



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： PWW

行程名稱： 打遍天下 - 半月灣 圓石灘 鵜鶘山 高爾夫挑戰遊 7 天

集合時間：

胸 牌：

領 隊：

送機人員： 邱文欽 先生(0913-573-056)

*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

打遍天下 - 半月灣 圓石灘 鵜鶘山 高爾夫挑戰遊 7 天

* 行程特色

1. 安排三場美國知名球場 (Half Moon Golf、Peppers Beach Golf Course、Pelican Hill Golf)，讓您大顯身手。
2. 後旅遊新選擇 - 小車小團自己玩
3. 安排 11人座車(建議搭乘 6-8 人)及專屬司機兼導遊，安全舒適。本價格已一車 8人計價，如少於 8 人，價格另計。
4. 不打球親友亦安排當地觀光活動，行程輕鬆愉快。
5. 安排直飛班機，不受轉機或搭車之苦。

6. 全程費用合計含司機兼導遊小費。

費用包括：

1. 三場高爾夫球場 Green Fee
2. 全程小車費用及小費(一台車已 8人計價)
3. 全程 4 晚住宿 (已兩人一間為主)

費用不包括：

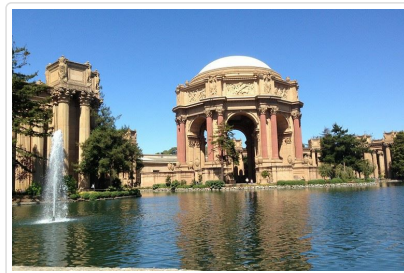
1. 國際段機票費用
2. 個人消費支出等
3. 個人證照費用：如護照、美國ESTA 申請等
4. 抗原快篩 或 PCR 檢測

第01天

台北 / 舊金山 SAN FRANCISCO

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭機飛往美國人心中最美麗的城市 - 舊金山被譽為全美國最美麗及最受歡迎的城市。晚餐後，我們隨即搭車前往下榻旅館休息，以調整時差及長途飛行之疲勞。好好的準備一下球具，讓明天的第一場球輕輕鬆鬆抓鳥補鷹。



🍴 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：敬請自理

🏠 **住宿** Hilton San Francisco Airport Bayfront或同級

第02天

揮杆趣 - 首戰 半月灣高爾夫球場 Half Moon Bay Golf Links

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

打球貴賓：迎接美國首戰球場 - 半月灣高爾夫球場 [Half Moon Bay Golf Links](#)

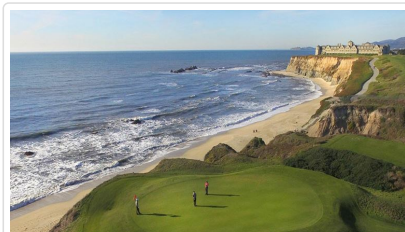
坐落於懸崖邊上以形狀酷似半月月亮而得名，可俯瞰太平洋風光，球場屬於裡茲卡爾頓酒店。球場擁有共兩個18洞的球場，分別是老球場(The Old Course)和海洋球場(The Ocean Course)，都是標準杆72杆的錦標賽級的球場。

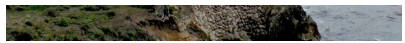
海洋球場(The ocean course) 在林克斯風格的海洋球場打球時，每一個洞的點都擁有著令人感歎的海景。即使由於海風將你的球往回推，而使得你幾乎每打一杆都會在球道上往回走，這個球場仍然會讓你有一個愉悅體驗。球場由知名景觀設計師亞瑟希爾斯設計，犀利的海風和起伏的球道加上詭異的果嶺，使得這個場充滿挑戰，仿佛置身在蘇格蘭狂野的林克斯球場。這個球場是加州最好的球場之一，舉辦過三星LPGA錦標賽，被評為Top10豪華球場。

老球場(The old course) 老球場是半月灣俱樂部的起點，開業於1973年是高球皇帝阿諾·帕爾默的作品，老球場是一個經典美式的球場，很多狗腿洞。這個公園風格灣區高爾夫球場已接待了眾多的美國公開賽資格賽。該球場鬱鬱蔥蔥的綠地環節的設計，和太平洋壯闊的景色完美的融合在一起。值得一提的是老球場的第十八洞，是全球最高評分的高爾夫洞之一，擁有令人沉迷的懸崖海景。

不打球貴賓：可以自由在旅館的小餐館享用下午茶點心，與親朋好友好好的相聚、天南地北的聊天。

今晚我們就入住在球場旁的 Ritz Carlton，各位貴賓可以在此好好的享受大海及球場美景，與好友共度一個愉快的夜晚。





 **餐食** 早餐：敬請自理 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理

 **住宿** 半月灣度假旅館或同級

第03天

一生必打 朝聖球場 - 圓石灘高爾夫球場 Peppers Beach Golf Links

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

第二場 一生必打 朝聖球場 - 圓石灘高爾夫球場 [Peppers Beach Golf Links](#)

圓石灘高爾夫球場是一個位於美國加利福尼亞州圓石灘的高爾夫球場。這座球場被廣泛認為是世界上最美麗的高爾夫球場之一，2001年圓石灘高球場被高爾夫文摘選為全美最佳的球場

不打球貴賓行程：

加州最美麗的天然景觀與億萬富豪住宅區 - 【17哩黃金海岸】，17 mile drive 是指沿著蒙特利半島的海岸與森林，一段長約 30km 的美麗海岸線，白沙灘、鵝卵石散佈於海邊，沿途有看不完的美麗海洋風光景點，更有一群毫不怕生的動物。海鷗展翅藍海上，松鼠穿梭在海邊岩間，海狗慵懶著趴在石頭上，享受著溫煦的加州陽光，清澈的碧藍海水，讓你只想衝進海裡、玩得大呼過癮。億萬富豪的華廈別墅金碧輝煌，聞名中外的國畫大師張大千也曾因留戀此間十七哩海灣的美景而定居在這裡。

今晚我們要入住卡梅爾小鎮，是一座充滿童話色彩的歐式小鎮，有著獨具特色的街道景觀及美麗的海岸風光，不僅被不少旅遊雜誌評為美國西部十個最美的小鎮之一，迷人的景色也吸引了許多作家、詩人、音樂家及畫家長居於此，為 Carmel 增添了濃厚的文藝浪漫氣息，早期美國巨星克林伊斯威特還當過這裡的鎮長，



 **餐食** 早餐：敬請自理 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理

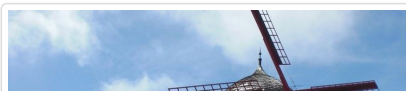
 **住宿** PINE INN或同級

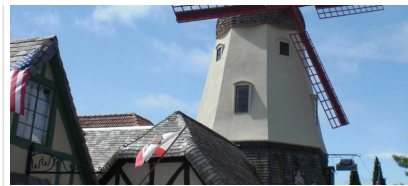
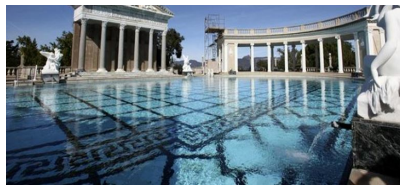
第04天

聖西蒙 - 赫氏古堡 - 丹麥村 - 洛杉磯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早上我們將來到美國報業巨子-赫斯特先生所擁有的[赫氏古堡](#)，赫氏古堡 (Hearst Castle) 享譽於世的迷人山丘 (the Enchanted Hill)，正是豪宅城堡化的例證。歷時 28 年興建，1947年完工的赫氏城堡，總共有 56個房間、61套衛浴設備、41個壁爐、2個游泳池和一個開放的動物園，是媒體大亨威廉魯道夫赫斯特 (William Randolph Hearst) 的家之一。曾經是英國首相邱吉爾、影星克拉拉蓋博、葛麗泰嘉寶、劇作家喬治博納蕭受邀作客的地方，十年之後赫氏企業捐給加州州政府管理。地中海式的建築，兩座城堡尖塔高聳入雲間，西班牙屋頂、羅馬古蹟、埃及神像、法國床鋪、希臘花瓶、墨西哥馬鞍.....，赫氏古堡最為人津津樂道的是兩座游泳池，海神池 (the Neptune Pool) 和羅馬池 (the Roman Pool)，前者是露天的泳池，整整花了12年建造，一改再改的設計圖，終於讓挑剔的赫斯特滿意，大理石柱環繞的迴廊，彷彿在希臘神話裡戲水徜徉，藍澄澄的水輝映的是加州藍天。威尼斯玻璃和純金打造出來的羅馬池，雖然在室內，地中海藍磁磚與黃金鑲邊，一池清水，倒映池畔的希臘神像和昏黃燈座，彷彿走入古希臘神話中。午後，再造訪深具歐洲特色的小鎮 - [丹麥村](#)，[Solvang](#) 在丹麥意味著「太陽的土地」，1911年由美國中西部的一群丹麥女子為了躲避寒冷遷移到此，並將這裡建造的與她們的家鄉一樣，整個小鎮十分有味道，像極了北歐的景色，建築以及優懶的風情，是個會讓人放鬆的地方。雖然不是丹麥，但是不同於美國鄉村的風格，還是令人十分難忘。千萬要記得吃吃這裡的麵包及餅乾，據說是特別的好吃。結束了丹麥風情，我們行車經過具美國風味的聖塔芭芭拉海灘，這裡可是美國人海邊度假的聖地，早年的加州曾被西班牙殖民過，這是當年傳教士留下的 MISSION 式建築很有南加州的代表性，聖塔芭芭拉是一個非常迷人的城市，有著金黃色的海灘景緻迷人的山光水色，同時聖塔芭芭拉也是著名的八卦產生地點，更是麥克、傑克森 [Never Land](#) (夢幻莊園) 的所在地，也是許多好萊塢明星常來度假的地點。





- 🍴 **餐食** 早餐：敬請自理 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理
- 🏠 **住宿** The Westin South Coast Plaza, Costa Mesa或同級

第05天

終極一戰 - Pelican Hill Golf Course)

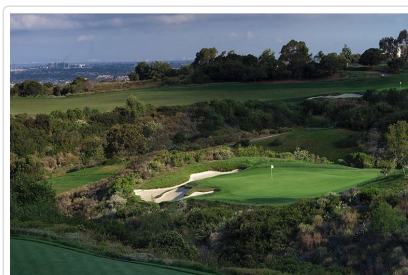
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

鵜鶘山(Pelican Hill)球場是世界頂級設計師Tom Fazio得意之作，南加州一座著名的豪華高爾夫度假中心，兩座冠軍球場均在百佳之列。度假中心亦在各種權威評選中列為最佳，更在權威旅遊雜誌《Cond e Nast Traveler》「2011美國本土最佳度假中心」的評選中榮獲第一名。球場面向蔚藍的太平洋，景色美得讓人驚嘆，是大洛杉磯地區最鄰近海岸線的球場，很像高爾夫的經典——圓石灘球場的味。鵜鶘山球場每一洞的發球檯和果嶺，都能看到海潮起伏的太平洋，使得大海成為球場的一道絕佳的風景。起風的時候，你可以在過靈山感受到絲絲的海風，帶來打球之外的意外收穫。

不打球貴賓：

可前往旅館隔街的 South Coast Plaza 好好的逛街，南海灣廣場購物中心是一家位於美國加利福尼亞州科斯塔梅薩的販售高端奢侈品的購物廣場。購物廣場內有250家各色商店，年銷售額近20億美元，是美國西海岸規模最大的購物中心，也是美國營業面積第二大的購物中心，僅次位於明尼蘇達州布隆明頓的美國購物中心

今晚我們將帶著勝利的心情，前往機場準備搭機返台。



- 🍴 **餐食** 早餐：敬請自理 午餐：敬請自理 晚餐：敬請自理
- 🏠 **住宿** 機上

第06天

洛杉磯 / 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

因為飛越國際換日線, 夜宿機上。您可在機上享受服務員的熱情款待，或是觀賞精采的電影，更可以呼呼大睡，直到回到溫暖的家。

- 🍴 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上套餐
- 🏠 **住宿** 機上

第07天

桃園國際機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

班機於今日返回桃園國際機場，結束此一愉快難忘的美西高爾夫巡禮之旅。



餐食 早餐：機上 午餐：X 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

● 美加地區特別注意事項

- 一、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元或依各家航空公司規定。
- 二、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。

■ 旅遊實用資訊

一、幣值與兌換

1. 美元 (USD) 31.5台幣=約1美元 (隨匯率變動)
加拿大幣 (CAD) 26台幣=約1加幣 (隨匯率變動)
匯率查詢網址：<http://rate.bot.com.tw/Pages/Static/UIP003.zh-TW.htm>
2. 外幣可事先在台灣的銀行兌換
3. 大都市的商店大部份可接受信用卡付費

二、時差和電壓

地區	與台灣時差	電壓	插座
美國(東部時區)	-13	120 V	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
阿拉斯加	-17	120 V	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳
加拿大(東部時區)	-13	110 V	兩腳扁型 / 兩腳扁+圓型接地腳

三、如何打電話

	國際冠碼	國碼	電話號碼
美國打電話回台灣	011	886	區域碼或手機的0省略+電話號碼
加拿大打電話回台灣	011	886	
台灣打電話到美國	002	1	區域碼或手機的0省略+電話號碼
台灣打電話到加拿大	002	1	

使用手機撥打可按<>可省略撥國際冠碼

■ 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		
☐ 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