



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： CHE140906G
行程名稱： 江南精選五日~無購物.無自費+大閘蟹吃到飽
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

江南精選五日~無購物.無自費+大閘蟹吃到飽

* 行程特色

1. 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，走行程·用餐·購物...花過多的等待時間。
2. 安排欣賞廣受好評的--張藝謀印象系列~<印象西湖>。
3. 三國東吳時為水師操練場所【玄武湖】。
4. 因唐朝詩人張繼的《楓橋夜泊》而聞名於世的【寒山寺】。
5. 江南園林~蘇州四大名園之<留園>。

6. "貝聿銘"大師的現代蘇州園林—<蘇州博物館>。
7. 江南美麗的水鄉【烏鎮】· 河流密度和石橋數量均為全國古鎮之最。
8. "淡妝濃抹總相宜" 如詩如畫的【西湖】含遊船。
9. 世博期間最受歡迎的 - <沙特館> 及 <世博中國館> 的「鎮館之寶」《電子版清明上河圖》。
10. 全程無購物,無自費。
11. 全程餐標 40 人民幣。
12. 合計收費含司機、導遊、領隊及行李小費(恕床頭小費無法含), 並含稅金兵險, 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!

第01天

桃園 / 南京

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「六朝金粉地, 金陵帝王州」的--**南京**, 與北京、西安、洛陽並稱為「中國四大古都」。

今日行程：

◎【**玄武湖**】；玄武湖在三國東吳時為水師操練場所, 明代在湖中建立黃冊庫, 收藏全國的戶籍賦稅檔案。玄武湖為風景園林, 亦為文化勝地, 許多文人騷客都曾在此留下身影詩篇, 如郭璞、蕭統、李煜、韋莊、杜牧、劉禹錫、李商隱、李白、歐陽修、王安石、曹雪芹。

◎【**中山陵**】(含★**電瓶車**)，坐落在**南京**東郊鐘山東峰小茅山的南麓, 傍山而築, 由南往北沿中軸線逐漸升高, 整個建築群依山勢而層層上升, 氣勢宏偉。其中祭堂為仿宮殿式的建築, 建有三道拱門, 門楣上刻有「民族、民權、民生」橫額。祭堂內放置孫中山先生大理石坐像, 壁上刻有孫中山先生手書《建國大綱》全文。**中山陵**主要建築有牌坊、墓道、陵門、碑亭、祭堂和墓室等, 從空中往下看, **中山陵**像一座平臥在綠絨毯上的「自由鐘」。

◎【**秦淮河風光帶**】，秦淮河是**南京**最繁華的地方之一, 美稱"十里珠簾"。秦淮河以夫子廟為中心, 具有明清風格、是廟市街景合一的文化、旅遊、商業、服務等多功旅遊勝地。秦淮河風味小吃是中國四大小吃群之一。夫子廟地區茶樓飯店, 街邊小吃, 滿目皆是, 形成獨具秦淮傳統特色的飲食集中地。



🍴 **餐食** 早餐：X 午餐：中式合菜 晚餐：秦淮風味

🏠 **住宿** 鼎鼎國際酒店准 5 星或同級

第02天

南京 - 蘇州

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

前往絲綢之鄉 - **蘇州**。

今日行程：

★【**留園**】世界遺產名錄, 留園內建築的數量在蘇州諸園中居冠, 不但數量多, 分佈也較為密集, 其佈局之合理, 空間處理之巧妙, 皆為諸園所莫及。善於運用大小、曲直、明暗、高低、收放等文化, 吸取四周景色, 形成一組組層次豐富, 錯落相連的, 有節奏、有色彩、有對比的空間體系, 這是為何小小的留園, 能與拙政園、北京頤和園、承德避暑山莊齊名, 同列中國四大名園之因。

★【**寒山寺**】，寒山寺因唐朝詩人張繼的《楓橋夜泊》「姑蘇城外寒山寺, 夜半鐘聲到客船。」而聞名中外。明朝洪武、永樂、嘉靖、萬曆各帝都重修寒山寺。嘉靖年間, 僧本寂鑄大銅鐘和鐘樓。近年, 各地遊客, 特別是日本、韓國遊客經常專程在新曆元旦、舊曆除夕到寒山寺聽新年鐘聲。同時, 一些媒體也通過直播新年鐘聲給予了關注。

◎【**蘇州博物館**】，為"貝聿銘"大師的封刀之作! 以<中而新·蘇而新>的設計理念, 堅守<不高·不大·不突出>的原則, 古典中有

現代·現代中蘊藏古典·二者自然相融·毫不突兀·在在展示了大師的功力·之後前往南京。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：評彈宴 晚餐：姑蘇風味

🏠 住宿 蘇州維也納國際酒店准5星或同級

第03天

蘇州 - 烏鎮(含遊船) - 杭州

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日行程：

★【烏鎮東柵】烏鎮旅遊·東柵景區主要由傳統作坊區、傳統民具區、傳統文化區、傳統餐飲區、傳統商舖區和水鄉風情去組成。作為江南水鄉六大古鎮之一·古風猶存的東、西、南、北四條老街呈「十」字交叉·構成雙棋盤式河街平行、水陸相鄰的古鎮格局。這裡的民居宅屋傍河而築·街道兩旁保存有大量明清建築·輔以河上石橋·體現了小橋、流水、古宅的江南古鎮風韻。東柵景區的立志書院是茅盾少年時的讀書處·現闢為茅盾紀念館·為國家級重點文物保護單位。

◎【清河坊】；清河坊歷史文化特色街區位於杭城南部景區吳山腳下·是杭州目前唯一保存較完好的舊城區。來到杭州·除了西湖·不能不去的就是清河坊。清河坊自古是杭州的繁華地段。河坊街新宮橋以東·是南宋時期宋高宗寢宮——德壽宮遺址。南宋時被封為清河郡王的張俊住宅就在當時稱之為御街的太平巷·故這一帶被命名為清河坊。

晚餐後·欣賞大型巨秀★【印象西湖】。



🍴 餐食 早餐：飯店早餐 午餐：水鄉古鎮風味 晚餐：杭幫菜風味+大閘蟹吃到飽90

🏠 住宿 杭州馬可波羅花園酒店准5星或同級

第04天

杭州 - 上海

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日行程：

★【西湖】“淡妝濃抹總相宜”極能概括西湖之美·坐落杭州城西的一顆光彩奪目的明珠·三面環山·一面瀕市·湖體輪廓近似橢圓形·面積6.03平方公里·湖面上有白、蘇二堤·將湖面分成外湖、裏湖、嶽湖、西裏湖、小南湖五個部分·湖中有孤山、小瀛洲、湖心亭、阮公墩四島·環湖山巒迭翠·花木繁茂。峰、岩、洞、壑之間穿插泉、池、溪、澗·青碧黛綠之中點綴樓閣亭榭、寶塔、石窟·湖光山色·風景美如西子·被譽為『人間天堂』。

◎【上海新天地】是一個具有上海歷史文化風貌的都市旅遊景點·它是以上海獨特的石庫門建築舊區為基礎改造成的集餐飲、商業、娛樂、文化的休閒步行街。以中西融合、新舊結合為基調·將上海傳統的石庫門裡弄與充滿現代感的新建築融為一體。是一個具上海歷史文化風貌的都市旅遊景點。這片石庫門建築群的外表保留了當年的磚牆、屋瓦、石庫門·彷彿時光倒流·置身於20世紀20年代。但是·每座建築內部·則按照21世紀現代都市人的生活方式、生活節奏、情感世界度身定做·成為國際畫廊、時裝店、主題餐館、咖啡酒吧

.....

◎【外灘萬國建築博覽群】全長約1.5公里，東面靠著黃浦江(江對面摩天大樓群即是陸家嘴金融貿易區)，52幢風格各異的大廈，大約建於1920~1930年代，著名的中國銀行大樓、和平飯店、海關大樓、匯豐銀行大樓再現了昔日“遠東華爾街”的風采，這些建築雖不是出自同一位設計師，也並非建於同一時期，然而它們的建築色調卻基本統一，整體輪廓線處理驚人的協調。無論是極目遠眺或是徜徉其間，都能感受到一種剛健、雄渾、雍容、華貴的氣勢，是百年上海的一個影子，也是舊上海的寫照。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜 晚餐：上海本邦風味

🏠 住宿 上海虹橋金古源豪生准5星或同級

第05天

上海 / 桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日行程：

◎【豫園商場】位於老上海古城內，毗鄰老城隍廟及豫園，也叫老城隍廟商場，從元、明、清到民國初年，700多年來一直是上海的經濟、文化中心，被稱為“上海的根”。除了湖心亭、九曲橋、宛在軒，為原豫園之景，1991年重新建起一群仿明清建築風格的江南古建築，挹秀樓、天裕樓、凝暉閣、暢熙樓與景容樓...等每幢建築都是飛簷翹角、雕樑畫棟，具有濃郁的民族韻味，建築外型沿襲江南明清園林的風格，堪稱中國目前最壯觀的仿明清建築群。而仿古建築外形的內部卻是現代化的商場，其“外古內洋”的特色，除了中華老字型大小商號、集合民俗技藝、江南小吃，是最受外國人喜歡的地方。

★【世博沙特館】~有「石油王國」之稱的沙特阿拉伯參展中國2010年上海世界博覽會，建造的並不是一座石油館，而是一艘「絲路寶船」。登上這艘船，回頭可望見1000多年前中國與阿拉伯世界之間「海上絲綢之路」的興盛場景；朝前看，像徵中沙兩國交流合作、中阿兩大文明融合共生的一棵棵棗椰樹，枝繁葉茂、生機盎然。

◎【中華藝術宮~原世博中國館】~原世博中國館，目前中國最大的美術館，參觀上海世博會中國館的「鎮館之寶」★《電子版清明上河圖》，「會動」的《清明上河圖》，以北宋畫家張擇端所繪《清明上河圖》為藍本，耗時2年完成，將原作放大30倍，投影在高6米、長110米的巨大螢幕上。畫面日夜交替，人物多達千人，生動展現了北宋京城開封的繁華盛景。



🍴 餐食 早餐：飯店早餐 午餐：中式合菜 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. 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		
<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