



Tour Member Handbook
旅客手冊



團 號： BWN241010A
行程名稱： 汶萊 沙巴雙國 6日(雙十假期僅此一團)
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

汶萊 沙巴雙國 6日(雙十假期僅此一團)

* 行程特色

汶萊 全名為「汶萊和平之國」(Negara Brunei Darussalam)· Negara 馬來文為「國家」· Brunei 是水上做生意的人· 而 Darussalam 意為「和平」· 寓意安定· 石油和天然氣的發現使汶萊搖身一變成了大富翁· 全東南亞最富有福利好的國家·★石油比水便宜的國度★令人羨慕的社會福利制度★神秘奢華的伊斯蘭帝國

★體驗婆羅洲-東馬來西亞沙巴-各種的人文風景.水上活動.渡假勝地.健行森呼吸.放鬆..

沙巴 被譽為「風下之鄉」· 除了首府亞庇 (Kota Kinabalu, KK) 之外· 州內的多數土地仍然保持原始的森林風貌· 沙巴共有32個族群·

共 80 種方言。當地最盛大的節慶—豐收節 (Ka'amatan) 為沙巴州最大原住民族群—卡達山杜順族 (Kadazan Dusun) 為慶祝豐收，向米神奉獻祈禱的慶典。座落於沙巴州西岸的亞庇是個活力十足的城市，也是爬山健行、乘坐木筏、岩洞探險、深海潛水、激險泛舟等生態探險的好地方。

第01天

桃園機場 / 汶萊 (汶萊國際機場) ~ 夜市

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

齊集於機場後，搭乘豪華客機，飛往東南亞最富裕的國家—汶萊，親身體驗這個貴氣十足，充滿神秘色彩的回教國家，面積僅有 5765 平方公里，稍大於新加坡，不及於台灣的六分之一，首都斯里巴加灣市，原意為「美麗河流之城」。語言以馬來語為國語，英語也普遍使用，華人則多說閩南語，讓您在汶萊語言非完全無法溝通，特別一提汶幣與新加坡幣等值，新加坡幣可在汶萊使用方便許多。身處汶萊，讓人備感精緻如童話般的阿拉伯城堡景緻，怡靜安寧的景象，更令遊客無法與其他東南亞國家聯想在一起。揭開汶萊神祕的面紗就從今晚開始~

【加東夜市】可以買到熱帶好吃的水果以及品嚐當地風味的烤雞翅沙爹、烤魚.....等等，而且大部分商品都是一元，讓您可以在此花小錢享受當地風味美食喔！

貼心規劃

1. 飛行時間：桃園國際機場→汶萊國際機場(約 3.5 小時)
2. 行車距離：汶萊國際機場→車程約 7 公里→飯店
3. 提醒您，天氣炎熱，別忘了攜帶您的太陽眼鏡及防曬乳出門！
4. 汶萊為回教國家，搭乘汶航飛機上將不提供含酒精飲品及豬肉。
5. 汶萊為回教國家，女生不宜穿著無領、無袖、暴露之上衣及短熱褲或短裙。
6. 在汶萊境內無提供豬肉，也請避談豬與豬肉的問題。
7. 匯率：1 元汶幣(BND)約等於24元台幣(NT)。汶幣跟新加坡幣(SG)同值，亦可在其境內使用新幣。

🍴 餐食 早餐：X 午餐：機上套餐 晚餐：添福肉骨茶餐

🏠 住宿 RADISSON HOTEL或RITZQUN HOTEL 瑞池國際酒店或同級

第02天

天空之鏡~詩裡亞油田遊覽~十億桶原油紀念碑~天崖海角~水晶遊樂公園 Jerudong Park(外觀)

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【天空之鏡】汶萊的純淨藍天白雲 在秘境中顯現出如天堂般的天空之鏡 美麗景色 一睹汶萊美景，網紅必到之處。(若遇到下雨氣候不佳則取消)

【詩里亞油田】開採石油的情形，瞭解當地如何探勘石油，此油田於 1929 年發現石油，生產石油在 1932 年，至目前每天原油產量約 10 萬桶，為汶萊的重要經濟來源。

十億桶石油紀念碑+天然氣及石油提煉廠抽油機汶萊的石油生產始於 1929 年，當時在汶萊發現了一個儲量豐富的陸上油田 Seria 油田。汶萊每天出產原油 10 萬桶，其中出口石油量達到 9 萬桶左右，是東南亞地區第四大產油國。接著參觀 NODDING DONKEY 天然氣及抽油機。

【天崖海角】欣賞汶萊美麗的海濱風光觀，賞海濱美麗夕陽，令人著迷！

【水晶遊樂公園】erudong Park (外觀)，耗資數十億美元、占地三十甲，堪稱東南亞最大，皇室建造的水晶宮，早期為皇室子孫遊樂的場所。現已開放給一般民眾遊玩，我們安排於外觀拍照。這乃是世界最大的水晶，是王妃送給蘇丹的生日禮物。下面的支架都是 18 k 金的金箔。晚上拍起照來更是閃耀生輝。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：南洋風味餐 SGD20 晚餐：翠香閣中印特色餐SGD25

🏠 住宿 RADISSON HOTEL或RITZQUN HOTEL 瑞池國際酒店或同級

第03天

汶萊~傑米哈山維基亞清真寺~蘇丹紀念館~奧瑪哈裡清真寺外觀~水村甘邦阿傑~長鼻猴生態之旅~蘇丹基金商場 Yayasan(或 THE MAILL)~汶萊/亞庇~飯店

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

【傑米清真寺(外觀)】堪稱世界上最先進(全部電腦化)、最豪華的清真寺，非當地祈禱時間，可安排進入清真寺參觀(男性如穿著短褲及女性入內參觀，均須穿著清真寺免費所提的黑袍)，莊嚴的氣息將令您震懾，令人印象深刻。

【蘇丹王宮(外觀)】號稱世界上唯一屋頂以純金打造(外圍參觀)，皇宮計有 1788 間貴賓房，為全世界最大的住宿皇宮。

【蘇丹紀念館】館內陳列汶萊的歷史古蹟文物及蘇丹皇后與王妃在慶典中穿著的衣飾與白皇冠、皇宮縮影模型和照片。

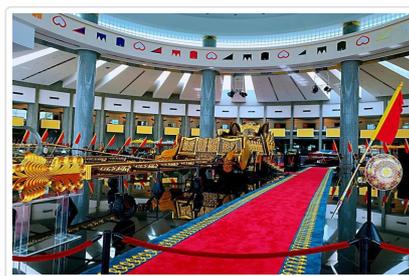
【奧馬阿里清真寺(外觀)】汶萊的地標，奧瑪哈裡清真寺全景令人讚嘆。

【水村甘邦阿傑 Kampong Ayer】搭乘水上計程車遊覽有千年歷史傳統沿習下的水上人家住屋，被葡萄牙航海家麥哲倫譽為「東方威尼斯」，身臨其境地感受汶萊鄉村純樸的生活，水村甘邦阿 (Kampong Ayer) 住著將近 30,000 左右人口，室內設施之完善，規模之大超乎您的意料之外，高腳木屋之間以木板橋相連接，家家戶戶守望相助，在這民風醇厚的水上人家。本行程特別為大家準備簡單馬來式的下午茶點+飲料，讓您可體驗一下純樸的水上人家。

【YAYASAN 婆羅洲最大的購物廣場(或THE MALL)】～在廣場的中心可拍攝奧瑪哈裡清真寺全景喔！

★【長鼻猴之旅】導遊帶領您暢遊在紅樹林地帶，尋覓長鼻猴的蹤影，婆羅洲是全球唯一存在長鼻猴的島嶼，而且此珍貴的生物已經頻臨絕種，導遊將向您講解紅樹林與長鼻猴的生態特點。如果幸運，我們會有機會觀賞到紅樹林中各中野生動物的縱影如各種水鳥、鱷魚、蜥蜴、紅樹林的的水蛇、水獺、長鼻猴等野生動物和美麗的黃昏和數百隻白鷺的歸巢壯觀場面。

隨後搭乘豪華客機飛往自然純樸、潔淨與美的夏日海角樂園—風下之鄉【沙巴 Sabah】(Cahaya matahari 馬來文意指陽光)。位於東馬來西亞地區，隸屬婆羅洲北部一個被世界文教基金會列入全世界最大、最多可供研究的保護國家區域；自然純樸、潔淨的夏日海角樂園沙巴州首府-亞庇市。如果你對海有一種情有獨鍾，那麼在飛機降落前你一定會被沙巴的海吸引。抵達後映入眼簾的是當地人的熱情笑容與親切態度，為此次旅程掀開美麗的序幕。之後安排消夜。隨後前往飯店休息。



 餐食 早餐：飯店內用 午餐：豐滿樓風味料理餐 SDG20 晚餐：雙天海鮮餐 RM60

 住宿 艾美Le Meridien或凱悅尚萃酒店Hyatt Centric Hotel或絲綢港灣 太平洋絲綢飯店或同級

第04天

東姑阿都拉曼海洋公園~海洋浮潛~人魚共游~窺探美麗珊瑚礁海域

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

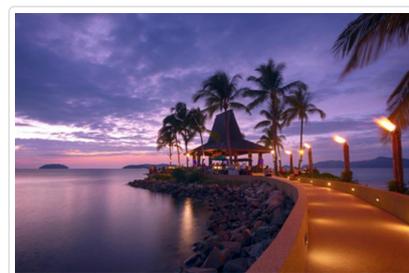
★【東姑阿都拉曼國家公園】潔白細沙、世界上少有的無污染海洋世界、海洋生態保護區聚集最多熱帶魚享受迷人潔淨的海灘，也是活動區域最大、環境幽美、清澈如水晶的海水，是最佳浮潛的熱帶島嶼，肉眼即可見著的透澈海底美麗珊瑚，您若要把這難有的機會喔！在這裡您可以體驗【海洋浮潛】水質純淨，清晰可見熱帶魚群就悠遊在我們的腳趾間。當豔陽高照、雲淡風輕、水波不興的時候，總是讓人有一股想要躍入海中的衝動...這時候，妳可別忘了穿上性感泳衣，扮演最佳女主角喔（※請務必穿著救生衣）！同時間我們也為您免費提供了浮潛用具，您可以配戴齊全後再下海與熱帶魚兒玩親親或悠遊於清澈的海域欣賞繽紛的珊瑚礁群。

海島玩水小提示：

1. 天氣炎熱，別忘了攜帶您的太陽眼鏡及防曬用品出門。
2. 請旅客自備泳衣、毛巾、防水相機、防曬乳、飲水、替換衣物，不宜攜帶貴重物品。
3. 穿尺寸適中的拖鞋或珊瑚礁鞋，不要穿戴首飾。
4. 搭乘船隻及進行水上活動時，請務必穿著救生衣，並聽從活動人員指示。

全球三大沙灘落日 (並贈送三色果汁)

享負盛名的丹絨亞路海灘(Tanjung Aru Beach)因為被評選為世界三大夕陽，而成為沙巴必遊的朝聖景點，不可錯過丹絨亞路沙灘看夕陽。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：海島燒烤 BBQ 晚餐：五月花火焰排骨中式合菜 RM70

🏠 住宿 艾美Le Meridien或凱悅尚萃酒店Hyatt Centric Hotel或絲綢港灣 太平洋絲綢飯店或同級

第05天

Mari-Mari 原住民文化村 市區觀光 (藍色清真寺、沙巴基金會大廈) / 沙巴道下午茶富源kaya 麵包+拉茶或咖啡 - 依馬歌購物商城

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

Mari-Mari 原住民文化村

當地原住民的習俗，再現了杜順、龍古斯、倫達耶、巴天、毛律文化色彩與特色房屋和生活場景。讓您一窺傳說中原本生性兇悍的毛律獵人頭族、自在逍遙的嘉達山杜順族人的生活作息，以及龍古斯族人著名的長屋，和寬敞的毛律族人起居空間。精彩的文化表演讓您更好了解馬裡馬裡文化村，還有當地美食等您來品嚐！英語導遊全程陪同，帶您探索每個部落。穿越過依循沙巴各原住民傳統風格所興建的建築物，體驗原始部落生活。行程豐富多彩，帶您穿越到婆羅洲史前世紀，感受馬來西亞部落風情。

【藍色水上清真寺】 建於1977年，清真寺融合了現代建築藝術及回教伊斯蘭風格，圓頂鑲金，形成一幅美麗的圖案。一樓大殿構築宏偉，可容納約5,000名信徒。

【基金大廈】 全球僅四座的圓形拖曳式建築物。這高科技的建築物是世界的少數幾座之一，所以您非得跟它合照不可。

【富源茶餐廳】 Fook Yuen ~沙巴人氣午茶小吃 - 富源茶室 Kedai Kopi Fook Yuen，有最好吃的咖椰吐司、拉茶、和一些當地糕點，選擇非常多。吐司麵包有分兩種：烤土司或蒸吐司，吐司裡都是夾著咖椰和冷牛油，吐司口感柔軟，搭配著咖的香甜和冷牛油絲滑和脂香，一定不能錯過！

【依馬歌 Imago Shopping Mall】 體驗沙巴在地文化最直接的方式了。在沙巴是很現代的一家大型的時尚購物中心了。遊客給它的評分很高，常見的品牌這裡都有，像科顏氏和Bodyshop 都很優惠，到沙巴必敗 bata 鞋，地下一樓有超市，主要是食品生鮮，可以買到當地的茶葉、白咖啡等等的沙巴特產專賣。



🍴 餐食 早餐：飯店內用 午餐：港式點心 RM60 晚餐：漁人碼頭老虎蝦海鮮餐(RM100) 每天每人一隻老虎蝦

🏠 住宿 艾美Le Meridien或凱悅尚萃酒店Hyatt Centric Hotel或絲綢港灣 太平洋絲綢飯店或同級

第06天

亞庇/汶萊/桃園

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

早上使用飯店準備的餐盒後，懷著依依不捨的心情前往機場，且讓一沙巴汶萊的美麗景色的回憶，充實您的行囊，為此行愉快的旅程劃下完美的句點。

🍴 餐食 早餐：飯店簡易餐盒 午餐：機上套餐 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白帶為原則 (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) 。

4. 行人於行人穿越道、天橋或地下道50公尺內穿越馬路得處以罰金。

5. 香菸完全沒有免稅額度，每包進口香菸均需課稅，倘私自攜帶入境而被查獲，最高可罰新幣10,000元（折合新台幣236,700元）或有期徒刑。

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。

■ 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"/> 親友請託購物清單	<input type="checkbox"/> 休閒雜誌	<input type="checkbox"/> 筆

Have a nice trip 旅途愉快