



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



**團 號：** TWS211020  
**行程名稱：** 上山下海雲嘉3日遊~北港朝天宮、故宮南院、檜意森活村、蒜頭糖廠、阿里山森林遊樂區  
**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

上山下海雲嘉3日遊~北港朝天宮、故宮南院、檜意森活村、蒜頭糖廠、阿里山森林遊樂區

\* 行程特色

**2021用慢速單車之旅迎風欣賞台灣之美**

1,沿海漁村大體驗~看見不一樣的台灣,體驗沿海獨特的生態與文化。

2,文化園區深入探訪~北港朝天宮/故宮南院/蒜頭糖廠/水道頭園區/阿里山森林遊樂區。

3,使用福斯九人座加長型到府接送,車上舒適有保障。

#### ◆費用內含

- ◎行程表上記載所有內容。
- ◎享有2000萬履約險+200萬意外險+20萬醫療險(實報實銷)。
- ◎領隊司機每日服務費用。
- ◎車上每人每天1瓶礦泉水+300萬乘車保險費。

#### ◆費用不含

- ◎行程表上未記載之各項開支,或行程中載明自理之費用。
- ◎加價購買之自選費用。
- ◎私人消費:如飲料酒類、洗衣、電話、電報及私人交通費。

## 第01天

指定地點接送 雲林古坑華山咖啡園區 國定古蹟~北港朝天宮—北港老街—水道頭文化園區 長榮文苑酒店

符號表示:★表含門票◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一早07:30於指定地點集合,由專人接待搭乘福斯九人座加長型前往雲林及嘉義。

◎【**雲林古坑華山咖啡園區**】位於古坑鄉華山村,界於劍湖山世界與樟湖風景區之間,距斗六市區大約15公里,主體大尖山標高1204公尺,與樟湖風景區毗鄰,是阿里山西端、清水溪西稜間,風景壯麗優美。華山入口處地標,可以了解到建築物的奧妙之處,是一個最舒適、最休閒的遊憩生態區。★午餐安排於園區內**丞豐養生農莊—隱身於古坑的秘密花園,素有小清境之稱。**

◎【**北港朝天宮**】在台灣本島的三百餘座媽祖廟中,是歷史最為悠久且香火最盛的廟宇。朝天宮歷經了許多次嚴重的損毀,在多次的重建及維修工作,才得以保存。到朝天宮除了朝拜外,必須得好好品味這無上的藝術,廟內的龍柱、石獅、石雕、香爐及彩繪等,不論走到哪,就算不懂藝,你也一定會對這巧奪天工的精細設計,連連稱讚。每年農曆3月19日媽祖誕辰及大甲馬祖回娘家時,總是人潮洶湧、鑼鼓喧天。北港鎮最熱鬧的地方就屬朝天宮這一帶,這裡每年都會舉辦大大小小的活動,尤其是農曆3月19、20日,都有不容錯過的傳統活動。因此雲林縣的北港鎮可說是台灣藝技的重要據點,難怪每年元宵所舉辦的大型花燈展,總是吸引全省各地的民眾到此參觀。

◎【**北港老街**】是雲林縣北港鎮"朝天宮"前方的一條老街道「中山路」。這條街(中山路)從清代以來,即是雲嘉笨港當地的生活重鎮,笨港因在港之北,故名北港,也是北港地區發展中心;這裡的建築大多為古老的店屋(店舖住家)型式,有許多老字號古早味的餅舖、雜貨店、蔘藥行、診所和小吃店等,由於連結北港極富盛名、香火鼎盛的朝天宮,廟中所供奉的媽祖亦是在地人的信仰中心,因此也整個帶動了廟宇週邊熱鬧滾滾的宗教經濟和蓬勃的街市發展。

◎【**水道頭文化園區**】日治時期建在雲林北港的第一淨水場,也就是俗稱的水道頭,迄今約有七十餘年的歷史,水場面積約1.28公頃,為當時最完善的水廠設計。取用北港溪水抽至廠內,經過過濾、沉澱、消毒等多重工序再透過幫浦運送至水塔,隨之分配到各個人家。現今的水道頭文化園區內包含了水池、腳筒室和蓄水池等遺址。建於昭和5年(1930)的北港水塔分成三層,上層為圓柱鋼筋混凝土蓄水池,作為儲水之用;中下層則為十角形構造物,原本樓空的空間,在民國51(1962)年進行局部增建,搭配圓拱型開口形成封閉空間,為辦事處、會議室與維護空間。三座200平方公尺左右的方形蓄水池舊時主要用以沉澱溪水,現在失去了過往的作用,卻吸引了鳥類和昆蟲齊聚,成為環境優美的休閒空間。

今晚安排入住—**長榮文苑酒店**:2020年4月嘉義新開幕的五星飯店Evergreen Palace Hotel Chiayi。位於嘉義故宮南院旁,豪華舒適放鬆的氛圍,體貼的服務,超棒的房間住宿,再加上親子設施、娛樂室、游泳池,可是來嘉義旅遊的渡假好選擇唷。



雲林古坑華山咖啡園區



水道頭文化園區



北港朝天宮

🍴 **餐食** 早餐:溫暖的家 午餐:丞豐養生農莊—小火鍋(疫情期間提供每人一份小火鍋/350) 晚餐:由司導帶領品嚐當地著名小吃

🏠 **住宿** 長榮文苑酒店或同級

## 第02天

飯店 故宮南院(\*特別租用館內導覽機解說) 檜意森活村~全國第一森林文創/全日最大日式建築群 蒜頭糖廠蔗埕文化園區~單車體驗(1H) 長榮文苑酒店(飯店內用晚餐)

符號表示:★表含門票◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**故宮南院**】位於嘉義縣太保市,鄰近高鐵嘉義站,除了博物館主體,院區中央另設有人工湖,並有一景觀橋橫跨南端人工湖,可

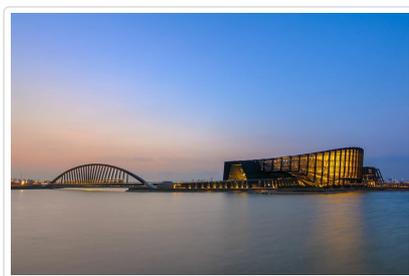
將參觀遊客接引至博物館二樓大廳。博物館建築以中國水墨畫濃墨、飛白與渲染三種技法，形成實量體展示空間及文物庫房、虛量體公共接待空間與穿透連接空間，象徵著中華、印度與波斯三股文化交織出悠遠流長多元的亞洲文明，而其建築造型由兩個流線型量體交織而成，作為「龍」、「象」、「馬」文化象徵的隱喻。為呼應主體建築的造型，銜接建築量體動勢，景觀橋的結構形式與造型採用書法中草書的形式，以富韻律的動態氣勢引導入館人群接近主體建築，並提供參觀遊客最獨特與舒適的步行經驗。

★【**檜意森活村**】位於嘉義市東區，佔地約有3.4公頃，以林森東路劃分為南北兩塊腹地，北邊是早期日籍基層職員的宿舍群，南方則是高級職等的官舍，因歷史悠久，後來以傳統的日式工法及採用原材料修復，歷經四年的努力，得以讓舊時日式宿舍的風貌重現，並登錄為市定古蹟及歷史建築。目前保留下28棟木構造歷史建築，這裡不但是最早的山林村，也是保存最完整、範圍最廣的日式官舍建築群。

「檜意森活村」也是2014年國片「KANO」的拍攝場景之一，旅客可以跟隨著導覽介紹牌，漫步在檜木香撲鼻的森活村內享受特殊的林業歷史風情與電影文化交織的獨特美麗，或是停下腳步買個充滿文創風味的小東西，帶走屬於這裡的小悠閒吧。

◎【**蒜頭糖廠蔗埕文化園區—蒜頭糖廠**】建於西元1906年，在日治時代曾是全台第三大廠。2001年納莉颱風造成廠區淹水，製糖設備嚴重毀損，因此停止製糖業務。今日蒜頭糖廠結合台糖特有的五分車，以「蔗埕文化園區」為主題轉型朝觀光休閒發展，廠區內也可欣賞到日式宿舍群及巴洛克式建築，或來一客蒜頭糖廠的暢銷冰品；紅豆牛乳冰淇淋、三明治，保證使暑氣全消。園區內的百年製糖工廠相當值得參觀，雖然機器皆已停止運作，但是廠方限用心地規劃了一條參觀路線，並有如蔗板、糖蜜等質物展示，在導覽人員妙語如珠的講解下，遊客能清楚了解蔗糖的製造流程。廠內的蒜頭糖廠為古樸的木造建築，可以在這裡搭乘五分仔小火車出遊去。列車自車站出發往太保、南靖方向行駛，車上的導覽人員將為乘客講解沿途田園景致，包括已逐年減少白甘蔗田。園區另外設置了一座鐵道文物館展示許多相關物品，而縱橫交錯的鐵道上則可看到各式各樣約五分仔車頭與車體，包括一台在日本流落30年的蒸汽火車頭。此外，民國93年底園區將有新的景點生態公園開發完成，並結合環保概念與資源回收的應用，使兼具戶外教學的功能。★【**特別安排糖廠內單車體驗約1H**】

今晚續住—長榮文苑酒店。(飯店內用晚餐)



故宮南院



檜意森活村



蒜頭糖廠蔗埕文化園區

🍴 餐食 早餐：飯店早餐 午餐：山產美食—竹香園甕缸雞合菜 / 7人一桌 晚餐：飯店內自助晚餐

🏠 住宿 長榮文苑酒店或同級

## 第03天

飯店 台灣最具知名、也最受歡迎的阿里山森林遊樂區～是阿里山山脈上的一枚翡翠，閃著耀眼的光芒 指定地點接送

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★【**阿里山國家森林遊樂區**】森林小火車、神木、雲海、日出與櫻花，是台灣最具知名、也最受歡迎的森林遊樂區，是阿里山山脈上的一枚翡翠，閃著耀眼的光芒。阿里山山脈為台灣五大山脈之一，阿里山並不是一座山，而是泛指這個山區；自古擁有豐沛的紅檜與扁柏，然從1912年起成為台灣最具規模的林場，一直到1960年代末期為止。歷經日本、國民政府的採伐後，原始檜木林幾乎伐盡，現今存有第一期與第二期巨木群棧道近四十株的紅檜巨木，讓人緬懷過去神木林的壯闊神聖。其中最高的「阿里山香林神木」，高45公尺，樹圍12.3公尺，樹齡約2300年，是到訪阿里山的必遊之處。在阿里山國家森林遊樂區內有豐富的生態，其中最特殊的植物，莫過於稀有的蔴蕨、相馬氏石杉、阿里山十大功勞與一葉蘭了；動物則有台灣獼猴、帝雉、戴鳥、阿里山鳩、阿里山椒魚等小明星助陣，熱鬧非凡。阿里山森林遊樂區是一個足以代表台灣霧林帶的國際級觀光景點，歡迎著來自全世界的旅人們，前來認識台灣山林豐富而美麗的面貌。★**特別安排搭乘阿里山林業鐵路小火車-遊樂區內支線-神木線。**

回程途中可於停靠休息站自行前往購買名產伴手禮致贈親友。結束愉快的南台灣3天2夜之旅。互道珍重下回見！！



阿里山小火車



阿里山遊園車



阿里山神木區

## ■ 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。
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、凡事以團隊為優先並相互合作、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

### ◆ 貼心叮嚀：

依據「傳染病防治法第37條第1項第5款及第3項規定」，旅行社於出發當日及旅遊期間將進行體溫檢測，旅客經額溫槍量測達37.5度或有呼吸道症狀，將婉拒旅客參團並收取必要之費用，感謝您的配合。  
(若您有發燒情況或身體不適，請主動通知公司或服務人員。)

- 1.請依個人身體狀況自備個人隨身藥品：如暈船藥...等。
- 2.攜帶防曬乳液、暈船藥、以及能減輕太陽眩光的太陽眼鏡、望遠鏡、照相機及哨子。
- 3.不要飲酒與抽煙、前一天不要熬夜，要有充足的睡眠。
- 4.別吃辛辣或油脂多的食物，可服用生薑類如薑茶、薑糖預防暈船。
- 5.請穿長袖透氣衣服，戴遮陽帽及替換衣物（勿穿高跟鞋、皮鞋...等，鞋子方面，盡量選擇好穿脫不怕弄濕為主，穿夾腳拖，藍白拖也可！）
- 6.暈船時，多到甲板呼吸新鮮空氣。
- 7.請遵守船長及服務人員之說明與指示，並確實穿著救生衣，不可在船上追逐嬉鬧、船上禁止嬉戲、奔跑追逐、攀爬舷護欄及屋頂。
- 8.心臟病、高血壓患者、年紀過大老人、嬰兒、行動不便之殘障者（有同伴照顧者除外）、懷孕26週以上之孕婦請勿登船。
- 9.攜帶身分證或具照片之身分證件，孩童需備妥戶口名簿（正本）或健保卡，外籍人士請帶護照，以備港警查驗。
- 10.行程表上未註明之各項開銷，建議、自費或自由行程所衍生之任何費用。
- 11.因遊覽車為密閉空間，請勿攜帶寵物同行，以維護公共衛生、預防傳染病發生，及行車安全。(為維護視障者搭乘交通工具之基本權益，導盲犬除外)。

## ■ 旅遊實用資訊

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

Have a nice trip

旅途愉快