



Tour Member Handbook  
旅客手冊



團 號： JPN240602C  
行程名稱： 沖繩大精彩6日(4晚鄰國際通飯店+1晚海濱飯店)  
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

### 沖繩大精彩6日(4晚鄰國際通飯店+1晚海濱飯店)

#### \* 行程特色

1. 安排入住四晚鄰國際通大街的飯店(好逛、好買、好方便)，一晚海濱飯店(好放鬆)。
2. 『琉球村』瞭解沖繩文化及傳統手工藝。
3. 沖繩本島最西端『殘波岬』，綿延2公里斷崖絕景令人讚嘆！
4. 沖繩本島最北端『邊戶岬』。
5. 沖繩北部的亞熱帶森林之地『大石林山』。

6. 沖繩縣內連接離島長度第一的大橋『古宇利大橋』，橋下的海水湛藍美麗。

7. 《世界文化遺產》『首里城』。

8. 沖繩第一、日本第二大的鐘乳石洞，亦有東南亞最大地下美術館的稱號『玉泉鐘乳石洞』。

## 第01天

桃園→那霸機場 鄰國際通飯店

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琉球群島 - 沖繩。

如果飛機餐沒讓您吃飽，您可自行前往【國際通大街】尋找美食，這裡是沖繩最大的城市那霸市最繁華的地方。在久茂地的交叉口到安裡三叉口，約1.6公里的沿途上，有百貨商店、特產店、餐館、咖啡、小酒吧等等。



國際通大街



國際通大街



國際通大街

🍴 餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上

🏠 住宿 Hewitt Resort Naha或THE ORION HOTEL或JAL CITY HOTEL或同級

## 第02天

飯店 美國村 琉球村 殘波岬 萬座毛 中部海濱飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【美國村】，是位在沖繩中部地區北谷町的美濱，距離那霸機場大約20公里，開車需花費40分鐘左右。沖繩曾在第二次世界大戰後被美國統治，歸還給日本後留有美軍駐紮的基地。最初是利用駐日美軍歸還的土地與填海地區所規劃建造而成，由於鄰近的美軍設施與居民為數眾多，遂洋溢著濃厚的美國風情。除了日本國內外遊客，也有很多駐日美軍相關人士前來造訪。在擁有豐富國際色彩的沖繩縣內，美國村可說是最具美國風情的地方。

★【琉球村】，琉球村是保留了沖繩昔日風貌的景致中體驗傳統手工藝等沖繩文化的主題公園。有許多琉球傳統紅瓦頂屋移築園內，形成了一道獨特的景致。在入口處側旁的沖繩驛站中有沖繩風味麵條專賣店、觀光資訊角等等，在露天舞臺上還會有民謠和舞蹈等民族藝術表演。

◎【殘波岬】，位於沖繩最西端的，綿延2公里斷崖絕景令人讚嘆，能欣賞沖繩本島最後一道落霞的夕陽名所。著名的殘波岬燈塔座落於此，也是沖繩唯一能爬的燈塔，征服99層階梯，便能從制高點欣賞360度遼闊海景。

◎【萬座毛】，是一處位於日本沖繩縣國頭郡恩納村的風景名勝。特徵是在海岸的峭壁上，有著像大象鼻子形狀的石頭。萬座毛面對著東海，屬於沖繩海岸國定公園。



琉球村



殘波岬



萬座毛

🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：豬肉涮涮鍋 或 日式風味餐(餐標¥2000) 晚餐：琉球風味御膳 或 日式風味餐(餐標¥2500)

🏠 住宿 喜璃癒志海灘渡假飯店或沖繩馬海納健康度假酒店或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【**邊戶岬**】·位於「山原國立公園」北端的邊戶岬是有著懸崖峭壁的風景名勝。晴朗時能夠看見鹿兒島縣的與論島及沖永良部島。往懸崖下望去，就能在澄澈的大海中欣賞到珊瑚礁及魚兒。邊戶岬設有遊客步道，旅遊服務中心「HEAD LINE」也於2019年正式開幕，遊客們可從2樓咖啡廳與3樓觀景台飽覽絕美風光。

★【**大石林山**】·沖繩本島北部被稱作山原地區，是個遍佈大自然的亞熱帶森林之地，而自然絕景大石林山就在這樣的自然環境中！大石林山是由兩億年前即形成的石灰岩經年累月經雨水侵蝕而形成的特殊地形，也是傳說中開闢琉球島嶼的神明阿摩美久最初降臨的聖地，故大石林山被島上居民視為是具有自然能量的場所。

◎【**古宇利大橋**】·沖繩縣本島北部的古宇利大橋建於2005年，是接結今歸仁村的古宇利島與名護市的屋我地島間的大橋。古宇利大橋跨越美麗湛藍的海洋，長約2公里，連接著屋我地島及擁有沖繩版亞當與夏娃（Uminai與Umiki）神話傳說的古宇利島，是沖繩縣內連接離島長度第二的大橋。長達1960米，是日本免費通行大橋之中最長的大橋。由大橋入口望去，古宇利大橋位於美海的正中央勝似宏偉。

◎【**波上宮**】·是位在日本沖繩縣那霸市的神社。為琉球國新一之宮、舊社格為官幣小社。琉球八社之一，八社之最上位，為「沖繩總鎮守」。波上宮是從前人們向「NIRAI-KANAI(極樂世界)」祈禱的聖地。出入與各國貿易為基地的那霸港的船隻，都會眺望高崖上供奉的波上宮與其神殿，來祈求航行安全與感恩之意。人們祈福大漁豐收，每逢元月國王也會帶領各地名流，排列整齊地進行參拜，祈求國家平安。波上宮在琉球八社中排名第一，並以「當國第一的神社」而受到尊崇。



邊戶岬



大石林山



古宇利大橋

🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：古宇利風味餐(餐標¥2000) 晚餐：燒肉吃到飽(餐標¥2800)

🏠 **住宿** Hewitt Resort Naha或THE ORION HOTEL或JAL CITY HOTEL

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**】·是位於沖繩縣那霸市首里的沖繩縣最大城。因為受到第二次世界大戰等的影響，該城的大部分曾遭破壞，到1992年為止才修復原貌。2000年「首里城跡」被收錄於《**世界文化遺產**》。首里城曾在1429年~1879年約450年間統治過沖繩地方的琉球王朝的宮殿。琉球王朝因為推行政治和宗教一元化的「祭政一致」，因此不但作為王族的住居之地和行政機關，還作為祭祀的場地。（很不幸在2019/10/31日凌晨發生大火災，正殿與北殿及南殿等八棟建築燒毀，現在僅能在城門拍照留念。）

\* 傳統琉球大鼓為固定表演時間，如因行程因素來不及觀看，敬請見諒。

◎【**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**】·玉泉洞是沖繩第一、日本第二大的鐘乳石洞，亦有東南亞最大地下美術館的稱號，玉泉洞的鐘乳石是沖繩獨有的珊瑚礁，30年才能長一公分，在30萬年悠長的歲月中，慢慢形成今日模樣，這些經年累月的天然傑作，形形色色，千奇百怪，在燈光的照射下，更顯的斑斕絢爛，充滿獨特的美感，玉泉洞中最有名的是成滿水的黃金杯，直徑長達31公尺，高有2.5公尺，是來到玉泉洞一定要特別到此一遊的特殊景點。

◎【**瀨長島Umikaji Terrace**】·位於那霸機場南方的豐見城市，鄰近機場且在飛機起降的動線上，在島上您可以欣賞上空劃過的飛機，感受到飛機近距離的魄力。瀨長島的西側是日落公園，夕陽沉沒於沖繩的海洋美景，總是吸引絡繹不絕的旅客及當地居民。位於島上的「瀨長島飯店」，擁有沖繩唯一可眺望海景及欣賞飛機、夕陽的天然露天溫泉，也是您不可錯過的好景點！





首里城



玉泉鐘乳石洞



瀨長島

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：玉泉洞自助餐 或 日式風味餐(餐標 ¥ 2000) 晚餐：居酒屋料理(餐標 ¥ 5000)

**🏠 住宿** Hewitt Resort Naha或THE ORION HOTEL或JAL CITY HOTEL或同級

## 第05天

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

明天就要返台了，該去國際通大街採購紀念品、以及比台灣便宜很多的日本藥妝！

**【國際通大街】**(自行前往)，沖繩最熱鬧的購物街。整條街上有24H的驚安殿堂、伴手禮店、藥妝店、各式餐廳美食.....在國際通上都能一次滿足。最受觀光客歡迎的住宿地點也都位在國際通街上。不論白天或夜晚都不無聊，絕實令遊客們感受沖繩的熱情到最後一刻，國際通非逛不可唷！

**【第一牧志公設市場】**(在國際通,自行前往)，本來是供當地居民購買日常生活所需食材的傳統市場，但是沒多久就因為超級市場等大型商店在沖繩展店，導致公設市場的生意陷入低潮。為了打破這片低迷，因此公設市場規畫了「代客料理」制度，讓客人在1樓市場購買的食材，能帶去2樓食堂代為料理。而這項策略也成功奏效，現在除了當地居民來採購食材之外，也有大批觀光客慕名而來。

**【新都心】**(自行搭電車前往)，是沖繩最大的商圈，這裡可以看到如Coop 購物城、Best電器、UNIQLO等店。隔條街就是天久RYUBO 樂市，還有百圓均一店，商品應有盡有。還有一個SanA那霸Main Place購物中心，裡面餐飲娛樂也很多，有很多好吃的店，那裡還有縣立博物館和美術館、百元超市和大賣場。



國際通大街



第一牧志公設市場



新都心

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：自理 晚餐：自理

**🏠 住宿** Hewitt Resort Naha或THE ORION HOTEL或JAL CITY HOTEL或同級

## 第06天

飯店 那霸機場→桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往機場搭機返台。

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：機上 晚餐：X

**🏠 住宿** 甜蜜的家

### 📌 旅遊注意事項

親愛的鳳凰貴賓，您好！

## 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。

- 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。
- 於餐廳用餐時，請勿飲用自己所攜帶的酒類及飲料。
- 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！
- 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

- 衣著及鞋子以輕便舒適為原則。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 貴重物品請放置飯店保險箱內，如隨身攜帶，切勿離手。
- 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。
- 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。
- 游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切記勿單獨入池。
- 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

- 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
- 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。
- 搭乘纜車時，請依序上下，聽從工作人員指揮。
- 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。
- 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。
- 隨團體參觀時請緊隨團體行動，不單獨行動。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。
- 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

- 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。
- 時差**：比台灣時間快一小時。
- 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