



Tour Member Handbook  
旅客手冊



團 號： JPN140101A  
行程名稱： 沖繩風情四日遊-冬の編(早早)  
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

### 沖繩風情四日遊-冬の編(早早)

#### \* 行程特色

§精選海濱飯店§

【Resort Hotel Bel Paraiso】<http://belparaiso.com/>

建於潔白之沙灘上，全部客房皆面海，每一客房皆擁有45平方公尺之寬敞設計，從陽台向外眺望，美麗沙灘、海洋一覽無遺。

【名護RESONEX】<http://www.resonex.jp/mb/mb.html>

所有客房面向大海，面向海灘。設有健身房、三溫暖等，不論季節可盡情享受。

【Chisun Resort Okinawa Churaumi沖繩美之海飯店】<http://www.solarehotels.com/>

Chisun沖繩美之海飯店坐落於北部鄰近海洋博的位置,飯店內的海景房更可遠眺東中國海以及伊江島,讓您飽覽沖繩七色海洋之美!

§精選市區飯店§

【Hotel Sun Queen】<http://www.sun-queen.com/index.html>

飯店位於國際通、從單軌電車牧志站步行3分鐘就到的極佳地理位置。飯店周邊有牧志公設市場和DFS (免稅店)。穿過國道330號,從西原高速接口經由沖繩高速公路到人氣美麗海水族館也很方便。

【HOTEL OCEAN】<http://hotelocean.jp/>

飯店位於那霸市中心、國際大街上,是您旅遊、商務的最佳住宿場所。飯店設有大型宴會廳、中式餐廳、休息室等場所,不論是個人還是團體,飯店都能提供完善的服務。

市區: OCEAN、SUN QUEEN、SUN-ROYAL、那霸GRAND等市區飯店,位於最熱鬧的國際通上,近三越百貨、San-A超市,便於逛街購物,居酒屋餐館林立,讓您留連忘返!

美食饗宴

幕之內定食與沙拉吧、飲料無限供應

燒肉無限暢吃

琉球黑豬肉涮涮鍋無限暢吃

鶴小SOBA+勝利豬排

特別贈送(如遇天候不佳或放棄者恕不退費!)

1.銀河探險號半潛水艇

前往探尋多達68科260種類的珊瑚,以及蘊藏著2000餘種海洋生物的巨大寶庫,如遇天候不佳或放棄者恕不退費!

2.鳳梨香皂或扶桑花茶包

讓貴賓們不需花大錢就可把沖繩當地最有特色的禮物帶回家唷!

3.風味冰淇淋每人一球

可品嚐道地沖繩風味冰淇淋

必去景點

【波之上神宮】

位於那霸港附近,此為傳統日式古神社的建築,是琉球的八社之一。神社中供奉著國土守護神,每年元旦時,有許多人來此祈願以求終年平安好運,神宮周圍也有販售國人喜愛的平安符。

【海洋博公園】

此地為日本舉辦世界博覽會的會場,佔地約70萬平方米的海主題公園,以「太陽、花、海」為主體的園區內,擁有各項體驗設施,讓你恣意地徜徉於亞熱帶的大自然與沖繩文化中,並且盡情享受南國海洋的樂趣。

【玉泉洞王國村】

玉泉洞王國村是以日本三大鐘乳洞之一的玉泉洞為中心,擁有10個主題的主題公園。沖繩獨特的隆起的珊瑚礁,在30萬年漫長的歲月中形成的玉泉洞,全長5公里,規模居日本第二(其中景觀最為美麗的890米對外公開)。

【守禮門·首里城(外城)】

此景點是最能代表沖繩的地方,為十六世紀琉球王朝最具代表性的建築物,古色古香的城牆及清幽的庭園造景,結合了中國傳統建築的風格與琉球獨特的自然環境。

## 第01天

桃園國際機場 - 日本那霸空港→途經建築奇景『樹屋』~波之上神宮~孔子廟~福州園~贈送銀河探險號半潛水艇

符號表示:★表含門票◎表下車參觀 未標示者表行車經過

集合於桃園國際機場,辦理出國手續後,即搭乘豪華客機飛往日本最南端-有日本夏威夷之稱的島嶼,琉球群島-沖繩。

【樹屋】此為一間餐廳,由於其建築設計特殊故列為沖繩建築奇景之一。

【波之上神宮】傳統日式古神社的建築,是琉球的八社之一。神社中供奉著國土守護神,每年元旦時,有許多人來此祈願以求終年平安好運,神宮周圍也有販售國人喜愛的平安符。

【孔子廟】因琉球早期受中國傳統文化之薰陶,故其也傳承儒家信仰融合於當地文化中,因而在此建立了號稱中國海外最早的孔子廟。

【福州園】此為紀念那霸市建制七十週年,那霸市與福州市結為姐妹市十週年而建,面積8500平方公尺,採福州地區傳統手法建設的中國式庭園,園內亭臺樓閣,假山魚池;園雖不廣,但巧工佈置讓您有置身中國福州的錯覺。

【贈送銀河探險號-半潛水艇】前往探尋多達68科260種類的珊瑚,其美麗又廣闊的海域為蘊藏著2000餘種海洋生物的巨大寶庫。(此行程為贈送,如遇天候不加或放棄者恕不退費)

 **餐食** 早餐:機上簡餐 午餐:幕之內定食+沙拉吧 晚餐:鶴小SOBA+勝利豬排

 **住宿** Resort Hotel Bel Paraiso或RESONEX或Chisun Resort Okinawa Churaumi或同級

## 第02天

海洋博公園(水族館、海豚表演) - 水果樂園(水果樂園、蝴蝶樂園、鳥園) - 琉球村(贈DIY彩繪吉祥物每人1隻)

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【海洋博公園(水族館、海豚秀)】擁有全世界最大的廣角窗、世界第二大的7500噸蓄水量及世界第一多的650種海洋生物，並運用自然的養殖方式來飼育海中生物，展現水族館獨一無二的自然生態特性，其中珊瑚礁及大型魚類繁殖，皆為館內最吸引人的展示場所，震撼您的視覺感觀，也是世界上前所未有的試驗挑戰。劇場欣賞海豚秀，海豚們可愛聰明伶俐的表演可不輸給世界各地知名海洋世界的海豚秀喔！

【水果樂園】穿過七彩繽紛的大門，亞熱帶就呈現眼前！可體驗南島自然景色的園內分為三大主題區：主題一『熱帶果園區』、主題二『蝴蝶樂園區』、主題三『飛鳥樂園區』。最後您還可在園中賣場品嚐各式小點心。

【琉球村】是體驗型主題公園，凝聚了沖繩的文化、藝能與自然景觀。穿過主要大門，彷彿來到另一個世界。100~200年的古民宅從沖繩各地遷移至此，座落於園內，成為古色古香的村落。被指定為國家登記有形文化財的珍貴古民宅，不光只是欣賞，還可以進到屋裡放鬆一下。側耳傾聽村民們彈奏傳統樂器的音色，享受一段悠閒時光。還有可以體驗藍染、陶藝等的工房和再現了以水牛為動力壓榨甘蔗的往昔製糖場景。

 **餐食** 早餐：飯店內自助餐 午餐：琉華御膳或泰祺料理 晚餐：燒肉自助餐或日式料理

 **住宿** HOTEL OCEAN或SUN QUEEN或Sun Royal Okinawa或同級

## 第03天

守禮門、首里城(外城)~光伸免稅店~玉泉鐘乳石洞~琉球王國村、傳統琉球大鼓秀~OUTLET MALL ASHIBINAA商圈

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【首里城(外城)-守禮門】此景點是最能代表沖繩的地方，為十六世紀時琉球王朝最具代表性的建築物，古色古香的城牆及清幽的庭園造景，結合了中國傳統建築的基本風格與琉球獨特的自然環境。守禮門為首里城的第二樓門，是首里城最具代表的景點之一，在尚永王時代於城門上懸掛「守禮之邦」的匾額，於昭和時代重新修建，成為拍照留念的最佳名勝所在。


【光伸免稅店】在此您可以用比市價更便宜的價格買到多樣化的雜貨、純正的保健醫療品...等。

【玉泉鐘乳石洞】洞中蘊藏約有九十五萬支的鐘乳石筍，置身洞中感受萬古洪荒之情景，隨手可觸的鐘乳石令人驚嘆大自然的鬼斧神工。

【琉球王國村】造訪熱帶果樹園、琉球傳統陶瓷、紅型染、玻璃工房、造酒場、製糖場等工藝村，移建的古琉球民舍，重現古都風貌的琉球王國城下町，飽覽一趟歷史文化之旅。

【琉球大鼓秀】元氣大鼓舞桶秀，觀賞到真人現場表演“傳統元氣大鼓隊”民俗豐年祭舞的氣勢，飽覽一趟豐富之旅。

【OUTLET MALL ASHIBINAA】仿古代希臘建築方式建造的購物中心，聚集世界各地名牌70餘種，其中還有日本首次上市之商品。此外，新增的休閒及娛樂設施等，是情侶或是全家大小逛街之餘遊玩體驗，讓您在愉快的空間裡獲得完全的身心解放。

 **餐食** 早餐：飯店內自助餐 午餐：玉泉洞自助餐 晚餐：琉球黑豬肉涮涮鍋無限暢吃或海鮮火鍋+長腳蟹(限一隻)


 **住宿** HOTEL OCEAN或SUN QUEEN或Sun Royal Okinawa或同級

## 第04天

那霸機場~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，前往機場，搭乘豪華客機回到溫暖的家結束此次難忘美好的行程！

 **餐食** 早餐：飯店內自助餐 午餐：發日幣1,000+機上套餐 晚餐：溫暖的家

 **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

<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	
<b>衣物用品</b>		
<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