



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： PHI240131A
行程名稱： 直飛長灘島MPH 夕陽風帆船 熱石按摩 漢娜自助晚餐 4天(飯店: BORACAY UPTOWN)
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

直飛長灘島MPH 夕陽風帆船 熱石按摩 漢娜自助晚餐 4天(飯店: BORACAY UPTOWN)

* 行程特色

踏上菲律賓皇家航空的直飛之旅，穿梭於蔚藍的天際，抵達長灘島 (MPH)，展開一場四天的極致奢華之旅。夕陽下，搭乘風帆船漫遊湛藍大海，彷彿置身於夢幻仙境中，與夕陽共舞。沉浸於熱石按摩的魔法手法，感受肌膚在海風中的舒適擁抱，實現身心的完美放鬆。

品味漢娜度假村的尊榮自助晚餐，珍貴的時光在美食和陽光中交織。

世界最美沙灘

2019年Condé Nast Traveler讀者評選「世界最佳島嶼」(The Best Islands in the World)、榮獲《Lonely Planet》旅遊書評選為全世界最美麗的沙灘之一、《英國BMW旅遊雜誌》評選為世界最美沙灘之一、《Asia-hotels.com》評選為亞洲最美沙灘、《The British Publication TV Quick》評鑑為熱帶海灘第一...，擁有多項殊榮於一身的長灘島Boracay，就像一顆發光的鑽石，不斷吸引遊客前來欣賞她的美。

白沙灘綿延長達4公里

長灘島Boracay的海水透明純淨，沙灘坡度平緩，走50公尺海水才只到大腿，很適合游泳戲水。島上棕櫚樹廣布，白沙椰影、海水清澈、陽光溫暖，就像一塊催眠磁鐵一像，總能誘引旅客多停留幾天。島上可從事的活動非常多，喜歡潛水的人，長灘島擁有大約25個潛水點，可滿足所有程度的潛客。如果您更喜歡水上活動的人，海上滑翔翼、滑水板運動、懸崖跳水、衝浪、帆船、香蕉船... 選擇非常多！

費用包含:

菲律賓皇家航空(包機直飛)來回經濟艙機票艙。
兩地機場稅金、燃油稅
機上手提行李7公斤、托運行李20公斤
住宿及全程表列餐食。
行程所列之旅遊交通費用。

費用不包含:

菲律賓電子簽證NTD1,500
導遊小費 (建議每天約台幣 NT300元 / 人)
行程表上未表明之各項開支，自選建議行程交通及應付費用。
純係私人之消費：如行李超重費、飲料酒類、洗衣、電話、電報及私人交通費。
個人護照新辦費用。

航班資訊

皇家航空RW258 台灣桃園機場/菲律賓卡蒂克蘭機場 TPE-MPH 13:00 /15:30
皇家航空RW257 菲律賓卡蒂克蘭機場/台灣桃園機場 MPH-TPE 09:30 /12:00

*本行程系以《個人旅遊MINI TOUR》型態進行，台灣不派領隊隨行，安排中文導遊於當地機場接機並提供旅遊服務。於機場內的過海關、辦理入出境等相關作業均需由旅客自行處理。
*特別注意:此行程飯店需訂出後才能確定是否有房,客戶請先提供正確的護照英文名子,以利作業人員操作,謝謝.

第01天	台北桃園機場TPE✈ 菲律賓長灘島卡蒂克蘭機場MPH
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過	
搭乘菲律賓皇家航空直飛卡蒂克蘭，抵達後搭乘快船至【長灘島】，這個被世界旅遊雜誌評定為世界上最美麗的海灘，揭開與大自然邀約共舞之序幕！ 到長灘島上後別急著休息，來一趟夜遊長灘大街吧！那綿延數里的長灘大街尋幽探訪一番，戶戶相連的酒吧，餐廳，精品店等，相信您一定不會空手而回的！	
「I LOVE BBQ豬肋排餐」絕對是肉食愛好者的極致享受。這道美味的餐點以豬肋排為主角，融合了烤肉的經典風味和香濃的烤肉醬，給你一場口感和味蕾的雙重震撼。首先，嚴選優質的豬肋排，保留了肉質的鮮嫩口感，再透過巧妙的調味和醃製，讓肉質充分吸收各種香料和調味料的風味，確保每一口都充滿層次感。隨後，肋排被放入熱烤爐中，慢慢地以低火烤製，讓肉質保持多汁且呈現外酥內嫩的完美狀態。烤肉的過程中，烤肉師傅不斷塗抹美味的BBQ醬，使得每片肋排都包裹著濃郁的烤肉風味。最後，當一盤金黃酥脆的豬肋排上桌時，你會被迷人的香氣所包圍。搭配著新鮮的沙拉、香烤蔬菜或綿密的土豆泥，這道餐點不僅視覺上的享受，更是味蕾的盛宴。	
【行車距離】 【參考車程+船程】卡蒂克蓮碼頭 - (20MINS)長灘島	

 餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：I LOVE BBQ豬肋排餐
 住宿 BORACAY UPTOWN或同級
Deluxe Room

第02天	☐♂☐♀熱石按摩1小時-☐☐夕陽風帆船30分鐘-漢娜Regency自助晚餐+果汁軟飲啤酒紅白酒無限暢飲
------	---

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【**熱石按摩1小時**】熱石按摩乃一療癒之道，透過將溫熱如火山之石巧妙置於身體特定穴位，巧手按摩師巧妙運用石頭滑行於肌膚上，結合精湛按摩技法，致力於賦予肌體極致寬慰、解壓緩緊、促進整體身心平和之境地。

●按摩完，請記得給按摩師小費喔!!比索100/位

【**夕陽風帆船30分鐘**】長灘島以其絕美的夕陽而聞名，而在這個令人陶醉的島嶼上，夕陽風帆船成為一個獨特而浪漫的體驗。當太陽逐漸西沉，漫天金紅色的光芒映照在湛藍的海面上，夕陽風帆船就如一片白帆穿梭於夢幻的海域。登上夕陽風帆船，你將沉浸在悠然的海風中，感受著微微搖擺的海浪聲，船身上的陽光灑落在你的肌膚上，彷彿與大自然融為一體。在這浪漫的旅程中，你可以與摯愛共度寧靜而浪漫的時光，欣賞夕陽的魅力，留下難忘的回憶。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩，敬請自理 晚餐：Henann Regency自助餐

 **住宿** BORACAY UPTOWN或同級

Deluxe Room

第03天

全日自由活動□□□□□

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

長灘島是菲律賓的綿延沙灘勝地，擁有豐富多彩的水上活動，成為遊客追求極致樂趣的理想天堂。在碧藍的海域中，你可以盡情參與刺激刺激的水上活動，如划獨木舟、香蕉船、帆板冒險等，感受海風拂面的激情。深入潛水勘探，探索豐富的海底生態，還可品味獨特的浮潛體驗，近距離與繽紛的珊瑚礁和熱帶魚群互動。夢幻的日落時分，尤其適合參與海上獨木舟之旅，欣賞太陽西下的美景。長灘島的水上活動提供了豐富的選擇，無論你是追求刺激挑戰還是想要在大自然中放鬆心情，都能在這片海域找到滿足。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩，敬請自理 晚餐：方便遊玩，敬請自理

 **住宿** BORACAY UPTOWN或同級

Deluxe Room

第04天

菲律賓長灘島卡蒂克蘭機場MPH✈ 台北桃園機場TPE

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日早晨讓南太平洋的陽光為您獻上一次特別的晨喚~享受享受 MORING CALL的早晨。長灘的日出美景，海天一色，清靜的白沙灘，水波連連，如詩如畫的清晨，如此的靜與美，建議您起個大早，欣賞難得風光，沐浴自然風景中。在飯店中享受早餐後，整日於潔白粉末般沙灘悠閒自在渡個美好沙灘假期，於四公里細白沙灘上漫步，藍天碧海加上原始風光，白沙灘、陽光及清澈海景，詩情畫意美景，並來個回憶拍照留念；您會讚嘆上帝的造化。您也可以悠閒地躺在沙灘的躺椅上享受海天一色的美景或是閱讀小品，讓心靈真正的沉澱下來。另外對瞎拼有特別狂熱的人，長灘島絕對可以滿足您的需求，一個是位於1號碼頭到3號碼頭之間，長約二公里的沙灘大街（beach road），是長灘島的主要人行步道，也是觀光客主要的住宿、購物區；另一個則是被稱作Wet Market的市集街。抽空前往遊覽尋寶一番，說不定有您意想不到的收穫，可千萬別錯過呢！但記著一定要削價喔！

●飯店退房請再次檢查貴重物品是否在房間充電器、手機、陽台（保險箱物品、衣物.....等）。

●貴重物品(含鋰電池)請隨身攜帶；請勿放置托運行李。（手機、家中及車鎖匙.....等）。

●再次檢查離境卡Departure Card是否還在。

隨後專車前往國際機場，帶著滿滿的回憶，搭乘豪華客機飛返台北，結束此次難忘的長灘島浪漫休閒之旅。

 **餐食** 早餐：飯店內用 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，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