



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： DPS231214A
行程名稱： 網美愛旅行·山中湖 峇里島5天 兩人行
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

網美愛旅行·山中湖 峇里島5天 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。)

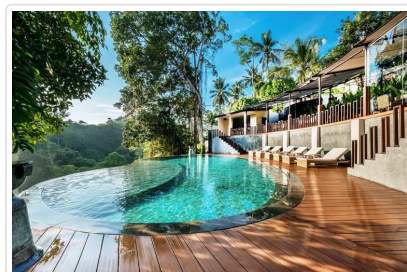
1. 前往最夯的IG網拍聖地瓦納吉里，除了綠意盎然的叢林景色，還能以雲霧繚繞的湖泊為背景，讓您一秒變網美，怎麼拍都美。
2. 拜訪峇里島超人氣地標景點，也是印尼幣五萬紙鈔上的烏倫達努水神廟。
3. 遊覽猴子森林，隨意走逛拍拍照，與猴群相隔咫尺的體驗，更是令人記憶深刻。
4. 走訪烏布小鎮，漫遊猴林大街個性商品小店，盡享購物殺價的樂趣、參觀昔日絕代風華的烏布皇宮、前去IG熱門打卡景點~塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮，打造專屬您倆的浪漫。
5. 安排最熱門網紅打卡景點~Bali Swing山林盪鞦韆+鳥巢，讓您優雅的擺盪在空中，並隨意拍照打卡上傳，點讚數飆升；或體驗刺激驚險的亞馬遜河式激流泛舟，讓您滿足享受征服之快感。本日泛舟行程午餐特別安排於Mang Engking餐廳-爪哇風味餐+椰子汁(食尚玩家：到峇里島就這樣吃~推薦美食)，與市面一般於泛舟餐廳使用之簡餐相比更有特色。
6. 偷得浮生半日閒，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。
7. 暖暖的茶香隨著熱騰騰煙霧飄起，Tlaga Singha Bali網美下午茶帶給您最愜意的午後時光。
8. Kuta市區新地標Beachwalk Shopping Center輕鬆逛。
9. 參訪烏魯瓦度斷崖，欣賞海天一色的自然美景。
10. 獨享芳香精油按摩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。
11. 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；五天行程當中，我們特別安排前往最受遊客喜愛的Hypermart Bali Galeria大型購物超市，挑選有特色伴手禮來餽贈您的親朋好友，分享五天假期的好心情。
12. 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，或者您也可以自行為自己安排一段屬於自己的遊程，隨性出外探險去。
13. 貼心贈送：飯店迎賓飲料、遮陽草帽、車上礦泉水。
14. 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。
15. 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)
16. 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。
17. 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。
18. 入住烏布區精選五星飯店二晚，和自由選擇入住精選五星飯店或獨棟泳池Villa二晚(須連住二晚，恕不接受指定住宿，如需指定每人每間飯店或Villa，各須加價USD20)，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：BEBEK BENGIL餐廳-麟鴨子套餐+飲料(食尚玩家：到峇里島就這樣吃~推薦美食)
- 🏠 **住宿** ALAYA RESORT UBUD或TANADEWA RESORT & SPA UBUD BY CROSS COLLECTION或同級

第02天

IG網拍聖地瓦納吉里(雙子湖鞦韆+湖景船頭+巨型鳥巢) - 百度庫山中湖~烏倫達努水神廟 - 猴子森林 - 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)

上午，前往lg網美拍照聖地★【瓦納吉里】，這裡有許多造型獨特的拍照點，像是★【雙子湖鞦韆、湖景船頭】，或懸掛在崖邊的★【巨型鳥巢】...等，這裡除了綠意盎然的叢林景色，還能以雲霧繚繞的湖泊為背景，讓您拍下每個夢幻的瞬間。(坐鞦韆及拍照均需排隊，請耐心等待，並請注意自身安全，如有高血壓、心臟病等疾病或是當天有身體不適，或懷孕等情況，請不要勉強參加活動，以維護自身安全。同時百度庫由於地勢高，氣候涼爽，請記得帶件薄外套。)後走訪位於峇里島中部，海拔1200公尺的百度庫，因地勢較高，區內又有三座火山湖形成的山中湖，充分灌溉山下平原，使得百度庫成為峇里島極為重要的農產區。其中峇里島第二大的布拉坦湖，★【烏倫達努水神廟】正矗立在湖畔旁，祭祀掌管全島灌溉系統的女神，寧靜的湖面和倒映在水面上的水神廟互相輝映，景致非常迷人，印尼五萬元紙鈔上以它為背景，也是峇里島風景紀念明信片上的常客，烏倫達努水神廟在島民心中的重要性可見一斑。午後，前往位於飯店旁的★【猴子森林】輕鬆走逛，顧名思義，此地是猴子當家，在這座偌大的森林公園內，有叢林、溪流，也有包括濕婆廟在內的三座印度教神廟，您可與頑皮的猴群照照相，但千萬要小心您的隨身小飾品，如太陽眼鏡、遮陽帽等，很可能頑皮的猴群會趁您不注意時向您借用、玩耍一番。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。



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：印式風味自助餐 晚餐：方便遊玩、敬請自理

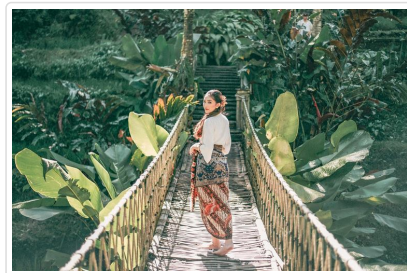
 **住宿** ALAYA RESORT UBUD或TANADEWA RESORT & SPA UBUD BY CROSS COLLECTION或同級


第03天

自選行程二選一(網紅秘境~BALI SWING山林盪鞦韆+鳥巢 或 激流泛舟)一德哥拉朗梯田~ALAS HARUM梯田莊園 - TLAGA SINGHA BALI網美下午茶 - 閒逛BEACHWALK SHOPPING CENTER購物商場

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，前往峇里島網紅打卡熱點★【Bali Swing】，您可以在山中做個美麗精靈，以綠色山林、藍色天空做背景，在鞦韆上拍下美麗的身影。(坐鞦韆及拍照均需排隊，請耐心等待，並請注意自身安全，如有高血壓、心臟病等疾病或是當天有身體不適，或懷孕等情況，請不要勉強參加活動，以維護自身安全。鞦韆安全年齡限制為6-70歲，體重不得超過100公斤)；或體驗驚險刺激的★【激流泛舟】，激發您潛藏在內心的勇敢、活力與騎士精神。有別於台灣泛舟有季節限制，來到峇里島，全年四季都可以享受乘風破浪的趣味，激流、險灘、山谷、巨石，享受征服快感，緊握划槳，想像它是您專屬的『光輪兩千』，加速，飛躍。(自選行程二選一，旅客出發前須確認選項)。午後，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。之後帶您前往★【Tlaga Singha Bali】，南國的風情是迷人、悠閒的，在微風徐徐的南風吹拂下，小歇片刻，三兩好友話家常，輕鬆又暢意。來到峇里島，您不容錯過地方就是Kuta市區購物新地標⊙【Beachwalk Shopping Center】，白天閃耀，夜晚繁華，集時尚潮流美學於一身，請盡情發揮您血拼的功力吧！



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：BALI SWING - 園區內自助餐 或 激流泛舟 - MANG ENKING餐廳-爪哇風味餐+椰子汁(食尚玩家：到峇里島就這樣吃~推薦美食) 晚餐：JAMIE OLIVER KITCHEN傑米奧利佛餐廳-義大利套餐+飲料

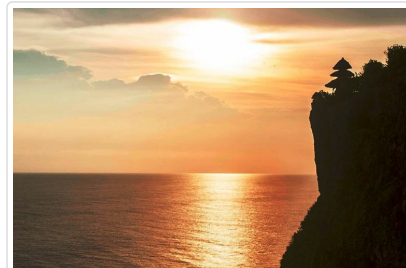
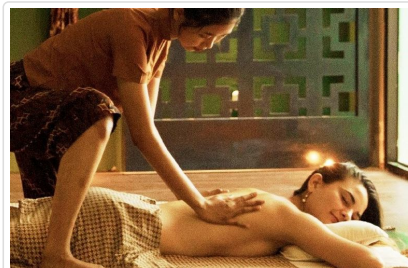
 **住宿** THE ANVAYA BEACH RESORT BALI或COURTYARD BY MARRIOTT BALI SEMINYAK RESORT或LE MERIDIEN BALI JIMBARAN或TANADEWA VILLAS(ONE BED獨棟)或VILLA MAHAPALA(ONE BED獨棟)或VILLA JERAMI (ONE BED獨棟)或同級

第04天

沒有MORNING CALL的早晨 - 漫遊HYPERMART BALI GALERIA大型購物超市 - 烏魯瓦度斷崖 - 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

晨曦中的第一道陽光落映眼簾，恬靜宜人的情境化身為王子與公主早餐約會，餐後，您可在飯店泳池裡盡情享受水世界，享受一個輕鬆愉悅的兩人世界。後前往峇里島零食、伴手禮最為齊全的◎【Hypermart Bali Galeria大型購物超市】，不論是自用，或是餽贈台灣親朋好友，分享您此趟假期的好心情，保證一次購足，敗家有理，Shopping萬歲。午後，前往峇里島最富盛名的★【烏魯瓦度斷崖】，欣賞最負盛名之懸崖峭壁，遠離塵囂，放鬆心情將其美景盡收眼底。傍晚為您安排一段悠閒，您可以放心把疲累身心暫時放鬆，帶著舒緩情緒，體驗★【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。



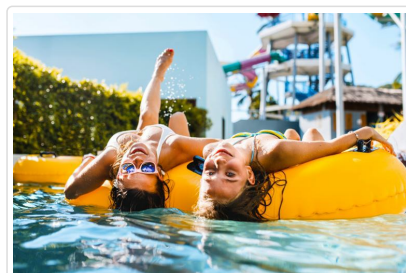
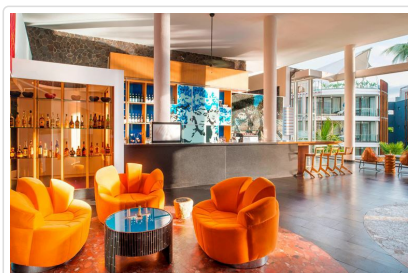
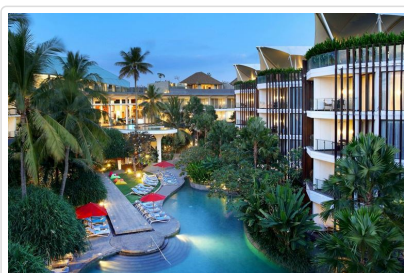
- 🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：方便遊玩、敬請自理 晚餐：WAHAHA餐廳-醬烤肋排套餐+飲料(眾多遊客推薦 來峇里島必吃的豬肋排)
- 🏠 住宿 THE ANVAYA BEACH RESORT BALI或COURTYARD BY MARRIOTT BALI SEMINYAK RESORT或LE MERIDIEN BALI JIMBARAN或TANADEWA VILLAS(ONE BED獨棟)或VILLA MAHAPALA(ONE BED獨棟)或VILLA JERAMI (ONE BED獨棟)或同級
- 您可自由選擇入住五星飯店，或獨棟泳池VILLA，但須連住二晚，請於訂團前事先告知，以利作業

第05天

半日自由活動(享受飯店設施) - 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，朝露在枝啞上閃閃發亮，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：WARUNG CHEF BAGUS名廚香料餐+飲料 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. 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

2. 任何旅客入境新加坡前6日若曾停留於黃熱病流行區應出示疫苗接種證明。
3. 當地政府致力於保持市容清潔，亂丟垃圾將受重罰，亦全面禁售，禁食口香糖。
4. 行人於行人穿越道、天橋或地下道50公尺內穿越馬路得處以罰金。
5. 香菸完全沒有免稅額度，每包進口香菸均需課稅，倘私自攜帶入境而被查獲，最高可罰新幣10,000元（折合新台幣236,700元）或有期徒刑。

印尼旅遊

1. 印尼是世界主要的回教國家之一，應尊重當地特有風俗。
2. 印尼人以握手為禮，不可用左手拿東西給人或接受人給予。

馬來西亞旅遊

1. 馬來西亞為回教國家，對女性態度謙恭，尊重這些傳統道德，對馬來西亞人而言非常重要。
2. 動植物、種子須取得有關單位許可才可攜入。
3. 攜帶應課稅物品入境如錄影配備，須繳付抵押金，離境時可退還。
4. 觀賞熱帶雨林動植物自然生態及叢林，請勿破壞自然環境及餵食動物。

■ 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、保潔乳液等。
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。

■ 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	
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"/> 玩具(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

親友請託購物品清單

休閒雜誌

筆

Have a nice trip 旅途愉快