



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： PWW251203
行程名稱： 年度特惠團 慢遊美西雙城 鳳凰城 洛杉磯 OUTLET (僅此一團)
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

年度特惠團 慢遊美西雙城 鳳凰城 洛杉磯 OUTLET (僅此一團)

* 行程特色

1. 使用中華航空最新開航的航班直飛 鳳凰城，讓您省去拉車之苦就能一覽亞歷桑納州的風情。
2. 鳳凰城安排： **趴趴溝公園** & **石中洞** & **斯科茨代爾舊城區**。
3. 前往以紅岩地貌、充滿了靈性氛圍與自然美景的**聖多娜**小鎮。
4. 聖多娜安排：全球唯一 **藍色麥當勞** & **紅岩聖十字教堂**。
5. 洛杉磯同飯店住2晚，免去換飯店之辛勞，可方便您探親訪友，或是想看場棒球比賽也OK。

- 安排美西最大 Desert Hill Outlet，讓您可以好好購買超值又划算的戰利品。
- 安排兩大美西知名餐廳：**In-N-Out** (美西知名漢堡餐廳) & **Tony Roma's** (知名美式豬肋排餐)。
- 洛杉磯全日市區觀光~讓您一覽洛杉磯的著名觀光景點
- 年度回饋~僅此一團~機位有限~千萬不能錯過。**

第01天

台北 / 鳳凰城

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天在桃園機場集合，準備搭乘中華航空的豪華客機直接飛往美西新興科技之鎮：鳳凰城。抵達通關後即開始今日的鳳凰城市區觀光，並於晚餐後前往飯店休息，修養體力準備迎接美西之旅。

- ◎**Papago公園**：靠近鳳凰城市中心，以其紅色的砂岩石經風化後形成一個岩石洞口，非常適合攝影與徒步健行，還可以直接眺望整個鳳凰城。
- ◎**石中洞**：Papago公園內自然形成的岩石，這顆紅色巨石上有著許多小孔洞，這塊巨石早在600萬到1500萬年前就已形成的，從這邊可以俯瞰整個Papago公園，宛如一幅絕美畫作。
- ◎**斯科茨代爾舊城區**：這裡有著有如西部牛仔風格的建築與各種當地藝術品小店。您可以在這裡買到有著亞利桑那風格的紀念品，來到這裡更別忘了與這邊著名的銅馬噴泉來張合影。



- 🍴 **餐食** 早餐：機上套餐 午餐：機上套餐 晚餐：中日式自助餐
- 🏠 **住宿** DoubleTree by Hilton Phoenix North或同級

第02天

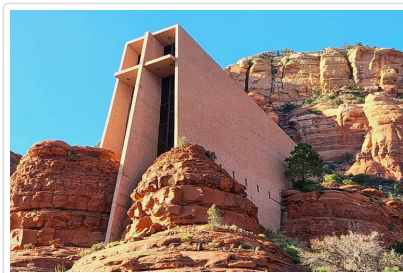
鳳凰城 - 聖多娜 - 拉福林

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日前往聖多娜，在前往的途中您還有機會看到知名的台灣科技大廠呢。

聖多娜 (Sedona)：與西藏喜馬拉雅山齊名的地球神聖能量中心，以絕美的紅色巨岩山景聞名。

- ◎**紅岩聖十字教堂** Chapel of the Holy Cross：建於 1950 年代的現代風教堂，坐落於紅色岩峰上最醒目的位置，可一覽聖多納區的遼闊美景。
 - ◎**藍色麥當勞**：1993 年當地一家麥當勞分店在此開業時，為了尊重政府對建築的規範，避免黃色招牌影響周圍的自然風光，不僅建築物以磚暖色打造，Logo也選用了與天空相近的藍綠色。
- 今日下榻在拉福林，您今晚可以在飯店內的小試身手，說不定能從這些拉霸機中獲得一些意外的驚喜呢。

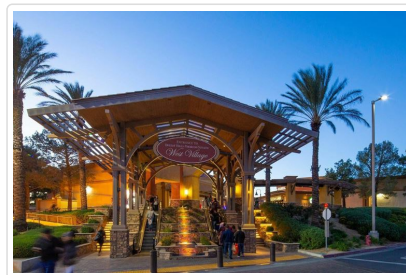


- 🍴 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：IN-N-OUT Burger
- 🏠 **住宿** Aquarius Casino Resort或同級

第03天

拉福林 - Desert Hill Premium Outlet - 洛杉磯

今日前往美西最大的 Desert Hills Premium Outlet 的血拼勝地 - 暢貨中心，Outlet 這種地方，來美國自然是不可錯過，Outlet 聚集了許多名牌過季商品，以低於當季價格許多的方式出售，而且商品的品質仍相當不錯，堪稱物美價廉，只要精挑細選仍可撿到不少便宜。這裡的品牌專賣店真的相當多，如 Ferragamo、Tommy Hilfiger、TAGHeuer、Guess、Nike、Gap、Versace、Gucci、Escada、Burberry、Donna Karan、Coach、A/X、D & G、MAX MARA 等等也相當受到消費者青睞，應有盡有，根本不需到法國去逛街啦。



🍴 餐食 早餐：旅館早餐 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：TONY ROMA'S 肋排餐

🏠 住宿 Cambria Hotel Anaheim Resort Area或同級

第04天

洛杉磯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日自由活動 (您可自費參加聖地牙哥一日遊)

今日全日自由活動，您可以安排拜訪您當地的親朋好友，或是自行前往好萊塢環球影城或迪士尼樂園享受全日的樂園行程，好萊塢環球影城裡也要有專屬於他的設施，乘坐著世界獨有的遊園列車(Studio Tour)親身體驗各項拍片之佈景特技，及其內幕種種。當然還有那2023年全新打造的“超級任天堂世界 (Super Nintendo World) ”已經在好萊塢環球影城華麗登場囉，這次就讓我們一起來挑戰瑪利歐的頭號對手:庫巴吧。而加州迪士尼樂園更是全球第一座迪士尼主題樂園，由華特·迪士尼本人親自設計並於1955年開幕，也被譽為「夢想的起點」與「全世界最經典的迪士尼樂園」。

聖地牙哥一日遊：(費用 NTD 6,000/人)

今日搭乘專車前往聖地亞哥，這裡號稱全年度氣候宜人舒爽，是一個美麗的海濱邊境城市。聖地牙哥因早年的文化，城市發展初期就有西班牙人來此經商，也由於地理位置關係而有墨西哥人大量湧入，形成現今美、西、墨三國文化交融的盛況。我們將前往◎勝利之吻雕像，這個因日本於二戰期間宣布無條件投降，紐約時代廣場慶祝活動時，被拍攝下的一幕經典照片所做成的雕像，並前往◎舊城區，參觀聖地牙哥城市的發源之地，也是昔日商業、文化活動的中心點，在這個舊城區中您可以看到早期19世紀初的墨西哥及美國的建築風格，晚餐安排中西式自助餐，用完晚餐後再專車返回飯店。

註:報價包含領隊&司機&車資費用&晚餐費用(不含午餐)，此自費行程需10人以上才能成團，請於台灣時跟業務統計並支付款項



🍴 餐食 早餐：旅館早餐 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：方便遊玩敬請自理

🏠 住宿 Cambria Hotel Anaheim Resort Area或同級

第05天

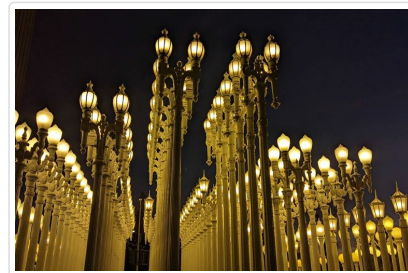
洛杉磯

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

全日洛杉磯市區觀光

◎好萊塢星光大道好萊塢這裡做為知名的電影產地，歷史上眾多的知名演員們都在這條大街上名留青史，整條大街上有超過2600顆的星星，每個星星上各有不同的藝人名子，您不訪找找自己喜歡的藝人名子一同合影

- ◎**中國劇院**在1927年啟用，其中國寺廟風格的奢華建築相當引人注目。奧斯卡金像獎在1944至1946年間於此頒發，許多好萊塢電影的首映也會在此舉行。門前的水泥地板上，留有許多歷屆知名影星們的手印跟腳印以及他們的簽名
 - ◎**杜比劇院**2002年起成為奧斯卡金像獎頒獎典禮的永久會場，設有全美最大的舞台。專門為奧斯卡頒獎典禮而設計，走道兩側燈柱上以歷屆的奧斯卡得獎名單作裝飾呢。
 - ◎**聖塔莫尼卡**更是您來到洛杉磯就絕對不能錯過的景點。這裡有冬暖夏涼的氣候、充滿歡樂的碼頭、沙灘上的優美景色、西班牙風味的建築、不容錯過的各式美食唷。
 - ◎**城市之光**是由美國藝術家Chris Burden花費7年時間，購買202座於1920-1930年在南加州的路燈並放置在此形成的特殊景點，這個景點也曾出現在電影《飯飯之交》中的場景，並佔據許多網美IG的版面。
 - ◎**農夫市集**1934年初是一群聚集叫賣的卡車攤販，發展至今變成了成熟有規劃的聚集了日常用品店鋪、露天餐廳、農人生鮮蔬食及各種各樣多元的傳統熟食料理。
 - ◎**葛洛夫購物中心**這裡採用歐式露天大道設計，兩旁排列著時尚名店、咖啡館與綠意盎然的噴泉廣場。這裡被譽為洛杉磯最具代表性的「露天精品購物天堂」，是許多明星與旅客最愛造訪的地點之一。
- 今晚收拾愉快心情，前往機場準備搭機返台



- 🍴 **餐食** 早餐：旅館早餐 午餐：方便遊玩敬請自理 晚餐：方便遊玩敬請自理
- 🏠 **住宿** 機上

第06天

洛杉磯 / 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天飛越國際換日線，可以在機上開心的看看電影，或是拿出照片來回味。

- 🍴 **餐食** 早餐：X 午餐：X 晚餐：X
- 🏠 **住宿** 機上

第07天

台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今天班機抵達台灣桃園國際機場，就讓我們各自帶著戰利品及滿滿回憶準備回家囉~

- 🍴 **餐食** 早餐：機上套餐 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，得知最新相關規定。

一、幣值與兌換

1. 美元 (USD) 31.5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