



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： JPN180619

行程名稱： 北海道~十勝美人湯 阿寒湖綠藻球遊船 美瑛拼布之丘富良野花田、浪漫風情小樽遊五日

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

北海道~十勝美人湯 阿寒湖綠藻球遊船 美瑛拼布之丘富良野花田、浪漫風情小樽遊五日

* 行程特色

1. 「愛」與「幸福」的祈願幸運地點: 幸福車站。
2. 十勝之丘公園內最受矚目的景觀：音更町花鐘。

3. 【阿寒湖遊覽船】欣賞優美的湖面風光，於島上觀賞綠球藻展示觀察中心。
4. 日本面積第六大湖泊：屈斜路湖。
5. 北海道道東著名的馬鈴薯街道。
6. 6～8月約有40種的花朵陸續盛開：小清水原生花園
7. 北國四季之美：前田真三拓真館 - 《超人氣廣告景點》及美瑛之丘四季之彩。
8. 富良野FLOWER LAND (特別安排贈送：薰衣草冰淇淋+花田兜風遊園車)
9. 舊時代異國風情：浪漫小樽運河城～小樽倉庫群、六花亭、北一硝子館、銀之音樂鐘館。
10. 安排北國多元美食。

第01天

桃園國際機場 - 新千歲空港 - 「愛」與「幸福」的祈願幸運地點:幸福車站 - 十勝溫泉

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機，飛往日本北海道的第一大城-札幌新千歲空港。

【幸福車站】，從幸福車站看牆壁上貼滿祈求幸福的紙條就可看出人氣之超旺，買一張到幸福車站的車票，取其進入幸福之門的象徵意義。昭和年間一個熱門的觀光景點，成為一個大家追求「愛」與「幸福」的祈願幸運地點。

十勝川流經北海道有名的十勝平野，十勝川溫泉更是全日本珍貴稀有的植物性溫泉，由於古代植物被深埋在地底，在地熱的作用下，植物發酵與溫泉水混和，泉水帶有一些茶褐色，以「美人湯」之名而廣為人知。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：飯店內會席料理或自助餐

 **住宿** 觀月苑或十勝大平原或十勝幕別溫泉GRANDVRIO HOTEL或SAHORO RESORT或同級

第02天

飯店 - 音更町時計花鐘公園 - 《可愛國定保護天然紀念～綠藻盛產之地》綠藻球展示觀察中心 (約85分鐘) ~ 屈斜路湖足湯體驗 - 馬鈴薯街道景觀道路 - 小清水原生花園 - 網走

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

十勝之丘公園坐落在北海道河東郡音更町內，擁有大片的草坪和開闊的視野，公園內亦配置有木製遊憩設施與烤肉區，花時計更是河東郡十勝之丘公園內最受矚目的景觀，其為直徑18公尺、秒針長度10.1公尺的大花鐘，由於經過特殊的設計，即使下雪也可運轉，不但是公園的招牌景緻，亦是當地最具規模的一座花鐘。從春天至秋天有雛菊、紫蘿蘭、金盞花、洋蘇草等花草圍繞，季節交替時也會換上不同色彩，爬上十勝之丘公園就可看到展望台，一眼望出去，那悠悠流淌的十勝川、十勝川溫泉街、遼闊的十勝平原、以及矗立於遠方的日高山脈的美景就在眼前。


★【阿寒湖遊覽船】欣賞優美的湖面風光，阿寒湖周長26公里，水深44.8公尺，是一座標高420公尺高的火山湖口，左右有雄偉狀闊的雌、雄阿寒兩岳各峙一方遙望相對，湖中則有大島、小島、亞太島、忠類島等四座島嶼將阿寒湖點綴得十分風光秀美，搭乘阿寒湖遊覽船欣賞湖光山色，更能深刻感受原生林及滿山島嶼的美麗景緻，真是美不勝收。

★【綠球藻展示觀察中心】參觀有一種神奇的綠球藻，於明治27年時被指定為天然紀念物。這種球藻為天然的綠色，神奇的是它會經過不停的分裂、生長及滾動，慢慢的聚集形成外表有如天鵝絨一般的球體，不過需要相當長的時間，直徑六公分左右如棒球大小的球藻，就需要150~200年的時間。

屈斜路湖 屈斜路湖是日本面積第六大湖泊，平均水深為28.4m米，位於破火山口屈斜路破火山口內，週圍被藻琴山、SAMAKARINUBURI等山峰環繞，東西寬約29公里，南北長約20公里，是日本最大的火山口湖，也是世界第二大的火山口湖夏季表面水?大約在攝氏20度左右，全年都呈現不同的秀麗風光，美不勝收。在湖岸地區，挖掘地面不久後就會湧出?泉水，這一景觀被稱為「砂湯」，也是屈斜路湖的著名旅遊景點之一。

馬鈴薯街道是以馬鈴薯產地勝名的小清水町的象徵道路，往網走方面242號線行駛，在市區前的5公里直線道路，就是馬鈴薯街道。到了7月，白色、粉紅色整片可愛的馬鈴薯花，總能吸引旅人駐足。

【小清水原生花園】位在鄂霍次克海和沸瀟湖所夾著的沙丘上。黑百合神秘的花朵，宣告著鄂霍次克海短暫的夏天到來，沸瀟湖畔的胡枝子和鷺尾花也陸續綻放。到了7月，小清水町的町花「蝦夷透百合」綻放，蝦夷黃萱、玫瑰等代表性的花朵也盛開，將這裡染上黃色、紫色、粉紅色等鮮豔的色彩。6～8月約有40種的花朵陸續盛開。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：海鮮定食料理 晚餐：飯店內自助餐或會席料理

 **住宿** 北天之丘網走湖鶴雅渡假村或網走湖莊或同級

第03天

飯店 - 網走天都山流冰館 - 北見狐狸村 - 層雲峽銀河流星瀑布 - 北國四季之美》前田真三拓真館 - 《超人氣廣告景點》美瑛之丘 - 新富良野王子渡假飯店+溫泉體驗

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

★天都山流冰館：在攝氏零下15度的流冰體驗室，固定展示著鄂霍次克海的冬季景緻 - 流冰，並展示著海豹、海獅等極地動物，館內並

有世界第一座廣角高畫質劇場之生動逼真的影像。此外，從附設的【天都山展望台】看到鄂霍次克海、網走湖，天晴時，還可看見知床連峰。

途經大雪國立公園-雲峽谷，於【流星、銀河瀑布】，名列日本瀑布百選短暫停留。

◎【前田真三作品館】有著風景攝影的抒情詩人美稱的前田真三，其著名的拓真館前身乃是

由原本已荒廢的舊千代田小學所改建而成，於昭和62年（西元1987年）開館，因為前田先生所拍攝的美瑛風景與薰衣草帶動了當地的觀光產業，也讓此地每年吸引了各地的遊客前來到訪。館內展示了許多北海道原野四季的美景，讓我們了解北國大自然花卉及原野美術觀感。

◎【美瑛之丘】則觀賞在廣闊起伏的丘陵地，碩大之美的田園風情令人讚嘆，有北海道丘陵之街美稱的美瑛地區，位於北海道的中央。風景優美，丘陵的地形和多彩多姿的麥田，馬鈴薯田，交織成悠閒的景緻。美瑛不論是在哪裡，都像是畫一般美麗。綿延的丘陵由旭川延伸，通往美瑛的R237號沿線植滿了色彩鮮艷的花田，春天是罌粟、夏天薰衣草、秋季有波斯菊和向日葵等各式各樣爭奇鬥艷的花海。可說是北海道的農產之鄉，農田如波浪般展向遠方，簡直就像是大自然的拼布圖一般。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：北國風味料理 晚餐：飯店迎賓豐盛自助餐

 **住宿** 新富良野王子或同級


第04天

飯店 - 富良野FLOWER LAND (特別安排贈送：薰衣草冰淇淋 + 花田兜風遊園車) - 《舊時代異國風情》浪漫小樽運河城 ~ 小樽倉庫群、六花亭、北一硝子館、銀之音樂鐘館 - 免稅店 - 札幌飯店 ~ 自由逛狸小路商店街或拉麵街

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

良野花田之旅。◎富良野花園農場參觀，此處5至9月便開始陸續綻放各類奇花異草，欣賞季節時分最著名之花卉，環繞在這美麗的花卉中，猶如處於法國南部普羅旺斯夢幻般的情景，沿途享盡清新的大自然，花海景緻之美令人流連忘返，並搭乘遊園車觀賞這廣大美麗花卉旺景觀。

◎ **小樽運河** 觀光：此地為昔日日片“情書”的拍攝場地，在日本明治大正時代極為繁榮，後因空、路運發達而逐漸沒落的美麗海岸之城，至今街道上依然保存當時運河、倉庫等石造建築風貌，散步於此更感羅曼蒂克。先前往小樽附近的街道原有北海道華爾街之稱，因當時銀行的歷史、建築物都集中在這條路上，但近年來，新與舊同在的氣氛正是小樽最大的魅力所在。續前往【北一硝子館】此以日本玻璃工藝聞名，除了原創的玻璃製品外還有來自世界各地玻璃製品，燈罩與飾品，個個都帶有溫馨，古雅的氣息，不可錯過，並有許多種玻璃手工藝品供自由選購。漫步於昔日倉庫，現為復古風的咖啡名所，我們特別安排品嚐一杯★“香醇的咖啡”及精緻小點。今晚安排享用**新鮮美味的三大螃蟹餐**。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：居酒屋料理 或 小樽海鮮風味餐 或 石狩鍋餐 晚餐：三大螃蟹吃到飽（長腳蟹、帝王蟹、毛蟹）+ 飲料無限暢飲


 **住宿** IBIS STYLES SAPPORO或MERCURE 札幌或札幌大倉或同級


第05天

飯店 - 札幌市區觀光巡禮：舊道廳、計時台、大通公園—RERA OUTLET暢貨中心 - 新千歲空港 / 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

早餐後展開札幌市區觀光：◎**大通公園**此地為札幌市民活動休憩之所，亦是每年國際聞名的雪祭會場，紛飛的白雪營造出一股浪漫的氣氛，更讓您流連忘返。隨後路經著名的◎**時計台**參觀及北海道市政府的所在地◎舊道廳。在在讓您感受到與本州有別的異國情調。隨隨後前往千歲空港辦理離境手續跟著搭機返回國門，結束這愉快北海道之旅，我們期待與您再次相會。

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：方便逛街敬請自理 晚餐：機上享用

 **住宿** 甜蜜的家或同級

■ 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. 貴重要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100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

<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