



Tour Member Handbook

# 旅客手冊



團 號： JPN170829D  
行程名稱： 發現原鄉風情~宮本武藏之里、京都美山町茅草屋之鄉、鳥取砂丘、天橋立、海上舟屋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

### 發現原鄉風情~宮本武藏之里、京都美山町茅草屋之鄉、鳥取砂丘、天橋立、海上舟屋5天

#### \* 行程特色

1. 歷經3萬年的洗禮而生成的日本最大的鳥取砂丘公園。
2. 伊根舟船屋：位於丹後半島東側的伊根町，為了出海捕魚之便，沿著海灣周圍5公里約有230棟的船屋林立，棋盤式建造方式，漲潮

時房屋彷彿飄浮在海上，為日本非常獨特且稀有的景觀。

3. 天橋立氣比松原-傘松公園：氣比松原為全長約3.6公里、寬40~100米的沙堤，由丹後半島延伸向宮津灣，這座渾然天成的橋，傳說天神伊奘諾為了伊奘冉開往天庭之路所建，因潮汐堆積而成的沙堤上生長著約8000棵松樹林道，形成一片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」。
4. 美山町茅草屋之鄉：日本三大茅草屋之鄉(かやぶき里)之一，與岐阜縣的白川鄉合掌村、福島縣的下鄉町大內宿並列。
5. 江戶時代因幡街道曾繁榮一時的平福宿場町老街道。
6. 大阪人的廚房-黑門市場，亦是自由行旅客必造訪之處。
7. 造訪二刀流宮本武藏故里。

## 第01天

桃園國際機場-關西空港-東条湖GREEN PLAZA渡假村或三田

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華噴射客機前往日本關西工業大城 - 大阪，並欣賞世界第一個以工島方式建築，可以24小時起降之全天候關西國際機場，關西機場為世界先進之機場，建於大阪距離海五公里之海上，由跨海大橋與本州相連，其先進之科技令人嘆為觀止。

抵達後，專車前往飯店。



**🍴 飲食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內會席料理或自助餐

**🏠 住宿** HOTEL GREEN PLAZA 東條湖或SANDA HOTEL或同級

## 第02天

飯店-平福宿場町散策-二刀流宮本武藏故里-日本最奇特的砂岸地形鳥取砂丘(贈送乘坐纜椅體驗)-湯村溫泉鄉、溫泉街地熱谷煮溫泉蛋、泡足湯體驗-飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【平福宿場町散策】 原本是戰國時代的城鎮，後來演變為驛站新市鎮。街道兩旁還殘留著江戶時代的風貌。佐用川旁的石垣併排而立，屋敷舊倉庫群等川端風景，可以想見當年的繁榮。附近還有陣屋門・本陣跡・利神城跡・宮本武藏決鬥場所等有時代感的景點，悠閒的散步於此，感受一下時代劇的場景，別有一番風味！

◎【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、讚甘神社、宮本武藏誕生地紀念碑、資料館…。

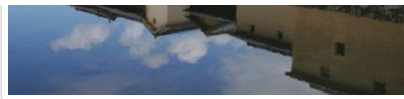
◎【鳥取砂丘】 位於鳥取縣東部，東起駟馳山，西至氣多岬的鳥取砂丘，東西長約16公里，南北寬約2.4公里，是日本最大的砂丘。這是飄落到千代川的泥砂之上而堆積起來的大山的火山灰，被日本海的風吹浪擊，歷經 10 萬年創作出來的大自然傑作。砂丘上有深達 40 米的凹地、也有高達 50 米的丘陵，有被強風吹出的稱為“風紋”的圖案，也有砂從砂丘表面如雪崩般滑落下來下的砂簾，這些壯美的砂丘變化無常，一刻不停。乘坐★纜車下到海岸線，可以欣賞到一望無邊的大海與砂丘融為一體的雄偉廣闊的景觀。

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。）

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。旅館裡一年四季展現不同風情的露天風呂或大浴場，無論是提供特別療效的包廂露天風呂、包廂治療室、鍍溫浴或是岩盤浴等，各種寬敞舒適、恢復身心疲勞的設施一應俱全。







平福宿場町川端景致



讚甘神社



宮本武藏年青像

- 🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味定食或烤肉餐 晚餐：飯店內會席料理或自助餐
- 🏠 住宿** 湯村朝野家或湯村佳泉鄉井筒屋或同級

## 第03天

飯店-城崎溫泉街-丹後半島~伊根舟屋海上屋群絕景(遊船)-日本三景之一天橋立-傘松公園(纜車)-宮津

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【**城崎溫泉**】隱身於日本海沿岸的兵庫縣北部山區，是關西地區知名的溫泉渡假小鎮，小鎮仍盡力保留世外桃源的悠閒氣息。傳說中1400年前治愈受傷東方白鶴的城崎溫泉，加上周圍七處外圍溫泉，是非常有情調的一條溫泉街。大溪川從溫泉街中心穿過，兩岸垂柳成排，太鼓橋加上林立的3層旅館，古色古香的小店增添許多情趣。城崎提供了一個在一年四季都可以休閒放鬆的傳統場所，圓川流入日本海形成了一片沼澤地，城崎因此而得名，這些沼澤地被稱為城崎，慢慢地這個城市也被稱為城崎了。

◎【**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。安排搭船來觀賞這海上屋的景觀，海面上平靜無波，十分潔淨的水質清澈湛藍，要想體會日本生活原景的「伊根町」，就要★搭乘觀光船悠遊伊根灣，讓您從海面上—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」。需俯首從兩足之間看的話，天橋立像在天上架起的橋。搭乘纜車到山頂上傘松公園來欣賞，領略其景色誘人之處。

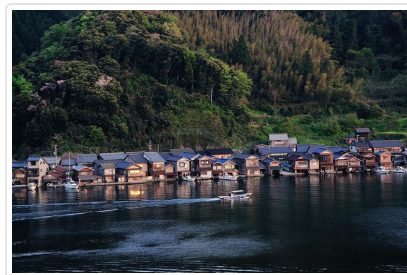
★【**傘松公園展望台**】安排搭纜車，是將天橋立周邊美景盡收眼底的最佳地點，站在著名的脛間展望台上，彎下腰由兩腿之間看出去，讓天幕與海面顛倒過來，天橋立彷彿是一條在空中騰雲駕霧的飛龍，又像是一座從天而降的一字橋，您可以讓想像力自由馳騁，靜心觀察大自然優美絕妙的巧奪天工。



城崎溫泉



傘松公園展望台



伊根舟屋群

- 🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：天橋立御膳 晚餐：飯店內會席料理或自助餐
- 🏠 住宿** メルキュール京都宮津リゾート&スパ或同級

## 第04天

飯店-美山町茅草屋之鄉散策-嵐山渡月橋-嵯峨野竹林步道-大阪

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，前往日本人心靈的故鄉- ◎【**美山町茅草屋之鄉**】，感受美山特有的靜謐氛圍。此處被喻為是京都版合掌村，且列入國家重要傳統建造物群保存地區，與岐阜縣白川鄉「合掌村」、福島縣下鄉町「大內宿」並列為日本三大「かやぶき里（茅草屋之鄉）」。

前往京都最具代表性的觀光勝地 ◎【**嵐山渡月橋**】。四季之春櫻、夏綠、秋楓、冬雪，令遊人絡繹不絕，橋下的桂川波光，水鳥點綴其間，彷彿人間仙境。之後至嵯峨野竹林小路散步，竹林參天，涼風襲人，另有一番風味。

自由前往心齋橋或梅田商店街，並可順道前往熱絡有名的地下街購物，琳瑯滿目的商品，人潮不斷，完全感受大阪城市的鮮明氣息和閃

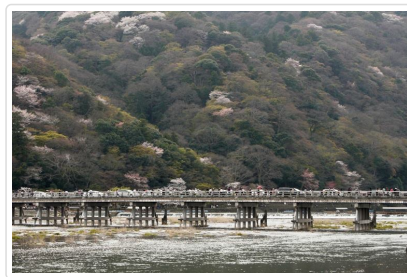
亮的活力。



美山町茅草屋之鄉



美山町茅草屋之鄉



嵐山渡月橋

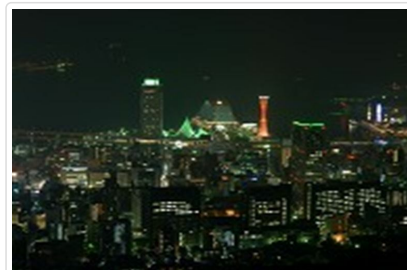
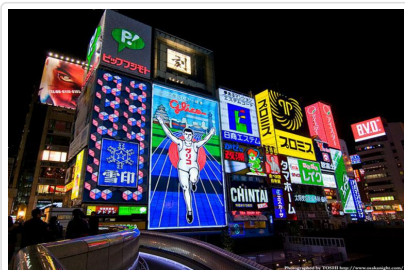
 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：方便逛街·敬請自理  
 **住宿** 蒙特利GRASMERE或麗嘉老爺大阪或PORTOPIA HOTEL或同級

## 第05天

飯店-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

於約定時間集合專車前往大阪關西國際機場搭機返回溫暖的家。熱愛旅遊、喜好美食的朋友們，記得再相邀共遊，無論是日本或是世界各地，期待再相逢！



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便逛街敬請自理 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。

（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 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                                    |                                       |                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <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