



2025 徜徉北歐三國，在歷史與設計間，尋找藝術的靈魂

瑞典 | 芬蘭 | 愛沙尼亞之旅

隨波羅的海微風啟程，探索斯德哥爾摩的皇室華麗、赫爾辛基的極簡設計與塔林的中世紀浪漫。漫步石板街道，仰望金色圓頂，在古城與海岸間尋找歷史的印記。從宮殿、世界遺產到海上要塞，感受藝術、建築與文化交織的北歐風情，讓這場旅程成為時光中最動人的記憶。

日期：2025 年 7 月 19 日至 7 月 27 日 (可銜接前後行程)。

費用：NTD 129,800 (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。
- * * 包含五次早餐、四次午餐，以及六次晚餐，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六萬為有效報名，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 → 繳交訂金六萬 → 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

台灣出發前往斯德哥爾摩

第二天 北歐的文化之都-斯德哥爾摩，皇宮與巷弄間尋找世界文化遺產與藝術的靈魂

飛機降落時，映入眼簾的是一座由水域與島嶼交織而成的城市，這座被譽為「北歐威尼斯」的都會靜靜等待旅人的到來。微涼的空氣中透著北歐的清新氣息，陽光映照在波光粼粼的海面上，每座橋樑與街道彷彿都在述說歷史與藝術的故事。



斯德哥爾摩的舊城區是城市中最古老的街區，石板鋪就的小巷蜿蜒交錯，兩側矗立著十七世紀金黃色與紅磚色的建築，漫步其中彷彿置身於一幅北歐中世紀畫作。第一站來到斯德哥爾摩皇宮，這座宏偉的巴洛克宮殿擁有六百多間房間，是瑞典王室歷史的象徵。站在宮殿前仰望金色裝飾與華麗的立面，彷彿能聽見歷代國王與貴族的低語。陽光透過大理石窗映照在宮殿內部，皇家寶藏——展現，從象徵權力的權杖、精緻的加冕

皇冠到典雅的王室禮服，每一件都承載著皇室的輝煌歷史。

離開皇宮後，走進舊城區的大廣場，這裡曾是瑞典歷史的重要舞台，如今則瀰漫著濃厚的文學與藝術氣息。廣場四周環繞著色彩鮮明的建築，中央的古老噴泉見證著斯德哥爾摩的時光流轉。露天咖啡座上，旅人們品味著瑞典肉桂捲與咖啡，靜靜欣賞這座城市的過往與現在。

這座城市的文化底蘊不僅存於建築與廣場，也滲透在日常生活之中，自由活動時間可以走訪城市的歷史角落，創立於 1722 年的 Den Gyldene Freden 是瑞典文學家最愛的餐廳，也是諾貝爾文學獎評審的秘密聚會地。據說在某個角落，曾有評審低語討論當年的文學獎得主，而牆上的畫作或許見證了一場場詩歌、戲劇與小說的討論。走進這間歷史悠久的餐廳，點一份瑞典傳統燉鹿肉或鮭魚泥佐馬鈴薯，輕啜一口北歐藍莓酒，在歷史與文學交織的氛圍中，感受瑞典文化的深厚底蘊



主，而牆上的畫作或許見證了一場場詩歌、戲劇與小說的討論。走進這間歷史悠久的餐廳，點一份瑞典傳統燉鹿肉或鮭魚泥佐馬鈴薯，輕啜一口北歐藍莓酒，在歷史與文學交織的氛圍中，感受瑞典文化的深厚底蘊

餐食包含：晚餐

住宿：四星飯店或以上

第三天 皇家足跡 | 尋找北歐皇室與文化的優雅印記

斯德哥爾摩市政廳，諾貝爾榮耀的殿堂，梅拉倫湖畔的磚紅色建築靜靜矗立，每年諾貝爾晚宴都在這裡舉行，見證著世界頂尖智慧的輝煌時刻。俯瞰斯德哥爾摩的湖光水色，紅瓦與尖塔錯落交織，遠方的群島點綴在水天一色之間。這座城市的心臟不僅承載著現代榮耀，更是歷史與文化交會的象徵，每一道光影都映照出北歐的莊重與優雅。

午後，前往被列為世界文化遺產的德羅特寧霍姆宮 Drottningholm Palace，皇室的夢幻花園，這座瑞典王室的行宮宛如童話世界中的皇宮，靜靜矗立於湖岸，映照著歷史的輝煌。穿越華麗的巴洛克宮殿，走過金碧輝煌的廳堂，彷彿回到了十七世紀的歐洲宮廷時代。漫步於宮殿花園，對稱的法式庭院展現著精緻與秩序，而綠意盎然的英式園林則流露出悠然的詩意。這裡不僅是瑞典皇室的避世之地，更是北歐建築與藝術的瑰寶。午後陽光映照在噴泉與水波間，時間彷彿在這靜謐的宮殿與花園中停滯，只留下風輕輕拂過樹梢，訴說著數百年的故事。



餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第四天 世界文化遺產 × 與藝術對話 | 夜航渡輪前往另一座北歐之都——赫爾辛基

瓦薩沉船博物館 Vasa Museum，海底沉睡三百年的戰艦傳奇。進入展館，眼前的戰艦彷彿剛剛啟航，卻又承載著十七世紀海軍的榮耀與挫敗。這艘於 1628 年下水、卻在處女航便沉沒的瑞典戰艦，經歷三百年海底沉睡後重見天日，船身雕刻細膩，獅首、王室徽章與戰士雕像依舊清晰可見，彰顯著國王古斯塔夫二世·阿道夫對帝國榮耀的渴望。站在巨艦旁，彷彿能聽見昔日的歡呼與風暴交錯的低語，見證人類對海洋的夢想與無情的現實。



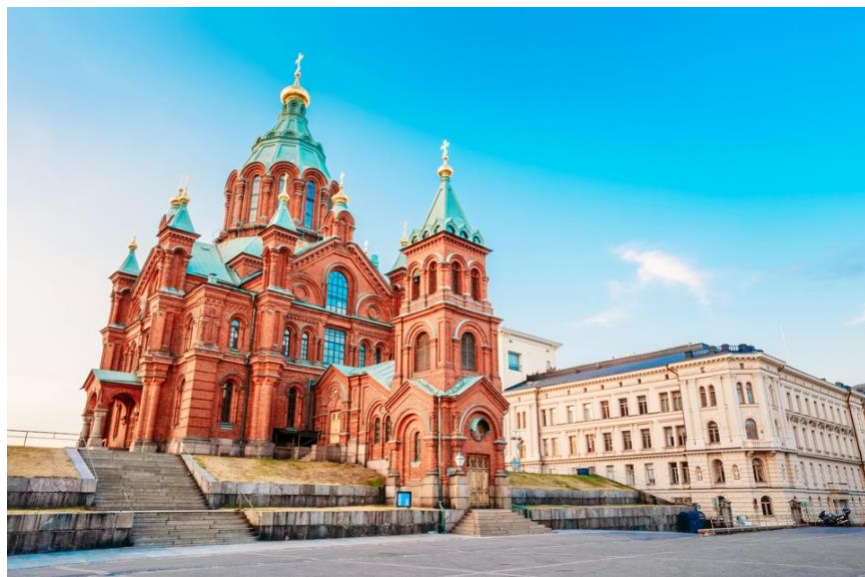
波羅的海夜航，從北歐水都啟程。午後，踏上夜航渡輪，告別斯德哥爾摩，船隻駛離港口，斯德哥爾摩群島的森林與小屋漸成剪影，天際線被午夜太陽染上一抹金紅，海面隨著餘暉泛起粼粼波光。海上盛宴×北歐風味，夜幕降臨的北歐風味料理登場，燻鮭魚、醃鯡魚以及其他肉類料理等道地美食鋪滿餐桌，每一口都是北歐大地的味道，微醺之間感受這片極地風光的純粹，讓旅程在美食與微光中延續。

北歐設計探索時間，可在餐後漫步免稅商店，匯集 **littala** 玻璃器皿、**Marimekko** 印花設計、瑞典巧克力與芬蘭香氛，每一件都承載著北歐獨特的設計美學，為旅程增添一抹精緻的回憶。對大自然還意猶未盡，想一覽北歐的夕陽餘暉美景，觀景甲板絕對是最佳賞景位置，午夜陽光下的波羅的海，夜色籠罩汪洋大海，找尋一個絕佳拍照點，輕輕吹拂的海風，腳下的波羅的海在月光下閃爍粼粼波光。此刻，時間彷彿靜止，海浪輕輕拍打船身，遙遠的天際，星光與海面交融，靜謐而遼闊，迎接新一天的北歐旅程。

餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：二人一間窗戶房渡輪

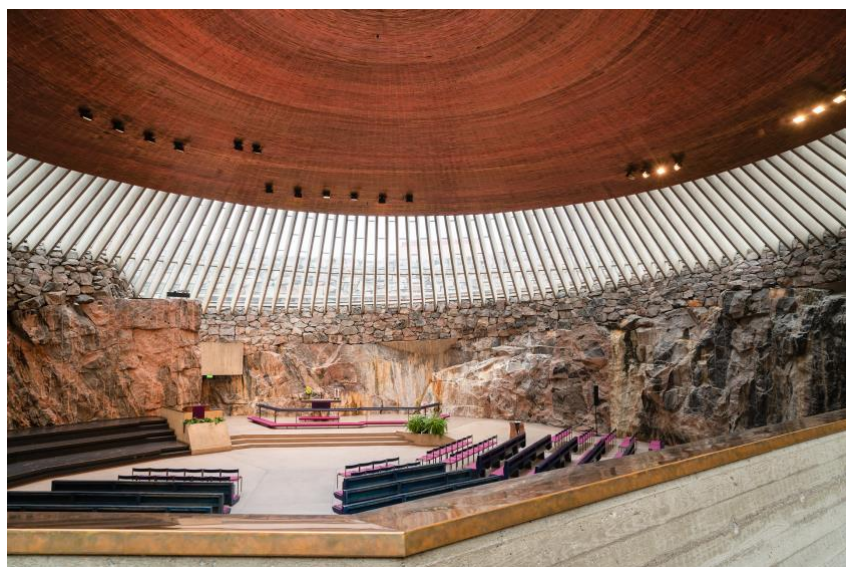
第五天 赫爾辛基 | 極簡與自然交織的城市探索建築、歷史與文學的靈魂



渡輪緩緩駛入赫爾辛基港口，晨曦映照著這座寧靜的城市。這裡沒有浮誇的裝飾，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。赫爾辛基主教座堂矗立於元老院廣場，是城市天際線上最醒目的純白圓頂建築。簡約卻莊嚴的外觀，使藍天顯得更加澄澈，這裡不僅是芬蘭的象徵，更展現出光影藝術的極致。

不遠處，紅磚砌成的烏斯佩斯基大教堂聳立於山丘之上，紅磚外牆、金色洋蔥圓頂與俄羅斯拜占庭建築風格，東正教會的主教座堂，名字源自斯拉夫語，意為「聖母安息」，也是西歐最大的東正教教堂。這座東正教堂承載著俄羅斯統治時期的歷史印記，拜占庭式的細膩裝飾與北歐極簡風格形成鮮明對比，展現出赫爾辛基多元的文化風貌。

文學與設計的對話，經典的咖啡館 Café Engel 是芬蘭作家與藝術家們的聚會地，窗外倒映著赫爾辛基主教座堂，彷彿與歷史交錯。找個舒服自在的午後，在這裡停下腳步，點一杯咖啡，搭配手工肉桂捲，靜靜感受北歐人對簡單美好的追求。



岩石教堂 Tempel 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 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第六天 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

從音樂到歷史，今日漫步於赫爾辛基，在旋律與故事之間，體驗這座城市的寧靜與深度。西貝流士公園，音樂的永恆迴響。這座公園是芬蘭國寶級作曲家尚貝流士的紀念地，他的音樂深刻描繪了芬蘭的靈魂，如今則以一座巨型管風琴雕塑的形式呈現。銀色金屬管錯落排列，隨風穿梭在金屬管間，彷彿旋律在空氣中流轉，低吟著北國大地的故事。閉上眼睛，仿佛能聽見《芬蘭頌》的悠揚樂章，這座雕塑不只是紀念碑，更是一首凝固的交響詩，將音樂與藝術融合為一體。



芬蘭堡壘橫跨六座島嶼，最初由瑞典建造，後來被俄羅斯佔領，最終歸屬於芬蘭，見證了北歐數百年的歷史變遷，被譽為北歐最宏偉的海上防禦工事之一，也是聯合國世界文化遺產。搭乘短程渡輪，前往這座十八世紀的海上堡壘，見證了北歐的戰爭與和平，也是芬蘭人心中的歷史象徵。沿著石牆與碉堡漫步，舊炮台仍佇立在島嶼邊緣，見證過往的風雲歲月。而島上的蜿蜒小徑、盛開的野花與遼闊的海景，則讓這座曾經的軍

事要塞多了一份詩意與靜謐。時間彷彿慢了下來，歷史與大自然在這片海風拂過的島嶼上交織，帶來一種難以言喻的沉靜力量。

回到市區，老農貿市場的芬蘭味蕾之旅，走進這座擁有百年歷史的木質市場，空氣中瀰漫著煙燻鮭魚、醃漬鯡魚與鹿肉香腸的香氣，罕見的熊肉罐頭也是擺上貨攤，但如果想嘗試可能要有一股強烈勇氣。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，若想嘗試北歐魚湯，建議點上一碗經典的赫爾辛基鮭魚湯，奶油湯底濃郁，鮭魚與馬鈴薯的風味交融，每一口都散發著極地的溫暖與芬蘭最純粹的味道。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第七天 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，航向愛沙尼亞的首都——塔林。短短兩個小時的航程，卻像是一場時光旅行，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。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，擁有石板街道、彩色哥德式建築、蜿蜒小巷與高聳的城牆塔樓，每一步都彷彿帶人回到中世紀歐洲的故事之中。



漫步至托姆比亞城堡，這座歷史悠久的城堡聳立於山丘之上，是塔林的歷史核心，整座城市與波羅的海的美景盡收眼底。走進亞歷山大涅夫斯基主教座堂，這座金色圓頂的東正教堂在陽光下閃耀，展現出俄羅斯帝國時期對愛沙尼亞的影響，莊嚴而華麗的建築細節讓人不禁駐足欣賞。來到拉埃科亞廣場，這裡是塔林市政廳的所在地，童話般的廣場周圍環繞著色彩繽紛的歷史建築與露天咖啡座，散發著悠閒而復古的氛圍。



中午時刻，沉浸在中世紀風味饗宴，在古城內的一間歷史餐廳享用傳統料理，感受數百年前的飲食文化。喜愛啤酒的旅人不妨嚐試一杯蜂蜜啤酒，這款流傳自中世紀的飲品帶有淡淡的甜味，為餐點增添一絲古老韻味。午後，慢遊塔林，探索手作工藝與特色購物時光。悠閒地穿梭於舊城的小巷，尋找當地獨特的工藝品，如手工羊毛製品、琥珀飾品、銀器、巧克力與果醬，每一件作品都展現了愛沙尼亞職人對傳統技藝的堅持與細膩手工的溫度。

黃昏返航，靜謐的波羅的海之旅。夕陽映照在平靜的海面上，站在渡輪甲板上，目送塔林的城牆與尖塔漸漸遠去。這座中世紀古城的古老風情，將成為北歐旅程中最詩意而珍貴的記憶。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店或以上

第八天

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）

第九天

抵達台灣