



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： CHE230629

行程名稱： 《世界美食之都》揚州.淮安自由行五日~2人成行.松山出發

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

《世界美食之都》揚州.淮安自由行五日~2人成行.松山出發

* 行程特色

聯合國教科文組織，評鑑『**世界美食之都**』，中國有5個城市入選：**揚州、淮安、澳門、成都、順德**。

『**淮揚菜**』是中國傳統四大菜系之一，發源於**揚州、淮安**。原料多以水產為主，淮揚菜系大多以江湖河鮮為主料，以頂尖烹藝為支撐，以本味本色為上乘，以妙契眾口為追求，雅俗共賞而不失其大雅，尤其是“和、精、清、新”的獨特理念。淮揚菜始於春秋，興於隋唐，盛於明清，素有“東南第一佳味，天下之至美”之美譽。淮揚菜選料嚴謹、因材施藝；製作精細、風格雅麗；追求本味、清鮮平和。

費用包含：

- 1.松山-上海虹橋來回經濟艙機票(此為FIT個人機票，價格會因機票艙等提高而調高價格，請儘早報名。個人機票可自選出發日期，增減旅遊天數)。
- 2.兩地機場稅及燃油附加費、訂位費等。
- 3.飯店早餐(不佔床者不包含)。
- 4.旅行社責任保險新台幣500萬、意外醫療新台幣20萬(實支實付)。(旅客未滿15歲或70歲以上，依法限制最高新台幣200萬旅行業責任險)
- 5.飯店住宿4晚(二人一室)，若單人報名則需補足單人房差。

費用不含：

- 1.住宿飯店至機場之交通接送機。
- 2.中華民國個人護照費用與中國入境簽證費用。
- 3.三段高鐵車票。

第01天

松山→CI201 12:30/14:15 或 BR772 14:30/16:10上海虹橋機場 高鐵虹橋站 高鐵揚州東站

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機停在『虹橋機場一航站』，需至地下一樓轉搭地鐵(3元人民幣)至『高鐵虹橋站』，因需步行及自提行李上下高鐵，建議行李儘量精簡。

高鐵站均有出租車搭車處，非常方便！

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X

 **住宿** 揚州皇冠假日酒店5星或揚州三盛希爾頓逸林酒店5星

第02天

揚州

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日自由活動。

建議行程：

【**大明寺**】，寺內最出名的是棲靈塔，塔中供奉著釋迦摩尼的舍利子，李白、白居易等也都曾登臨賦詩。從塔頂可俯瞰大明寺，遠眺瘦西湖與揚州城風景。

【**瘦西湖**】，瘦西湖是國家重點風景名勝區，國家AAAAA景區。清代康乾時期即已形成的“兩堤花柳全依水，一路樓臺直到山”的湖上園林，融南方之秀、北方之雄於一體，風韻獨具而蜚聲海內外。卷石洞天、長堤春柳、四橋煙雨、徐園、月觀、小金山、釣魚臺、五亭橋、白塔、二十四橋景區等名園勝跡，散佈在窈窕曲折的一湖碧水兩岸，儼然一幅次第展開的國畫長卷。

【**揚州八怪紀念館**】，揚州八怪泛指清代揚州具有創新精神的一批畫家，八怪具體指哪八個畫家，說法不盡一致，據各種著述記載，前前後後至少計有十五人之多，所以“八”可看作數詞，也可看做約數。大雄寶殿現為紀念館主展廳，記得一定要抬頭看，房梁上漂亮的彩繪多為明代遺存。揚州八怪紀念館以圖文介紹了“揚州八怪”的生平，展示了他們在一起討論書畫時的熱鬧場景，陳列出了他們的代表作書畫作品；紀念館還有金農寄居室復原陳列，展現了“揚州八怪”書畫創作生活的歷史氛圍。

午餐建議餐廳：獅子樓(瘦西湖店)~ 來揚州一定要來的店！每道菜味道都特別好，招牌菜是極品獅子頭、揚州炒飯和大煮幹絲。他家的獅子頭絕對絕對必點的，不嘗嘗太可惜了。

晚餐建議餐廳：富春茶社(中國四大名店之一)~是一座聞名中外的老店。1885年始為富春花局，由茶座起家，歷經百年，形成了花、茶、點、菜、結合，色、香、味、形俱佳，閑、靜、雅、適取勝的特色。它是淮揚菜點的正宗代表。為適應海內外賓客的需求，近年來富春茶社進行了更新改造。



獅子樓極品獅子頭



獅子樓大煮幹絲



富春茶社

 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：X 晚餐：X
 **住宿** 揚州皇冠假日酒店5星或揚州三盛希爾頓逸林酒店5星

第03天

揚州

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日自由活動。

建議行程：

【**東關街歷史街區**】，是揚州城裡最具有代表性的一條歷史老街。它東至古運河邊，西至國慶路，全長1122米，原街道路面為長條板石鋪設，東關街以前不僅是揚州水陸交通要衝，而且是商業、手工業和宗教文化中心。東關街上的大麒麟閣茶食店、四美醬園的醬菜、謝馥春都非常有名，重要的是，這些店都是頗有地位的老字型大小。

【**揚州古運河**】《**世界文化遺產**》，揚州古運河是隋煬帝下令開鑿的南北大運河中的一段，西元前486年吳王夫差開鑿的邗溝乃是它的濫觴，所以揚州古運河是南北大運河中最古老的一段。沒有古運河，就沒有揚州古城，揚州古運河是揚州城的「母親河」，揚州是唯一與中國古運河同生共長的城市，是天下獨一無二的「運河城」。

【**何園**】，園主何芷舠，其家族為與北洋大臣李鴻章、光緒帝師孫家鼐進退與共的姻親三大家族，他從湖北漢黃德道台任上壯年致仕，歸隱揚州，於光緒九年巨資良材建造大型私家住宅園林。該園建築佈局由園居、東西花園、片石山房組成環環相扣、內外有別、中西合璧、居遊兩便的人居環境，中國私家園林的建築審美和居遊功能在此達到高度和諧與極至完美。何園有冠蓋中國造園藝術的四個「天下第一」，其中特色建築之冠——享有「天下第一廊」美譽的1500米復道迴廊，構成園林建築四通八達之利與迴環變化之美，在中國園林中絕無僅有。

【**盧氏鹽商住宅**】+【**淮揚菜博物館**】，建於清光緒年間，是一座揚州晚清鹽商較大的豪華住宅，被譽為“鹽商第一樓”。盧氏鹽商住宅宅主為商界巨富盧紹緒，占地面積萬餘平方米，建築面積6100多平方米，前後進深達百余米，共有九進建築，200多處房間。住宅內部有淮海廳、蘭馨廳、涵碧廳、怡情樓，廳廳相連，廳堂闊大。天井兩側分佈著小型花園，假山、花草、佈局風格各異。盧氏鹽商住宅始是揚州現存規模較大的鹽商住宅建築，是反映揚州鹽文化的重要遺跡。

午餐建議餐廳：必香居(東關街店) 必香居是揚州的一家小吃館子，其中鮮肉鍋貼和幹拌面、蝦籽湯麵是該店的特色，價格非常便宜，店裡面的服務也是很熱情到位。

晚餐建議餐廳：盧氏鹽商住宅：在古色古香的餐廳裡品味美食，是一種特別的享受。他們家的早茶挺經典，招牌推薦五丁包、燙幹絲、蟹黃湯包、翡翠燒賣，各色點心下肚後，喝上一口清茶，唇齒留香餘味悠然。這裡的人氣向來很旺，如果要來，需要趁早。



必香居三鮮煨麵



淮揚菜博物館



盧氏鹽商住宅

 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：X 晚餐：X
 **住宿** 揚州皇冠假日酒店5星或揚州三盛希爾頓逸林酒店5星

第04天

揚州 淮安

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日自由活動。(今日需移動至淮安)

建議行程：

【**淮安府署**】，淮安府城有著2200年的建城史。這裡是中國歷代為軍事重地，有“鐵打的淮城”之美譽，曾並稱淮揚蘇杭為“運河沿線四大都市”。淮安府署就設置在府城中部偏北地區，總督漕運部院設在全城的中部，府學試院、督學部院和山陽縣署則設在中部偏南地區，漕運刑部大堂設在城西南隅。居而中指揮，形勢有利。淮安府署曾審理過李毓昌(《天下糧倉》)案等著名案件，文化內涵豐富。關漢卿

以淮安府署為題材，編寫了喜劇《寶娥冤》。

【中國漕運博物館】，作為“運河之都”的淮安，為展示漕運文化而籌建中國漕運博物館。淮安漕運總督署遺址是2002年中國重大考古發現之一，漕運博物館建與漕運總督署遺址相整合，向世人完整地展現漕運古跡和歷史。

【河下古鎮】，曾名“北辰鎮”，古鎮形於春秋末期，距今已有約2500年歷史，明清兩代這裡曾出過67名進士、123名舉人、12名翰林，素有“三鼎甲齊全”之稱。河下古鎮主要的景點有湖嘴大街、吳承恩故居、吳鞠通中醫館、狀元樓、文樓、聞思寺等。

午餐建議餐廳：獅王府(東門大街)~是淮安市上過央視拍攝、採訪、製作、報導淮揚菜品最多的一家飯店。央視1套《舌尖上的中國》、央視4套《走遍中國》、央視9套記錄頻道《水上淮安》、央視10套《味道》、《舌尖上的江蘇~淮安篇》等，都詳實介紹宣傳了淮揚菜主打菜品，獅王府主要經營天妃宮蒲菜、八珍獅子頭、淮安軟兜、白袍蝦仁、三套鴨等經典傳統菜品，並一直以優越的環境、優質的菜肴、優秀的服務樹立著良好的口碑深得淮安人民和來淮遊客的好評。

晚餐建議餐廳：老淮安·淮安菜(淮陰區三店)~大眾點評4.8分的高評分，強力推薦~平橋豆腐，豆腐跟永和豆漿一樣帶點焦香味，搭配爽口的湯頭，讓筆者一口氣喝了3碗。



獅王府八珍獅子頭



老淮安軟兜長魚



老淮安平橋豆腐~筆者一口氣喝3碗

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：X 晚餐：X
住宿 淮安鉅爾曼酒店5星

第05天

高鐵淮安站 高鐵虹橋站 虹橋機場✈松山 CI202 16:15/18:15 或 BR771 19:40/21:45

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日需移動至上海搭機返台

餐食 早餐：飯店早餐 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，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。

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。

- 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。
- 貴重物品請放置飯店保險箱內，如隨身攜帶，切勿離手。
- 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。
- 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。
- 游泳池未開放時間，請勿擅自入池，並切記勿單獨入池。
- 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

- 搭乘飛機時，請隨時扣緊安全帶，以免亂流影響安全。
- 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。
- 搭乘纜車時，請依序上下，聽從工作人員指揮。
- 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。
- 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。
- 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！

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

● 大陸旅遊

- 即使在炎熱的夏季出遊，凡前往海拔高地區，仍要多準備一件外套等保暖衣物，以備不時之需（如：九寨溝、黃龍、中甸香格里拉、麗江玉龍雪山、西藏..等）。
- 一般而言，團體旅遊餐食安排，除了早餐在飯店內享用之外，都會盡可能安排當地特色風味餐或是較適合台灣旅客口味的餐廳，雖同為中餐但各地區口味仍略有差異，雖然已跟當地協調，仍難免產生需求上的落差，特別是內地城鎮地區，有些餐飲服務設施略顯不足，亦請旅客理解及包含。
- 響應環保愛地球，湖南地區飯店住宿現已不提供牙刷牙膏，請旅客前往該區旅遊需自備牙刷牙膏(參考行程：張家界)。
- 旅遊大陸期間，在言論上請避免涉及政治或言語上的攻擊。
- 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)。

■ 旅遊實用資訊

大陸旅遊

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)

共有三種插座模式：三扁孔型(八字扁腳)、兩腳扁型、雙圓孔型

二、時差：

無時差

三、匯率：

- 1人民幣約=新台幣4.8元 (僅參考，請以當地銀行為準)

2. 目前台灣已有多家銀行開放人民幣兌換服務，機場的銀行櫃檯亦有提供兌換，非常方便。
3. 如在大陸當地兌換需準備美金以利兌換，一般當地機場或是飯店內均有提供兌換服務。

四、如何撥打電話：

1. 大陸國際冠碼00 / 國碼+86
2. 由大陸打電話回台灣：00(大陸國際冠碼)+886(台灣國碼)+區域碼(去0)+電話號碼
3. 由台灣打電話到大陸：002(台灣冠碼)+86(大陸國碼)+區域碼(去0)+電話號碼

五、氣候：

大陸地廣，各地氣候不盡相同，但一般而言，各地夏季仍為炎熱氣候、冬季則北方較南方寒冷。

沿海地區城市較為潮濕、西北地區氣候較為乾燥，西南地區多為高原氣候，終年氣溫偏低。

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