

阿爾卑斯山 好山好水 人間仙境 瑞士經典五大名峰 日內瓦 三大觀景列車 雙層纜車 船遊湖+瀑布遊船 深度 12 天(瑞航)



航機加碼:本團特安排選搭瑞士的國家航空公司~~瑞士國際航空公司，總部設在巴塞爾，主機場是在蘇黎世。由於飛返香港航班屬晚機，可多一天幸福樂享瑞士美景。

豐富行程再加碼：1.秘境瑰寶—藍湖自然公園 2.中歐最大冰河—阿雷奇冰河纜車 3. 萊茵瀑布遊船

瑞士三大觀景列車：

◆**世界上速度最慢的快車—【冰河列車觀景車廂 GLACIER EXPRESS】**—特別安排聖摩里茲+++安德馬特（東段）冰河列車之旅，阿爾布拉路線，於 2008 年 7 月被列為世界遺產，讓您驚豔於瀑布、溪流、峽谷、高原迭替交換的沿途秀麗風光，對阿爾卑斯山景多了一份了解。沿途經過風景最美的蘭德巴薩拱橋和瑞士的大峽谷，並於列車上享用精緻午餐。

◆**蒐集瑞士精華景點—【黃金號列車觀景火車 Golden Pass Panoramic】**—由蕾夢湖的療養地蒙投往東北方直線延伸的路線。這就是穿越無數森林、湖泊長達 240 公里，往茵特拉根的黃金列車。此路線由四家鐵路公司共同營運（MOB、SEZ、BLS、SBB），有「夢幻橫斷路線」之稱。沿路風景相當美麗。

◆**名列世界文化遺產鐵道—【伯連那觀景火車路線 Bernina Express】**—沿途有最美麗的南、北兩方景色、值得留意的是紅色的火車會攀上海拔 2253 公尺的冰川，跨越 196 座橋樑，穿過 55 條隧道，沿途美好風光，定令您快門連按，忙得不亦樂乎。

◆**瑞士雙遊船：**瑞義交界之盧加諾湖 及 萊茵瀑布遊船並登上大岩石

◆**不惜成本：策馬特、格林德瓦各住 2 晚，您有充分時間飽覽阿爾卑斯美景。**

◆**【主題飯店：升等格林德瓦五星飯店兩晚】**如訂不到改住四星飯店每人退 1000 元台幣。

◆**超越顛峰五大名峰之旅：**

山中之王：馬特洪峰、歐洲屋脊：少女峰、歐洲最高峰：白朗峰

及獨家安排石丹峰、冒險天堂菲斯特

◆**【特別安排世界遺產之旅】：**冰河列車前段（阿布拉路線）、伯連那鐵道、貝林佐納三座城堡及城牆、伯恩古城、少女峰地區與阿雷奇冰河。

◆**貝林佐納古城**，往遠望去，山丘上的三座古堡，古代羅馬文化與日爾曼文化的交會，名列聯合國教科文組織保護的古跡！

◆**古味十足的首都伯恩**—是歐洲中世紀城市之中最好的一個，聯合國教科文組織已將其列入世界文化名錄中。城中共有 100 多處泉眼，其中 11 處至今還保留著舊貌，這些噴泉形態各異，如食童噴泉、熊噴泉等點綴著伯恩的街道。

◆**在蒙投，徒步是親近蒙投最輕鬆的方式**，聳立在半山坡的舊城、石砌的巷弄，紅瓦白牆的屋舍，加上流傳在**西庸城堡**的傳奇故事，凝聚出蒙投的美。

◆**聖摩里茲**是座貴族豪門的渡假城市，在鍾靈毓秀的群山環繞之下，發展出多項休閒功能，您也可親臨此地，度過一個愜意假期。

◆**一個沒有汽車污染的小鎮**，只有火車可以到達的小鎮，一切都是那麼的清淨自然，恍如人間仙境的--策馬特。

◆品嚐瑞士佳餚：地窖風味餐、少女峰套餐、特別加贈哈德昆纜車+晚餐、起士火鍋餐、法式田螺燉牛肉餐、米其林推薦餐、旅遊局推薦義大利觀景餐廳、冰河列車上套餐(3道式,一般都為2道式)等各地風味餐食，讓您體

會異國飲食文化的不同，中式升等七菜一湯。

◆包含進出旅館行李搬運費，入宿、退房托運免操心。

◆安排每位一付耳機組不受外界干擾聆聽領隊專業解說。★表入內參觀 ◎表下車參觀 ◆表特別企劃

第一天 台北／香港／蘇黎世(Zurich) 參考航班:C1927 18:30/21:15(飛行1小時 45分) + LX139 23:35/06:10+1 (飛行12小時35分)

今日集合於桃園中正機場，並由專人協助登機手續後，搭機飛往瑞士第一大城—蘇黎士，今晚將宿於機上，祝您一夜好眠！展開瑞士豐富12天之旅。

早餐：敬請自理	午餐：敬請自理	晚餐：機上套餐
住宿：夜宿機上		

第二天 蘇黎世－伯恩【世界文化遺產】－冒險天堂菲斯特【空中纜車+菲斯特懸崖步道】-格林德瓦(茵特拉根)

(不惜成本特別安排兩晚－格林德瓦(茵特拉根)，讓您有充分時間飽覽阿爾卑斯美景)

班機於今日抵達後首先接續來到古味十足的首都伯恩。中世紀風味的建築襯以鮮花艷麗的妝扮，造就了伯恩獨特的美，聯合國教科文組織已將其列入世界文化名錄中。漫步在老城區內，巡禮一番，街上至今還保留著多處噴泉，如◎熊噴泉、等點綴著伯恩的街道。歷時數百年而依舊精準的◎鐘塔、◎愛因斯坦故居，皆是不可錯過的精彩景點，而其總長約六公里的購物拱廊，更為人所津津樂道，續加贈前往秘境景點山中★藍湖 BLAUSEE，穿越蒼鬱的森林隧道後眼前隨即出現澄淨碧藍的藍湖。這裡就是隱於山林間有稀世瑰寶之稱的”藍湖自然公園”靜謐絕美。續前往格林德瓦搭乘★纜車抵達海拔2168公尺的菲斯特景觀台。在菲斯特您可以飽覽阿爾卑斯山區牧場、湖泊和瀑布的優美風景。並參觀於2015年8月最新完工的◎菲斯特懸崖步道(Cliff Walk)山頂步道包括一條約40公尺長的繩索吊橋、爬梯和45米長的觀景台。



【下車參觀】：熊噴泉、鐘塔、愛因斯坦故居。

【貼心門票安排】：★冒險天堂菲斯特【空中纜車+菲斯特懸崖步道】、藍湖。

【主題欣賞】：
◆世界遺產  (World Heritage)，又譯世界製產，是一項由聯合國支持、聯合國教育科學文化組織負責執行的國際公約建制，以保存對全世界人類都具有傑出普遍性價值的自然或文化處所為目的。世界遺產分為自然遺產、文化遺產和複合遺產三大類。瑞士共有11項其中8項文化遺產，3項自然遺產。米茲泰爾的木篤會聖約翰女修道院(文，1983年)、聖加侖修道院(文，1983年)、伯恩古城(文，1983年)、貝林佐納三座要塞及防衛牆和集鎮(文，2000年)、瑞士阿爾卑斯山少女峰-阿萊奇(自，2001年，2007年)、聖喬治山(自，2003年)、拉沃葡萄園梯田(文，2007年)、薩多納地質結構區(自，2008年)、阿布拉/伯連那景觀中的雷蒂亞鐵路(文，2008年)、拉紹德封/力洛克製錶業城鎮規劃(文，2009年)、阿爾卑斯地區史前湖岸木樁建築(文，2011年)。
◆瑞士「藍湖」(Blausee) 整座公園範圍約20公頃，遠離塵囂又零污染，而藍湖就坐落在其中。被封為伯爾尼阿爾卑斯山(Bernese Alps)一顆「閃耀的明珠」，湖水既清澈又沈靜，透出天然湛藍色，還有鱒魚在水中悠游，讓人不禁發出讚嘆。

早餐：機上套餐	午餐：伯恩地窖餐(如遇餐廳客滿則改伯恩旅遊局推薦餐廳)	晚餐：瑞士火鍋風味餐
---------	-----------------------------	------------

住宿：升等 ROMANTIK HOTEL SCHWEIZERHOF GRINDELWALD 五星飯店(如遇飯店客滿，每人退費

1,000 元台幣並以其他四星替代)

第三天 格林德瓦(茵特拉根)－少女峰之旅－施陶河瀑布 (Staubbach-Fall)－藍湖－茵格林德瓦(茵特拉根) 【世界自然遺產 少女峰】

(少女峰山上氣溫約 0 度至-10 度,請攜帶厚外套)

放鬆心情！展開位於歐洲屋脊的【少女峰之旅】，首先前往位於山腳下的登山小鎮，搭乘少女峰鐵道公司專屬的★齒軌火車，到達全歐洲最高的火車站〈3454 公尺〉，少女峰位於艾格峰及僧侶峰的中間點，一步出隧道內的車站，眼前就是被萬年積雪覆蓋的雪原，您可眺望阿雷奇冰河。車行途中，盡是宜人的牧野風光，牛鈴及大自然的聲音不絕於耳，在峰頂，您更可以欣賞到◎萬年冰宮內各式冰像奇景，搭乘瑞士最高速的電梯登上◎史芬克斯觀景台！只要 25 秒就可以抵達上方的露台。站在這裡有一種終於來到阿爾卑斯山的感受。

接續來到瀑布之鎮，這一帶共有 72 道瀑布奔流直下，而其中最有名的瀑布即是◎施陶河瀑布。此瀑布是全歐洲落差第二大的瀑布，但因為水量不大，所以瀑布落到半途就如同煙塵飄散，而”STAUB”在德文中指的正是塵埃之意。從前歌德來到這裡遊歷時，看到施陶河瀑布飄逸的景致，一時詩興大發，留下了《水精靈之歌》這首詩作，也讓後世的遊人對於這條瀑布有了更多想像。



續加贈前往秘境景點山中★藍湖 BLAUSEE，穿越蒼鬱的森林隧道後眼前隨即出現澄淨碧藍的藍湖。這裡就是隱於山林間有稀世瑰寶之稱的”藍湖自然公園”靜謐絕美。

今日晚餐特別安排哈德昆纜車+晚餐，天氣晴朗時您可俯瞰圖恩湖及布里恩茲湖並眺望少女峰。

【山中健行－少女峰艾格之路 Jungfrau Eiger Walk】

少女峰艾格之路位於少女峰鐵道線上的艾格冰河站(2320m)到客來雪德站(2061m)之間。此段健行路線在 2012 年重新規劃完工。由艾格冰河站一出站就能看見美麗宏偉的湛藍冰河，沿著鐵道的下坡健行路段在天氣良好時還可遠眺穆倫 Mürren (1634m) 城鎮以及阿爾卑斯群峰，沿途但見各式阿爾卑斯小巧高山花卉，空氣清新令人心曠神怡。(若天氣許可，我們將隨著領隊的步伐，來趟健行之旅)

【下車參觀】：斯芬克斯觀景台、阿雷奇冰河（歐亞大陸最大最長的冰河）、冰宮、施陶河瀑布、藍湖。

【貼心門票安排】

★少女峰之旅(世界自然遺產) 一有著歐洲屋脊之美稱（體驗阿爾卑斯山的冰河世界）。也於 2001 年被聯合國教科文組織評選為世界文化遺產之一；且少女峰鐵道公司因應 2012 年百年紀念新增全新設施“阿爾卑斯的震撼”先由 360 度的壯麗震撼影音開場，接續體驗各種不同燈光效果伴隨音樂沿著輸送道循序參觀生動的少女峰鐵道建造史以及當地旅遊發展。

★哈德坤纜車。

【主題欣賞】：◆Best Of The Alps (BOTA) 阿爾卑斯山之最

由環繞在阿爾卑斯山脈周邊的國家如瑞士、法國、德國、奧地利、義大利，聯合組成一個「阿爾卑斯山之最」(Best of the Alps，簡稱 BOTA)。BOTA 是由 5 個國家中的 12 處景點所組成，分別有瑞士的達沃斯 (Davos)、格林德瓦 (Grindelwald)、聖摩里茲 (St. Moritz)、策馬特 (Zermatt)，霞慕尼 (Chamonix Mont-Blanc)、法國的梅捷夫 (Megeve)，德國的迦米許 (Garnisch-Partenkirchen)，奧地利的麗希 (Lech Zurs am Arlberg)、聖安東 (St. Anton am Arlberg)、錫菲爾 (Seefeld)、

凱姿堡 (Kitzbuhel)，義大利的寇汀納安沛索 (Cortina d' Ampezzo)。這 12 處度假勝地為阿爾卑斯山最受歡迎的地點，無論是夏季的度假或冬季的滑雪，每年都吸引來自全球各地的遊客。BOA 中的 12 處景點儘管都是擁有一樣純潔無瑕的阿爾卑斯山景觀，不過卻因為各自的區域性不同，而有些許人文性的差異，以及食物上的區別。BOA 官方網站：www.bestofthealps.com/

早餐：美式早餐	午餐：少女峰冰河餐廳	晚餐：特別安排哈德昆纜車+晚餐
住宿：升等 ROMANTIK HOTEL SCHWEIZERHOF GRINDELWALD 五星飯店(如遇飯店客滿，每人退費 1,000 元台幣並以其他四星替代)		

第四天 格林德瓦(茵特拉根) – 68KM – 茲懷斯文+++黃金號列車 (Golden Pass Panoramic)+++蒙投(Montreux)【瑞士藍色海岸上的珍珠】– 洛桑–日內瓦

接續前往★搭乘黃金號觀景火車，此火車由最新科技、流線外型的車廂設計，火車穿越阿爾卑斯山景，藍色天空和陽光注入車內，沿途優美的瑞士山岳景致一一掠過車窗的左右。接續專車前往以彩裝夏夜【蒙投爵士節】而舉世聞名－蒙投，途中造訪西庸城堡，佇立在雷夢湖畔、河湖交界的★西庸城堡，是瑞士最知名的歷史古堡。蒙投是個氣候溫和，日內瓦湖畔的法語小城，有許多世界名人的別墅，大多像名指揮家－富特文格勒、盧梭、達爾文、英國皇家成員一樣，不遠千里而來的選擇在此作為度假或在此安度晚年。接著來到日內瓦湖畔的第二大城市-洛桑，洛桑是沃州的首府，也是一個極具活力的大學城與會議之城。洛桑不但風景如畫，同時也被稱為奧林匹克之都(Olympic capital)，國際奧委會自1914年便以此為基地。洛桑建立在三座山上，被葡萄園覆蓋的斜坡所包圍，山下就是內瓦湖(Lake Geneva)。它與湖對岸的法國薩瓦阿爾卑斯山(Savoy Alps)遙遙相對。舊城滿佈咖啡館和時裝精品店的小巷，舊城廣場的◎大教堂塑造出這中古小城的獨特情懷。之後來到座落於日內瓦湖和羅納河(Rhone)的交界處也是聯合國的歐洲總部和紅十字會總部的所在地，並以「和平之都」著稱的日內瓦◎湖畔的◎花鐘與英國公園吸引眾多的遊客流連忘返。湖畔的◎大噴泉使用高壓幫浦抽取日內瓦湖水並打上空中，噴出的高度可達約140公尺。此噴泉也是日內瓦的著名地標，從日內瓦的許多地方都可以望見。在噴泉下方有一條堤道，噴出的湖水有時會隨著風向直接落在堤道上，宛如傾盆大雨，為日內瓦的熱門觀光景點。



【貼心門票安排】：

★黃金號列車二等艙(Golden Pass Panoramic)－一如列車之名，黃金號列車飽覽瑞士湖光山色之精華，堪稱瑞士首屈一指的景觀列車，沿途送上黑森林、湍急的河流、乳牛的放牧景致，還可見到傳統的小木屋及險峻的崖壁，後段駛進隧道穿過葡萄園及田野抵達蒙投，把瑞士從東北到西南的美麗湖泊，全部串連成一條璀璨的黃金項鍊。

★西庸城堡(Château de Chillon)－詩人拜倫於【西庸的囚犯】當中大力讚賞解放運動象徵的波尼瓦爾院長，此舉使它成為眾所周知的名城。

早餐：美式早餐	午餐：中式七菜一湯	晚餐：法式三道式
---------	-----------	----------

住宿：WARWICK GENEVA、HOTEL NH GENEVA CITY、NOVOTEL GENEVA CENTRE 或同級
--

第五天 日內瓦–梅捷夫–霞慕尼(Chamonix)【BOA之城 霞慕尼】

今日沿著阿爾卑斯山路前往阿爾卑斯山優雅山城-小鎮梅傑夫 (Megève)，座落於海拔1113公尺高的阿爾卑斯山上，面對著白朗峰，大部分時間因白雪反射而陽光普照，同時還能欣賞白朗峰壯麗風光，於是梅傑夫又名Sunny Megève和[雪山中的巴黎]。這兒在夏天的時候，是喜愛遠足親近大自然的遊人最愛之地；而在寒冷的冬天，這兒便是滑雪者最愛的天堂，每年吸引法國居民和歐洲各地遠道而來的度假者；於是梅傑夫瞬間也成為了全歐洲最早最受歡迎的滑雪度假村莊。

之後前往法境內的渡假山城—霞慕尼，最初只不過是一座小村落，隨著登山家征服白朗峰的風潮和第一次冬季奧運會在此舉行，使得此地成為高級山岳度假勝地。沿途但見阿爾卑斯山峰雄偉環繞，而【白朗峰】更在雲深飄渺處聳立。



早餐：美式早餐	午餐：中式七菜一湯	晚餐：法式田螺+牛肉餐（米其林推薦餐廳）
住宿：MERCURE CENTRE、LES AIGLONS、ALPINHA HOTEL 或同級		

第六天 霞慕尼(Chamonix) – 白朗峰 – 145KM – 策馬特

(白朗峰山上氣溫約 0 度至-10 度,請攜帶厚外套)(特別安排兩晚 – 策馬特,讓您有充分時間飽覽阿爾卑斯美景)(策馬特為保持當地環境免受汙染,因此遊覽車無法進入。今日您可攜帶雙日過夜旅行袋輕便進入策馬特迷人小鎮。)



今日前往眺望白朗峰，直譯是白山。如同其名，山頂整年積雪標高 4807 公尺，是歐洲第一高峰。搭乘★登山纜車登上海拔 3777 公尺再搭電梯前往全世界最高之一米堤峰瞭望平台 3842 公尺，於此眺望歐洲最高峰之白朗峰，欣賞冰川處處、白雪封頂的奇景，感受群峰擁簇足下的磅礴氣勢。

接著來到瑞士南部的瓦萊州 – 策馬特。阿爾卑斯山城 – 策馬特。位於天下名峰馬特洪峰腳下的策馬特。考慮到環境因素，該地禁止機動車駛入，因此環境幽雅、空氣清新。汽車可停在中途站塔什 Taesch 的大停車場，並從那裏乘登山鐵路進入策馬特。策馬特鎮內的交通由電車和馬車代步。這裏一年四季都可盡情欣賞雄偉的阿爾卑斯山的美景。乘登山火車或者纜車就可以來到高奈葛拉特、洛特峰、馬特洪峰冰川天堂等地的眺望台，盡情享受面前雄偉的群山、眺望冰河。冬季這裏吸引了眾多滑雪愛好者，這裏的徒步旅行也相當受歡迎。小鎮如同仙境一般，無任何排氣型的交通工具，僅有馬車、腳踏車、電動車與百分百的清新空氣！

【貼心門票安排】：

★白朗峰 – 今日來趟超越顛峰之旅，搭乘★登山纜車登上海拔 3777 公尺再搭電梯前往全世界最高之一米堤峰瞭望平台 3842 公尺，於此眺望歐洲最高峰之白朗峰。(若遇電梯維修則無法搭乘亦無退費敬請見諒。) (PS. 如遇纜車整修或因氣候因素不克前往，則本公司另行安排前往同一山區之Brevet或Montenvers觀景列車，敬請諒解)

☆☆☆法國必吃的百年淬煉～米其林饗宴☆☆☆

米其林指南 (Le Guide Michelin) 是法國知名輪胎製造商米其林公司出版的美食及旅遊指南書籍總稱，其中「紅色指南」評鑑餐廳及旅館，在國際間被譽為「美食聖經」，一經點名，即躋身國際知名美食餐廳之列。我們特別安排米其林推薦餐廳，讓您體驗道地美食，融合心靈與文化的雅宴。

早餐：美式早餐	午餐：米其林推薦餐廳	晚餐：飯店主廚推薦
住宿：SCHWEIZERHOF、SIMI、ALEX、ALBANA REAL、AMBASSADOR、CHRITIANIA、MIRABEAU或同級		

第七天 策馬特(高奈葛拉特山) (山上氣溫約 0 度至-10 度,請攜帶厚外套)

【BOTA之城 策馬特 無煙城、看日出、山中健行、等待一個完美的 三角形倒影】

策馬特位於馬特洪峰山脚下，是世界知名的旅遊度假勝地，海拔 1,620 公尺的策馬特是瑞士最南端的度假聖地，這裡的空氣清新、純淨，山谷小巧的瓦萊州村莊被巍峨的群山和壯麗的冰河環繞，在這裡，您可以欣賞到多座海拔 4,000 公尺以上的雄偉山峰。其中阿爾卑斯山中最著名的馬特洪峰 4478 M，它那獨特的金字塔造形出類拔萃且傲然睥睨其他群峰的氣勢令人讚嘆。今日您有充分的時間盡情享受策馬特風情，在前往★高奈葛拉特山及天氣許可之下的山中健行之後，中午您可視自己的行程進度自由安排用餐，在班霍夫大街上有著名的碳烤香腸以及當地人最喜歡的小小法式薄餅店及各式餐廳，若真拿不定主意這裡還有連鎖速食店讓您選擇！隨後您可沿著小溪散步亦或是在兩旁林立著鐘錶、紀念品及登山滑雪相關用品商店的班霍夫大街享受購物樂趣。



【到高奈葛拉特山 觀賞馬特洪峰冰川天堂】

特別安排★搭乘 GGB (Gornergrat Bahn) 齒軌火車，到標高 3,089m 的高奈葛拉特 (Gornergrat) 觀景台，從這裏可眺望阿爾卑斯山中最著名的馬特洪峰、以及高納葛拉特冰河的觀景點。

【山中健行－利菲爾湖】

利菲爾湖位於高奈葛拉特鐵道線上的羅登波登站附近。這處湖泊是由於冬季的冰雪融化而形成的，在此處您也可以欣賞到清楚的山峰倒影。在湖邊總可見到遊人不由自主地拿起相機，記錄這自然形成的夢幻美景，若非微風吹起了湖面上的波紋，否則真讓人誤以為走進了畫中。(若天氣許可，我們將隨著領隊的步伐，來趟健行之旅)

【貼心門票安排】：高奈葛拉特山登山火車—到策馬特感受瑞士之最，全景觀山峰之旅。

【行程推薦】：

★高奈葛拉特山一是近看羅莎峰、卡斯特爾峰、波魯克斯峰、布萊特峰、小馬特洪峰、馬特洪峰等 4000m 級名峰在群山中蜿蜒的高納葛拉特登山鐵道是瑞士的第一條電動齒軌鐵路，修建於 1898 年，一路通往海拔 3,089 公尺的高納葛拉特觀景台，在這座觀景台上可眺望 29 座超過海拔 4,000 公尺的阿爾卑斯雪山群與雄偉冰河的觀景點。

早餐：美式早餐

午餐：敬請自理(方便山中健行)

晚餐：米其林推薦餐廳

住宿：SCHWEIZERHOF、SIMI、ALEX、ALBANA REAL、AMBASSADOR、CHRITIANIA、MIRABEAU或同級

第八天 策馬特－阿雷奇冰河纜車－貝林佐納 (Bellinzona) – 28KM – 廬加諾

【世界文化遺產 貝林佐納、豐富行程再加碼：中歐最大冰河－阿雷奇冰河纜車】

今日前往阿雷奇冰河區特別安排★冰河纜車前往山巔俯瞰冰河壯麗景色，接續前往貝林佐納，整個貝林佐納市區，地處於山谷中，並環繞著古老的防禦城牆。來此的遊客，不但可以沉浸於翠綠的群山之中，同時也可流連於十九世紀的中古小鎮，城堡、廣場、拱廊、露天咖啡座，讓人們覺得時光倒流，回到數百年前的光景。續往提奇諾州最大城市－盧加諾。盧加諾義大利語區的小鎮還保存著純樸的鄉村色彩，讓許



多德語區的居民及外國人紛紛來此地購屋渡假。湖畔的豪華遊艇、街道上的棕櫚樹、露天的咖啡座，構成了一幅明媚的湖光山色。來到這邊，你可以感受到義大利奔放的熱情，卻又同時擁有瑞士的高品質環境。而且溫暖的陽光，會讓你懷念台灣家鄉的天氣。

【主題欣賞】

◆貝林佐納的三座城堡與城牆（登錄年度：2000年；分類：文化遺產） 貝林佐納(Bellinzona)-貝林佐納是提契諾州(Ticino)州的首府，由於地處從義大利翻越阿爾卑斯的要地，自古以來就是兵家必爭之地。岩石上巍然聳立著卡斯特爾格朗德(Castel Grande)、卡斯楚·蒙特貝羅(Casello di Montebello)和卡斯楚·薩索·科爾巴洛(Castello di Sasso Corbaro)三座城堡。從這三座被列為世界文化遺產的城堡中，您可以對其複雜的歷史有個大概瞭解。石磚鋪砌的廣場和拱門設計的回廊，及那些很久以前的老城區都將給您留下難忘的印象。

◆阿雷奇冰川位於瑞士南部，是阿爾卑斯山最大的冰川，從僧侶峰的南面一直延伸到上羅納山谷，面積超過120平方公里。阿利奇赫恩山位於其西面，羅納河在山峰的南側流淌，在此你會看到不一樣的阿雷奇震撼，讚嘆造物者的神奇。

早餐：美式早餐	午餐：瑞士風味餐	晚餐：旅遊局推薦義大利觀景餐廳 (遇CLOSE或客滿則改至其他餐廳用餐)
住宿：DE LA PAIX、BEST WESTERN HOTEL BELLEVUE AU LAC 或同級		

第九天 盧加諾（安排遊船）－121KM－提拉諾(Tirano)+++伯連那列車路線(Bernina Line)+++聖摩里茲(St. Moritz)【世界文化遺產 伯連那列車路線、聖摩里茲】

今日上午特別安排★搭乘遊輪暢遊盧加諾湖，讓您飽覽湖光山色之美景。接續前往搭乘★伯連那列車路線火車，放鬆自己，讓火車帶領向您展示 Bernina 山谷的森林景色與高山的氣勢及著名的 360 度迴圈拱橋。當火車駛過橋梁時，便可感受到峽谷與湍急河流的宏偉景象，向上爬升 70 度，高地有雪有冰川，景物截然不同。接續來到海拔高達 1822 公尺－聖摩里茲，此地稱為【世界的頂端】雖有些言過其實，但對當地人而言至少是種象徵，身為瑞士東部艾格丁山地的中心，是座精緻城市更為瑞士著名的健康溫泉中心，此地當然成為渡假休憩勝地。



【貼心門票安排】：

★盧加諾遊船 (GRANDE GIRO DEL LAGO)  —盧加諾湖在瑞士及義大利的交界，是 U 字型的狹長冰河湖，自古以來就是重要的商業往來之處，如今搭乘遊船欣賞湖岸依山而建的小鎮，感受瑞士南部慵懶陽光的度假氛圍，飽覽湖上風光，是遊覽盧加諾不可或缺的一部分。
★伯連那路線列車(BERNINA LINE) —伯連那的Rhaetian鐵路在 2008 年入選世界遺產。路線首先來到最知名的迴圈石拱橋Loop Viaduct，這是世界上獨一無二的開放型 360 度迴圈拱橋，共 9 個弧拱，中間還有三個現代雕塑，隨後一路爬升沿途行經白湖Lago Bianco與高山湖泊發電水壩，三道白雪壯觀的冰河就在湖對面的山壁上，此時已是全程最高點海拔 2033 公尺，連續的U-turn的迴旋下降，以最大坡度 70 度緩降之後來到聖摩里茲完成一次精彩的冰河與湖泊的美麗邂逅。本路段火車精心安排窗戶可打開之車廂，讓您盡情拍攝沿途美景！

【主題欣賞】

◆山中之城—聖摩里茲。此地氣候宜人，有「香檳氣候」之稱，海拔 1856 公尺，有「Top Of The World」外號，以太陽作為商標，這裡是全瑞士日照天數最多的城市。也是全球著名王宮貴族的度假勝地，從街上的 L. V. 、ARMANI 等名牌商店，或許能感受到這裡“昂貴”的氣息！

早餐：美式早餐	午餐：義式風味餐	晚餐：飯店主廚推薦
住宿：CRYSTAL、STEFFANI、SCHWEIZERHOF、MONOPOL、BERNINA1865 或同級		

第十天 聖摩里茲+++冰河列車觀景車廂(Glacier Express)+++安德馬特【世界文化遺產 冰河列車阿布拉路段】－74KM－盧森



冰河列車的體驗讓我們就從此城開始吧！

瑞士最富盛名的觀景火車－冰河列車，當冰河列車穿越阿爾卑斯山，途中經過無數瀑布、溪流、峽谷、高原..等，景觀變化多得讓您無法想像，★【冰河列車】主要經過高山、冰河地形，加上特殊的鄉村田野風光及藍天白雲，沿路多以綠、藍、白三種柔色系為主，雖然無法真正看到冰河但冰河列車以【火紅】鮮艷外表，仍為阿爾卑斯山系增色不少，抵達充滿十七、八世紀風情古老小鎮的安德馬特。

之後前往瑞士蜜月之鄉及渡假勝地－盧森，隨後展開市區觀光。

【下車參觀】：獅子紀念碑、中世紀木橋。

【貼心門票安排】

★冰河列車觀景車廂頭等艙【**加贈冰河列車證書**】－名列世界十大最佳火車，其中的阿布拉路段於2008年列入世界文化遺產，列車緩緩在瑞士羣山之中穿梭，跨越291座橋樑，經過無數壯麗的關隘，峽谷與優美的山村，山間的清新空氣，湛藍的湖水，充滿氣息的森林，拐過一彎又一彎，穿過一條又一條的隧道，到達新境地。(若遇頭等艙客滿將改訂二等艙則每人退差額34歐元。)

早餐：美式早餐 午餐：冰河列車上三道式套餐 晚餐：西式套餐

住宿：ASTORIA、RADISSON BLU HOTEL、FLORA或同級

第十一 天 盧森－石丹峰【古董木製復古小火車+世界首創雙層露天纜車】－萊茵瀑布遊船登大岩石－蘇黎世／香港 LX138 22:45/16:30+1 (飛行 11 小時 45 分)

今日特別安排前往★石丹峰，先搭乘一段★古董木製復古小火車，隨著列車緩緩爬升，映入眼簾的翠綠田野及眺望遠方的盧森湖。接著改搭世界首創的★雙層露天纜車，登上海拔1898公尺的峰頂，在此您可眺望瑞士中部與伯恩高地的壯闊山景之外，天氣好的時候視野還可看到德國南部的黑森林，群山之外，360度自轉一圈下來，還可欣賞到10個湖泊的全景，彷彿置身於仙境之中。



從石丹峰峰頂出發，當地規劃好、設有標示的健行路徑主要有5條，可以從標高451公尺的山腳石丹斯(Stans)一路爬到1898公尺的峰頂，也可以簡簡單單的先抵達峰頂之後、再以峰頂為基點繞行山峰一圈，以觀察欣賞植物花群為主題的生態健行，以及從山頂往下走至不同小村鎮的行程，想健行哪一條、完全視個人喜好與體力而定。

備註：石丹峰健行活動須是天氣因素及個人身體健康因素而定，請貴賓們考量天氣氣候，及自身狀況

等諸多因素後自行斟酌。



隨即專車前往位於萊茵河畔、全歐洲最大的◎萊茵瀑布，瀑布寬 150 公尺，雖然落差只有 23 公尺，但水流量達每秒 700 立方公尺，每逢融雪季節，河水洶湧，氣勢恢宏，令人嘆為觀止，詩人歌德也曾多次造訪，深深為其魅力所感動。這次安排★渡船到瀑布中心的小島（大岩石），還可登上大岩石，近距離地體驗水霧，及觀賞瀑布壺口氣勢磅礴的景色。

之後整理行囊前往機場，返家的喜悅不掩淡淡的離愁，在班機起飛聲中，重遊的願望愈來愈清晰，窗外的景物卻逐漸模糊。再次祝您一夜好眠！

【貼心門票安排】：★石丹峰【復古火車+雙層露天纜車】★萊茵瀑布遊船。

【主題欣賞】：

◆石丹峰～自從1893年開始，觀光遊客都選擇乘搭古董木製復古小火車，前往山中的中途站轉搭巴士。從2012年開始，遊客則可以選擇轉搭現代化卡布里奧纜車登上石丹峰。卡布里奧纜車(CABRIO)的車廂是設有露天上層的雙層車廂，人們站在上層一邊吹著山風，一邊享受無際的全景。纜車的索道特意設於車廂兩邊，就是因為不想阻礙欣賞風景。露天纜車安靜地從海拔711米攀升到海拔1850米。在山上，您可享受盧森湖畔之最佳觀景。

◆萊茵瀑布遊船登上大岩石。

早餐：美式早餐

午餐：山巒西式套餐

晚餐：中式七菜一湯

住宿：機上

第十二天 香港／台北 CI920 20:10/21:50+1 (飛行 01 小時 40 分)

班機於今日飛抵桃園中正機場，結束短暫卻令人難忘的阿爾卑斯山瑞士遊。不捨中互道珍重，期待下一次的相逢，在美麗的歐洲！

早餐：機上套餐

午餐：機上套餐

晚餐：敬請自理

住宿：溫暖的家

▲本行程表及所使用飯店視航空班次的確認及旅館的確認，敝公司保留調整之權利，以出發前說明會準。

▲本行程表所列之參考菜單，會因季節、時令或不可抗力之因素而有所調整菜單之權力，若有不便，敬請見諒。

▲ 早鳥優惠專案：二人同行，出發前 60 天完成報名，每人優惠 5,000 元。

瑞士相關旅遊資訊

高山症

(一)疾病介紹

在瑞士搭乘登山火車或纜車，短時間內就可以登上 3000 公尺以上的高山地區，而高山症的現象一般都在超過海拔 2,000 公尺起即有可能發生。又由於，地處高地氣溫與平地比較起來，每升高 1,000 公尺，氣溫可能降低攝氏 5-7 度。而且，日夜溫差很大，感冒未癒者需更注意。

高山症發生的主要因素為人體內組織缺氧之故。以 4,000 公尺之高度為例，其氧分壓只有平地的 60% 而已。所以身體馬上會有氧氣不足的反應，包括心跳加快、氣喘、上氣不接下氣、頭痛（因血管擴張引起的）、嘔吐、失眠、口乾舌燥……等症狀。

(二)症狀：

- 1.輕度症狀：頭痛、頭暈、厭食、失眠、噁心、周邊水腫、全身倦怠等。
- 2.中度症狀：嘔吐、使用一般止痛藥無法緩解的頭痛、尿量減少等。
- 3.重度症狀：意識改變、步態不穩、休息時呼吸困難、肺部可聽到囉音。

(三)適應的方法：

一般人皆需 1~2 天甚至 4~5 天才能適應，此處有多種方式可以試試，因每個人的體質不同，因此所用的方法亦可能不同。

1. **讓身體機能適應**：發生高山症，一般都在搭機抵達 2 個小時以後開始出現。故不要以為剛下飛機好像沒事，而活蹦亂跳。如由陸路前往高山地區，最好循高度漸升的方式停留住宿，好讓身體機能適應。
2. **吸吸氧氣筒**：高山症開始發作後，如果不是很嚴重，最好不要去買氧氣筒（袋）來吸。因為它會減緩您適應的時程。當然了，如果真的受不了，除了看醫生之外，吸吸氧氣筒也無妨。（注意，氧氣筒不能帶上飛機只能在當地購買。）
3. **藥品**：出發前要準備一些藥品及食物：解痛藥（如止痛劑、百服寧、肌肉放鬆劑、鎮靜劑、DIAMOX..... 等），紅糖（即黑糖，用溫水泡來當飲料喝，不過有糖尿病之患者少喝或不要喝。）
4. **要多補充水份**：但不要喝熱開水（在高海拔地方 80°C 就沸騰了）而喝稍溫的好。要少量多次，其總量應比在平地多一些。入境之後，也盡量隨俗例如在西藏地方，可和當地人一樣喝酥油茶，吃犛牛肉及其他熱量的食物。一方面可以增加水份及熱能的來源，另方面亦可放鬆心情幫助入眠。
5. **飲食**：除了多喝水之外，最好多食蔬菜及富含維他命 C 的水果。不可暴飲暴食以免增加消化器官的負擔。盡量不要喝酒及吸煙。不吃太辣的食物，咀嚼飯菜時要多嚼一倍的次數，以減少胃部血液的供應。
6. **身體的溫度要保護好**：因高山地區與平地溫差大，而且日夜溫差也較大，故衣物要隨身攜帶能保暖的。尤其對於手部、腳部及面部的保護更要注意。
7. **動作要緩**：在高山地區，一舉一動都會影響氧氣對您身體的供給量。所以，動作要緩，不要跑步，不拿重物；抵達之第一天最好不要洗澡，洗頭；不要跳舞或做激烈的運動。

※以上醫學資料由行政院衛生署疾病管制局提供※

登山裝備

(一)選擇登山鞋的方法：

買鞋子時最好選擇專業登山用品專賣店，試穿時一定要兩隻鞋都穿上，將鞋帶繫緊，走一段時間，若感覺到鬆動或某一部分感覺不舒服，都是不合格的鞋子。選擇鞋子的大小時，先讓腳尖頂著前面，腳後方還可以容納一隻手指的寬度最合適。另外還要注意一個重點，就是綁鞋帶用的鉤扣，外觀看來大同小異，但仔細確認靠近腳踝的鉤扣，內側應要有止滑設計，有此設計才是較好的登山鞋。通常登山健行時，經長距離行走後，腳會變得浮腫，鞋子的形狀也會稍微變形，可能導致腳與鞋子摩擦，最好在出發前可以多穿幾次、充分習慣新鞋。

(二)穿鞋方法：

要先以鞋跟輕敲地面，讓腳跟抵住後方，腳趾與前方留下一隻手指的空間，然後從趾端開始牢牢繫緊鞋帶，最後鉤上附止滑設計的鉤扣，才是正確的穿鞋方式。而腳趾前方的空間是確保腳不會痛、可以一路舒適行走的重要關鍵，若穿鞋方式錯誤，這一隻手指頭的空間反而會造成反效果，使腳趾痛或鞋子鬆脫變形。

(三)登山衣物

- 內層衣物：要選擇再流汗時，具有高吸濕性、速乾性及良好保溫功能的衣物。若流汗後身體及衣物在溼答答的狀況下持續一段長時間，就會導致體溫下降、體力消耗。
- 中層衣物：依照穿著的件數及素材來調節體溫。化纖的襯衫、羊毛衣等。
- 外層衣物：要考量耐久性之外，大小以不妨礙身體活動為主。主要是隔阻外在的寒氣，以保護身體最重要的裝備。

(四)其他裝備

- 1.帽子：山上日光紫外線照射強，不能只戴遮陽帽，而是可以包覆整個頭部的棒球帽或寬邊帽，這樣在下雨時可以遮雨、不小心滑倒的，多少也可以保護頭部。如果帶著羊毛或刷毛帽，保護功能超過一件襯衫以上的效果。
- 2.襪子：最近的登山鞋都設計的非常合腳，幾乎不太需要穿著極厚的登山襪，但為了減輕腳趾前端和腳跟的負擔，選擇具有吸震效果、稍後的襪子是必要的，不過要注意避免造成鞋子內部悶濕。
- 3.背包：當天往返的登山行程，較輕量的背包就足夠，最近的背包很強調服貼設計，在背包各處都有調節的帶子，購買時不妨配合自己的體型調節背包服貼度，實際背看看是最重要的。
- 4.登山杖：登山杖是在行走中，維持平衡及支撐重量的工具。
- 5.食品：短程的健行不必太擔心，長距離登山可以在行走中或休息時間吃些易入口的食品，要準備高能量、高卡路里的食物，例如：巧克力、堅果類都可以補充能量，起司可以補充鹽分，檸檬含有檸檬酸，具有防止虛脫的效果。
- 6.水壺、保溫瓶、給水裝備：享受登山樂趣，最基本的常識就是隨時少量補充水分。
- 7.急救用品：準備第一階段緊急處理的裝備，準備OK 蹦、腸胃藥、感冒藥等簡單的物品就可以，藥品最好準備必要的量，裝入小容器較不易散掉，記得寫上藥品名及貼上說明書。若有多餘的空間也可帶消除疲勞的貼布或肌肉消炎劑等。

~ 敬祝各位貴賓有個愉快的旅程 ~

行程路線圖

