



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： MSS180405B  
行程名稱： 【清明連休】沙巴。經典度假風4+1日  
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

### 【清明連休】沙巴。經典度假風4+1日

#### \* 行程特色

##### ※足足四天早去晚回班機

搭乘早去晚回直飛班機，短短3.5小時即可抵達度假天堂沙巴首府\_亞庇

馬來西亞航空去程：台北/亞庇MH 7161 01:40/ 05:10 回程：亞庇/台北MH 7162 21:25/00:45+1

※精品住宿（因為每家飯店房間數有限，故飯店恕無法指定，不便之處敬請見諒！）

2015年開幕的全新酒店·飯店共有320間裝潢精緻的客房·其中也有部分房型提供了WiFi(免費), Morning call鬧鐘服務, 禁菸房, 空調, Mini Bar。在飯店內可找到健身房, 室外游泳池, 兒童游泳池等多種精彩的娛樂設施。一流的設施與得天獨厚的地理位置都讓Soluxe Hotel Kota Kinabalu成為亞庇旅遊時的最佳留宿飯店。所有房型皆附免費WiFi, 24小時前台服務, 24小時客房服務, 可寄放行李, 公共區域WiFi。

### 格蘭婆羅洲酒店 GRAND BORNEO HOTEL

位於亞庇最大的商場1BORNEO內最好最豪華的飯店·飯店擁有一座泳池、健身中心。1 BORNEO商場距離亞庇市區僅7公里路程·此大型商場包含四個大型國際連鎖飯店、豪華高級公寓、海洋生物展覽館、各式商店、SPA中心、健身中心、休閒娛樂中心、保齡球館、大型電影院、美食中心以及大小各式的精品旗艦店·超過100間種以上的不同品牌·包含國際知名品牌及當地手工藝品·保證讓您滿足大肆放手血拼的快感。

## 第01天

台北/亞庇-貼心安排提早入住-市區觀光(回教金頂清真寺、普陀寺、沙巴基金會大廈)-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

起個大早·懷著愉悅的心情跟著我們前往國際機場集合·準備展開一個休閒度假又不失刺激好玩的『南洋婆羅洲美麗假期』。隨即安排乘馬來西亞航空飛往北婆羅洲另一個海路通道·也是沙巴州主要首府-亞庇市。抵達後映入眼簾的是當地人的熱情笑容與親切態度·熱情的導遊隨即向前迎接歡迎各位的造訪。餐後我們驅車前往商場【1 BORNEO】商場內包含各品牌精品·世界各地美食·以及電影院等等...·應有盡有!精彩可期的行程就此展開·專業熱情的導遊將帶領各位參觀深具回教文化建築白底金邊的回教【清真寺】建於1977年·清真寺融合了現代建築藝術及回教伊斯蘭風格·圓頂鑲金·形成一幅美麗的圖案。一樓大殿構築宏偉·可容納約5,000名信徒。沙巴【普陀寺】:為華人出資在當地興建的佛教寺院。寺內建材多由中國入口·寺內雕梁畫棟·景色優美·並設有回廊小亭·極具中國建築特色。續前往參觀目前全球僅四座的圓形拖曳式建築物-沙巴【基金大廈】。這高科技的建築物是世界的少數幾座之一·所以您非得跟它合照不可。

-  **餐食** 早餐：機上套餐 午餐：道地肉骨茶美食小吃 晚餐：飯店內用餐
-  **住宿** GRAND BORNEO HOTEL(格蘭婆羅洲酒店)或陽光大酒店或同級

## 第02天

亞庇 - 九如河勇闖激流-舒壓按摩30分鐘

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

**九如河 勇闖激流** 全程均有合格專業風趣的河流導遊帶領各位穿越激流河谷·體驗一個刺激的高動能運動。早餐後·專車前往神山半腰處的展開驚險刺激又安全的九如河泛舟·當抵達泛舟區時·隨之穿上船家為您準備的泛舟裝備並展開在湍急的河流上進行泛舟冒險之旅·專業指導員會隨行負責導航及安全措施·對不少初學者而言·這趟激流探險無疑是「刺激十足」的!從起點至終點·這趟約莫六至七公里的河程·在高潮、低潮、漩渦及激流不斷的衝擊下·乘載著五至六個人的橡皮艇·必須在起伏和搖擺不定的考驗下·由組員合力把橡皮艇撐至終點。放心!對這項挑戰躍躍欲試者·其實毋需擔心「不諳水性」或「無能為力」的問題。只要事前做好一切安全措施·並能依照專人的指示·任何人都可以參與。一路上山巒起伏·有險峻的河谷、梯田及小徑人家·沿途景色優美層層相疊的梯田和遼遠的椰林景觀·讓您驚嘆不已·直呼過癮。

※泛舟小費每人馬幣10元(約台幣100元)。

隨後安排您可輕鬆的享受特地為您安排的30分鐘的【舒壓按摩】·一次補充您的活力元氣及忘卻連日來的工作辛勞。

※按摩為贈送·不得轉讓·放棄不退費。

※按摩小費每人馬幣10元(約台幣100元)。

※此按摩為贈送·16歲以下小孩不包含(佔不佔床皆不包含)。

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：泛舟餐 晚餐：興旺黑胡椒螃蟹海鮮餐+桔子冰
-  **住宿** GRAND BORNEO HOTEL(格蘭婆羅洲酒店)或陽光大酒店或同級

## 第03天

歷史見證文化遺產之旅(默迪卡獨立廣場、艾京生大鐘樓、沙巴旅遊局、澳洲坊)-GAYA街~逛街去

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

**歷史見證回顧散策** 到沙巴·不妨多了解他的立時回顧及見證。前往默迪卡獨立廣場·1963年9月16日·在這個廣場上舉行宣佈北婆羅洲的獨立儀式·同時取名為沙巴。艾京生大鐘樓是北婆羅洲人民為了紀念艾京生這位縣官·建造了一座紀念碑。這座大鐘樓也是在第二次世界大戰的時候其中3座沒有被炸毀的建築物之一。沙巴旅遊局大樓則是一棟具有英式風格的老建築物·在第二次大戰時·遭聯軍炮火洗禮後倖存的三棟建築物之一·被列為歷史遺物古蹟;澳洲坊為1945年期間·澳洲軍人登陸札營的老街。

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：漁人碼頭海鮮餐 晚餐：飯店內用餐  
 **住宿** GRAND BORNEO HOTEL(格蘭婆羅洲酒店)或陽光大酒店或同級

## 第04天

紅林灣最大紅樹林生態夕陽之旅【遊紅樹林、趣味補紅蟻、天才小釣手(釣魚+釣蜥蜴)、獨木舟探秘、香蕉船巡曳、吹箭比賽、DIY蠟染製作、沙灘排球、馬來印式風味下午茶】- 喔米阿給雜貨店、乳膠工廠、手工巧克力、南洋美食小吃 / 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

接著帶著雀躍的心情跟隨著導遊前往亞庇市郊擁有美麗沙灘、龐大的紅樹林、豐富的自然生態以及熱情的工作人員~搭乘快艇暢遊最具規模的紅林灣。沙巴的下午是寧靜的，毫無城市中的喧囂，彷彿身在伊甸園般輕鬆自在，這兒擁有一片未經開發的沙灘及野生植物森林生態。同時還可以玩竹竿踩高蹺試一試您的腳力；更有讓您大呼過癮的吹箭跟彈弓射擊喔。累了你可以在樹林間找張舒適的吊床，小憩一下渡過悠閒時光，小朋友們也可在樹林間驚奇的發現小松鼠等野生動物。此地絕對讓您回味無窮，樂不思蜀，歡樂一下午。

**PS：**(為因應臨時的天候變化，建議請攜帶兩具或防水薄外套以便不時之需；防蚊液請自備)。

餐後專車前往沙巴州立自由選購南洋的喔米丫給贈送親友；要告訴您一個不能錯過的沙巴伴手禮，盛產可可的馬來西亞更是亞洲【巧克力】主要出口國家，不論是香醇的純巧克力、黑巧克力，更要推薦給您的就是香甜不膩的水果巧克力(榴槤、芒果、草莓...等)保證讓您愛不釋手，更是您送給親朋好友最佳伴手禮。再離開沙巴之前，一定要帶您前往品嚐印式下午茶的拉茶薄餅，體會更不一樣的飲食文化！懷著依依不捨的心情，揮別這墜入凡間的天上人間-沙巴，讓「風下之鄉」-沙巴的美麗景色，裝入您的行囊，隨後專車接往機場，搭乘班機返回台北，結束愉快的旅程，畫下令一次相約的句點。

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：紅林灣自助餐或套餐 晚餐：鄉宮奶油螃蟹+馬來風味餐自助餐  
 **住宿** 甜蜜的家

## 第05天

清晨抵達台灣桃園中正機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

-  **餐食** 早餐：X 午餐：X 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](http://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。
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

### ● 東南亞旅遊

1. 東南亞地區對於毒品之持有及使用皆處以重刑。
2. 泰、新、馬等國汽車是左側通行，印尼則汽車靠右，行人靠左行，各地交通狀況不同，應注意安全。
3. 東南亞地區水上活動較多，應注意安全。
4. 機上特別餐須於出發前72小時前預定(工作天不含假日)，如需安排特殊餐食，請務必提早告知業務人員以利作業(如不吃牛肉/全素/蛋奶素)。

### 泰國旅遊

1. 泰國除公營賽馬及彩券外，其餘賭博皆屬違法，在公共場所或旅館內玩牌也會被誤解在聚賭。

### 新加坡旅遊

1. 當地海關對於攜帶入境的外幣沒有最高金額的限制。
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。

## ■ 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
<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