



# Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： JPN190210  
行程名稱： 海之京都、丹後半島天橋立五日遊  
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

### 海之京都、丹後半島天橋立五日遊

#### \* 行程特色

海之京都都在京都以北的延日本海的150公里區域，有不可錯過的美景，如舞鶴港紅磚倉庫、日本三景之一的天橋立、伊根海上舟屋、京都美山町合掌村及丹後半島等，有著豐富的自然景觀，以及日本海所帶來的美味海產，體會「海之京都」的多元魅力。

#### ■嚴選特殊景點■

【美山町茅草屋之里】在美山町的茅屋之里散步，感受江戶時代遺留至今的原汁原味的日式村落風貌。

【天橋立傘松公園】天橋立位於京都府西北地方的丹後半島地區的宮津灣內，主要特色就是一道長約三公里、寬約40-100公尺的沙洲，沙洲長滿了八千多棵的古松將海灣隔開，走在沙洲上可以看到兩側都是海，古松夾道海潮聲響，是日本三景之一。

【天橋立纜車】搭纜車登高前往俯視天橋立的觀景台，可觀賞到天橋立「斜一文字」景觀。用「跨下望」(是指彎腰從兩腿之間望向後方的動作)望向天橋立的話，天橋立會像是架在天上的橋一樣。

【伊根船屋】丹後伊根灣內，濱海的一排漁村，就有如一幅十分美麗的風情畫，景色別緻，叫人感動，建構出特有的古老船屋特色，也被選為「全日本最美麗的十八個村莊」之一，被列為受保護的傳統建築物群，保留住這份獨特的美麗。

【不進免稅店】本行程不進免稅店，以保留更多的時間觀光旅遊。

#### ■嚴選飯店特色■

琵琶湖萬豪飯店 Lake Biwa Marriott Hotel：琵琶湖萬豪網址 <http://biwako-marriott.com>

斬新的琵琶湖萬豪飯店是Marriott國際連鎖飯店在日本的又一佳作，地處日本第一大湖「琵琶湖」畔，以湖為創意設計的274間客房，舒適而兼具功能性。挑高氣派的大廳及設計時尚新穎的客房，請您盡享深受全世界喜愛的萬豪國際化接待服務，度過一段美妙旅程。

湯村溫泉～朝野家Asanoya：朝野家網址 <http://www.asanoya.co.jp/>

位於湯村溫泉的高地位置，由於朝野家族原是武士家族出身，所以將飯店外觀建成像城堡的樣子，是繼承桃山時代的文化傳統的城堡旅館，到達時會提供抹茶及和菓子去迎接每位客人。館內佈滿各式各樣的花卉，以及日本文化三道(茶道、華道、香道)誠心款待每位客人。更備有庭園風露天溫泉，為您洗去平日的身心疲勞。

## 第01天


桃園國際機場 / 大阪關西國際機場 / 琵琶湖 Pieri 守山 / 琵琶湖 (日本最大的湖)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於桃園國際機場搭乘豪華客機飛往日本大阪關西國際機場。

抵達後前往位於琵琶湖畔的◎【Pieri 守山】，是全新開幕的大型購物中心，集合了將近200家以上得特色店舖包括服飾、雜貨、飾品、書店、餐廳及生鮮超市等等是滋賀縣內最大規模的購物中心。

夜宿琵琶湖畔，琵琶湖位於滋賀縣的中心，佔滋賀縣面積的六分之一，湖面積約670.25平方公里，為日本最大的湖，因形狀似琵琶，所以稱做琵琶湖，也因為湖面一望無際，所以自古以來也稱為淡海或近江的海。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上餐點 晚餐：飯店內用餐

 **住宿** HOTEL琵琶湖 PLAZA或天津王子飯店或同級

## 第02天


飯店 / 比叡山延曆寺 / 京都美山町合掌村 (茅草屋之里) / 舞鶴紅磚倉庫群漫步 / 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【比叡山延曆寺】，建於比叡山上，佔地廣闊，是天台宗總本山，有著許多重要的寺廟佛堂，其中尤以根本中堂最具代表性。平成6年(1994年)被列為世界文化遺產，平成27年(2015年)入選為日本遺產。「根本中堂」由佛教祖師創建，史稱一乘止觀院。相傳堂中的如來佛象由祖師親身雕刻而成。佛像前的不滅的法燈自西元1200年前點燃以來，從未熄滅過。

◎【美山町合掌村～茅草屋之里】，位於京都南丹市美山町的茅草屋部落，有純樸傳統的農村風景，有50戶傳統農家建物，其中有38戶仍是使用茅草或芒草建造屋頂的傳統房子。美山町四季皆美，散步村內也能感受村莊的靜謐，每個季節造訪合掌村都有美景欣賞，已經列為日本國家重要傳統建築物群保存地區。

◎【舞鶴紅磚公園】，位於京都府北部，靠日本海側，是著名的軍港港灣都市，1901年日本海軍在舞鶴設立舞鶴鎮守府(海軍軍事基地)，現在是日本海上自衛隊的駐紮基地！後為了軍需在此建蓋了許多紅磚建築倉庫，戰後這些建築依然好好的保存了下來，偶有舉辦藝文活動，被指定為國家重要文化財，於2012年開始開放參觀，紅磚、草皮、藝文的FU最適合外拍，也獲得許多日劇取景的青睞。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味料理 晚餐：飯店內自助餐

 **住宿** ムルキュール京都宮津リゾート&スパ或同級

## 第03天

飯店 / 「日本三景」～天橋立 (上下搭乘纜車)～傘松公園展望台/伊根船屋 (搭乘觀光船欣賞有如飄浮在海上的船屋) / 湯村溫泉 (中心地～荒湯溫泉街) / 飯店


符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【天橋立】，位於日本京都府北部的宮津市宮津灣，是一個特殊的自然景觀，因為地殼的推擠作用，在海上形成一個沙洲地形，被日本人譽稱為丹後之天橋立，其與安藝之宮島及陸奥之松島共同被稱為「日本三景」。搭乘著名的【天橋立纜車】隨著高度緩緩爬升，天橋立全景也慢慢盡現眼前。

◎【**傘松公園展望台**】位於成相山山腰上，是可將天橋立周邊美景盡收眼底的最佳地點，站在著名的（**跨間展望台**）灣下腰由兩腿之間看出去，讓天幕與海面顛倒過來，天橋立彷彿是一條在空中騰雲駕霧的飛龍，又像是一座從天而降的一字橋，您可以讓想像力自由奔馳，靜心觀察大自然優美絕妙的巧奪天工。

★【**伊根船屋**】位於丹後半島東側的伊根町，為了出海捕魚之便，沿著海灣周圍5公里約有230棟的船屋林立，棋盤式建造方式，漲潮時房屋彷彿飄浮在海上，為日本非常獨特且稀有的景觀，今日搭乘觀光船出海去觀賞。

◎【**湯村溫泉**】，是位於兵庫縣美方郡新溫泉街的溫泉，是848年被發現的有歷史的溫泉。源泉有“荒湯”之稱，以每分鐘470L的速度湧出98度的溫泉，是日本屈指可數的高熱的溫泉。1981年成為了NHK播放的電視劇《**夢千代日記**》的外景地。溫泉街的中心流著春來河水，沿著河邊設有足湯，很多遊客一邊眺望著眼前的河流一邊泡足浴，悠閒地度過時光。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：松井物產日式海味定食 晚餐：飯店內日式會席料理

 **住宿** [湯村溫泉 朝野家](#)或同級


## 第04天

飯店／[姬路城](#)／[有馬溫泉老街](#)／[神戶市](#)／飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**姬路城**】，是代表日本近代城郭的古城，因為其美麗的白色漆城牆，型態優美，彷彿展翅的白鷺所以也被稱為**白鷺城**。姬路城、熊本城及松本城同稱日本三大名城，姬路城也和松山城、和歌山城合稱日本三大連立式平山城。因為保持著築城時的風貌，所以也被稱為「天下名城」或是「日本第一名城」。由於整座城外觀又白又美，許多古裝連續劇和古裝電影在此拍攝外景。

◎【**有馬溫泉老街**】，位於神戶的「有馬溫泉」是日本三大古溫泉之一，與和歌山縣的「白濱溫泉」及愛媛縣的「道後溫泉」齊名，另外還與岐阜縣的「下呂溫泉」及群馬縣的「草津溫泉」並列為日本三大名湯。不但如此，日本著名的歷史人物豐臣秀吉也常愛來此泡湯療養，其泉質之佳與名氣之高，非常值得一遊。泉水可以分為含鐵量高的「金泉」，以及含碳酸的「銀泉」二種療效泉質。溫泉街上有美食小吃，還有伴手禮和紀念品可以買，古色古香的景色超有懷舊感，很值得花點時間慢慢逛上一圈。像是炭酸煎餅、碳酸汽水、松茸昆布、佃煮、溫泉饅頭...等都很有在地特色，您可以自費自由購買品嚐。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式風味料理 晚餐：百匯自助餐

 **住宿** [神戶美麗堅公園東方酒店](#)或[神戶大倉飯店](#)或同級

## 第05天

飯店／[關西臨空城 RINKU PREMIUM OUTLETS](#)／[關西國際空港](#)／台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【**關西臨空城 RINKU PREMIUM OUTLETS**】，位於機場附近的大型RINKU PREMIUM OUTLETS，集合了160間國際及日本品牌店鋪，提供知名品牌，優質的優惠，其中包括各類的豪華商品、設計師及流行商店，它們代表了時尚與宜室宜家，你可以在此享受高品質購物。

集合之後，帶著滿滿豐富精采的回憶，驅車前往大阪關西國際機場，搭乘豪華客機飛台灣，在親朋好友的歡迎下，結束此趟愉快的日本之旅。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：機上餐點 晚餐：溫暖的家

 **住宿** 或同級

## ■ 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](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

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	
<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