



Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： ERC221009A
行程名稱： UNIWORLD 河輪之旅 - 巴黎 諾曼第 8 天 自由行 (兩人成行) 疫後特惠價
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

UNIWORLD 河輪之旅 - 巴黎 諾曼第 8 天 自由行 (兩人成行) 疫後特惠價

* 行程特色

對於大部份旅客來說河輪之旅是陌生的，但如果說遊輪旅遊卻又是被大多數旅客所熟悉，其實兩者之間有其共通點，但所旅遊的地點卻又截然不同。

共通點:

1. 住宿地點都在船上，不須天天換旅館，省卻整理行李的麻煩。
2. 都是利用晚上睡眠時間航行到下一個目的地，節省白天的行車時間。
3. 早、晚餐食均在船上使用，確保飲食標準。

不同點：

1. 遊輪旅遊都是造訪大城市或臨港都市，無法深入歐洲內陸小鎮。
2. 歐洲河輪停靠點均為萊茵河或多瑙河旁的小鎮，可輕鬆的造訪中古世紀城堡古蹟，深入小鎮旅遊，體驗當地風情。
3. 河輪因船體限制，載客人數不像大型遊輪之眾多，因此，在河輪上不論用餐或娛樂都可感覺到另一份的悠閒，可充分得到休息。

S.S. Joie de Vivre 介紹：船上的擺設及裝飾都帶給遊客一種喜悅舒活的生活態度，使用手工訂製家具、原始畫作以及20世紀黃金歲月的設計，整體呈現出

古典又不失現代感的船艙。

開始航行：2011 長度: 125公尺 寬度: 11.4公尺 電壓: 110/220 volts 人數: 128 服務人員: 54

GRAND SUITE (38 sq m)

SUITE (24 sq m)

DELUXE FRENCH BALCONY (18 sq m)

FRENCH BALCONY (18 sq m)

CLASSIC (15 - 17 sq m)

Why UNIWORLD ?

六星級的船隊，得獎無數

1. *Condé Nast Traveler Readers' Poll* | Among the "World's Best Cruise Lines"
2. *Travel + Leisure* | "Top River Ship" (River Countess)
3. *Travel + Leisure* | Among the "Top River Cruises"
4. *Travel + Leisure* | Among the "World's Best Family Hotels and Cruises"
5. *Cruise International Awards* | "Best Luxury River Cruise Line"

最佳服務

1. 河輪中最高的船員及乘客服務比例，每位貴賓均可得到最佳服務。
2. 在 CruiseCritic.com 網站中，由旅客票選得數最高的河輪。
3. 所有船隻均由 UNIWORLD 直接經營，不委外，確保服務品質。
4. 所有餐點都由 WACS-certified 主廚設計及訓練。

真正全包式服務

1. 所有船上小費及岸上觀光 (岸上觀光小費不包)。
2. 含船上三餐及飲料 (包括無限量紅、白酒、啤酒及軟性飲料)
3. 岸上觀光均由專業的英文導遊講解。
4. 機場至上、下岸港口接送。
5. 船上免費提供 WIFI 上網。

1.此行程船艙報價已Categories 4 French Balcony為主，如遇船艙已滿，請洽服務人員其他船艙價格

2.此費用不包括國際線來回機票，請洽詢服務人員。

第01天

法國 巴黎 登船

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一個充滿浪漫的國度- 法國，一個洋溢愛情的城市-巴黎，登上河輪展開此次深入塞納河之旅。



 **餐食** 早餐：機上 午餐：船上 晚餐：船上

 **住宿** S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第02天

拉羅舍居伊翁 La Roche- Guyon - 韋爾農 Vernon - 吉維尼 Giverny

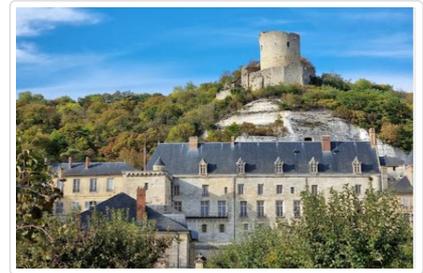
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

離開巴黎沿著塞納河往北，來到北邊一個天然美麗的小鎮拉羅舍居伊翁及韋爾農。您可在前一日事先預約要參加的行程。

(一)、Château La Roche-Guyon (the Rock of Guy)：距巴黎一小時車程，位於法蘭西島保存最完好的遺址之一的中心地帶，拉羅舍居伊翁城堡將其壯觀的輪廓從塞納河岸提升到山頂。自中世紀以來，這座古老的堡壘就倚靠在白堊懸崖上，幾個世紀以來一直在改造，優雅地面對著建築風格。從中世紀的城堡到18世紀的馬廐，從最初的穴居空間到菜園和英式花園，從國事廳到隆美爾佈置的砲台，這座城堡為您提供了一段奇妙的時光之旅。

(二)、Monet's gardens at Giverny：莫內於1883年在吉維尼定居。他不知疲倦地將一處被忽視的莊園變成了花卉傑作，這是他許多最偉大傑作的靈感來源。莫奈是他花園裡的畫家，也是世界各地的畫家，並在長期的繪畫活動中離開。但他從來沒有真正遠離過。通過他的信件，他密切關注他的家人和他的鮮花。他的朋友和仰慕者的頻繁訪問使吉維尼成為他存在的中心。直到他1926年去世，畫家、父親、園丁和男人從未離開過吉維尼。

傍晚返回到船上，梳洗一番換上美美的衣服，準備參加今晚的歡迎晚宴。



🍴 餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：歡迎晚宴

🏠 住宿 S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第03天

盧昂 Rouen

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

盧昂，法國西北部城市，諾曼第大區濱海塞納省的一個市鎮，同時也是所在大區的首府及所在省的省會，下轄盧昂區。盧昂位於濱海塞納省中南部，塞納河兩岸，其市鎮面積為21.38平方公里，2018年1月1日時的人口數量為111,360人，在法國城市中排名第37位，是諾曼第地區的第二大城市。

我們在此將會用漫步的方式，讓導遊帶您滲深入小鎮趟訪歷史。

盧昂這個擁有上百座鐘的城市，市中心的街區幾乎全為人行步道，古老的鋪石路面讓旅人可以自在地漫遊在城區中。漫步在充滿歷史風華及印象派色彩的諾曼地-這個法國最美麗的區域之一，此地無疑是許多巴黎人度假的首選。這裡也是聖女貞德的受難地也是印象派畫家莫內創作數幅睡蓮之處



🍴 餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上

🏠 住宿 S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第04天

科德貝克昂科 Caudebec-en-Caux- 翁弗勒爾 Honfleur 詩畫般的小港鎮

科地區科德貝克是法國諾曼第大區濱海塞納省的一個舊市鎮，但今日的重點是在位於港邊的美麗小港 - 翁弗勒爾，翁弗勒爾坐落在塞納河的河口邊，它在19世紀見證了眾多藝術家、畫家、作家以及音樂家的誕生。對於河口的光線尤為敏感的畫家們從18世紀開始就在翁弗勒爾漫步徜徉。19世紀初，越來越多的畫家來到翁弗勒爾。從1810-1820年代開始，畫家們在翁弗勒爾發現了被兩座山丘懷抱的中世紀古城的浪漫風景。於是一大批知名畫家接踵而來，例如：鮑寧頓(Bonington)、透納(Turner)、於埃(Huet)、柯羅(Corot)、伊薩貝(Is abey)。隨之而來的是下一代畫家：布丹(Boudin)、迪堡(Dubourg)、戎金(Jongkind)，還有莫內(Monet)和巴齊耶(Bazille)。再後來，則有維亞爾(Vuillard)、瓦洛東(Vallotton)、杜飛(Dufy)、弗裡茲(Friesz)，等等。



🍴 餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上

🏠 住宿 S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第05天

盧昂 Rouen (諾曼第海灘)

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

登陸諾曼底：諾曼底登陸日的 5 個海灘了解盟軍入侵的五個 D 日海灘（代號為猶他、奧馬哈、黃金、朱諾和劍）的事實。D 日是軍事術語，指一項作戰行動發起的那天。1944年6月6日，英國、美國、加拿大和法國軍隊登陸法國北部海岸抗擊德國軍隊。這在當時是有史以來規模最大的軍事行動，象徵解放西北歐地區的戰役開始，這些地區此前都被納粹佔領。D 日當天，數萬名士兵同時登陸諾曼底的五個海灘。此次行動經過一年多的準備，最初定於6月5日，但是暴風雨導致登陸時間推遲了24小時，諾曼底登陸當日凌晨，盟軍空降部隊降落到敵人後方；數千艘船聚集在諾曼底海岸，準備發起攻擊。儘管德國軍方領導人預計會有襲擊，但他們認為最初的襲擊只是用來轉移注意力。襲擊前幾周，一項欺騙計劃讓德軍認為主要的登錄戰會發生在位於稍遠位置的沿海地區，這幫助英國軍隊在一片代號為「Gold」（黃金）的海灘站穩了腳跟。另外，加拿大軍隊在朱諾海灘（Juno）登陸，英國軍隊還在寶劍海灘（Sword）登陸。美國軍隊也登陸了最西邊的猶他海灘（Utah），並且沒有遭遇大規模傷亡，但是在奧馬哈海灘（Omaha），美國軍隊傷亡慘重。美國海軍對德國防禦工事的密集轟炸沒有效果，而且美軍遇到了一支精銳的德國部隊。



🍴 餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上

🏠 住宿 S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第06天

Mantes-la-Jolie (Versailles) 凡爾賽宮

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

於1682年至1789年由太陽王路易十四建造，在此期間超越了巴黎成為了法國實際意義上的首都。建築風格巴洛克、路易十四風格、路易十五風格、路易十六風格、新古典主義、帝國風格、拿破崙三世風格，凡爾賽宮有著寢宮、花園、美術收藏庫、辯論場、劇場、情報中心和政治會議室等諸多功能，是一座兼具觀賞性和實用性的宮殿，以金色、藍色和粉橘色為主基調，傾其所能表現「絢爛豪華的奢美」，這種風格被後世稱為「巴洛克」風格，不過在其後任法國國王路易十五的末期和整個路易十六時期，還加入了一些甜美風格「洛可可」裝飾。到了20世紀以後，法國因為進入共和政府，皇室被廢除，於是改建為博物館對公眾開放，一躍成為法國著名景點和文化遺產。並在1979年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。



餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上

住宿 S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第07天

巴黎 Paris

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過



餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：惜別晚宴

住宿 S.S. Joie de Vivre (FRENCH BALCONY (CATEGORY 4) 約 5.5 坪或同級

第08天

巴黎 下船

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

將於今日在巴黎下船。



餐食 早餐：船上 午餐：X 晚餐：X

■ 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項，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. 貴重要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、小費

1. 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。
「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%

2. 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期望您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

■ 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