



# Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： JPN200202C  
行程名稱： 日本滑雪趣遊七日~白馬阿爾卑斯 X 雪猴泡溫泉 X 新幹線體驗 X 名湯  
饗食宴  
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

### 日本滑雪趣遊七日~白馬阿爾卑斯 X 雪猴泡溫泉 X 新幹線體驗 X 名湯饗食宴

#### \* 行程特色

- 1.一次滿足新手、老手、小孩親臨體驗專業滑雪樂趣+泡湯+美饌精選旅遊。
- 2.體驗新幹線的快感。(東京+++長野)

3.在地獄谷野猿公苑觀看200隻以上頭頂覆蓋著白雪的日本獼猴們，泡在溫泉裡一個個臉上洋溢著幸福的神情以及寧靜溫馨的雪地美景，讓旅客們陶醉在其中久久難以忘懷；也給地獄谷增添了一份獨特風情。

4.長野最大、也是日本最大的木造寺廟善光寺。

5.《日本香榭大道》之稱的御台場。

6.遠眺東京晴空塔—「世界最高電視信號塔」。

## 第01天

桃園國際機場 / 東京成田空港—東京車站+++長野車站(搭乘新幹線)—白馬山麓·白馬阿爾卑斯山飯店

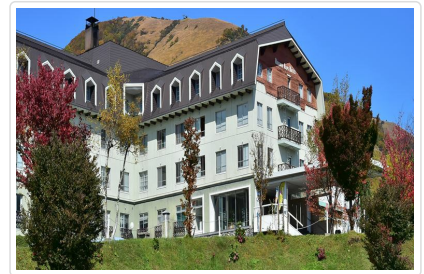
符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日集合於 **桃園國際機場**，由專業熱心的領隊辦理登機手續，搭程專機飛往 **日本首都—東京成田空港**。

**東京**：東京這座國際大都市，近來成為亞洲流行文化的發源地。在很多亞洲年輕人的眼裡，東京是一座充滿活力和時代感的城市，它總是走在流行的最前線。沿著不同路線來看東京，你會發現它的許多不同風貌，街頭不斷創新造型的年輕人、一棟接一棟蓋起來的shopping mall、一家又一家風格各異的店，會讓你讚嘆不已。熱鬧之餘，東京也有文藝的、美麗的、古樸的各種風貌，想看遍各種東京還真不容易呢！

抵達後，由專車接往東京車站搭乘新幹線前往長野車站。再由專車接往白馬山麓的白馬阿爾卑斯山飯店。晚餐後泡個溫泉好好歇息準備明天開始的滑雪之樂。

**白馬阿爾卑斯山飯店HAKUBA ALPS HOTEL** <http://www.hakuba-alps.co.jp/>：緊臨白馬乘鞍溫泉滑雪場是棟可SKI IN / OUT地下一樓加地上四層樓的建築。一樓大廳、休息區、餐廳、商店...等，從大廳旁樓梯至B1可達器材櫃及雪具租借店；地下一樓則有出口直達雪場，相當輕鬆便利。飯店內提供一泊二食（早晚餐）及溫泉浴場。其他設施包括卡拉OK、季節性開放的室外泳池和迷你高爾夫球場。天然大浴場為碳酸氫鈉泉質，具有美容效果。寬敞的室內浴場與可欣賞北阿爾卑斯美景的露天風呂，不僅享受泡湯樂趣，也是滑雪後消除疲勞酸痛的最佳良藥！不容錯過唷！



**餐食** 早餐：溫暖的家 午餐：機上精緻套餐 晚餐：飯店內自助餐

**住宿** HAKUBA ALPS HOTEL或同級

## 第02天

滑雪場內活動~租借雪具—分組上滑雪課（10:00~15:00時段中休息1HR）—自由時間

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，前往雪具租借場所租借雪具及分組教學。

【包含三日】★滑雪用具：雪板（或雪杖）、雪靴、安全帽。

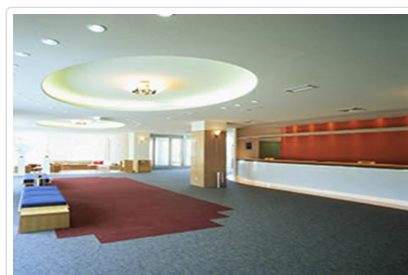
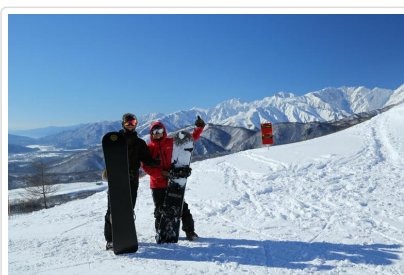
【包含三日】★專屬滑雪；滑雪場費用、纜車PASS。教練(每日4小時)人數(最多1 vs 7)

貼心提醒：

【不含】個人滑雪裝備~雪衣、雪褲（飯店內可自費租借，價格請參照官網）。

●毛帽、脖圍、手套、滑雪護目鏡等、無租借服務。請自行準備或現場購買。

今晚安排飯店內用：自助餐。



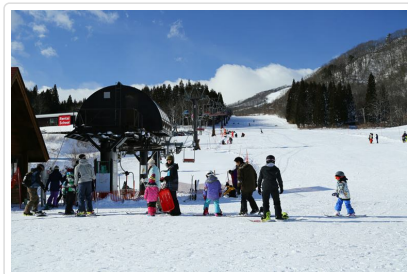
 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內自助餐  
 **住宿** HAKUBA ALPS HOTEL或同級

## 第03天

滑雪場內活動～分組滑雪（09:30～15:00時段中休息1.5HR）—自由時間

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，依教練約定時間前往雪場開始分組滑雪。  
今晚安排飯店內用：自助餐。



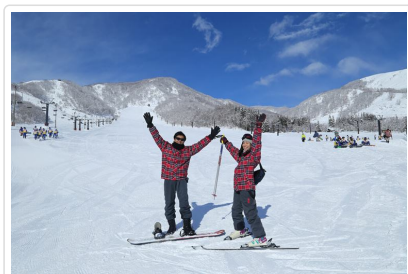
 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內自助餐  
 **住宿** HAKUBA ALPS HOTEL或同級



## 第04天

滑雪場內活動～分組滑雪（09:30～15:00時段中休息1.5HR）—自由時間—歸還雪具16:00

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，依教練約定時間前往雪場開始分組滑雪。後於16:00歸還雪具。  
今晚特別安排飯店內用：法式料理餐。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：敬請自理 晚餐：飯店內用法式料理  
 **住宿** HAKUBA ALPS HOTEL或同級

## 第05天

飯店—地獄谷野猿公苑（雪猴泡溫泉）—善光寺～國寶級重要文化遺產～日本最大寺廟～日本人一生必去&長野縣必到景點之一—淺間溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★地獄谷野猿公苑—位於長野縣北部，在上信越高原國家公園所屬的志賀高原裡。地獄谷野猿公苑的猴群由200隻以上的日本獼猴所組成，看著頭頂覆蓋著白雪的日本獼猴們，泡在溫泉裡一個個臉上洋溢著幸福的神情，還有在雪地裡玩耍的猴寶寶和家族們，寧靜又溫馨的雪景，讓旅客們陶醉在其中久久難以忘懷；也給地獄谷增添了一份獨特風情。

★善光寺—據說創建於7世紀約1400年前，是長野市的觀光中心。穿過大門的仁五門，便可看到在參道盡頭的高約20米的山門。此山門被指定為國家級重要文化遺產。本堂的用絲柏樹皮葺頂的屋頂呈雙重結構，為江戶中期（1707年）重建，寬約24m，縱深54m，是一處宏偉的木造建築。擁建築採「撞木造」，為善光寺獨特的構造，至今依舊保有「入寺修行」的風俗，大批參拜者會在寺內共住一晚清修。1953年被指定為國寶。其正面挂的「善光寺」三個字的筆畫是以鴿子模樣寫成的，其聲名遠播。善光寺是救濟眾人不分宗派的著名寺院，自日本平安時代以來，來自日本全國的參拜者絡繹不絕。

●淺間溫泉—位於長野縣中部的松本市東部，是長野縣有代表性的溫泉療養地之一。這裏的溫泉水質據說對治療風濕性疾病、腸胃病和各種外傷很有療效。約400年前，松本城的城主在這裏建城，當時淺間溫泉曾是這位城主專用的入浴場所。這裏交通便利，是去美原、安曇野和上高地觀光的落腳點，也是登臨日本北阿爾卑斯山的大門。



**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：日式鍋物料理 晚餐：溫泉會席料理或迎賓自助餐

**🏠 住宿** 淺間溫泉夜祭長者或上高地白樺莊或松本丸之內HOTEL或HOTEL BUENA VISTA或扉溫泉明神館或同級

## 第06天

溫泉旅館—台場海濱公園散策～DiverCity Tokyo Plaza鋼彈台場購物廣場～東京灣浪漫夕彩～(遠眺)世界第一電波塔·東京晴空塔—東京

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

◎《日本香榭大道》之稱的御台場

東京近年來新開發的副都心。時下日本最富人氣的休閒渡假區域，享受逍遙自在歡樂時光的東京新景～東京臨海副都心又稱《水上城市彩虹城》，每個區域均有獨自不同特色除了不定期舉辦的展示會外，更結合了不同的主題樂園遊樂設施、美食廣場、購物廣場等，開幕到如今，從初期的乏人問津到現在人氣的匯集，現已成為年輕人相約的所在地，其所散發出魅力，深深吸引了無數大眾，足以讓人流連忘返。

●遠眺東京晴空塔—「世界最高電視信號塔」—東京晴空塔已於2012年5月22日正式開張；距離地面350公尺高的第一展望台，命名為「天望連廊」，高450公尺的第二展望台，則命名為「天望迴廊」；日本電視系統自從改成數位放送後，各電視台為了確保不會受到電波的折射，要求東武鐵道公司合資650億日圓打造晴空塔。建物高634公尺，成為日本第一高塔，也是世界上最高的電視信號塔。



**🍴 餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：日式燒烤或涮涮鍋

**🏠 住宿** 東京京王或東京王子大飯店或池袋太陽城王子HOTEL或東京巨蛋或HOTEL METROPOLITAN EDMONT或Hotel East 21 Tokyo或同級

## 第07天

飯店—自由活動（利用些許時間）- 東京成田空港 / 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


今天您可睡到自然醒，或是辦理退房手續，將行李寄放在飯店大廳櫃檯，再出門趁著這少許的時間，回顧這些天來難忘的回憶及將未購買的物品繼續添足，或在街頭捕捉過往旅人的鏡頭或高聳樓層在陽光下的餘蔭。於導遊約定時間集合搭乘專車由東京【成田空港】，搭乘豪華客機飛往【台北】，結束此次浪漫溫馨之旅，返回溫暖的家。

註1：行程班機時間及住宿飯店以行前說明會資料為主。

註2：行程將依當地實際狀況由導遊做小幅度的順序調整，但保證行程會全部走完，不便之處，尚祈鑒諒。

註3：行程表中列明之住宿順序僅為先行提供給貴賓參考，請依當團行前說明會公佈之正確資料為準。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：機上精緻套餐

 **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](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。
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。

## ■ 旅遊實用資訊

### 日本旅遊

- 一、**電壓**：日本家庭電壓為 1 0 0 伏特。各大城市的主要飯店都有100伏特及220伏特的電源插座，一般只能插入雙腳插頭。
- 二、**時差**：比台灣時間快一小時。
- 三、**匯率**：單位：¥日圓
  - 1.匯率：1日圓=約0.3台幣(匯率隨時變動，以上僅供參考，[查詢](#))
  - 2.在國際機場的兌換處或各大銀行及觀光飯店都可兌換貨幣
  - 3.旅行支票在銀行兌換比較方便，一般商店和餐廳幾乎無法使用旅行支票。
  - 4.機場兌換處營業時間為06：30~23：00，銀行的營業時間：星期一至五09：00~15：00，星期六、日和公共假期都關閉。
- 四、**如何撥打國際電話**
  - 1.從日本打電話回台灣：001010+886+台灣城市區域碼+對方電話號碼
  - 2.從台灣打電話到日本：002+81+當地區域碼+對方電話號碼  
※請注意，區域碼不加0，如台北市的區域碼是02，撥的時候只需撥2即可；同理撥打對方的行動電話時前面的0不用加。
  - 3.市內電話：日本到處都有公用電話，特別是在車站和商業區周圍，共分紅、黃、粉紅和綠四種顏色。打公共電話可使用10日圓和100日圓的硬幣以及電話卡。市內電話費為每分鐘10日圓，使用預付電話卡是最方便的方法。
  - 4.電話卡：有500日圓和1,000日圓兩種，1,000日圓的電話卡可打105次10日圓的電話，大部分的電話亭裡設有電話卡自動售卡機，便利店和車站小賣店亦有販售，在風景名勝地區亦出售有製作精美的紀念電話卡，雖然價錢會較貴、且所含的單位也較少，但可收藏。
- 五、**季節氣候**
  - 1.日本的氣候屬於溫帶海洋性氣候，北端位於亞寒帶，而最南端屬於亞熱帶，大部分地區的雨季約在6月中旬至7月中旬，降雨量比其他時期多。春、秋兩季氣候較為涼爽，需穿外套和薄毛衣。夏季炎熱，以短袖運動服裝等輕便衣著為主。冬季寒冷，需攜帶輕便大衣、保暖外套或厚毛衣等。  
\* 春季【3-5月】夏季【6-8月】秋季【9-11月】冬季【12-2月】

## ■ 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