



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN251110

行程名稱： 蔚藍沖繩4日》Junglia叢林樂園！侏儸紀恐龍奇遇、美之海水族館、北谷町美國村

集合時間： 2025/11/10 13:55 桃園國際機場長榮航空團體櫃檯第二航站

胸 牌：

領 隊：

送機人員： 邱文欽 先生(0913-573-056)

*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

蔚藍沖繩4日》Junglia叢林樂園！侏儸紀恐龍奇遇、美之海水族館、北谷町美國村

* 行程特色

沖繩新景點「Junglia叢林樂園」2025.7.25夏季開幕！侏儸紀恐龍奇遇刺激冒險之旅！

◆【糸滿漁市場】沖繩三大海鮮直送物產中心，是一座融合了物產店和美食街的設施。

- ◆【波之上神宮】沖繩第一神社。吸引無數的琉球人民及觀光客至此許願納福，祈求平安。
- ◆【古宇利大橋】長達2公里。是沖繩縣內連接離島長度第二的大橋，也是沖繩屬一屬二的人氣景點。
- ◆【Junglia叢林樂園】沖繩全新冒險樂園誕生！以獨特的熱帶叢林景觀打造「日版侏羅紀世界」，更結合各項刺激的遊樂設施為旅客帶來突破想像的驚奇冒險。
- ◆【沖繩美之海水水族館】國營沖繩紀念公園為紀念於1975年召開的沖繩國際海洋博覽會所設置的國營公園。

第01天

桃園國際機場 / 沖繩那霸空港→飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

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【沖繩】。任何地方的美景只要有海色襯托，吸睛程度翻倍，視覺享受加值，沖繩就是一個這麼惹人喜愛的繽紛多彩海島！



🍴 **餐食** 早餐：溫暖的家 午餐：機上享用 晚餐：豬肉蛋飯糰+一瓶茶飲 或 簡易便當 ¥1000元

🏠 **住宿** HOTEL LANTANA或那霸阿扎特飯店或RJ HOTEL 那霸或同級

第02天

沖繩新景點「Junglia叢林樂園」2025年7月25日開幕！7大亮點開啟刺激冒險之旅！

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【JUNGLIA 恐龍叢林樂園】沖繩將迎來一座嶄新的大型主題樂園。樂園位於沖繩本島北部，樂園毗鄰世界自然遺產「山原」國立公園，佔地60公頃，規模甚至超越大阪環球影城，並由超強陣容－曾重振USJ的總經理森岡毅及其團隊規劃打造，斥巨資超過700億日圓。

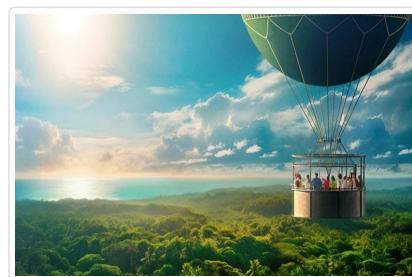
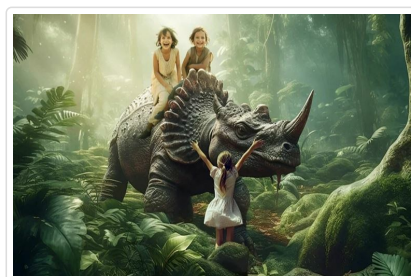
願景與理念：JUNGLIA 是一座能在南國的大自然中，全身心感受刺激與奢華的主題樂園。

園區以「叢林探險、恐龍」為主題，設有逼真的恐龍體驗、熱氣球、高空滑索、越野車等刺激設施，並結合無邊際泳池、水療中心、煙火秀、度假村與沖繩特色餐廳，提供極致奢華的度假享受！

與其他主題樂園不同的是，JUNGLIA更注重「與自然共生」，園區內的建築巧妙融入地形，以保護自然環境為前提，呈現亞熱帶叢林的獨特魅力。

樂園秉持著「Power Vacance（能量假期）」的概念，願遊客可以暫時遠離城市喧囂，無論是欣賞山原的綿延景致，或是感受沖繩原始生態與戶外體驗的完美融合，都是直擊內心深處的一大享受！

如果你曾嚮往穿越到侏羅紀世界，或是曾有在神秘叢林中冒險的渴望，那就絕對不要錯過這個沖繩新地標！



🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：方便遊玩敬請自理

🏠 **住宿** HOTEL LANTANA或那霸阿扎特飯店或RJ HOTEL 那霸或同級

第03天

《海洋博公園》～海豚表演秀～珊瑚七色海～沖繩美之海水族館→橫跨遼闊碧藍海面《古宇利島大橋》→免稅店

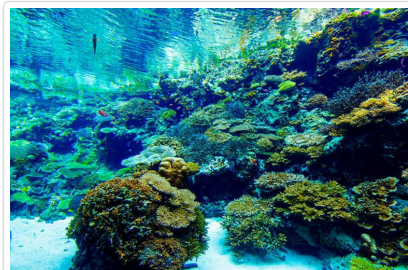
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**海洋博公園**】 紀念1975年在沖繩舉行的國際海洋博覽會，在會址上規劃設置的國營公園，占地70萬平方公尺。除了國際知名的「美麗海水族館」作為賞遊核心，園內還有「熱帶、亞熱帶都市綠化植物園」、「沖繩鄉土村·歌謠植物園」等其他主題設施，都是為了讓來客能趁遊興更認識沖繩的海島生態、人文風情以及歷史沿革；四季安排不同節目，在原先便具散策價值的廣大園區綴出豐富觀光亮點。

【**美ら海水族館**】以「與沖繩海洋有約」為規劃精神，三層次主題展區：「珊瑚礁之旅」、「黑潮之旅」及「深海之旅」可以讓訪客將沖繩海域的豐富生態系盡覽無遺。其中東亞第一大水族箱，主缸「黑潮之海」，可觀察8.6公尺長的巨型「鯨鯊」直立進食的特殊畫面，以及世界最大軟骨魚，且為培植重點的「鬼蝠魟」在面前翩翩迴游。由淺而深的海層介紹順序，利用上而下的參觀動線引領旅客從近海礁湖生態一路潛進深海之中，在開放式觸摸池拾海星、海參玩賞，在「珊瑚之海」見識人工繁殖出的繽紛多彩，在「深層之海」依賴微光感受深海寂靜的異趣。從水族館頂樓的「漁夫之門」往海上望穿，可見翡翠海色與「伊江島」影，沖繩的自然風情伴隨旅程無所不在。

◎【**古宇利島大橋**】 跨越美麗湛藍海洋，長達2公里的古宇利島大橋，連接著屋我地島及古宇利島。僅次於伊良部大橋，是沖繩縣內連接離島長度第二的大橋。「古宇利大橋」之美是沖繩屬一屬二的人氣景點。橋的另一頭是擁有人類發祥地之說的古宇利島，傳說中沖繩的亞當與夏娃－「Uminai與Umiki」，從天而降後在此生活繁衍後代。

◎【**免稅店**】 您可自由選購伴手禮致贈親友。



🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：琉球風味料理或海人料理 ¥2000 晚餐：燒肉吃到飽+(無酒精)飲料暢飲 ¥3800

🏠 **住宿** HOTEL LANTANA或那霸阿扎特飯店或RJ HOTEL 那霸或同級

第04天

沖繩第一神社《波之上神宮》海灘上的絕美神社！→沖繩三大海鮮直送中心《糸滿魚市場》→沖繩海岸的美國一隅《北谷町美國村》二十世紀的美國氛圍沖繩那霸空港 / 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

◎【**波之上神宮**】 海灘上的絕美神社！建於琉球王國時代，是琉球八社中最上位的神社。從琉球時代起，人們會來此祈求海上安全、豐富漁貨等，可說是鎮守沖繩安定人心的地方。於1994年重建的正殿，其屋頂是由與青空相互映照的琉球紅瓦所鋪設而成的，左右則是由沖繩守護神石獅鎮座。另有培植神木，走在寺內寧靜的氣氛充溢其中。神社中供奉國土守護神，重大祭祀都在此舉行，吸引無數的琉球人民及觀光客至此許願納福，祈求平安。

◎【**糸滿魚市場**】 沖繩三大海鮮直送物產中心，是一座融合了物產店和美食街的設施。這裡魚市場的「鮮魚中心」裡有10家以上的海產店櫥比鱗次，擺滿了來自琉球漁港直送前來的各式類海鮮&烤物，物鮮味美，快來大快朵頤，享受最鮮美的漁味！

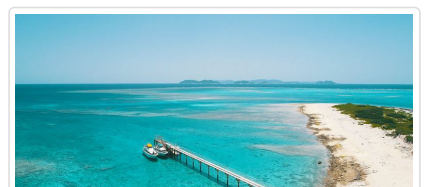
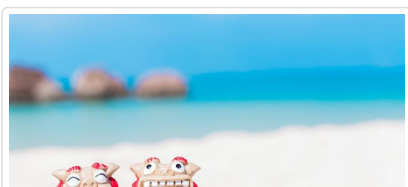
◎【**北谷町美國村**】 雖然美國佔領日本本土只到1952年為止，但沖繩一直到1972年才歸還日本。數十年後，這裡依然有美軍駐守，且深受美國影響。美國村是位在沖繩中部地區北谷町的美濱。是利用美軍駐日基地遺址和鄰接的海岸所開發，是一處綜合文化商業區。整個地區仿造美國風情，多是以美國當地的商城為範本，腹地寬廣，由許多棟複合式商場集結而成，以「Depot Island」、「American Depot ABC」及「Carmival Park Mihama」最為著名。摩天輪則是美國村的地標，可眺望大海和欣賞夜景。鄰近有北谷公園、日落海灘等可供前往。。

於導遊約定時間集合搭乘專車前往 **【沖繩那霸空港】** 搭乘豪華客機飛往【台北】，結束此次輕鬆之旅，返回溫暖的家。

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 午餐：發放代金 ¥2000 魚市場自由食 晚餐：日式定食 或 沖繩麵定食 ¥1800 / 機上套餐
-  **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

- 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）。
- 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）。
- 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。
- 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

- 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。
- 禁止攜帶各種肉類、植物、蔬菜及不良刊物入、出境。
- 毒品、槍械、彈藥，未經主管機關許可，禁止攜帶入、出境。
- 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）。
- 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。
- 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。
- 不接受他人托帶物品，以免在海關檢查時遭無妄之災。
- 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)。
- 出入境不能攜帶超過報關金額（可參考一.出入境第4點）。
- 海關查驗行李時應予配合，超額物品應誠實申報。
- 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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 1 0 0 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0.3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
2025/11/10	一	台北 (桃園國際機場)	長榮航空	BR186	16:25	琉球 (琉球機場)	2025/11/10	18:55
2025/11/13	四	琉球 (琉球機場)	長榮航空	BR185	19:55	台北 (桃園國際機場)	2025/11/13	20:30

■ 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		
☐ 護照 (出國日起六個月以上效期)	☐ 簽證	☐ 出境證
☐ 機票	☐ 旅遊行程手冊	☐ 各地旅遊參考資料
☐ 外幣零用金	☐ 信用卡	☐ 記事本
☐ 名片 (旅客自行斟酌)	☐ 親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
☐ 西裝、洋裝、領帶	☐ 襯衫、休閒服、夾克	☐ 毛衣、風衣、長褲
☐ 襪子、手帕、內衣褲	☐ 便鞋、平底鞋、拖鞋	☐ 睡衣褲
☐ 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	☐ 游具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	☐ 摺傘或輕便雨衣
☐ 太陽眼鏡、防曬乳液	☐ 遮陽帽	
個人用品		
☐ 梳子、髮油	☐ 刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	☐ 化妝品、面紙、面霜、面膜
☐ 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	☐ 水壺	☐ 吹風機
☐ 針線、備用釦	☐ 指甲刀、水果刀(請放入托運行李箱)	☐ 轉換插頭、變壓器
其他		
☐ 個人自用應急藥品 (慢性病英文處方箋)	☐ 零食	☐ 紀念品
☐ 親友請託購物品清單	☐ 休閒雜誌	☐ 筆

Have a nice trip 旅途愉快