



Tour Member Handbook

旅客手冊



團 號： ROR251030C
行程名稱： 帛琉 二天出海活動及北島之旅 老爺飯店 奢華5天 (2人成行)
集合時間： 2025/10/30 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

帛琉 二天出海活動及北島之旅 老爺飯店 奢華5天 (2人成行)

* 行程特色

【行程特色】：

- ★ 我們擁有：年輕、用心、專業的駐地導遊群，將會在帛琉國際機場入境大廳，恭候您的光臨。
- ★ 我們擁有：尺寸數量齊全的浮潛基本裝備 (面鏡呼吸管、救生衣)，免費提供您選配。
- ★ 我們擁有：熟練、專業、熱心的帛琉合法船長和助手，搭配性能卓越的豪華快艇，提供您安全舒適的海上交通。

【貼心裝備】

- 1.出海提供一套蛙鏡(無度數)+呼吸管+救生衣(當地合作旅行社提供)。
- 2.每人一個全新咬嘴。

【團費包含】

- 1.團體機票(不可延回及脫隊，需團去團回)。
- 2.機場稅及燃油附加費。
- 3.四晚帛琉老爺飯店住宿、飯店每日早餐。飯店一日午餐及兩日晚餐。
- 4.行程內容及餐食。
- 5.帛琉政府稅金:出海證USD50、離境稅及環保稅金USD100、水母稅USD50。

【團費不含】

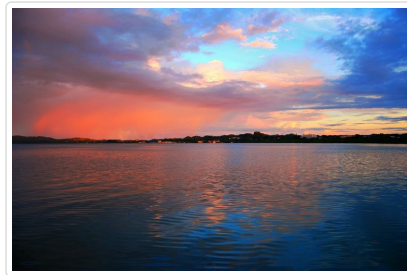
- 1.帛琉飯店無單人房，若單人入住，需補單人房差。
- 2.本報價僅限於持台灣護照旅客。
- 3.護照新辦費用。
- 4.自費活動項目費用。
- 5.全程.導遊.司機.船家小費，每位旅客每天USD10，五天共USD50

第01天

台北/帛琉 WCTC購物中心

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

今日搭乘專機飛往彷彿如人間仙境的美麗島嶼彩虹故鄉~帛琉，只須3.5小時飛行時間。抵達帛琉後，即將準備迎接帛琉的熱情與魅力。check in及飯店晚餐享用後，前往帛琉最大的購物中心WCTC Shopping Mall逛逛，並採購一些零嘴及日用品。



🍴 餐食 早餐：X 午餐：機上套餐 晚餐：飯店豐富精緻晚餐

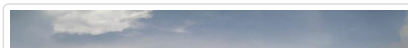
🏠 住宿 帛琉老爺大酒店

第02天

帛琉洛克群島浮潛出海日~銀河沙灘浮潛教學、二次世界大戰日本零式戰機遺跡區溯訪、七彩軟珊瑚、長沙灘島享用午餐(途經鯨魚島、情人橋、德國水道)、百年黃金玫瑰珊瑚花園、大斷層

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

這是一個令人期待的早晨，早餐後，搭乘巴士來到帛琉有名的私人銀河沙灘，首先在專屬碼頭休息區，由助手們幫忙每一位旅客選配合適的浮潛裝備後，隨即由專業教練親切熱誠的指導大家正確使用浮潛裝備與解說浮潛安全注意事項，讓就算是怕水的您，也能快樂自在的浮潛。等大夥們都學會後，隨即展開帛琉獨特的海洋派對之旅。首先我們來到二次世界大戰日本零式戰機遺跡區，溯訪當年(1944年)二次世界大戰末期，太平洋海戰中，美日雙方慘烈戰役的遺跡。這裡淺淺的海底，平躺著二架當時被擊落的日本零式戰鬥機殘骸，其中一架還保有戰機全貌，另一架則摔得四分五裂。仔細看的話，可看到連螺旋槳葉上，都還留有砲彈穿過的彈孔呢！再來前往七彩軟珊瑚，這又是一個無人工開發的天然海底奇觀處女地，清澈透明的水質、大大小小的桌面珊瑚與靈芝珊瑚，再加上各式各樣五彩繽紛的熱帶魚穿梭其間，足足讓你目不暇給。偶而尚有超大隻蘇眉魚與海龜和您一起遨遊大海。中午時分，我們抵達長沙灘島上享用午餐。中途我們會途經德國水道、鯨魚島、情人橋，德國水道顧名思義是德國人創造的水道，第一次世界大戰時，為了獲得炸藥的必須物磷礦，並解決洛克群島的天然屏障問題，直接用炸藥炸出了一條道路，雖然現在聽起很不人道，但在往後的十幾年裡，這條水道在生態上起到很重要的作用。接著我們來到百年黃金玫瑰珊瑚花園，各式各樣的珊瑚種類，玫瑰珊瑚、鹿角珊瑚、枝狀珊瑚、靈芝珊瑚，宛如海底的一座花園般。最著名的一朵玫瑰珊瑚，躲在靠近洛克群島的岩壁下方，大小約如一個人把手腳都打開這麼大朵。許多熱帶小魚，如：黃尾冬、藍綠光鰐雀鯛、小丑魚Nemo、豆娘魚、神仙魚、四線雀鯛、粗皮鯛、隆頭鸚哥魚、有時嘴唇厚厚、模樣呆頭呆腦的蘇眉魚家族(拿破崙魚)也會在船的四周徘徊，非常可愛。這是一個很安全的浮潛點，由一個浮球圈圍起來，早期原本是生物學家用來研究珊瑚時所圍起的，後來延伸成為當地船長停船時的依據，也成為浮潛客浮潛時的警戒線，浮潛時只要不超出浮球圈就可以。最後來到世界著名的七大潛點之首~大斷層，從3呎的淺礁，突然垂直落差到2000呎的大斷層，景觀相當壯麗，隨時可見到與一般淺礁區截然不同的物種，如鯊魚、海龜、蘇眉魚等體型較大的海洋生物，成群的各式珊瑚與熱帶魚，實在美不勝收。





 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：日式餐盒+甜湯(或飲料) 晚餐：一龍一蟹海鮮餐
 **住宿** 帛琉老爺大酒店

第03天

帛琉~牛奶湖水域SPA、鯊魚城+百年巨大干貝城、藍色珊瑚礁、水母湖秘境探險

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

閃亮耀眼的南太平洋日出喚醒惺忪的我們，早餐後讓我們再次以飛翔似的心情，投向碧海藍天的懷抱，搭乘快艇穿梭在擁有多層次的藍色海域之中，風景美麗，好似被包圍在一團藍色浪漫的空間裡，忘卻凡塵俗事，真正放諸於天與海之中，首先前往享譽盛名的**牛奶湖水域**，此區是因為湖底沉澱大量的火山泥，水質呈白色不透明，很像牛奶，所以才被稱為牛奶湖，除了景觀特殊外，據說還有美容療效哦！您可將火山泥塗抹於全身，享受天然的SPA洗禮。再來前往世界海洋七大奇景之一，也是獨一無二的**無毒水母湖**，這座無波的湖泊，其底部與外海相通，每當陽光直射時，大大小小的水母便漂浮上來，外型晶瑩剔透，觸摸起來像果凍般柔嫩令人愛憐，湖中萬萬個無毒水母就好像在辦一場盛大的舞會，與水母共舞將會是您此生難忘的經驗。**百年巨型大干貝城**~干貝城的海底景色是人人都稱讚的，美麗的干貝城可是潛水者及浮潛者的天堂，清晰美麗的海景以及滿是車渠巨貝的海底天堂，成為最吸引人的觀光資源。**鯊魚城**位於納美爾斯島的一處海底沙丘，美麗怡人的浮潛勝地，讓你陶醉在其中忘了置身於往鯊魚出沒地。因為魚量太豐富，帛琉的鯊魚基本上對人是沒有興趣的。

***如因當地氣候或天然因素,導遊告知水母湖在您的旅遊期間無水母或數量極為稀少,而建議取消水母湖行程,導遊將於現場退還每人USD50的水母湖稅金。**



 **餐食** 早餐：飯店內 午餐：日式餐盒+甜湯(或飲料) 晚餐：一龍一蟹干貝餐
 **住宿** 帛琉老爺大酒店

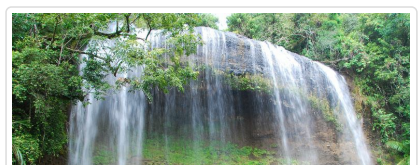
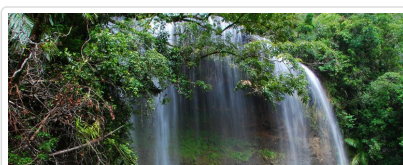
第04天

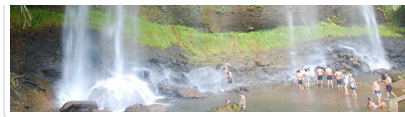
帛琉 北島深度之旅~安得貌大瀑布、迪翁格拉迪野溪SPA

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

想到大瀑布下接受天然水柱的spa，要先經過一段山坡路及一段朔溪小路，途中可以看到日本人留下的運礦鐵道，到達瀑布後就可以盡情的享受不一樣大小的天然spa啦~

安德茂瀑布又稱天使瀑布，高度達15公尺。在帕勞的地圖上有一片大型的綠色島嶼-巴貝爾巴布島(Babeldaob)，那是帕勞最原始最純淨的熱帶雨林，安德茂瀑布隱身在大片的雨林之中，行車約一小時，再步行一小段經過靜謐無人的叢林步道，越過清澈冷冽的溪流才能得見氣勢澎湃的安德茂瀑布。水流從15公尺高的斷崖傾曳而下，氣勢攝人，當水快要落到地面時，又變成涓涓細珠，如同珠簾垂掛一般，柔美搖曳。當陽光出現，照射在瀑布激起的水花，眼前便會出現奇幻美麗的彩虹，吹射的水珠清涼宜人。雖然旅途很辛苦，但能觀賞到勁道強大的水瀑從頭頂沖下，一路的辛勞都值得了。這裡還可以看到數個有水流所切割出來的天然水池，遊客可以在享受氣勢磅礴瀑布的同時，順便到下面的水池做天然野溪水療，這既清涼舒服又解暑。





-  **餐食** 早餐：飯店內 午餐：簡易餐食 晚餐：飯店豐富精緻晚餐
-  **住宿** 帛琉老爺大酒店

第05天

帛琉~市區觀光【長堤公園、KB大橋、男人會館 BAI、歷史博物館】*特別加贈美味Gelato冰品 / 台北

符號表示：★表含門票 ◎表下車參觀 未標示者表行車經過

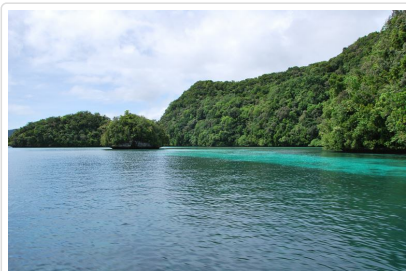
午餐後，把握最後時刻，來場帛琉陸上尋訪之旅：市區觀光，細細體會民俗風情及卡拉卡族的熱情。

男人會館 BAI~保有帛琉原始風貌，傳統的三角錐狀木造建築，早期主要功能為會議室或是休閒聚會場所，會館外觀及內部由許多的圖案及圖騰裝飾，稱之為故事板，述說的帛琉當地的故事，據說這是男人的秘密基地，只允許男人進去，女人可是被禁止的唷！

日帛友誼大橋~又名K.B大橋，是橫跨帛琉艾來洲及柯羅洲兩大州的拱形大橋是新蓋好的，2002/01/11通車。除了水路之外，這條橋就是主要的幹道了，前往國際機場也必須經過這裡。

長堤公園~是帛琉的國家公園，也是帛琉小孩假日休閒玩樂的場所，有時如果有節慶或是重要活動，常會看到帛琉人聚集在公園，舉辦娛樂活動。

歷史博物館~帛琉最古老的博物館，兩層樓的建築，館內展示著帛琉的歷史及早期的文物，讓您加深對帛琉的印象。(國定假日休館)隨後即驅車前往帛琉機場辦理搭機手續，飛返台北。在不捨的心情下，結束此次難忘的帛琉之旅。帛琉的陽光、帛琉的沙灘、帛琉的海底景觀、以及帛琉的一切.....，都會讓您悄悄的告訴自己，我還會再回來。



-  **餐食** 早餐：飯店內 午餐：飯店午餐 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

- 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）。
- 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）。
- 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。
- 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証明，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. 貴重要物品請放置飯店保險箱內，如隨身攜帶，切勿離手。

6. 住宿飯店請隨時扣加安全鎖，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

- 帛琉
線控請協助補資料

■ 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。

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
2025/10/30	四	台北 (桃園國際機場)	中華航空	CI30	09:45	帛琉	2025/10/30	14:35

2025/11/03	—	帛琉	中華航空	CI29	15:35	台北 (桃園國際機場)	2025/11/03	18:35
------------	---	----	------	------	-------	----------------	------------	-------

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. 慢性疾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		
☐ 護照 (出國日起六個月以上效期)	☐ 簽證	☐ 出境證
☐ 機票	☐ 旅遊行程手冊	☐ 各地旅遊參考資料
☐ 外幣零用金	☐ 信用卡	☐ 記事本
☐ 名片 (旅客自行斟酌)	☐ 親友聯絡地址、電話	
衣物用品		
☐ 西裝、洋裝、領帶	☐ 襯衫、休閒服、夾克	☐ 毛衣、風衣、長褲
☐ 襪子、手帕、內衣褲	☐ 便鞋、平底鞋、拖鞋	☐ 睡衣褲
☐ 防寒衣物 (帽子、手套、圍巾)	☐ 游具(泳衣、泳帽、蛙鏡)	☐ 摺傘或輕便雨衣
☐ 太陽眼鏡、防曬乳液	☐ 遮陽帽	
個人用品		
☐ 梳子、髮油	☐ 刮鬍刀、刮鬍膏(請放入托運行李箱)	☐ 化妝品、面紙、面霜、面膜
☐ 牙刷、牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精	☐ 水壺	☐ 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

