



# Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： PHI240309C  
行程名稱： 直飛長灘島MPH 泳池派對BBQ 水晶鑽石號浮潛出海遊 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

### 直飛長灘島MPH 泳池派對BBQ 水晶鑽石號浮潛出海遊 5天

#### \* 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)，展開一場五天的極致奢華之旅。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樣, 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!

### ★特別推薦~水晶鑽石號

長灘島水晶鑽石號遊艇絕對是您這趟海上體驗中無法或缺的完美之選, 讓您滿足地享受精彩的海上冒險。船上擁有足夠的空間, 遊艇可以容納約90位賓客, 確保您的活動充滿歡樂和奢華感。讓我們更深入了解這艘令人驚艷的遊艇的特色和優勢:

**1. 四層甲板設計:** 水晶鑽石遊艇不僅外型華麗, 還擁有四層甲板, 每一層都經過精心設計, 提供賓客不同的休閒空間。底層更設有透明窗戶, 讓您能夠盡情欣賞海上巡禮的美景。這個獨特的設計為您帶來震撼的海上體驗, 讓您仿佛置身於水底世界, 猶如一場奇幻的海上冒險。無論是欣賞海底生態還是感受海風拂面, 透明窗戶將為您的海上旅程增添一份令人難忘的視覺盛宴。

**2. 駐唱歌手現場表演:** 遊艇還特別加入現場歌手駐唱的精彩節目。這個貼心的安排將為您的旅程增添一層動聽的音樂氛圍, 讓您在海上漫遊時能夠同時沉浸在美妙的音樂中。歌手的現場演唱將成為您度假時的視聽盛宴, 為整個體驗添上一份溫馨而動人的音樂色彩, 讓您的度假之旅更加豐富多彩。

**3. 服務吧台區:** 遊艇上會提供冰紅茶或果汁的服務, 滿足客戶需求, 打造愉悅舒適的遊艇體驗。同時, 您也歡迎自帶喜愛的飲品, 以滿足個人口味。我們致力於為您提供最優質的服務, 讓您的海上之旅更加愜意。

**4. 立槳及獨木舟水上活動:** 此外為了豐富您在水晶鑽石號遊艇的度假體驗, 我們還提供專業的水上活動, 包括立槳及獨木舟。這些活動將為您帶來一場極具冒險和樂趣的水上探險。

**5. 出航時間:** 水晶鑽石號遊艇的出航時間為上午08:30至12:00。

### 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NTD1,800(由鳳凰旅遊代辦)

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

三月份航班時間:

皇家航空RW258 台灣桃園機場/菲律賓卡蒂克蘭機場 TPE-MPH 11:00 /13:45

皇家航空RW257 菲律賓卡蒂克蘭機場/台灣桃園機場 MPH-TPE 15:00 /17:45

四月份之後航班時間:

皇家航空RW258 台灣桃園機場/菲律賓卡蒂克蘭機場 TPE-MPH 09:40 /12:15

皇家航空RW257 菲律賓卡蒂克蘭機場/台灣桃園機場 MPH-TPE 16:05 /18:40

五月份之後航班時間:

皇家航空RW258 台灣桃園機場/菲律賓卡蒂克蘭機場 TPE-MPH 13:55 /16:30

皇家航空RW257 菲律賓卡蒂克蘭機場/台灣桃園機場 MPH-TPE 10:20 /12:55

\*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

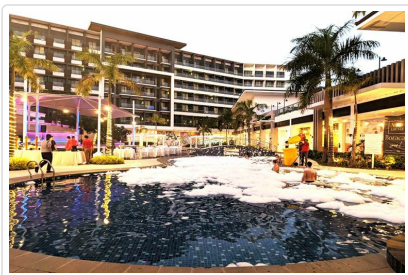
搭乘菲律賓皇家航空直飛卡蒂克蘭, 抵達後搭乘快船至【長灘島】, 這個被世界旅遊雜誌評定為世界上最美麗的海灘, 揭開與大自然邂逅

約共舞之序幕！

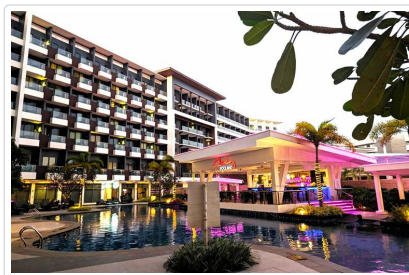
到長灘島上後別急著休息，來一趟夜遊長灘大街吧！那綿延數里的長灘大街尋幽探訪一番，戶戶相連的酒吧，餐廳，精品店等，相信您一定不會空手而回的！

「泳池泡泡PARTY」在陽光灑落的泳池邊，準備迎接一場令人心動的泡泡派對！五光十色的氣泡在輕快的音樂中翩翩起舞，彷彿打破了次元壁，帶來無窮歡樂。泳池成為了我們繽紛狂歡的舞臺，讓每位參與者都沉浸在奔放的歡愉中。

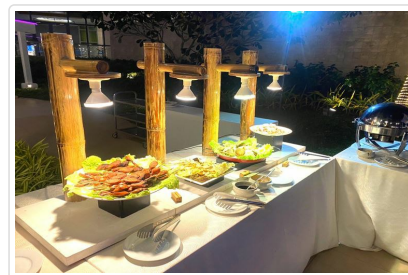
(若當天人數未滿20人,將以長灘島知名雪花冰代替泳池泡泡PARTY)



泳池泡泡趴踢



泳池泡泡趴踢



BBQ燒烤海鮮餐

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：飯店內精緻套餐(20人以上安排自助餐)

**住宿** Savoy Hotel Boracay或同級

## 第02天

水晶鑽石號離島景觀遊+浮潛+現場歌手演奏+立槳活動+獨木舟活動+飲料 -午餐享用菲式自助餐+飲料

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

長灘島水晶鑽石號遊艇絕對是您這趟海上體驗中無法或缺的完美之選，讓您滿足地享受精彩的海上冒險。船上擁有足夠的空間，遊艇可以容納約90位賓客，確保您的活動充滿歡樂和奢華感。讓我們更深入了解這艘令人驚艷的遊艇的特色和優勢：

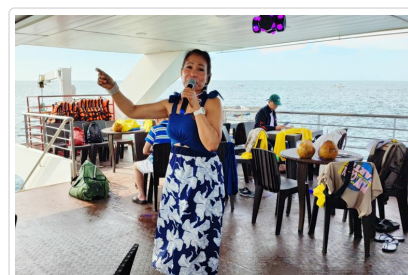
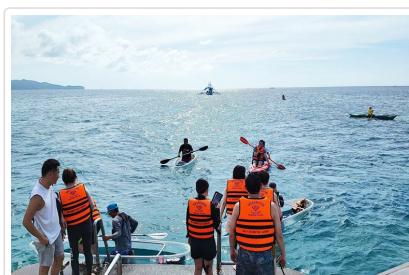
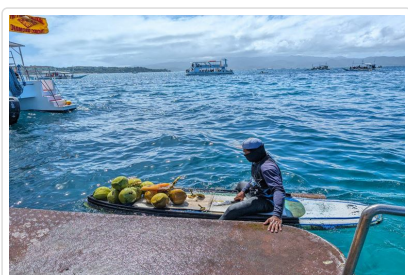
1. 四層甲板設計：水晶鑽石遊艇不僅外型華麗，還擁有四層甲板，每一層都經過精心設計，提供賓客不同的休閒空間。底層更設有透明窗戶，讓您能夠盡情欣賞海上巡禮的美景。這個獨特的設計為您帶來震撼的海上體驗，讓您仿佛置身於水底世界，猶如一場奇幻的海上冒險。無論是欣賞海底生態還是感受海風拂面，透明窗戶將為您的海上旅程增添一份令人難忘的視覺盛宴。
2. 駐唱歌手現場表演：遊艇還特別加入現場歌手駐唱的精彩節目。這個貼心的安排將為您的旅程增添一層動聽的音樂氛圍，讓您在海上漫遊時能夠同時沉浸在美妙的音樂中。歌手的現場演唱將成為您度假時的視聽盛宴，為整個體驗添上一份溫馨而動人的音樂色彩，讓您的度假之旅更加豐富多彩。
3. 服務吧台區：遊艇上會提供冰紅茶或果汁的服務，滿足客戶需求，打造愉悅舒適的遊艇體驗。同時，您也歡迎自帶喜愛的飲品，以滿足個人口味。我們致力於為您提供最優質的服務，讓您的海上之旅更加愜意。
4. 立槳及獨木舟水上活動：此外為了豐富您在水晶鑽石號遊艇的度假體驗，我們還提供專業的水上活動，包括立槳及獨木舟。這些活動將為您帶來一場極具冒險和樂趣的水上探險。

08:30-09:00 準時集合，前往碼頭，然後啟程前往出海點。

09:00-11:30 搭乘水晶鑽石號準備參加離島景觀遊，體驗浮潛、欣賞現場歌手演奏。參與SUP立槳和獨木舟活動，感受大自然的美，打造一天豐富多元的活動體驗。

11:30-13:00 搭乘接駁船或快艇前往TUBURAN RESORT渡假村，品味當地菲式燒烤自助餐及飲料。我們將為您準備一場美味的午餐。用餐環境優雅，讓您在渡假村內享用品嚐道地的菲式風味。

當海上冒險的美好時光即將過去時，水晶鑽石遊艇將開始返航。回程中，您可以在遊艇上回味今日的點點滴滴，與朋友們共同分享這段難忘的海上之旅。我們期待您下次再次蒞臨，為您打造更多不可思議的海上體驗。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：菲式自助餐+飲料 晚餐：鑽石餐廳中式晚餐

 **住宿** Savoy Hotel Boracay或同級

## 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** Savoy Hotel Boracay或同級

## 第04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

這個環境優美的島嶼提供了豐富的海鮮，新鮮的海產總是吸引著許多食客。你可以品嚐到新鮮烤海鮮，包括各種魚類、蝦、蟹和貝類，烹調方式多樣，有烤、煎、炸等，確保滿足你的味蕾。當地的海鮮市場也是一個絕佳的地方，你可以親自選擇新鮮的海鮮，然後找一家餐廳烹製。此外，長灘島還提供多種當地特色美食，如阿多波牛肉湯、烤豬肉條、當地特色的椰子雞湯和香蕉班蛋糕等。阿多波牛肉湯是一道濃郁的湯品，以當地牛肉、香蕉芯和其他香料烹製而成，味道獨特而美味。而烤豬肉條則是一種以香料調味，然後烤至金黃酥脆的當地風味小吃。

此外，不能忽視的還有當地的甜點，如芒果班蛋糕、椰子糖和香蕉糖果等。這些美食不僅滿足了味蕾，也反映了當地豐富多元的文化和美食傳統。在長灘島的美食之旅中，你將被帶入一場無盡的美味探險，體驗到菲律賓當地獨特而豐富的美食文化。

 **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** Savoy Hotel Boracay或同級

## 第05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，整日於潔白粉未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）。

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！

## 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。



## 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"/> 游具(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

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