



2025 普羅旺斯的詩與畫：梵谷、薰衣草與南法莊園風情

蔚藍海岸地區，又稱歐洲的陽台，一年日照時數超過三百天，地處法國、義大利語摩納哥交界，自古以來就是各民族爭相搶奪地區，也因為其溫暖氣候，近代更是吸引作家藝術家及名人貴族等，不僅是來避寒，也是來善用這裡的陽光，把自己的皮膚曬成小麥色，讓大家知道他去度假曬黑了。南法之旅，除了來了解知名藝術家之外，當然不能錯過薰衣草田以及風光明媚的田野鄉村小鎮。

日期：2025 年 6 月 28 日至 7 月 8 日 (可銜接前後行程)。

費用：NTD 159,800 (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：16 席

* * 全程至少四星飯店。

* * 包含八次早餐、五次午餐，以及六次晚餐，安排以法國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。

* * 多家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八萬為有效報名，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 → 繳交訂金八萬 →→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

台灣出發搭機前往法國尼斯。

第二天

尼斯坐落在法國南部蔚藍海岸上，法國第五大城市，法國第二大飯店，也是法國第二大觀光客拜訪城市，每年有過四百萬遊客，也因為其特殊歷史、藝術與文化背景，於 2021 年被授予世界遺產的城市。老城區被稱為「老尼斯」區，依舊保留著排列整齊的磚紅色屋頂，一起漫步在舊城區窄巷鵝卵石小路，突然乍現的巴洛克式建築，躲藏在巷弄中的拉斯卡里斯宮 Palais Lascaris，十七世紀貴族私人建築，華麗的宮殿充滿了繽紛的天篷畫，目前是一座樂器博物館，收藏超過 500 件樂器，繼巴黎愛樂音樂博物館之後，法國第二重要樂器博物館。鄰近還有一個華麗的聖麗塔教堂 Church Sainte Rita(聖母領報教堂)，最早可以追溯到 13 世紀宗教建築，除了欣賞其建築之美，再點燃一隻蠟燭，祈求這趟旅程一切平安。



夕陽時分走在英國大道上，別有一番夏天滋味。大道全長 7 公里，也是尼斯最有名的景點，這條寬闊的大道歷史要回溯到 18 世紀，當時來此度假的眾多英國人，也吸引了許多該區北邊的乞丐，英國牧師為了讓他們有工作，因此興建一條大道讓前來的英國人有一條舒適人行大道欣賞海景，因為此典故就稱它為英國大道感念。

餐點包含：晚餐

住宿：四星飯店（連泊兩晚）

第三天

早上前往摩納哥，總面積只有兩平方公里的國家，僅次於梵蒂岡，全世界第二小的國家，麻雀雖小卻五臟俱全，人均收入高居全球前十名，豪宅、跑車、遊艇與賭場都具備，無怪乎人們會不自覺地將摩納哥和奢華劃上等號。摩納哥公國位於地中海，與法國接壤，義大利也近在咫尺，最著名的就是博奕業。1863 年完工開幕的蒙地卡羅賭場是摩納哥擺脫破產命運的一次賭注，同時也是它邁向繁榮的起點，市區有多家賭場，一座座壯觀的美好年代建築，見證了輝煌的時



刻。賭場的規定繁瑣，有些甚至規定男士必須穿西裝和領帶，女生也要穿洋裝，可以在附近逛逛即可。蒙地卡羅歌劇院位賭場旁，光是外觀就可以感受到摩納哥奢華的景象。

前往蒙地卡洛大教堂，通常被稱為聖尼古拉斯大教堂，因為這裡曾有一座 13 世紀教堂小教堂遺址，主保聖者為聖者尼可拉斯，爾後於 1875 年改建大教堂，目前也是摩納哥格里馬爾迪皇室的陵寢，也是蘭尼埃王子和葛麗絲王妃結婚的地方。舊城區及前往親王宮殿沿途，一樣布滿風景如畫的鵝卵石街道，街道遍布餐廳和禮品店，屆時再給大家購買時間。親王宮殿幾乎是必來的景點，相比其他國家的宮殿，這裡既不壯觀也不豪華，曾為熱那亞共和堡壘，以面積狹小易於防衛為主，雖然目前暫停開放給群眾，但每天上午 11:55 的衛兵換崗儀式還是值得一看。

下午前往羅斯柴爾德別墅 Villa Ephrussi de Rothschild，一座玫瑰色的建築外觀，九個獨特的花園風格造景，成為歐洲人徜遊蔚藍海岸的私房景點，也是我的必訪景點之一。羅斯柴爾德為歐洲的知名銀行家貴族，女主人即為該家族後代，與銀行家先生希望打造一座可以俯瞰峽角海灣，因此把眾多私人收藏古物擺放於此，被稱為法國最美麗的文藝復興風格住宅之一，博物館展現 20 世紀初上流社會的收藏品及生活，領略柴爾德夫人對於義大利文藝復興風格的愛好和鮮明品味。



餐點包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第四天

瓦倫索爾高原以地球香味薰衣草而聞名，這個地區海拔較低，薰衣草花期比其他地區更早，今早就讓我們徜徉在紫色花海之中，記得選一件適合搭配薰衣草海的衣服，可以拍照拍到忘我。中午時分前往穆斯捷聖瑪麗 Moustiers-Sainte-Marie，位在凡爾登國家保護區，這座迷你山頂村莊被封為法國最美小鎮之一，也是普羅旺斯最美麗的村莊之一，小鎮的山谷間懸掛一顆大衛之星，象徵性標誌源自一位從十字軍東征中平安歸來的



英勇騎士奉上，為了紀念奮戰的勇士們，預留一些時間給大家自己探索 12 世紀的教堂、禮拜堂、中世紀城牆以及裝飾有石頭噴泉的普羅旺斯小廣場。

下午前往曾經被《國家地理雜誌》評選為全世界最美地方之一的凡爾登國家公園 Gorges du Verdon National Park，為歐洲最大峽谷，長約 25 公里、深度超過 700 公尺，也屬於世界第二大，峽谷壯麗令人為之讚嘆，峽谷的盡頭即是碧藍的聖十字湖水，因為礦物質沖刷經陽光照射後呈現的景緻。這座戶外運動天堂的聖地，遠眺山景各個角度，心曠神怡的山景，在這裡就暫時忘記煩惱，只有鬱翠的森林沒有壅擠的人群，享受片刻寧靜與美景。

餐點包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店（連泊兩晚）

第五天



薰衣草季節的美好時光，前來如詩如畫的塞南克修道院 Sénanque Abbey 找尋雜誌封面的拍照角度，認識薰衣草的歷史，如何種植和如何收割與利用薰衣草，當然也可以選擇一些相關薰衣草產品！自 1148 年以來一直是熙篤會修道院，坐落在普羅旺斯戈爾代山谷小鎮中，素樸內斂羅馬市風格建築，一千年時間以來，經歷了法國十六世紀的宗教戰爭，法國大革命期間被收為國有，最後堅走修道院修士也被驅逐，轉賣成為私人土地。1854 年另一派的熙篤教會修士再次回來，然而五十年後又被趕走。直到 1988 年的另一支派熙篤會再次回來，並靠著種植薰衣草及養蜂，遵奉熙篤教派戒律，禁絕物質奢華，不言語，生活嚴謹刻苦，堅守唯一信念「只有靠自己雙手的勞動生活，他們才算真正的士」。

午餐選在鄉村森林中享用，欣賞旺圖山的壯麗景色。下午前往戈爾代 Gordes 小鎮，迷你城市卻是充滿魅力的地方，其歷史可以追溯到八世紀的修士前來建城，保存完好的房屋、中世紀街道和層層堆疊鵝黃色房屋，處處都是值得拍照的角度。此外，還可以欣賞到下方庫隆山谷和遠處呂貝隆的壯麗景色。

餐點包含：早餐 | 午餐

住宿：四星飯店

第六天

14 世紀時，亞維農是歐洲最重要的城市，一度是教宗的所在地，以世界上最大的哥德式建築群教皇宮為代表。文藝復興時期，亞維農就塑造出哥德式和文藝復興式建築交錯的輝煌城市景觀，整個舊城區及教皇宮，都被聯合國教科文組織列為世界文化遺址。此外，城外的 12 世紀所建聖貝內澤橋，即是法



國民謠「在亞維農橋上」的發源地，在法國文化中佔有特殊地位，也是我們必訪的景點之一，再來一起探索老城區的景點。



下午前往風景如畫的普羅旺斯萊博山頂村莊 Les-Baux-de-Provence，這裡被官方列為「法國最美麗的村莊」名單，也入選《米其林旅遊指南》評為「三星級旅遊推薦」。村莊的美麗風景，裸露在雲岩石森林中的小鎮，還保留完整中世紀的街道，漫步在年老鎮走進各種商店，或啜飲咖啡放慢腳步，細細品味時空交錯的氛圍。

餐點包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第七天

亞爾坐落在普羅旺斯的中心地帶，豐富的歷史追溯到羅馬時代，當時是一個羅馬帝國的重要城市，因次城市的羅馬劇場及羅馬競技場成為重要瑰寶，目前列為聯合國世界文化遺址。鵝卵石街道和充滿徐徐微風又帶些溫熱的氣息，成為文森梵谷筆觸的空氣，梵谷在 1888-1889 年間定居亞爾，在此期間創作高達三百多件藝術品。唯有真正在探索亞爾的街道巷弄，每個角落似乎都藏著秘密吸引人的魅力，才能真正體會梵谷前來此的緣由。

亞爾露天劇場劇場建於西元 123 年，西文五世紀羅馬帝國滅亡後，圓形劇場被改造成一座小堡壘，這個範圍中建造房屋、公共廣場、瞭望塔和兩座教堂。直到 19 世紀，該鎮的住宅用途才被廢除，並作為珍貴的國家歷史古蹟恢復了昔日的輝煌。

嘉德水道橋，宏偉的羅馬橋建於西元 1 世紀左右，該引水系統將水從澤斯的水源引至法國南部羅馬省首府尼姆市，由於周密謹慎的設計，使用地勢的高低落差又要保持水源持續流動，至今存在兩千年的活歷史，早走就被列為世界文化遺產也是世界上保存最完好的羅馬遺址之一。



餐點包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店（連泊兩晚）

第八天

普羅旺斯艾克斯充滿了美麗的建築和小廣場，小城藝術氛圍濃厚，被稱為“現代藝術之父”的天才畫家保羅塞尚就誕生在這裡，整個城市都充滿了他一生的記憶。漫步在錯綜複雜又色彩斑斕的小巷，有如百年博物館



的藝術氛圍建築，走路節奏都自然變慢了。漫步在悠悠的米拉波林蔭大道，漫步大道上的圓亭噴泉、苔蘚噴泉、勒內國王噴泉等，被賦予是一個噴泉的城市。數個餐廳及商店之外，最有名的百年咖啡廳雙侍者咖啡館也是讓人感覺好愜意，但因為前幾年火災因此只好找下一家咖啡廳，點上一份杏仁蛋糕卡里松 Calisson，好好感受這個處處是噴泉的城市。

卡西斯 Cassis 坐落在地中海海岸線，自羅馬時代起就有人居住，位在地中海峽灣國家公園保護區的鄉村與小漁港的氛圍，小小的漁村逐漸發展成了今天的規模，自然多彩與真實是這裡的個性和魅力。自古以來，海岸線的白岩與繽紛的小屋，吸引眾多西方名流前來，例如前英國首相丘吉爾，歌壇巨星或藝術家等，想收獨一無二的百萬海景，望著蔚藍的地中海，也是西方人享受悠閒時光。

餐點包含：早餐 | 午餐

住宿：四星飯店

第九天



聖保羅德旺斯 Saint-Paul-de-Vence，如同童話般的山城小村，坐落在尼斯和凡斯之間的山頂上，自羅馬時代就有人居住，悠久歷史延伸至中世紀，保留完整的小鎮樣貌，古色古香的石頭道路，沿途盡是鮮花盛開的小路，古堡淬煉成藝術氣息的浪漫小鎮，讓不少作家與藝術家曾駐足於此，享受得天獨厚的宜人氣候之外，也浸染於普羅旺斯的藝術聖地氛圍中，其中最為著名的為超現實主義畫家夏卡爾。

格拉斯 Grasse 原本是個以皮革鞣製為主的小鎮，但難聞的氣味也讓顧客一一消失，這個迷人村莊卻在不久後世界香水之都打響名號。參觀歷史悠久的市中心，商店和攤販販賣該地區的特色美食，如普羅旺斯燉菜、蒜泥蛋黃醬、鳳尾魚、普羅旺斯香草、橄欖油、松露、無花果、蜂蜜等，還有美味的普羅旺斯葡萄酒！

香水是該鎮的重要資產，自 18 世紀以來生產高品質香水著稱，須經由專業調香師調製，香奈兒 5 號香水所使用的茉莉花與玫瑰花就來自該區，屆時安排參觀鎮上最好的香水廠之一伽利瑪 Gallimard，香水的歷史與演變，製造過程的精細分工，不通花草的香氛來源，大眾所使用的香氛香水，也是可以如此深奧，有興趣的話可以嗅聞選擇屬於自己個性的的香水，並與專業人員討論，創造出個人品味香芬。若對香水的興趣沒那麼高，也可以選擇逛老街。

餐點包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第十天

依班機狀況調整活動行程。

餐點包含：早餐（若班機時間太早飯店可能無法提供早餐）

第十一天

抵達台灣。