



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： DPS260213C
行程名稱： 奢華飯店系列～凱賓斯基峇里島5天～甜蜜兩人行
集合時間： 2026/02/13 06:45 桃園國際機場中華航空團體櫃檯第一航站
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

奢華飯店系列～凱賓斯基峇里島5天～甜蜜兩人行

* 行程特色

此行程天天可出發。兩人即可獨立成行。

不含機票(可代訂機票，請提供正確中英文名單)

◎目前持臺灣護照(效期6個月以上，且須出示回程或前往他國之機票)，入境峇里島可用落地簽證方式入境，可停留天數30天，費用500,000印尼盾(不需填寫資料)；亦開放電子落地簽(eVOA)，台灣護照適用，如欲辦理電子落地簽請至印尼移民總局指定官網(<https://evisa.imigrasi.go.id/>)申辦。如需查看其他注意事項請參考此連結

◎峇里島省政府自2024年2月14日起，將對外籍旅客(無論是否直航進入峇里島)課徵每人每次150,000印尼盾(約10美元)觀光稅。
峇里島省政府強烈建議旅客入境前透過指定網頁(<https://lovebali.baliprov.go.id/home>)或下載手機應用程式Love Bali進行線上繳費。旅客付費完成後將取得電子證明，並在入境時掃描該證明以利快速通關。(由於印尼政府對於法規執行與公告內容時有落差，實際情形仍以官方最新公告與現場狀況為主。)

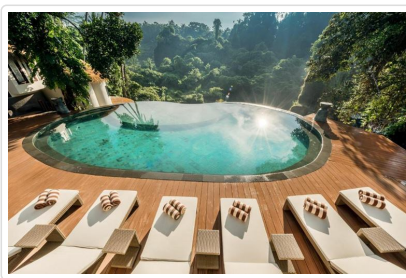
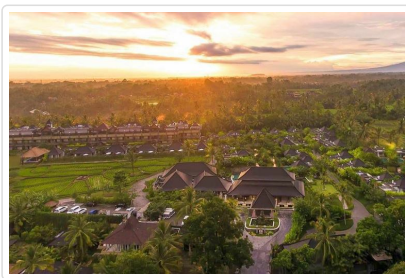
1. 探訪世界文化遺產德哥拉朗梯田，與Alas Harum梯田莊園來一場山林浪漫之約。
2. 至金塔馬尼景觀餐廳，遠眺巴杜爾火山湖和火山，在享用午餐同時，沉浸於巴杜爾火山迷濛之美。
3. 去往傳說泉水擁有神奇療效的聖泉寺，峇里島人民相信此廟聖水可解百毒、帶來好運。
4. 走訪烏布小鎮，漫遊猴林大街個性商品小店，盡享購物殺價的樂趣、參觀昔日絕代風華的烏布皇宮、前去Ig熱門打卡景點~塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮，打造專屬您倆的浪漫。
5. 前往Ig打卡熱點Omnia泳池俱樂部享用午餐，和探索絕美的Tegenungan瀑布，繽紛的美景和遼闊視野，讓人著迷而流連忘返。
6. 閒逛峇里島最大的購物中心~全新開幕Icon Bali。
7. 暢遊烏魯瓦圖藍色公路+ Pandawa潘達瓦海灘，高聳壯麗的石灰岩懸崖、潔白沙灘和清澈的海水，吸引了無數旅人前來探訪。
8. 體驗芳香精油按摩Spa，讓專業按摩師巧手在身上輕盈舞動的恬適，放鬆您緊繃的每一根神經。
9. 不同於坊間行程，不安排前往木雕店、蠟染店、Polo專賣店、椰香工坊、乳膠展示中心、土產店、咖啡工廠...等各式各樣的購物站。
10. 行程中，我們保留足夠的自由活動時間給您，希望您什麼都不做，只消慵懶的享受假期、享受跟戀人互相陪伴的靈犀，或者您也可以自行安排一段屬於自己的遊程，隨性出外探險去。PS.如需要更多奢華飯店系列，可參考本公司其他行程：[麗思卡爾頓峇里島5天](#)、[聖瑞吉峇里島5天](#)
11. 貼心贈送：飯店迎賓飲料、遮陽草帽、車上礦泉水。
12. 行程不派領隊隨團服務，桃園機場有專人協助辦理出境手續，峇里島亦有專業導遊及司機全程陪同。
13. 團費報價為每人之報價，此費用**不含機票、落地簽證費、峇里島觀光稅、外站導遊及司機服務小費每人USD50**。(如需代訂機票，請提供正確中英文名單並洽詢業務員)
14. 飯店為散客訂房，請務必提供正確中英文名字以利訂房作業，待訂房確認後再行收訂。又因為散客訂房，一旦確認有房繳訂後，如取消需視各飯店之規定負擔損失，取消費用請再洽業務員。
15. 如遇聖誕節、元旦，或農曆春節期間入住，各飯店若有強制須於飯店內使用一次聖誕餐或新年餐，因餐費各飯店不一，將再另行通知。
16. 入住烏布區精選五星飯店二晚(恕不接受指定住宿，如需指定每人須加價USD20)，和The Apurva Kempinski Bali阿普爾瓦凱賓斯基飯店二晚，住宿為二人一室，入住順序以說明會資料為主。

第01天

峇里島機場 - 飯店CHICK-IN

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

湛藍的天空如此美麗，夢想的天堂就在眼前，搭乘著擎天飛機來到被譽為「天上諸神的渡假勝地」峇里島。抵達後，首先帶您前往位於中部烏布區的下榻飯店辦理入住，您可以隨意散步走走，用相機留下微笑的足跡，隨心所欲，盡享怡然美好時光。今天的晚餐，安排於飯店內享用，在「希望來訪每位客人，都能帶著滿意笑容離開餐廳」的大廚巧手下，品嚐口味多變化的美食技藝，保證讓您口齒留香，回味不已。今夜星光燦爛，陪伴您好夢入睡，迎接璀璨的明天。



🍴 **餐食** 早餐：X 午餐：機上套餐 晚餐：飯店內享用

🏠 **住宿** [VISESA UBUD RESORT](#)或[TANADEWA RESORT & SPA UBUD BY CROSS COLLECTION](#)或同級

第02天

德哥拉朗梯田~ALAS HARUM梯田莊園 - 金塔馬尼景觀餐廳享用午餐~遠眺巴杜爾火山 - 聖泉寺 - 烏布小鎮(猴林大街個性商品小店 + 烏布皇宮 + IG熱門打卡景點~塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮)

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2012年被聯合國教科文組織列入「世界文化遺產」的德哥拉朗梯田，其中廣受各國遊客喜愛的★【Alas Harum梯田莊園】更是您不容錯過，您可在山林間呼吸新鮮空氣，飽覽滿眼翠綠的梯田美景，感受身心安頓的恬靜。中午，於湖光山色的★【金塔馬尼景觀餐廳】享用午餐，同時可眺望有「峇里富士山」之稱的巴杜爾火山美景。午後前往建於十一世紀的★【聖泉寺】，有冷泉不斷的從地

下冒出奇景，您可從冷泉中潑一點水往臉上洗一洗，可解除惡運，據說若能同時在泉水中，看到兩條大鰻魚在水中游即可大富大貴。後轉往烏布小鎮◎【猴林大街個性商品小店】閒逛，從藝術家精心設計的藝術商品到傳統織物、竹編、貓咪造型坐姿玩偶、銀製首飾、精油薰香組，和令人眼花撩亂的南洋布料...等，五花八門一應俱全，所有峇里島的手工藝品幾乎都可以在這裡找到。後前往參觀峇里島著名的◎【烏布皇宮】，皇宮雕樑畫棟，金碧輝煌，處處展現皇室昔日的絕代風華。烏布lg熱門打卡景點★【塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮】絕對值得您的親訪，請準備好相機，在水宮前拍攝甜蜜指數破表的牽手背影照，打造專屬您倆的浪漫...。有峇里文化中心之稱的『烏布』，讓人陷入此地真摯靜謐人文，峇里島文化之源，將感應您內心的澎湃藝術之心。峇里島文化之源，將感應您內心的澎湃藝術之心。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：火山景觀餐廳風味餐 晚餐：CAFE LOTUS餐廳-香料風味餐+飲料
🏠 住宿 VISESA UBUD RESORT或TANADEWA RESORT & SPA UBUD BY CROSS COLLECTION或同級

第03天

OMMA泳池俱樂部+網美鞦韆+TEGENUNGAN秘境瀑布 - 峇里島最大的購物中心~全新開幕
ICON BALI

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天，您會捨不得出門，峇里島的美像是有另一個月娘似的，光華精靈從月光下鑽出，清晨，掛在屋外的長藤用觸鬚牽絆您，趁著空氣還未沾染塵埃，游於肺腑之間令人清明，跟窗外隱逸的太陽打個交道，何妨走出房間享受這為您準備的一切。今日，將前往峇里島網紅打卡熱點★【Omma泳池俱樂部+網美鞦韆】，您可以當個美麗精靈，以山林瀑布、藍色天空為背景，在鞦韆上拍下美麗的身影。★【Tegenungan瀑布】，讓您盡情沈浸在湍湍流水和幽靜美景氛圍中，見證茂密山谷間滔滔流水傾瀉而下的壯闊景致，感受大自然之美。午後，帶您前往峇里島新地標◎【Icon Bali購物中心】，結合峇里島水上市場、海濱俱樂部、圓形劇場、蝴蝶公園、海灘日落水舞秀、海灘裝置藝術畫廊、垂直綠意森林、天然有機小農場...等八大元素，以海灘旁的購物中心為主軸，獨特的建築景觀、豐富出色的藝術裝飾，讓您隨便擺拍都是最佳Model。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：OMMA泳池俱樂部-主廚套餐+飲料 晚餐：NURI'S WARUNG餐廳-肋排套餐+飲料(食尚玩家：到峇里島就這樣吃~推薦美食)

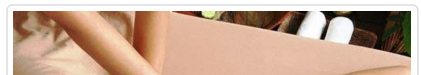
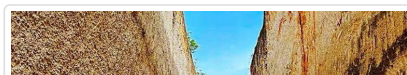
🏠 住宿 THE APURVA KEMPINSKI BALI

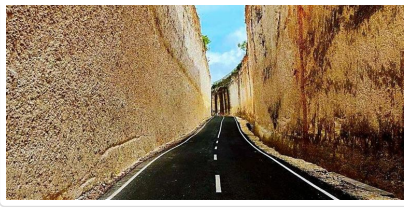
第04天

半日自由活動(享受凱賓斯基飯店設施) - 藍色斷崖公路+潘達瓦海灘 - 水噹噹芳香精油按摩SPA 120分鐘

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

清晨，薄如蟬翼的清晨，徑旁一宿的躺葉，就連陽光也晴的那麼燦爛，您可以赤足去親近大地膚體，讓風拭乾您的眉髮，邀藍天綠地海洋來作陪，這一整個上午，您什麼都不做，只消慵懶的享受假期、享受跟戀人互相陪伴的靈犀。如果您偶而想出外溜達，專屬導遊及專屬車輛、司機也會滿足您的需求，您可以在行前為自己安排一段屬於自己的遊程，隨性出外探險去。午後，前往★【藍色斷崖公路+潘達瓦海灘】，陡峭的斷崖與湛藍的天空背景交相輝映，彷彿一條通往天堂的藍色公路；沙灘上的海水清澈見底，呈現出迷人的藍綠色，與周圍高聳的石灰岩懸崖形成鮮明對比，讓人彷彿置身於一幅畫中。之後為您安排一段悠閒，您可以放心把疲累身心暫時放鬆，帶著舒緩情緒，體驗★【水噹噹芳香精油按摩Spa】，在技術嫺熟的按摩師巧手帶領下，舒緩每一根緊繃的神經，解放疲憊身心靈。





餐食 早餐：飯店內 午餐：方便遊玩、敬請自理 晚餐：KEMPINSKI IZAKAYA BY OKU日式餐廳



住宿 THE APURVA KEMPINSKI BALI

第05天

半日自由活動(享受凱賓斯基飯店設施) - 峇里島機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一夜的露把天空洗亮了，一草一木都誘著有一種可愛的氛圍，朝露在枝頭上閃閃發亮，靜謐的彷彿可以聽見，花仙子在綠叢中傳來的嘆息，陽光在身旁游移，光影舞動，白雲流暢，遠處房舍輪廓清晰，石階上斑駁青苔散發淡墨綠的邀約，您有一個上午的時間可以浪費在這些美好的事物上，淋浴、泡澡、運動、散步、發發呆，或是跟情人牽著手到戶外走走，一步一腳印，任憑長裙在夕暉中臨風款擺，隨著枝頭的雀鳥迎風而歌，今天就要告別，這五天精心的陪伴相隨，希望，您會喜歡。



餐食 早餐：飯店內 午餐：方便遊玩、敬請自理 晚餐：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

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. 鋸刀、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。

■ 旅遊實用資訊

東南亞旅遊

一、電壓：220伏特(Volt)・插座與台灣不同(電器充電請自行準備萬用插頭及變壓器)

- 泰國：兩腳扁型、三孔型(一圓+兩扁孔)
- 馬來西亞：三角扁型
- 新加坡：三角扁型
- 印尼：雙腳圓型
- 菲律賓：兩腳扁型、三孔型(一圓+兩扁孔)
- 越南：兩腳扁型、雙腳圓型

二、時差：

- 1.泰國、越南、柬埔寨：-1小時
- 2.印尼：西印尼-1小時、東印尼+1小時、中印尼(峇里島)無時差
- 3.馬來西亞、新加坡、汶萊、菲律賓：無時差

三、匯率：

- 1泰銖約=新台幣1元 (僅參考，請以當地銀行為準)
- 1馬幣約=新台幣9.77元
- 1印尼盾(盧比)約=新台幣0.0034元
- 1新加坡幣約=新台幣22元
- 1披索(菲律賓)約=新台幣0.77元
- 1越南盾約=新台幣0.0014469元
- 1汶元約=新台幣20元
- 1里耳(柬埔寨)約=新台幣0.008元
- *各國際機場的班機出入境處都有兌換外幣的服務，如在國外兌換需準備美金以利兌換。

四、如何撥打電話：

- 1.由當地打電話回台灣：該國國際冠碼+886+區域碼(去0)+電話號碼
- 2.由台灣打電話到當地：002+該國國碼+區域碼(去0)+電話號碼
- 3.各國國際冠碼/國碼
泰國001/66、馬來西亞00/60、印尼001/62、新加坡001/65、
越南 00/84、菲律賓 00/63、汶萊 01/673、柬埔寨001/855

五、氣候：

東南亞地區的國家多屬亞熱帶氣候、少部分為熱帶性雨林，全年平均溫度約在25-35度左右。
請參考[中央氣象局](#)提供之最新氣象

六、其他：

- 1.任何食物、不宜過量，以免腸胃不適應，並不吃保育類野生動物之食品。
- 2.請準備防曬用品：防曬乳、太陽眼鏡、帽子、摺疊傘、保濕乳液等。
- 3.請自行準備個人藥品（如：暈車藥、感冒藥、胃腸藥、個人特殊用藥）

■ 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
2026/02/13	五	台北 (桃園國際機場)	無	CI771	09:15	峇里島	2026/02/13	14:25
2026/02/17	二	峇里島	無	CI772	15:40	台北 (桃園國際機場)	2026/02/17	20:50
2026/02/13	五	台北 (桃園國際機場)	無	BR255	10:00	峇里島	2026/02/13	15:15

2026/02/17	二	峇里島	無	BR256	16:15	台北 (桃園國際機場)	2026/02/17	21:45
------------	---	-----	---	-------	-------	----------------	------------	-------

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