



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： KOR261103
行程名稱： 楓遊釜慶~伽倻山紅流溪谷.金井山城.海岸天空膠囊.韓服體驗5天
集合時間： 2026/11/03 11:55 桃園國際機場
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

楓遊釜慶~伽倻山紅流溪谷.金井山城.海岸天空膠囊.韓服體驗5天

* 行程特色

韓國的秋季是燦爛美麗與豐收喜悅的季節。漫山的楓葉從秋風揚起的那一霎那便開始轉變，準備在您到訪時呈現最完美的璀璨震撼。這個華麗的金紅色饗宴的季節，邀您一起來品味楓紅的韓國！走在飄落著楓葉與用楓紅鋪成的街道，您也是韓國秋季中最引人入勝的街景。

【賞楓.銀杏精選】

* 佛國寺【賞楓】：(10月下旬~11月中旬)

* 統一殿【賞銀杏】：(10月下旬~11月中旬)

* 伽耶山國立公園【賞楓】：(10月下旬~11月中旬)

* 紅流洞溪谷【賞楓】：(10月下旬~11月中旬)

* 金井山城梵魚寺【賞楓】：(10月下旬~11月中旬)

* 每年會因氣候關係，楓紅時期不一，以上僅供參考 *

* 賞楓行程會因自然天候狀況而有變化，如因而無法觀賞楓紅，敬請見諒 *

1. 【佛國寺】世界文化遺產，佛國寺為新羅時代的寺廟，聯合國教科文組織把佛國寺視為東北亞佛教藝術的傑作，並評選為該地區宗教建築和佛教信仰形象化方面的特殊事例。
2. 【金黃色銀杏大道~統一殿】統一殿前壯觀的銀杏大道了，每逢秋季就會變成金黃色的大道，陽光灑下的美景茂盛而壯觀！
3. 【伽耶山國立公園~紅流洞溪谷】伽耶山聞名遐邇，自古堪稱海東十大聖地朝鮮八景之一。從伽耶山國立公園入口處到海印寺4公里長的溪谷稱為紅流洞溪谷，因為這裏的楓葉紅得連溪水都被映紅而得名，堪稱是伽耶山的第一景。
4. 【韓國觀光100選~皇理團路+韓服體驗(頭飾+女生包包)】這裡保存著1960~70年代建造的老建築，可完整感受舊時風情。出國旅遊換穿當地的傳統服裝，也是一種體驗文化的方式。
5. 【金井山城 梵魚寺】(含登山纜車)釜山賞楓最有名的賞楓名所當屬梵魚寺，在秋季時分，美麗楓紅印襯古色古香的寺廟建築，充滿禪意的景致更是無比迷人。
6. 【熱門IG打卡~海岸天空膠囊列車SKYCAPSULE】沿路可以高處視角欣賞釜山的碧海藍天，以及周圍新舊住宅交織的景緻，將釜山的海景盡收眼底。
7. 【甘川洞彩繪文化村】彩色的房子層疊出別具特色的景致，是一個適合探索、拍照的好地方。近來因為綜藝節目RunningMan前往拍攝，也成了熱門景點。
8. 此行程16人以上成團；並派領隊隨團服務。飯店入住順序以說明會資料為主。如需指定單人房，需補單人房差NTD9000。不含領隊、當地導遊及司機服務小費每人每日NTD300。

第01天

桃園 / 釜山 - 南浦洞國際市場(光復洞時裝街、BIFF國際電影廣場)

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，搭乘豪華客機飛往韓國第二大城及第一大港口~釜山。它擁有四百萬人口，連接日本及西歐各國重要城市往來，因此發展成韓國對外最重要的貿易城市。

◎【國際市場(光復洞時裝街)】韓戰結束後，這裡曾是難民避難和生活湖口的《生存戰場》。他們經營從釜山港進來的進口日用品來養家糊口，此市場因而得名；現在這裡銷售的商品包括時裝、皮革製品、電子產品、玩具等。比一般便宜20~30%，因此頗受國內外遊人歡迎。

◎【BIFF國際電影廣場】以介紹各種題材的全世界電影文化，挖掘新人，重新評價被遺忘的作品和作家為宗旨的《釜山國際電影節》，在電影的殿堂啟用前都是在此舉行，街道上可發現各國明星的銅盤手印及簽名，我國的名導演侯孝賢，也在此留下了光榮的手印。



🍽️ 餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：密陽血腸豬肉湯飯【韓國美食100選推薦】

🏠 住宿 釜山LAYERS HOTEL或釜山ARBAN CITY HOTEL或釜山CONNECT BUSAN或釜山MARON HOTEL或COTICE THE GROUND
或釜山ELMOMENTO HOTEL SASANG或同級

第02天

伽耶山國立公園~紅流洞溪谷 - [UNESCO世界文化遺產]~海印寺 藏經板殿

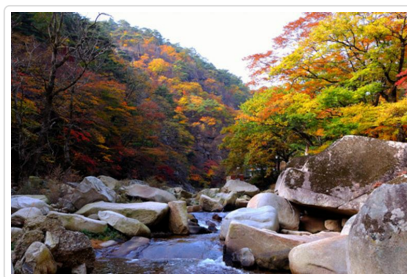
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【伽耶山國立公園】伽耶山為韓國南部名山之一，伽耶山公園亦於1972年被指定為“韓國第9號國立公園”。伽耶山聞名遐邇，自古堪稱海東十大聖地朝鮮八景之一。伽耶山為佛教聖地，山內海印寺珍藏《八萬大藏經》。其次山內紅流洞等名勝與周圍自然交相輝映，其和諧之美自古便受眾人青睞。

◎【紅流洞溪谷】從伽耶山國立公園入口處到海印寺4公里長的溪谷稱為紅流洞溪谷，因為這裏的楓葉紅得連溪水都被映紅而得名，堪稱是伽耶山的第一景。秋天周轉的松樹林和闊葉林與楓樹相得益彰，更襯托出楓葉紅似二月花之美。在紅楓林的映照下，溪水也似乎被染成紅色，令人再次深感到紅流洞溪谷得名之趣。

◎【海印寺】海印寺是韓國三大寺院之一，1995年12月被指定為世界文化遺產，海印寺內收藏著八萬大藏經(國寶第32號)和藏經板殿(國寶第52號)等15處珍貴文物及200多件私賣等眾多的文化遺產和古蹟。

◎【海印寺藏精板殿】韓國在千餘年以前製作了集佛教經典大成的高麗大藏經板。這是漢語佛教經典中歷史最悠久、內容最全面的一部大藏經。藏經板殿的設計與構造使大藏經板歷經千年依然保存完好。這座看似平凡的建築是韓國古人智慧與高超技藝的結晶。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：伽耶雞野菜+韓式煎餅+大醬湯 晚餐：超人氣推薦【潛水艇餐廳】龍蝦海鮮一隻雞(二人一隻龍蝦)+刀削麵+魚子飯

🏠 住宿 釜山LAYERS HOTEL或釜山ARBAN CITY HOTEL或釜山CONNECT BUSAN或釜山MARON HOTEL或COTICE THE GROUND或釜山ELMOMENTO HOTEL SASANG或同級

第03天

金黃色銀杏大道~統一般 - 佛國寺(世界文化遺產) - 韓國觀光100選~皇理團路+韓服體驗(頭飾+女生包包)~韓劇《王后傘下》拍攝地~月精橋(迴廊式樓橋)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【金黃色銀杏大道~統一般】統一般裡供奉統一三國有功的太宗武烈王、文武大王和金庾信將軍的畫像及描述新羅時期史實的畫作。位於統一般前壯觀的銀杏大道了，每逢秋季就會變成金黃色的大道，陽光灑下的美景茂盛而壯觀！※由於每年銀杏盛開時期因氣候關係，日期不一，若因天候因素無法觀賞，仍將依照原定行程前往該景點參觀，敬請見諒。

★【佛國寺】世界文化遺產，佛國寺為新羅時代的寺廟，聯合國教科文組織把佛國寺視為東北亞佛教藝術的傑作，並評選為該地區宗教建築和佛教信仰形象化方面的特殊事例，於1995年12月登記為世界文化遺產。

★【韓國觀光100選~皇理團路+韓服體驗(頭飾+女生包包)】皇理團路是慶州最受年輕人喜愛的路，路名為皇南洞與首爾梨泰院經理團路的合成詞。這裡保存著1960~70年代建造的老建築，可完整感受舊時風情。出國旅遊時，如果可以換穿當地的傳統服裝，也是一種體驗文化的方式。

◎【韓劇《王后傘下》拍攝地~月精橋】月精橋是位於南川之上的迴廊式木造樓橋，是新羅時代連接月城和南部地區的通路。朝鮮時代毀損消失，直到2018年4月才依考證重新修復完成。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：慶州名店★【歲寒圖】煙燻南瓜鴨肉餐(煙燻鴨肉+南瓜營養飯) 晚餐：知名部落客推薦【明倫進士JINSAGALBI】炭烤排骨烤肉吃到飽+米飯無限+飲料暢飲

🏠 住宿 SOLARIA NISHITETSU HOTEL BUSAN或ASTI HOTEL BUSAN或RAMADA ENCORE BY WYNDHAM BUSAN STATION或HOTEL ADELA BUSAN或CENTUM PREMIER HOTEL或L7 HAEUNDAE BY LOTTE或同級

第04天

時尚彩妝店 - 釜山最熱門的賞楓點【金井山城 梵魚寺】(含登山纜車) - 大補給【韓國連鎖超市大採購】

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【時尚彩妝店】相信愛美的女性朋友們一定可以在這裡挑選到最新款、最HITO的彩妝品及保養品，讓辛苦的上班族及學生族群在忙碌生活中，可以打造出時尚美妝，讓您永遠跟上時代潮流尖端。

★【金井山城 梵魚寺】(含登山纜車)釜山賞楓最有名的賞楓名所當屬梵魚寺，梵魚寺位於韓國釜山市金井山山麓，是韓國三大佛寺之一，也是秋季賞楓勝地。梵魚寺建造已有幾百年歷史，傳說金色魚乘著五色雲自天而下，因而得名，寺內擁有眾多歷史古蹟，其中大雄殿

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。

八、其他注意事項

- **韓國旅遊注意事項**
 1. 韓國海關入境檢查原已包括禁止攜帶武器、爆裂物及毒品等管制品，韓國建設交通部2003年1月15日發佈有關禁止攜帶打火機等物品，進入國內外航空器之相關規定。應特別注意；相關禁止物品項目，請逕洽飛航韓國航線之各國航空公司。
 2. 水果蔬菜內類製品等食品亦列入管制攜入範圍，入境時請確實申報。
 3. 韓國最新入境規定：自2012年01月01日起，年滿17歲以上的外國旅客入境韓國時，需留下雙手食指指紋及臉部照片資料。

■ 旅遊實用資訊

韓國旅遊實用資訊

- 一、電壓：100V-220V
- 二、時差：韓國較台灣快1小時（台灣時間+1小時）
- 三、匯率：1美元約=1000韓幣；1台幣約=35韓幣。（匯率浮動僅供參考）
- 四、如何撥打電話

* 韓國手機系統與台灣不同 (CDMA) ，如有需要請旅客逕行租用手機。

五、氣候：

韓國四季分明，有多種氣候類型；由於位在東亞季風帶，夏季炎熱潮濕，冬季漫長，乾燥而寒冷。

3-5月氣候溫暖但風有點大，平均溫度約攝氏4度，可穿輕便一點的夾克或毛衣。

6-8月氣候甚熱又乾燥，平均溫度約攝氏26度，可穿短袖襯衫及輕便的褲子與裙子。

9-11月秋季氣候涼爽，平均溫度約攝氏11度，可穿夾克等較輕便的衣物。

12-2月冬季氣候寒冷但有三寒四暖的特色，平均溫度約攝氏0度，應穿著厚夾克、毛衣、圍巾、手套、衛生衣褲。

* 冬天滑雪特別注意：請準備防滑鞋子及雪地上防紫外線太陽眼鏡。韓國乾燥會有觸電的現象，請準備乳液。

六、其他

1. 韓國對金飾、金錶、項鍊...等金質物品，管制嚴格，如非必要儘量少帶，避免通關手續繁雜，而影響旅遊行程。

2. 攜帶用品：牙刷、牙膏、拖鞋、香皂、洗髮精、及個人習慣性藥品。

3. 飯店內行李托運、整理房間等服務人員小費約1000韓幣。

■ 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
2026/11/03	二	台北 (桃園國際機場)	長榮航空	BR164	14:25	釜山 (釜山金海國際機場)	2026/11/03	17:40
2026/11/07	六	釜山 (釜山金海國際機場)	長榮航空	BR163	18:55	台北 (桃園國際機場)	2026/11/07	20:25

■ 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