



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： AUS080503
行程名稱： 雪梨 甜蜜蜜6天(特惠團)
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

雪梨 甜蜜蜜6天(特惠團)

* 行程特色

- 1.安排藍山山上I-MAX巨型螢幕電影院,欣賞介紹藍山浩瀚景致的影片。
- 2.安排奧林匹克運動公園,騎單車,充滿綠意的步道既安全且舒適(2008年全新企劃)
- 4.邦黛海灘區,參觀著名雪梨人休閒之地。
- 5.藍山國家公園--搭乘礦坑纜車欣賞傑美遜峽谷、三姐妹岩的壯麗景緻。
- 6.遊艇遊覽雪梨灣浪漫之景色。



- 雪梨市區觀光·岩石區思古之旅。
- 雪梨歌劇院·澳洲最著名的建築奇觀。
- 無尾熊保護區·可在園內和可愛的無尾熊照相及觀賞澳洲特有之珍禽異獸。
- 雪梨漁市場,欣賞澳洲最生活化的一面及最青的當季食材。

第01天

台北/雪梨 SYDNEY (澳洲) CI051 2220/1040+1 (參考航班)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日齊集桃園中正機場，搭乘噴射客機飛往澳洲第一大城-雪梨。本日由於長程飛行，夜宿機上。

-  **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上套餐
-  **住宿** 機上

第02天

雪梨—藍山國家公園—觀光纜車—三姐妹岩-藍山國家公園 BLUE MOUNTAIN (山居歲月)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日班機抵達澳洲第一大城--雪梨,抵達後前往有澳洲大峽谷之稱的◎**藍山國家公園**·園內隨處可見斷岩峭壁、峽谷、瀑布·其中尤以「三姐妹岩的浪漫傳說」及「傑美遜峽谷」的風景更具特色·隨後搭乘★**觀光纜車**深入300公尺、斜52度的谷底探奇·此纜車為最早期開採煤礦所建造特殊交通工具·山勢壯麗·美不勝收。並於回程時搭乘★**大型纜車**·讓您可以空中鳥瞰的視野觀賞峽谷風光。晚上可自費前往全新開幕的天堂風呂;有藥草蒸氣浴及露天日式風呂,環抱群山,充滿大自然氣息...

夜宿藍山國家公園YORK LEURA GARDEN RESORT或YORK FAIMONT RESORT或同級。

-  **餐食** 早餐：機上早餐 午餐：中式自助餐 晚餐：中式料理6菜1湯

第03天

藍山 - 蕾拉少女街 - 野生動物園 - 奧林匹克公園(單車之旅) - 小義大利區-雪梨SYDNEY

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往◎**蕾拉少女街逛街**,古樸的風情小鎮,販賣者各式手工藝品..值得細細品味。後專車前往★**無尾熊保護區**·您可在園內和可愛的無尾熊照相及觀賞澳洲特有之珍禽異獸·包括袋鼠、塔斯馬尼亞惡魔、**無尾熊**、飛狐及丁哥狗等並可觀賞◎**精彩剪羊毛秀表演**,體驗澳洲農牧生活情趣。午餐享用澳洲農莊BBQ烤肉餐佐以沙拉。之後續往◎**雪梨2000奧運會場**·感受四年一次運動盛會的榮耀再現。除了擁有極為現代化的體育場館外·奧林匹克園區周圍還有大面積的公園。**鳳凰旅遊特別企劃安排★腳踏車踏青之旅**(一般旅遊團未安排);平坦的車徑,空氣中散發者甜美的氣息,在這裡騎車或散步真是一種享受。爾後續往位於雪梨南區著名◎**小義大利區**·您可自費來杯香醇濃郁的義大利咖啡·領略歐洲異國風情。夜宿**TRAVELODGE HOTEL**或同級。

-  **餐食** 早餐：飯店自助餐 午餐：農莊BBQ風味 晚餐：中式料理6菜1湯


第04天

雪梨-皇家植物園-藝術館-海德公園-雪梨歌劇院-雪梨橋-港灣游船-雪梨 SYDNEY

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享用早餐後·展開市區觀光·欣賞此一風景美麗極富大都會色彩的城市·前往雪梨最有名的風景明信片點-**植物園**內的◎**麥夸里夫人石椅**;可以同時拍攝到雪梨歌劇院及港灣大橋。◎**新南威爾斯藝術館**·收藏有澳洲、歐洲、亞洲及當代的藝術作品以及其他匠心獨具的藝術品陳列。後前往◎**總督古堡府**參觀·此地原為新南威爾斯總督的官邸·外觀為典型的「英國式古堡」為瞭解澳洲歷史不容錯過的景點。戶外的御花園依四季種植不同的花卉·花團錦簇·非常美麗。再前往莊嚴的◎**聖瑪麗亞大教堂**·教堂內寧靜的氣氛·絲毫不受室外塵囂的影響·接著來到市中心的綠色心臟◎**海德公園**·園內的鳥兒和噴水雕像正等待您的到訪。(想換換口味嗎?今日午餐自理)。**下午**前往雪梨碼頭搭乘★**遊艇**瀏覽雪梨灣景色·其港灣美景盡收眼底·您可在船上取得歌劇院及港灣大橋雙景的最佳鏡頭·還可看到港灣區價值不菲的高級住宅。**下午前往**◎**雪梨歌劇院拍照(未入內)**·造型獨特的建築外觀·已列入世界十大建築奇蹟之一。之後您可親身經歷徒步登上雪梨另一代表建築物—雪梨港灣大橋·特別的視角欣賞雪梨港灣的美景·將雪梨港灣的碧海白帆·造型奇特的雪梨歌劇院和雄偉壯麗的城市建築盡收眼底。

夜宿TRAVELODGE HOTEL或同級。

 **餐食** 早餐：飯店自助餐 午餐：午餐敬請自理 晚餐：中式料理六菜一湯


第05天

藍山—邦代沙灘- -南岬公園-漁人碼頭-免稅店-岩石區-雪梨 SYDNEY

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往著名的◎ **邦代沙灘** 逛街，感受此區充滿歡樂的熱鬧氣氛，漫步於碧海藍天之間，享受浪漫的時光。之後前往◎ **南岬公園**，沿者景觀大道，觀賞雪梨灣壯闊的海天景色。爾後前往◎ **漁人碼頭區**，體驗澳洲最生活化的一面；熱鬧的魚市場，在此您可看到種類繁多的海鮮及魚類，欣賞雪梨最活力的一面！(想換換口味嗎？本日午餐自理，您可以在這裡品嚐雪梨最道地的當季料理。)之後前往◎ **免稅店** 購賣澳洲紀念品，送禮自用兩相宜。後續前往雪梨的誕生地◎ **岩石文化區** 參觀嘉文船長故居，1798年被遣送至此後，因表現良好獲得特赦，住進此以他為名的四房小屋，如今是雪梨現存最古老的房舍。

夜宿 **TRAVELODGE HOTEL** 或同級。

 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：敬請自理 晚餐：中式料理六菜一湯

第06天

雪梨/台北 TAIPEI CI052 1255/1910 (參考航班)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日懷著依依不捨的心情，專車前往國際機場，搭乘噴射客機返回闊別已久、可愛又溫馨的家園。

祝您 旅途愉快 萬事如意

 **餐食** 早餐：飯店自助餐 午餐：機上套餐 晚餐：X

 **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

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. 貴重要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。

八、其他注意事項

- **澳洲旅遊注意事項**
 - 1.請自備盥洗用具及穿著輕便之衣物。(飯店大部分備有吹風機、洗髮精、香皂，但沒有提供拖鞋、牙刷、牙膏，旅客需自行準備。)
 - 2.請勿攜帶新鮮水果、肉類、種子等農產品入境澳洲；攜帶零食、餅乾、泡麵..等食品類，務必誠實申報、由當地海關檢查確認(如未確實填寫誠實申報將會被罰錢)
 - 3.澳洲政府宣布自2012年09月01日(含)起，旅客入境澳洲每人限帶50支香煙或煙草50公克，敬請配合！

紐西蘭旅遊注意事項

- 1.請自備盥洗用具及穿著輕便之衣物。(飯店大部分備有吹風機、洗髮精、香皂，但沒有提供拖鞋、牙刷、牙膏，旅客需自行準備。)
- 2.請勿攜帶新鮮水果、肉類、種子等農產品入境澳洲；攜帶零食、餅乾、泡麵..等食品類，務必誠實申報、由當地海關檢查確認(如未確實填寫誠實申報將會被罰錢)
- 3.部份飯店的浴室地面並未設置排水口，浴缸的防水簾請放置浴缸內側；並請小心積水地滑，若因使用不善導致水淹至室內地毯，將會被飯店請求賠償，請務必注意使用。

■ 旅遊實用資訊

澳洲旅遊實用資訊

- 一、電壓：240 / 250伏特(Volt)，50Hz，插座與台灣不同(電器充電請自行準備萬用插頭及變壓器)
- 二、時差：
 - 1.東部時區：雪梨(Sydney) / +2小時(4-10月)、+3小時(10-3月)
 - 2.西部時區：伯斯(Perth) / +1小時(4-9月)
 - 3.中央時區：阿得雷德(Adelaide) / +2.5小時(4-9月)
- 三、匯率：
 - 1.澳幣1元約=新台幣31元(僅參考，請以當地銀行為準)
 - 2.澳洲貨幣是十進制，以元為基本單位，每元有一百分；紙幣有面額100元、50元、20元、10元、5元；硬幣有面額5分、10分、20分、50分、1元、2元。
 - 3.澳洲各國機場的班機出入境處都有兌換外幣的服務，兌換外幣或旅行支票可在大部份銀行及規模較大的酒店辦理，部分會收取兌換手續費。
- 四、如何撥打電話：

1.由澳洲打電話回台灣：0011+886+區域碼(去0)+電話號碼

2.由台灣打電話到澳洲：002+61+區域碼(去0)+電話號

五、氣候：

1.位於南半球季節與北半球相反，12月份是夏季、6月份是冬季的開始。

2.澳洲氣候差異大，首都坎培拉甚至可能產生零度以下的溫度，但是，愈往北走季節性差異則愈小；9、10月的春季是非常是合的旅遊時節，由於南半球臭氧層曾出現破洞，防曬在澳洲旅遊時特別需要注意。

六、其他：

- 1.當地電池、記憶卡等價位較貴，請在台灣事先購買。
- 2.當地採行醫藥分類，常用藥品請自行攜帶，以備不時之需。

紐西蘭旅遊實用資訊

一、電壓：220-250V；50 HZ，插座為3眼Y型。(電器充電請自行準備萬用插頭及變壓器)

二、時差：台灣時間+4小時(比台灣快4小時)

* 十月第一個周日到隔年三月第二個周日，因夏令時間需撥快1小時。

三、匯率：

1. 紐幣(NZD)1元約=新台幣24元 (僅參考，請以當地銀行為準)
- 2.硬幣有10分、20分、50分、1元、2元(5分硬幣已不再發行)，10分、20分及50分的硬幣尺寸改小；紙幣面額有5元、10元、20元、50元、100元。
- 3.主要信用卡都可使用。
- 4.紐西蘭對所有商品和服務徵收12.5%的消費稅(GST)。

四、如何撥打電話：

- 1.由紐西蘭打電話回台灣，00+886+區域碼(去0)+電話號碼。
- 2.由台灣打電話到紐西蘭，002+64+區域碼(去0)+電話號碼。

五、氣候：

位於南半球季節與北半球相反，12月份是夏季、6月份是冬季的開始。

* 春季9月 - 11月、夏季12月 - 2月、秋季3月 - 5月、冬季6月 - 8月

六、其他：

- 1.當地電池、記憶卡等價位較貴，請在台灣事先購買。
- 2.當地採行醫藥分類，常用藥品請自行攜帶，以備不時之需。

■ 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