



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： CHN110701A  
行程名稱： 金鳳凰 - 北京五日~直飛.早去晚回  
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

### 金鳳凰 - 北京五日~直飛.早去晚回

#### \* 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. 特別安排住宿 <王府半島 THE PENINSULA>；位於王府井大街上，和香港半島是同一集團的頂級5星酒店。
3. 參觀【奧運鳥巢主會場】；為2008奧運開幕式及閉幕式，田徑和足球等比賽項目的場地。
4. 特別安排北京近郊所有長城景點之中，最原汁原味，風景最優美的~<慕田峪長城(含纜車上下)>！
5. 觀賞《幻境極光》冰上雜技入選首批《中國國家文化旅遊重點項目名錄—旅遊演出類》，世界唯一的冰上雜技舞蹈秀場，北京非物質

文化遺產項目。

6. 安排欣賞《[金面王朝](#)》將帶您穿越時空、穿越想像，譜寫人類共同情感的華章—愛與和諧。
7. 餐餐有特色：(小南國上海本幫菜150RMB)、(無名居國宴180RMB)、(東來順涮羊肉60RMB)、(譚家菜風味60RMB)、(和平門全聚德烤鴨120RMB)、(百餃園餃子宴50RMB)、(老北京風味40RMB)、(郡王府風味100RMB)、(花家怡園80RMB)。
8. 鳳凰北京團體，無論成團人數多少，即使只有10人，一律用50人座大車。
9. 安排一小時的足浴+腳底按摩(非醫療諮詢按摩)。
10. 高餐標+A級住宿，讓您的北京之旅更具意義。
11. 車上提供礦泉水，每人一天1瓶。
12. ※購物點：「茶葉」「絲綢」2站。

## 第01天

桃園 / 北京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日於機場集合，搭機飛往 - 北京；北京歷史悠久，它作為城市的歷史可以追溯到3000年前。秦漢以來，北京地區一直是中國北方的重鎮，名稱先後稱為薊城、燕都、燕京、大都、北平、順天府等等。抵後前往遊覽★【[天壇公園](#)】，此園位於北京南邊，是明清歷代皇帝祈求五穀豐收的地方，以祈年殿、皇穹宇及圓丘三大殿為主，圓丘是圓形壇，沒有屋頂，是不折不扣的天壇，天壇公園規模宏偉，古柏參天，建築更具有獨特風格與藝術水準。晚餐之後遊覽熱鬧的◎【[王府井大街](#)】。[王府井大街](#)地處天安門以東是一條南北走向的長街，全長一千八百多米。王府井的歷史可以追溯到十三世紀六十年代，距今已有七百多年了。元代中央三大衙署中的樞密院和御史台分佈在這條大街上。今天的王府井已成為物豐人旺，集購物、休閒、文化、娛樂、旅遊、餐飲、商務、住宿為一體的綜合性商業步行街。

**因為我們住的飯店就鄰王府井大街，您想逛多久都沒問題！走累了，就自行回酒店休息，真是方便！**

 **餐食** 早餐：X 午餐：和平門全聚德烤鴨 晚餐：東來順涮羊肉

 **住宿** [北京王府半島酒店5星](#)

## 第02天

天安門廣場 - 紫禁城 - 頤和園

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◎【[天安門廣場](#)】參觀，[天安門廣場](#)面積四十四萬平方公尺，是全世界最大的城市廣場。續前往★【[紫禁城](#)】參觀，[紫禁城](#)又名故宮，是全世界最大的古代宮殿群，明、清兩代曾有24位皇帝在此居住，僅房間就有9999間之多。城內宮殿建築佈局沿中軸線向東西兩側展開。紅牆黃瓦，畫棟雕樑，金碧輝煌。殿宇樓台，高低錯落，壯觀雄偉。朝暉夕曛中，仿若人間仙境。城之南半部以太和殿、中和殿、保和殿三大殿為中心，兩側輔以文華殿、武英殿兩殿，是皇帝舉行朝會的地方，稱為「前朝」。北半部則以乾清宮、交泰殿、坤寧宮三宮及東西六宮和御花園為中心，其外東側有奉先、皇極等殿，西側有養心殿、雨花閣、慈寧宮等，是皇帝和后妃們居住、舉行祭祀和宗教活動以及處理日常政務的地方，稱為「後寢」。此外還有齋宮、毓慶宮、重華宮等。接著前往中國現存的古代最大的皇家園林★【[頤和園](#)】，是中國現存規模最大，保存最完整的皇家園林，為中國四大名園之一，被譽為皇家園林博物館。[頤和園](#)位於北京市西北近郊海澱區，距北京城區15千米。是利用昆明湖、萬壽山為基址，以杭州西湖風景為藍本，汲取江南園林的某些設計手法和意境而建成的一座大型天然山水園，也是保存得最完整的一座皇家行宮御苑。晚餐後，安排欣賞北京最新的大型表演★<[幻境極光](#)>表演，中國雜技結合冰上表演，給您在炎炎夏日帶來一絲涼意，觀看世界唯一的冰上雜技舞蹈秀場

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：小南國上海菜風味 晚餐：百餃園餃子宴50

 **住宿** [北京王府半島酒店5星](#)

## 第03天

慕田峪長城(含纜車上下) - 定陵

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往遊覽★【[慕田峪長城](#)】，是明朝萬里長城的精華所在。慕田峪長城的構築有著獨特的風格，這裡敵樓密集，關隘險要，城兩側均有垛口。慕田峪長城旅遊區群山環抱，風景秀麗。春季，群芳爭妍，山花爛漫；夏季，滿山青翠，流水潺潺；秋季，紅葉漫山，果實纍纍；冬季，白雪皚皚，銀裝素裹，一派北國風光，在中外享有「萬里長城慕田峪獨秀」的美譽。慕田峪長城1987年被評為新北京十六景之一，1992年被評為北京旅遊世界之最。2002年被評為4A級風景區。慕田峪原是一個小山村，坐落在懷柔縣北辛營鄉(今渤海鎮)，這裡山巒起伏，林木蔥鬱，萬里長城自東南而西北在叢山峻嶺之巔蜿蜒。由於山勢緩緩，曲直相間，所以極富立體感。慕田峪由於地理位置十分重要，慕田峪關自古以來就是拱衛北京的軍事要衝，此段長城西接北京昌平縣的居庸關，東連北京密雲縣的古北口，為明代所修築，為京師北門黃花鎮的東段，自古被稱為拱衛京師、皇陵的北方屏障，的重要關口之一。被稱為「危嶺雄關」。在此曾發生過多次戰事，其中最著名的是明代的幾次戰爭。續參觀天壽山即明代十三陵之地下宮殿★【[定陵](#)】，一睹皇陵奧秘。墓內葬有明代黃帝朱翊

釣和皇后。墓內葬有明代黃帝朱翊鈞和皇后。之後返回北京。晚餐後，欣賞★〈金面王朝〉表演(★安排A區座位)！

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：老北京風味 晚餐：郡王府風味

 **住宿** 北京王府半島酒店5星

## 第04天

鳥巢 - 恭王府 - 雍和宮 - 國家大劇院

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

上午前往參觀★【奧運鳥巢主會場】；為2008奧運開幕式及閉幕式，田徑和足球等比賽項目的場地。體育場在奧運會期間將設有10萬個座位，奧運會後座位數將減至8萬個。體育場長330公尺，寬220公尺，高度為69.2公尺，佔地25萬平方公尺。運用高達4.5萬噸鋼建成的體育館，建築費用將高達人民幣35億元。後前往遊覽★【恭王府】(★含三輪車遊胡同)；是世界最大的四合院，也是今日北京城裡，60餘座清代王府中保存最完整的一個。恭王府以前的主人是大奸相和珅，他修建的慶頤堂模仿了皇帝的寧壽宮，皇帝「加恩賜令自盡」時，這就是其中的一條罪狀。接著遊覽著名的喇嘛教寺院★【雍和宮】；雍和宮初建於清康熙三十三年(1694年)，曾是雍正繼位前的府邸。雍正繼承皇位後，將其中一半改為黃教上院，一半作為皇帝行宮，後行宮遭火焚毀。整個寺廟可分為東、中、西三路，中路位於南北中軸線上，由南往北，依次為牌樓院、昭泰門、天王殿、雍和宮殿、永佑殿、法輪殿、萬福閣等建築。接著參觀北京著名的★【國家大劇院】；於在2007年9月落成劇院佔地近12萬平方公尺，總建築面積21.75萬平方公尺，主要設施包括歌劇院、音樂廳、戲劇院、商店、展覽館和餐廳等。劇院的平面呈橢圓形，東西長軸212.20公尺，南北短軸143.64公尺，高度46公尺，沒有明顯的方向性，也無所謂正面或背面，更是看似沒門。盛裝打扮的歌劇迷必須從水池下方走過去，不過不會弄濕衣服；那是一條連通街道與劇院長達59公尺的透明玻璃頂通道，池水就在其頂上流過。經由這樣一個抽象的、簡單的、夢幻的入口設計，調整人們的思緒，讓觀眾進到劇院時能感受到活力與魅力。

 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：無名居國宴 晚餐：譚家菜風味

 **住宿** 北京王府半島酒店5星

## 第05天

城市規劃館 - 孔廟 - 北京 / 桃園

符號表示：★表含門票 ⊙表下車參觀 未標示者表行車經過

上午參觀★【北京城市規劃館】；了解北京這座不朽之城的悠久歷史，宣傳當代城市規劃建設的偉大成就，展示未來北京城市發展的燦爛明天。隨後前往★【孔廟】中國元、明、清三朝祭祀孔子的場所。孔廟雖然經過歷代重修，但其結構基本上仍然保存元代風格。門內院落共有三進，中軸線上的建築從南向北依次為大成門、大成殿、崇聖門及崇聖祠。有元、明、清三代的進士題名碑198塊，為研究中國古代科舉制度的重要文獻資料。孔廟從1928年起對外開放，供人遊覽。之後前往首都國際機場，搭機返回桃園。

 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：花家怡園 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](http://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。

1. 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                                    |                                 |                                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| <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         |                                       |
| <b>衣物用品</b>                                  |  |                                       |
| <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               |                                       |
| <b>個人用品</b>                                  |  |                                       |
| <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     |
| <b>其他</b>                                    |  |                                       |
| <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