

# 温馨提示

## 菲律宾

- 证件： 请旅客再次检查旅游证件／签证必须有效。
- 航空公司行李限制： 根据航空公司规定，每位旅客只可携带重量不超过20公斤（44磅）的寄舱行李，另可携带手提行李一件（体积不超过22吋 X 14吋 X 9吋）。根据“国际民用航空组织”的指引，香港国际机场及世界各国机场，在检查旅客手提行李中的液体、凝胶和喷雾类物品时，均需以容量不超过100毫升的容器盛载，并均应储存于一个容量不超过一公升、并可重复密封的透明塑胶袋内，而且要确保塑胶袋完全封妥。而每名旅客亦只可携带一个装有容器的塑胶袋。所有药物、婴儿奶粉／食品及特别饮食所需之物品，经查证后可获豁免。  
\*\*以上提及的液体、凝胶等，包括于入闸前或入闸后购买之饮品、礼品（如韩国人参酒、面膜液、化妆护肤品、蜜糖、蜂皇浆／丸等流质用品／食品）、喷雾剂及任何能溢出（如胶囊内有液体）、涂抹或喷洒的物品，均不可带入机舱内。  
\*\*以上规定将按各国机场之最后公布为准~详细资料可进一步浏览民航处 [www.cad.gov.hk](http://www.cad.gov.hk) 或机管局 [www.hongkongairport.com](http://www.hongkongairport.com) 网页。
- 机场税： 由马尼拉离境，每位需付机场税750披索。
- 入境注意事项： 十五岁以下之小童不可单独前往菲律宾，必须与父或母同行，或授权监护人带领，而有关授权书需于出发前必须前往菲律宾领事馆提交申请表格。  
十五岁以下小童必须带备儿童出生证明（英文版）。  
十五岁以下小童与父母共用一本旅游证件，须带备英文版儿童出生证明书往有关政府部门加贴小童照片。
- 海关条例： **【菲律宾入境】** 每位成人可免税携带香烟400枝、洋酒2瓶及少量自用香水或礼物；各种肉类、蔬菜、植物等，均禁止入口。旅客可带港币及美金入境，出入境不能携带超过10,000披索。  
**【香港入境】** 年满十八岁，可以免税携带19枝香烟及洋酒一瓶。
- 语言： 以英语为主。
- 时差： 与香港相同。
- 天气： 菲律宾全年气温约为22.C - 32.C，而5月至7月最高约为36.C（由于天气常有变化，请各旅客于出发前留意天气报告或致电天文台热线1878200或浏览天气网站）
- 货币： 兑换率为每港币100元约兑500-540披索 (Peso)，须视兑换率而定。
- 衣着： 全年可穿简单热天服装、请携带游泳用品、拖鞋及短裤等。另赌场需穿着整齐衣服，

不可穿短裤及拖鞋。

- 饮用水：酒店自来水不宜饮用，可饮用滚水。如肠胃状况欠佳者，宜于当地购买樽装矿泉水。
- 药物：请带备一些惯用的平安药物及紧急医疗用品，以应不时之需。假如需要长期服用指定药物，出发前宜先准备足够份量，以保持最佳健康状态。
- 日用品：酒店一般不设牙膏、牙刷、拖鞋等个人卫生用品，客人请自行带备。可按个人需要自行带备风筒，水煲等日用品。
- 电压：220伏特，插头为两脚扁脚。Ⓜ
- 酒店：菲律宾大部份酒店均会安排非吸烟房间给客人，如客人需吸烟必须向酒店要求代为安排入住吸烟房间；而吸烟房间之要求须视乎该酒店之房间供应及安排而定，否则违例者将被酒店收取有关罚款，敬请注意。
- 个人财物：夜间避免单独出外，请紧记将贵重物品如旅行证件、现金、信用卡、机票、相机等小心随身携带，切勿收藏于行李箱内或留放在车中、酒店房间或公共地方。
- 购物：另菲律宾出名的手信有芒果干、菠萝干、鱿鱼干及香蕉片等。马尼拉以麦卡地区(MAKATI)为购物中心，其中包括 ROBINSON 及 LANDMARK 两大百货公司。
- 旅游保险：旅游期间如发生任何意外，可能会引致庞大医疗费用、财物损失及其他开支。本公司强烈劝喻所有旅客购买旅游综合保险。有关各项保障及赔偿均依据保险公司所列明之赔偿细则。

酷热天气提示：

- 穿上浅色、宽松及通爽衣物，减少吸收热力、方便排汗及散热；
- 配戴适当太阳帽和可阻隔紫外线的太阳眼镜；
- 带备防晒用品如太阳油、伞子、电动小风扇／扇子、湿毛巾、湿纸巾等；
- 多喝水及适量饮用含电解质饮料或果汁，以补充身体水份；
- 避免喝含咖啡因（如咖啡及红茶）饮料及酒类饮品，因此类饮品会加速身体水份流失；
- 避免长时间在阳光下曝晒，间中到阴凉地方歇息，以免受太阳紫外线晒伤；
- 参加户外活动时，重复涂抹防晒系数15或以上的护肤品；
- 请注意身体状况，如有不适，请立即通知工作人员带往求医；
- 避免室内外温差引发感冒，进出冷气地方如购物中心、餐厅等，可在门口逗留一会，适应温差。

游泳／嬉水

1. 从事水上活动前，应先了解自己的身心体能状况是否适合。
2. 选择有救生员的场所，以及在开放及有救生人员看守的水域戏水游泳。
3. 当海滩设有警告或禁止标志时，应遵守规定，勿强行下水。

4. 遵守游泳场所的管理规定，并应遵守各项警告或禁止标志。
5. 游泳之前，必须做好热身运动。
6. 养成结伴游泳的习惯，避免单独下水；儿童游泳，一定要有成人照顾，以免发生意外。
7. 在深水区游泳时，应特别注意安全，勿远离人群。
8. 过饥、过饱、酒后及极度疲倦时，切勿下水游泳。
9. 不要游离岸边太远，须量力而为；如果游得太远，未必有足够的气力游回岸边。
10. 于游泳时，如果自觉有抽筋征兆时，应立刻上岸休息。若有遇险或不慎抽筋时，应镇静和及早举手呼救或保持身体在漂浮状态等待救援。
11. 勿倚赖充气浮具，并注意浮具有否破裂泄气。
12. 除有救生员看守的游泳池外，切勿在黑夜游泳。
13. 如有雷暴或海上卷有大浪，则切勿下水或立即离水上岸。
14. 不应在游泳池奔跑、追逐、推撞或跳水。

#### 潜水、浮潜、海底漫步及其他海底进行活动

1. 如患有气喘、心脏病、糖尿病、肾脏病、脑痲症、高（低）血压疾病者是不适合从事浮潜、潜水或其他于海底进行的活动。对于不擅游泳者，虽然穿着救生衣，还是不宜到深水区或离岸太远。
2. 若使用面镜、呼吸管、蛙鞋等设备，必须经工作人员指导后才能使用，以及仔细检查有否破损。
3. 潜水所要求的技术性比浮潜高得多，除非已取得合格的国内外之潜水执照，否则就必须参加潜水训练，在合格教练带领下进行学习潜水的活动。
4. 取得执照后，仍需在具有合格潜水教练执照人员之陪同指导下，方可从事体验潜水活动。
5. 潜水人员需穿着全套潜水装备，且切勿单独潜水，并选择海面状况及身体状况良好时潜水，以策安全。
6. 海底漫步及海底绵羊仔电单车等其他活动，亦须在合资格教练带领下方可进行。

#### 其他水上活动

1. 高速活动（香蕉船、水上电单车及降落伞等）：必须穿着救生衣，务必听从指导员的指示。
2. 激流泛舟：参加者要身穿救生衣及安全帽，务必要听从向导或指导员的指示。
3. 划艇、脚踏船：请勿超载或随意在艇上转换位置，以免失重心翻倒。
4. 钓鱼、喂鱼：留意水面情况变化，并应与边围处保持距离。
5. 滑水道：应与前者保持适当距离，切勿在滑水道上停留或站立。
6. 乘坐快艇：必须穿着救生衣，不应在艇上随意转换位置。
7. 乘竹筏：参加者要身穿救生衣，并须听从向导或指导员的指示。
8. 水上乐园：必须遵守游乐设施的年龄限制及安全守则，并应根据个人的泳术及身体状况而选择合适的活动

登革热常见于热带及亚热带地区等东南亚国家，属急性传染病，透过蚊叮传染，建议客人穿着浅色长袖衣服和长裤，及避免穿着较易招惹蚊叮的黑色贴脚长裤，如质料单薄的深色Leggings，而在户外活动时亦可在外露的皮肤及衣物上涂上含避蚊胺（即Deet）的蚊怕水或蚊怕膏，以防蚊咬，及减低患上登革热机会。