



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN131024K
行程名稱： 東北藏王奧之細道奧入瀨溪流追楓5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

東北藏王奧之細道奧入瀨溪流追楓5日

* 行程特色

1. 利用日航直飛航班仙台進、青森出不走回頭路，動線順暢。
2. 青森紅葉名所：中野山、十和田湖遊船。
3. 東北最有人氣充滿詩意的奧入瀨溪流散策。
4. 適逢蘋果採收季安排採蘋果體驗。
5. 有陸奧小京都之稱的歷史村・角館町：角館散策並進入青柳家參觀。

6. 鳴子峽溪谷賞紅葉、鳴子溫泉木偶屋見學。
7. 東北最大古剎世界文化遺產：平泉町遊覽中尊寺，溪水激烈的水流切割溪谷中的巨石，形成許許多多線條奇特的岩石-巖美溪。
8. 俳句詩人芭蕉讚佩不已的日本三大急流河川之一的最上川遊川。
9. 紅葉人氣景點藏王高原安排搭纜車觀賞秋天景致、藏王御釜(景觀道路)。
10. 八幡平景觀道路。

第01天

桃園國際機場 - 東北仙台空港 - 景觀道路 - 藏王高原

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 今日由桃園機場飛往東北仙台空港，抵達後專車沿著藏王 (ECO LINE) 景觀道路而行沿途可以觀賞雄偉的山色，百選瀑布之一的三段瀧及不動瀑布、火山峽谷等景色。御釜，位於藏王連峰，橫跨宮崎和山形兩縣，是一個圓形火山口湖，因像鍋子，又在粗糙岩石上形成，湖水帶有神秘的氣息，同時會隨著陽光光線的變化呈現出翡翠綠的顏色-平靜的湖水及地形的特殊讓這裡帶有神秘的氣息，故稱之為御釜。站在頂端，觀看連峰及山下的田野景色，一覽無遺，亦可步行於兩縣的交界點，除了遊客，也是許多登山客造訪之著名景點。今晚安排於藏王高原之溫泉飯店住宿。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內和風會席料理

 **住宿** ?[璃俱樂部度假溫泉飯店](#)或同級

第02天

藏王纜車觀賞高原景致 - 採果(冬季水果) - 途經月山道路觀賞秋景 - 酒田山居倉庫 - 最上川遊船(賞紅葉) - 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐後安排貴賓們搭乘★纜車觀賞藏王高原秋季景致，爾後下山至園區安排採果(當季水果)，跟著車子往北途經國道月山道路並來到★山居倉庫建於1893年，是一串12棟相連的超大建築體，當年主要作為米倉使用，所有酒田附近的優質庄內米都會沿著河流載運到此處存放，再由此處外銷到其他縣市，等於是酒田市與整個山形縣最重要的糧倉與經濟命脈。為了要讓米能在此完善保存，山居倉庫後邊也種起一整排的樺木來遮陰防風，山居倉庫整個都是土藏屋加木造的二重式建築，以防內部溼氣，可感受前人利用自然來防風防潮的智慧發揮地淋漓盡致。目前仍有11棟建築依舊作為米倉使用，另外一間則改成博物館100多年過去，這些樺木長得又高又大又美，除了依舊可以遮陰外，更為此處增添無盡的美景，加上老舊卻精美的倉庫建築，也因此成為電視劇阿信的主要拍攝地之一，更成為許多遊客的最愛。
- 接著來到位於山形縣自然公園的★最上川，也是俳句詩人芭蕉讚佩不已的日本三大急流河川之一，坐在船上50分鐘的航程優閒的欣賞兩岸雄偉的自然景觀，兩岸景觀清楚倒映在河川上，徐風緩緩的吹起，邊聽船歌邊欣賞最上川冬景感受不同的視覺效果。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：山形風味芋煮定食 晚餐：洋風或和風料理


 **住宿** [新格蘭飯店](#)或同級

第03天

新庄歷史文物館 - 鳴子峽賞紅葉、木偶屋KOKESI - 平泉中尊寺(世界文化遺產) - 巖美溪(賞秋景) - 角館(青柳家入內參觀) - 安比高原

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 新庄市是東北地區多雪的地區之一，亦是最上地區的早年新莊藩的城下町昌盛的城市。這裡保留有許多史蹟，安排廖觀歷史文物館：裡頭展示了該地區，除了介紹新莊的歷史外還有新莊祭祀所使用的裝飾秀麗的花車、早年民眾所使用的生活用具、農具。及已故近岡善次郎大畫家的作品等展示區。
- ◎鳴子峽是由大谷川侵蝕而形成的100公尺深的峽谷，沿著河川設有2.5公里的散步道紅葉期間將被滿山的紅葉所籠罩，讓您有機會欣賞到絕美的風景。同時參觀東北工藝木偶屋，讓您更深一層了解日本東北傳統文化。
- 接著前往◎平泉中尊寺—東北最大古剎，11世紀至12世紀的100年間，曾經作為東北地區的中心地得到了繁榮發展。當時統治這個地區的藤原氏享盡榮華富貴，現在留下的與藤原氏有關的國寶和古跡就有3000多件，藤原氏連續三代築起的燦爛的文化一直流傳至今。此寺建於公元850年，為東北佛教藝術之最，藤原氏建造的中尊寺★金色堂的內外全部貼上金箔，並用鑲嵌金銀珠寶的漆泥金畫裝飾，成為平泉的黃金文化的象徵。贊衡堂裏保管著從金色堂發現的資料和佛像，從中可以感受到當時美術工藝之高深。
- 之後前往位於平泉寺外西南方的溪谷◎巖美溪，溪水的水流切割溪谷中的巨石，形成許許多多地形險峭、線條奇特的岩石，氣氛十分詭祕，溪谷上游也有許多的小型瀑布，有景觀大橋供遊客一覽溪谷全貌。
- ◎角館武家屋敷—有陸奧的小京都之稱的【歷史村·角館町】，特別進入★青柳家參觀有2、3百年前武士住家的各種建築古木屋，與充滿詩情畫意的小橋流水；並保有武家宅邸和古老城鎮容貌，這個小市鎮保存了許多京都古時風格的建築古蹟，以及京都古時貴族和武士的生活型態，角館的【武家屋敷】，是江戶時代地位崇高的武士所居住的地方，昭和51年被選為國家重要傳統建築物群保護地區。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：燒肉+冷麵或溫麵定食套餐 晚餐：飯店內自助餐或會席料理

 **住宿** 安比高原全日空皇冠假日度假酒店或同級

第04天

安比高原 - 八幡平景觀道路 - 途經鹿角 - 十和田湖遊船 - 奧入瀨溪流散策 - 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 早餐後安排走一段於岩手和秋田縣交匯的八幡平高原，此乃日本百名景觀道路八幡平ASPITE LINE，火山岩所形成的壯麗景致從高處俯瞰，美不勝收。
- ◎奧入瀨溪，在佈滿了青苔的大小岩石襯托之下，看著奧入瀨溪流如白緞般毫不遲疑地沖激流洩，心靈上沾染的塵埃好像也一樣被洗刷的乾乾淨淨，趁此機會在空氣超級清新的這裡暢快大口呼吸，進行一回芬多精之浴，而奧入瀨溪流兩岸生長的青翠秀麗的樹林，可說與之達成相輔相成的美感，暢遊奧入瀨溪一趟，等於與大自然作了一番長長的對話，走一段步道來細細品味這充滿詩意的奧入瀨溪散步道。東北六縣最享盛名的首推十和田湖，周邊環繞一望無際的樹海，透過四季，天候的更迭交替，十和田湖變換出不一樣的多彩表情，十和田湖也堪稱十和田八幡平公園的第一主角，接著前往十和田湖，除登上◎展望台外，登★遊覽船為更直接的一種方式。暢遊於湖光山色之中，美景盡收眼底。晚上安排住宿於十和田湖畔的飯店。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：地雞風味餐 晚餐：飯店內會席料理或自助餐


 **住宿** 十和田莊或同級

第05天

十和田湖 - 中野紅葉山(日本人氣賞楓名所) - 城倉大橋溪谷 - 青森市逛街 - 青森空港 - 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

- 您可早點起床，利用時至湖畔散步觀賞這早晨的湖景或泡個溫泉梳洗後享用豐盛的早餐，於約定時間出發至八甲田山麓下的中野山紅葉名所，此地乃1802年當時的弘前藩主津輕寧親公從京都將百余種的楓樹苗在這裡種植後而美化了整個中野山的生態環境，特別是到了紅葉季時，滿山的深淺不一的紅葉及200-700年的杉樹和楓樹在溪谷、瀑布的襯托之下美麗誘人極了。午後利用時間讓各位貴賓於青森市站前繁華區逛街：它是一個古老的港口、現代的都市，是日本東北通往北海道的大門，雖然青森市本身並無很著名的景點，但城市諧和整齊，感覺舒適，而且住宿較東北其他大城市如仙台、盛岡等來得便宜，市中心的大街兩旁商店林立，飲食和購物都很有特色。如青森物產館、港邊、商店街...等。於約定時間集合後搭車前往青森空港搭機返台。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：海鮮風味套餐 晚餐：機上享用

 **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，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