



中義山城・聖方濟足跡與靈性美學朝聖

在一月最純淨的冬日凝霜中，當喧囂的觀光客潮退去，中義大利展現出最神聖且真實的靈魂。這是一趟為尋求生命厚度與美學震撼的旅人所量身打造的深度壯遊。以羅馬為始，逆行聖方濟足跡，深入翁布里亞的隱修岩壁與中世紀山城。沿途不只在阿西西大教堂凝視喬托劃時代的濕壁畫，更在冬季松露與初榨橄欖油的芬芳中，體會大地最誠實的滋養。這是一場心靈的內省，也是一場向文藝復興大師致敬的靈性美學盛宴。

時間：1月29日至2月7日（可配合前面托斯卡尼活動，或安排回台過年）

費用：129,800NT（可另外加價搭乘商務艙或豪經艙，報名時需要一併告知）

人數：16席（額滿截止）

* * 包含七次早餐、五次午餐，以及五次晚餐，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。

※ 費用包含來回經濟艙機票、當地交通、門票、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。

※ 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。

※ 報名時請加入 LINE 官方好友，並提供護照影本檔案。繳交報名資料及訂金才完成報名程序，餘額出發前兩個月繳清。

※ 所有活動費用皆為現金價格。刷卡需另外告知。

※ 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

李岳霖老師 josephlitw@gmail.com

電話: 0935-125023 或 04-26321168

電話：0925-075057

第一天

今日揮別日常，搭上班機飛往永恆之城羅馬。當夜色籠罩大地，飛機攀升至萬呎高空，正是讓心靈由繁入簡的起點。機艙的微光與寂靜中，調整呼吸，翻閱著聖方濟的謙卑生命與文藝復興的藝術微光，靜靜等待洗滌靈魂的旅程，在義大利的冬日晨曦中優雅啟幕。

第二天

抵達永恆之城羅馬，凜冽而清透的一月空氣隨即迎面而來，引領我們走入一場信仰與藝術交織的歷史軸線。

首站將驅車造訪拉特朗聖若望大教堂。步入那巍峨宏大的中殿，腳下是古老而細緻的科斯馬蒂式大理石拼花地坪，四週環繞著氣勢磅礴的聖徒巨型雕像。伫立於此，遙想八百年前聖方濟各在此覲見教宗英諾森三世、開啟方濟各會規那改變世界歷史的瞬間，空氣中彷彿仍迴盪著當年的神聖誓言，讓每位高品味的旅人在靜默中，都能深深感受那份純粹且巨大的靈性初衷。



隨後，帶著洗滌心靈後的肅穆與崇敬之心，我們款步步入大教堂正對面的聖階教堂。相傳這 28 階斑駁的大理石階梯，正是當年耶穌基督在耶路撒冷接受羅馬總督彼拉多審判時，一步步淌著鮮血登上的台階，後來由聖海倫納皇后親自運回羅馬，成為無可替代的基督教聖物。

此時，一月的冬日微光透過古老而高聳的窗櫺，斜斜地灑在那些依循百年傳統、虔誠跪行而上的朝聖者身影上。空氣中瀰漫著淡淡的乳香與蠟燭溫熱的氣息，每一階石階的凹陷，都沉甸甸地承載著跨越千年的血淚、救贖與極致的靈性震撼，在光影交織間，羅馬序曲留下一抹永生難忘的尊榮感悟。

餐食包含：晚餐

住宿：四星飯店

第三天

告別城市的喧囂與繁華，前往被譽為天主教聖地「聖谷」的列蒂地區。腳步踏進深邃而靜謐的冬日林道，空氣中瀰漫著凜冽的松香與大地芬芳，引領我們探訪宛如燕子巢般、奇蹟般嵌入裸露陡峭岩壁的格萊喬隱修院。

一月的寒林寂靜空靈，唯有微風穿透樹梢的沙沙聲迴盪耳畔。如此遠離塵世的純淨氛圍中，佇立於古老的石窟前，靜心體會公元 1223 年，聖方濟在此創造世界上第一個「活體聖誕馬槽」，那份跨越八百年、讓頑石也為之動容的返璞歸真、神聖與慈悲。一種超越物質的奢華靈性體驗，心靈在嚴冬中獲得無可言喻的溫熱。





隨後前往被藝術與信仰史譽為「方濟各會西奈山」的楓丹哥倫布修道院。漫步於隱修院，午後的冬陽透過枝桠，在斑駁錯落的古老石牆與沉靜的地面上，投下如詩如畫的斑駁樹影。

在這片天地交融的聖域中閉目默禱，深刻感受當年聖方濟在此撰寫正式會規時，與大自然萬物、森林與生靈達到的那種絕對共融、靈魂澄澈與至高和諧，為您的旅程留下一抹洗盡鉛華的尊榮印記。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第四天

清晨，我們告別列蒂聖谷，驅車前往中世紀藝術山城斯波萊托。踏上壯麗的塔之拱橋，俯瞰深邃峽谷，沿著聖方濟曾沉思駐足的聖埃利亞山林道徐行。

隨後走進古城，在斯波萊托主教座堂內，凝視文藝復興大師菲利波·利皮臨終前的濕壁畫絕作《聖母的一生》，感受線條與溫潤色彩中所展現的神性光輝。利皮在創作過程中逝世，也直接長眠於教堂內。



午後，前往以粉紅山石構築的浪漫山城斯佩洛，擁有義大利中部保存最完整的古羅馬城牆。冬日的山城褪去了夏季的繁複，展現出純淨的石砌線條。我們走進古老教堂，朝聖翁布里亞畫派大師平圖里喬筆下色彩斑斕、細膩至極的文藝復興壁畫。

傍晚，我們步入古老的橄欖樹林古道，微風翻動銀綠色的葉浪。當遠方地平線上，聖城阿西西的輪廓在午後的冬日逆光中如夢似幻地浮現時，那份朝聖者的感動油然而生。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第五天

一場心靈與美學的深度對話，全日浸淫於聖城阿西西的神聖氛圍中。走進教堂內，那曾對聖方濟說話、指引他「去修復我的教會」的聖達勉堂苦像正靜靜懸掛堂內，散發著超越時空的靜謐力量。帶著平靜的心，步行前往聖克萊爾大教堂。這座由粉白相間大理石築起的優雅聖殿，守護著聖方濟最摯愛的心靈同伴聖克萊爾的聖髑。





下午駐足於世界文化遺產聖方濟各聖殿。在上層教堂，我們將與西洋美術史的轉折點面對面瞻仰先驅喬托所繪製的 28 幅《聖方濟各生涯》壁畫，看他如何打破拜占庭式的刻板僵硬，賦予聖人真實的人性情感與立體空間；隨後在下層教堂的聖方濟石棺前靜默沉澱，感受跨越八百年的和平與善良精神。

下山前往平原區，朝聖宏偉的天使之后聖殿。這座巨大的巴洛克穹頂大教堂，奇蹟般地將方濟各會的發源聖地古老而封閉的寶尊堂完整包裹於大殿正中央。這裡是聖方濟當年親手修葺、成立修會、並最終蒙主恩召的靈魂歸宿。在一月冬夜的微光點亮大殿時，站在這「殿中之殿」前，朝聖者將領受生命最宏大也最動人的寧靜恩典。

餐食包含：早餐 | 午餐

住宿：四星飯店

第六天

驅車返回永恆之城羅馬。回到羅馬，保留最愜意的彈性時光，首先一同前往羅馬四大特級宗座聖殿之一的聖母大殿。這座歷經千年的聖殿，相傳是西元四世紀時，聖母瑪利亞託夢給教宗，預言盛夏八月將在埃斯奎利諾山丘降下白雪而建立的「雪地聖母」。



走進堂內，目光將被羅馬現存最古老、保存最完好的 5 世紀早期基督教馬賽克鑲嵌畫所震懾，在金碧輝煌的巴洛克天花板與中世紀藝術的交織下，深刻感受永恆之城宗教與藝術的重量，也為我們這次行程畫下完美的句點。

接下來的夜色，留給您與羅馬私密獨處。可以漫步至西班牙廣場，觀賞貝尼尼父親與貝尼尼共同設計的《破船噴泉》，體會巴洛克早期將自然寫實融入城鎮景觀的巧思；或是

穿梭於康多提大道享受購物的樂趣；亦或在夜幕低垂時，靜靜欣賞羅馬競技場在燈光打亮後、那跨越千年的宏偉夜景。永恆之城的浪漫，今晚由您自己定義。

餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第七天



迎來這趟藝術之旅的最終高潮·博爾蓋賽美術館。這裡是全世界收藏貝尼尼早期天才雕刻與卡拉瓦喬經典畫作最密集的聖殿。我們將親眼目睹貝尼尼的《阿波羅與黛芙妮》，看大理石如何在眼前化作柔軟的肌膚與初生的樹皮；凝視《普路托擄走珀耳塞福涅》，感受手指陷入大理石大腿的驚人寫實感。

同時，館內亦收藏了卡拉瓦喬的《捧著果籃的少年》、《少年大衛與歌利亞的首級》，在一次呼應中，完整領悟這兩位巴洛克巨匠如何徹底顛覆了後世的美學世界。



走入羅馬老城區的光影軸線，漫步至萬神殿，在冬日午後的低角度陽光下，凝視那道從巨大穹頂穹眼灑落、如同神蹟般的室內光束。



前往人民聖母聖殿，切拉西禮拜堂，這裡珍藏著卡拉瓦喬的兩幅曠世巨作《聖保羅的歸化》與《聖彼得受刑》。卡拉瓦喬在這裡展現了極致的寫實人文。他打破過往將聖人神化的傳統，在《聖保羅的歸化》中，畫面的主角幾乎被一匹巨大的馬屁股所佔據，聖保羅平躺在地上、雙手大開，光線直接打在他身上，將「神蹟的降臨」描繪成一場突如其來的墜馬意外。這種極具泥土味與肉體真實感的表現手法，正是他顛覆時代的藝術宣告。



步行至附近的聖王路易教堂。這裡隱藏著卡拉瓦喬西方美術史上的劃時代巨作《聖馬太的啟示》、《聖馬太殉道》與《聖馬太蒙召》。在幽暗的禮拜堂內，看卡拉瓦喬如何大膽運用劇烈的明暗對比，將神聖的宗教瞬間轉化為凡間充滿張力的靈性戲劇。

漫步至那沃納廣場，細細品讀貝尼尼的《四河噴泉》如何以石材與流動的水影，與對面波羅米尼的聖依溺斯教堂建築相互激盪，交織出巴洛克最澎湃的空間交響。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第八天



我們將走進「加拉蒂亞長廊」，親眼凝視文藝復興大師拉斐爾極致優雅的親筆巨作《加拉蒂亞的凱旋》，欣賞那充滿動態、肉體線條無瑕的美學比例；隨後在「丘比特與普賽克長廊」，瞻仰由拉斐爾設計、其弟子群共同繪製的巨大天頂繁花與神話史詩，在冬日午後的靜謐花園旁，體會當年教宗御用銀行家切吉奢華至極的人文生活品味。



餐食包含：早餐 | 午餐

前往梵蒂岡聖伯多祿大教堂，領受宗教藝術的無上尊崇。一進大殿，凝視米開朗基羅 24 歲時的驚世之作《聖殤》，感受大理石所展現出的極致哀慟與溫柔。隨後，目光將完全被巴洛克巨匠貝尼尼所主導瞻仰高達五層樓的青銅華蓋，以及大殿最深處的《聖伯多祿寶座》，看冬日金光如何穿透彩色玻璃，營造出天堂之門開啟的幻境。

午後，沿著協和大道優雅漫步，跨越台伯河畔，造訪隱密於特拉斯提弗列綠蔭之中的法爾內西納別墅。這裡與早晨肅穆的大教堂截然不同，展現的是文藝復興鼎盛時期對古希臘羅馬神話的浪漫嚮往。



來到巴洛克盛期最壯麗的露天舞台特雷維噴泉（許願池）。這座將宏偉建築與自然飛瀑完美融合的傑作，由海神駕馭著一狂暴、一馴服的飛馬拉動戰車，生動詮釋了巴洛克藝術中「將石材賦予生命、將自然引入城市」的人文主義思辨。背對泉水拋下硬幣，許下重返永恆之城的誓言。

接著前往勝利之後聖母堂，朝聖貝尼尼最具爭議也最巔峰的雕刻傑作《聖德蘭的狂喜》。貝尼尼打破了雕刻與戲劇的界線，用堅硬的大理石完美捕捉了聖女在靈性極致神秘體驗中，那似痛苦又似狂喜的超自然神情。

住宿：四星飯店

第九天

帶著滿滿的靈性感動，我們前往羅馬菲烏米奇諾機場。當班機緩緩升空，俯瞰腳下那片孕育了聖方濟精神與文藝復興奇蹟的義大利大地，行囊裡雖然裝滿了，但真正沉甸甸的，是那份在冬日朝聖路上尋得的、千金不換的內心平靜與藝術震撼。

餐食包含：早餐

第十天

班機平安抵達台北。踏出機場的那一刻，義大利冬日的寒冽林道、喬托壁畫上的空靈蔚藍、以及黑松露的濃郁芬芳，都已悄然內化成您生命的一部分。帶著聖方濟「和平與善良」的祝福回到日常生活，您將散發著與眾不同的優雅與內斂光芒，期待下一次的靈性啟航。