



2025 波羅的海三國深度探索 · 穿越海的歷史與文化

穿越愛沙尼亞、拉脫維亞與立陶宛，踏入北歐與東歐交會的歷史長廊，探索波羅的海三國獨特的文化魅力。漫步於塔林保存完好的中世紀古城，感受童話般的歷史氛圍；走進里加，欣賞新藝術運動與哥德式建築交織的歐洲藝術瑰寶；徜徉維爾紐斯，沉浸於巴洛克建築與學術傳承之間。

日期：2025年7月23日至8月1日（可銜接前後行程）。

費用：NTD 142,800 (可另外加價搭乘商務艙或豪經艙，報名時需要一併告知)。

名額：14席

* * 全程至少四星飯店。

* * 包含七次早餐、五次午餐，以及七次晚餐，安排以當地特色傳統餐點為主。

* * 行程內包含之指定餐點，若選擇不享用，將無法退費或以任何形式補償。

* * 部分飯店有提供游泳池或健身房，請自備泳衣及運動相關服裝。

※ 費用包含來回經濟艙機票、當地交通、門票、飯店住宿和行程指定餐點。自己零用錢約可準備台幣一萬元至一萬五千元左右。帶隊老師不收小費。

※ 活動為半自助行型態，需閱讀相關資料；屆時將協助組織與其他夥伴出發，但無法保證有人陪同飛行。

※ 報名時請繳交有效聯絡方式(可臉書或 LINE)、提供護照影本檔案。

※ 繳交報名資料及訂金七萬為有效報名，餘額出發前兩個月繳清。

※ 行前說明會將以線上舉行辦理，如無法參與請參考電子檔案，或以電子郵件及其他方式詢問。

報名方式：

填寫報名表 → 聯絡繳交護照資料 → 確認航班 → 繳交訂金七萬 →→完成初階報名(餘額出發前兩個月繳交完畢)

聯絡請找： 劉原良老師 terryroc@ms38.hinet.net 電話: 0935-125023 或 04-26321168

李岳霖老師 josephlitw@gmail.com 電話：0925-075057

第一天

台灣出發前往赫爾辛基。

第二天 赫爾辛基 – 藝術與文學的對話——在旋律與歷史間，感受芬蘭的文化脈動

今天的行程將帶領我們深入赫爾辛基，從音樂到歷史，從藝術到美食，透過不同的角度體驗這座城市的文化底蘊與獨特氛圍。芬蘭以簡約、純粹且富有韻律感的美學風格聞名，而赫爾辛基正是這種美學的最佳體現。這座城市沒有浮誇的裝飾，而是以與自然共存的設計哲學，讓建築、音樂、藝術與日常生活交織出一首屬於北歐的文化交響詩。

赫爾辛基的城市風貌不僅透過建築展現，也深深蘊藏在音樂之中。我們首先來到西貝流士公園，這座公園是為了紀念芬蘭最偉大的作曲家——尚貝流士而建，他的音樂深刻描繪了芬蘭的靈魂，也在芬蘭的獨立運動中扮演了重要角色。公園內最具代表性的雕塑是一座由金屬管構成的巨型管風琴，這座雕塑的設計試圖以視覺的方式呈現音樂的流動感。當微風吹過，銀色金屬管微微顫動，彷彿旋律正在空氣中流轉，低吟著北國大地的故事。站在雕塑前，閉上眼睛，彷彿能聽見西貝流士最著名的作品——《芬蘭頌》，那段悠揚的旋律至今仍是芬蘭民族精神的象徵。



離開市區後，搭乘渡輪前往位於波羅的海上的芬蘭堡。這座建於十八世紀的海上要塞，不僅見證了北歐的戰爭與和平，更被聯合國教科文組織列為世界文化遺產，是芬蘭最重要的歷史地標之一。踏上這片歷史遺址，映入眼簾的是古老的石牆、蜿蜒的小徑與歷經滄桑的炮台，這裡曾是北歐重要的軍事防禦據點，如今則成為旅人漫步的文化景觀。沿著城牆漫步，仰望矗立的碉堡，彷彿能感受到昔日戰士的足跡與歷史的回聲。而島上寧靜的氛圍、盛開的野花與遼闊的海景，則為這座曾經的軍事要塞增添了詩意與靜謐，讓人不禁沉浸在這座島嶼與時光交錯的獨特魅力中。

回到赫爾辛基市區後，走進擁有百年歷史的老農貿市場，這座傳統市場以其獨特的北歐風味與豐富的當地食材聞名。走進市場，木質結構的建築帶來溫暖的氛圍，空氣中瀰漫著煙燻鮭魚、醃漬鮭魚與鹿肉香腸的香氣，讓人不禁食指大動。市場內的攤販熱情介紹當地特產，從北極莓果醬、黑麥麵包到拉普蘭起司，每一樣都是芬蘭飲食文化的縮影，展現了北歐對純粹風味的追求。旅人們不妨點上一碗赫爾辛基經典鮭魚湯，這道以奶油為基底的湯品，搭配鮭魚與馬鈴薯，溫潤的口感充滿北國的溫暖氣息，為這場文化之旅劃下最美好的句點。

餐食包含：晚餐

住宿：四星飯店或以上

第三天 穿越時光之旅——在波羅的海的微風中，走進塔林的中世紀童話世界



從赫爾辛基搭乘渡輪，穿越波羅的海，前往愛沙尼亞的首都塔林。短短兩個小時的航程，卻宛如一場時光旅行，從現代的北歐設計之都，來到歐洲保存最完整的中世紀古城。這座城市擁有蜿蜒的石板街道、色彩斑斕的哥德式建築與巍峨的城牆塔樓，彷彿一座活生生的歷史舞台，每一步都能感受到數百年前商旅與騎士的足跡。

漫步於塔林舊城，這座被聯合國教科文組織列為世界文化遺產的古城，至今仍保留著中世紀的城市格局。走過狹窄的巷弄，紅瓦屋頂與古老的商館交錯，一幢幢華麗的建築見證著這座城市曾經作為漢薩同盟貿易中心的輝煌歲月。

登上托姆比亞城堡，俯瞰整座塔林與波羅的海的壯麗景色。這座城堡矗立於山丘之上，曾是統治者的權力象徵，如今則成為愛沙尼亞國會的所在地。城堡外的石牆與塔樓仍然屹立不搖，靜靜地述說著這座城市的歷史與變遷。不遠處，亞歷山大涅夫斯基主教座堂的金色圓頂在陽光下閃耀，這座俄羅斯東正教堂以其壯麗的拜占庭風格，展現出愛沙尼亞歷史中俄羅斯帝國的影響，也與周圍的哥德式建築形成強烈對比。

來到拉埃科亞廣場，這裡是塔林市政廳的所在地，也是整座城市最具代表性的歷史廣場。四周圍繞著色彩繽紛的中世紀建築，廣場上露天咖啡座林立，旅人們悠閒地品味咖啡與甜點，感受這座城市獨有的寧靜與復古氛圍。

中午，在古城內的一間歷史餐廳享用傳統料理，體驗數百年前的飲食文化。當地餐點以燉肉、鄉村麵包與手工乳酪為主，口味樸實卻充滿風味。喜愛啤



酒的旅人不妨嚐試一杯蜂蜜啤酒，這款帶有淡淡甜味的古老飲品，自中世紀以來便是騎士與貴族宴會上的經典，讓這場用餐體驗更添歷史感。午後，塔林舊城的巷弄間悠閒漫步，探索當地的手作工藝與特色小店。當地的職人以精緻的手工技藝聞名，這裡可以找到各式獨特的工藝品，如手工羊毛製品、琥珀飾品、銀器、巧克力與果醬，每一件作品都承載著這座城市的歷史印記與匠人精神，為旅人留下最具紀念價值的回憶。

傍晚返回渡輪，迎著微風航向赫爾辛基。夕陽映照在波羅的海的水面，整片海域染成溫暖的金色，站在甲板上，塔林的城牆與尖塔逐漸遠去，這座中世紀古城的風華與故事，將成為北歐旅程中最值得珍藏的回憶。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第四天 拉脫維亞 – 里加 | 新藝術運動 × 歐洲的藝術寶庫，波羅的海的文化瑰寶

眼前的里加在晨光中展現優雅的輪廓，這座融合哥德式遺產、新藝術運動與波羅的海文化的城市，被譽為「歐洲的藝術寶庫」。踏上石板街道，每一步都像翻開歷史畫卷，精緻雕刻的立面、華麗優雅的建築細節，讓人仿若漫步於露天博物館，期待著即將展開的探索。



里加舊城，世界文化遺產與中世紀的時光迴廊。狹窄蜿蜒的巷弄間，石板路回響著舊時馬車的聲音，尖塔聳立的教堂與色彩鮮明的商館錯落有致，完整保留了中世紀歐洲的都市風貌。駐足片刻，感受這座城市的歷史氣息，彷彿穿越時光，步入數百年前的繁華商業中心。

來到黑頭宮 House of the Blackheads，一座十六世紀的建築奇蹟，融合哥德式與文藝復興風格。鮮豔的紅磚牆上，細膩的雕刻與華美裝飾映入眼簾，繁複的細節記錄著波羅的海貿易黃金時代的榮耀。站在廣場中央，仰望這座曾迎接各國商人的行會，能感受到那段歐洲商業輝煌時代的脈動。

新藝術建築街區，走進歐洲的藝術長廊，這裡擁有世界上最密集的新藝術風格建築群，行走其間宛如置身一座靜止的美學殿堂。沿著阿爾貝塔街漫步，仰望流暢的建築線條、繁複的雕飾與寓意深遠的浮雕，十九世紀末的藝術氣息仍然鮮活，每棟建築都像是一件精雕細琢的藝術品，訴說著當時的美學革命。

里加主教座堂，波羅的海的音樂與信仰之光。這座城市最宏偉的教堂，融合哥德式、文藝復興與巴洛克風



格，巍峨的塔樓與古老的鐘聲交織，讓人沉浸在這片充滿故事的宗教地標。教堂內的大型管風琴曾是歐洲最宏偉的音樂裝置，當琴音響起，音律在寬闊的穹頂間流轉，讓人不禁屏息，感受這座教堂數百年來所承載的信仰與文化。

結束一天的探索，傍晚走進溫暖的傳統拉脫維亞餐廳，木質桌椅間瀰漫著烤麵包與燉肉的香氣。點上一道當地特色料理，這座城市的歷史與風味在味蕾間交織，成為旅途中最溫暖的印記。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第五天 里加-圖賓城堡，穿越中世紀的傳奇，沉浸於森林與城堡交織的詩篇

從里加出發，前往被譽為「拉脫維亞的瑞士」的西古爾達 Sigulda，這片山谷擁有中古世紀的城堡、神秘洞穴與壯麗的自然景觀，沿著蜿蜒的道路前行，歷史、傳說與大自然交織，一場充滿騎士精神與傳奇愛情的旅程即將展開。



圖賓城堡 Turaida Castle，紅磚堡壘中的騎士傳奇。這座城堡靜靜佇立於高哈雅河谷之上，守護著八百多年來的歷史與傳奇。拾級而上，穿越古老的城牆，映入眼簾的是拉脫維亞最壯麗的山谷景色。高哈雅河蜿蜒穿越森林，宛如一條流動的銀帶，在遼闊的天空下閃耀，微風吹拂，令人心曠神怡。登上堡壘塔樓，俯瞰整片廣闊的綠意，彷彿能感受到昔日騎士與貴族的足跡仍在這片土地上回響。

古塔溫塔洞穴 Gutmanis Cave，愛情與傳說的印記，這是拉脫維亞最大的天然洞穴，不僅是壯觀的地質奇景，更承載著流傳數百年的愛情與歷史記憶。岩壁上刻滿了十七世紀貴族與旅人的銘文，每一道筆劃都像是過去的低語，訴說著信仰、誓言與無數人的故事。相傳，「圖來達玫瑰」的悲劇便發生於此，她與心愛之人曾在這裡許下誓言，卻在命運的捉弄下讓愛情化為哀愁，為這片山谷增添了浪漫而神秘的色彩。

西古爾達 Sigulda，拉脫維亞的瑞士，空中纜車上的極致視角，這座山谷地區以其壯麗的自然風光聞名，乘坐空中纜車，可從高空俯瞰高哈雅河谷的壯闊景色，夏日綠意盎然，層層森林與蜿蜒的河流交織出夢幻般的畫面。這裡不只是冒險者的天堂，更是一處讓人沉浸於北歐純淨自然的療癒之地，讓旅人在這片靜謐的天地間感受大自然的純粹與寧靜。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第六天 十字架山 × 維爾紐斯— 在信仰與藝術之間，走進立陶宛的靈魂



這是一場關於信仰、藝術與歷史的旅程，從十字架山的莊嚴沉靜，到維爾紐斯的巴洛克華麗，感受立陶宛所蘊藏的堅韌精神與優雅魅力。

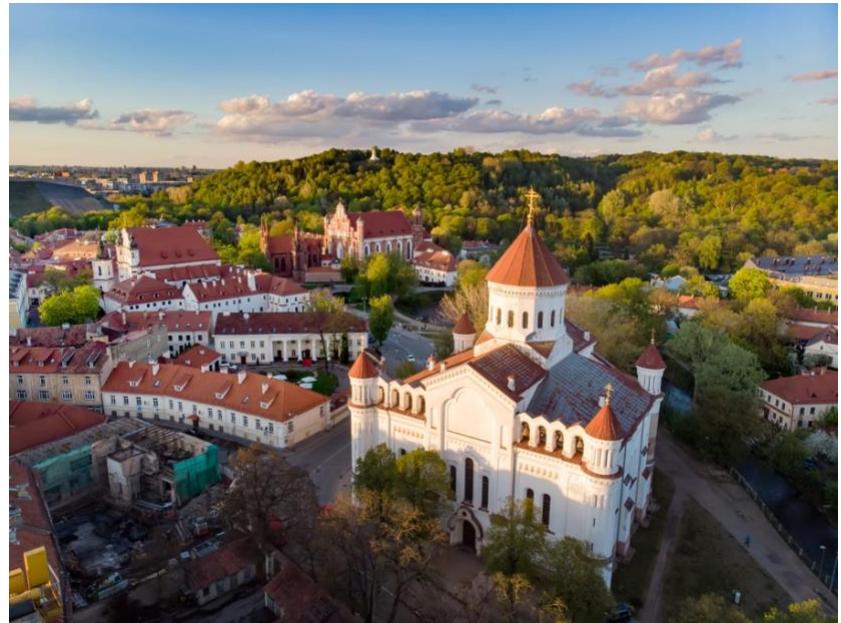
十字架山 Hill of Crosses，一座用信仰堆砌的靈魂聖地。數十萬座十字架錯落堆疊，如同一片信仰的森林，這裡不僅是宗教聖地，更是立陶宛人民抵抗壓迫、守護自由的象徵，見證著這片土地的堅定信念與不屈精神。

漫步其中，十字架迎風搖曳，低語著歷史的記憶，讓人深刻感受到這座國度的靈魂深處。

午後前往維爾紐斯，這座擁有超過 1,200 棟歷史建築的舊城，是聯合國教科文組織認定的世界文化遺產，也是波羅的海三國中最具歐洲古典氣息的首都。走進蜿蜒的石板街道，仰望金色教堂尖塔，巴洛克式的建築曲線與古典風格交織，讓這座城市宛如一座露天博物館，每一步都沉浸在歷史的厚度與藝術的華麗之中，感受歐洲文化的深遠影響。

聖安娜教堂 St. Anne's Church，拿破崙想帶回巴黎的哥德式奇蹟，立陶宛最精緻的哥德式建築，以獨特的紅磚尖塔展現藝術巔峰，繁複的建築細節與流暢的線條，令人驚嘆於中世紀匠人的卓越技藝。

維爾紐斯大學，創立於 1579 年，跨越時空的學術殿堂，這座東歐最古老的大學之一是立陶宛的文化象徵，走進華麗的巴洛克庭院，感受知識與歷史的交錯氛圍，彷彿步入文學與哲學的搖籃，在這座學術殿堂中，體會立陶宛悠久的文化底蘊。



餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第七天 特拉凱城堡及比爾什托納斯國家公園 — 童話與大地的療癒之旅 | 湖光與森林間的回聲撫慰

我們將從特拉凱城堡 Trakai Castle 的中古世紀傳奇出發，走入比爾什托納斯國家公園 Birštonas National Park 的寧靜懷抱。湖光倒影，森林芬芳與礦泉療養交織，讓旅程不僅是一次探索，更是一場身心靈的平衡之旅。

特拉凱島城堡，漂浮湖中的中古世紀夢境。這座歐洲唯一的湖心城堡，靜靜佇立於加爾瓦湖中央，紅磚牆映照在碧波之上，構築出一幅夢幻景象，作為立陶宛的歷史瑰寶，特拉凱城堡曾是大公國的要塞，如今則成為一座見證往昔輝煌的文化遺跡。漫步於古老城牆，穿越騎士與貴族的歷史足跡，感受中古世紀的騎士精神與波羅的海的壯麗傳承。

畢尤納斯國家公園，擁抱大自然的靜謐與療癒，這片被譽為立陶宛最美自然保護區的土地，自 19 世紀起便是歐洲貴族的度假勝地，空氣中瀰漫著松樹與泥炭的清香，每一次深呼吸都像是來自大地的療癒能量。



比爾什托納斯瞭望塔 Observation tower，時間與河流的交會點，這座立陶宛最高的觀景塔高 51 公尺，登上塔頂，涅穆納斯河的蜿蜒曲線一覽無遺，廣闊的森林與河灣交織，勾勒出一幅詩意般的風景，展現大自然與時間流轉的和諧共生。比爾什托納斯以「療養之城」聞名，這裡的礦泉水富含礦物質，被認為能帶來純淨的自然能量。周圍環繞著美麗的自然風光，特別是尼曼河的蜿蜒河道，沿著礦泉步道漫步，感受寧靜的療癒氛圍，並親自品嚐這片土地的天然泉水。

今天療癒之選的溫泉放鬆體驗，時間約 2 小時。若適合溫泉療法，不妨沉浸於溫暖的泉水中，舒緩身心，感受立陶宛的溫柔療癒。如果不適合泡溫泉，也可安排其他保健活動，讓這場旅程成為真正的身心放鬆之旅。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第八天 赫爾辛基 – 北歐設計 × 建築與文化交響詩 — 在極簡與自然交織的城市

搭機飛回赫爾辛基，這座寧靜的城市，沒有浮誇裝飾，卻與大地和諧共存，建築、設計與文化交融，每一處空間都詮釋著光影與極簡美學。信仰之美 – 純白與磚紅交織，赫爾辛基主教座堂，是天際線上最醒目的純白圓頂建築，矗立於元老院廣場，簡約卻莊嚴。登上石階，仰望潔白外牆，天空因此更顯湛藍，這裡不僅是芬蘭的象徵，更是極致的光影藝術。紅教堂，又稱烏斯佩斯基大教堂，則以磚紅色聳立山丘，黃金圓頂在晨光下閃耀。這座東正教堂承載著俄羅斯時期的歷史印記，拜占庭式的細膩裝飾與北歐極簡風格形成強烈對比。

文學與設計對話，在 Café Engel 坐下，安排在此用餐，這裡是芬蘭作家與藝術家們的聚會地。翻開一本書，窗外便是 赫爾辛基主教座堂 的倒影，彷彿與歷史交錯。可以自費咖啡搭配一塊手工肉桂捲，感受北歐人對簡單美好的追求。



走岩石教堂 Tempeliaukio Church 吟唱著大地之歌，午後走進赫爾辛基最震撼的建築，非高聳入雲的傳統教堂，而是直接鑿刻於堅硬的花崗岩之中。陽光透過銅製圓頂傾瀉而下，映照在粗獷的石壁上，空間內沒有繁複裝飾，只有光影、岩石肌理與寧靜的迴響。這裡更像是一座與大地共鳴的音樂廳，當琴聲響起，音律順著岩壁流轉，彷彿來自地心的呢喃，使人沉浸在純粹的靜謐與共鳴之中。

餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第九天

依照班機狀況調整安排活動。

餐點包含：早餐（若班機時間太早飯店可能無法提供早餐）

第十天

抵達台灣