



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： CHW180528F
行程名稱： 金鳳凰~絲路全覽紀行12天
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~絲路全覽紀行12天

* 行程特色

1. **前言：**駝鈴叮咚，羌管悠悠，想像著過往絲綢古道上東來西往的商隊生活．．．跟著鳳凰旅遊，行走在絲綢之路上，沿著古老的絲綢之路往東，追尋著歷史的足跡。我們可以盡情飽覽戈壁的浩瀚，黃色無盡的沙海，耀眼的雪山、似海的碧水；尋訪牽人思緒的佛龕、石窟、古道、城堡和遍地的文物遺跡及浩繁的典籍文獻。這條神奇而又美麗的絲綢之路，依然以其巨大的魅力，聲聲地敲擊著您的心弦。
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，遇此狀況尚請諒見。
若單人參團，需與同房團友共用WIFI分享機。
4. 備受歷屆皇室垂青的寶地，西安傳奇奢華之美將永垂不朽。特地安排住宿二家風格不一樣的酒店
A.西安眾多五星級酒店典範～賽瑞喜來登酒店5星1晚。(酒店大堂有免費WIFI，房間內WIFI需另外付費)
B.悅榕集團(BANYAN TREE)系列酒店～悅椿溫泉酒店1晚。(酒店大堂及房間有免費WIFI)
5. 特別安排搭乘有“鋼鐵絲綢之路”之稱的蘭新高鐵從【吐魯番→柳園、張掖→西寧】及寶蘭高鐵【蘭洲→西安】(均安排二等座)，縮短舟車勞頓的時間，讓您12天的空中絲路旅程更加輕鬆！！
此行程的交通設計，雖因此多負擔旅遊費用，使鳳凰旅遊的產品售價更提高，但絕對會是您的最佳選擇。
搭乘高鐵時，本公司特別貼心安排★【工作人員】，協助搬運您的大件行李，避免您進出高鐵站行李上下之不便。
6. 細細品味—絲綢之路東方起點～西安：被譽為世界第八大奇景的～兵馬俑博物館。濃縮十三朝古都輝煌的～陝西歷史博物館。現存最完整的一座古代城垣建築～古城牆。北方皇家園林的典範～華清池。
7. 細細品味—烏魯木齊風情：天山天池，可遠眺海拔5445米的柏格達峰雪山風光。
天池安排畫舫遊船，畫舫船外觀古樸典雅，全船表面彩繪天池四季風光。令貴賓們在領略天池秀美風景的同時，享受“船在水上走，人在畫中游”的詩情畫意。
8. 細細品味—吐魯番奇景：絲路上最重要的商城、保存最完好的生土建築城市～交河故城。中國古代三大工程的～坎兒井。因《西遊記》而聞名天下的～火焰山。
9. 細細品味—戈壁灘上的敦煌之美：中國四大石窟之一，深嵌在懸崖峭壁之中的樓蘭～莫高窟、和莫高窟一起被稱為絲綢路上的姊妹窟～榆林窟。
10. 細細品味—浩瀚沙漠中的一汪清泉～月牙泉。嗡嗡作響、黃色無盡的沙海～鳴沙山(特別安排騎駱駝體驗，鳴沙山→後山陵線→月牙泉+月牙泉電瓶車出)。
11. 細細品味—天下第一雄關：嘉峪關；站在城樓上，遙望關外的滄桑。
12. 細細品味—絲路上的葡萄酒莊：紫軒葡萄酒莊園；領略唐代詩人王翰寫的《涼州詞》，詩中所描繪的「葡萄美酒」故鄉的意境。
13. 細細品味—冠絕中國的丹霞地貌～張掖五彩山；七彩丹霞，色彩斑斕，各種形態鬼斧神山，渾然天成。
14. 細細品味—古“絲綢之路”南路和“唐蕃古道”的必經之地～西寧：中國最大的內陸湖泊～青海湖。中國六大喇嘛寺之一～塔爾寺。
15. 細細品味—著名外景拍攝地的～黃河石林；其生成於距今四百萬年前的第三紀末和第四紀初的地質時代。
16. 用心安排全程餐食，讓您吃得安心。且貼心安排各地特色風味小食品嚐。(烏魯木齊特別安排東方龍大酒店，現烤出爐的烤全羊！使貴賓們真正享用到新疆地道的珍饈佳餚！)
17. 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。
18. 特別贈送：西安小兵馬俑、敦煌小駱駝、新疆小花帽。
19. 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！

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証，全程可退370人民幣，於大陸當地現退。(65~69歲可退185人民幣)
- 2.本行程於遊覽車上會販售甘肅省紀念品及大陸名產或零食：有花生、紅棗、枸杞等各式名產，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。
- 3.為保證您在旅途中的舒適性，我們不惜成本，全程安排45人座大車(含駕駛座及導遊座)。

鳳凰的貼心：

在地域遼闊的中國西部，廁所並不是那樣的隨處可見！！為顧及貴賓參加此行程，於行程內會遇到戶外上廁所的窘境，為了保護您的隱私，我們特別於車上放置2頂【戶外廁所帳篷】，讓您在戶外上廁所時，擁有更好的隱密性。

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

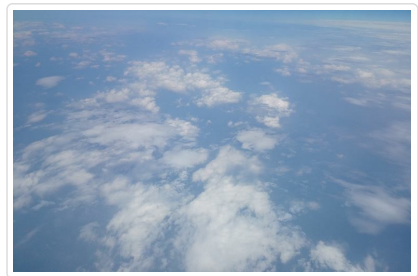
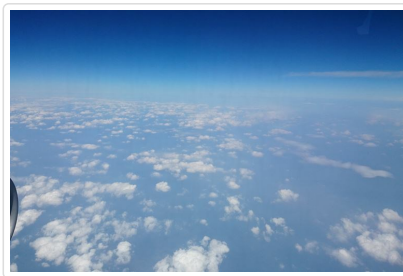
第01天

桃園 / 西安

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機前往 - 西安；是一座歷史悠久的文化名城。古稱“長安”。在這個歷史名城裡，至今遺留了眾多的歷史古蹟，形成了西安寶貴的旅遊資源，並使得西安擁有“西安文物甲天下”的名聲。西安深厚的歷史文化沉積和浩瀚的文物古蹟遺存使西安更享有“天然歷史博物館”的美稱，也成就了西安這座聞名中外的國際旅遊大都市。

備註：若遇西安賽瑞喜來登酒店滿房，我們將優先改以同等級的高新希爾頓酒店或豪華來溫德姆至尊酒店或瀟灑艾美酒店或其它同等級的酒店來做替代，敬請諒解。



- 餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：川渝人家私房菜70(包廂)
- 住宿** 西安賽瑞喜來登酒店5星或西安高新希爾頓酒店 5星或同級

第02天

西安 / 烏魯木齊

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★【漢城遺址景區】(含**電瓶車**+**船遊漢城湖**+**漢文化體驗**(**天漢迎賓**+**漢服體驗**)+**絲路博物館**+**漢城牆角樓遺址**+**弧幕電影-天漢長安**)；位於西安市西北部，其遺址內漢城湖最為壯美。漢城湖水域歷史悠久，曾為漢代漕運明渠。漢城湖水面達到了850畝，是西安城區水域面積最大的主題公園和展現漢文化的唯一大型景點。後前往參觀◎【陝西歷史博物館】是一座國家級綜合性歷史類大型博物館，1991年落成開放，館藏文物370,000餘件，上起遠古人類初始階段使用的簡單石器，下至1840年前社會生活中的各類器物，時間跨度長達一百多萬年。以其豐富的文物藏品成為展示陝西曆史文化和中國古代文明的殿堂，被譽為「古都明珠，華夏寶庫」。後前往◎【慈恩寺遺址公園】是一座佛教文化主題園林，位於在唐代大慈恩寺遺址上，與大慈恩寺緊鄰，園區設計建造深刻體現了「天人合一」的思想，通過造像、雕塑、植被等各種方式向人們傳達了「禪悟」的宗教體驗的氛圍，達到明心見性「與天和諧，謂之天樂」的目的。在此可遠觀雄偉的大雁塔喔。遊畢後前往機場搭機前往一世界上離海洋最遠的城市 - **烏魯木齊**；**烏魯木齊**是新疆維吾爾自治區的首府城市，她位於美麗的天山北麓，環山代水，沃野廣袤，古曾是西域三十六國之一的小行國「劫國」，現做為中亞大陸橋最重要的樞紐城市處處洋溢著現代與傳統相互碰撞、相互融和濃郁的塞外都市風情。

備註：若遇烏魯木齊希爾頓酒店滿房，我們將優先改以同等級的錦江國際酒店或萬達文華酒店或其它同等級的酒店來做替代，敬請諒解。



- 餐食** 早餐：飯店內 午餐：良元餐廳私房菜60 晚餐：機場餐廳合菜50
- 住宿** 烏魯木齊希爾頓酒店5星或錦江國際酒店5星或烏魯木齊萬達文華酒店5星或同級

第03天

烏魯木齊

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★【天山天池(含**區間車**+**電瓶車**+**畫舫遊船**)】(**遊船時間約30分鐘左右**)古稱「瑤池」，位於新疆維吾爾自治區阜康縣境內。是以高山湖泊為中心的自然風景區，雪峰倒映，雲杉環擁，碧水似鏡，風光如畫。天山柏格達峰終年積雪，冰川延綿。天池位於天山東段最高峰柏格達峰的山腰，在天山北坡三工河上游，湖面海拔1,900多米，為有名的遊覽勝地。天山天池風景區以天池為中心，包括天池上下4個完整的地帶垂直自然景觀帶，天池湖面呈半月形，長3400米，最寬處約1500米。湖水清澈、晶瑩如玉、四周群山環抱、綠草如茵、野花似錦，有“天山明珠”盛譽。後前往◎【新疆維吾爾自治區博物館】，這裏館藏豐富，不僅囊括了絲綢之路沿線的大量珍貴文物，還有許多保存完好的出土乾屍，其中之一就是聞名遐邇的「樓蘭美女」，另外還有關於新疆各少數民族的介紹展廳，是瞭解新疆的最佳視窗。後安排前往◎【國際大巴扎】，自由購物。大巴扎在維吾爾語中是「市場」的意思，2003年開業的烏魯木齊國際大巴扎號稱世界上最大的大巴扎，以民族服裝和食品、繡品、珠寶、地毯、民族樂器等特色商品及低廉的價格受到遊客的鍾愛，已成為烏魯木齊市的地標之一。

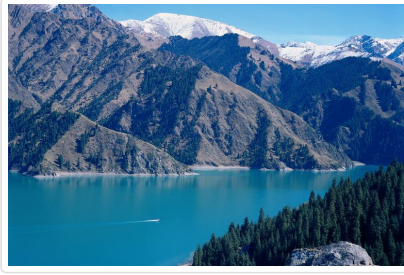
平靜的天池倒映著聖潔的雪山，顯得更加的純美安靜，添加了些許的神秘，有著一份“世湖皆醉我獨醒”的味道……

備註：

1.本日貼心安排新疆主食囊餅，讓各位貴賓品嚐。

2.若遇烏魯木齊希爾頓酒店滿房，我們將優先改以同等級的錦江國際酒店或萬達文華酒店或其它同等級的酒店來做替代，敬請諒解。

3.10月份出發的團體，若遇天池湖面結冰遊船停駛，將無法安排畫舫遊船，則每人現退RMB 65，敬請諒解。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：大盤雞風味60 晚餐：東方龍酒店烤全羊+中式合菜150(包廂)

🏠 住宿 烏魯木齊希爾頓酒店5星或錦江國際酒店5星或烏魯木齊萬達文華酒店5星或同級

第04天

烏魯木齊 - 吐魯番 (200KM,車程約3H)

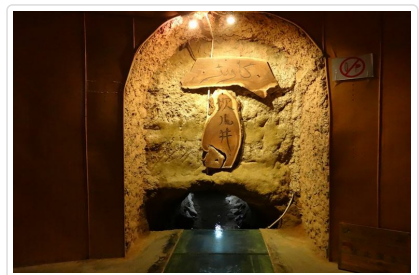
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後驅車前往有著「最低、最熱、最乾、最甜的城市」—吐魯番。於前往途中經過亞洲規模最大的風力發電站—達阪城風力發電站，200架銀白色風車擎天而立在高速公路兩側，延綿數十里，迎風飛旋，與藍天、白雲相襯，形成了一個蔚為壯觀的風車大世界。抵後前往吐魯番的門牌★【火焰山】；位於吐魯番盆地的北緣，赤褐色的山體在烈日照射下，砂岩灼灼閃光，熾熱的氣流翻滾上升，就像烈焰熊熊，火舌撩天，這裡是中國最熱的地方，夏季最高氣溫高達攝氏47.8度，地表最高溫度高達攝氏70度以上。雖然它的表面寸草不生，但山腹中的許多溝穀綠蔭蔽日，溪澗潺潺，是火洲中的“花果塢”，著名的葡萄溝就在這裡。由於火焰山本身獨特的地貌，再加上《西遊記》裡有孫悟空三借芭蕉扇撲滅火焰山烈火的故事，使得火焰山聞名天下。後前往★【交河故城】位於吐魯番市以西13公里的一座島形臺地上，因河水分流繞城下，故稱交河，最早是西域36國之一的「車師前國」的都城，是世界上最大最古老、保存最完好的生土建築城市，也是中國保存兩千多年最完整的都市遺跡，唐西域最高軍政機構安西都護府最早就設在交河故城。隨後參觀★【維吾爾族古村】位於吐魯番市亞爾鄉亞爾果勒村，交河故城腳下，佔地二萬餘平方米，內部設有多功能生態廣場，維吾爾民俗陳列館和傳統民居，村中的民居建築多是院落式，是用生黃土磚坯建造的，還有專門用來晾曬葡萄乾的晾房，生動展現了維吾爾族人民生活的場景，散發著維吾爾族古老文明的濃厚氣息。續前往參觀已有2000年歷史的古代水利工程★【坎兒井】，吐魯番屬最為乾旱缺水的地區，又是地下水非常豐富的地區，同時地面坡度又是最峻陡的地區，有利於坎兒井的開挖，它與長城、京杭大運河相媲美，被稱為中國古代三大工程；與四川的都江堰、廣西的靈渠並列，被譽為中國古代三大水利工程。坎兒井的結構，大體上是由鑿井、地下管道、地面管道和小型蓄水池四部份組成。

備註：

1.吐魯番沒有國際品牌及四星級以上的酒店，住宿條件較不及一般國際五星，目前挑選安排的已是當地最好，敬請各位貴賓諒解當地條件狀況，並請多多包涵！

2.本日貼心安排新疆美食烤包子，讓各位貴賓品嚐。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：清餐風味60 晚餐：友誼峰維吾爾族風味80(包廂)

🏠 住宿 吐魯番雙城賓館（2016年開業）或吐魯番全季酒店（高昌路店）（2015年開業）或吐魯番火洲大酒店4星或同級

第05天

吐魯番++柳園(約4H) - 敦煌 (130KM,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

早餐後前往高鐵站搭乘有“鋼鐵絲綢之路”之稱的★【蘭新高鐵】前往柳園(安排二等座)，抵達柳園站後，驅車前往 - 敦煌。抵後前往中國最偉大的藝術畫廊★【莫高窟】（含數字展示中心）俗稱千佛洞，以精美的壁畫和塑像聞名於世。它始建於十六國的前秦時期，歷

經十六國、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等歷代的興建，形成巨大的規模，現有洞窟735個，壁畫4.5萬平方米、泥質彩塑2415尊，是世界上現存規模最大、內容最豐富的佛教藝術聖地。1987年，莫高窟被列為世界文化遺產。是中國四大石窟之一。首先先前往【數字展示中心】，莫高窟數字展示中心利用現代數字技術，展示莫高窟歷史文化背景和精美洞窟藝術(含球幕電影夢幻佛宮、主題電影千年莫高)，展示中心最大的亮點是直徑18米的大型球形銀幕，遊客在球幕影院身臨其境地觀看洞窟實景，感受到現代科技帶來神奇曼妙的全新體驗。步入其中的球幕影院，全球首部迴圈播放的8K高解析度的球幕電影『夢幻佛宮』，電影素材精選自莫高窟最具代表性的7個洞窟，影像對莫高窟壁畫和雕塑的還原度極高，觀賞過程猶如身臨洞窟現場。而4K超高清主題電影『千年莫高』則將引領您進入流光異彩的千年敦煌藝術中。觀賞完後乘區間車前往窟區實際觀賞洞窟。

千年的畫作，千年的洗禮，那深嵌在懸崖峭壁之中的樓閣，惟妙惟肖的石窟壁畫，是中國藝術的瑰寶與結晶，不禁讓人慨歎其巧奪天工啊．．．

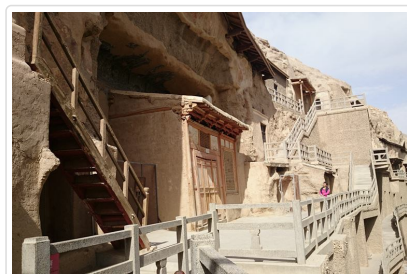
備註：

1.本日為配合高鐵時間，午餐可能改以盒餐方式於高鐵上用餐，敬請見諒。

2.若遇敦煌國際酒店滿房，我們將優先改以敦煌維景國際酒店或敦煌富麗華國際酒店來做替代，並每人退還房差NT 700，敬請諒解。

3.本日貼心安排敦煌特產李廣杏乾，讓各位貴賓品嚐。

本日貼心提醒：大陸高鐵站設有安檢台，提醒各位貴賓請勿於行李箱及隨身行李內，放置任何種類的『刀子』，如查獲有可能會被沒收，請知悉。



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：中式合菜或盒餐40 晚餐：敦煌國際酒店中式料理150(包廂)

 **住宿** 敦煌國際酒店 5星或敦煌維景國際酒店 新5星 (2018年開業)或敦煌富麗華國際酒店 (2016年開業) 或同級

第06天

敦煌 - 嘉峪關 (380KM,車程約6H)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午驅車前往★【鳴沙山】位於敦煌市南郊7公里，古稱沙角山，又名神沙山，因游人登山下滑時，沙隨足落轟鳴作響，故名「鳴沙山」。鳴沙山的沙粒有紅、黃、綠、黑、白五種顏色，故稱為五色沙。五色沙環抱新月形水塘—月牙泉，泉于沙中經久不枯，有鐵背魚、七星草生長于此，有沙漠第一泉之稱。由于月牙泉所處的特殊地理位置，使沙山風吹沙不落于泉，加之地下攔流經過此地形成眾多泉眼，不斷補給蒸發的池水，才有了綿古至今的月牙泉。後前往★【榆林窟】又叫萬佛峽，它是敦煌藝術的一個組成部分，從洞窟形式，表現內容和藝術風格看，與莫高窟十分相似，是莫高窟藝術系統的一個分支，和莫高窟一起被稱為絲綢路上的姊妹窟。榆林窟的價值主要表現在精美的壁畫上，有精美的佛和菩薩畫像，有場面宏大的佛教故事畫等。遊畢後驅車前往—嘉峪關。

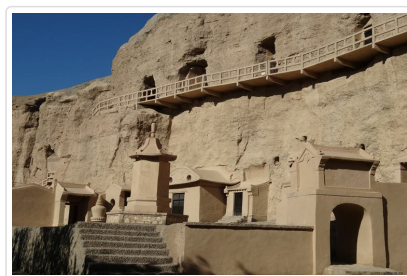
駱駝自古以來，就是沙漠邊疆地區的重要交通運輸工具，著名的古代絲綢之路，馬可波羅冒險長征之旅，就是靠著駝隊橫越千里險阻。儘管現代交通運輸工具發達，駱駝在今日中國的沙漠一帶，仍然持續發揮著運輸日常生活用品的功能。近年沙漠之旅逐漸受人矚目，駱駝搖身一變成為沙漠之旅的重要象徵，備受旅人青睞。

備註：

1.特別安排★【騎駱駝】(鳴沙山→後山陵線→月牙泉+月牙泉電瓶車出)，體驗在沙漠中乘坐駱駝，聆聽風中飄散的駝鈴聲，想像過往絲綢古道上東來西往的商隊生活.....彷彿時空穿越到古代的絲綢之路。。

2.任何一項騎乘牲畜的活動，皆有其淺在的危險性，當您在騎乘駱駝時，請務必遵循現場指導人員教導及注意自身安全。

3.嘉峪關沒有國際品牌及四星級以上的酒店，住宿條件較不及一般國際五星，目前挑選安排的已是當地最好，敬請各位貴賓諒解當地條件狀況，並請多多包涵！



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 晚餐：汽鍋雞風味60(包廂)

第07天

嘉峪關 - 張掖 (240KM,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

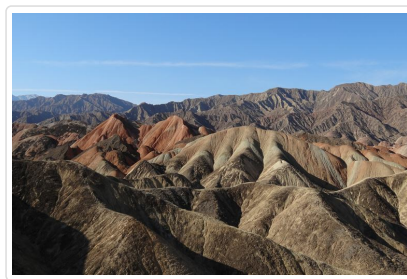
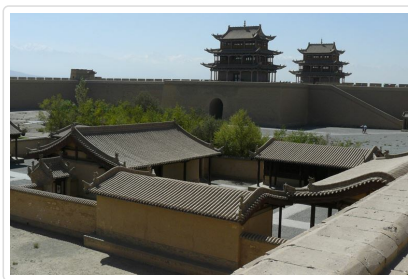
早餐後前往★【嘉峪關城樓(★含電瓶車)】，是明代萬裏長城西端起點，素有「河西重鎮」、「邊陲鎖鑰」之稱，自古被譽為河西第一隘口，是歷代封建王朝戍邊設防的重地也是古代絲綢之路及東西文化交流的交通要道。嘉峪關規模宏大，氣勢雄偉，整個建築由內城、外城、城牆等部分組成「城內有城」，它作為內地與西域、中原與大漠之間紛爭與融合的見證，悲壯而輝煌。後驅車前往嘉峪關市★【紫軒葡萄酒莊園】(含品嚐橡木酒桶釀制之2杯葡萄美酒(1紅+1白))，地處古絲綢之路中西結合部、萬里長城西端的嘉峪關市，擁有亞洲最大單體酒窖，著實令人大開眼界。遊畢後驅車前往★【五彩山(含區間車)】(又可稱七彩丹霞景區)，位於張掖市臨澤縣境內，距張掖市40公里，在方圓一百平方山地丘陵地帶，有造型奇特，色彩斑斕，氣勢磅礴的丹霞地貌，丹霞是指紅色砂礫岩經長期風化剝離和流水侵蝕，形成的孤立的山峰和陡峭的奇巖怪石，這裏的丹霞地貌發育於距今約200萬年的前侏羅紀至第三紀，被專家譽為「張掖窗櫺狀宮殿式丹霞地貌中國第一」，具有很強的觀賞性和很高的科考價值。

站在嘉峪關城樓上，迢迢千里大漠孤煙，思緒彷彿穿越時空，眼前浮現戰士守衛邊疆的情形。

從西域東傳的外來事物，要進長安，必經之地便是河西走廊，也正是唐代詩人王翰著作，傳唱千年的《涼州詞》(葡萄美酒夜光杯，欲飲琵琶馬上催，醉臥沙場君莫笑，古來征戰幾人回)，所描繪的「葡萄美酒」的故鄉。河西走廊仰賴祁連山融化後的純淨雪水來灌溉葡萄園，加上全年日照達3000多小時，晝夜溫差大，釀出令人驚豔的好酒。

備註：

- 1.張掖沒有國際品牌及四星級以上的酒店，住宿條件較不及一般國際五星，目前挑選安排的已是當地最好，敬請各位貴賓諒解當地條件狀況，並請多多包涵！
- 2.本日貼心安排甘肅特產青稞餅，讓各位貴賓品嚐。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜60 晚餐：皇浦家宴80(包廂)

🏠 住宿 張掖天薇國際酒店 新4星 (2017年開業)或張掖鑽石酒店 新4星 (2017年開業)或張掖都城假日酒店 新4星 (2018年開業)或同級

第08天

張掖++西寧(約2H)

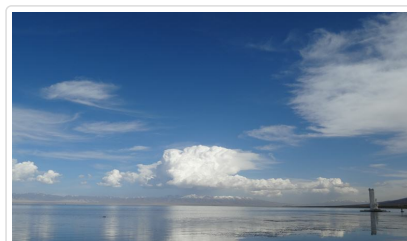
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後前往高鐵站搭乘有「鋼鐵絲綢之路」之稱的★【蘭新高鐵】前往西寧(安排二等座)，於高鐵上沿途可外觀【祁連山】風光，抵達西寧站後，驅車前往遊覽★【青海湖(含電瓶車+遊船)】(海拔3196米)(遊船時間約30分鐘左右)，又名「庫庫淖爾」，即蒙語「青色的海」之意，位於青海省東北部的青海湖盆地內，既是中國最大的內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖，青海湖在不同的季節裡，景色迥然不同。夏秋季節，當四周巍巍的群山和西岸遼闊的草原披上綠裝的時候，青海湖畔山清水秀，景色十分綺麗。遼闊起伏的千里草原就像是鋪上一層厚厚的綠色的絨毯，那五彩繽紛的野花，把綠色的絨毯點綴的如錦似緞，那碧波萬頃，水天一色的青海湖，好似一泓玻璃瓊漿在輕輕蕩漾。

青海湖的水，藍得純淨，藍似錦緞，．．無邊無際的湖水漣漪綿綿，海天一色；搭配草原的優美與青海湖交織在一起，構圖雖然簡單，但卻令人震懾。

備註：10月份出發的團體，若遇青海湖面結冰遊船停駛，將無法安排遊船，則每人現退RMB 90，敬請諒解。

本日貼心提醒：大陸高鐵站設有安檢台，提醒各位貴賓請勿於行李箱及隨身行李內，放置任何種類的『刀子』，如查獲有可能會被沒收，請知悉。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：中式合菜50 晚餐：悅賓樓中式合菜60(包廂)

🏠 住宿 西寧神旺大酒店4星或金鼎大酒店 4星 (原興鼎安酒店)或同級

第09天

西寧 - 蘭州 (230KM,車程約3.5H)

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★【塔爾寺】，是喇嘛教黃教創始人宗喀巴誕生地，是中國著名的六大喇嘛寺之一（其餘五寺為西藏的沙拉寺、哲蚌寺、紮什倫布寺、甘丹寺和甘肅的拉卜楞寺）。塔爾寺至今已有400多年歷史，寺院殿宇相連，白塔林立，整座寺不僅造型獨特，富於創造性，而且細部裝飾也達到了高超的藝術水準。寺內的酥油花、壁畫和堆繡，被稱為“塔爾寺三絕”，具獨特的民族風格和很高的藝術價值。後驅車前往—蘭州，抵後前往★【水車園】位於蘭州市濱河路西段，建成於1994年，由蘭州市旅遊局建造，蘭州水車，又名天車、翻車、老虎車，是一種利用黃河水流自然的衝擊力的水利設施，為再現水車這一古老的灌溉工具，專門設計仿建的遊覽參觀公園。後前往◎【黃河母親像】位於蘭州市黃河南岸的濱河路中段，雕塑長6米，寬2.2米，高2.6米，總重40餘噸，由「母親」和一「男嬰」組成構圖。分別象徵了哺育中華民族生生不息、不屈不撓的黃河母親，和快樂幸福、茁壯成長的華夏子孫。後車遊【黃河鐵橋】位於蘭州城北的白塔山下、金城關前，有“天下黃河第一橋”之稱，是蘭州市內標誌性建築之一。鐵橋建成之前，這裏設有浮橋橫渡黃河，名叫鎮遠橋，今尚存建橋所用鐵柱一根高達三米，重約數噸，上有“洪武九年”字樣。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：湟水風味60 晚餐：狗不理大酒店中式料理150(包廂)

🏠 住宿 甘肅陽光大酒店 5 星或蘭州萬達文華酒店 新5星或蘭州皇冠假日酒店 新5星或同級

第10天

蘭州 - 黃河石林 - 蘭州(單趟150KM,車程約2.5H)

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 - 景泰★【黃河石林】(含區間車+電瓶車+羊皮筏子+驢車+快艇)，石林生成於距今四百萬年前的第三紀末和第四紀初的地質時代。由於燕山運動、地殼上升、河床下切、加之風化、雨蝕、重力坍塌形成了以黃褐色河湖相砂礫岩為主的石林地貌奇觀。景區內陡崖凌空，造型千姿百態，石柱、石筍一般在80 - 200米之間，堪稱中華自然奇觀，並以其雄、險、奇、古、野、幽等特點成為西部影視片、科幻片的外景拍攝基地。在此拍攝的電視連續劇《天下糧倉》、《西部熱土》、《汗血寶馬》、《驚天傳奇》、《大敦煌》等播出後，更使黃河石林名揚天下。

黃土戈壁、粗獷蒼涼的黃河石林，集黃河、石林、沙漠、戈壁、綠洲等多種景觀融合在一起，山水相依，氣勢磅礴...特別於景區內安排如下：

1.驢車體驗(每台乘坐3-4人)：驢車是代步暢遊石林的最好工具！！可體驗當地純樸的民風，融入西部粗獷的文化氛圍中...

2.羊皮筏子體驗：黃河文化中羊皮筏子的歷史可謂源遠流長，人在筏上，筏在河中，滔滔黃河水載著千年的沉重滾滾而去...

備註：

1.本日貼心安排西北特產撒子，讓各位貴賓品嚐。

2.10月份出發的團體，若遇黃河石林【羊皮筏子+驢車】停駛，則每人現退驢車費用RMB30，羊皮筏子改為搭乘快艇進出，敬請諒解。





餐食 早餐：飯店內 午餐：龍灣農家料理50 晚餐：暖鍋風味60(包廂)



住宿 甘肅陽光大酒店 5 星或蘭州萬達文華酒店 新5星或蘭州皇冠假日酒店 新5星或同級

第11天

蘭州++西安(約3H)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早餐後往高鐵站，搭乘★【寶蘭高鐵】返回西安(安排二等座)，抵後安排前往參觀★【秦始皇兵馬俑博物館】(含電瓶車、1.2.3號坑、銅車馬展館、環幕電影)，秦俑坑是秦始皇陵的陪葬設施之一；由於秦始皇陵佈局取像都城咸陽，秦俑即像徵駐守在秦都咸陽城外的宿衛軍。俑坑在項羽入關時被毀埋沒到1974年3月才重現天日，氣勢磅礴的兵陣實況曾震驚世界，被譽為20世紀最雄偉的考古遺蹟。晚餐後特別安排欣賞大型戶外實景秀，曠世史詩巨作★【長恨歌大型歌舞秀(安排中區)】；通過歌舞藝術再現唐明皇與楊貴妃纏綿悱惻的愛情故事。集山水風光、大唐氣象、古典樂舞、愛情傳奇於一體，是中國唯一的真山真水真歷史的戶外大型情景舞劇。

備註：

1.長恨歌為戶外實景歌舞秀，若遇大雨即停演，倘若因天候狀況無法演出，則我們將現退每人RMB 210。或經全團同意本日長恨歌+愛琴海酒店晚餐可更改為觀賞唐樂宮歌舞及唐樂宮宮廷宴，則每人退還價差RMB 70，敬請見諒。

2.長恨歌冬季停演日期約為每年10月25號左右，若團體抵達時長恨歌提早停演，則長恨歌+愛琴海酒店晚餐將改為觀賞唐樂宮歌舞及唐樂宮宮廷宴，則每人退還價差RMB 70，敬請見諒。

3.兵馬俑博物館內環幕電影，目前整修中，尚未對外公告修復日期，於此期間的團體將無法在博物館內觀看環幕電影，敬請諒解。

本日貼心提醒：大陸高鐵站設有安檢台，提醒各位貴賓請勿於行李箱及隨身行李內，放置任何種類的『刀子』，如查獲有可能會被沒收，請知悉。



餐食 早餐：飯店內 午餐：大晚城餐廳中式合菜60 晚餐：愛琴海酒店中式料理100(包廂)



住宿 西安臨潼悅椿溫泉酒店 5星

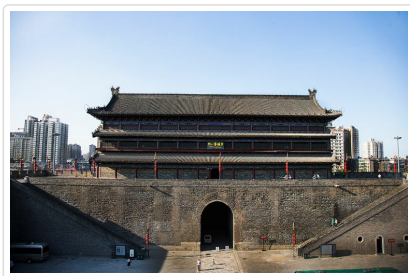
第12天

西安 / 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★【華清池】亦名華清宮，位於西安東約30公里的驪山北麓，是中國著名的溫泉勝地，唐代曾建有富麗堂皇的「華清宮」，後毀於安史之亂，今天原址上重建的華清池景區，以名山勝水更顯奇葩，堪稱北方皇家園林之典範。後前往★【古城牆】；是中國現存最完整的一座古代城垣建築，位於西安市中心區，呈長方形，牆高12米，總周長11.9公里，現存城牆建於明代，是在唐皇城的基礎上建成的，至今已有600多年歷史，是中世紀後期中國歷史上最著名的城垣建築之一。遊畢後前往機場搭機返回桃園。

備註：本日貼心安排陝西特產綠豆糕、蓼花糖，讓各位貴賓品嚐。



餐食 早餐：飯店內 午餐：德發長餃子宴50 晚餐：X



住宿 甜蜜的家

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、小費

1. 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。
「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%
2分以下	退還領隊小費之75%

2. 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期盼您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

九、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、中旬香格里拉、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