

07/01 瑞南義北多洛米堤深度輕健行 14 日

◆團費 NT\$169,300 ; 現金優惠價 NT\$166,000

◆星級★★

◆成團人數 6 人

◆報名前請務必詳閱→"[國外旅遊報名須知](#)"

行程特色

- ◆專業領隊 :經驗豐富的外語領隊兼具登山嚮導帶領團隊，健行安全更有保障。
- ◆特別住宿:瑞士 St.Moritz 3 晚、義大利 Cortina 3 晚，省去舟車勞頓，充分享受當地文化。
- ◆精緻小團：人數最多 14 位。
- ◆輕鬆健行：白湖、莫塔斯穆拉格峰、拉瓦雷多三尖峰、義式錐麓古道冰川瀑布、Lago di Sorapiss、五岩峰 Lagazuoi 等等經典行程！
- ◆在地特色：盧加諾 Lugano 濕壁畫、La parrocchiale SS. Filippo e Giacomo 教堂。
- ◆經典米蘭遊程：米蘭大教堂(Duomo di Milano)、廣場、伊曼紐爾二世長廊(Galleria Vittorio Emanuele II)、史豐哲城堡(Castello Sforzesco)以及星巴克旗艦店。
- ◆全程包含：米蘭教堂門票(包含登頂費用)、5 段纜車票(魔女峰、Muottas Muragl、五岩峰、Giau Pass、Ortisei Seceda)。

班機時間

航空公司	班機日期	航班	出發地	出發時間	抵達地	抵達時間
長榮航空	2025/7/1	BR 95	桃園機場 TPE (T2)	23:55	米蘭機場 MXP(T1)	07:50+1
	2025/7/13	BR 96	米蘭機場 MXP(T1)	11:15	桃園機場 TPE (T2)	06:25+1

行程安排

第 1 天 桃園機場集合 ➔ 米蘭機場

今日我們從桃園機場啟程搭乘豪華客機直飛前往米蘭機場。

早餐：X 午餐：X 晚餐：機上套餐

住宿：機上

第 2 天 米蘭機場→盧加諾 Lugano 濕壁畫→聖莫里茲 St. Moritz

班機於早上抵達米蘭機場，隨即展開瑞南義北深度健行囉！

沿著美麗的湖畔進入瑞士南部知名城市盧加諾 Lugano，我們將參觀 Chiesa di Santa Maria degli Angeli 教堂最有名的濕壁畫。這裡風景如畫，沿湖邊走走非常愜意。

午後前往聖莫里茲 St. Moritz，這裡群山環繞、風景優美、氣候怡人，平均一年當中有 322 天是陽光普照的天氣，終年乾燥舒爽空氣清新，亮麗的天氣猶如冒著金黃氣泡閃閃發亮的香檳，因而獲得「香檳氣息」美譽。今日行車預估時間：275K(4.5h)



早餐：機上套餐 午餐：歐式料理 晚餐：歐式料理

住宿：Berghotel Randolins 或同級

=====
第3天 聖莫里茲 St. Moritz → 魔女峰 Diavolezza → 白湖 Lago Bianco 健行(步道約2公里，1.5小時)
今天相當精采，我們將搭乘纜車上到高空，看看湖景、山景，再來段健行，體驗阿爾卑斯山北麓的風情，與幾天後南麓不同的面貌對照。



◆魔女峰 Diavolezza～具有魔力的山峰

魔女峰是一個著名的恩加丁(Engadine)山峰，在意大利語中是女魔的意思。傳說很久以前有一個美麗的女山神令人類誤入歧途，所以這兒的人們從此消失了。實際上，魔女峰本身就是一個令人難以置信的美麗誘惑。

魔女峰週圍環繞著幾個海拔三千米的山峰，還有高高在上的佩爾斯(Pers)和莫爾特拉奇(Morteratsch)冰河，為夏季和冬季的運動提供了令人難忘的景色。從海拔 2978 米的魔女峰，可以欣賞伯爾尼納斷層山地(Bernina Massif)和天然冰川風景的獨特的全景。

◆白湖 Lago Bianco～美麗的湖泊

譯名為比安科湖，又稱白湖，是瑞士的水庫，面積 1.50 平方公里，海拔高度 2,234 公尺，最大水深 53 公尺，白湖的名稱取自義大利文，原由是此水來自冰川水源，湖底的白色砂石將湖水水面映畫成乳白色，而稱之白湖。此座人工湖而非冰河湖，湖的兩端各有一個水壩，可引水發電，水壩各有不同的出水口，一邊流往亞德里亞海，一邊流往黑海，所以白湖也是多瑙河和波河的分水嶺。白湖健行的旅途中，不但有美麗的湖邊景色，還能一窺雄偉的山群、壯麗的冰河地形，道路的兩旁還有許多各式各樣的小花陪伴著我們，絕對令人流連忘返！

今日行車預估時間：無搭車

早餐：飯店內 午餐：健行野餐請自理 晚餐：義式料理

住宿：Berghotel Randolins 或同級

=====
第 4 天 莫塔斯穆拉格峰 Muottas Muragl 健行 → 市區觀光、聖莫里茲湖畔散策(步道約 7 公里，大約 4 小時)

今天我們要搭乘陡斜的小火車攀上莫塔斯穆拉格峰，下午在回到聖莫里茲市區觀光與湖邊散步。

◆莫塔斯穆拉格峰 Muottas Muragl

Muottas Muragl 海拔 2454 米，搭乘陡斜的小火車至山頂可眺望聖莫里茲 St. Moritz 整個地區的美景。聖莫里茲是瑞士的滑雪和度假勝地，山上的健行步道、滑雪道、單車道都有著相當完善的規劃，來到瑞士著名的山區，怎可能少了健行呢？我們將從這裡開始健行到 Alp Languard，全程約 3 小時的飽覽群山之行，絕對震撼我們心靈。



◆聖莫里茲 St. Moritz

因天然的地形環境，造就聖莫里茲長久以來一直是著名的王室貴族喜愛的度假勝地，也是國內外愛好戶外運動的遊客嚮往之地。這裡還有一個特色，就是沒有麥當勞、肯德基、星巴克等美式餐廳，是瑞士少數比較沒有受到美式文化影響的地區。

◆聖莫里茲湖

聖莫里茲湖被南北兩座山脈包覆，中間狹長的谷地就是恩加丁 Engadine，意思是茵河花園，多瑙河的支流茵河流經這裡，形成一個湖泊，名為聖莫里茲湖，因為海拔高、離海洋遠，所以冬天會結冰，就成為越野滑雪、溜冰、冰上馬球、冰上高爾夫或是冰上釣魚的最佳場所；夏天的時候，許多人玩風帆、划船等。我們選擇湖邊散策，湖面上的倒影相當吸引人。

今日行車預估時間：無搭車

早餐：飯店內

午餐：健行野餐請自理

晚餐：歐式料理

住宿：Berghotel Randolins 或同級

=====
第 5 天 聖莫里茲 St. Moritz → 波扎諾 Bolzano(義大利) → 布萊伊斯湖 Lago di Braies → 布魯尼科 Brunico

◆波扎諾 Bolzano

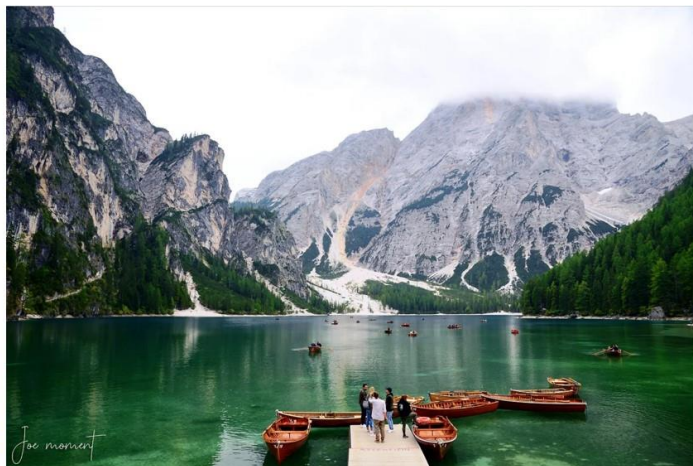
Bolzano 即是南提洛爾省的首府，也是進出 Dolomiti 的三個重要門戶之一，還是南提洛最大的葡萄酒產地，同時也是旅遊中心和遊覽勝地，因其阿爾卑斯山的名勝而聞名。這裡距離奧地利邊界僅 50 公里，充滿濃厚的提洛爾風情，是義大利境內唯一使用德語的城市。當地路標與看板採義德雙語並列標示，傳統建築及服飾等特色亦與奧地利、德國巴伐利亞區較為接近，走在路上耳邊傳來的大多數是德語。在這個南北文化交融的城市，快要分不清是在德國還是義大利呢！

◆布萊伊斯湖 Lago di Braies

特別安排加碼來到一個深山林內幽靜的湖泊～Lago di Braies，此湖被崢嶸起伏的多洛米堤群山包圍，深綠靜謐的湖水倒映奇偉的群山，美景令人讚嘆，猶如一位含苞待放的美少女，讓人難忘。冬季，這裡是

滑雪勝地；而夏季，這裡是徒步的天堂。

今日行車預估時間：270K(5h)



早餐：飯店內 午餐：美式餐點 晚餐：歐式料理

住宿：Hotel Reipertingerhof 或同級

=====
第6天 布魯尼科 Brunico → 拉瓦雷多三尖峰 Tre Cime di Lavaredo → 米蘇麗娜湖 Lake Misurina → 科爾蒂納丹佩佐 Cortina d'Ampezzo(步道約 10 公里，大約 6 小時)



◆拉瓦雷多三尖峰 Tre Cime di Lavaredo

拉瓦雷多三尖峰是多洛米特是最美麗和最著名的山峰。岩體陡峭壯觀，周圍有一條健行路線，深受徒步和登山愛好者青睞。大約需要 4 個小時左右的時間才能爬上海拔約 2300-2400 的海拔高度，若是在一個陽光明媚的日子走上山徑，會被這裏壯麗的景色以及其他的山峰所震攝住，只能發出驚嘆的感動！每次轉身，腳下不盡的層巒疊嶂和綿延向天盡頭的美景，都是最完美的收穫。

◆米蘇麗娜湖 Lago di Misurina

米蘇麗娜湖是 Cortina 地區的最大的天然湖泊，靠近奧龍佐迪卡多雷（BL）。東西兩側被森林環抱，群山環抱守護著這顆“多洛米蒂的珍珠”，氣候合適的森林浴，空氣清新健康，空氣壓力低，空氣濕度高。這是哮喘患者的最佳氣候環境。湖周圍的景色真是太美了！

◆科爾蒂納丹佩佐 Cortina d'Ampezzo

是義大利威尼托大區北部的一個城市，在 1944 年曾主辦冬季奧林匹克運動會，但因第二次世界大戰而被迫取消。接後於 1956 年主辦冬季奧林匹克運動會，亦將於 2026 年度再度舉辦冬奧運動會。

今日行車預估時間：50K(1h)

早餐：飯店內 午餐：健行野餐請自理 晚餐：飯店內

住宿：Hotel Olimpia 或同級

=====

第 7 天Cortina→錐麓古道冰川瀑布 Cascate di Fanes 健行→市區巡禮(步道約 6 公里，大約 3 小時)



上午先來到 Cascate di Fanes 走一段冰川瀑布健行，這會是個美麗驚險的探索。

◆Cascate di Fanes

此處是意大利最令人印象深刻的瀑布之一，總落差為 120 米。有一個下半部分 Cascate di Fanes di Sotto 和一個上部 Cascate di Fanes di Sopra，我們將在此進行 4 小時的健行，這裡的自然生態非常豐富，沿途山徑開鑿在岩壁中，可以說是義大利版的錐麓古道。會是一個很棒的體驗與一個很廣的視野。

下午回到科爾蒂納丹佩佐 Cortina d'Ampezzo 市區散步，看看教堂、逛逛戶外用品店、超市採購等，或許會有意想不到的收穫喔!

◆La parrocchiale SS. Filippo e Giacomo

這座巨大的教堂專門為使徒菲利普和詹姆斯而設，他是 Cortina d' Ampezzo 的守護神，也是此地教區和教堂的所在地。它由 Joseph Promperg 於 1769 年至 1775 年間以巴洛克風格建造。這座超過 70 米高的鐘樓，大大增強了整體的外觀，並且在城鎮的任何地方都可以看到一些地標，特別是在夜晚有燈光照耀的地方。雖然外觀簡單，但主祭壇相當華麗，但頂部則以簡樸呈現。周圍的一些小教堂也非常漂亮，有許多精美的畫作、壁畫、雕像和灰泥工作，相得值得一看。

今日行車預估時間：14K(20m)

早餐：飯店內

午餐：健行野餐請自理

晚餐：歐式料理

住宿：Hotel Olimpia 或同級

=====

第 8 天Cortina→Lago di Sorapiss 健行(步道約 10 公里，大約 6 小時)



★★本日晚餐特別安排五顆星評鑑的農家無菜單私房料理★★

◆Lake Sorapis (Lago di Sorapiss)

探訪 Sorapis 湖的沿途風景十分美麗，最後走到湖邊的時候看到的景色真是激動人心，這個湖有著驚人的色調，相當漂亮，保證不虛此行。夏季的湖邊布滿鮮花，各種顏色很不真實。包括午餐和拍照的時間，

大約需要 6 個小時，這段健行的難易程度大概是容易—中等，一生中值得一來，強烈推薦的健行景點。
今日行車預估時間：23K(30m)

早餐：飯店內 午餐：健行野餐請自理 晚餐：農家私房料理

住宿：Hotel Olimpia 或同級

第 9 天科爾蒂納丹佩佐 Cortina d'Ampezzo → Giau Pass → 五岩峰 Lagazuoi 健行 → 阿拉巴 Arabba(步道約 4 公里，大約 3 小時)



◆Giau Pass (Passo Giau) 隘口標高 2236 米，從科爾蒂納丹佩佐開車約 30 分鐘抵達，道路蜿蜒崎嶇，但沿途兩側山谷、周圍壯觀的山脈、陡峭的懸崖，都是辛苦路程中值得換取的。頂部有一個小屋，可以步行去看看。此處有著 360 度的壯麗環繞美景，視野遼闊，是白雲岩最壯觀的景點。

◆五岩峰 Lagazuoi 搭乘纜車登上 2733 米的山峰～Lagazuoi，這裡號稱義大利的五岩峰，型態有如台灣的大霸尖山，是許多攀岩者一展身手的聖地。群山巨石的壯麗碩大美景，就讓我們一邊健行，一邊欣賞讚嘆，這絕對是一生不可錯過的健行路線之一。

今日行車預估時間：50K(1h)

早餐：飯店內 午餐：健行野餐請自理晚餐：飯店料理

住宿：Hotel Al Forte 或同級

第 10 天阿拉巴 Arabba → Alpe di Seceda 刀背山 → 加爾達湖 Lago Gard



◆阿拉巴 Arabba

一個非常迷人的滑雪度假地，有許多經典的私房健行路線，很寧靜的小鎮，適合在附近走走或是街上漫步，或來杯義式咖啡，感受小鎮風情。

◆Alpe di Seceda 刀背山，位在 Ortisei 小鎮上，處於 Puez Geisler Nature Park /Parco Naturale Cisles Odle 的向陽處。Seceda 是 Dolomites 多洛米蒂最著名的拍照景點，從 Ortisei 小鎮只要搭纜車便能輕鬆抵達，可說是

多洛米蒂 Val Gardena 地區必去的景點！

◆加爾達湖 Lago Garda

加爾達湖是義大利面積最大的湖泊，是日月潭的 47 倍大，位於義大利北部，約在威尼斯和米蘭的半途之間，座落於阿爾卑斯山南麓，在上一次冰河時期結束時因為冰川融化而形成。此湖湖身長約 50 公里，湖邊美景處處，當地人都稱之”海灘”，可見其景色如此遼闊壯觀。

今日行車預估時間：170K(3h)

早餐：飯店內 午餐：歐式料理 晚餐：飯店內

住宿：Goti' Hotel 或同級

第 11 天加爾達湖 Lago Garda → 米蘭 Milano



上午到 Sentiero panoramico Busatte Tempesta 有個非常棒的健行路線，維護很好的步道，有著壯麗的景色和金屬搭建的樓梯是另外一個有趣令人興奮的體驗，更可以好好地欣賞風景如畫的湖泊和城市。

回到米蘭市前當然要逛逛世界名牌發源地義大利的 Outlet 購物中心喔!

今日行車預估時間：186K(3.5h)

早餐：飯店內 午餐：方便逛街發餐費 30 歐元 晚餐：中式料理

住宿：Hotel Brunelleschi 或同級

第 12 天米蘭 Milano 市區巡禮、採購、逛街

今天我們在米蘭市區巡禮。這裡有許多的超人氣景點要去一一拜訪◆米蘭主座教堂(Duomo di Milano)意大利米蘭市最具標誌性的建築之一，也是全世界最大的哥特式教堂之一。這座教堂的建設始於 1386 年，歷經數個世紀才完成，展示了驚人的建築藝術和精湛的工藝。教堂外觀以白色大理石建造，擁有超過 3,000 座雕像、135 根尖塔和一座高達 108 米的主尖塔。主尖塔上有一尊金色的聖母瑪利亞雕像，成為米蘭的象徵之一。教堂內部則擁有華麗的彩色玻璃窗，展現出宗教故事和聖人的形象，令人驚嘆。※米蘭主座教堂(含登頂門票)

另外其他景點如伊曼紐爾二世長廊(Galleria Vittorio Emanuele II)、史豐哲城堡(Castello Sforzesco)、星巴克旗艦店等等。最後當然不能錯過伴手禮的採購。

今日行車預估時間：無搭車

早餐：飯店內 午餐：方便逛街敬請自理 晚餐：義式料理

住宿：Hotel Brunelleschi 或同級

第 13 天米蘭機場 → 桃園機場

早餐後，帶著滿滿的回憶與行囊，前往米蘭機場，準備搭機返回台灣。

此行除了優美的景色，團體旅行中的種種經歷、團員們旅程上的相互照顧扶持、領隊處處的貼心安排，

更豐富了我們這趟旅程。旅行中美好回憶，往往能留在心中一輩子！歐洲之行～匆忙、美麗、熱鬧，可以回憶、可以多留！

早餐：飯店內 午餐：機上套餐 晚餐：機上套餐

住宿：機上

第 14 天 桃園機場

今日抵達桃園機場，依依不捨道別後，回到溫暖的家。

早餐：機上套餐 午餐：X 晚餐：X

航班時間

*以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

*因應國際油價波動，航空公司隨機票所增收燃油附加費用，會隨國際油價而有所調整。

注意事項

★費用包含項目：

- 1.餐食：早、午、晚餐，依上述安排行程分別於機上、飯店、自理或當地餐廳使用。
(實際餐食如行程中所列，如有特殊餐食，例如素食、忌牛、豬等請於機票開立前通知，以及大床需求請於出發前提出，需求不保證，須提早作業。)
- 2.住宿：飯店會盡量安排二人一室住宿，歡迎您結伴參加。若單數報名，本公司會協助安排同性團友共用一室，若能順利調整或自然單間，則免收單人房差額。單人房為一人房，非雙人房供一人使用，單人房空間通常較雙人房小。
- 3.保險：旅行業責任保險 500 萬元，附加意外醫療險 20 萬元。(15 歲以下及 70 歲以上意外險投保限額 250 萬)
- 4.遊覽：行程表列有包含之交通、遊覽、門票之費用。
- 5.服務費：全程領隊、嚮導、導遊、司機等服務人員之服務費。

★費用不含項目：

- 1.全程機票及其稅金與燃料附加費。
- 2.自由活動時間之交通、餐食、自費項目等等。
- 3.純係私人消費：如自費行程、行李超重費、飲料、洗衣、電話、護照申辦等開銷。
- 4.飯店行李搬運及床頭小費。

為了本次各位貴賓行程愉快順利，旅遊行程住宿及旅遊點儘量忠於原行程，有時會因飯店確認行程前後更動或互換觀光點。若遇特殊情況或其他不可抗拒之因素以及船、交通阻塞、觀光點休假，本公司保有變更班機、行程及同等飯店之權利與義務，不便之處，尚祈見諒！最後，敬祝各位貴賓本次旅途愉快！

*報名前請務必詳閱→"[國外旅遊報名須知](#)"