



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN150612B
行程名稱： 星野青森物語PAK·青森屋古牧溫泉浮湯·奧入瀨溪流新綠·宮澤賢治童話村
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

星野青森物語PAK·青森屋古牧溫泉浮湯·奧入瀨溪流新綠·宮澤賢治童話村

* 行程特色

1. 宿泊兩晚星野溫泉飯店
2. 古牧溫泉鄉十年間榮獲票選全國「溫泉100選」票選第一，自此之後「光榮引退」被列入「名譽位」

3. 體驗古牧溫泉星野青森屋最著名的露天風呂「浮湯」
4. 星野青森屋・安排各具特色的餐廳：溫馨亭食堂 8 0 種料理、青森祭典晚宴秀「陸奧祭典屋」~ 自慢御膳
5. 奧入瀨溪流散策~ 享受大自然的芬多精
6. 十和田湖~ 特別安排遊船體驗
7. 此行程**含領隊服務費**

第01天

桃園機場/花卷空港→拜訪河童的故鄉~河童淵→繫溫泉


符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 本日集合於桃園國際機場，帶著愉快探視新世界的心情，由專人帶領辦理出境手續後，搭乘客機，前往日本花卷空港。
- ●河童的故鄉~河童淵
日本傳說中河童的生長地位於岩手縣遠野市，河童淵位在土淵町的常堅寺後院的一條小溪，傳說這裡住著許多河童，經常會出來調皮搗蛋，驚嚇人們。還有傳說遠野的河童最喜歡吃小黃瓜，尤其是彎彎的小黃瓜，所以只要在釣竿上綁小黃瓜，說不定就有可能釣到河童。只是目前還沒聽說有人釣到過。遠野甚至還有發行叫做「捕捉河童許可證」的證明書，可見河童在這裡的有名度。潺潺流著清澈河水的河童淵，蒼鬱茂盛的樹林中彷彿隨時都會有河童出現般神秘。

●繫溫泉~900年悠久歷史的溫泉地

盛岡市與哪石町的境界上有個叫做御所湖的水庫，繫溫泉就位於御所湖的湖畔，是一處具有900年悠久歷史的溫泉地。據說此地是由11世紀當時因戰爭而來到岩手的武將源義家所發現的，他將愛馬綁在叫做「繫石」的穿洞大石頭上，才因而得名繫溫泉。

(以上文字來源：岩手縣觀光協會)

 **餐食** 早餐：發日幣1,000+機上套餐 午餐：鄉土風味餐 晚餐：飯店內自助餐或會席料理

 **住宿** 繫溫泉愛真館或紫苑或HOTEL大觀或同級

第02天

角館~武家屋敷~東北小京都→田澤湖~湖畔散策→星野青森屋~媽媽的晚餐~溫馨亭食堂 8 0 種料理→推薦晚上到歡騰廣場欣賞青森屋熱鬧的表演~津輕三味線~青森屋獨有的鐵鏟三味線→浮湯~露天風呂~夜間點燈

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ●角館~武家屋敷~東北小京都
- 秋田縣的角館，在江戶時代時，是武士居住的區域，至今角館仍保留許多武家住宅，是日本最能體現武士住宅風貌的小城。
- ●田澤湖~湖畔散策
- 田澤湖為位於日本秋田縣仙北市的湖，為日本最深，世界第17深的湖泊。迄今尚不知該湖成因。面積25.8平方公里，最深處有423.4米，平均水深為280.0米。1987年，與台灣高雄縣鳥松鄉（今高雄市鳥松區）的澄清湖締結為姐妹湖。(文字來源：維基百科)
- ●星野青森屋
- 1992年至2001年十年間榮獲票選全國「溫泉100選」票選第一，自此之後「光榮引退」被列入「名譽位」的古牧溫泉鄉。論名氣和人氣，古牧溫泉就像溫泉界的LV，每年都吸引不絕的日本和外地遊客前來。「古牧溫泉 青森屋」建造在22萬坪廣闊古牧溫泉澀澤公園內的中央位置。分別由3棟構成，公園內有舊澀澤邸以及可以泡著放流式足湯的Azumashi小徑。
- 星野青森屋最著名的是其露天風呂「浮湯」，向外延伸的戶外浴池，不但可欣賞美麗的庭院，最特別的是浴池位於小湖泊之上，微風吹拂而過時，波光粼粼的湖泊漾起一圈圈水紋，讓泡湯之時有種漂浮在湖泊之中的錯覺，故擁有「浮湯」這詩情畫意的美名，夜晚吊有燈飾非常美麗。
- ●溫馨亭食堂
- 以「KATCHA NO BANGEMANMA (媽媽的晚餐)」為主題概念，日式西式中式共約 8 0 種料理一字排開。同時也準備了青森的當地產酒，從大人到小朋友都能同樂的自助餐餐廳。這棟古民房風的食堂是以農村的廚房為主題，入口處笑容可掬的媽媽特地出來迎接，讓人感覺好像回到了老家，是一片能靜下心來歇息的溫馨空間。
- 在自助餐餐廳裡的「現場廚房區」，職人會在客人的眼前俐落的完成佳餚。提供您燒烤牛肉或炸好的天婦羅，還有職人華麗的技術，敬請享用熱騰騰的成品。(文字來源：星野集團)

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：秋田米棒火鍋或烏龍麵風味御膳或日式風味料理 晚餐：青森屋內 NORESORE 食堂 溫馨亭


 **住宿** 青森屋或同級

第03天

享受早晨的青森屋~(大推薦)22萬坪的公園散策~清爽的空氣~心曠神怡→十和田市現代美術館
~戶外參觀~草間彌生(入內自費)→十和田湖遊船~湖光水色→奧入瀨溪流散策~享受大自然的芬多精~國指定之特別名勝及天然記念物→星野集團 奧入瀨溪流→紅山自助餐

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ●十和田市現代美術館~戶外參觀(入內自費)
- 位於青森縣的十和田市現代美術館，由建築師西澤立衛擔任設計，規劃出一個個盒子狀的展覽館。此外室外的現代藝術作品也十分吸引人，例如草間彌生的作品、Jeong Hwa Choi知名的「Flower Horse」等等，都很具代表性。(文字來源：欣傳媒)(星期一休館)
- ●十和田湖~特別安排遊船體驗
- 十和田湖橫跨日本青森縣與秋田縣，由十和田山噴發而形成的雙層火山湖，水深約327米，是日本深度第三的湖泊。春季的新綠，秋天的紅葉，冬令的雪景，四季景致，充滿了神祕美。
- ●奧入瀨溪流散策~享受大自然的芬多精~國指定之特別名勝及天然記念物
- 奧入瀨溪流是青森縣十和田市十和田湖畔子之口到燒山之間約14km的奧入瀨川的溪流。屬於十和田八幡平國立公園。國指定之特別名勝及天然記念物。
- ●星野集團 奧入瀨溪流
- 唯一一座建造在日本首屈一指的觀光名勝——奧入瀨溪流溪畔的，星野集團奧入瀨溪流酒店。奧入瀨溪最能散發耀眼光芒的時候即是早晨。在無聲的寂靜中響徹的小鳥鳴轉，在水面上激激閃爍的林間陽光，優美的溪流聲。會讓人入迷到忘記時間的空間就在這裡。「星野集團奧入瀨溪流酒店」以「5星級的山中小屋」為概心，透過駐足在此的時光，呈現出奧入瀨溪流創造的一片優質境地。
-
- 紅山餐廳：由食材極為講究的料理所陳列出的Buffet料理。
- (文字來源：星野集團)

 餐食 早餐：飯店內 午餐：日式御膳 晚餐：紅山自助餐

 住宿 奧入瀨溪飯店或同級

第04天

星野集團 奧入瀨溪流→盛岡手工藝村→宮澤賢治童話村~銀河月台→花卷溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ●盛岡手工藝村
- 是一座以「可看、可觸、可作」為經營理念的工藝村，這裡聚集了盛岡的工藝品、民藝品與食物等傳統的製作技術。手工藝工房區裡有14間工房，10種種類的手工藝進行製作展示與販賣。可以邊聽職人們的作品說明邊選擇購買，還可以靠近欣賞到製作時的傳統手工藝製法。
- (以上文字來源：岩手縣觀光協會)
- ●宮澤賢治童話村~銀河月台
- 宮澤賢治筆下的童話世界在童話村每個角落一一誕生，各區域包含銀河月台、妖精小徑、賢治的學校、天空的廣場、宇宙的房間等，宛如一奇幻的童話世界。
- 營業時間：8:30~16:30
- (小介紹)
- 宮澤賢治，日本昭和時代早期的詩人、童話作家、農業指導家、教育家、作詞家。也是名虔誠的佛教徒與社會活動家。生於日本岩手縣。(文字來源：維基百科)

 餐食 早餐：飯店內 午餐：盛岡蕎麥麵 或 日式料理 晚餐：飯店內迎賓料理


 住宿 花卷溫泉鄉 花卷溫泉旅館或同級


第05天

花卷溫泉→花卷空港→桃園機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 最後一天的早上，享用完元氣滿點的早餐後，整理行李~接下來我們就專車前往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 午餐：機上餐點 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。

*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。

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】

韓國旅遊實用資訊

- 一、**電壓**：100V-220V
- 二、**時差**：韓國較台灣快1小時(台灣時間+1小時)
- 三、**匯率**：1美元約=1000韓幣；1台幣約=35韓幣。(匯率浮動僅供參考)
- 四、**如何撥打電話**
* 韓國手機系統與台灣不同(CDMA)，如有需要請旅客逕行租用手機。
- 五、**氣候**：
韓國四季分明，有多種氣候類型；由於位在東亞季風帶，夏季炎熱潮濕，冬季漫長，乾燥而寒冷。
3-5月氣候溫暖但風有點大，平均溫度約攝氏4度，可穿輕便一點的夾克或毛衣。
6-8月氣候甚熱又乾燥，平均溫度約攝氏26度，可穿短袖襯衫及輕便的褲子與裙子。
9-11月秋季氣候涼爽，平均溫度約攝氏11度，可穿夾克等較輕便的衣物。
12-2月冬季氣候寒冷但有三寒四暖的特色，平均溫度約攝氏0度，應穿著厚夾克、毛衣、圍巾、手套、衛生衣褲。
* 冬天滑雪特別注意：請準備防滑鞋子及雪地上防紫外線太陽眼鏡。韓國乾燥會有觸電的現象，請準備乳液。
- 六、**其他**
 - 1.韓國對金飾、金錶、項鍊...等金質物品，管制嚴格，如非必要儘量少帶，避免通關手續繁雜，而影響旅遊行程。
 - 2.攜帶用品：牙刷、牙膏、拖鞋、香皂、洗髮精、及個人習慣性藥品。
 - 3.飯店內行李托運、整理房間等服務人員小費約1000韓幣。

■ 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"/> 玩具(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