

2019 那米哥 登山健行年

世界健走的專家
健康旅遊那米哥

中國尋奇

安徽 黃山
湖北 恩施大峽谷
湖南 張家界

探索世界

瑞士 阿爾卑斯山三峰
克斯義 多洛米堤山
法國 庇里牛斯山

賞味日本

山形 藏王火口
長野/岐阜 槍岳
靜岡/山梨 富士山

深度台灣

屏東 阿朗壹古道
南投 八通關古道



Contents 目錄

【目錄頁】00
【董事長的話】01
【中國尋奇】 主題頁02
安徽省黃山03
湖北省恩施大峽谷04
湖南省張家界05
陝西省華山06
河南省雲臺山07
山東省泰山08
內蒙古阿爾山09
雲南省玉龍雪山10
江西省廬山11
吉林省長白山北坡12
西藏 / 四川稻城亞丁13
【探索世界】 主題頁14
瑞士阿爾卑斯山三峰15
克斯義多洛米堤山16
法國西班牙庇里牛斯山17
德國南部楚格峰18
巴爾幹半島黑山塔拉峽谷19
加拿大洛磯山脈20
澳洲塔斯馬尼亞搖籃山21
紐西蘭南北島庫克山22
非洲吉力馬札羅山23
尼泊爾喜馬拉雅山24
韓國漢拏山 / 馬來西亞沙巴神山25
【賞味日本】 主題頁26
山形縣藏王火口 / 熊野岳27
富士山登頂28
長野縣 / 岐阜縣槍岳29
長野縣白馬三山30
富山縣立山三山31
新潟縣妙高山 / 火打山32
石川縣 / 岐阜縣白山三山33
北海道雌阿寒岳34
【深度台灣】 主題頁35
屏東阿朗壹古道36
南投八通關古道 + 嘉義外傘頂洲37

登山健行 樂活人生

從牙牙學步至成長茁壯，那米哥準備邁向第 10 個年頭！感謝舊雨新知一路相隨，為了讓那米哥 10 歲生日過得更有意義，我們將 2019 年訂為「那米哥登山健行年」，為您遴選中國、歐美、日本、東南亞等世界各國著名山脈，規劃 34 條國內外行程，要帶您立足台灣走向世界，擁抱迷人的山光水景。

除此之外，屏東阿朗壹古道健走 3 日〈高雄出發〉，榮獲《107 年度教育部體育署優質運動遊程》肯定，行程精彩不容錯過；且因大學參加登山社，曾挑戰中央山脈南二段，發現【八通關古道】充滿歷史記憶，景致壯闊迷人，遂規劃八通關古道 + 外傘頂洲（嘉義外海的一塊淨土），推薦大家一定要來看看寶島台灣之美。

這次登山健行年的推動，相信會讓更多人認識國內外不同山景，驅動每顆想一探究竟的心。愛健康的朋友啊！2019 年請繼續跟著那米哥，展開樂活之旅吧！



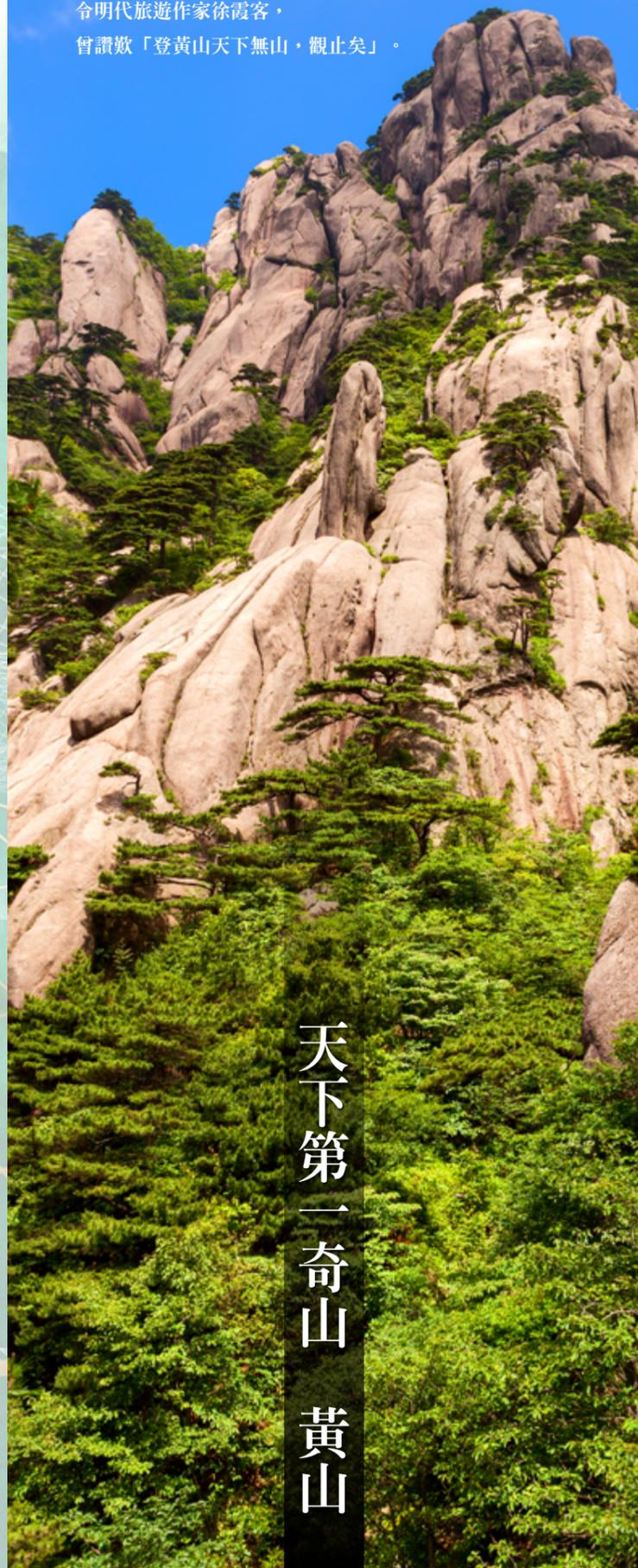
註：所列行程、景點資訊等相關內容為暫定，詳情請上那米哥旅行社官網查詢 www.lamigo.com.tw 或電洽 02-2501-5288

中國尋奇

- 13 西藏·四川省稻城亞丁
- 12 吉林省長白山北坡
- 11 江西省廬山
- 10 雲南省玉龍雪山
- 09 內蒙古阿爾山
- 08 山東省泰山
- 07 河南省雲臺山
- 06 陝西省華山
- 05 湖南省張家界
- 04 湖北省恩施大峽谷
- 03 安徽省黃山

山岳·印象

【黃山】位於安徽省黃山市，
山脈面積1,200平方公里，
最高處為蓮花峰，海拔1,864公尺。
黃山以奇松、怪石、雲海、溫泉、冬雪「五絕」著稱，
令明代旅遊作家徐霞客，
曾讚歎「登黃山天下無山，觀止矣」。



天下第一奇山 黃山

黃山仙境·杭州西湖

雙城全覽 八日

行程特色

1. 特別安排【黃山住三晚】，帶您深度走訪、飽覽前後山之美。
2. 感受黃山最壯美的景色之一【日出、晚霞】。
3. 搭雲谷纜車上山 / 玉屏纜車下山。
4. 乘西海大峽谷單程纜車，驚嘆懸崖幽谷奇觀。
5. 遊覽世界文化遺產【杭州西湖】。
6. 造訪《臥虎藏龍》取景地【宏村古鎮】。
7. 賞黃山市標誌性大秀【徽韻秀】。

每日行程

- 第1天 桃園 / 杭州
- 第2天 杭州【船遊西湖、花港觀魚、明清河坊街】→屯溪【黎陽 IN 巷】
- 第3天 屯溪→黃山【雲谷纜車上山、北海景區、獅子峰、猴子觀海、始信峰、西海景區、排雲亭】
- 第4天 黃山風景區【飛來石、光明頂、黃山氣象站、天海景區】
- 第5天 黃山（西海大峽谷3月下旬開放，含單城纜車）【白雲景區、天海景區、鰲魚峰、玉屏景區、迎客松】
- 第6天 黃山【玉屏纜車下山】→黟縣【賽金花故居、宏村、守拙園、協裏村】→屯溪【徽韻秀】
- 第7天 屯溪→歙縣【唐模古村落、徽州人家+許國石坊、鬥山街、魚梁古壩、徽州府衙、岩寺老街】→屯溪
- 第8天 屯溪【徽州文化博物館】→杭州【錢江新城、城市陽臺】 / 桃園



【恩施大峽谷】又稱「沐撫大峽谷」，面積 35.2 平方公里，位於湖北省的清江流域，融合了天坑、地縫、絕壁、峰叢、溶洞、暗河等地質景觀，不僅被稱為「喀斯特地形地貌天然博物館」，更被譽為世界最美的峽谷，足以媲美美國科羅拉多大峽谷。

四川重慶武隆天生三橋·湖北恩施大峽谷 八日

行程特色

1. 進入電影《刺客聶隱娘》場景【恩施大峽谷】，感受壯麗雄奇的峽谷魅力。
2. 置身世界自然遺產【金佛山】，獨特的喀斯特地貌及生物多樣性令人驚豔。
3. 造訪武隆【天生三橋】，尋找電影《變形金剛4》、《滿城盡帶黃金甲》的足跡。
4. 到東方瑞士【仙女山國家森林公園】，一探獨具魅力的高山草原、南國罕見的林海雪原與青幽秀美的叢林碧野景觀。
5. 特別安排船遊【龍船水鄉】及夜遊【洪崖洞】。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 重慶
- 第 2 天 重慶→金佛山→武隆【仙女山森林公園（含觀光小火車）】
- 第 3 天 武隆【天生三橋】→黔江【濯水古鎮】
- 第 4 天 黔江→恩施【恩施土司城、女兒城】
- 第 5 天 恩施【恩施大峽谷：雲龍河地縫景區、七星寨景區】→利川
- 第 6 天 利川【騰龍洞、船遊龍船水鄉】
- 第 7 天 利川→重慶【解放碑步行街、磁器口古鎮、夜遊洪崖洞】
- 第 8 天 重慶【三峽博物館】 / 桃園

東方科羅拉多【恩施大峽谷】

【張家界】係中國第一座國家森林公園，園內擁有上萬種珍稀動植物以及壯麗的奇景，彷彿電影《阿凡達》中，美麗又奇幻的潘朵拉星球。深入走訪這氣勢磅礴、巧奪天工的自然奇景，飽覽湖南山水風光，一切盡在不言中。

阿凡達秘境·湖南張家界 八日

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 長沙【湖南省博物館 - 馬王堆】
- 第 2 天 長沙→常德【詩牆】→鳳凰【吊腳樓群、古民居、古石板街、夜遊鳳凰古城】
- 第 3 天 鳳凰古城【陳門南故居、南華山風景區、農家船遊沱江】→張家界【自由活動】
- 第 4 天 張家界【百龍電梯上、袁家界景區、天子山景區、天子山索道下】
- 第 5 天 張家界【金鞭溪、水繞四門、十里畫廊（含單程小火車）】
- 第 6 天 張家界【天門山國家森林公園、鬼谷棧道、天空步道、天門洞】→軍聲畫院
- 第 7 天 張家界→長沙【自由活動】
- 第 8 天 長沙【杜甫江閣】 / 桃園

1. 遊覽奇峰三千、秀水八百的【張家界】，有如身在電影《阿凡達》場景中。
2. 漫步武陵之魂【天門山國家森林公園】，領略「湘西第一神山」的風采。
3. 東方天空之路【天空步道】，世界最高【百龍電梯】，帶您一睹腳下張家界奇景。
4. 造訪中國最美峽谷【精華金鞭溪】，沿途還能參觀著名景點【水繞四門】。
5. 白天與黑夜一樣美，享一江的醉人風情【鳳凰古城】。
6. 特別安排農家船遊【沱江】及搭乘小火車遊【十里畫廊】。

世界自然文化遺產 張家界



遇見晉陝·悠遊雙城
西嶽華山
靖邊波浪谷
八日

行程特色

1. 特別安排【華山風景區】、【乾坤灣景區】、【靖邊波浪谷】及【西安古城牆】健行，來場自然與人文歷史的對話。
2. 十里河灘聞驚雷，天下黃河一壺收【壺口瀑布】，氣勢磅礴，無比震撼。
3. 探訪「世界第八大奇蹟」【秦陵兵馬俑】，古代工匠手藝令人驚艷。
4. 親近中國四大高原之一【黃土高原】，地貌類型多樣，值得觀賞。
5. 遊走世界八大最美岩石區【靖邊波浪谷】，領略大自然美麗的雕刻。

每日行程

- 第1天 桃園/西安【鐘鼓樓廣場、回民街】
- 第2天 西安→臨潼【兵馬俑、秦陵】
- 第3天 臨潼→華山【華山風景區健走登山、遊覽華山天險西峰長空棧道、南峰極頂】
- 第4天 華山→壺口【黃河壺口瀑布】
- 第5天 壺口→延川【乾坤灣景區（乾坤灣、清水灣、黃河古棧道）→延安【延河夜景】
- 第6天 延安→靖邊波浪谷【觀賞黃土高原風光、遊覽波浪谷A,B,C區健走】
- 第7天 延安【黃帝陵、軒轅廟】→西安
- 第8天 西安【西安古城牆健走】/桃園

【華山】古稱太華山，又名西嶽，與東嶽泰山並稱，共有五峰，東〈朝陽〉、西〈蓮花〉、中〈玉女〉、南〈落雁〉及北〈雲台〉，其中最高峰為南峰，海拔2154.9公尺。華山山體倚天拔地，四面如削，更有百尺峽、蒼龍嶺、長空棧道等十分險峻之地，遂有「奇險天下第一山」之稱。



奇險天下第一山【華山】

河南雲臺山·萬仙山·回龍天界山·龍門石窟
健走
八日

【雲臺山】位於河南省，古稱「覆釜山」，因山脈高峻，常年雲霧繚繞，故名雲台山，主峰為茱萸峰，海拔1,308公尺，起伏多變的遠峰近巒、險峻恢弘的懸崖峭壁、深邃幽靜的峽谷溪潭，與各種動態的飛瀑走泉相互輝映，造就雲台山獨一無二的魅力。

行程特色

1. 特別安排4條健走路線，帶你發現河南優美的湖光山色。
2. 造訪中國國家級5A景區【雲臺山】，飽覽奇峽水景。
3. 參觀世界文化遺產【龍門石窟】，感受山青水秀之美景。
4. 跟著電影白銀帝國去旅行，驚豔太行赤壁【萬仙山】。
5. 在【郭亮村】，體驗全球最奇特的絕壁長廊。
6. 置身【太行大峽谷】，賞「峰、巒、台、壁、峽、瀑、嶂、泉」奇景。
7. 走在天界山【雲峰畫廊】，一步一景震撼人心。

每日行程

- 第1天 桃園/鄭州
- 第2天 鄭州【鄭東新區、外觀藝術中心、如意湖健走】→安陽
- 第3天 安陽→林州【林州太行大峽谷、王相岩登山健走、太行天路、桃花谷】
- 第4天 林州→輝縣【天界山、老爺頂、雲峰畫廊】
- 第5天 輝縣→焦作【萬仙山景區、郭亮村、絕壁公路】
- 第6天 焦作【雲臺山景區、茱萸峰登山健走、玻璃棧道、紅石峽】→洛陽（四月改住濟源）
- 第7天 洛陽【洛浦公園健走、龍門石窟（四月多增加牡丹園）】→登封
- 第8天 登封【少林寺、塔林、武術表演】→鄭州/桃園





行程特色

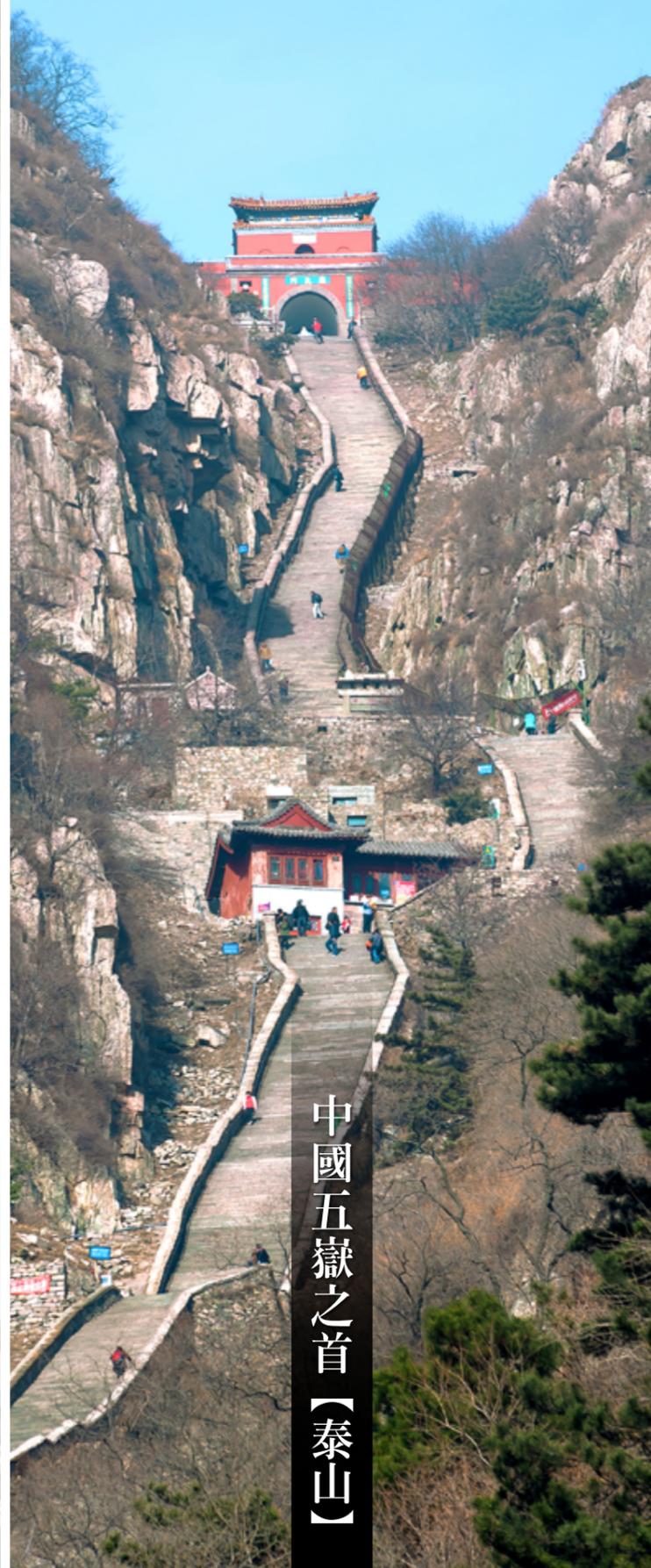
1. 「登東山而小魯，登泰山而小天下」，感受【泰山】恢弘氣勢。
2. 前往 2008 年奧運帆船中心【青島】，賞一片碧海藍天美景；特別安排【星光島】環島健走。
3. 訪濟南三大名勝之一【大明湖】，垂柳環繞，婀娜點水。
4. 漫步東方阿爾卑斯【嶗山】，盡覽北九水景區。
5. 參觀世界文化遺產，中國最大與最古老的【孔廟】。
6. 站在蓬萊【八仙渡海風景區】，眼前海域天高水闊，特別壯觀。
7. 逛淄博「天下第一村」，體驗舊時繁華。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 青島【五四廣場、星光島環島健走】
- 第 2 天 青島【嶗山北九水風景區】→濰坊【楊家埠民俗村】
- 第 3 天 濰坊→周村【周村古大街】 →【黑虎泉、泉城廣場、芙蓉老街】
- 第 4 天 濟南【大明湖南岸、靈岩寺】→曲阜【世界遺產：孔廟】→泰安
- 第 5 天 泰安【世界遺產：泰山風景區、天街、玉皇頂】→濰坊
- 第 6 天 濰坊→蓬萊【八仙渡風景區】→煙臺【張裕·卡斯特酒莊（品酒）】
- 第 7 天 煙臺→青島【總督府、棧橋、八大關、青島啤酒博物館（品酒+啤酒豆）】4月中~5月中旬增加中山公園賞櫻花
- 第 8 天 青島 / 桃園



【泰山】位於山東省中部，古名岱山，又稱岱宗，矗立在魯中群山間，主峰玉皇頂，海拔 1,545 公尺，氣勢雄偉磅礴，有「天下第一山」美譽，不僅是中國第一批國家級風景名勝區之一，也是世界文化與自然雙重遺產，壯麗景色令人動容。



中國五嶽之首【泰山】

【阿爾山】位於內蒙古自治區，全名為「哈倫·阿爾山」，意指「熱的聖水」，橫跨大興安嶺西南山麓，被呼倫貝爾草原、錫林郭勒草原、蒙古草原和科爾沁草原環抱其中，是一座植被茂密的天然氧氣吧，鮮為人知的「絕世美景」，讓電影《夜宴》選擇在這裡拍攝。



一半火山，一半林海

行程特色

1. 東方瑞士【阿爾山國家森林公園】，猶如綠色海洋裡鑲嵌著一顆閃亮的明珠。
2. 在【呼倫貝爾草原】，感受馬背民族的豪情。
3. 走進鶴的故鄉【紮龍自然保護區】，湖泊、沼澤、濕地、草甸、蘆葦一望無際。
4. 北國明珠【查幹湖】，煙波浩淼、蘆葦如濤，靜謐而唯美，特別安排遊船體驗，從不同角度欣賞湖面景致。
5. 漫步【史達林公園】，享受難得的浪漫時光。
6. 參觀俄式建築【伏爾加莊園】，望著蜿蜒曲折的河流流淌其中，一派優美的田園風光。
7. 遇見遠東地區最大的東正教堂【聖索菲亞教堂】，領略獨有的異國情調和城市風情。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 長春【查幹湖遊船、王爺府】→烏蘭浩特
- 第 2 天 烏蘭浩特【成吉思汗廟、阿爾山、玫瑰峰、阿爾山礦泉群、五里泉、溫泉博物館】→阿爾山市
- 第 3 天 阿爾山市【阿爾山國家森林公園（哈拉哈河景、石塘林、杜鵑湖、三潭峽、臥牛潭、虎石潭、悅心潭、天池）】
- 第 4 天 阿爾山市→呼倫貝爾草原【草原（下馬酒、祭敖包）、莫日格勒河】→海拉爾
- 第 5 天 海拉爾【成吉思汗廣場】→齊齊哈爾【紮龍自然保護區】
- 第 6 天 齊齊哈爾→哈爾濱【防洪紀念塔、史達林公園、聖索菲亞教堂廣場、中央大街】
- 第 7 天 哈爾濱【伏爾加莊園（米莎商店、尼古拉教堂、巴甫洛夫城堡、小白樺餐廳）】→長春
- 第 8 天 長春【車遊文化廣場、地質宮外觀】 / 桃園

探秘 八日

內蒙古



【玉龍雪山】是納西族心中的神山，
一共13座山峰連綿起伏，似銀龍飛舞，因此得名。
主峰扇子陡海拔5,596公尺，
這裡擁有亞熱帶、溫帶及寒帶等自然景觀，
形成獨特的「陽春白雪」景色，
隨四季更迭、陰晴變化，巍峨壯闊又綺麗多姿。

一水繞古城 彩雲之南的風花雪月·雲杉坪遠眺玉龍雪山 八日

行程特色

1. 乘纜車上【雲杉坪】，眺望全世界最接近赤道之雪山【玉龍雪山】。
2. 漫步【普達措國家公園】，欣賞湖光山色。
3. 參觀有「小布達拉宮」美稱的【松贊林寺】。
4. 遠眺【長江第一灣】白雲藍天和高山互映成美畫。
5. 前往納西族文化的發源地【玉水山寨】。
6. 走訪古樸的【束河古鎮】及登古樓覽【麗江古城】。
7. 欣賞張藝謀執導的實景秀《印象麗江雪山篇》。

每日行程

- 第1天 桃園 / 麗江
- 第2天 麗江→大理【大理古城、洋人街、蒼山上關花纜車、喜洲民居、三道茶表演】
- 第3天 大理【洱海濕地生態公園】→麗江【黑龍潭、束河古鎮】
- 第4天 麗江→【玉龍雪山風景區、甘海子、白水河、雲杉坪、印象麗江雪山篇、玉水山寨】
- 第5天 麗江【遠眺長江第一灣】→中甸香格里拉【松贊林寺】
- 第6天 中甸【普達措國家公園：屬都湖、碧塔海】→麗江
- 第7天 麗江【萬古樓、麗江古城、四方街】
- 第8天 麗江 / 桃園

北半球最近赤道的山脈【玉龍雪山】

【廬山】以雄、奇、險、秀聞名，
素有「匡廬奇秀甲天下」之美譽，最高峰【漢陽峰】，海拔1,474公尺。廬山有三絕，雲海、瀑布與絕壁，尤以瀑布最出名，當地甚至有「不到三疊泉，不算廬山客」之說，如今廬山也被列為世界遺產，值得細細遊賞。

浸入風姿綽約的江山畫卷裡·魅力江西廬山 八日

每日行程

- 第1天 桃園 / 南昌【觀一江兩岸夜景】
- 第2天 南昌【滕王閣、江西省博物館、贛江公園、世界最大青花瓷建築·萬達茂廣場】
- 第3天 南昌→新廬山【東林大佛、觀音橋風景區、三疊泉景區】→九江
- 第4天 九江【潯陽樓、觀長江大橋】→鄱陽【船遊鄱陽湖、科學濕地園】→樂平
- 第5天 樂平→景德鎮【瓷器一條街】→婺源【清風仙境、長壽洪村、嚴田古樟】
- 第6天 婺源→三清山【纜車上下、南清園景區、西海岸景區、陽光海岸景區】
- 第7天 三清山→東鄉【花果山國際花卉公園賞花海】→南昌【八大山人梅湖景區】
- 第8天 南昌 / 桃園

1. 看【匡廬】奇秀甲天下的變幻莫測，乘纜車看壯麗山嶽具雄、奇、險、秀之特色。
2. 領略中國最美農村【婺源】恬靜之美，古樹、青山及小橋流水構成一幅的濃厚的鄉村風情畫。
3. 田園風光代表作【江嶺梯田】，高山梯田如鏈似帶，層疊錯落，壯麗雄奇。
4. 造訪世界自然遺產【三清山】，賞「奇峰怪石、古樹名花、流泉飛瀑、雲海霧濤」四絕。
5. 登江南三天名樓之一【滕王閣】，感受「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」。
6. 中國瓷器之都【景德鎮】，探奇天下窯器所聚，人文記憶的永久收藏。
7. 安排船遊【鄱陽湖】，欣賞湖畔峰嶺綿延，沙山起伏，沃野千里，候鳥翩飛。

【長白山】是一座休眠的活火山，海拔 2,744 公尺，分東南西北四坡，唯獨東坡在北韓，而北坡則是景觀豐富，最能代表長白山的特色。北坡景區有壯觀的長白瀑布、神秘原始的谷底林海，以及冬天熱氣瀰漫的溫泉，小天池、綠淵潭等景點亦令人讚嘆。

長白山北坡 · 哈爾濱松花江畔健走 八日

行程特色

1. 遊走長白山北坡，坐看【大小天池】美景，將瑰麗景色珍藏心中。
2. 沿哈爾濱松花江畔漫步，走訪【史達林公園】和百年【濱州鐵路橋】，欣賞迷人江景。
3. 一探遠東地區最大的東正教堂【聖索菲亞教堂】，氣勢恢弘，精美絕倫。
※如遇哈爾濱聖索菲亞教堂外部維修，此景點會改為【聖阿列謝克耶夫教堂】或其它教堂，造成不便敬請見諒！
4. 置身【偽滿皇宮】，望著清朝末代皇帝溥儀的宮殿，一部部歷史盡在腦海裡。
5. 走進【哈爾濱啤酒博物館】，除了品酒，更要帶你了解哈啤的百年文化。
6. 來到長白山，絕不能錯過的溫泉泡湯體驗！（需自備泳衣）
7. 觀看東北地方戲【東北二人轉表演】，粉墨風趣的說唱技術，讓人更貼近東北生活寫照。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 長春
- 第 2 天 長春【偽滿皇宮、文化廣場、地質宮外觀】→長白山【美人松雕塑公園】
- 第 3 天 長白山北坡風景區【大天池、小天池、溫泉群、瀑布、綠淵潭、地下森林（往返步行需要約 1 小時）】
- 第 4 天 長白山北坡風景區→敦化【遠眺金鼎大佛】→哈爾濱【夜遊群力新區、松花江外灘公園、音樂主題公園】
- 第 5 天 哈爾濱【松花江畔史達林公園+百年濱洲鐵路橋健走、城市規劃館、關東古巷】
- 第 6 天 哈爾濱【大劇院外觀、聖索菲亞教堂廣場、中央大街、哈爾濱啤酒博物館】→伏爾加莊園
- 第 7 天 伏爾加莊園【尼古拉教堂、米莎商店、小白樺餐廳、巴甫洛夫城堡】→長春【東北二人轉表演】
- 第 8 天 長春 / 桃園

直上人間第一峰 黑龍江省【長白山】

行程特色

1. 走訪雲上西藏：永遠的日光城【拉薩】，參觀世上最高的古建築【布達拉宮】。
2. 前往標高 5,200 公尺【珠穆朗瑪峰大本營】，眺望世上最高峰，此生無憾！
3. 遠眺中國最美名山【南迦巴瓦峰】。
4. 欣賞世紀級景觀【卡若拉冰川】，美麗畫面令人屏息。
5. 西藏小瑞士【魯朗林海】，景色隨時間變化，蔚為奇觀。
6. 「天上的仙境，人間的羊卓」，湖光山色，風景如畫。
7. 體驗【拉日鐵路】，賞西藏一片美麗風光。
8. 佛寺巡禮－大昭寺、白居寺。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 廈門（自由活動）
- 第 2 天 廈門 / 拉薩
- 第 3 天 拉薩→林芝【卡定溝】
- 第 4 天 林芝→魯朗→林芝→巴松措【魯朗風景區】
- 第 5 天 巴松措→拉薩【巴松措、紮基寺】
- 第 6 天 拉薩【布達拉宮、藥王山、大昭寺、八廓街】
- 第 7 天 拉薩→日喀則【卡若拉冰川、白居寺、羊湖】
- 第 8 天 日喀則→定日【紮什倫布寺、薩迦寺】
- 第 9 天 定日→日喀則【珠峰大本營、絨布寺】
- 第 10 天 日喀則→拉薩【班禪新宮、拉日鐵路風光】
- 第 11 天 拉薩【羅布林卡】 / 廈門
- 第 12 天 廈門 / 桃園

12 日

最後的香格里拉

稻城亞丁 四姑娘山 12 日

行程特色

1. 暢遊【稻城風景區】，沉浸在絕美景觀中。
2. 造訪集「中國國家重點風景名勝區」、「國家級自然保護區」、「國家地質公園」及「世界自然遺產」等桂冠於一身的【四姑娘山】。
3. 前往攝影天堂【新都橋】，欣賞光影交錯下，山巒連綿起伏，藏寨及牛羊群點綴其中的川西平原風光。
4. 漫步【雙橋溝】及奇石之景【長坪溝景區】。
5. 驚豔舉世無雙現代冰川【海螺溝景區】。
6. 見證川西北最動人的康定情歌【木格措景區】。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 成都
- 第 2 天 成都→四姑娘山【臥龍熊貓谷、四姑娘山】
- 第 3 天 四姑娘山→丹巴【雙橋溝、長坪溝】
- 第 4 天 丹巴甲居藏寨→八美新都橋→八美大草原→白塔→新都橋
- 第 5 天 新都橋【塔公寺、塔公大草原】→理塘【長青春科爾寺】→稻城→亞丁
- 第 6 天 亞丁景區
- 第 7 天 二次進入亞丁景區→稻城
- 第 8 天 稻城→康定【紅草地、百畝胡楊林、藏式民居】
- 第 9 天 康定【木格措】→海螺溝
- 第 10 天 海螺溝全天遊【冰川、雪海、紅石灘】
- 第 11 天 海螺溝→成都【途經二郎山隧道，遊上里古鎮】
- 第 12 天 成都【錦里古街】 / 桃園



世界第一高峰【珠穆朗瑪峰】

位於中國與尼泊爾的邊境上，「珠穆」在藏語中意指女神，「朗瑪」則是第三的意思，因在珠峰附近還有四座山峰，珠峰位居第三，所以稱為珠穆朗瑪峰（聖母峰），不僅是喜馬拉雅山的主峰，亦是世界海拔最高的山峰（8,848 公尺）。

蜀山皇后【四姑娘山】

位於四川省西部，係由海拔 6,250 公尺、5,664 公尺、5,454 公尺、5,355 公尺的四座山峰所組成，終年積雪，銀裝素裹，遂有「蜀山皇后」美稱，除了絕妙山景，湖泊、草甸、牧場、民族風情更是不可錯過的重點！



- 15 瑞士阿爾卑斯山三峰 少女峰 / 馬特洪峰 / 白朗峰
- 16 克斯義多洛米堤山
- 17 法國西班牙庇里牛斯山
- 18 德國南部楚格峰
- 19 巴爾幹半島黑山 塔拉峽谷
- 20 加拿大洛磯山脈
- 21 澳洲塔斯馬尼亞搖籃山
- 22 紐西蘭南北島庫克山
- 23 非洲吉力馬札羅山
- 24 尼泊爾喜馬拉雅山
- 25 韓國濟州島漢拏山 + 馬來西亞沙巴神山

獨享阿爾卑斯山「三大名峰」
瑞士少女峰 · 山中之王馬特洪峰 · 法國白朗峰
五湖健走 12 日

【阿爾卑斯山】是歐洲最高的山脈，而享有「歐洲之巔」盛名的少女峰（海拔 4,158 公尺），高山風情千變萬化；尤其標高 4,478 公尺的【馬特洪峰】，金字塔型的巨型尖峰一柱擎天，壯麗景象令人驚艷；登上南針峰，眺望法國人的驕傲【白朗峰】（高度 4,810 公尺），冰海山谷之景震撼人心！

行程特色

1. 獨家規劃【六大健行路線】：布里恩茲湖畔、艾格爾健行步道、菲斯特-巴克普湖健走、五湖健行、利菲爾湖步道、日內瓦湖環湖，美麗景色一覽無遺。
2. 安排【少女峰山區】連住3晚、【馬特洪峰山區】連泊2晚及入住【白朗峰】山腳下的霞慕尼1晚，定點式深度在地之旅。
3. 乘【布里恩茲湖】遊船前往吉斯巴瀑布，走在瀑布森林步道上，感受大自然的洗禮。
4. 搭【瑞士國鐵頭等艙】到處跑，賞遍窗外湖光山色。
5. 戶外野餐體驗，帶你享受浪漫、幽靜、詩情畫意與悠閒的慢活時光。

每日行程

- 第1天 桃園 / 香港 / 蘇黎世
- 第2天 蘇黎世→伯恩→茵特拉根東站→布里恩茲湖→伊斯特瓦爾德【布里恩茲湖畔健行】→少女峰景區飯店
- 第3天 飯店→乘登山齒輪火車【岩洞隧道、歐洲最高火車站、山頂冰宮、卓別林在少女峰紀念冰雕（2018年新增）、山頂觀景台】→少女峰山頂景觀餐廳→艾格爾冰川站→艾格爾健行步道→客來雪德→文根【少女峰景區飯店】
- 第4天 飯店→菲斯特→巴克普湖健行→菲斯特懸崖天空步道→茵特拉根東站→文根【少女峰景區飯店】
- 第5天 茵特拉根東站→菲斯普→策馬特→小鎮樂活漫遊
- 第6天 策馬特→蘇內加→洛特峰→布勞赫爾德→【馬特洪峰倒影五湖健行路線，遠眺策馬特五個高山湖泊：施德利湖 / 格林蒂湖 / 格朗湖 / 摩吉湖 / 萊湖】→蘇內加→策馬特
- 第7天 策馬特→高納葛拉特觀景台→羅滕博登車站→利菲爾湖健行→利菲爾堡車站→【法國】霞慕尼（遠眺白朗峰）
- 第8天 霞慕尼→蒙投【日內瓦湖環湖小健行】→茵特拉根→琉森
- 第9天 琉森→皮拉圖斯山 / 或史丹峰女妖山→琉森
- 第10天 琉森→琉森湖遊船→搭乘登山火車：維多利亞女王的最愛-瑞吉山→琉森
- 第11天 琉森【自由活動】市區散步 / 逛街購物 / 古城漫遊→蘇黎世 / 香港
- 第12天 桃園



【多洛米堤山】位於義大利阿爾卑斯山脈北部東段，海拔3,343公尺，雄偉的白雲石山體及鋸齒般的錐形山峰，令人印象深刻；這裡四季精采，許多人紛沓而至，只為一睹不同時節的秀麗美景，及體驗攀岩、健走等運動。

滑雪勝地·徒步天堂【多洛米堤山】

克羅埃西亞

斯洛維尼亞

義大利

12

日

行程特色

1. 造訪歐洲九寨溝、世界自然遺產【普萊維斯國家公園】，渾然天成的世外桃源，堪稱全歐洲最美的自然生態公園。
2. 在素有「多洛米堤珍珠」美稱的【米蘇里娜湖】湖畔進行小健走。
3. 船遊最美的【林姆峽灣】，登島漫步【瓦莎漁村】。
4. 歐洲最美麗的一片藍【布雷得湖】，四周被群山環抱，湖光映襯山色，風景美得有如一幅圖畫。
5. 置身美食松露小鎮【莫托溫】，來一趟懷舊石板步道小健行。

每日行程

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 第1天 桃園 / 曼谷 / 維也納 (奧地利) | 第8天 布雷得→威尼斯 |
| 第2天 維也納→馬利博古城→波霍爾耶山區 | 第9天 威尼斯→科締納 (多洛米堤山脈：米蘇里娜湖畔小健行) →錫利安 |
| 第3天 馬利博→札格雷布→普萊維斯國家公園 (下湖區) | 第10天 錫利安→霍恩斯特維茨城堡 (登堡小健行) →維也納 |
| 第4天 普萊維斯國家公園 (上湖區) →羅溫尼→波雷奇 | 第11天 維也納 / 曼谷 / 桃園 |
| 第5天 波雷奇→林姆峽灣遊船觀光→瓦莎漁村→波雷奇 | 第12天 桃園 |
| 第6天 波雷奇→莫托溫山城健行→波斯托伊那 | |
| 第7天 波斯托伊那鐘乳石洞→布雷得遊湖觀光 | |

【庇里牛斯山】位於歐洲西南部，是法國與西班牙的天然國界，最高峰為海拔3,404公尺的阿內托峰；而座落在庇里牛斯山的國家公園，除了動植物生態豐富且多樣化，還有得天獨厚的自然美景，夢幻般的世外桃源，等你來探秘。

從地中海到大西洋【庇里牛斯山】

前進法國庇里牛斯山·西班牙巴塞隆納健走

14

日

行程特色

1. 獨家規劃五大健行路線：庇里牛斯山森林山中步道、貝殼灣美麗海濱步道、安道爾環保水渠灌溉步道、羅亞爾河河岸城堡區、聖艾美利翁浪漫葡萄園區酒鄉，盡賞兩國秘境風光。
2. 搭乘纜車，攀高至【南比戈爾峰】，於觀景台盡覽雄壯的連綿山脈，與遼闊無垠的美景。
3. 參觀【凱旋門】、【巴黎艾菲爾鐵塔】和【羅浮宮】等熱門打卡勝地。
4. 走訪【奧塞博物館】及【聖母院】，讚嘆藝術之美。
5. 特別安排【塞納河遊船】，飽覽巴黎塞納河畔左岸與右岸的美麗建築。

每日行程

- 第1天 桃園 / 香港
- 第2天 香港 / 巴塞隆納【西班牙】
- 第3天 巴塞隆納【市區觀光】
- 第4天 巴塞隆納→安道爾 (市區觀光)
- 第5天 安道爾 (獨家安排：環保水渠灌溉步道健走) →阿蒂斯
- 第6天 阿蒂斯→庇里牛斯山 (獨家安排：森林山中步道健走) →薇利亞→庇里牛斯山
- 第7天 庇里牛斯山區→南比戈爾峰→波城→聖塞巴斯提安
- 第8天 聖塞巴斯提安→貝殼灣 (獨家安排：美麗海濱步道健走) →比亞里茲→波爾多
- 第9天 波爾多【法國】→聖艾美利翁 (浪漫葡萄園區酒鄉健走) →波爾多 (市區觀光)
- 第10天 波爾多→土爾 (羅亞爾河—河岸城堡區健走)
- 第11天 土爾→巴黎【巴黎市區觀光、羅浮宮、拉法葉百貨公司】
- 第12天 巴黎藝術巡禮【奧塞博物館、聖母院、塞納河遊船】
- 第13天 巴黎 / 香港
- 第14天 香港 / 桃園

山岳·印象

【楚格峰】海拔 2,962 公尺，是德國的最高山峰，屬於阿爾卑斯山脈，位在德國和奧地利的交界。登上峰頂可遠眺阿爾卑斯山系壯闊綿延的山巒景致，還有雲海和雪線；而通過頂峰露台，可前往奧地利那一側的楚格峰愜意漫步唷！

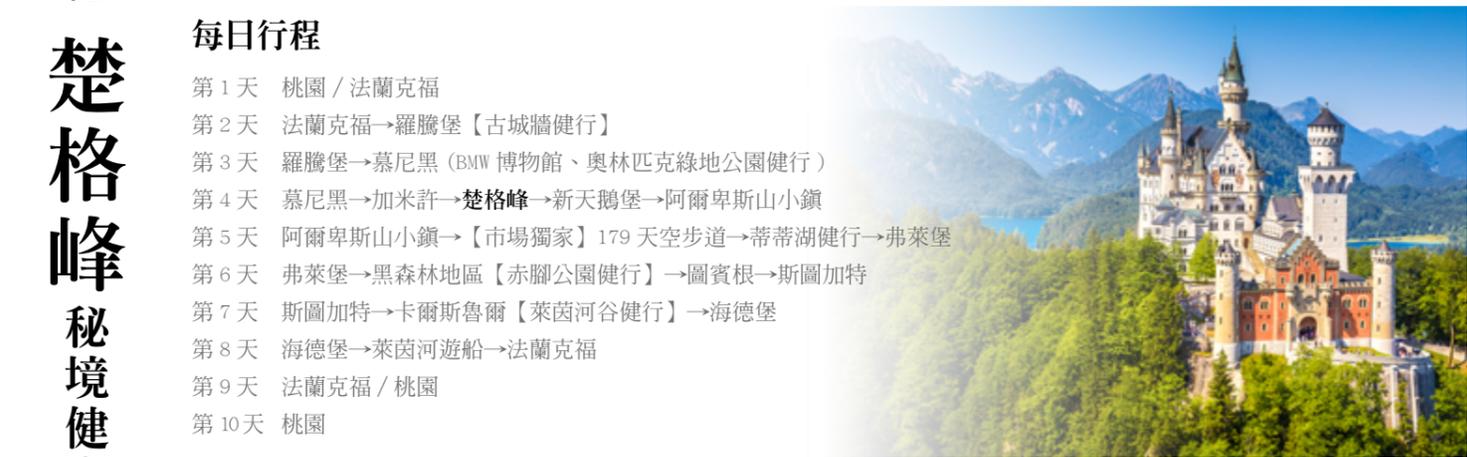
德國之巔 南德 楚格峰 秘境健走 10 日

行程特色

1. 獨家規劃【五大健行路線】：羅騰堡古城牆、奧林匹克綠地公園、黑森林蒂蒂湖、黑森林赤腳公園、萊茵河谷，帶您一探德國南部另類之美。
2. 特別安排搭乘「齒軌火車」登上德國第一高峰【楚格峰】，並坐纜車下山，讓您盡情感受途中的壯麗美景。
3. 造訪被譽為「世界最美童話城堡」的【新天鵝堡】，以及電影《學生王子》故事背景地所在的大學城【海德堡】。
4. 搭船遊覽萊茵河區，慢慢享受著萊茵河上綺麗動人的原野風光。
5. 參觀馬克廣場、柏格花園、圖賓根大學、皇帝大教堂和羅馬人之丘廣場等德國著名景點。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 法蘭克福
- 第 2 天 法蘭克福→羅騰堡【古城牆健行】
- 第 3 天 羅騰堡→慕尼黑 (BMW 博物館、奧林匹克綠地公園健行)
- 第 4 天 慕尼黑→加米許→楚格峰→新天鵝堡→阿爾卑斯山小鎮
- 第 5 天 阿爾卑斯山小鎮→【市場獨家】179 天空步道→蒂蒂湖健行→弗萊堡
- 第 6 天 弗萊堡→黑森林地區【赤腳公園健行】→圖賓根→斯圖加特
- 第 7 天 斯圖加特→卡爾斯魯爾【萊茵河谷健行】→海德堡
- 第 8 天 海德堡→萊茵河遊船→法蘭克福
- 第 9 天 法蘭克福 / 桃園
- 第 10 天 桃園



山岳·印象

蒙特內哥羅又稱黑山共和國，意指「黑色的山」，位於巴爾幹半島西南部，全國境內以山脈、丘陵為主，沿海地區則是狹長平原，尤其還擁有世界十大峽谷之一【塔拉峽谷】，迷人的山光水景令人屏息，吸引無數旅人造訪。

歐洲最深的峽谷 黑山【塔拉峽谷】

東歐 巴爾幹半島 五國祕境健行 11 日

行程特色

1. 一次【暢遊歐洲五國】，探訪各國名勝古蹟，揭開東歐神祕國度面紗。
2. 【雙點進出】不走回頭路，行程最順暢。
3. 帶您遊覽【五大經典世界遺產】及【兩大國家公園】。
4. 獨家規劃四條健走路線：馬特卡峽谷、比奧格勒湖、塔拉峽谷和杜布羅威尼克古城牆，飽覽綺麗的自然風光，驚嘆建築藝術之精湛。
5. 搭乘【雙子島（聖石女島及聖喬治島）遊船】，彷彿置身於夢幻世界中。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 香港
- 第 2 天 香港 / 杜哈 / 【馬其頓】史高比耶市區觀光
- 第 3 天 【馬其頓】史高比耶→馬特卡峽谷健行→奧赫里德湖與奧赫里德
- 第 4 天 【馬其頓】奧赫里德→【阿爾巴尼亞】堤拉娜→【蒙特內哥羅】布達瓦
- 第 5 天 【蒙特內哥羅】布達瓦→波德戈里察→比奧格勒湖環湖步道健行→札布利亞克或科拉欣
- 第 6 天 【蒙特內哥羅】札布利亞克→杜米托爾國家公園：黑湖、塔拉峽谷健行→札布利亞克
- 第 7 天 【蒙特內哥羅】札布利亞克→科特→【克羅埃西亞】杜布羅威尼克
- 第 8 天 【克羅埃西亞】杜布羅威尼克古城牆健行→【波士尼亞與黑塞哥維納聯邦】克拉維斯→莫斯塔爾
- 第 9 天 【波士尼亞與黑塞哥維納聯邦】莫斯塔爾→塞拉耶佛
- 第 10 天 塞拉耶佛 / 杜哈市區觀光
- 第 11 天 杜哈 / 香港 / 桃園機場



感受萬年冰河奇蹟

加拿大洛磯山脈國家公園·露易絲湖健走 10 日



山岳·印象 穿越全球最美【洛磯山脈】

位於北美洲西部，綿延超過 4,800 公里，擁有冰河地形、特殊的山峰、湛藍的湖泊等美麗壯觀自然景色，此山脈最高峰是位於美國科羅拉多州境內的埃爾伯特峰，海拔 4,401 公尺，加拿大境內的最高峰則為羅布森峰，有 3,954 公尺高。

行程特色

1. 獨家安排【露易絲湖畔】山林步道及班夫國家公園【強斯頓峽谷】二大自然步道健走。
2. 圍繞著三大冰河的【弓湖】，附近白雪皚皚的秀麗山峰，壯麗的冰河襯托著碧藍湖水，柔美景緻，令人流連忘返。
3. 造訪來自天堂的湖泊【佩多湖】，隨著季節轉換日升日落，展現出各種不同的風情與意境。
4. 特別體驗：硫磺山搭纜車、冰原雪車和酒莊品酒。
5. 精心安排【布查花園】用餐，在世界聞名的花園內享用浪漫西式三道式花餐。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 溫哥華
- 第 2 天 溫哥華→希望鎮→科隆納歐克娜根湖→最後一根釘→灰熊鎮
- 第 3 天 灰熊鎮→羅傑隘口→班夫國家公園→強斯頓峽谷步道健走→硫磺山搭纜車→弓河瀑布→班夫鎮
- 第 4 天 班夫→弓湖→佩多湖→哥倫比亞大冰原→搭乘冰原雪車體驗之旅→露易絲湖湖濱步道健走
- 第 5 天 露易絲湖→湖濱或山林步道→天然橋→翡翠湖→甘露市
- 第 6 天 甘露市→溫哥華→BC 卑詩渡輪→維多利亞
- 第 7 天 維多利亞→花園城市漫步→布查花園→BC 卑詩渡輪→溫哥華→酒莊品嚐冰酒
- 第 8 天 溫哥華→史坦利公園→溫哥華市區觀光→溫哥華機場
- 第 9 天 溫哥華 / 桃園
- 第 10 天 桃園



最美的秘密後花園 探索荒原奇蹟

塔斯馬尼亞搖籃山國家公園·酒杯灣 秘境健走 12 日

【搖籃山國家公園】被列為世界自然遺產，佔地約 161,000 公頃，除了 1,545 公尺高的搖籃山，園內還有壯麗的峭壁、瀑布及清澈的湖泊，遊走其中，電影般的美麗場景近在眼前，令人流連忘返。

行程特色

1. 獨家規劃五大健走路線：搖籃山國家公園、酒杯灣、威靈頓山山頂步道、塔胡恩樹頂空中步道、卡特瑞峽谷花園，帶您發現另類澳洲之美。
2. 【菲利普島】企鵝遊行生態保育之旅，一探世界上體型最小的企鵝。
3. 前往澳洲唯一地底藍洞【馬拉庫帕洞穴】探險。（※備註：若因天候關係馬拉庫帕洞穴關閉，則改前往【野生動物園】）
4. 搭乘澳洲最古老的【普芬古董蒸汽火車】，欣賞沿途自然風光。
5. 參觀最大的戶外藝廊【雪菲爾德壁畫村】。
- 5.【花季限定】漫步薰衣草農莊，享受被花田包圍的浪漫感覺。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 墨爾本
- 第 2 天 抵達墨爾本【市區觀光：聯邦廣場、費茲洛花園、庫克船長的故居】→義大利街→懷舊電車→墨爾本
- 第 3 天 墨爾本→普芬古董蒸汽火車→菲利普島企鵝保育中心→小企鵝歸巢→墨爾本
- 第 4 天 墨爾本 / 荷巴特（搭乘國內段班機）→威靈頓山【安排山頂步道小健走路線：眺望市區壯麗美景】→荷巴特
- 第 5 天 荷巴特→塔胡恩樹頂空中步道【安排健走路線：健康森林浴】→荷巴特
- 第 6 天 荷巴特→里奇蒙小鎮→酒杯灣【安排健走路線：山上眺望台+珍珠砂海灘勇腳健行】
- 第 7 天 無敵海景秘境→羅斯小鎮→魔女宅急便麵包坊→羅斯大橋→馬拉庫帕洞穴螢火蟲鐘乳石洞→搖籃山國家公園
- 第 8 天 搖籃山國家公園→【安排森林湖泊健走路線：鴿子湖魔法小徑漫步】→壁畫小鎮：雪菲爾德→朗塞斯頓
- 第 9 天 朗塞斯頓→卡特瑞峽谷花園【安排小健走路線：激流峽谷步道】→溼地公園水鳥保育區→朗塞斯頓
- 第 10 天 朗塞斯頓→薰衣草農莊→葡萄酒莊品酒→朗塞斯頓 / 墨爾本
- 第 11 天 墨爾本→墨爾本觀景摩天輪→咖啡巷弄文化之旅→墨爾本 / 桃園
- 第 12 天 桃園



澳洲



行程特色

1. 搭乘紐航直飛奧克蘭，並安排紐西蘭三段國內航線，讓您輕鬆暢遊南北島。
2. 獨家安排3大健行路線：【北島】紅木森林步道、【南島】瓦卡蒂普湖畔步道，和【庫克山】國家公園步道。
3. 暢遊北島：懷托摩螢火蟲洞、體驗毛利文化、威靈頓百年登山纜車、奧克蘭天空之塔。
4. 樂玩南島：米佛峽灣、但尼丁巡禮、蒂卡波湖、天際纜車、泰伊里峽谷懷舊景觀列車。
5. 特別安排：庫克山隱士廬飯店或同級1晚，及皇后鎮2晚。

每日行程

- 第1天 桃園 / 【北島】奧克蘭
- 第2天 奧克蘭→懷托摩鐘乳石洞穴→羅吐魯阿→毛利歌舞秀+Hangi風味餐→羅吐魯阿
- 第3天 羅吐魯阿→毛利文化地熱園區→愛哥頓牧場→紅木森林步道健行→政府花園→羅吐魯阿 / 威靈頓
- 第4天 威靈頓→紐西蘭國立博物館→百年登山纜車→威靈頓 / 【南島】但尼丁
- 第5天 但尼丁→鮑德溫街→但尼丁火車站→百年復古觀光列車→泰伊里峽谷→蒂阿瓏
- 第6天 蒂阿瓏→米佛峽灣遊船→皇后鎮→鮑伯峰頂纜車→山頂景觀豐盛自助餐
- 第7天 皇后鎮→百年古董蒸汽船遊恩斯洛湖→皇后鎮（瓦卡蒂普湖畔步道健走）
- 第8天 皇后鎮→克倫威爾→庫克山國家公園健走
- 第9天 庫克山國家公園→蒂卡波湖、善良牧羊人教堂→艾希伯頓或基督城
- 第10天 基督城 / 【北島】奧克蘭→市區巡禮
- 第11天 奧克蘭 / 桃園

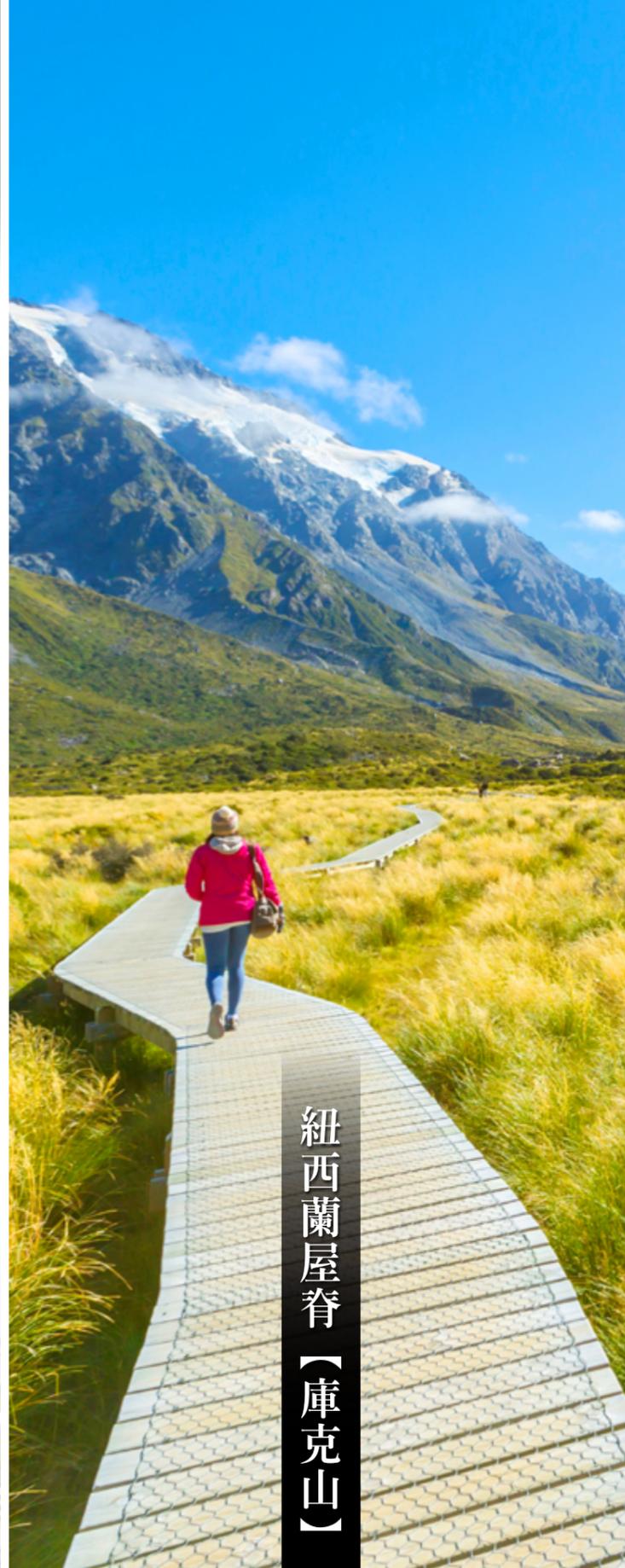
【庫克山】海拔3,724公尺，

山頂部有大量積雪，以巨大冰川著名，

其中最大的塔斯曼冰川長約30公里，均寬為2公里，

壯觀景緻令人讚嘆，現已被劃設為庫克山國家公園，

直聳雲霄的山脈和綿延千里的冰河，正等您來一探究竟。



紐西蘭屋脊【庫克山】

挑戰非洲第一高峰

吉力馬札羅山登頂·動物獵遊之旅

12日

【吉力馬札羅山】，斯瓦希里語意指「燦爛發光的山」，為非洲最高山，常被稱為「非洲屋脊」、「非洲之王」，最高峰為基博峰（又稱烏呼魯峰），海拔5,895公尺。尤其吉力馬札羅山的部分山區，更被指定為吉力馬札羅國家公園，並登錄為世界遺產。

行程特色

1. 特別企劃勇腳攀登非洲第一高峰【吉力馬札羅山】，挑戰極限與大自然。
2. 挑選最受歡迎的熱門登山路線「Marangu馬蘭谷路線」，又稱可口可樂路線，全程緩坡向上爬升，並且住宿山屋，難度較適中，漫步欣賞沿途景觀。
3. 前進東非大草原【塞倫蓋地國家公園】及【恩格龍格魯動物保護區】，觀賞野生動物獵遊之旅。
4. 遊覽作家海明威曾讚嘆的【曼雅拉湖】，感受非洲最可愛的地方。

每日行程

- 第1天 桃園 / 曼谷【泰國】 / 奈洛比【肯亞】
- 第2天 奈洛比 / 吉力馬札羅機場【坦尚尼亞】→模西鎮
- 第3天 模西鎮（海拔890公尺）→馬蘭谷登山口（海拔1,800公尺）→曼達拉山屋（海拔2,700公尺）
- 第4天 曼達拉山屋→荷隆波山屋（海拔3,720公尺）
- 第5天 荷隆波山屋→基波山屋（海拔4,700公尺）
- 第6天 基波山屋（海拔4,700公尺）→【登頂挑戰成功】烏呼魯峰（海拔5,895公尺）→荷隆波山屋（海拔3,720公尺）
- 第7天 【返回平地】荷隆波山屋（海拔3,720公尺）→馬蘭谷登山口（海拔1,800公尺）→模西鎮
- 第8天 模西鎮→曼雅拉湖國家公園→卡拉圖
- 第9天 卡拉圖→塞倫蓋地國家公園
- 第10天 塞倫蓋地國家公園→恩格龍格魯保護區→卡拉圖
- 第11天 卡拉圖→吉力馬札羅機場【坦尚尼亞】 / 奈洛比【肯亞】 / 曼谷【泰國】
- 第12天 曼谷【泰國】 / 桃園



非洲

深度全覽

紐西蘭南北島

漫遊

11

日





山岳·印象

【喜馬拉雅山】綿亙於中國、印度、不丹及尼泊爾，其中尼泊爾因位於高海拔，所以世上最高的十座山峰有八座都在此，包括第一高峰聖母峰（又稱珠穆朗瑪峰，高 8,848 公尺）；尤其當地人視群山為神仙居住之地，若有機會來到眾神居住的腳下，登山朝聖千萬不可錯過！

行程特色

1. 尼泊爾境內安排 1 段內陸飛機（加德滿都 / 奇旺），省時又便利。
2. 精心安排【兩大健行路線】：波卡拉、沙朗闊山丘步道。
3. 【三大古城巡禮】：加德滿都、巴特岡、帕坦。
4. 【奇旺國家公園】之旅，體驗獨木舟與野生叢林探險。
5. 驚豔【費娃湖】，賞湖邊美景和遠處魚尾峰雪山靄靄的秀麗風光。
6. 欣賞【塔魯族民俗舞蹈】表演，高亢激昂的節奏韻律，頗具文化特色。
7. 漫步在電影《小活佛》拍攝地【博拿佛塔】，感受 2,500 年歷史的四眼天神廟。
8. 參觀加德滿都【塔米爾街】，體會「神比人多」的概念。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 香港 / （尼泊爾）加德滿都
- 第 2 天 加德滿都 / 奇旺國家公園（搭乘國內線班機）【騎乘大象獵奇】
- 第 3 天 奇旺國家公園【獨木舟生態之旅】→大象撫育中心
- 第 4 天 奇旺國家公園→波卡拉
- 第 5 天 波卡拉→沙朗闊（安娜普那登山健行）
- 第 6 天 沙朗闊觀賞日出→菲迪→波卡拉
- 第 7 天 波卡拉→加德滿都
- 第 8 天 加德滿都→巴特岡古都→市區觀光→加德滿都 / 香港
- 第 9 天 香港 / 桃園



以「雲漢可拏引也」，山高到可抓住銀河而得名，位於濟州島中部，海拔 1,950 公尺，為韓國第一高峰，也是一座休眠火山，周圍還有許多寄生火山，形成長達 14 公里的熔岩隧道，於 2007 年被列為世界自然遺產。



東南亞第一高峰【神山】

【京那峇魯山】又名【神山】，海拔 4,095.2 公尺，是東南亞第一高峰，也是馬來西亞第一個世界遺址。這座 150 萬年歷史的活沙岩山脈，擁有稀有豐富的生態，吸引全球登山客造訪。



挑戰！勇腳級登山健行

行程特色

1. 挑戰韓國第一高峰【漢拏山】，探訪世界自然遺產。
2. 登上【城山日出峰】，俯瞰濟州島及蔚藍太平洋。
3. 造訪【山茶花之丘】，帶您一探世界上最大的山茶花。
4. 置身影視場景【涉地可支】，美麗海岸令人驚豔。
5. 貼心企劃【彩繪塗鴉秀：HERO】、【PLAY K-POP 韓流主題館】和【香水 DIY】體驗。
6. 特別安排【本草足浴】，消除旅途疲勞。
7. 贈每人品嚐蜂蜜茶或五味子茶。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 濟州→龍頭巖→梨湖木筏海水浴場→紅白燈塔→GD 咖啡館→Handam 漢潭海岸散步路→彩繪塗鴉秀：HERO
- 第 2 天 松岳山（海岸景觀）→哦！雪綠茶博物館→PLAY K-POP 韓流主題館→山茶花之丘→土產店→蓮洞步行街→免稅店自由活動→自行返回酒店
- 第 3 天 漢拏山登頂【御里牧登山口】→【御里牧路線，原路折返】→市區→本草足浴體驗→飯店
- 第 4 天 城山日出峰登頂健走→月汀里海灘→城邑民俗村→涉地可支→DIY 香水體驗→化妝品免稅店→飯店
- 第 5 天 濟州 / 桃園

行程特色

1. 特別企劃【神山國家公園】健走，多元動植物生態，好似上了一堂生態保育課。
2. 登上神之巔【羅氏峰】，賞世界十大高峰日出奇景。
3. 乘電動小艇展開神秘刺激的熱帶雨林河川之旅。
4. 精心安排【夜遊螢河】，乘著小艇，看著螢火蟲佈滿河邊整排的樹林，好像夜空點點星光。
5. 參觀水上建築【回教清真寺】，體驗心靈寬闊之感。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 沙巴亞庇→市區觀光→神山國家公園
- 第 2 天 神山公園總部→攀登神山之旅→神山登頂山屋
- 第 3 天 【登頂挑戰巔峰之旅】攻頂神山主峰羅氏峰→神山登頂山屋→神山公園總部→亞庇
- 第 4 天 熱帶雨林河川之旅：尋找長鼻猴、神奇螢河之旅
- 第 5 天 飯店→土產 & 巧克力店巡禮→亞庇 / 桃園



賞味日本

- 34 北海道雌阿寒岳+黑岳纜車
- 33 石川縣·岐阜縣白山三山
- 32 新潟縣妙高山+火打山
- 31 富山縣立山三山
- 30 長野縣白馬三山
- 29 長野縣·岐阜縣槍岳
- 28 富士山登頂
- 27 山形縣藏王火口+熊野岳

開創日本健走 黃金十年第四部曲·東北藏王熊野岳·御釜火口健走五日

藏王山位於宮城縣與山形縣交界處，是長 25 公里的連峰，為日本奧羽山脈的一部分；主峰熊野岳，海拔 1,841 公尺，在日本百名山當中被稱作藏王山。這裡除了因活火山而形成的溫泉外，秋天亦可賞紅葉，冬天則變成一處滑雪勝地。

行程特色

1. 獨家安排【藏王火口御釜】健走，輕鬆完登日本百大名山【熊野岳】。
2. 特別企劃【檜原湖】湖沼健走，欣賞動人心弦的天邊之湖。
3. 造訪在地人才知的隱藏版秘境【塔斷崖】，親身感受塔岩壯闊之美。
4. 參觀約 8000 萬年歲月鑿刻而成的【阿武隈鐘乳洞】，讚嘆大自然的鬼斧神工。
5. 住宿藏王溫泉、裏盤梯溫泉，享受泡湯紓緩一天的疲憊。

每日行程

- 第 1 天 桃園（高雄）/ 東京成田→夏威夷溫泉渡假村（草裙舞秀、火舞秀、溫泉池藝伎影舞秀、露天水療池）
- 第 2 天 飯店→阿武隈鐘乳洞→高柴屋敷民俗工藝村→藏王火口御釜健走（日本百大名山熊野岳）→藏王溫泉飯店
- 第 3 天 飯店→宮城傳統木芥子娃娃館→（伊達政宗誕生地）米澤城跡+上杉神社→檜原湖湖沼健走→磐梯溫泉
- 第 4 天 飯店→（日本三大茅葺屋根集落之一）大內宿→（會津秘境）塔斷崖→免稅店→東京市自由逛街購物
- 第 5 天 飯店→東京自由活動→成田 / 桃園（或高雄）



富士山登頂

富士五湖全覽
五日

行程特色

1. 【富士山】一年僅開放七、八月可以登頂，錯過只能等明年！登頂成功，可獲得日本山梨縣官方之【登頂證明書】，以茲紀念。
2. 登上富士山，一覽「御來光」勝景。
3. 感受富士五湖的魅力，沉浸在湖光山色中。
4. 特別安排專業的日本登山嚮導及導遊隨團服務，雙重保障貴賓的安全。
5. 獨家企劃【登頂成功表揚暨抽獎同樂晚會】，為您的成功喝采！

每日行程

- 第1天 桃園 / 東京成田→河口湖富士御室淺間神社→本栖湖溫泉飯店泡湯
- 第2天 飯店裝備檢查→富士山歷史館→五合目小御嶽神社參拜→五合目登山口出發→登上八合目山屋入宿
- 第3天 八合目山屋出發→登頂→（視天候狀況及硫磺濃度決定）火山口繞行→御來光日出→劍峰→五合目總管理中心集合→溫泉大浴場盥洗→山中湖白鳥號遊覽船→本栖湖溫泉飯店泡湯 →登頂表揚暨抽獎同樂慶功宴
- 第4天 飯店→精進湖寫真→西湖寫真→河口湖音樂之森美術館→經彩虹大橋→免稅店→東京市區自由逛街→飯店
- 第5天 飯店→自由活動→東京成田 / 桃園

從2008年LA NEW劉董事長及夫人親率147人成功登頂開始，迄今已有1,700人完成登峰壯舉！

董事長夫人更因有感於雲霧飄渺間的絕美富士山形，親繪此畫，以茲紀念。

2019年全新富士山登峰之旅，熱愛登山的您，敬請把握！



作者 張錦珠女士 繪製

日本馬特洪峰
槍岳
縱走
七日

山岳・印象

【槍岳】位於飛驒山脈南部，為長野縣與岐阜縣的縣界之一，標高3,180公尺，係日本第五高峰，因受冰雪侵蝕，形如「朝天之槍」，遂有「日本馬特洪峰」之美稱，並入選日本百名山，成為登山愛好者的天堂。

行程特色

1. 獨家企劃【槍岳】縱走，帶您登上日本最具代表性的高山，飽覽飛驒山脈壯闊美景。
2. 前進北阿爾卑斯女王【燕岳】，尋找「神之使者」雷鳥蹤跡。
3. 帶您漫步奧上高地自然探勝路，體會人間仙境【上高地】之美。
4. 在江戶氣息濃厚的【三町古街】，邊看風景，邊搜尋想要的伴手禮吧！
5. 精心安排【宿泊慶功宴】，慶祝大家成功登上槍岳，留下人生難忘的回憶。

每日行程

- 第1天 桃園 / 名古屋
- 第2天 飯店→中房溫泉(1450m)→燕山莊(2704m)
- 第3天 燕山莊→來回燕岳(2763m)→大天井岳(2922m)→牛首の科尔(未至牛首山2527m)→西岳小屋
- 第4天 西岳小屋→槍岳山莊→來回槍岳(3180m)
- 第5天 槍岳山莊→槍澤ロッヂ→橫尾山莊→潤澤小屋
- 第6天 潤澤小屋→橫尾→德澤→奧上高地自然探勝路(德澤→明神橋→河童橋)→宿泊慶功宴
- 第7天 飯店→高山三町古街→常滑AEON購物中心→名古屋 / 桃園



【白馬三山】，由位於「後立山連峰」中，標高 2,932 公尺的【白馬岳】、海拔 2,812 公尺的【杓子岳】及高 2,903 公尺的【白馬鑓岳】所組成，隸屬「中部山岳國家公園」，是長野縣和富山縣的交界，優雅壯觀的稜線，帶您一次覽盡。

行程特色

1. 精心企劃「白馬三山縱走」，一次完成白馬岳、杓子岳及白馬鑓岳登峰造極之旅。
2. 特別安排入住【白馬鑓岳溫泉山莊】，體驗日本海拔最高的溫泉，欣賞夜間銀河星光及清晨日出。
3. 搭乘【杓池高原兩段式空中纜車】登高望遠，除了山林、村落景致，還有機會看到萬年雪溪。
4. 貼心為登峰造極的勇士們，準備「登頂成功表揚抽獎餐會」，為努力不懈的您喝采！

每日行程

- 第 1 天 桃園機場 / 富山機場→杓池高原兩段式空中纜車→杓池ヒュッテ
- 第 2 天 山莊→天狗原(2,204m) →乘鞍岳(2,436m) →白馬大池→小蓮華山(2,766m) →三國境→馬之背→白馬岳(2,932m) →白馬山莊(2,832m)
- 第 3 天 山莊→杓子岳登頂(2,812m) →白馬鑓岳登頂(2,903m) →天狗山莊(2,730m) →入宿鑓岳溫泉山莊 或 白馬天狗山莊(2,100m) →山頂上泡溫泉賞星光雲河
- 第 4 天 山莊→小日向のコレ→猿倉莊→白馬村→白馬溫泉飯店→慶功表揚抽獎餐會
- 第 5 天 飯店→富山機場 / 桃園機場

山岳・印象 / 日本三大名山（靈山）系列【立山】

立山不是一座山，而是標高 3,003 公尺的【雄山】、2,015 公尺的【大汝山】，以及 2,999 公尺的【富士ノ折立】三峰之總稱。立山與富士山、白山並列為日本三大名山（日本三靈山），如您已完成富士山登頂，更要挑戰另兩座日本靈山，完成人生圓滿的記錄與回憶！

行程特色

1. 獨家企劃：勇闖【立山三山】，健走在山林中，沿途風景有如明信片般美麗。
2. 乘【白馬八方尾根纜車】，前往【八方池】登山健行，賞火紅楓葉，並眺望美麗的白馬阿爾卑斯山系。
3. 搭乘【立山黑部纜車】，時刻變換的大自然令人心動不已。
4. 黑部峽谷鐵道小旅行〈宇奈月至鐘釣〉，可見萬年雪，並體驗河原足湯。
5. 日本地質百選【東西日本大斷層】，特別的枕狀熔岩，呈現東本州及西本州不同時期的地質景觀。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 富山→富山 Favore 購物中心→立山連峰→美女平→室堂→山莊
- 第 2 天 雷鳥莊→室堂山莊→一ノ越山莊→雄山→大汝山→富士ノ折立→眞砂岳→別山展望劍岳→劍御前→雷鳥莊
- 第 3 天 雷鳥莊→室堂→大觀峰→黑部平→黑部湖→黑部水庫→白馬八方尾根纜車+八方池登山健行，眺望白馬阿爾卑斯山系→白馬溫泉飯店
- 第 4 天 飯店→東西日本大斷層景觀：枕狀熔岩→日本第一V字峽：黑部峽谷鐵道【眺望萬年雪、河原足湯體驗】→富山市
- 第 5 天 飯店→富山 / 桃園

黑部立山 三山賞楓・登山健行五日

日本百名山【妙高山・火打山】

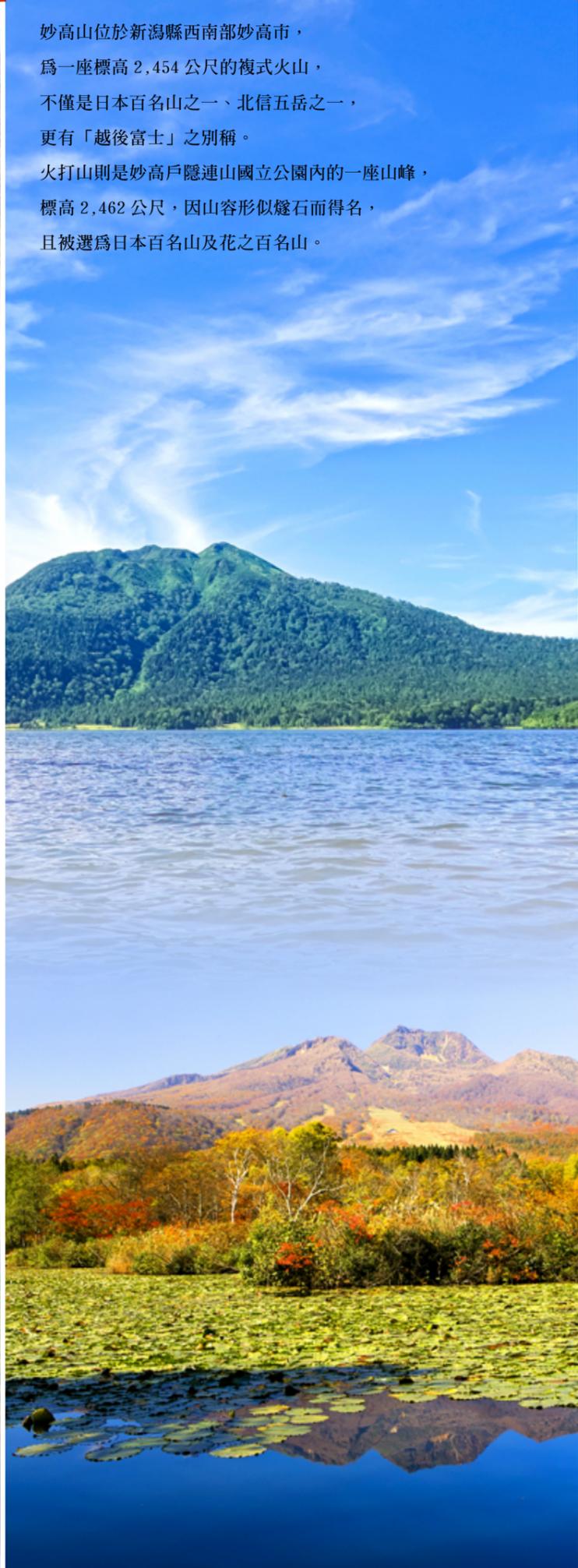
妙高山位於新潟縣西南部妙高市，
為一座標高 2,454 公尺的複式火山，
不僅是日本百名山之一、北信五岳之一，
更有「越後富士」之別稱。
火打山則是妙高戶隱連山國立公園內的一座山峰，
標高 2,462 公尺，因山容形似燧石而得名，
且被選為日本百名山及花之百名山。

行程特色

1. 獨家企劃前往【妙高山】及【火打山】登山健行，秋遊紅葉滿布的山林間，竟是如此浪漫。
2. 造訪日本百大瀑布之一【苗名瀑布】，主流的關川從巨大的玄武岩壁傾瀉直沖而下，水聲轟隆氣勢磅薄，遂有「地震瀑布」之稱。
3. 特別安排【戶隱奧社古道】健走，仰視兩旁 400 年樹齡的參天古杉，鬱鬱蒼蒼，如在雲中。
4. 遊覽平似明鏡、波瀾不興的【鏡池】，可見戶隱山、黃綠紅樹影倒映池中，美得令人屏息！
5. 【火打山】是日本國內指定特別天然紀念物「雷鳥」的棲息地，且從山頂上可眺望北阿爾卑斯山脈的壯觀景致。

每日行程

- 第 1 天 桃園機場 / 富山或名古屋空港 → 富山 Favore 購物中心或超市採購 → 斑尾高原
- 第 2 天 笹ヶ峰高原登山口 → 高谷池山小屋 → 火打山 (2462m) 攻頂來回 → 高谷池山小屋
- 第 3 天 高谷池出發 → 黑澤山屋 → 妙高山登頂 → 天狗堂 → 燕溫泉 → 秘境溫泉：黃金之湯（野外露天溫泉） → 斑尾高原
- 第 4 天 飯店 → 苗名瀑布 → 戶隱奧社古道健走 ~ 鏡池 → 富山或名古屋自由逛街
- 第 5 天 飯店 → 富山機場或名古屋空港 / 桃園機場



山岳・印象 / 日本三大名山（靈山）系列【白山】

位於石川縣和岐阜縣交界處，屬白山國立公園的一部分。
白山為一群山，主要以御前峰、劍ヶ峰及大汝峰的「白山三山」為中心，
與富士山、立山並列為日本三名山，
如您已完成富士山登頂，
絕不能錯過另兩座日本靈山，以完成日本三名山登山壯舉！



行程特色

1. 獨家安排【白山三山健行】，夏天的新綠、秋季的紅葉，盡情飽覽大自然的繽紛美景。
2. 參觀日本三大名園之一【兼六園】，林泉迴遊式庭園，隨處可見的創意，醞釀出春、夏、秋、冬四季不同的風情，演繹出其他庭園無法比擬的景觀。
3. 【白峰溫泉】素有「絹肌之湯」美譽，浸泡過後，讓人不自覺會產生「肌膚似乎如絹般滑潤」呢！
4. 漫步在【白峰建築保存區】，古色古香的建築，讓人彷彿跨越了時空，回到過去。
5. 社內供奉白山比羊大神的【比咩神社】，據說能保佑五穀豐登、喜結良緣、生意興隆。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 富山 → 金澤兼六園 → 溫泉飯店（或小松空港 → 溫泉飯店）
- 第 2 天 飯店 → 別當登山口 → 觀光新道 → 白山室堂遊客中心
- 第 3 天 室堂遊客中心 → 白山奧宮 → 御前峰山頂 → 劍ヶ峰 → 大汝峰 → 室堂遊客中心 → 南龍山莊
- 第 4 天 山莊 → 砂防新道 → 別當登山口 → 白峰溫泉總湯盥洗 → 白峰重要傳統建造物群保存地區 → 白山比咩神社 → 金澤市
- 第 5 天 飯店 → 富山 / 桃園（或飯店 → 金澤兼六園 → 東山茶屋街 → 加賀傳統工藝村 湯國之森 → 小松空港 / 桃園）

白山三山 登山健行・賞楓・溫泉 五日

賞楓勝地 新潟妙高山・火打山健行五日

秘境中之秘境·挑戰日本百大名山

北海道

雌阿寒岳

登頂

五日

位於日本北海道阿寒地區的活火山，為阿寒國立公園最高峰，標高 1,499 公尺，同時也是深田久彌選定的日本百名山之一。海拔由低至高層層分布著密林、松樹及苔蘚，登頂遠眺壯闊的【阿寒國立公園】及【阿寒湖】，視野無限遼闊。



行程特色

1. 挑戰【雌阿寒岳】登頂，一舉百名山入手，回憶永存。
2. 在集森林、庭園及藝術於一身的【十勝千年之森】漫步，體驗不同的森林浴。
3. 走訪北海道秘湖【支笏湖】，你會發現心靈原來能如此寧靜。
4. 日本清澈度最高的湖泊【阿寒湖】，山岳環抱，風景秀麗。
5. 搭乘黑岳空中纜車，欣賞日本百名山【大雪山】山脈絕景。

每日行程

- 第 1 天 桃園 / 新千歲空港→十勝或夕張飯店
- 第 2 天 飯店→十勝千年之森散策→十勝之丘公園花鐘→【北海道的秘湖之一】阿寒五色沼→【日本清澈度最高的湖泊】阿寒湖→阿寒湖漫步，愛奴族道地手工藝品溫泉街道飯店溫泉
- 第 3 天 阿寒湖→【日本百名山】雌阿寒岳登頂→層雲峽溫泉飯店
- 第 4 天 飯店→【日本百名山】大雪山-纜車+黑岳登頂→札幌免稅店→札幌飯店
- 第 5 天 札幌→支笏湖、商店街、山線鐵橋→新千歲空港 / 桃園



深度台灣

36 屏東阿朗壹古道

37 南投八通關古道 + 嘉義外傘頂洲





最後的伊甸園 · 阿朗壹古道 · 部落小旅行 健走 三日

寶島 · 秘境

寶島最後一段原始海岸【阿朗壹古道】，是先人翻山越嶺所留下的足跡，擁有全台僅存無公路經過的原始海岸。遊走其中，可欣賞壯麗山脈、眺望太平洋、聆聽海浪拍打礁石所交織出的動人歌聲。好景不常，這條美麗的古道，有著滄桑多舛的命運，當沿海公路取而代之，台灣最後一段天然海岸線也就消逝，純淨原始的阿朗壹古道，只能埋藏旅人記憶中，歡迎來到【最後的伊甸園】。

行程特色

1. 聘請【古道導覽解說員】，重返古道現場，感受歷史洪流。
2. 部落 / 地方深度旅遊，不走馬看花。
3. 聘請【部落 / 社區導覽人員】，更多在地故事說給你聽。
4. 安排在地特色餐【原民無油料理 / 森林午宴】。
5. 造訪阿朗壹村【安朔部落】。
6. 體驗傳統原住民【小米汁】釀造。
7. 在軟Q的水床載歌載舞【水上草原】。
8. 全程提供【無線導覽耳機】，導覽資訊更清楚。
9. 投保 500 萬旅遊業綜合責任險，安全有保障。

每日行程

- 第 1 天 高鐵左營站→涼山瀑布健走→萬巒豬腳→萬金聖母聖殿→佳德谷植物園區→部落音樂會
- 第 2 天 阿朗壹古道→安朔部落→小米汁 DIY →旭海溫泉
- 第 3 天 旭海部落→旭海草原→馨香森林園區→哭泣湖→水上草原體驗→高鐵左營站



【八通關古道】
唯一國家一級古蹟古道

西起南投縣竹山鎮（林杞埔）經鹿谷鄉、信義鄉，翻越八通關、秀姑巒山，東至花蓮縣玉里鎮（樸石閣），全長約 152 公里，建於西元 1875 年，是台灣清治時期所建，橫貫台灣本島東西部的三條道路之一，更是目前僅存的一條，因此內政部頒訂為國家一級古蹟。



八通關古道 · 外傘頂洲

【南投·嘉義】健走小旅行 一日



LA NEW 劉保佑 董事長
親訪推薦
回味無窮的旅行從這開始！

行程特色

1. 安排【古道導覽解說】，重返現場感受歷史洪流。
2. 安排在地特色餐【梅子風味餐】。
3. 浸泡於沙里仙溪美人湯【東埔溫泉】。
4. 赤腳踩踏於移動的國土【外傘頂洲】。
5. 全程提供【無線導覽耳機】，導覽資訊更清楚。

每日行程

- 第 1 天 台北→外傘頂洲→東埔吊橋→飯店→東埔溫泉
- 第 2 天 八通關古道（東埔段）→慶功宴→梅子夢工廠→台北



即將消逝的國土【外傘頂洲】

一座存在兩三百年，台灣沿海最大沙洲：外傘頂洲，已面臨壽終正寢的時刻，當地漁民及學者專家皆表示再過幾年沙洲即會消逝，至於到底外傘頂洲為何會消失，則各方說法不一。

Lamigo®
那米哥國際旅行社



那米哥旅遊 VIP 服務 讓您安心 盡興 有尊嚴

La new 關係企業 那米哥國際旅行社

www.lamigo.com.tw

台北總公司

地址：(104) 台北市中山區民權東路三段 41 號 4 樓

電話：02-2501-5288 傳真：02-2501-8289

台南分公司

地址：700 台南市中西區中正路 230 號

電話：(06)222-8628 傳真：(06)222-6472

官方粉絲團：www.facebook.com/lamigotravel

信箱：service.lamigo@mail.lamigo.com.tw

交觀甲 7135 品保北 1729



加入那米哥Line好友
即時訊息報您知！