



Tour Member Handbook 旅客手冊



團 號： JPN161209B
行程名稱： 古都散策美學楓銀MIHO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

古都散策美學楓銀MIHO五日

* 行程特色

1. 安排鑄於日幣的10圓之上的世界級文化遺產，宇治平等院及靜謐而優雅的鳳凰堂。
2. 安排遊覽京都水道橋結合南禪寺賞秋意美景之新路線。
3. 桃花源MIHO美術館-享負盛名的建築師貝聿銘力作,充分展現自然美學觀點,不可錯過。若遇休館則改其它紅葉景點參觀。
4. 旅遊奈良最精華的據點東大寺: 全世界現存最大的古代木造建築，供奉巨大的宇宙佛毘盧遮那的青銅像，完成於1200年前，為奈良時代鎮國之寶。您還可逗逗討喜的梅花鹿，小鹿可愛的身影吸引了不數的遊客。

5. 特別安排：西山淨土總本山光明寺、東福寺、永觀堂、等賞紅葉美景。

6. 元離宮二條城(世界遺產)銀杏並木 - 西本願寺：百年銀杏、大阪御堂筋大道。

第01天

桃園國際機場 - 大阪關西空港 - 御堂筋銀杏大道 - 神戶北野異人館 - 摩塞克廣場 - 飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 關西空港 - 是全球第一座海上機場，以人工島方式建築是日本西方的玄關。
- 可以24小時起降之全天候關西國際機場，建於大阪距離海五公里之海上，由跨海大橋與本州相連。美國土木工程學會選定為20世紀全球十大工程之一，利用約13座金字塔的土砂量填海，設置了900支油壓起重器防斜尖端高科技，造價1兆4500億日圓，歷時8年始完成整座機場第一階段工程。義大利名設計師Renzo Piano巧心地在西歐的理論架構中添加了東洋的柔和感，使整體設計有兼容並蓄的美，符合了「機場是文化凝聚地」的主題，為世界先進之街機場，令人嘆為觀止。
◎御堂筋大道是連結大阪兩大繁榮商圈，梅田與難波，總長度約為4公里，寬度約有44公尺的大阪主要街道。御堂筋大道兩旁聚集了各種商業、購物、飲食、娛樂等不同的行業，在這裡可以盡情享受大阪的迷人魅力，當秋風舞起，兩旁的銀杏樹也慢慢地轉為金黃，景色更是令人美不勝收。於心齋橋、難波一整條御堂筋都能夠欣賞！
- 北野異人館，帶您走進明治時代的街道，有如時光倒流，回到古代街道般，充份地體驗日本的異國情調。安排參觀富有濃厚歐式色彩的風見雞館。
- ◎摩塞克購物廣場HARBOURLAND，此為昔日神戶港口倉庫改建綜合休閒場所，神戶的港灣將昔日已沒落的商業港口改建成觀光港口，此地有公園綠地可供休憩，還會路經白色建築的海洋博物館，另外有運河花園、摩塞克精品區、百貨公司、遊樂園及餐廳...等。

 **餐食** 早餐：X 午餐：機上享用 晚餐：涮涮鍋或自助餐

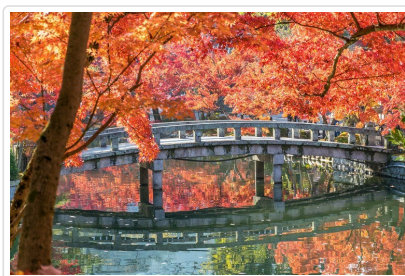
 **住宿** PORTOPIA HOTEL或神戶大倉飯店或同級

第02天


宇治平等院·鳳凰堂(世界遺產) - 宇治川畔散策 - 京都紅葉永觀堂 - 枯山水南禪寺、水道橋 - 京都 - 京都或大津

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 宇治平等院和宇治川畔散策 - 宇治位於京都南邊，一大片的丘陵地形，自古就是京都貴族狩獵巡幸的名所，而流貫宇治全區的宇治川，除了孕育出日本最有名的宇治茶，更是《源氏物語》中重要的故事場景，用心瀏覽宇治，您會發現那裡的空氣溢滿了茶香、綠意、文學風。自平安時代以來，宇治就是京都人踏青散心的好去處，今天，在宇治川四周鋪設有十分完整的人行步道。宇治平等院是藤原氏將夢中的極樂淨土再現於世的傑作，於平安時代永承(公元1052年)，藤原氏政權的全盛期，藤原賴通作為自己的別墅修建了平等院，院內引入了宇治河水，園中櫻花、杜鵑花和蓮花，芬芳吐豔，院內最有名的建築為鳳凰堂(外部觀賞)，鳳凰堂最初是以供奉阿彌陀如來坐像而稱號阿彌陀堂，後來因為其外型類似振翅欲飛的禽鳥，樑柱兩側又各有鳳凰，後人才有鳳凰堂的稱呼，日幣10圓銅板上的圖案所刻之建築即為鳳凰堂。平等院已被列為世界文化遺產。
- ★永觀堂：正式名為禪林寺，重要文化財產為阿彌陀如來像的本尊，高80公分，這裡又被稱為紅葉永觀堂，每年11月中下旬是觀賞紅葉的絕佳時間，在山腰上有多座寶塔，站在這裡子可以飽覽秋天景致外還可以眺望市景。
- ★南禪寺：設有一座精緻高大的「三門」門，正殿扇上繪有十六世紀狩野派畫家的傑作，枯山水式庭園也是該寺的另一特色。此外漫步於哲學步道感受古意盎然的氣息也是另一種體驗。◎水道橋：疏水道的拱型水橋"水路閣"是明治時代的重要建設，時至今日原本結構冰冷色彩鮮明的磚造拱橋，經過百年時光沈浸洗禮之下，反而成為南禪寺內別具特色的著名景點，在日劇"愛的流刑地"中水路閣展現絕美的色調入鏡，也成為男女主角的定情之地。是京都絕景之一。1890年當時就是利用這條水道橋來連接琵琶湖的湖水與京都間的重要建設。



 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和風膳套餐 晚餐：相模海鮮鍋或百匯自助餐

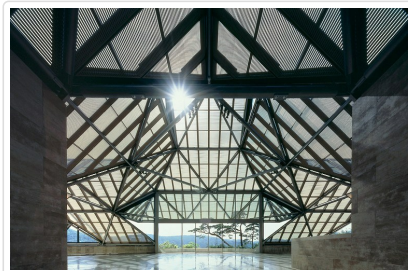
 **住宿** MONTEREY KYOTO或京都格蘭王子やおごと温泉 湯元館或大津王子飯店或同級

第03天

飯店 - 西山淨土宗總本山光明寺 - MIHO美術館 - 東福寺 - 京都或大津

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- 西山淨土宗總本山，通稱光明寺，光明寺創建於12世紀末，據傳是日本佛教宗派淨土宗的開祖法然，在這裡傳授「念佛」的佛教教義，而光明寺建築大多集結在山腰上，以迴廊彼此串接。中心建築物大正殿、阿彌陀堂..等，此外，寺院內還收藏了木製的千手觀音，是著名的文化遺產。在光明寺的周圍種有櫻花樹、環貝松樹、楓樹等，最美的時候是每到秋天期間，通往正殿的參道被滿山的紅葉映照，是最具人氣的美景。
- 東福寺建於公元1255（建長7）年，占地面積17萬平方米，是京都五大寺院之一。東福寺名-取奈良「東大寺」和「興福寺」的頭兩字為名，稱為東福寺。東福寺體現了禪宗建築風格，寺內擁有日本最古老的山門（國寶），還有天井龍圖彩繪的本堂以及國家重要文物的東司（便所）等。寺內的東四南北建有風格迥異的方丈庭園，其中以北庭最為著名。寺內的洗玉澗通天橋，每到秋季，便成為京都觀賞紅葉的最佳觀景地。
- ★MIHO MUSEUM：由享負盛名的建築師貝聿銘於1996年設計完成。其特別之處在於將美術館與自然環境融合。美術館的建築概念取材自陶淵明「桃花源記」，建於遠離繁囂的山上，四周被翠綠茂密樹林環抱。結合體驗自然壯觀的景色、鑒賞各種珍藏之美術品和享用自然的美食於一身的MIHO MUSEUM，實在不容錯過！



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：日式定食料理 晚餐：涮涮鍋或百匯自助餐

🏠 住宿 MONTEREY KYOTO或京都格蘭王子やおごと温泉 湯元館或大津王子飯店或同級

第04天

飯店 - 元離宮二條城(世界遺產)銀杏並木 - 西本願寺：百年銀杏 - 免稅店 - 大阪或神戶

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

- ★元離宮二條城—建於公元1603年，是德川家康幕府將軍的權力象征。二條城以街道名稱命名，周圍建有護城河和城牆。正門稱東大手門木造結構，上雕有金菊徽、鳳凰、老虎等圖案，與中國の木牌坊相似。城內有黑書院、白書院、內宅及其它附屬建築。本丸御殿和二之丸御殿為二條城的主要建築。「二之丸」的建築很有特色，殿內牆壁和隔門上畫有獵野派畫家的名畫，精美絕倫。二條城內名為「鸚鵡地板」的走廊，人行走其上便會發出黃鶯鳴叫般的聲響，是幕府統治者為保全自身安全而設的報警機關。西本願寺是淨土真宗本願寺派的總寺院，屬於世界文化遺產。它是京都寺院的代表之一。淨土真宗的門徒數量可達全日本第一，一年中從日本各地趕來的參拜者絡繹不絕。也可是說是日本佛教中屈指可數的一大聖地。絢爛華美又不失莊嚴氣派的國寶級建築，寺內兩株百年以上的老樹銀杏，在秋末，灑落了遍地的金黃扇葉。下午安排讓您於大阪最繁華的商店街、名店、百貨公司最集中的心齋橋、道頓堀逛街、購物及品嚐知名小吃。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：和風料理或日式風味餐 晚餐：自選餐或燒烤餐或和風御膳


🏠 住宿 蒙特利GRASMERE或麗嘉老爺大阪或PORTOPIA HOTEL或同級


第05天

大阪 - 奈良公園(東大寺世界遺產、若草山) - 關西空港 - 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

- 奈良公園是 奈良 中部佔地廣大的怡人公園,於1880年建立,是集歷史自然於一 的大型綠化區域, 在1922年被指定為日本國家名勝. 面積廣闊的奈良公園, 綠樹成蔭的園內擁有大小不一的寺院, 公園的另一特色是, 園內養殖大概1200多頭梅花鹿. 這些梅花鹿群在春風輕吹飄落的櫻花披上時可說是即時變成櫻花鹿囉, 因此這公園 又被稱為神鹿公園. 這些放養自由走動的鹿群, 被視為是 神道教中的神明使者. 公園中一年四季景色優美如畫, 終年觀光遊客絡繹不絕。
- 被列入《世界遺產名錄》的東大寺是西元728年遵照重視佛教的聖武天皇聖旨建造的。東大寺是全國68所國分寺的總寺院，據說是因建在首都平城京以東，所以被稱作東大寺。正面寬度57米、深50米的世界最大的木造建築東大寺大佛殿內，放置著高15米以上的佛像。於約定時間集合後搭乘專車前往大阪關西國際機場搭機返回溫暖的家。熱愛旅遊、喜好美食的朋友們，記得再相邀共遊，無論是日本或是世界各地，期待再相逢！

 **餐食** 早餐：飯店內用 午餐：和式定食 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、凡事以團隊為優先並相互合作、幫助、發揮團隊精神，若有服務

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0.21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

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