



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： MSS111217
行程名稱： 愛戀沙巴.真愛宣言NEXUS RESORT&SPA 5天
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

愛戀沙巴.真愛宣言NEXUS RESORT&SPA 5天

* 行程特色

1. 獨家使用 五星佳藍汶萊濱海渡假村BORNEO SPA，有別市場使用一般民間美容院SPA中心
2. 獨家使用 九如河泛舟(歡樂八合一)：熱帶雨林九如河泛舟、魚吻足SPA、歡樂釣魚、教學咖哩雞、踩高蹺、水槍、彈弓射擊、雷射戰
3. 不上神山，節省上山車程和山上行程壅塞不便
4. 與眾不同的享受-暢遊東姑阿都拉曼海上國家公園
5. 凱爾斯熱帶雨林長鼻猴保護區-搭乘安全長尾船暢遊於紅樹雨林間尋訪長鼻猿的神秘足跡



6. 傳統馬來下午茶點及馬來式點心
7. 安排【釣蝦活動】《如遇漲潮釣蝦活動則需取消》
8. 夜遊螢河行程·看著沿岸林間螢光點點·似夢似畫·輝映夜空點點星光·頓時感到大自然造物的神奇及別有一番情趣
9. 贈送最後一天下午茶拉茶拉餅
10. VIP海陸燒烤BBQ自助餐+水果沙拉BAR(雞翅、烤魚、蝦子、沙爹、沙拉、水果、甜點、飲料)
11. 華興海鮮餐廳(老虎蝦一人一隻+螃蟹+吉仔冰每人一杯)
12. 九如河泛舟燒烤BBQ 自助簡餐
13. 絲綢灣太平洋渡假村自助午餐
14. NEXUS RESORT佳藍汶萊渡假村貴賓樓港式飲茶午餐
15. 加揚生猛海鮮餐·新鮮食材大呼過癮
16. 凱爾斯馬來風味自助餐
17. 特別贈送：贈送每房每人著名婆羅洲白咖啡一包、第一天接機車上安排礦泉水、第五天送機印度拉餅+拉茶
18. 行程中購物參觀點有: 土產.巧克力。

第01天

台北/亞庇 - 普陀寺 - 清真寺 - 沙巴基金大廈 - 1 BORNEO國際商城 www.1borneo.com
TPE/BKI MH069 08:00~11:30

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今早集合於桃園中正國際機場，搭乘豪華客機飛往自然純樸、潔淨與美的夏日海角樂園—風下之鄉—★【沙巴】(Cahaya matahari馬來文意指陽光)。抵達後映入眼簾的是當地人的熱情笑容與親切態度，為此次旅程掀開美麗的序幕。抵達出關可至機場銀行兌換馬來西亞幣值或導遊兌換。隨後前往參觀華人供奉觀音的【普陀寺】；如果您沒有宗教信仰的禁忌，可至正殿參拜諸神。續前往參觀建築在水上而且巍峨壯觀的 - 【回教清真寺】；建築物的氣勢雄偉，讓人有一種心靈寬闊的感覺，並可多了解一種不同的宗教文化。續前往參觀高科技且造型優美的亞庇市圓型新地標 - 【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。晚餐後可前往亞庇最新最大商場1 BORNEO，此商場已於2008年6月開幕，商場內包含各國名牌精品旗艦店，世界各地美食。



-  **餐食** 早餐：機上套餐 午餐：桂冠三巴蝦+清蒸時魚+每人一杯飲料 晚餐：華興中式餐廳(老虎蝦+紅蟳一人一隻+吉仔冰每人一杯)
-  **住宿** GRAND BORNEO HOTEL(格蘭婆羅洲酒店)或諾富特飯店(NOVOTEL)國際4星或同級

第02天

凱爾斯熱帶雨林探祕 - 馬來茶點下午茶 - 電動長尾船 - 窺婆羅洲島、長鼻猴生態 - 淡水蝦釣蝦活動 (如遇漲潮釣蝦活動則需取消) - 螢河遊之旅 - 亞庇

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後您可使用飯店飯店內各項設施，近午前往餐廳享用中餐後；隨後專車前往亞庇市南部之丹蘭鎮，途中經保佛市，延途盡是鄉村景緻，抵達保佛後，先享用傳統馬來茶點，續前往期待已久的★【長鼻猴生態螢河之旅保護區】，這位於亞庇的南部熱帶雨林；是最熱門的生態雨林區！準備好上路的心情，搭乘安全的長尾船暢遊於紅樹雨林間，盡情感受這盤根錯節的環境中另一種亂中有序的自然生態，展開神秘刺激的熱帶雨林之旅，出發尋訪野生長鼻猴的神秘足跡『建議自備望遠鏡亦可於碼頭租借』，首先進入沼澤紅樹林，在這藍天綠水、幽密深野的熱帶原始叢林兩岸，一窺只有生長在婆羅洲島瀕臨絕種的★【長鼻猴】，雄性的長鼻猴特徵為下垂的巨鼻、粗腰、白尾，身邊圍繞一批傾慕牠的雌性伴侶，偶爾還能發現其他稀有猿猴的蹤影。沿途經溼地、沼澤、叢林，經專業導遊的生態解說並追蹤婆羅洲特有長鼻猴之族群，望遠鏡下的世界充滿驚奇，回程並安排特有淡水蝦★【釣蝦活動】《如遇漲潮釣蝦活動則需取消》，相信這一趟旅程必定能讓您留下不可磨滅的回憶。返航時刻，欣賞滿天的星斗令人沈醉，生態奇景★【螢河之旅】，這個與紐西蘭的螢火蟲洞媲美的美麗螢火河道，讓成千上萬的螢火蟲陪伴我們航行於寂靜的河道上，當身旁樹林中明明滅滅的火光燃亮了您兒時的記憶，別懷疑自己的眼睛就讓這畫滿了不知是星斗還是螢光的繁星點點夜晚，替您一圓久違的美夢。

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：五月花港式脆皮雞餐(餐標RM50/人) 晚餐：凱爾斯河岸馬來風味自助餐
-  **住宿** GRAND BORNEO HOTEL(格蘭婆羅洲酒店)或諾富特飯店(NOVOTEL)國際4星或同級

第03天

東姑阿都拉曼國家公園全日遊→沙比島→餵魚→浮潛→人魚共游→美麗珊瑚礁海域+彩色的魚→海陸燒烤BBQ自助餐+水果沙拉BAR+燒烤(雞翅、烤魚、蝦子、沙爹、沙拉、水果、甜點、飲料)

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，帶您一探究竟★【東姑阿都拉曼國家公園】的國家海洋公園，潔白細沙、小森林世界上少有的無污染海洋世界、海洋生態保護區聚集最多熱帶魚享受迷人潔淨的海灘，也是活動區域最大、環境幽美、清澈如水晶的海水，是最佳浮潛的熱帶島嶼，肉眼即可見著的透澈海底美麗珊瑚，您可要把握這難有的機會喔！水質純淨的海洋國家公園，清晰可見的魚群就在我們的腳下，大夥晃著麵包屑，魚兒像受過訓地迅速聚集，逗得大家手癢心喜。豔陽高照雲淡風輕的時光，總是讓人忍不住想要投入大自然的懷抱，在您盡情投入海洋之際，別忘了穿上最美麗的泳衣，最佳女主角換您做看看喔！(請務必穿著救生衣)，我們準備好浮潛用具蛙鏡+呼吸管，正式下海與熱帶魚

人魚共游玩親親，清澈的海域讓珊瑚礁，彩色的魚無所遁形，海洋生態觀賞活動之後接近正午時分，午餐安排享用★【海陸燒烤BAR.B. Q自助餐】，倚著相思樹享用道地風味的各式燒烤大餐。再喝瓶沁涼的飲料涼透一身，真是一大享受ㄟ，另外我們還精心準備了浮潛用具讓你不下海都會捨不得與海底的生物一起同樂跟一窺這美麗的海底生態，在不然你還可以自費水上活動(香蕉船、拖曳傘、水上摩托車、飛魚..等)體驗奔馳在海中央的刺激快感。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：海鮮燒烤BBQ 晚餐：太平洋酒店自助餐

 **住宿** 佳蘭汶萊豪華渡假村或同級

第04天

九如河泛舟(歡樂八合一)：熱帶雨林九如河泛舟、魚吻足SPA、歡樂釣魚、教學咖哩雞、踩高蹺、水槍、彈弓射擊、雷射戰 - 享受NEXUS BORNEO SPA 1小時精油按摩及BORNEO SPA裡面的設施

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

九如河激流泛舟：安排專業泛舟公司一趟熱帶雨林白水泛舟，一場體驗自我的活動即將展開。首先我們先抵達Kiulu River的終點，檢查其裝備及救生衣是穿戴正確，及聽從教練之泛舟常識及動作後，驅車前往起點展開刺激的泛舟之旅！即將展開您期待已久的激流泛舟之旅囉！進入眼簾的是湍急的河流，還來不及緊張這接來會是怎般的度過，下一刻鐘，您已坐在橡皮艇中體驗著時而悠遊時而驚心的旅程。放聲尖叫吧！把您所有的煩憂都拋到腦後吧！在這綠野山林的奔放裡！釋出您最暢快的情緒！大自然的絕對放縱及撒野，完全地表露無疑。急流泛舟的旅程挑戰出大自然與人類的可能與不可能，一般上，全程需要50分鐘至2個小時來完成，視當時河水的水位而定。午餐安排於岸邊享用燒烤野餐式的午餐，並由廚師現場教授咖哩雞烹飪教學，你可以親自下廚試一試身手，還可以分組來場烹飪大賽。下午安排生存遊戲-叢林雷射戰，在經過教練的解說後，穿上特製的背心及雷射槍，將分成二組，當雷射光束打中背心時，背心會振動表示中彈並累積分數，遊戲過程要注重團隊的互助能力、團隊的溝通，在叢林戰中出奇致勝，團隊才能得到最後的勝利。接著你可親自體驗操作傳統竹筏，當個魯賓遜在河流中漂流，享受那怡然自得的輕鬆，並試著踩高蹺遊戲，練習自己的平衡感，懷念農村時代三五玩伴一起比賽的情景，亦或是拿起彈弓射擊，拉緊橡皮瞄準竹筒射擊，比賽看看誰是神射手以及魚吻足SPA和體驗釣魚的樂趣。

★【NEXUS RESORT BORNEO SPA精油按摩1小時】在NEXUS RESORT 內做SPA真的是一大享受，除了可以透過按摩師精巧的手法解除一天的疲勞，在這五星級的SPA會館內還有好幾座的水療池可以供我們使用。好好的享受吧!!!

SPA貼心提醒：

- 1.攜帶換洗衣服。
- 2.穿尺寸適中的拖鞋或珊瑚礁鞋。
- 3.不要穿戴首飾。
- 4.戴眼鏡者，最好使用具彈性並可調整鬆緊的帶子來支撐鏡架。
- 5.戴隱形眼鏡者，奉勸你換上一副眼鏡上陣，以免隱形鏡片被河水污損。

實用提示:

- (1)午餐於岸邊享用燒烤野餐式的午餐。
- (2)飯店內按摩不佔床是沒有享用按摩
- (3)自動放棄也沒有的退費因為是配套
- (4)小孩佔床不足15歲,也無法按摩也不能轉讓其他人

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：泛舟燒烤BBQ自助餐 晚餐：加揚生猛海鮮餐廳

 **住宿** 佳蘭汶萊豪華渡假村或同級

第05天

亞庇 - 州教堂 - Tanjung Aru海濱市集 - 下午茶 `拉餅-拉茶/台北 BKI/TPE MH068
17:45~21:05

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享受一個沒有MORNING CALL優閒的清晨，遠離都市的吵雜，偕同三五好友漫步於海邊步道。享受豐富午餐之後續前往參觀金碧輝煌的沙巴州教堂，雄偉的景觀代表回教徒的聖潔傳統精神，也讓你認識不同的宗教文化，並參觀當地土產店購買當地的名產及巧克力店。下午時分，悠閒一下來個輕鬆的★【下午茶】吧！將帶領您前往享用印度著名的★【拉餅及拉茶】。隨後前往機場搭機返回家園，互道珍重願此次沙巴度假之旅，讓您留下美好的回憶。

【行程會因班機、食宿安排、天候、交通...等因素而更動次序，本公司保有調整之權利】

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：佳藍汶萊NEXUS RESORT貴賓樓港式飲茶 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項，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。

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