



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： CHT181229
行程名稱： 重慶山城 武隆天坑 大足石刻藝術五日
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

重慶山城 武隆天坑 大足石刻藝術五日

* 行程特色

1. **前言：**它依山建築是「山城」，它雲輕霧重是「霧都」，它夏長酷熱是「火爐」，它有聞名遐邇的火鍋，這就是重慶！！令人神往，風景秀美的山城。就跟著鳳凰旅遊前進重慶，欣賞巴渝十二景之洪崖滴翠，感受張恨水筆下“最奇特的建築物”吊腳樓的恢弘氣勢，領略重慶獨有的人文精髓！
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，走行程·用餐·購物...花過多的等待時間。
3. 本行程貼心提供，每房一台WIFI分享機，讓您旅遊中國不斷線，隨時都能分享旅程感動的瞬間。

若遇部份路段或山區恐無法連上WIFI，WIFI機一天流量上限500MB，超過後會降速，遇此狀況尚請請見諒。

若單人參團，需與同房團友共用WIFI分享機。

4. **重慶安排住宿~重慶艾美酒店5星3晚。**(酒店大堂有免費WIFI，房間內WIFI需另外付費)

時尚別緻且高雅的艾美酒店，設計風格體現了城市的現代與時尚、藝術，同時也融合了當地文化與特色的內容。寬敞明亮的客房，風格簡約雅致，超挑高大堂與高掛穹頂的水晶燈，都與艾美的獨特設計融為一體。

5. **細細品味—重慶山城美景，感受魅力重慶：**

探訪世界上最大的天然石拱橋群、電影《滿城盡帶黃金甲》和《變形金剛4》的取景地~武隆天生三橋。

南方少有的高山草原、美豔的森林草原風光在重慶獨樹一幟~仙女山國家森林公園。

令人驚嘆的大自然華麗藝術宮殿、2005年被《國家地理雜誌》評為中國最美六大旅遊洞穴之一~芙蓉洞。

峭壁上的吊腳樓、登高夜眺，城市剪影在山水燈海中映如漫天的繁星~洪崖洞。

世界文化遺產、世界八大石窟之一、中國晚唐以後石窟藝術的代表作~大足寶頂山石刻。

巴渝第一古鎮、明清風格的古街道建築~磁器口古鎮。

6. **全程無購物！！無自費！！真正輕鬆享受旅遊樂趣。每人每天一瓶礦泉水。**

備註：

1.年齡70歲以上，此行程可享有門票優待，請於各景點配合出示台胞證，全程可退150人民幣，於當地現退。

2.本行程於遊覽車上會販售大陸名產或零食：有花生、紅棗等各式名產，非強迫性推銷敬請各位貴賓放心！！您可依您實際所需向導遊訂購。

茹素貴賓參團的餐食安排：

為確保茹素貴賓參團的品質，需求全程素食餐之貴賓，除機上餐食由航空公司安排外，凡團體中需求海外素食餐者，將貼心安排如下：

A人數1~2位：午、晚餐皆安排四菜一湯

B人數3位：午、晚餐皆安排五菜一湯

C人數4位：午、晚餐皆安排六菜一湯

D人數5位：午、晚餐皆安排七菜一湯

如遇在飯店使用之自助餐恕無法特別安排，將以餐廳所提供之菜色內容為準

如遇使用火鍋餐，將以當日餐廳提供之素食材料為準

※本行程售價不包含小費，共計全程導遊、司機、領隊小費為每位貴賓每天NT200 X 5天 = NT1,000

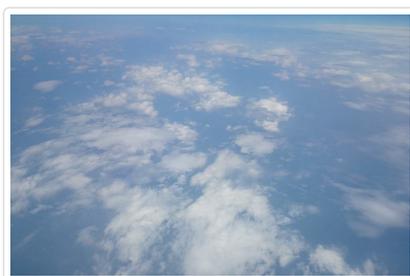
第01天

桃園 / 重慶

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機飛往有霧都山城之稱的一重慶；第二次世界大戰期間，重慶名宣一時，因為她被「欽定」為中華民國的戰時陪都。1997年3月14日，決定設立重慶直轄市。從此重慶成為繼北京、上海、天津之後的第四個中央直轄市，同時也是最大的直轄市。

備註：若遇重慶艾美酒店滿房，我們將優先改以同等級的萬豪酒店或凱賓斯基酒店或其它同等級酒店來做替代，敬請諒解。



餐食 早餐：X 午餐：X 晚餐：川菜風味40

住宿 重慶富力艾美酒店5星或重慶萬豪酒店5星或同級

第02天

重慶 - 武隆 (車程約3H)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後驅車前往武隆★【天生三橋】(含環保車、出口電瓶車、觀光電梯)，又名天坑三橋，屬於典型的喀斯特地貌，為世界上最大的天然石拱橋群，磅礴的自然景觀，不僅榮登聯合國教科文組織世界自然遺產名錄，還被導演張藝謀相中成為《滿城盡帶黃金甲》的片場，劇中刺客在山坳中施展飛簷走壁功夫的場景，就以天生三橋為背景，多重加持使武隆揚名四海。武隆原為重慶市的小縣城，因世界自然遺產及電影而備受矚目，一躍成為重慶的人氣景點。自然景觀中以列入世界遺產的天生三橋最負盛名，3橋2天坑交織出橋中有洞，洞中有橋的山、水、瀑、峽、橋奇觀，是世界上最大的天然石拱橋群。後前往南方少有的高山草原★【仙女山國家森林公園】(含小火車)，仙女山海拔2033米，擁有森林33萬畝，天然草原10萬畝，夏季平均氣溫22度。以其江南獨具魅力的高山草原，南國罕見的林海雪原，

青幽秀美的叢林碧野景觀而譽為『南國第一牧原』和『東方瑞士』。其旖旎美豔的森林草原風光在重慶獨樹一幟。林海、奇峰、牧場、雪原被遊客稱為仙女山四絕。



 **餐食** 早餐：酒店內 午餐：中式合菜40 晚餐：武隆風味40

 **住宿** 仙女山明宇尚雅酒店或同級

第03天

武隆 - 重慶 (車程約3H)

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★【芙蓉洞】(含索道)，是世界上唯一被列為世界自然遺產保護地的洞穴。這裡擁有世界上絕大部分類型的鐘乳石，在燈光的照耀和襯托下，色彩斑斕，極其具有視覺衝擊感。長約2公里的洞區分為三個部分：第一區主要凸顯色彩斑斕的視覺衝擊，第二三區則偏重與自然色調。2005年，被《國家地理雜誌》評為中國最美六大旅遊洞穴之一，亦是世界上唯一被列為世界自然遺產保護地的洞穴。後驅車返回重慶。抵後前往◎【洪崖洞】，位於重慶市滄白路、長江、嘉陵江兩江交匯的濱江地帶。以巴渝傳統建築特色的「吊腳樓」風貌為主體，依山就勢，沿江而建，一到夜晚，燈火通明，登高夜眺，城市剪影在山水燈海中映如漫天的繁星。

備註：若遇重慶艾美酒店滿房，我們將優先改以同等級的萬豪酒店或凱賓斯基酒店或其它同等級酒店來做替代，敬請諒解。



 **餐食** 早餐：酒店內 午餐：農家菜40 晚餐：重慶小吃40

 **住宿** 重慶富力艾美酒店5星或重慶 萬豪酒店 5星或同級

第04天

重慶 - 大足 - 重慶 (單趟車程約2H)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日前往大足★【寶頂山石刻】(含電瓶車)，大足石刻創於晚唐，盛于兩宋，題材豐富，以佛教造像為主，集儒、道、佛三家之大成，因此列入世界文化遺產的石刻遺跡。是我國晚期石窟造像藝術的典範。規模之宏大，藝術之精湛，內容之豐富，可與敦煌莫高窟、雲岡石窟、龍門石窟、麥積山石窟等中國四大石窟齊名。遊畢後驅車返回重慶前往◎【解放碑步行街】，以解放碑為中心將解放碑改造成中國第一條商業步行街。在此體會巴渝風物人情，品嚐地方名特小吃，還可購買紀念品和其他物品。解放碑商業街是中國西部最大的步行街，因此有「中國西部第一街」之稱。

備註：若遇重慶艾美酒店滿房，我們將優先改以同等級的萬豪酒店或凱賓斯基酒店或其它同等級酒店來做替代，敬請諒解。



 **餐食** 早餐：酒店內 午餐：大足風味40 晚餐：鴛鴦火鍋58

 **住宿** 重慶富力艾美酒店5星或重慶 萬豪酒店 5星或同級

第05天

重慶 / 桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往參觀◎【中國三峽博物館】，這是中國唯一一家在北京之外以「中國」二字冠名的國家級博物館。館內現有文物17萬餘件，包括三峽出土的國家二級以上的珍貴文物3千餘件。後前往◎【磁器口古鎮】，已有1800年的磁器口素有巴渝第一古鎮之稱，保存了較為完整的古建築。古鎮有古樸粗獷的巴渝遺風，有古風猶存的茶館、有歷史傳承的碼頭文化，這個當年熱鬧的水路碼頭，各具特色。一條石板路，千年磁器口，是重慶古城的縮影和象徵，被讚譽為「小重慶」。隨後前往機場，搭機返回桃園。



 **餐食** 早餐：酒店內 午餐：中式合菜40 晚餐：X

 **住宿** 甜蜜的家

■ 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。
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	
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