



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： PHI170608F

行程名稱： 【遊宿霧】資生堂島、薄荷島海豚追蹤、聖得瓦利浮潛 5天 (六人成行)

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

【遊宿霧】資生堂島、薄荷島海豚追蹤、聖得瓦利浮潛 5天 (六人成行)

* 行程特色

宿霧Cebu

宿霧(Cebu)名稱之由來，其實就是出自於西班牙語『美麗』的意思!而有「南方皇后市」(Queen city of the South)美譽的宿霧，是菲律賓最古老的城市之一，同時也是商業中心!也就是說前往當地不只能夠遠離世俗塵囂、走一趟充滿陽光、海灘、以及野生動植物園的尋

幽攬勝之旅，進享其渾然天成的自然環境氣息；其後天娛樂建設發展的設施，也同樣能夠滿足每一個旅客的不同休閒需求，舉凡浮潛、戲水、SM廣場購物、小賭怡情等觀光資源一項都不缺，是度過炎炎夏日的首選之一。

薄荷島 Bohol

是全菲第十大島，位於宿霧島東方30公里與宿霧遙遙相望。薄荷島四周有七十個小島，最有名氣的是潘佬島PANGLAO，是世界級的十大潛水勝地之一。薄荷島本身是石灰岩地形，大自然的神奇力量，在島的中央造成了1200如饅頭狀的山巒，到了夏季，當山上的草木呈現黃褐色時，酷似一盤巧克力整齊的排列在大地之上，故名巧克力山，堪稱世界的自然奇蹟之一。

【參考航班】

長榮航空 台北-宿霧 BR281 07:10-10:05 宿霧-台北BR282 11:10-14:00

*特別注意:此行程飯店與機位皆需訂出後才能確定是否有房有機位,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.

*特別注意:此行程飯店與機位皆需訂出後才能確定是否有房有機位,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/宿霧CEBU 宿霧人文旅遊【麥哲倫十字架、聖嬰大教堂、聖佩特羅堡】-SM購物廣場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日前往桃園國際機場集合辦理登機報到手續，搭乘菲律賓航空飛往菲律賓的第二大城～宿霧。宿霧為菲律賓的渡假勝地，16世紀西班牙人抵達菲律賓時最早登陸的地區，因而遺留有濃郁的西班牙色彩。宿霧地形狹長，南北長約225公里，四周環海同時有多達167個小島散佈在旁，因此這裡擁有數不清的沙灘、岩岸、海灣等等地形，沒有工業汙染的宿霧海水尤其清澈加上美麗海灘聞名於世。宿霧散發出一股亞洲獨特熱帶氣候及多種風土人文成為國際觀光的旅遊勝地。

宿霧人文旅遊(一)~~~~可治百病的◎【麥哲倫十字架】

十字架是由葡萄牙航海家麥哲倫所率領的葡萄牙和西班牙探險隊在西元1521年4月8日時到此所立的代表標記，幾百年來已成為菲律賓人信奉天主教的重要的受洗地點。此十字架更為天主教代表西方文化浸染菲律賓的開始，同時也是宿霧的歷史標地，保存十字架的小教堂可在宿霧市市徽的中心看到。因此這裡被視為羅馬天主教在菲律賓的象徵，別具歷史涵義。

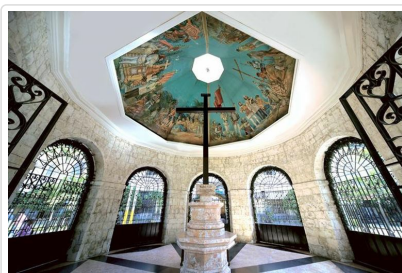
宿霧人文旅遊(二)~~~~菲律賓最古老的教堂◎【聖嬰大教堂】、古老的聖像【幼年耶穌基督像】

這裡象徵菲律賓人對天主教的虔誠與信仰！藉由歷史的名勝古蹟，一探菲律賓的成長過程與民俗文化。聖嬰教堂1565年創建。經過多次的重建跟翻修至今依然屹立不搖。1965年教宗保祿六世將教堂提升至“宗座聖殿”的地位，並將教堂授命為「菲律賓天主教發祥及茁壯之象徵」。教堂內最著名的文物就是幼年耶穌基督像俗稱 - 聖嬰，是1565年西班牙探險家米格爾所發現重要的古蹟。

宿霧人文旅遊(三)~~~~西班牙殖民地的核心◎【聖佩德羅堡Fort San Pedro】

位於宿霧市的碼頭區港口旁是菲律賓第一個西班牙殖民地的核心。由西班牙征服者米格爾1565年抵達時和宿務殖民當局所建造的一個軍事防禦建築。烏勘三角形的聖佩德羅堡壘，此堡兩面臨海、一面臨地。每面各有一座炮台，總面積2,025平方公尺、牆高6.1公尺、牆厚2.4公尺、塔高9.1公尺、周長380公尺，與馬尼拉的聖地牙哥城堡並稱為菲律賓最古老的城堡。二戰期間該城堡曾被用來抵禦日軍，美軍駐軍時代用作軍官的營房，現在改建為學校的課室有著濃郁的西班牙色彩。

【SM購物廣場】下午時分由專人帶您前往百貨公司裡自由購物，裡面的物品物美價廉，應有盡有，對於有購物狂的您，千萬不要錯過這個難得的好機會好好大肆採購一番。



麥哲倫十字架



聖嬰大教堂



聖佩德羅堡Fort San Pedro

🍴 **餐食** 早餐：機上套餐 午餐：中華料理或菲式自助餐(P300) 晚餐：Sparkz RestoBar國際美食自助餐

🏠 **住宿** Bayfront Hotel Cebu或同級

第02天

宿霧-薄荷島 熱帶叢林漂流竹筏屋-迷你眼鏡猴-巧克力山-聖約瑟夫教堂-歃血盟約紀念碑

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎【巧克力山】探索頻道DISCOVERY CHANNEL曾經大幅報導的景觀-世界十大奇景之一，有一千二百六十八個圓錐形山，群山不高，僅四十至一百米，登高瞭望台下望一覽無遺。此景象極一個個堆放在地上的乾草堆，春天青翠的群山夏天，石灰乾涸而把整座山的山形收緊，一個個乾草堆都乾枯了，顏色也變成咖啡色，有如甜美的巧克力。奇特的地形結構，變幻莫測的景觀，讓您大呼不可思議，更令您感嘆大自然的神奇力量是那麼的無可限量。

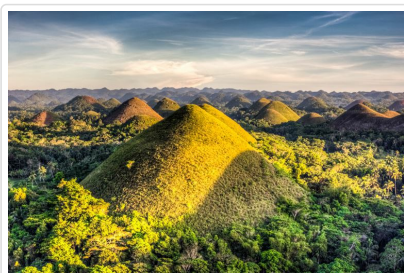
◎【迷你眼鏡猴】世界最小的猴子，您一定不會相信！它還沒有一個手掌大呢。最大特色是頭部可轉動一百八十度，瞪著兩隻貓頭鷹眼

，眼珠碌碌，身上的毛如絲絨，又厚又軟，長長的尾巴配上大耳朵，十分趣怪，也很討人歡喜。

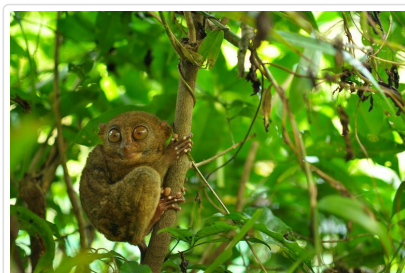
★【**熱帶叢林漂流竹筏屋**】接著造訪薄荷島上唯一的原始叢林區，並安排搭乘小船沿著原始茂密的叢林逆流而上，船行其間沿途更可感受到那原始叢林的神秘與驚奇，彷彿來到了桃花源，沿途景色迷人不枉此行。

◎【**聖約瑟夫教堂**】具有三百年以上的歷史，聖約瑟夫教堂結合了羅馬天主教的建築特色，帶出一種新羅馬寺廟的風格，讓信徒隨時與天主溝通。

◎【**歃血盟約紀念碑**】所謂的紀念碑，並不只有一塊碑坊，而是一群雕刻生動的雕像，述說歃血盟約的歷史。雕像描述西方人與菲律賓認圍坐，共同舉杯，歃血為盟，以示友好，代表菲律賓與西方國家訂定的第一個友好條約，具有極重大的歷史意義。鐵灰色的銅像，莊嚴的表情，象徵菲律賓在國際地位上變化的歷史痕跡。



巧克力山



迷你眼鏡猴



歃血盟約紀念碑

🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：竹筏菲式自助餐 晚餐：飯店內用

🏠 **住宿** Be Grand Resort Bohol或同級

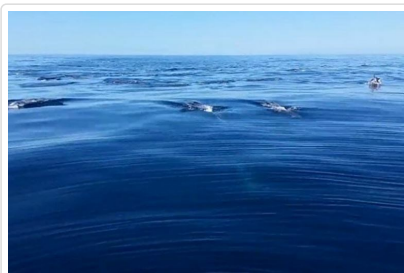
第03天

薄荷島 海豚追蹤-巴里卡薩大斷層浮潛餵魚-返回宿霧

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**探索野生海豚蹤跡**】清晨當曙光出現之時我們乘坐菲律賓獨特的海上交通工具螃蟹船Banca展開追蹤海豚生態群！如果運氣好的話將可看的到成群結隊的野生海豚，看到可愛的海豚們環繞在船的四周頑皮嬉鬧、水上跳躍、彼此追逐活潑可愛的畫面可是真的會讓人心情振奮的。沿途行經美麗的島嶼群，翠綠椰林與白柔沙灘跟藍天碧海構成一幅美麗的畫面，如有機會您可於沙灘上走走或是游泳及照相。

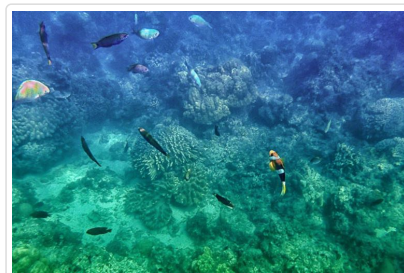
★【**巴里卡薩島**】的大斷層浮潛，這裏已被世界聯合國組織列為保護的海底區域，海底奇景大斷層從20呎的海底突然落差到3000呎，景觀相當壯麗，在這裡您可看到珊瑚美景延著斷層生長，此處珊瑚壯麗呈玫瑰形狀，格外的巨大且艷麗，海中美景猶如花園般花團錦簇，還可看到成群美麗的熱帶魚及逗趣的小丑魚、等美麗的海洋生物，形成一幅美麗的畫，繽紛的珊瑚、各式的魚群等著你餵食。下午搭乘飛翼快艇返回宿霧本島。



海豚追蹤



浮潛



巴里卡薩大斷層

🍴 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：菲式自助餐+一杯紅茶(P470) 晚餐：中式海鮮餐或K PUB 韓式烤肉+LIVE BAND(P600)

🏠 **住宿** Bayfront Hotel Cebu或同級

第04天

宿霧 聖得瓦利魚類保護區(浮潛)-資生堂島B.B.Q 燒烤海鮮大餐-返回宿霧

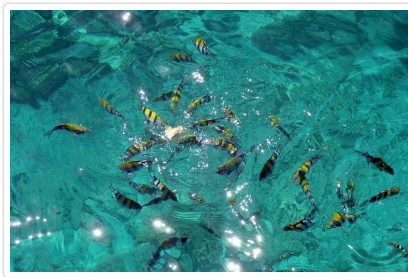
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**聖得瓦利魚類保護區-浮潛**】這裡有藍的不像話的海水清澈見底，於此您可自由游泳、浮潛穿梭於壯麗珊瑚礁、海星間，與色彩鮮艷熱帶魚一同悠游於大海或做日光浴享受著擁抱親吻大自然與陽光的洗禮。註：此時記得一定要帶著導遊貼心為您準備麵包屑餵食，讓您親身體驗小魚兒在您身旁的感覺

◎【**資生堂島**】雖說資生堂島因為十幾二十年前拍攝資生堂化妝品廣告而聞名，在陽光、海洋、沙灘、地理風光結合的熱帶美景讚不絕口，但是，仍然也保留著原住民居住的原貌，不干擾與改變了千百年來的生活步調方式，觀光客也盡量不多打擾原居民的生活...



搭船出海



聖得瓦利魚類保護區



資生堂島

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：BBQ 燒烤海鮮餐 晚餐：101或YAKIMIX 自助餐(P650)
-  **住宿** Bayfront Hotel Cebu或同級

第05天

享受飯店設施- 宿霧/台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早晨享受最後在宿霧的美好時光，用完美味午餐後，我們將前往機場搭機返回台灣，結束這趟完美的宿霧之旅。

-  **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：中華料理或菲式自助餐(P300) 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. 住宿飯店請隨時扣緊安全鎖，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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 行走雪地及陡峭之路，請小心謹慎。
- 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！

七、保險

八、其他注意事項

泰國旅遊

新加坡旅遊

印尼旅遊

馬來西亞旅遊

旅遊實用資訊

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。

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		
☐ 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