PHOENIX TOURS™
鳳凰旅遊

Tour Member Handbook
旅客手冊

團　　號： CHE180516E
行程名稱： 金鳳凰~味蕾品廈門四日
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

金鳳凰~味蕾品廈門四日

* 行程特色

1. 味蕾品廈門：
   廈門榮記深海魚火鍋：視覺大賞，最火爆的深海魚火鍋店採用來自深海的魚類石斑魚為主要原料，取其各各部位制做不同的美味佳餚，這家在廈門開了五六年的深海魚餐廳，日日都是生意爆滿，去晚了就沒有了位置。榮記，以深海魚聞名，生意紅火座無虛席，雖然價高但物有所值！一條魚像牛排一樣細分部位，有魚皮、魚片、魚骨、魚尾、魚唇等，魚肉爽滑彈牙，魚皮魚尾富含膠質，特別是魚皮口感類似蹄筋般筋道，美容佳品呀！除了魚當然也有一般的火鍋料，沾上店裏獨家秘製醬料，味美停不了口啊！

東嶼海鮮大酒樓：邀您品滋補土龍湯東嶼海鮮大酒樓位於廈門海滄東嶼村，是一家最早做海鮮的老牌名店，其特色海鮮純正味美，種類繁多，全部是在海裏現捕捉最新鮮的食料，沒有添加任何雜質，給您最天然、健康的純正鮮味。值得一提的是特色「土龍湯」湯鮮滋補，口感一流，回味無窮，不可錯過的天然美味滋補品。師傅將土龍同豬尾、枸杞、當歸等配料放在高湯裏用溫火燉，兩個小時以後，一罐香噴噴的土龍湯就出爐了。土龍湯主要功能就是滋補身體，舒活筋骨，促進血液迴圈。

2. 為維護旅遊品質，每團旅客人數保證不超過25人，以避免團員人數太多影響旅遊品質。
3. 特別安排住宿 < 日月谷溫泉渡酒店 > ，猶如綠洲中的一座聖殿，樸實而高貴，園內擁有上百個風貌各異的溫泉泡池（牛奶泉、花瓣泉..... ）
4. 國際五星— < 艾美酒店 > ；時尚前衛的設計風格創造了無限探索空間和奢華感覺。酒店位於仙岳山的迷人山坡之上，可飽覽廈門灣的絕美景觀。從所有客房的私人陽台或寬大窗戶均可欣賞寧靜美麗的山坡或庭院景觀。帶有獨立浴缸和熱帶雨林淋浴的大理石浴室讓您得到充分的放鬆。精緻典雅的雙層別墅能為您帶來更舒適的住宿感受！
5. 專業設計胡裡山炮台紅夷大炮清兵操演秀--再現明清時期廈門港炮臺的軍事盛況！
6. 貼心的設計，海上花園鼓浪嶼（電瓶車單程），一邊領略藍天碧、 海的壯美，一邊遊覽廈鼓美景，鷺江風光，山巒起起伏伏，綠樹交相輝映，處處給人以整契幽靜的感覺。
7. 聯合國世界文化及自然遺產土樓經典 - 南靖田螺坑。
8. 全程無購物站安排，真正享受旅遊樂趣！
9. 合計收費含司機.導遊.領隊及行李小費(恕床頭小費無法含)，並且當地☆絕無隱藏額外自費行程，真正輕鬆享受旅遊樂趣！領隊服務滿意百分百，不滿意領隊服務，領隊小費部分退還！

   註：年齡七十歲以上，此行程可享有門票優待，請於各景點配合出示台胞証，全程可退人民幣90/人，於廈門當地現退。

註：此行程如指定 2 人成行，則團費為NT34900/人，含司導小費(因全程司導2人服務2位貴賓，故費用會較高)，餐標為：環島路佳麗海鮮大酒店150、日月谷中華料理250、土樓風味100、東嶼海鮮大酒樓200、榮譽閩南風味150、榮記深海魚火鍋200

第01天

桃園 / 廈門

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機飛往 - 廈門；抵達午餐後，前往參觀◎【南普陀寺】，是一座有有千餘年歷史的佛教寺廟，位於中國福建省廈門市東南五老峰下，面臨碧澄海港，規模在廈門島佛寺中居首位。因其供奉觀世音菩薩，與浙江普陀山觀音道場類似，又在普陀山以南而得名。是一間在閩南和東南亞有相當影響力的佛寺。之後輕鬆入住 < 日月谷溫泉渡酒店 > ；佔地26萬平方公尺，濃郁的東南亞異國風情。設有日月谷溫泉主題公園、日月谷溫泉酒店以及日月谷溫泉私人會所，是集觀光度假、休閒療養、商務會議、運動健身、生態示範、環保宣傳等於一體的多功能綜合型旅遊渡假區。日月谷溫泉主題公園為"福建省首家大型園林式露天溫泉"。設有近百個露天溫泉泡池，幾十種特色溫泉。恢弘的接待大廳，異國風味美食坊，古色古香撫荷軒，養生閣，月光亭，泡泡吧，超大型游泳池.....每到一處，都是享受愜意生活的最佳選擇。

※泡溫泉請自備泳衣及泳帽。

※酒店內可租用浴袍，每件 RMB 15。

餐食 早餐：X 午餐：環島路佳麗海鮮大酒店80 晚餐：日月谷中華料理150

住宿 廈門日月谷溫泉渡假酒店 5 星

第02天

廈門 - 漳州 - 南靖 - 廈門

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往漳州，參觀 ◎【花卉一條街】位於漳州南環城路最南端，是國道沿路最大的百花一條街，也是漳州建設花卉大產業，形成50公里花卉走廊的龍頭和視窗。續往★【孔廟】在漳州市區，屬於全國重點文物保護單位。 ◎【明清一條街】全國重點文物保護單位，共有四座，分別位於市區香港路北段雙門頂明代石坊，即"尚書探花"坊和"三進宰貳"坊，及新華東路嶽口街清代石坊，即"勇士簡易"坊和"閩越雄聲"坊。四石坊均為石坊木結構，3間5樓12柱。續前往 - 南靖，參觀★【田螺坑土樓群】，田螺坑土樓群四周山頭尖圓秀麗峻拔不一，山上綠樹環蔭，翠竹搖曳；村中樓前屋後綠草依依，花香四溢，令人賞心悅目。五座土樓依山勢起伏，高低錯落，疏密有致，層層土牆與層層梯田遙相呼應，奇異秀麗，美不勝收。居高俯瞰，像一朵盛開的梅花點綴在大地上，又像是飛碟從天而降，構成人文造藝與自然環境巧妙天成的絕景，給人以強烈的視覺衝擊，令人歎為觀止。接著前往★【裕昌樓】，此樓號稱「東倒西歪」樓，古樸奇特的建造藝術令人驚歎，歪歪斜斜的柱子給人頃刻即將崩塌的危感。只有一樓的柱是直的，二樓以上的柱子都是東倒西歪。經測算，歪斜的木柱達210多根，最大傾斜度達15度。幾百年依然如故，有驚無險！之後遊覽★【塔下村】(含去程單趟電瓶車)；塔下村被稱為「閩南周莊」、「福建鳳凰」、「太極水鄉」、「世外桃源」。小橋流水，每隔不遠就有一條小石橋跨越兩岸，那水中倒影的小土樓錯落別緻，那岸邊是青青的杏樹，那水邊村婦浣洗的錘聲水聲悅耳動聽。讓人們感受「枕水聲入夢，踏漣漪醒來」的美妙夢境。樓前屋後鋪就的卵石小徑，被人們的足跡磨得圓潤，細雨輕煙，閃出柔和的光澤。走在塔下河邊的小路上，空氣清純，讓人嗅出許多逝去的年代，追尋歷史行走的印記。一兩隊農戶放養的鴨子，正悠閒地劃著水。 遊蕩其間，很有超然世外的恍惚之感。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：南靖思明餐廳土樓風味80 晚餐：廈門海滄東嶼海鮮大酒樓200

住宿 廈門艾美酒店 5 星

第03天 廈門

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往碼頭搭乘渡輪前往海上明珠★【鼓浪嶼】(含返程單趟電瓶車)，島上崗巒疊起，盛林茂密、古木參天、風景如畫，因為曾是列強的共同租地，所以此地留下許多富含歐洲風味的特別建築；稱鼓浪嶼說是萬國建築博覽一點也不為過，在彈丸之地的小島上薈萃了上千座風格各異、中西合壁的中外建築。這裡有中國傳統的飛簷翹角的廟宇，有閩南風格的院落平房，有被稱為「小白宮」的八掛樓，有小巧玲瓏的日本房舍，也有十九世紀歐陸風格的西方領事館，林林總總可說鼓浪嶼是一部說不完道不盡的建築百科書，他經歷了一百多年的風雨滄桑，已成為當今一種寶貴的重要旅遊資源，具有很高的觀賞價值、藝術價值和研究價值。遊覽★【菽莊花園】全園分為藏海園和補山園兩大部分，各景錯落有序，園在海上，海在園中。園中★【鋼琴博物館】展出了十九世紀德國、奧地利產的古鋼琴，都是胡友義先生的私人藏品。之後前往★【胡里山炮台】胡里山炮台位於廈門東南端海岬突出部，毗鄰廈門大學園區，三面環海，交通便利，有著得天獨厚的歷史和自然旅遊資源，素有「八閩門戶、天南鎖鑰」之稱，始建於清光緒二十年（西元1894年）三月初八日，竣工於清光緒二十二年（1896年）十一月初八日。工期二年八個月。炮台總面積7萬多平方米，城堡面積1.3萬多平方米，分為戰坪區、兵營區和後山區，內開砌暗道，築造護牆、彈藥庫、兵房、官廳、山頂瞭望廳等。炮台結構為半地堡式、半城垣式，具有歐洲和中國明清時期的建築風格。★【紅夷大炮清兵操演秀】以整個炮台為表演場地，反映了明清時期廈門港炮台當年的場景。晚上前往◎【咖啡一條街】，在廈門，如果想喝杯咖啡，當地人一定會推薦廈門最有名的「咖啡一條街」，就位在筼筜湖邊，原本是美輪美奐、具異國風味的別墅，被改裝成咖啡館，在這裡形成群聚效應，整條路大約500公尺左右，就有一、二十家裝潢各異的咖啡館，可以邊喝咖啡邊欣賞湖景，成為廈門市民假日最佳去處。

餐食 早餐：飯店早餐 午餐：榮譽閩南風味80 晚餐：廈門榮記深海魚火鍋200

住宿 廈門艾美酒店 5 星

第04天 廈門 / 桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午專車前往機場，搭機飛返桃園。

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。

（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証明，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

- **大陸旅遊**

1.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）。
2.一般而言，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。
3.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)。
4.旅遊大陸期間，在言論上請避免涉及政治或言語上的攻擊。
5.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. 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