



Tour Member Handbook  
**旅客手冊**



團 號： ROC240930  
行程名稱： 盡享洛磯山美景 遇見黃刀鎮 秋賞極光 10 天  
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

### 盡享洛磯山美景 遇見黃刀鎮 秋賞極光 10 天

#### \* 行程特色

1. 極光不是冬天才會出現，一年365天都有可能，只是晝夜長短的問題，秋分後，賞極光正是時候。
2. **黃刀鎮賞極光安排包車，不與其他旅客併車，可隨時調整賞極光區域，追逐極光的出現。**
3. 秋天賞極光，溫度不會到零下，不必忍受低溫。
4. 秋天 - 冰原雪車還在營運，除了極光，更可登上萬年冰河。
5. 飛往黃刀鎮等待幸福極光，近年極光指數持續維持高點。

- 黃刀鎮安排住宿三晚，可有三晚的機會等待極光飛舞。
- 所有愛好攝影人士不可錯過的行程。
- 搭乘三段國內線銜接：西雅圖/卡加利 · 卡加利/黃刀鎮 · 黃刀鎮/溫哥華。
- 入住落磯山珍珠的露易斯湖城堡旅館，可坐在那百萬窗戶前，欣賞美景。
- 班夫小鎮是落磯山的發源地，也是最熱鬧的地方，此處商店林立，可以買到加拿大特有的產物。
- 回程前往西雅圖 Outlet 暢買喜愛商品。

**極光簡介：**

- 極光是太陽風中的帶電粒子，順著地磁的磁力線方向，往兩極方向移動，與大氣中氣體原子碰撞放電，所發出的瑰麗極光，出現在北極的稱為北極光，出現在南極的稱為南極光。
- 極光屬大自然現象，人力無法控制，如未能觀賞到，敬請見諒。

在遠離塵囂的漆黑天空中，當極光出現的那一剎那，那帶點藍帶點綠的光芒，漫天而來，宛如上帝創造天地時，那道劃破了亙古黑暗的起初之光。當看到極光的那一刻，心中的感動與震懾\*，宛如豁然明瞭，起初 神創造天地萬物的奧秘。

\*\*\*\* 極光為大自然現象，無法預測，如未出現，敬請貴賓見諒。\*\*\*\*\*

## 第01天

桃園國際機場 / 西雅圖 Seattle - 溫哥華

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭乘豪華客機飛往美國西岸 - 西雅圖，經國際換日線於同日下午抵達。隨即前往溫哥華享用晚餐並回旅館休息，以便調整時差。



**餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：中式七菜一湯

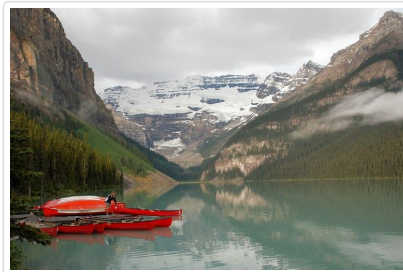
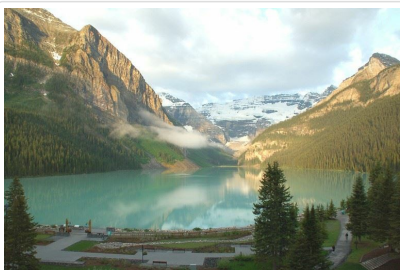
**住宿** HILTON VANCOUVER AIRPORT 或同級

## 第02天

溫哥華 / 黃刀鎮 + 晚上等待極光

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日上去前往◎伊莉莎白女王公園，在這裡您可以俯瞰整個溫哥華的市景風貌，接著前往機場搭乘國內段航班飛往黃刀鎮，準備展開三晚的追光之旅，極光季節，我們安排連續三晚在黃刀鎮，看到極光概率可達90%以上，



**餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：自理 晚餐：飯店內西式套餐

**住宿** Chateau NOVA YellowKnife 或同級

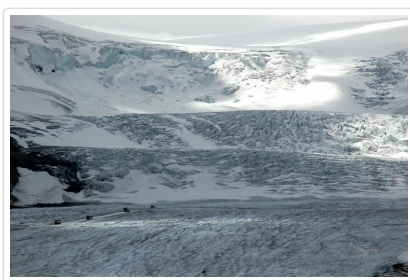
## 第03天

黃刀鎮 市區觀光 + 晚上再次追極光

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

黃刀鎮市區觀光(14:00 - 16:00):首先前往當地的立法院，這是西北權利中心的中樞，原住民各部落酋長開會之處，可在此觀賞宏偉的立法院。接著前往威爾士王子遺跡館，是西北地區最為著名的博物館，這裡展出加拿大北極圈居民與因紐特人生活型態模型展示，以及雕核工藝品、飛機展館等豐富歷史資料。開車經過黃刀市中心和老城區，體驗黃刀的歷史和加拿大北方文化。

今晚的幸福北極光之旅。我們將在營地內等待極光到來，在等待期間可享用免費提供的熱飲和小食。凌晨兩點左右回到酒店休息。



**貼心規劃** Aurora Lodge 有專屬攝影師，可為貴賓留下珍貴的極光合影，並供電子檔下載

**餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：自理 晚餐：Bullock's Bistro (網紅餐廳)

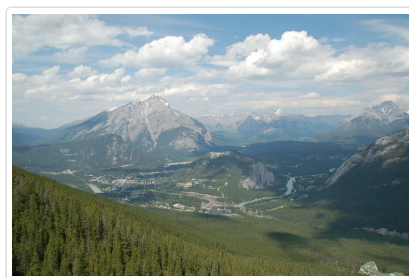
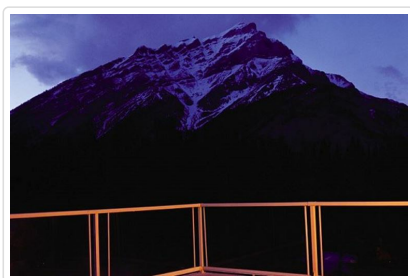
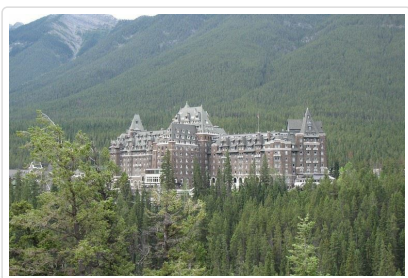
**住宿** Chateau NOVA YellowKnife 或同級

## 第04天

黃刀鎮 白天自由活動 + 晚上 Aurora Village 極光村等候極光

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日是否還陶醉在昨晚的炫麗極光中呢？極光是不是太神奇了！今天白天時間您可自由地探訪黃刀鎮，到了晚上，我們今晚來到 Aurora Village 等待極光女神的到來，讓我們這次的極光之旅畫下完美句點。



**餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：自理 晚餐：義式套餐

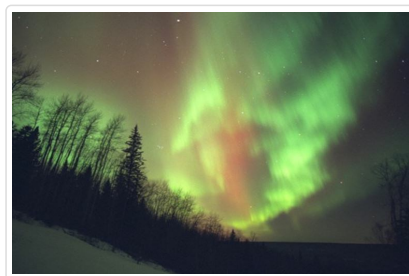
**住宿** Chateau NOVA YellowKnife 或同級


## 第05天

黃刀鎮 / 卡加利 / 露易絲湖

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日飛往卡加利-由於石油天然氣的開發，讓卡加利成為大草原上商業繁盛的水泥森林，是北美地區石油重鎮。沿著 1 號楓葉國道高速公路，行經一九八八年冬季奧林匹克運動公園後，慢慢進入無盡的曠野，遠方以洛磯山脈為背景的天際線漸入眼簾，不久抵達加拿大第一座國家公園 - 班夫國家公園。但我們先穿過此一國家公園，沿途經過城堡山，並抵達班夫鎮，在這裡您可自由前往班夫大道上的精品櫥窗一逛，體驗山中小城風情，接著前往今日下榻的露易絲湖城堡飯店。



 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：中式七菜一湯 晚餐：西式套餐

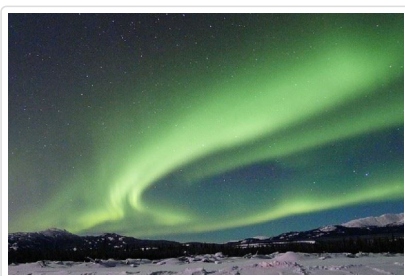
 **住宿** THE FAIRMONT CHATEAU LAKE LOUISE或同級

## 第06天

露易絲湖 / 灰熊國家公園 / 可樂娜

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

享用過早餐後，我們將造訪風景絕美的優鶴國家公園，參觀加拿大太平洋鐵路工程最艱難的◎8字型隧道，經踢馬河終年不斷沖刷所形成的◎天然石橋以及水面色彩如綠玉般的◎翡翠湖等，接著我們即將揮別美麗的露易絲湖前往洛磯山脈進出門戶 - 黃金鎮，後經灰熊國家公園進入卑詩省景色優美的 三峽谷湖、參觀加拿大太平洋橫貫鐵路東西接駁處◎最後一根釘紀念地，隨後進入加拿大的水果籃「歐墾娜根湖區」，此地被譽為「陽光燦爛之地」，抵達歐墾娜根的首府 - 可樂娜，卑詩省最有名的水果與葡萄酒產區。首先拜訪存在著湖怪傳說的◎歐墾娜根湖，您可以在這裡嘗試著尋找傳說中的湖中水怪。



 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：中式七菜一湯 晚餐：中西式自助餐

 **住宿** BEST WESTERN PLUS KELOWNA HOTEL & SUITES或同級


## 第07天

黃刀鎮 白天自由活動 晚上 再度與極光相見

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日我們將驅車前往◎夏丘酒莊參觀，邀您品嚐北國佳釀。認識葡萄美酒釀製過程，帶您★品嚐精釀白酒、紅酒與全世界最著名的「Icewine 冰酒」，接著再前往溫哥華，途中我們將進入電影「第一滴血」的拍攝地希望鎮與菲沙河谷，沿途說不訂還有機會可以看到攀岩高手，徒手挑戰河谷邊大自然的鬼斧神工之作，抵達溫哥華後前往晚餐餐廳用餐。



 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：西式套餐 晚餐：中式七菜一湯


 **住宿** HILTON VANCOUVER AIRPORT或同級

## 第08天

溫哥華 - 西雅圖 Outlet - 西雅圖市區觀光

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日早餐過後將從溫哥華準備啟程前往西雅圖北邊的 Outlet 好好的犒賞自己一番，並前往市區來一覽這翡翠之城。其中的◎派克市場更是必須前往的景點之一，而位於旁邊的全球首家星巴克更是需要前往朝聖一番。晚餐後，前往機場 準備搭機返台。

 **餐食** 早餐：飯店早餐 午餐：敬請自理 晚餐：中式七菜一湯

 **住宿** 機上

# 第09天

西雅圖 / 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

今日飛越國際換日線，您可在機上享受服務員的熱情款待，或是觀賞精采的電影節目，班機將於次日抵達桃園機場。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：機上


 **住宿** 機上

# 第10天

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

經國際換日線，班機於今日抵達，在團員們互道珍重聲中，返回甜蜜的家園。美麗的極光是否還久久迴繞在每個人的心中。

 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X

 **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](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、其他注意事項

### ● 美加地區特別注意事項

- 一、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50元或依各家航空公司規定。
- 二、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。

## ■ 旅遊實用資訊

### 一、幣值與兌換

1. 美元 (USD) 32.5台幣=約1美元 (隨匯率變動)  
加拿大幣 (CAD) 24台幣=約1加幣 (隨匯率變動)  
匯率查詢網址：<http://rate.bot.com.tw/Pages/Static/UIP003.zh-TW.htm>
2. 外幣可事先在台灣的銀行兌換
3. 大都市的商店大部份可接受信用卡付費

### 二、時差和電壓

地區	與台灣時差	電壓	插座
美國(東部時區)	-13	120 V兩腳扁型	兩腳扁+圓型接地腳
阿拉斯加	-17	120 V兩腳扁型	兩腳扁+圓型接地腳
加拿大(東部時區)	-13	110 V兩腳扁型	兩腳扁+圓型接地腳

### 三、如何打電話

	國際冠碼	國碼	電話號碼
美國打電話回台灣	011	886	區域碼或手機的0省略+電話號碼
加拿大打電話回台灣	011	886	
台灣打電話到美國	002	1	區域碼或手機的0省略+電話號碼
台灣打電話到加拿大	002	1	

\*使用手機撥打可按<\*>可省略撥國際冠碼

## ■ 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

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