



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： DPS250128C
行程名稱： 愛戀貝妮達·山海祕境·四晚獨棟VILLA·峇里島SPA 5天 兩人行
集合時間： 2025/01/28 07:15 桃園國際機場中華航空團體櫃檯第一航站
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

愛戀貝妮達·山海祕境·四晚獨棟VILLA·峇里島SPA 5天 兩人行

* 行程特色

此行程天天可出發。兩人即可獨立成行。

不含機票(可代訂機票，請提供正確中英文名單)

◎目前持臺灣護照(效期6個月以上，且須出示回程或前往他國之機票)，入境峇里島可用落地簽證方式入境，可停留天數30天，費用500,000印尼盾(不需填寫資料)；亦開放電子落地簽(eVOA)，台灣護照適用，如欲辦理電子落地簽請至印尼移民總局指定官網(<https://evisa.imigrasi.go.id/>)申辦。如需查看其他注意事項請參考此連結

◎峇里島省政府自2024年2月14日起，將對外籍旅客(無論是否直航進入峇里島)課徵每人每次150,000印尼盾(約10美元)觀光稅。
峇里島省政府強烈建議旅客入境前透過指定網頁(<https://lovebali.baliprov.go.id/home>)或下載手機應用程式Love Bali進行線上繳費。旅客付費完成後將取得電子證明，並在入境時掃描該證明以利快速通關。(由於印尼政府對於法規執行與公告內容時有落差，實際情形仍以官方最新公告與現場狀況為主。)

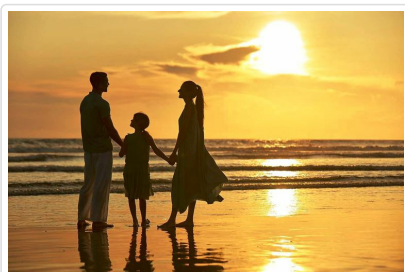
1. 安排享用金巴蘭海鮮燒烤BBQ，同時欣賞夕陽西落印度洋美景，讓餘暉灑落波瀾的圖像深烙您心。
2. 前往山林秘境五星級Samaya Ubud：品嚐雙人套餐+峇里式Spa按摩90分鐘+英式下午茶+戶外泳池，讓您沉浸在閒情與大自然中，隨心所欲，度過美好怡然時光。
3. 走訪烏布小鎮，漫遊猴林大街個性商品小店，盡享購物殺價的樂趣、參觀昔日絕代風華的烏布皇宮、前去Ig熱門打卡景點~塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮，打造專屬您倆的浪漫、並偷得浮生半日閒，安排享用Starbucks咖啡或飲料。
4. 探訪位於峇里島信仰聖地海神廟，欣賞印度洋浩瀚無邊的美景。
5. Kuta市區新地標Beachwalk Shopping Center輕鬆逛。
6. 獨享行程自由配三選一：Bebek Tepi Sawah鱒鴨子風味套餐、水明漾五星英迪格飯店下午茶，或水噹噹芳香精油按摩Spa，為您制訂更完美的旅程。
7. 暢玩最熱門的網紅打卡景點~妮妮達跳島一日遊，擁有天然的懸崖海灣，潔白沙灘，和迷人的藍藍大海，這裡不是天堂卻讓人迷失，近乎完美的景色，您可隨意拍照打卡上傳，點讚數飆升！
8. 不同於坊間行程，不安排前往木雕店、蠟染店、Polo專賣店、椰香工坊、乳膠展示中心、土產店，咖啡工廠...等各式各樣的購物站。
9. 行程中，我們保留足夠的自由活動時間給您，希望您什麼都不做，只消慵懶的享受假期、享受跟戀人互相陪伴的靈犀，或者您也可以自行安排一段屬於自己的遊程，隨性出外探險去。
10. 貼心贈送：飯店迎賓飲料、遮陽草帽、車上礦泉水。
11. 行程不派領隊隨團服務，桃園機場有專人協助辦理出境手續，峇里島亦有專業導遊及司機全程陪同。
12. 團費報價為每人之報價，此費用**不含機票、落地簽證費、峇里島觀光稅、外站導遊及司機服務小費每人USD50**。(如需代訂機票，請提供正確中英文名單並洽詢業務員)
13. 飯店為散客訂房，請務必提供正確中英文名字以利訂房作業，待訂房確認後再行收訂。又因為散客訂房，一旦確認有房繳訂後，如取消需視各飯店之規定負擔損失，取消費用請再洽業務員。
14. 如遇聖誕節、元旦，或農曆春節期間入住，各飯店若有強制須於飯店內使用一次聖誕餐或新年餐，因餐費各飯店不一，將再另行通知。
15. 住宿二間獨棟泳池Villa各二晚，住宿為二人一室，實際住宿以說明會資料為主。您亦可選擇二晚入住五星級飯店**The Anvaya Beach Resort Bali** 或**Courtyard Bali Seminyak Resort** 或**Le Meridien Bali Jimbaran**，請於訂團前事先告知，以利作業。(恕不接受指定住宿，如需指定每人二晚須另加價USD20)

第01天

峇里島機場 - 超市採買 - 金巴蘭夕陽

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

一個讓人忘卻擾人俗事，渾然天成的浪漫島嶼，一個讓人只想盡情享受，與世隔絕的人間天堂！鳳凰精心規劃，帶領您體驗峇里島迷人多樣風情，給您一趟全新的身心靈極緻饗宴！抵達峇里島後，首先帶您前往★【超市】採購些零食、水果...等，若有忘記攜帶的旅行日用品，也可在此時添購。今天的晚餐，安排於★【金巴蘭海灘享用海鮮炭烤】，峇里島的海灘何其多，金巴蘭的海灘卻以特別的夕陽晚餐著稱，夕陽西下，不斷的浪花與濤聲、點點漁舟，沙灘與天空就是您的餐坊，截然不同的兩種氛圍，讓您在餐時光裡，體會。



🍴 餐食 早餐：X 午餐：機上套餐 晚餐：金巴蘭海鮮燒烤BBQ+龍蝦300g+新鮮椰子汁

🏠 住宿 TANADEWA VILLAS(ONE BED獨棟)或VILLA MAHAPALA(ONE BED獨棟)或VILLA JERAMI (ONE BED獨棟)或同級

第02天

享受VILLA內私人渡假時光 - 山林秘境 五星級SAMAYA UBUD：雙人套餐+峇里式SPA按摩90分鐘+英式下午茶+戶外泳池 - 烏布小鎮(猴林大街個性商品小店+烏布皇宮+IG熱門打卡景點~塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮+享用STARBUCKS咖啡或飲料一杯)

晨曦中的第一道陽光落映眼簾，恬靜宜人的情境化身為王子與公主早餐約會，餐後，您可在別墅私人泳池裡盡情享受水世界，享受一個輕鬆愉悅的兩人世界。今日，安排您前往距離烏布市區僅約20分鐘車程，卻能同時享受置身於山林中慢活的五星級Samaya Ubud，享用★【雙人套餐+峇里式Spa按摩90分鐘+英式下午茶+戶外泳池】，讓您沉浸在閒情與大自然中，隨心所欲，盡享美好悠閒時光，是歐美人士最愛的旅遊方式，喜愛大自然美景的您，千萬不要錯過。午後，前往烏布小鎮◎【猴林大街個性商品小店】閒逛，從藝術家精心設計的藝術商品到傳統織物、竹編、貓咪造型坐坐玩偶、銀製首飾、精油薰香組，和令人眼花撩亂的南洋布料...等，五花八門一應俱全，所有峇里島的手工藝品幾乎都可以在這裡找到。後前往參觀峇里島著名的◎【烏布皇宮】，皇宮雕樑畫棟，金碧輝煌，處處展現皇室昔日的絕代風華。烏布Ig熱門打卡景點★【塔曼·薩拉斯瓦蒂水宮】絕對值得您的親訪，請準備好相機，在水宮前拍攝甜蜜指數破表的牽手背影照，打造專屬您倆的浪漫...。沿途中貼心安排任選一杯★【Starbucks咖啡或飲料】來享用，烏布這間星巴克，因地處烏布藝術聖地，是水宮門口一座古色古香的建築，濃厚的峇里文化氣息，原始又古樸的風格充滿神秘感，讓人一進去便捨不得離開。有峇里文化中心之稱的『烏布』，讓人陷入此地真摯靜謐人文，峇里島文化之源，將感應您內心的澎湃藝術之心。



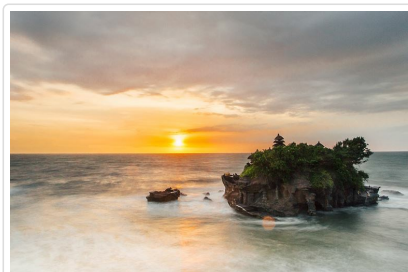
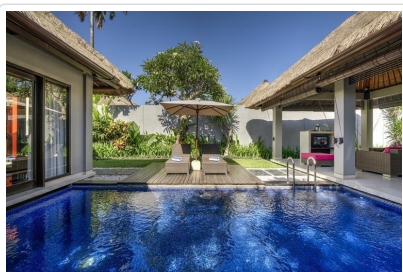
- 🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：山林秘境 SAMAYA UBUD 雙人套餐 晚餐：CAFE LOTUS餐廳-香料風味餐+飲料
 🏠 住宿 TANADEWA VILLAS(ONE BED獨棟)或VILLA MAHAPALA(ONE BED獨棟)或VILLA JERAMI (ONE BED獨棟)或同級

第03天

享受VILLA內私人渡假時光 - 海神廟 - 閒逛BEACHWALK SHOPPING CENTER購物商場 - 行程自由配三選一

今天是一個沒有Morning Call的美麗早晨，您可悠閒在Villa內品嚐早餐，聽聽自己喜歡的音樂、讀一本好書，或是在私人泳池內戲水，發呆冥想放鬆身心靈，享受在峇里島慵懶愜意的美好時光。上午，帶您前往參觀峇里島著名的地標景點★【海神廟】，正對著印度洋矗立在岸邊的海蝕岩上，看著潮起潮落，從退潮時的陸連天，漲潮時成為孤島的壯闊，任何文字，都形容不出親臨見識的感動。來到峇里島，您不容錯過地方就是Kuta市區購物新地標◎【Beachwalk Shopping Center】，集結時尚、美食、沙灘、小販、音樂、個性商店的消費天堂，請盡情發揮您血拼的功力吧！今日，安排★【行程自由配三選一】，讓您擁有更完美的旅程。旅客出發前須確認選項

1. Bebek Tepi Sawah 鱒鴨子風味套餐：Bebek是鴨子的意思，如其名這裡是鴨子料理專門店，也是峇里島最正宗的鱒鴨子餐廳，主廚以精湛的料理手法，搭配在地季節食材，讓入口的每一刻充滿驚奇，帶給您視覺與味覺的雙重饗宴。
2. 水明漾五星英迪格飯店下午茶：南洋的國度是迷人、悠閒的，在微風徐徐海風吹拂下，享受悠閒自在的峇里風情。
3. 水噹噹芳香精油按摩Spa 120分鐘：體驗專業按摩師巧手在身上輕盈舞動的恬適，放鬆您緊繃的每一根神經。

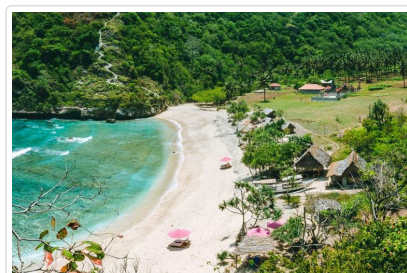


- 🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：NATYS餐廳-義式料理+飲料 晚餐：方便逛街、敬請自理
 🏠 住宿 TANADEWA VILLAS(ONE BED獨棟)或VILLA MAHAPALA(ONE BED獨棟)或VILLA JERAMI (ONE BED獨棟)或同級
 住宿二間獨棟泳池VILLA各二晚，或選擇二晚入住五星級飯店THE ANVAYA BEACH RESORT BALI或COURTYARD BALI SEMINYAK RESORT或LE MERIDIEN BALI JIMBARAN，但須於訂團前事先告知，以利作業

第04天

貝妮達跳島一日遊：恐龍灣+破碎沙灘+天神浴池+水晶灣

上午，專車至碼頭搭乘★【快艇】，航駛向美麗的夢幻島嶼★【Nusa Penida貝妮達島】，貝妮達最大的特色是懸崖海景和美麗的海岸線景觀，同時也是非常知名的潛水聖地。抵達後，參觀以獨特地貌著名的★【Broken Beach破碎沙灘】，水平視角是一個有半圓橋洞的橋，俯瞰角度是個圓形的大洞，也稱之為「天仙裂痕」，這是一座天然形成的拱橋，由火山地殼運動而形成的天然奇觀。後前往位於破碎沙灘旁，步行即可到達的★【Angel's Billabong 天神浴池】，天神浴池是一個天然形成的小泳池，水面極其平靜，彷彿天神的泳池一般！午後，參訪大自然海水拍打的礁岩，呈現出如臥倒沉睡中的小恐龍一般，另一個角度看又類似鯨魚的★【Kelingking Beach恐龍灣】，從至高點遠眺美麗幽靜的純白細沙灘與壯麗懸崖海景，感受這無污染的純淨島嶼之美。後轉往擁有美麗的海灘和棕櫚樹環繞，海水如水晶般輕透的★【Crystal Bay水晶灣】，您可以隨意在海邊散步走走，用相機留下微笑的足跡，隨心所欲，盡享怡然美好時光...。(本日出海行程，乘坐快艇風浪起伏大，單趟船程約40分鐘，上下船皆會涉水，65歲以上年長旅客、孕婦，或無法行動自主者，禁止參加此行程；同時島上行進間需更換小型車輛，且部分路段較為顛簸，如習慣性暈車旅客，請自行斟酌是否選擇此行程)。



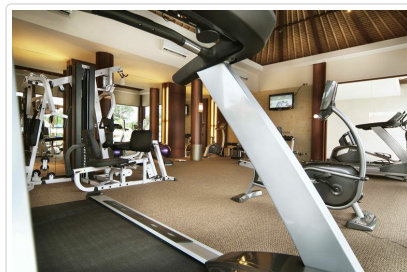
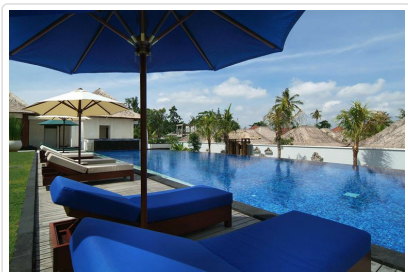
🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：印式風味餐 晚餐：NURI'S WARUNG餐廳-肋排套餐+飲料(食尚玩家：到峇里島就這樣吃~推薦美食)
🏠 住宿 TANADEWA VILLAS(ONE BED獨棟)或VILLA MAHAPALA(ONE BED獨棟)或VILLA JERAMI (ONE BED獨棟)或同級
住宿二間獨棟泳池VILLA各二晚，或選擇二晚入住五星級飯店THE ANVAYA BEACH RESORT BALI或COURTYARD BALI SEMINYAK RESORT或LE MERIDIEN BALI JIMBARAN，但須於訂團前事先告知，以利作業

第05天

享受VILLA內私人渡假時光 - 峇里島機場

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日享受一個沒有Morning Call的早晨，直到您從甜蜜的睡夢中甦醒，然後自由前往享用早餐，一整個上午，您可在泳池裡盡情享受水世界，或者挑本好書，享受一個悠閒無人打擾的歡愉時光。午後，前往機場踏上歸途，這五天精心的陪伴相隨，希望您會喜歡。



🍴 餐食 早餐：飯店內 午餐：方便遊玩、敬請自理 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。

印尼旅遊

1. 印尼是世界主要的回教國家之一，應尊重當地特有風俗。
2. 印尼人以握手為禮，不可用左手拿東西給人或接受人給予。

馬來西亞旅遊

1. 馬來西亞為回教國家，對女性態度謙恭，尊重這些傳統道德，對馬來西亞人而言非常重要。
2. 動植物、種子須取得有關單位許可才可攜入。
3. 攜帶應課稅物品入境如錄影配備，須繳付抵押金，離境時可退還。
4. 觀賞熱帶雨林動植物自然生態及叢林，請勿破壞自然環境及餵食動物。

■ 旅遊實用資訊

東南亞旅遊

一、電壓：220伏特(Volt)，插座與台灣不同(電器充電請自行準備萬用插頭及變壓器)

泰國：兩腳扁型、三孔型(一圓+兩扁孔)

馬來西亞：三角扁型

新加坡：三角扁型

印尼：雙腳圓型

菲律賓：兩腳扁型、三孔型(一圓+兩扁孔)

越南：兩腳扁型、雙腳圓型

二、時差：

1. 泰國、越南、柬埔寨：-1小時
2. 印尼：西印尼-1小時、東印尼+1小時、中印尼(峇里島)無時差
3. 馬來西亞、新加坡、汶萊、菲律賓：無時差

三、匯率：

1泰銖約=新台幣1元 (僅參考，請以當地銀行為準)

1馬幣約=新台幣9.77元

1印尼盾(盧比)約=新台幣0.0034元

1新加坡幣約=新台幣22元

1披索(菲律賓)約=新台幣0.77元

1越南盾約=新台幣0.0014469元

1汶元約=新台幣20元

1里耳(柬埔寨)約=新台幣0.008元

*各國際機場的班機出入境處都有兌換外幣的服務，如在國外兌換需準備美金以利兌換。

四、如何撥打電話：

1. 由當地打電話回台灣：該國國際冠碼+886+區域碼(去0)+電話號碼
2. 由台灣打電話到當地：002+該國國碼+區域碼(去0)+電話號碼
3. 各國國際冠碼/國碼

泰國001/66、馬來西亞00/60、印尼001/62、新加坡001/65、

越南 00/84、菲律賓 00/63、汶萊 01/673、柬埔寨001/855

五、氣候：

東南亞地區的國家多屬亞熱帶氣候、少部分為熱帶性雨林，全年平均溫度約在25-35度左右。

請參考[中央氣象局](#)提供之最新氣象

六、其他：

1. 任何食物、不宜過量，以免腸胃不適應，並不吃保育類野生動物之食品。
2. 請準備防曬用品：防曬乳、太陽眼鏡、帽子、摺疊傘、保濕乳液等。
3. 請自行準備個人藥品 (如：暈車藥、感冒藥、胃腸藥、個人特殊用藥)

■ 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 |
|------------|----|----------------|------|-------|-------|----------------|------------|-------|
| 2025/01/28 | 二 | 台北 (桃園國際機場) | 無 | CI771 | 09:15 | 峇里島 | 2025/01/28 | 14:25 |
| 2025/02/01 | 六 | 峇里島 | 無 | CI772 | 15:40 | 台北 (桃園國際機場) | 2025/02/01 | 20:50 |
| 2025/01/28 | 二 | 台北 (桃園國際機場) | 無 | BR255 | 10:00 | 峇里島 | 2025/01/28 | 15:15 |
| 2025/02/01 | 六 | 峇里島 | 無 | BR256 | 16:15 | 台北 (桃園國際機場) | 2025/02/01 | 21:45 |

■ 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 | | |
|---|---|---------------------------------------|
| <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