



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： TLL131116B
行程名稱： 2013年 知名部落客PANDA 領團泰北水燈慶典 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

2013年 知名部落客PANDA 領團泰北水燈慶典 5天

* 行程特色

1. 2013年PANDA的曼谷+素可泰水燈節 正式登場~錯過這次再等1年! 因為中國電影<泰囧> 太紅了, 所以現在清邁成為內地旅遊首選, 為了避開人潮, 我們改為曼谷+素可泰。也是一樣以輕鬆、悠閒、慢慢玩 為最高原則。今年則是邁入第五年頭~ 如果你還沒去過泰國, 那你一定要來感受一年一度的水燈節。如果你之前參加過一般的泰國團, 那你更要來體驗這個不同以往的泰國行程。
2. 搭乘泰國航空 + 曼谷航空, 直飛素可泰, 省去拉車之苦。
3. 全程NO SHOPPING, 不推銷 蛇藥、紅寶石、珍珠魚皮等。



4. 重頭戲就是11/17當天晚上參加素可泰 (世界文化遺產) 水燈節慶典，感受泰國第一個王朝素可泰王朝的文化魅力。
5. 曼谷住宿兩天，享受天使之城的美
6. 由於泰國水燈節是一年一度的大型慶典節日，需要名單購票入場，所以報名時請附上正確可開票名單以利於購票。
- 注 1. 如無法順利購票，將無法成行，敬請抓緊時間趕快報名，名額有限!!!!

第01天

台北Taipei/曼谷Bangkok/素可泰SUKOTHAI - 彭世洛市

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

暫時揮別繁忙的工作，今天搭乘泰國航空飛往泰國，午後則轉搭曼谷航空直飛歷史古城~素可泰。即將參加一年一度的水燈節盛事。但今日先不急著逛古城。不妨調整步伐及心情，先前往今晚的落腳城市~彭世洛，今天的晚餐我們安排在當地附有特色的水上屋餐廳享用泰式料理，吃頓豐盛的晚餐並且美好的泰國假期才正要展開。餐後返回酒店，好好地睡一覺。

-  **餐食** 早餐：機上簡餐 午餐：曼谷航空貴賓室輕食 晚餐：水上屋餐廳
-  **住宿** PATTARA RESORT或同級



第02天

彭世洛PATTARA酒店自由活動>素可泰國家公園+勝利佛象>水燈節聲光秀 LIGHTS & SOUNDS CULTURAL SHOW >彭世洛

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

竟然住在這麼棒的酒店，當然要好好享受一下酒店的設施囉，今天早上不急著趕行程，我們這趟旅行就是以輕鬆悠閒為最高原則，故今天早上讓您在酒店裡游泳、曬曬太陽，吃頓豐盛的早餐，午餐過後才驅車前往素可泰歷史公園。

建於13世紀中期的素可泰是泰國中部所發現的最古老王朝，這座歷史城市是由多個皇宮及宗教遺跡所組成，遺址以完整城牆及護城河所圍繞而成正方形的構造。素可泰古城充滿著濃郁的泰式古典風情，一座座的佛像散佈在古城之中，隨著一日的的光線轉移，讓每一時刻的古城呈現出著不同的味道，除了泰式風情之外，也會發現類似吳哥王朝的建築風格，更能瞭解整個中南半島在數千年前在文化上是多麼地接近，更在1991年正式納入聯合國世界文化遺產。每年水燈節的這幾天，素可泰歷史公園變成為露天市集，到了晚上，這些古蹟打上紅的、藍的、黃的燈光來增添氣氛，今天將帶各位貴賓參與一年一度的水燈節文化秀。並且還能讓大夥逛市集。看看這些美麗動人的古蹟。

-  **餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：TOPLAND HOTEL港式飲茶 或PATTARA酒店內自助餐 晚餐：素可泰國家公園內泰式餐(野餐)
-  **住宿** PATTARA RESORT或同級

第03天



彭世洛>素可泰 搭機飛往曼谷>金·湯普生故居 (Jim Thompson Museum) > 舊國會大廈 (泰國凡爾賽宮) > 酒店CHECK IN (因今日太早起，故先回酒店稍為休息) > 建新咖哩螃蟹 > Asiatique河畔夜市

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天要起個早搭乘曼谷航空回到天使之城曼谷 (由於航班關係，今日需早起，請貴賓們見諒)，抵達曼谷後隨後前往金·湯普生故居參觀。美國人金·湯普生在二次大戰時來到了泰國，因為喜歡泰國而留了下來，旅居曼谷的他花了許多時間在研究泰絲，並且推出服飾，還創造出全系列生活產品。他的故居如今也改建成一座博物館，故居本身是一座傳統的泰式建築，細膩的布置及收藏的他個人品味的收藏，相當值得一看。午餐也在此享用精緻的泰式料理。此外若您喜歡泰絲及金·湯普生一系列的產品，千萬別錯過紀念品店內的精品。

午後我們則是前往泰國凡爾賽宮 (舊國會大廈)，由拉瑪五世1908年建造，是皇室舉行國家級儀式和迎接國賓的地方。1932年泰國立憲後，成為泰國國會大廈。直到新國會大廈落成後才改為博物館。宮殿建築外牆是義大利大理石，浮雕建築風格充滿了巴洛克與文藝復興元素。殿內金碧輝煌、文化古物與歷代泰王的肖像壁畫。

晚上則是安排四十年的老店在曼谷有五家分店的建興咖哩螃蟹。這家電好吃到前日本首相 小泉大叔到了曼谷就跟著來接機泰國總理說「我想吃建興咖哩螃蟹」，結果安排好的國宴變成了去建興扒螃蟹啦..可想而知有多麼好吃。餐後的運動則是帶大家到現在曼谷當紅的河畔夜市Asiatique晃晃。將荒廢的舊倉庫群重新規劃，Asiatique的前身是泰國五世皇時代相當重要的河港碼頭Port of east Asiatic，五世皇是一個思想相當開放前衛的國王，當時藉由貿易開啟了泰國與世界各國的接軌，這個港口倉庫就是當時相當重要的據點。不過現在倉庫不再是倉庫，而是一個個時髦商店或是餐飲店，路面上跑的輕軌車廂載的也不再是進出的貨物，而是一群群的遊客。每到華燈初上的傍晚，這裡人群漸漸集中。不但本地人愛來，就連觀光客也愛來。

-  **餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：金湯普遜泰絲博物館內 晚餐：建興酒樓海鮮風味餐
-  **住宿** 曼谷千禧帆船酒店或同級

第04天

當能沙朵水上市場 (Damnern Saduak Floating Market) > aisa hurb SPA (一小時指壓+一小時油壓) > LAOS泰寮御花園私房菜

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一大早，安排好的巴士將帶著我們一行人離開自曼谷市區，南下到郊區的拉差汶里府(Rathaburi Province) (約2個小時車程)，這裡有東方威尼斯的美譽，小小的河道交織成綿密的交通要道，房子就建在河道邊，成了水上人家。家家戶戶都有狹長的小木筏，作為出入交通的工具，而這些河道交匯處也形成著名的水上市場。攤販販賣木雕、沙龍、上釉的中國瓷碗等紀念品，應有盡有。在享受這小筏穿梭的過程可千萬不要把手放在船緣，因為這裡木筏極多，小船都擠來擠去，很容易碰撞，不小心夾到了手，可是相當痛的。

早上或許曬的有點頭暈。那午後就來“泰”放鬆一番吧！安排正宗的泰式指壓一小時，外加油壓一小時，讓各位貴賓徹底的放鬆（16歲以下的小貴賓因骨骼發育仍不完全，恕不能按摩，亦不退費）。晚餐則是位於曼谷Silom區巷弄內Cafe de laos，一間超過一百年的殖民風格柚木的小房子，賣的是泰國&寮國料理，泰國菜重香料，寮國菜則是講求純樸簡單。兩種特色Mix & Match讓Cafe de Laos名氣很響亮，確實也真的很不錯吃。特別是才一坐上桌，就送上冰涼的香茅茶給大家消暑暑氣相當貼心，六至八人一桌享用精緻合菜。

 **餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：河畔泰式料理 晚餐：LAOS泰寮御花園私房菜


 **住宿** 曼谷千禧帆船酒店或同級

第05天

睡飽飽 > 四面佛 > 百貨公司朝聖巡禮 > 曼谷機場 > 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

曼谷的最後一天，同樣也是讓大夥睡飽飽，午前集合出發到曼谷市中心的四面佛，這尊四面佛是曼谷最靈驗的一尊佛，四個面分別代表著運勢、事業、健康及愛情等。據說有求必應，實現了可別忘了再來曼谷還願喔！之後讓大家可以好好地逛逛曼谷的百貨商圈，不論是big c超市、世貿中心百貨、暹羅百麗宮等。不論是泰國品牌、歐美服飾等都可在此買到。滿足購物癮頭，單店超過2000泰銖可別忘了索取退稅單喔。接著前往曼谷機場，結束這美好的五天假期。

 **餐食** 早餐：飯店內用早餐 午餐：自理 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. 鋸刀、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，前述塑膠袋應與其他手提行李、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。
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。

- 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。
- 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）。
- 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