宿** 神戶美利堅公園東方飯店或PORTOPIA HOTEL或神戶ANA或NEW OTANI HARBORLAND

第03天

神戶 - 有馬玩具博物館 - 嵐山浪漫小火車(龜岡+++嵐山)嵐山渡月橋(竹林步道、野宮神社) - 和果子DIY體驗 - 祇園散策 - 琵琶湖畔溫泉親子同樂

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐前往有馬溫泉鄉與草津及下呂同為日本三大古湯，★有馬玩具博物館：高六層，由溫泉旅館所改建，館中收藏有四千多種來自各國的，「機關玩具」與「機關人形玩具」，並可提供遊客現場觀賞機關玩具的製作，並親自動手體驗機關玩具的魅力。製造的玩具通常會依民族性格而有著甚多的不同，可以透過玩具看到世界各種族的民情。機關玩具大多以木頭製成，除了質感好，對小孩來講也安全，大人小孩都可放心把玩。
- 然後來到京都最受歡迎的市效休閒勝地，安排搭乘★嵐山浪漫小火車 - 依山傍水沿著嵐山緩緩向前，綿延的青山綠意，一路尾隨的保津川，盛開的山櫻、清爽的山風，多麼愜意的一段火車之行，羅曼蒂克在大自然中竟也演繹得如此澄澈，讓人享受極了。◎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。
- 同時◎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。回到住宿飯店後可以享受親子泡湯樂，晚間亦可散步於湖畔的散步道。

 **餐食** 早餐：飯店內享用早餐 午餐：和風自助餐或湯豆腐料理 晚餐：飯店內百匯自助餐或精緻和風套餐


 **住宿** 琵琶湖格蘭或琵琶湖旅亭紅葉

第04天

京都 - 清水寺 - 人力車 - 二年阪三年阪 - 日清速食杯麵紀念館+DIY - 海遊館 - 免稅店 - 大阪
OSAKA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

- 上午專車前往日本古都 - ★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...
- 安排★人力車 - 最早在1869年，由到日本的美國傳教士Jonathan Scobie所發明，最早僅是個人在橫濱街上使用，但很快即開始在當地流傳使用，在幾年之間已經成為日本大城市的重要交通工具。而今人力車成為觀光客緬懷過往歲月的工具，也為京都製造出唯美的印象。
- 回到大阪後前往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。
然後到日本年輕人最喜愛的天保山港灣村娛樂城遊覽世界最大的水族館★海遊館，八層樓高、集結了世界海洋生物，14個大水槽：分別有各種魚類、植物亞馬遜河、無脊椎動物、兩蜥類、爬蟲、鳥類及哺乳類等多種生物，將豐富您的自然知識和見聞，若時間許可將前往心齋橋或道頓堀逛街。

 **餐食** 早餐：飯店內享用早餐 午餐：和風或拉麵套餐 晚餐：燒烤餐或涮涮鍋或百匯自助餐

第05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：飯店內享用早餐 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：方便逛街敬請自理

第06天

大阪 - 自由活動 - 關西空港 - 台北TAIPEI

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，於約定時間集合後搭車前往關西機場，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：飯店內享用早餐 午餐：機上享用 晚餐：X

■ 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項，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。

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、凡事以團隊為優先並相互合作、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	
個人用品		
<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
其他		
<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