



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： JPN260607E
行程名稱： JL日本假期【沖繩+久米島雙島5日】空中飛航X海上慢旅雙體驗！前進
隱藏版夢幻藍海
集合時間： 2026/06/07 07:35 桃園機場第二航廈日本航空1A團體櫃台
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

JL日本假期【沖繩+久米島雙島5日】空中飛航X海上慢旅雙體驗！ 前進隱藏版夢幻藍海

* 行程特色

「一次旅程就能暢遊沖繩本島+秘境久米島」限量登島·療癒藍海
【久米島】碧海藍天的隱藏版天堂！

- * 位於沖繩本島那霸市以西約100公里的東海中，由本島久米島、有人居住的離島奧島和大波、無人居住的離島烏島和五島島組成。
- * 南西群島氣候區，全年氣候溫暖，年平均氣溫超過20°C。
- * 原汁原味的琉球離島文化，是少有人知的隱藏版旅行天堂。
- * 東南海岸有伊夫海灘，被選為日本百佳海灘之一。
- * 羽手之濱海灘，被譽為東方第一海灘，擁有潔白的沙灘和由珊瑚構成的鈷藍色沙洲。
- * 沖繩秘境中的藍海天堂，海水清澈透明，沙灘潔白如粉，慢慢走就能找到屬於自己的世外桃源。
- * 從北部到中部，有羽城山、大岳等起伏的山脈，南部則以荒山為中心形成山脈。從島中央的山脈向海岸方向，緩坡延伸，成為農田。
- * 島嶼西南海岸為平緩的沙丘海岸，西北海岸則有發育良好的珊瑚礁，形成環繞久米島的內海。

【沖繩】素有「日本夏威夷」之稱！

- * 位於日本九州與台灣之間，為亞熱帶海洋性氣候，全年溫暖，適合度假。
- * 日本47個都道府縣之一，包含全國最南端及最西端的有人島。
- * 曾是獨立的琉球王國（1429-1879）後被日本納入，並曾由美國統治，融合了中、日、美三方特色，如首里城遺址、波上宮等。
- * 兼具歷史深度與自然美景，無論是水上活動或文化探索都非常適合。

第01天

桃園國際機場 / 那霸空港（沖繩）→ 宿泊沖繩市~可自由活動

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

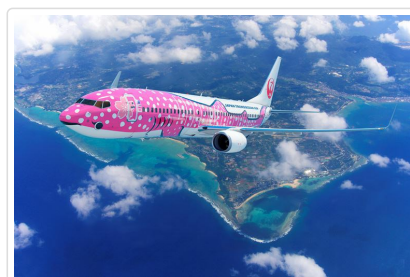
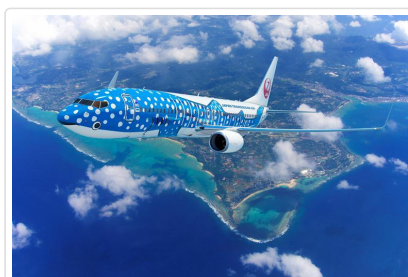
日本越洋航空（Japan Transocean Air，簡稱JTA，IATA代碼：**NU**）是日本航空JAL集團旗下的航空公司，以沖繩那霸機場為基地，主要經營日本國內線及離島航線。

該航空於2026年2月3日開航「台北桃園—沖繩那霸」定期航班，成為首條國際線，採用波音737-800客機營運。

【沖繩】日本最南端之島嶼~有東方夏威夷之稱，浪漫多情的~琉球群島。任何地方的美景只要有海色襯托，吸睛程度翻倍，視覺享受加倍，沖繩就是一個這麼惹人喜愛的繽紛多彩海島！

小叮嚀：沖繩短程航線機上餐點僅提供輕食。不提供兒童餐、嬰兒餐及任何特殊餐。敬請知悉，感謝配合。

註：航班機型是否為「彩繪機」將依航空公司當日調度安排。若有機會搭乘彩繪機將可視為旅程中的小驚喜唷！恕見諒無法保證與指定。



🍴 餐食 早餐：溫暖的家 午餐：機上輕食 晚餐：方便遊逛 敬請自理

🏠 住宿 HOTEL AZAT那霸或RJ HOTEL 那霸或REMBRANDT STYLE 那霸或HOTEL LANTANA 那霸國際街或同級

第02天

那霸空港搭乘國內線 / 久米島空港 → 日本國境之南的易守難攻海上要塞 * 具志川城跡 → 久米島上七大不思議之一&日本100個奇景 * 女岩 → 久米島的絕美景點 * 比屋定懸崖 → 宿泊久米島

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

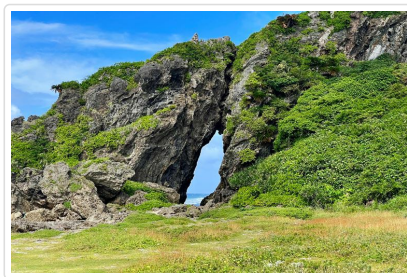
【藍天碧海的久米島】隸屬於日本沖繩縣的第五大離島。島上人口不到1萬人，居民以農漁業維生，雖然島嶼面積只有59.53平方公里，但因為是火山島，島上多山造就的自然景觀還有「疊石」，熔岩在冷卻時因為柱狀節理，形成了直徑1~2公尺的五角形、六角形，平坦地石塊像龜甲似地整齊排列。如此大自然創造出來的自然波紋，伴隨乾淨美麗的白沙，被沖繩縣指定為天然紀念物，特別值得走訪。

◎【具志川城跡】為日本最南端島嶼西北海岸興建的城堡遺址。相傳為久米島的具志川城主真金聲按司被伊敷索按司的次男真仁樽攻陷時，逃出久米島來到琉球本島時所興建而成，並取名與故鄉同名的具志川城。其最大的特色是城跡的三面環海，本丸（主城）的部分更是往海面凸出，從上面眺望大海的景色相當漂亮迷人。[國家指定史蹟]城堡建於石灰岩高原上，牆壁的特徵是採用安山岩和石灰岩與安山岩混合物建造的平坦石砌體。其城牆防禦嚴密，據說因停泊在大和泊城的船隻帶來的財富而繁榮。

◎【女岩】被歸於久米島上七大不思議之一，也被列入日本100個奇景之內。「女岩」位於北海岸，是一個略顯怪異的牆壁狀岩層，雖然看似是一塊中間有超大裂口的大石頭，其實卻是由兩顆岩石碰在一起產生的。在當地「女岩」被信奉為女性之神，傳說中想要生兒育女的女性們，只要來此祭拜，通通都可以如願。所以也有想「懷孕必拜的久米島不思議」。

◎【比屋定懸崖】是沖繩久米島著名的絕景觀光勝地。位於島嶼東北部，高約30公尺綿延約2公里的懸崖峭壁，設有觀景台，能俯瞰壯

麗的東海、遠眺埼玉縣海灘、渡名喜島、慶良間群島及白色沙灘「終端之濱」。海浪衝擊懸崖濺起的白色浪花令人嘆為觀止。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：沖繩名物～豬肉蛋飯糰 晚餐：飯店內用套餐 或 飯店內BBQ ¥4500
🏠 住宿 久米島度假飯店或同級

第03天

海神的守護 * 真謝天后宮 → 久米島紬村唯丸館 * 久米島紬織體驗 → 久米島泡盛見學 + 試飲 → 久米島 (兼城港) +++ 那霸 (泊港) 搭乘渡輪航程約3.5H → 宿泊沖繩市區

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ◎【**真謝天后宮**】(又稱菩薩堂)位於沖繩縣久米島町真謝，是建於1756年的歷史文化遺產。此廟由中國冊封使為感謝媽祖庇佑其在真謝港脫險而建，供奉海上守護神媽祖及千里眼、順風耳，是當地福建移民的精神寄託，環境幽靜且充滿琉球古風。
- ◎【**久米島紬之里「Yuimaru館」**】是沖繩國家指定重要文化財「久米島紬」的絕佳景點。遊客可了解這項擁有500年歷史、由島上草木泥染製成的絲織品歷史
- ★特別安排久米島紬(國家指定無形文化財產)體驗。久米島紬是久米島自古傳承下來的絲綢。染色多採用島上產的天然材料，所有工序均為手工完成，傳承著傳統技藝。
- 註：體驗限120CM以上者。若無法體驗者則退費2000日幣，敬請知悉，感謝配合。
- ◎【**久米島泡盛**】島上有兩家清酒釀酒廠，建議您在久米島旅行時品嚐一下使用島上天然泉水精心釀造的泡盛酒。這裡供奉著航海安全女神
- ★【**渡輪**】久米島(兼城港)+++那霸(泊港)航程約3.5H。享受悠閒愜意的生活步調「慢活」一下！欣賞久米島上藍天特別藍、空氣特別清新的超級無敵海景。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：久米島風味餐+軟飲一杯+迷你海洋深層水冰淇淋 ¥2500 晚餐：燒肉吃到飽+軟飲暢飲 或 豬肉涮涮鍋吃到飽+軟飲暢飲 ¥3500
🏠 住宿 HOTEL AZAT那霸或RJ HOTEL 那霸或REMBRANDT STYLE 那霸或HOTEL LANTANA 那霸國際街或同級

第04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

在陽光與碧海交織的度假天堂 沖繩，安排一段專屬於您的自由時光，無論是購物、美食、海景或文化探索，都能隨心所欲，打造屬於自己的FREE TIME~~

建議如下~

- 購物天堂「想逛多久就逛多久，不用趕行程！」
 - * 國際通：伴手禮、藥妝、沖繩特色商品一次買齊
 - * 沖繩DFS免稅店：國際精品輕鬆入手
 - * 美國村：美式風格+拍照打卡熱點
- 海島度假體驗「自由安排最適合自己的海島節奏」
 - * 萬座毛：壯麗海景必訪
 - * 古宇利島：透明果凍海超療癒

* 瀨長島：看飛機 + 海景咖啡廳

□ 3. 在地美食探索「不用團體餐，自由選擇想吃的美食！」

* 沖繩必吃：石垣牛、阿古豬、沖繩麵

* 人氣餐廳：暖暮拉麵、百年古家大家

文青 / 深度玩法

* 沖繩美麗海水族館：人氣NO.1景點

* 首里城：琉球文化探索

* 咖啡廳巡禮、海景步道、SUP體驗



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：方便遊逛 敬請自理 晚餐：方便遊逛 敬請自理

🏠 住宿 HOTEL AZAT那霸或RJ HOTEL 那霸或REMBRANDT STYLE 那霸或HOTEL LANTANA 那霸國際街或同級

第05天

那霸空港 (沖繩) / 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

帶著滿滿的回憶與依依不捨的心情，眼前的藍天與海浪，已深深烙印在心底，成為難忘的旅行記憶。

?於導遊約定時間集合搭乘專車前往【那霸空港】 搭乘班機返回台灣。

註 1：行程班機時間及住宿飯店以行前說明會資料為主。

註 2：行程將依當地實際狀況由導遊做小幅度的順序調整，但保證行程會全部走完，不便之處，尚祈鑒諒。

註 3：行程表中列明之住宿順序僅為先行提供給貴賓參考，請依當團行前說明會公佈之正確資料為準。



🍴 餐食 早餐：飯店內用+機上輕食 或 早餐盒+機上輕食 午餐：溫暖的家 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。

日期	星期	出發地點	航空公司	航班	起飛時間	抵達地點	抵達日期	抵達時間
2026/06/07	日	台北 (桃園國際機場)	日本越洋航空	NU302	10:05	琉球 (琉球機場)	2026/06/07	12:40
2026/06/08	一	琉球 (琉球機場)	日本越洋航空	NU211	13:45	琉球 (久米島機場)	2026/06/08	14:20
2026/06/11	四	琉球 (琉球機場)	日本越洋航空	NU301	08:30	台北 (桃園國際機場)	2026/06/11	09:05

■ 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