



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： ERC221030A
行程名稱： UNIWORLD 寰宇河輪 之旅 - 多瑙河魅力東歐 8 天 自由行 (兩人成行)
疫後特惠價
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

UNIWORLD 寰宇河輪 之旅 - 多瑙河魅力東歐 8 天 自由行 (兩人成行) 疫後特惠價

* 行程特色

對於大部份旅客來說河輪之旅是陌生的，但如果說遊輪旅遊卻又是被大多數旅客所熟悉，其實兩者之間有其共通點，但所旅遊的地點卻又截然不同。

共通點:

1. 住宿地點都在船上，不須天天換旅館，省卻整理行李的麻煩。
2. 都是利用晚上睡眠時間航行到下一個目的地，節省白天的行車時間。
3. 早、晚餐食均在船上使用，確保飲食標準。

不同點：

1. 遊輪旅遊都是造訪大城市或臨港都市，無法深入歐洲內陸小鎮。
2. 歐洲河輪停靠點均為萊茵河或多瑙河旁的小鎮，可輕鬆的造訪中古世紀城堡古蹟，深入小鎮旅遊，體驗當地風情。
3. 河輪因船體限制，載客人數不像大型遊輪之眾多，因此，在河輪上不論用餐或娛樂都可感覺到另一份的悠閒，可充分得到休息。

S.S. Maria Theresa 介紹：2017 年首航的 super ship，被郵輪評論為最佳河輪，整艘船已 18 世紀風格，並以奧地利皇族裝飾為主體，呈現優雅、貴族感受。

開始航行：2017 長度：443 ft 寬度：37.5 ft 電壓：110/220 volts 人數：150 服務人員：57

Royal Suite: 1 (410 sq ft) Suites: 8 (305 sq ft)

Categories 1 – 3 Staterooms: 53 (194 sq ft)

Categories 4 – 5 Staterooms: 16 (162 sq ft)

Why UNIWORLD ?

六星級的船隊，得獎無數

1. *Condé Nast Traveler Readers' Poll* | Among the "World's Best Cruise Lines"
2. *Travel + Leisure* | "Top River Ship" (River Countess)
3. *Travel + Leisure* | Among the "Top River Cruises"
4. *Travel + Leisure* | Among the "World's Best Family Hotels and Cruises"
5. Cruise International Awards | "Best Luxury River Cruise Line"

最佳服務

1. 河輪中最高的船員及乘客服務比例，每位貴賓均可得到最佳服務。
2. 在 [CruiseCritic.com](#) 網站中，由旅客票選得數最高的河輪。
3. 所有船隻均由 UNIWORLD 直接經營，不委外，確保服務品質。
4. 所有餐點都由 WACS-certified 主廚設計及訓練。

真正全包式服務

1. 所有船上小費及岸上觀光(岸上觀光小費不包)。
2. 含船上三餐及飲料(包括無限量紅、白酒、啤酒及軟性飲料)
3. 岸上觀光均由專業的英文導遊講解。
4. 機場至上、下岸港口接送。
5. 船上免費提供 WIFI 上網。

1.此行程船艙報價已 French Balcony (CATEGORY 4) 為主，如遇船艙已滿，請洽服務人員其他船艙價格

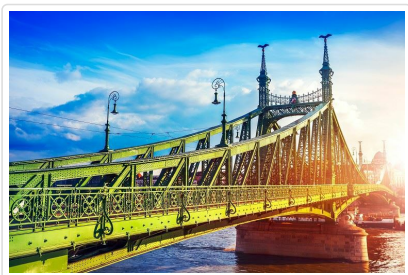
2.此費用不包括國際線 機票費用，請洽詢服務人員。

第01天

布達佩斯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

抵達布達佩斯後，乘車前往碼頭登上豪華河輪: 美食餐廳、雞尾酒廊、健身中心等。



🍴 餐食 早餐：X 午餐：船上 晚餐：西式

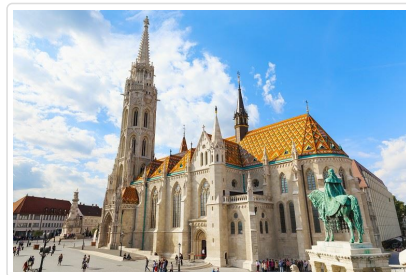
🏠 住宿 S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級



第02天

布達佩斯

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，遊覽布達佩斯鬧市觀光。布達佩斯在多瑙河的兩側是東歐最美麗的城市之一。河的西岸多山稱為布達，首先在佩斯遊覽英雄廣場位於布達佩斯東北部安德拉什大街的末端，毗鄰城市公園，是1896年匈牙利人民為慶祝建國1000周年建立的，英雄廣場是布達佩斯最宏偉的建築群之一。接著參觀新古典主義風格的匈牙利國家博物館、聖史蒂文大教堂及匈牙利國家歌劇院，這是一個裝飾華麗的建築，被認為是世界上最幾個在美麗和音響品質方面屬於頂級的歌劇院之一。隨後參觀匈牙利地標建築物國會大廈，其融合了匈牙利的民族風格，屬於新哥特式建築風格。重大的會議和慶典都在這裡舉行。我們越過多瑙河登上布達山，在舊皇宮前可以鳥瞰多瑙河秀麗的景色。接著參觀被聯合國教科文組織列為世界文化遺產建於十九世紀設計獨特有如童話世界裡的漁人城堡，城市的中心是弗羅斯馬提廣場，在那裡您可買傳統的匈牙利精品和應節食品如紅酒和肉桂香料薑餅。傍晚時，回到船上享受船長的歡迎酒會及晚宴。



 **餐食** 早餐：船上 午餐：船上套餐 晚餐：船上套餐
 **住宿** S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級

第03天

布達佩斯 - 布拉提斯拉瓦

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

遊輪在詩情畫意的多瑙河上徐徐前進來到斯洛伐克首都 - 布拉提斯拉瓦，沿途享受船上的休閒與飽賞兩岸的迷人風光。午餐後，登上布拉提斯拉瓦，我們以步行來探索這個城市的文化和建築風格，包括哥特式、巴羅克式和新潮藝術風格的大熔爐城市。它雖是一個繁華的商業中心漫步在老城方石鋪就的街道上，仿佛穿越到了中世紀。首先參觀聖馬丁大教堂建於14世紀，歷史上有11位君主在此加冕。不遠處可看到蜜雪兒門也叫聖米哈依門，是布拉提斯拉瓦古城牆裡保存下來的唯一一座中世紀的城門。還有那美侖美奐的Primatial宮殿。



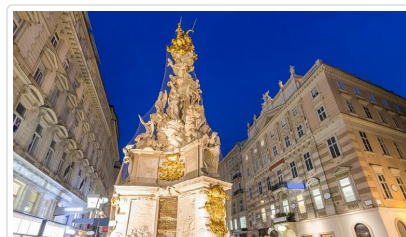
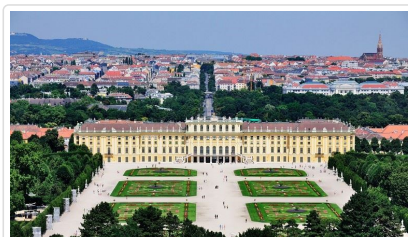
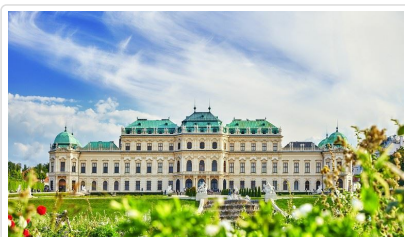
 **餐食** 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：歡迎晚宴
 **住宿** S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級

第04天

布拉提斯拉瓦 - 維也納

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午船已停泊在維也納岸外。早餐後開乘車始遊覽這環境優美的奧地利首都維也納，也被譽為音樂之都。你有兩個選擇：第一選擇是參觀霍夫堡皇宮曾經是哈布斯堡王朝奧匈帝國皇帝冬宮。如今，它是聯邦共和國總統辦公地，而且是歐洲各種建築風格的“見證人”，無論是哥特式、文藝復興式、巴羅克式、洛可可式，霍夫堡皇宮都把它們彙集在一起。維也納的建築是值得一再被欣賞的，除了冬宮外，聖史蒂芬教堂更是矗立在徒步區中，您可好好的觀賞這建築之美外，更可在徒步區內享受悠閒的午后。





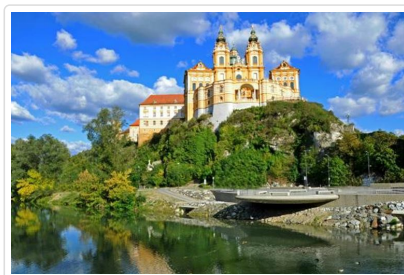
- 餐食** 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上
- 住宿** S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級

第05天 維也納-杜恩修坦 - 瓦豪河谷

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

這個可愛中世紀小鎮-杜恩修坦-遊客絕對不會後悔！以英國獅心王查理的傳說而聞名，保存中世紀小鎮風情，今日您可參加 Nikolaihof 酒莊，來個品酒之旅或是來個製作番紅花的學習之旅，如您想運動一下，更可跟著導遊騎著單車來到梅爾克，參觀世界最漂亮的圖書館之一的梅爾克修道院圖書館。

午餐後，在船上沿途欣賞多瑙河谷上最為俊美秀麗的一段-瓦豪河谷 - 梅爾克到克雷姆斯這一段30公里的多瑙河流域 (從梅爾克到克雷姆斯 Krems) 山青水秀，風光綺麗，則是多瑙河在奧地利境內最美的一段流域。它的總長約三十公里。多瑙河在這裡進入了蜿蜒曲折的峽谷，由西向東緩緩的流著。兩岸的一側是丘陵，鬱鬱蔥蔥的果園 (多為葡萄園) 星羅棋佈，另一側是連綿起伏的山巒，山上是大樹參天的無邊林海。丘陵地帶間或凸起的山峰上，是中世紀遺留下來的一座座充滿神奇色彩和美麗傳說的古堡和廢墟。



- 餐食** 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上
- 住宿** S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級

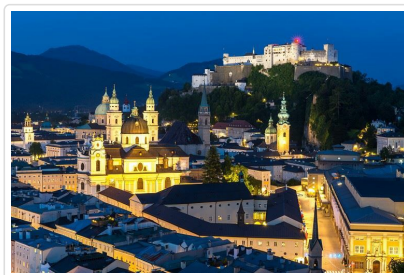
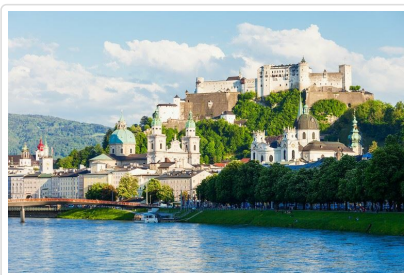
第06天 薩爾茨堡或林茨與斯太爾 Steyr

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

上午船在風景如畫的林茨靠岸，早餐後你又有兩個選擇：

第一個選擇是遊覽薩爾茨堡。薩爾茨堡素以名勝古跡眾多和風光秀麗著名，而大音樂家莫札特在此出生，更增加了它的吸引力。我們也會遊覽了不朽電影“音樂之聲” 拍攝地。車子開到薩爾茨堡的老城區然後下車步行參觀熱鬧的街景。街道兩旁商店林立，出售各式紀念品！購物之余毋忘參觀莫札特的故居！接著參觀薩爾茨堡大教堂。

第二個選擇是由林茨開車到40公里外的斯太爾STEYR這美麗小鎮。這兒有一家傳統耶誕節郵局，世界各地小朋友寄給聖誕老人的聖誕信件在這兒有人負責回復。小朋友在這可乘坐郵局的“老爺車”繞市一周。在假日季節裡，斯太爾非常熱鬧，有銅管樂隊，講故事的人以及合唱團表演。



- 餐食** 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上
- 住宿** S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

帕紹是德國東部的一座直轄市，位於德國與奧地利的邊境，這兒是三河彙聚的城市。多瑙河、因河 (Inn) 和伊爾茨河 (Ilz) 的交匯處，因此也被稱為“三河鎮”。早餐後，我們將去參觀聖史蒂芬大教堂，新的修道院和市政廳。回到船上午餐後自由活動，當然你也可以上岸逛逛做最後衝刺！晚上回到船上，享受船長的惜別酒會和晚宴。

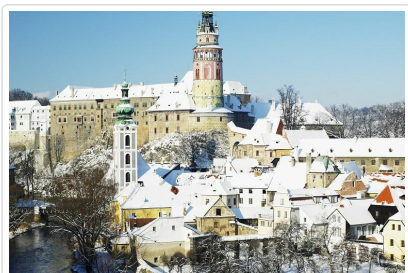


🍴 餐食 早餐：船上 午餐：船上 晚餐：船上

🏠 住宿 S.S. Maria Theresa(French Balcony)或同級

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天結束愉快的多瑙河河輪之旅，在帕紹下船。



🍴 餐食 早餐：船上 午餐：X 晚餐：X

📌 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。

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、小費

1. 自2003年開始，鳳凰創先實施「領隊滿意服務百分百！旅遊當地司機、導遊及領隊的小費全包」制度(鳳凰逍遙系列, 或特殊團體, 不含小費等團體不適用)，導入ISO流程控管，由各位貴賓負責評鑑，希望能有效減少各位貴賓的一些困擾，讓領隊更努力的做好每一項服務，打造出悠遊自在、安心滿意的海外旅程。

「小費全包」也讓領隊更有尊嚴，「評分制度」讓客戶權益更具保障，是良性的互動循環，更能落實賞罰的效果。例如：

平均分數	退費標準
4分以上	全數交給領隊(5歐元/每天)
4分以下至3.5分	退還領隊小費之20%
3.5分以下至3分	退還領隊小費之40%
3分以下至2.5分	退還領隊小費之50%
2.5分以下至2分	退還領隊小費之60%
2分以下	退還領隊小費之75%

2. 鳳凰旅遊為堅持ISO9001的品質理念，期盼您在行程結束後，填妥顧客意見調查表，密封後交由領隊帶回。也謝謝您的合作！

■ 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。

■ 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

針線、備用釦

指甲刀、水果刀(請放入托運行李箱)

轉換插頭、變壓器

其他

個人自用應急藥品 (慢性病英文處方箋)

零食

紀念品

親友請託購物品清單

休閒雜誌

筆

Have a nice trip

旅途愉快