



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： CHE130804A
行程名稱： 輕鬆遊黃山、杭州5日
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

輕鬆遊黃山、杭州5日

* 行程特色

一、【獨家安排·輕鬆玩黃山】

※獨家安排花雙倍纜車費用(合計4次纜車)，讓您兼覽雄偉前山、秀麗後山，輕鬆全覽，節省4小時徒步時間。

※輕鬆遊黃山，不用背著行李負重登山，或另花費用請人揹背包。

※黃山後山~~太平纜車(位於西海)上山、雲谷纜車(位於北海)下山，不重複，是最輕鬆的走法。

※黃山前山~~(纜車上、下山)，不用辛苦爬山即可領略一石即一山的壯觀景象。

※山下住宿5星酒店、餐食、住宿均優於山上。晚上既可泡溫泉(含)、又可腳底按摩(含)。

二、【古村落民居】~

※徽州地區景點：皖南古村落 - 宏村·臥虎藏龍古民居，充分體驗「桃花源裡人家」。

※屯溪老街 - 宋代商業街，「清明上河圖」的徽派古風。

※官宦富商之家~胡雪巖故居，兼具江南園林及古民居，從建築到室內家具陳設，用料之考究，堪稱清末中國巨商第一宅。

三、【城市山水】~

西溪濕地、西湖、虎跑(泉)寺。

四、【貼心好禮】~

(1) 送黃山四絕之一的黃山溫泉景區天然溫泉泡湯。

(2) 送黃山登山手杖

(3) 每人每天一瓶礦泉水(黃山山上請自理)。

(4) 腳底按摩1小時。

五、無購物、白天無自費。晚上自費項目(不強迫參加，不參加者可優先送回酒店，或自行逛街)。

※屯溪【徽韻】~收費人民幣180


※杭州【印象西湖秀】~收費人民幣260

第01天

臺北/屯溪(黃山市)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機直飛 - 屯溪；抵達後專車前往酒店，辦理入住手續後，前往吃宵夜。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上簡餐(宵夜30)

 **住宿** 軒轅國際大酒店5星或同級

第02天

太平纜車上山--黃山後山(西海、北海)--雲谷纜車下山

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日前往★【黃山風景區】，屬世界文化與自然遺產，已被列入《世界遺產名錄》，素有“五嶽歸來不看山，黃山歸來不看嶽”，有天下第一奇山之稱，並與長江、長城、黃河並稱為中華民族的象徵之一。

早上搭乘太平纜車上山，

【西海景區】~


立足於《排雲亭》前，入目巧石景點，即有“仙人曬靴”、“仙女彈琴”、“天狗吠月”、“仙人踩高蹺”、“武松打虎”等奇石及雙龍古松歷歷在目。西海景區最大特色之處，是雲海的千般變幻，一忽兒滾滾滔滔，一忽兒虛無縹緲，一忽兒薄紗遮蒙，一忽兒氣朗風清，薄幕流雲籠罩的峰、石、松若隱若現，一動一靜，形成了變幻莫測的迷人景象，讓人真如進入神話般地夢境。

【北海風景區】~

《始信峰》，雄踞險壑，壁立如削，三面臨壑，懸崖千丈，峰頂拳拳之地，近攬遠眺，面面受奇，古有“黃山之雄甲宇內，幽秀靈齊聚後海”之句，更有“始信黃山天下奇”之譽。《清涼臺》觀賞雲海。《北海風景區》觀賞著名的夢筆生花、猴子觀海..等名景。

下午由雲谷纜車下山，專車前往前山山腳下的溫泉區，晚上泡個溫泉(請自備泳裝)，洗滌一天的疲勞。



 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：山上合菜70 晚餐：徽菜風味50

 **住宿** 最佳西方溫泉大酒店(准五)或同級

第03天

玉屏纜車上--黃山前山--玉屏纜車下山--黟縣--屯溪

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，搭乘玉屏纜車上前山~

【玉屏樓景區】~

迎客松及雄壯的天都峰迎接您的蒞臨，相較後山峰林之秀麗，前山玉屏樓四周的蓮花峰、蓮蕊峰、天都峰，雄壯的身軀令人驚嘆！參觀玉屏樓後之摩崖石刻，登黃山第一峰~蓮花峰。

續搭乘玉屏纜車下山，午餐後專車接往黟縣，參觀~

★【宏村】~

皖南古民居徽派建築的代表，被聯合國教科文組織列入了世界文化遺產名錄。村依山伴水而建，素有「中國畫裡的鄉村」之美譽。700年前設計時，整個村落“仿牛生態”而建，引清水(牛腸)串穿民居群(牛軀)入月塘(牛胃)，全村現完好保存明清民居140餘幢，其中以承志堂“三雕”精湛，富麗堂皇，被譽為“民間故宮”。

★晚上腳底按摩一小時。



🍴 餐食 早餐：飯店早餐 午餐：最佳西方溫泉大酒店50 晚餐：徽菜風味60

🏠 住宿 鳳凰碧桂園大酒店(5星)或同級

第04天

屯溪老街--杭州(西溪濕地)

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

★【屯溪老街】~

老街的建築群繼承了徽州民居的建築傳統風格，規劃佈局，建築形式具有鮮明的徽派建築特色。建築體量不大，色彩淡雅、古樸。即白粉牆、小青瓦、鱗次櫛比的馬頭牆，構成了徽派建築群體美。有「活的清明上河圖」之稱。

續專車經高速公路前往人間天堂~杭州，參觀~

★【西溪濕地(含船+電瓶車)】

自唐代以來，西溪就以賞梅、竹、蘆、花而聞名，及至民國衰落而廢棄。近年重整園區2009年開放，因電影「非誠勿擾」於此拍攝，而聲名大噪。區內約70%的面積為河港、池塘、湖漾、沼澤，正所謂「一曲溪流一曲煙」，整個園區六條河流縱橫交匯，水道如巷、河叉如網、魚塘櫛比如鱗、諸島棋布，形成了西溪獨特的濕地景致，相較於一般水鄉，更多了大自然風光。

進入景區後改搭遊船，順著水道前行，兩岸茅舍儼然，蘆葦叢生，湖面上水草鮮潤柔婉，野鴨水鳥鳧泛。上岸參觀「秋雪庵」、「泊庵」...等文人雅士開創的別墅，續搭電瓶車前往深口，參觀「謝家村水鄉」及「百年老樟樹」，續搭遊船返回景區大門。



🍴 餐食 早餐：飯店早餐 午餐：杭州本邦菜50 晚餐：香樟雅苑50

🏠 住宿 杭州海外海皇冠假日酒店(5星)或同級

第05天

杭州/台灣桃園

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

★【西湖】(含遊船)~

西湖為杭州最著名的景區，三面環山，層巒疊嶂，天生麗質。西湖的美是大自然的賜予，更是歷代先人的傑作。西湖的景致隨著四季變化而變化，都令人嘆為觀止。北宋一代大詩人蘇東坡把西湖比作美女西施，是這樣描繪西湖的美「水光瀲灩晴方好，山色空蒙雨亦奇；欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜。西湖與瑞士的萊蒙湖並稱東西輝映的兩顆明珠，並泛舟湖上欣賞西湖十景：『蘇堤春曉』、『平湖秋

月』、『花港觀魚』、『柳浪聞鶯』、『雙峰插雲』、『三潭映月』、『雷峰夕照』、『南屏晚鐘』、『曲院風荷』、『斷橋殘雪』等。

★【虎跑泉(寺)】~

寺在山林中，以虎跑泉、虎跑溪為主脈的園林。虎跑泉被譽為“天下第三泉”，遊覽虎跑的樂趣在泉，從聽泉、觀泉、品泉、試泉直到夢泉，能使人自然進入一個繪聲繪色、神幻自得的美妙境界。虎跑還是家喻戶曉的傳奇人物~濟公歸葬的地方，『濟公殿』、『濟公塔院』坐落於此。近代藝術大師李叔同，他的才華橫溢，集詩、詞、書畫、篆刻、音樂、戲劇、文學於一身，在諸多文化藝術領域都曾開風氣之先，在此出家為僧法名弘一法師，其『紀念館』，欣賞其詩畫及傳奇-生。

★【胡雪巖故居】~

清末“紅頂商人”胡雪巖豪宅，集江南園林、民居為一體；有十三樓、芝園，亭臺樓閣、小橋流水、明廊暗弄，建築構思巧妙，磚雕、木雕、石雕、灰雕無品不精。相較中國各地古民居，徒留其屋貌而無其房俱，胡雪巖故居宅內選用了大量的紫檀、酸枝、楠木、銀杏、南洋杉、中國榿等高檔木材，用材之考究，堪稱清末中國鉅賈第一宅。

◎【明清河坊街】~

位於南宋皇城山腳下，從南宋至民初，一直是杭州最繁華地段。街區現存古建築大多建於明末清初，從2000年依照“修舊如舊”的原則，嚴格按原有風貌加以保護，恢復了老字型大小商鋪、引進工藝品店、民間博物館...等，是杭州最有特色的步行街。



 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：皇飯兒50 晚餐：機上簡餐

■ 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，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。

- 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體精神為主，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)
- 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。
- 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**：

- 大陸國際冠碼00 / 國碼+86
- 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
- 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**：

- 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。
- 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

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