



Tour Member Handbook  
旅客手冊



團 號： GUM250129C  
 行程名稱： 春節直飛關島限定 自由行5天(Dusit Thani Guam Resort)  
 集合時間： 2025/01/29 08:10 桃園機場  
 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

春節直飛關島限定 自由行5天(Dusit Thani Guam Resort)

\* 行程特色

充滿美式風情的關島，是西太平洋密克羅尼西亞群島中馬里亞納群島內最大最南端的島嶼，隸屬於美國聯邦政府。關島原著居民為查莫洛人，之後又歷經了西班牙，日本，美國等不同國家的統治，經過多種文化薰陶，因此融合了豐富多元的文化背景。

長30英哩，寬4到9英哩的關島由兩座古老淹沒於海中的死火山形成，北部為珊瑚礁環繞的石灰質平坦台地，南部則為叢林河流切割的火山丘陵，總面積約212平方英哩，接近兩個台北市的大小。

得天獨厚的關島擁有潔白的沙灘，蔚藍的海岸以及茂密的山林，四季氣候宜人，文化豐富多元，猶如一顆遺落在太平洋上的珍珠，閃爍著動人耀眼的光芒！

**關島與台灣的時差只有兩小時**

台灣與關島之間的時差只有兩小時，關島比台灣快兩小時。如果台灣是中午12點，關島是下午2點。飛行時間大約為3.5小時，所以不用擔心時差。

包含：

1. 星宇航空專機來回經濟艙機票(可加價改為商務艙,每席加價NT45000元)
2. 包含 **Deluxe Oceanfront Twin** 4 晚住宿· 雙人一房 (含早餐)
3. 包含關島中文服務人員機場到旅館接機及旅館到機場送機服務
4. 特別贈送:關島市區觀光+戀人岬(含瞭望台門票)

旅館介紹：Dusit Thani Guam Resort ([Google Map](#))

[https://www.dusit.com/dusitthani-guamresort/?](https://www.dusit.com/dusitthani-guamresort/?utm_source=afflired&_affclk=adn%3A3817%3A%3ACJ0KCQjw2tCGBhCLARIsABJGmZ6GWPYAguNCADt_SPwE1ovCs5CO_wATf_TYzfB7x8aV2IzJkaAgU3EALw_wcB%3A8002y1)

[utm\\_source=afflired&\\_affclk=adn%3A3817%3A%3ACJ0KCQjw2tCGBhCLARIsABJGmZ6GWPYAguNCADt\\_SPwE1ovCs5CO\\_wATf\\_TYzfB7x8aV2IzJkaAgU3EALw\\_wcB%3A8002y1](https://www.dusit.com/dusitthani-guamresort/?utm_source=afflired&_affclk=adn%3A3817%3A%3ACJ0KCQjw2tCGBhCLARIsABJGmZ6GWPYAguNCADt_SPwE1ovCs5CO_wATf_TYzfB7x8aV2IzJkaAgU3EALw_wcB%3A8002y1)

Dusit Thani Guam Resort 可俯瞰杜夢灣 (Tumon Bay) 的綠松色海水，每間客房均享有壯麗全景。此豪華飯店四周環繞棕櫚樹，設有現代化健身中心和 6 間內部餐廳供客人選擇。客人可於室外游泳池暢遊，或於池畔酒吧享用雞尾酒。客房提供免費 WiFi。

飯店座落於悠閒的海濱旁，距離海底世界水族館 (Underwater World) 3 分鐘步行路程，距離泰山水上樂園 (Tarza Magical Adventure Zone and Water Park) 6 分鐘步行路程。距離當地購物和餐飲場所均不到 10 分鐘步行路程。距離關島國際機場 (Guam International Airport) 10 分鐘車程。

所有客房均以時尚泰式風格裝潢，設有空調和可收看中文頻道的平面有線電視。私人衛浴配有浴缸、免治馬桶、浴袍和拖鞋。館內設有私人客房、套房和獨棟別墅。客房亦提供熱水壺和免費牙刷和牙膏。

費用不包含：

不包含關島中文服務人員接機+送機小費共USD20/人，請於當地交付給工作人員

行程表上未表明之各項開支，自選建議行程交通及應付費用。

純係私人之消費：如行李超重費、飲料酒類、洗衣、電話、電報及私人交通費。

個人護照新辦費用。

參考航班資訊(正確航班時間依照民航局最終公布之時間帶)

星宇航空 桃園機場TPE/關島機場GUM 10:15-16:05

星宇航空 關島機場GUM/桃園機場TPE 17:05-19:30

第01天

桃園機場TPE→ 關島GUM □專車前往飯店辦理入住手續

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日從台灣搭乘直飛航班抵達關島，首先迎接你的是綿延的沙灘和蔚藍的海洋。關島的陽光明媚，氣溫宜人，完美的度假天氣。你可以享受沙灘上的曬太陽、漫步海灘，或參加刺激的水上活動，如潛水、浮潛和香蕉船。而島上的自然美景也絕對不能錯過，可以參觀古蓮池，感受大自然的奇跡。當地的美食文化也值得探索，品嚐新鮮的海鮮、烤豬、椰子飯等道地美味。另外，關島還擁有購物天堂，可以購買當地手工藝品和國際品牌的商品。在這個富有活力和美麗的島嶼上，你將度過一段難忘的時光，充滿冒險和放鬆，為你的旅遊提供了無盡的樂趣和美好回憶。

 餐食 早餐：X 午餐：機上套餐 晚餐：自理

 住宿 Dusit Thani Guam Resort

第02天

全日自由活動□□□□□□□特別贈送關島市區景點觀光□□

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

贈送關島市區景點觀光

【戀人岬Two Lovers Point】(含瞭望台門票)為偶像劇“惡作劇之吻”的拍攝地哦！根傳傳說，有一對查莫洛戀人，因雙方家長反對他們結婚，竟雙雙從 378 英尺高的懸崖跳崖殉情。戀人岬絕佳的展望台，可以鳥瞰沿菲律賓海鋪展的白沙海岸、關島中部以及崖下的美景。

【聖母瑪莉亞教堂 Dulce Nombre de Maria Cathedral-Basilica】聖母瑪莉亞教堂位於關島第一座天主教堂舊址。1669年由帕德·聖維多利斯指導興建。教堂座落於高大的棕櫚樹林中，更顯其宏偉、壯觀。聖母瑪莉亞教堂現在珍貴和供奉有純潔卡麥琳女神像，同時也是亞加納主的聖址。

【拉堤石公園 Latte Stone Park】位於關島行政大廈的正對面，公園內8座巨型拉堤石是關島南部最原始的遺蹟，拉堤石為傳說中古查莫洛人房屋之基柱，具有深遠的歷史意義。


【自由女神像Paseo de Susana】聳立在廣場前端，近旁是阿加尼亞遊艇碼頭。它是紐約自由女神像的複製品，但是體積小了很多，而且為了配合當地原住民的膚色，還特地將這個自由女神像漆成了古銅色。因後來遭到破壞，重新打造，全身漆成了白色。

可自費前往觀賞海豚

關島的水上活動無疑是多姿多采的。若您希望更深入體驗關島海洋，不妨考慮進入海豚的世界。出海賞豚是關島一個相當受歡迎的活動。您可乘船去觀看這曼妙的生物，只需數分鐘便能到達海豚觀賞區，而您更能在這短短的航程中飽覽令您驚嘆的風光。如您希望觀賞海豚，請選乘一艘賞豚船，欣賞既具靈性而又姿態優雅的海豚，參觀其棲息的地方。

海豚性情溫和，縱使帶上小孩也是非常安全的。您的小孩會很喜歡看到海豚在水中暢泳的美景。

把握在關島觀賞海豚的難得機會，創造難忘的經歷和回憶。

 餐食 早餐：飯店內用 午餐：自理 晚餐：自理

 住宿 Dusit Thani Guam Resort

第03天

全日自由活動○○○○○

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

#### 可自費前往魚眼公園

關島水域中有大約900種魚類，是全美境內魚種最多之地。魚眼公園擁有關島唯一水底瞭望台，是旅客觀賞這眾多魚種的完美之處，參觀人數年約20萬人。旅客可從水底瞭望台內，透過窗戶觀賞不同品種魚類。

由於這個地點是關島海洋保護區，多種魚類被此地豐富的食物吸引而來，令它成為魚群繁殖和棲身的安全領域。

魚眼公園成立之目標是為提供學校及青年機構作為海洋研究的資源，並讓世人欣賞水底世界的奧妙，同時也向大眾展示、教育與宣傳有關海底世界的知識，以及宣導保育關島海洋生態的重要性。

 餐食 早餐：飯店內用 午餐：自理 晚餐：自理

 住宿 Dusit Thani Guam Resort

第04天

全日自由活動○○○○○

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

#### 可自行前往逛街購物

**GPO暢貨中心**：關島暢貨中心是關島購物勝地，以出口價銷售知名品牌的產品。當地人親切地稱關島暢貨中心為 GPO ( Guam Premier Outlets )，中心內有多間著名品牌，包括 Ross Dress For Less store、Guess、Levis、Nike Sports、Calvin Klien、Izod 及 Tommy Hilfifer 等。同時，您也可以找到如Sketchers、Famous Footwear、Nine West 及 Payless Shoe Source 等著名鞋店；還有運動服裝、設備、書本、文具、保健美容產品、珠寶首飾、手錶及配件等商店，應有盡有！

**DFS環球免稅店**：DFS 環球免稅店是全球領先精品零售商，主要顧客對象為世界各地的旅客，在香港、澳門、新加坡、澳洲、關島、塞班島、夏威夷、沖繩及全球數個機場均設分店。DFS 重視顧客之購物體驗。在關島，設有一個逾 10000 平方公尺的獨特購物空間，販售之精品品牌數量超越關島所有購物中心。DFS 在旅遊零售業擁有領先地位，所提供之尊貴購物體驗並不限於高檔品牌及誘人優惠，更包含專業銷售人員，及 100% 的售後服務保證。在氛圍與視覺方面，DFS 關島環球免稅店為來自全球的精品、服飾及美容產品提供一個完美舞台，這是島上其他購物地點無可比擬的。此外，DFS 亦為旅客提供免費巴士、叫車服務，以及快遞所購物品至下榻飯店的服務。若成為 DFS 白金貴賓會員，還可享有獨家優惠，您的購物體驗將更顯尊榮。

 餐食 早餐：飯店內用 午餐：自理 晚餐：自理

 住宿 Dusit Thani Guam Resort

第05天

關島GUM→ 桃園機場TPE

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

最後一天在關島的早晨，陽光灑在沙灘上，海浪輕拍著海岸。你在海灘上漫步，回味著這個令人難忘的假期。沙灘上的人們在曬太陽、玩水，笑聲和歡樂瀰漫在空氣中。你也可以再次品味當地美食，享受新鮮的海鮮早餐，或者品嚐一杯美味的果汁。

下午，專人將前來接你前往機場。你坐在車上，途中欣賞著風光如畫的風景，回想起在關島的美好時光。抵達機場後，你搭上飛往台灣的航班，帶著滿載的回憶和笑容，準備著返程的旅程。關島的美麗和熱情將永遠留在你心中，成為一段難以磨滅的回憶。

 餐食 早餐：飯店內用 午餐：自理 晚餐：機上套餐

 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，並切勿勿單獨入池。
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

- 關島  
線控請協助補資料

## ■ 旅遊實用資訊

## ■ 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。

日期	星期	出發地點	航空公司	航班	起飛時間	抵達地點	抵達日期	抵達時間
----	----	------	------	----	------	------	------	------

2025/01/29	三	台北 (桃園國際機場)	星宇航空	JX8072	10:10	關島	2025/01/29	15:55
2025/02/02	日	關島	星宇航空	JX8071	17:15	台北 (桃園國際機場)	2025/02/02	19:40

## ■ 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、備用釘	<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