



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： PHI160721C  
行程名稱： 【玩咖宿霧】與鯨共舞、海豚追蹤、薄荷島 5天 (6人成行)  
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

### 【玩咖宿霧】與鯨共舞、海豚追蹤、薄荷島 5天 (6人成行)

#### \* 行程特色

1. 別於市場，安排住宿菲律賓宿霧市區飯店及休閒渡假村，體驗不同住房感受。
2. 獨家安排奧蘭哥野生生物保護區探索之旅Orlando Wildlife Sanctuary Safari Tour。
3. 安排乘坐宿霧獨有之『螃蟹船』隨藍天白雲一同出遊。
4. 安排【歐斯陸鯨鯊保育區】~歐斯陸與鯨鯊共舞。
5. 安排薄荷島觀光【遊河竹筏、世界自然奇景巧克力山、世界最小的猴子-眼鏡猴】

6. 最熱忱-全程安排華語導遊及熱忱領隊為您服務。

### 【報名須知】

1. 本行程成團人數：6人以上成行出發小團體旅遊(外站會合車合團會有同車不同旅行社的客人)說走就走本公司參團人數未達16人台灣不派領隊隨行，安排中文導遊於當地機場接機並提供全程旅遊服務。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，本公司於兩地機場均有專人協助旅客辦理登機手續。
2. 菲律賓觀光由於較晚開發，各種基礎建設均未臻完善，交通、住宿、電力、遊覽車及路況等各式軟硬體設施無法與鄰近東南亞國家相提並論，但卻絲毫不曾減損菲律賓自然文化及天然美景所呈現的純樸。請抱持入境隨俗的閒適心情旅行，定能懷抱滿囊、收穫豐碩。祝您旅途愉快！
3. 小費給付：每位貴賓NTD.1000。(報價內以內含)
4. 菲律賓的餐食文化非常不同，口味較重(偏酸鹹)請各位貴賓入境隨俗。鄉村地區或是非市區的地方均為菲式風味餐，菜色較為簡單；並無中式合菜。而離島的環境，遠離市區，用餐環境設備較為簡單。又因食材皆需仰賴船隻運送，故臨時要加菜較為困難。(吃素的客人請自行準備習慣的罐頭食品)
5. 菲律賓旅遊團體會有隨車照相小弟，是為發展菲律賓觀光事業，以販售照片及服務為主，菲律賓旅遊局公定價格為一張PSO\$250菲幣，可視本身需求自由選購。(有部分旅客可能會覺得有隱私權不方便照相，請告知領隊或導遊)
6. 本商品為菲律賓航空包機行程，故一旦支付訂金(\$15,000)後，不論任何原因取消將會沒收該筆訂金。
7. 此為包(加)班機行程，依包(加)班機航空公司作業條件，作業方式將不受國外旅遊定型化契約書中第二十七條規範，如因旅客個人因素取消旅遊、變更日期或行程之履行，則訂金無法退回並需付清包機票價全額，請注意您的旅遊規劃。
8. 飯店一經保證入住確認後，即下訂全額四晚房間付費，若途中取消當團行程，飯店費用百分百全額沒收。
9. 本行程使用之航空公司為菲律賓航空，托運行李限重15公斤免費，手提行李限重7公斤，行李超過重量會在機場收超重費。(菲律賓國家不接受雙重國籍)
10. 訂金繳交期限：經客服人員確認機位OK後2天內。尾款繳交期限：出團前七天或於收到說明會資料之後付清尾款。
11. 證照資料繳交期限：出團前15個工作日。
12. 您的旅遊如需求是全程有領隊隨團服務，請勿報名此種團型，請另擇適合之團體旅遊參加。
13. 本行程於當地進行觀光行程時，會有與其他旅客合團合車及合船進行之事實。
14. 宿霧飯店僅接受10歲以下才可以不佔床(以回程日期計算)，不佔床可扣NTD.5,000。

## 第01天

桃園國際機場 / 宿霧機場 → 市區觀光【聖佩德羅古堡、麥哲倫十字架、聖嬰大教堂】 → 薄荷島

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

### 【麥哲倫十字架】

參觀由葡萄牙航海家「麥哲倫」所豎立，用以標誌菲律賓人的受洗地點，且可治百病的麥哲倫十字架，此十字架更為天主教代表西方文化浸染菲律賓國家的開始，別具歷史意義。

### 【聖嬰大教堂】

宿霧最有名的巴洛克式天主教堂，裏面有一個木製聖嬰像，是當年麥哲倫送給當地王后的，有不少信徒都會專程到訪，在聖嬰像前禱告，綠衣聖嬰可求財富，紅衣聖嬰則是保平安。已被列入世界遺產名錄，成了菲律賓重要的文化資產。

### 貼心提醒

1. 飛行參考時間：桃園機場 → 2小時50分 → 宿霧機場
2. 船程參考時間：宿霧碼頭 → 約2小時 → 薄荷島碼頭，如有旅客會暈船者請攜帶暈船藥以備不時之需。

 **餐食** 早餐：機上簡餐 午餐：菲式風味餐(餐標P.500/人) 晚餐：蜜蜂農場有機舒活料理 + 特調私家飲料

 **住宿** 薄荷海濱度假村(Bohol Beach Club)或薄荷漢溪濱海渡假村(Hennan Beach Resort Bohol)或5★貝爾芙沙灘渡假村 The Bellevue Resort或邦勞島水藍渡假村(Bluewater Panglao Beach Resort)或Be Grand Resort Bohol或同級

## 第02天

薄荷島(海豚追蹤、巴里卡薩大斷層浮潛餵魚) → 度假村內享用設施 → 星空泳池啤酒暢飲

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

### 【海豚追蹤】

搭乘菲律賓著名螃蟹船展開追蹤海豚生態群，運氣好的話，您將可看的到成群結隊的海豚並直接感受這些可愛的海豚環繞在船的四週頑皮嬉鬧且跳躍著享受彼此追逐之樂趣，於此海域美麗的島嶼群(珊瑚島、尋夢島、白沙島)呈現的盡是翠綠椰林與白柔沙灘

## 【巴里卡薩島大斷層浮潛鯨魚】

前往世界知名的【巴里卡薩島】的大斷層浮潛鯨魚，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

### Alona Beach

薄荷島最美的沙灘有小長灘的美譽，是薄荷島最熱鬧的區域擁有白色的美麗沙灘，附近有些許小商店&晚上有酒吧一條街

#### 特別說明

1. 如天候因素無法出海（追蹤海豚+大斷層浮潛鯨魚）替代行程為宿霧SPA按摩1小時(旅客需支付按摩師小費披索100元)；若有未成年團員則選擇觀賞皇冠4D動畫電影。因當地天候變更不使用均為視同放棄；無法退費亦不再補送！

#### 貼心提醒

1. 今天起床時間約為早上4~5點（因為需在海豚出來覓食的時間追蹤海豚），所以請各位貴賓前一天提早休息養足精神。賞海豚之旅看到海豚機率約有90%有些時候因為氣候因為會看不到喔！

2. 今日一早起床請各位貴賓準備好您的泳衣、泳褲、或您有自行準備的浮潛用具。出海浮潛提供免費無度數蛙鏡及呼吸管

3. 參加水上活動有相關症狀如高血壓、心臟衰弱、癩癩、剛動完手術、酒醉、孕婦等恕不適合參加各項水上活動。

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：渡假村內用 晚餐：飯店自助餐+泳池畔BEER暢飲

**🏠 住宿** 薄荷海濱渡假村(Bohol Beach Club)或薄荷漢擊濱海渡假村(Hennan Beach Resort Bohol)或5★貝爾芙沙灘渡假村 The Bellevue Resort或邦勞島水藍渡假村(Bluewater Panglao Beach Resort)或Be Grand Resort Bohol或同級

## 第03天

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→宿霧

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

### 【熱帶叢林漂流竹筏屋(含午餐)】

造訪薄荷島上唯一的原始叢林區，並安排搭乘【漂流竹筏屋】小船沿著原始茂密的叢林逆流而上，沿途更可感受到那原始叢林的神秘與驚奇，彷彿來到了桃花源記般的那麼的熟悉。

#### 【特別推薦】巧克力山丘

DISCOVER大幅報導的景觀-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。

#### 【包含門票】迷你眼鏡猴Tarsier

眼鏡猴全身赤色多毛，只有四吋半，其尾巴長十吋，性情溫馴，被認為是全世界最小的猴種。眼鏡猴為受保護的動物，並且禁止獵捕。他們的眼睛特別大並且突出，是哺乳動物中最大的之一。

#### 貼心提醒

1. 參觀迷你眼鏡猴園區時，拍照時請各位旅客把散光燈关掉。

2. 船程參考時間：薄荷島碼頭→約2小時→宿霧碼頭，如有旅客會暈船者請攜帶暈船藥以備不時之需。

**🍴 餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：竹筏菲式自助餐 晚餐：中式海鮮料理

**🏠 住宿** 五星級雷迪森大飯店(Radisson Blu Cebu Hotel)或宿霧當地5星馬可波羅飯店或同級

## 第04天

宿霧→鯨鯊保育區~歐斯陸與鯨鯊共舞→歐斯陸市區觀光(聖母無原罪主教教區教堂、古老的西班牙軍營、歐斯陸博物館)→宿霧

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

搭乘小型螃蟹船前往與鯨共舞

隨即跳上賞鯨鯊船向大海駛去，剛開始船在海灣中繞著圈子，鯨鯊保育員他們睜大眼睛觀看著海面的變化，從海浪波動的形式、海中陰影、魚遊行徑來判斷是否鯨鯊的到來。一旦聽見工作人員傳來：「鯨鯊！」的呼喊

#### 【包含門票】鯨鯊保育區~歐斯陸與鯨鯊共舞

鯨鯊(WhaleSharks)就是台灣人口中的「豆腐鯊」。隨即戴上蛙鏡、咬緊呼吸管，撲通跳下水，準備與鯨鯊面對面近距離接觸(禁止觸摸或跟隨鯨鯊尾部&使用水下相機閃光燈)！此時在海面下只能聽見船夫的划槳聲跟鯨鯊的吐氣聲

#### 特別說明

1. 與鯨鯊共游規定：必須和鯨鯊保持五公尺的距離，不能使用閃光燈拍照。不餵食、不擦乳液或是防?乳液下水。


2. 今天起床時間約為早上4~5點（因為需在豆腐鯊出來覓食的時間抵達），所以請各位貴賓前一天提早休息養足精神。

3. 如天候因素無法前往鯨鯊保育區~歐斯陸與鯨鯊共舞&歐斯陸市區觀光(聖母無原罪主教教區教堂、古老的西班牙軍營、歐斯陸博物館)，退費給每位客人新台幣1200元&今日午餐則改為中式料理。

4. 今日午餐菲式自助餐+烤乳豬如當地合車合團人數未達20人則改成菲式風味餐

## 貼心提醒

1. 行車參考時間：宿霧→約 3.5小時→歐斯陸
2. 【私房推薦】想要跟鯨鯨一起合影嗎?可以於當地租海底相機每台披索500元，如拍完之後要燒成光碟需再付披索50元(此費用為目前參考售價有可能因為當地商家不同而有所不同報價)

 **餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：菲式自助餐(如20人以上加贈烤乳豬) 晚餐：皇冠麗晶自助饗宴

 **住宿** 五星級雷迪森大飯店(Radisson Blu Cebu Hotel)或宿霧當地5星馬可波羅飯店或同級

## 第05天

上午享用飯店內設施 - 宿霧機場 / 桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天早上可以享受一個沒有 Morning Call 的早晨，在享用過飯店早餐後，還可以在飯店內自由活動，享用飯店設施。

### 【定光寶殿TAOIST TEMPLE】

在宿霧的華人約佔了總人口的兩成，座落比華利山Beverly hills海拔300公尺的高尚住宅區，是當地信奉道教的華人朝拜聖地，有濃厚的中活信仰及建築特色。

而定光寶殿由於位置居高臨下，因此也可以鳥瞰宿霧市區全景。寶殿供奉西元前600年中國先哲老子，每天人們都登上通往寶殿的81級台階(代表《道德經》的81章)焚香祈禱。現在每逢周三以及週日都有信徒到此參加傳統道教儀式。


### 【SM購物廣場】


宿霧最大的【SM購物廣場】，是菲律賓相當著名的連鎖購物中心，目前在菲律賓約有30多家，這裡為了要營造適合全家一起來購物的環境，在一樓的地方還有小火車，坐上就可通往兒童遊戲天地。這裡也有琳瑯滿目的時尚與在地品牌，為了體貼逛街的客戶，這裡還有許多按摩中心；您可在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。

專車前往宿霧國際機場，帶著滿滿的回憶，搭乘豪華客機飛返國門，結束此次難忘的宿霧浪漫休閒之旅。

## 貼心提醒

1. 飛行參考時間：宿霧機場→2小時50分→桃園機場
2. 本公司為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將依飯店具體確認回覆的結果，再綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程、飯店入住之先後順序或旅遊路線，請以行前資料或最後當地旅行社為準。

 **餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：菲式風味餐(餐標P.500/人) 晚餐：機上套餐

 **住宿** 甜蜜的家或同級

## ■ 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。



## ■ 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		
<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"/> 親友請託購物清單	<input type="checkbox"/> 休閒雜誌	<input type="checkbox"/> 筆

Have a nice trip 旅途愉快