



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： SRD190704
行程名稱： 2019 黃金海岸馬拉松七日-奔跑吧!【半馬21K】【全馬42K】
集合時間：
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

2019 黃金海岸馬拉松七日-奔跑吧!【半馬21K】【全馬42K】

* 行程特色

澳洲昆士蘭州渡假勝地-黃金海岸，每年有超過三百天以上陽光普照的日子，7月平均氣溫18-20 度，在剛入冬的涼爽氣溫最適合創造個人跑步佳績。

沿著黃金海岸市區和綿延的沙灘景觀，潔淨的空氣品質，是愛好路跑的您一定要親身參與，感受(IAAF) Road Race Gold Label 的路跑活動。

2019年已邁入第41屆，是世界各地路跑熱愛者必定參加的馬拉松。

國際著名賽事

澳洲 - 昆士蘭省 - 第41屆黃金海岸馬拉松 IAAF Gold Label

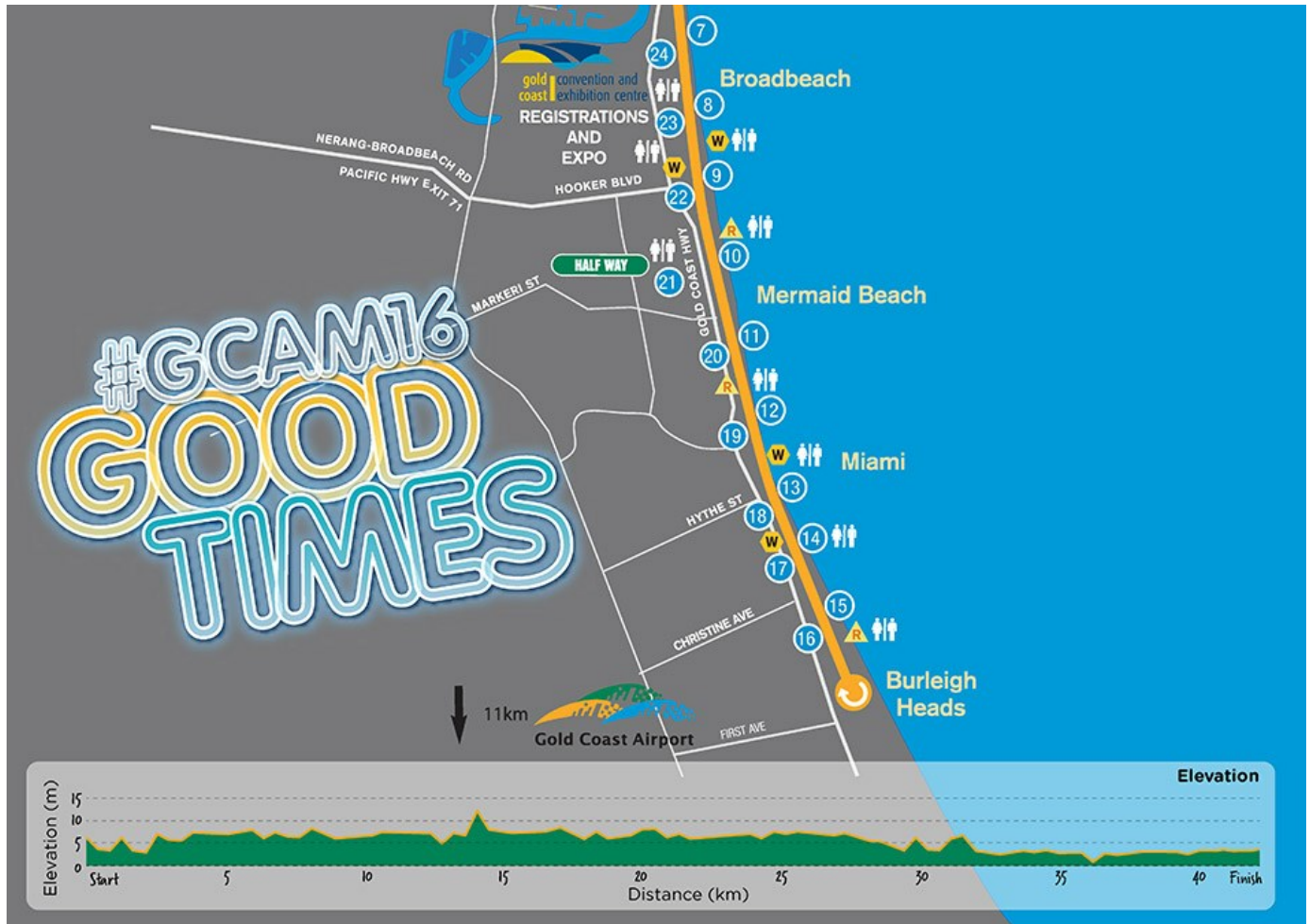
馬拉松預定舉辦日期2019年7月 7日(21K / 42K)

Distance	42.1 95k m
Date	Sund ay 7 July
Recommended arrival time	6:20 am
Start time	7:20 am
Minimum age	18
Cut off time	6 ho urs 4 0 min utes

全程完賽者可以領取當年紀念獎牌。

參考馬拉松路線圖(2018)





第01天

台北 / 布里斯班

CI-53 23:50 / 10:45+1 (參考航班時間)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機飛往澳大利亞昆士蘭州首府布里斯班、夜宿機上。班機於隔日抵達。

餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：X

住宿 機上或同級

第02天

布里斯班 - 市區觀光 - 黃金海岸

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三大城 - 布里斯班。布里斯班是昆士蘭州的首府，更是昆士蘭州的經濟文化和商業中心。

【南岸公園】

為1988年世界博覽會的舊址，位於布里斯班河南岸，占地16公頃，是最受市民喜歡的地點，而北岸正是大廈林立的市中心。市民會在假日時觀看廣場上街頭的表演，是享受亞熱帶氣候的好去處，也是每年各式慶典活動舉辦地，南岸公園亦是昆士蘭美術館、圖書館及博物館的所在地。

【庫莎山】

庫莎山源起於當地原住民語言「尋找野蜂蜜的地方」，海拔323公尺的小山，是遠眺布里斯班全景的好地方，休息一下！欣賞美景之餘，來杯香味四溢的咖啡或香濃可口的冰淇淋。之後驅車前往渡假勝地 ◎黃金海岸'座落在布里斯班以南75公里的黃金海岸，是澳洲最負盛名的渡假勝地，冲浪者的天堂。

今晚住宿於渡假勝地～黃金海岸。

餐食 早餐：機上 午餐：日式風味壽司吧 晚餐：中式料理

住宿 MANTRA SUN CITY或VIBE GOLD COAST或MANTRA ON VIEW HOTEL或同級

第03天

黃金海岸 - 馬拉松EXPO - 黃金海岸

這是在世界上風景最優美海岸之一舉辦的、適合所有人群參加的路跑盛事！
本日預備參賽明天半馬拉松及全馬拉松的團員，今日可以自由練習為明日賽程做準備。
或親臨賽場為參與親子與業餘馬拉松比賽日的參賽者吶喊加油。
ps：本日為大會【親子與業餘馬拉松比賽日】，賽程分為【親子2公里,親子4公里,5.7公里,10公里】

特別贈送★【Sky Point下午茶】堪稱黃金海岸最高的建築，結合綜合娛樂及私人住宅的大樓，總共77層樓高，一般的觀景台不稀奇，在這裡您可看到的是黃金海岸的美麗景緻，湛藍的大海及藍天，及遠方的金色沙灘，盡入眼簾，彷彿是黃金海岸的101，玻璃窗外的遼闊，等你來一探究竟！

-  **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：自理(午餐) 晚餐：西式自助晚餐
 **住宿** MANTRA SUN CITY或VIBE GOLD COAST或MANTRA ON VIEW HOTEL或同級

第04天	黃金海岸 - 2019黃金海岸馬拉松 - 黃金海岸
------	---------------------------

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

7月的黃金海岸，適逢澳洲的初冬，18攝氏度的氣溫正是晨跑的最佳季節。陽光、沙灘、優美的海岸線、清新的空氣是黃金海岸區別於其他馬拉松目的地的獨特之處。
今早前往會場參加馬拉松比賽：
本日為大會【專業馬拉松比賽日】，賽程分為【半馬21公里】及【全馬42公里】。

-  **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：自理(午餐) 晚餐：西式自助晚餐
 **住宿** MANTRA SUN CITY或VIBE GOLD COAST或MANTRA ON VIEW HOTEL或同級

第05天	黃金海岸 - 酒莊品酒 - 鷹高藝術村 - 黃金海岸
------	----------------------------

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★品酒之旅【品嚐紅、白酒】
抵達後由服務人員熱情接待，帶您參觀蜜蜂的生態及蜂蜜製造過程。接著安排品酒，您可以品嚐多種紅、白葡萄酒，還可獨家可品嚐天然蜂蜜酒，您可以漫步於後山，有機會欣賞遍滿粉紫色的波羅尼亞大樹，此樹正是此地的花粉蜂蜜的主要來源，此樹每年於春天開花一次。還有可愛的綿羊，您可親手餵食並享受澳式農家的鄉村氣息。

★【鷹高藝術小鎮】
鷹高藝術小鎮，位處於群山環繞是昆士蘭省第一座國家公園；海拔580公尺，屬於涼爽的高原氣候、視野遼闊。也因為最初的德國移民先來至此，慢慢演變為德國村落，隨處可見充滿迷人的歐洲建築風格，全長一公里的街上外牆粉紅色、黃色、白色...花坊、手工藝術品店、黑森林咕咕鐘小屋....等特色商店能發現獨一無二的雕塑及手工製品。真是讓您眼花撩亂。如果您在謀殺相機記憶體的同時遇上友善的店家老闆跟您打招呼您也別忘了做個優良的國民外交喔，或您亦可找一間浪漫的咖啡廳，悠閒的喝杯咖啡品嚐超讚的澳洲甜品(自費)，享受一下南半球 暖暖的陽光。澳大利亞式輕鬆愜意的生活！

-  **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：澳式漢堡風味餐+冰淇淋 晚餐：西式自助晚餐
 **住宿** MANTRA SUN CITY或VIBE GOLD COAST或MANTRA ON VIEW HOTEL或同級

第06天	黃金海岸 - 布里斯班 / 台北 CI-54 22:50 / 05:45+1
------	--

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【繽紛庫倫濱動物保護區Currumbin Wildlife Sanctuary】～繽紛庫倫濱鳥園，原名庫蘭賓鳥類保護區，於1955年改為庫蘭賓野生動物保護區，園內種滿澳大利亞本土的植物，多樣的澳大利亞野生動物動物展出，讓您更接近許多澳洲特別的動物種類。樂園內除了可餵食無尾熊及袋鼠；有趣的遊園列車繞行園區內個各動物區讓您可以輕鬆遊園區，認識各種澳洲特有的動物，餐後可以觀賞原汁原味的原住民表演秀，體驗一下澳洲土著的活力表演。

晚餐後前往布里斯班機場搭機返回台灣結束澳洲之旅。

 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：西式簡餐 晚餐：中式料理
 **住宿** 機上或同級

第07天

台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今早抵達台灣。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X
 **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. 住宿飯店請隨時扣緊安全鎖，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。

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：阿德雷德(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.澳洲各國際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月的春季是非常適合的旅遊時節，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