

溫馨提示

菲律賓

- 證件: 請旅客再次檢查旅遊證件／簽證必須有效。
- 航空公司行李限制: 根據航空公司規定，每位旅客只可攜帶重量不超過20公斤（44磅）的寄艙行李，另可攜帶手提行李一件（體積不超過22吋 X 14吋 X 9吋）。根據「國際民用航空組織」的指引，香港國際機場及世界各國機場，在檢查旅客手提行李中的液體、凝膠和噴霧類物品時，均需以容量不超過100毫升的容器盛載，並均應儲存於一個容量不超過一公升、並可重複密封的透明塑膠袋內，而且要確保塑膠袋完全封妥。而每名旅客亦只可攜帶一個裝有容器的塑膠袋。所有藥物、嬰兒奶粉／食品及特別飲食所需之物品，經查證後可獲豁免。
**以上提及的液體、凝膠等，包括於入關前或入關後購買之飲品、禮品（如韓國人蔘酒、面膜液、化妝護膚品、蜜糖、蜂皇漿／丸等流質用品／食品）、噴霧劑及任何能溢出（如膠囊內有液體）、塗抹或噴灑的物品，均不可帶入機艙內。
** 以上規定將按各國機場之最後公佈為準~詳細資料可進一步瀏覽民航處 www.cad.gov.hk 或機管局 www.hongkongairport.com 網頁。
- 機場稅: 由馬尼拉離境，每位需付機場稅750披索。
- 入境注意事項: 十五歲以下之小童不可單獨前往菲律賓，必須與父或母同行，或授權監護人帶領，而有關授權書需於出發前必須前往菲律賓領事館提交申請表格。
十五歲以下小童必須帶備兒童出生證明（英文版）。
十五歲以下小童與父母共用一本旅遊證件，須帶備英文版兒童出生證明書往有關政府部門加貼小童照片。
- 海關條例: **【菲律賓入境】**每位成人可免稅攜帶香煙400枝、洋酒2瓶及少量自用香水或禮物；各種肉類、蔬菜、植物等，均禁止入口。旅客可帶港幣及美金入境，出入境不能攜帶超過10,000披索。
【香港入境】年滿十八歲，可以免稅攜帶19枝香煙及洋酒一瓶。
- 語言: 以英語為主。
- 時差: 與香港相同。
- 天氣: 菲律賓全年氣溫約為22。C - 32。C，而5月至7月最高約為36。C（由於天氣常有變化，請各旅客於出發前留意天氣報告或致電天文台熱線1878200或瀏覽天氣網站）
- 貨幣: 兌換率為每港幣100元約兌500-540披索(Peso)，須視兌換率而定。
- 衣著: 全年可穿簡單熱天服裝、請攜帶游泳用品、拖鞋及短褲等。另賭場需穿著整齊衣服，

不可穿短褲及拖鞋。

飲用水: 酒店自來水不宜飲用，可飲用滾水。如腸胃狀況欠佳者，宜於當地購買樽裝礦泉水。

藥物: 請帶備一些慣用的平安藥物及緊急醫療用品，以應不時之需。假如需要長期服用指定藥物，出發前宜先準備足夠份量，以保持最佳健康狀態。

日用品: 酒店一般不設牙膏、牙刷、拖鞋等個人衛生用品，客人請自行帶備。可按個人需要自行帶備風筒，水煲等日用品。

電壓: 220伏特，插頭為兩腳扁腳。Ⓜ

酒店: 菲律賓大部份酒店均會安排非吸煙房間給客人，如客人需吸煙必須向酒店要求代為安排入住吸煙房間；而吸煙房間之要求須視乎該酒店之房間供應及安排而定，否則違例者將被酒店收取有關罰款，敬請注意。

個人財物: 夜間避免單獨出外，請緊記將貴重物品如旅行證件、現金、信用卡、機票、相機等小心隨身攜帶，切勿收藏於行李箱內或留放在車中、酒店房間或公共地方。

購物: 另菲律賓出名的手信有芒果乾、菠蘿乾、魷魚乾及香蕉片等。馬尼拉以麥卡地區(MAKATI)為購物中心，其中包括 ROBINSON 及 LANDMARK 兩大百貨公司。

旅遊保險: 旅遊期間如發生任何意外，可能會引致龐大醫療費用、財物損失及其他開支。本公司強烈勸喻所有旅客購買旅遊綜合保險。有關各項保障及賠償均依據保險公司所列明之賠償細則。

酷熱天氣提示：

- 穿上淺色、寬鬆及通爽衣物，減少吸收熱力、方便排汗及散熱；
- 配戴適當太陽帽和可阻隔紫外線的太陽眼鏡；
- 帶備防曬用品如太陽油、傘子、電動小風扇／扇子、濕毛巾、濕紙巾等；
- 多喝水及適量飲用含電解質飲料或果汁，以補充身體水份；
- 避免喝含咖啡因（如咖啡及紅茶）飲料及酒類飲品，因此類飲品會加速身體水份流失；
- 避免長時間在陽光下曝曬，間中到陰涼地方歇息，以免受太陽紫外線曬傷；
- 參加戶外活動時，重複塗抹防曬系數15或以上的護膚品；
- 請注意身體狀況，如有不適，請立即通知工作人員帶往求醫；
- 避免室內外溫差引發感冒，進出冷氣地方如購物中心、餐廳等，可在門口逗留一會，適應溫差。

游泳／嬉水

1. 從事水上活動前，應先瞭解自己的身心體能狀況是否適合。
2. 選擇有救生員的場所，以及在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳。
3. 當海灘設有警告或禁止標誌時，應遵守規定，勿強行下水。

4. 遵守游泳場所的管理規定，並應遵守各項警告或禁止標誌。
5. 游泳之前，必須做好熱身運動。
6. 養成結伴游泳的習慣，避免單獨下水；兒童游泳，一定要有成人照顧，以免發生意外。
7. 在深水區游泳時，應特別注意安全，勿遠離人群。
8. 過饑、過飽、酒後及極度疲倦時，切勿下水游泳。
9. 不要游離岸邊太遠，須量力而為；如果游得太遠，未必有足夠的氣力游回岸邊。
10. 於游泳時，如果自覺有抽筋徵兆時，應立刻上岸休息。若有遇險或不慎抽筋時，應鎮靜和及早舉手呼救或保持身體在漂浮狀態等待救援。
11. 勿倚賴充氣浮具，並注意浮具有否破裂洩氣。
12. 除有救生員看守的游泳池外，切勿在黑夜游泳。
13. 如有雷暴或海上捲有大浪，則切勿下水或立即離水上岸。
14. 不應在游泳池奔跑、追逐、推撞或跳水。

潛水、浮潛、海底漫步及其他海底進行活動

1. 如患有氣喘、心臟病、糖尿病、腎臟病、腦癇症、高（低）血壓疾病者是不適合從事浮潛、潛水或其他於海底進行的活動。對於不擅游泳者，雖然穿著救生衣，還是不宜到深水區或離岸太遠。
2. 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋等設備，必須經工作人員指導後才能使用，以及仔細檢查有否破損。
3. 潛水所要求的技術性比浮潛高得多，除非已取得合格的國內外之潛水執照，否則就必須參加潛水訓練，在合格教練帶領下進行學習潛水的活動。
4. 取得執照後，仍需在具有合格潛水教練執照人員之陪同指導下，方可從事體驗潛水活動。
5. 潛水人員需穿著全套潛水裝備，且切勿單獨潛水，並選擇海面狀況及身體狀況良好時潛水，以策安全。
6. 海底漫步及海底綿羊仔電單車等其他活動，亦須在合資格教練帶領下方可進行。

其他水上活動

1. 高速活動（香蕉船、水上電單車及降落傘等）：必須穿著救生衣，務必聽從指導員的指示。
2. 激流泛舟：參加者要身穿救生衣及安全帽，務必要聽從嚮導或指導員的指示。
3. 劃艇、腳踏船：請勿超載或隨意在艇上轉換位置，以免失重心翻倒。
4. 釣魚、餵魚：留意水面情況變化，並應與邊圍處保持距離。
5. 滑水道：應與前者保持適當距離，切勿在滑水道上停留或站立。
6. 乘坐快艇：必須穿著救生衣，不應在艇上隨意轉換位置。
7. 乘竹筏：參加者要身穿救生衣，並須聽從嚮導或指導員的指示。
8. 水上樂園：必須遵守遊樂設施的年齡限制及安全守則，並應根據個人的泳術及身體狀況而選擇合適的活動

登革熱常見於熱帶及亞熱帶地區等東南亞國家，屬急性傳染病，透過蚊叮傳染，建議客人穿著淺色長袖衣服和長褲，及避免穿著較易招惹蚊叮的黑色貼腳長褲，如質料單薄的深色Leggings，而在戶外活動時亦可在外露的皮膚及衣物上塗上含避蚊胺（即Deet）的蚊怕水或蚊怕膏，以防蚊咬，及減低患上登革熱機會。