



## 阿爾卑斯之心 • 瑞士冰河列車慢旅

瑞士與德國、法國和義大利接壤，每個地區都反映鄰國語言、文化、美食及特有人文特色，一趟瑞士三國風情感受。除地理人文外，壯麗的大自然之旅，觀賞雄偉的高山及冰河，波光粼粼的湖泊和廣闊的青青草地。馬特洪峰無與倫比的美景，早已烙印在你我心目中。乘坐不同環景列車絕對是最好的遊歷方式，搭配遊覽車接駁及運送行李，讓旅程疲勞度降到最低，體驗無比的舒適旅行。

時間：7月17日至7月28日。

費用：206,800 NT (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：14席

- \* \* 包含九次早餐、六次午餐，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。
- \* \* 全程至少四星飯店，多家特色飯店。
- \* \* 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。
- \* \* 處處是美景，本次以觀光火車旅行為重點，搭配隨團遊覽車運送行李，旅行無比舒適。

- ※ 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。
- ※ 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 群組，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 → 繳交訂金十萬 →→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](mailto:terryroc@ms38.hinet.net)  
李岳霖老師 [josephlitw@gmail.com](mailto:josephlitw@gmail.com)

電話: 0935-125023 或 04-26321168  
電話：0925-075057

## 第一天

台灣搭機出發，前往瑞士蘇黎世。

經過十幾個小時飛行後，抵達嚮往已久的瑞士，當地消費物價非常高，但它的美足以讓我們暫時忘記物價這件事。瑞士的自然風景，唯有你走進林間，自己身歷其中，才能感受到其大自然的魅力。鐵路之旅將體驗經典知名火車景觀路線，優雅穿梭於明信片風景中，更可以深度多元體驗瑞士。

## 第二天



蘇黎世位於波光粼粼的同名湖邊，被譽為瑞士的金融之都，也是瑞士最大、最繁忙的城市。城市生活水準很高，物價也是成正比，亦是世界上最適合居住的城市之一，這座美好的城市因現代基礎設施與中世紀舊世界魅力的平衡結合而熠熠生輝。

班霍夫大街為蘇黎世的購物大道，時尚、藝術和蘇黎世特色菜吸引著當地人和遊客前來，即使不購物，在主街道上

逛街拍照，都讓人心曠神怡。無論是在歷史上還是在象徵意義上，蘇黎世大教堂最可以代表這座城市的精神，決對可以排在首位。本身是一座新教教堂，在瑞士的宗教改革中發揮著重要作用，成為蘇黎世市最知名的歷史地標。

聖母教堂建於西元 853 年，也是蘇黎世的必遊之地，它是蘇黎世最古老的教堂，內部結構為簡單的哥德式風格，最為著名的是夏卡爾的彩繪玻璃窗就在此地。聖彼得教堂位於林德霍夫山的狹窄街道上，離聖母大教堂不遠之處，也是蘇黎世的主要教堂之一。建於西元 1000-1300 年間，鐘樓北面有一個大鐘，被認為是歐洲最大的鐘面，幾個世紀以來，鐘樓一直是蘇黎世的「當地官方時間」。

萊茵瀑布，歐洲最大的瀑布，也是歐洲流量最大的瀑布，每年吸引來自世界各地的遊客，為了親眼目睹瀑布的壯麗景觀，由上而下的傾瀉的河水，成為澆灌滋養萊茵河的上游。

餐食包含：午餐

住宿：四星飯店

## 第三天

搭乘火車離開蘇黎世後，前往瑞吉山，位於瑞士中部的中心地帶，高峰海拔 1779 公尺，被稱為「山中皇后」，是瑞士最值得遊覽的地方之一，周遭環繞琉森湖、楚格湖和勞爾茨湖三個湖泊圍繞，搭上號稱歐洲最古老的山區鐵路，才剛於 2021 年慶祝 150 週年紀念，這一百多年來王諸、王公貴族或是名流皆前來此地，我們跟隨他們的腳步來體驗美麗的山城之美，接著下午前往琉森。





琉森是瑞士最田園詩般的中世紀城市之一，優雅的歷史建築和親切的氛圍而受歡迎，所有主要景點都在火車站的步行範圍內。四周環繞著美麗的湖泊，坐落在白雪皚皚的阿爾卑斯山中。獅子紀念碑從岩壁上，鑿出的一頭垂死獅子巨大雕像，這座紀念碑由 Thorwaldsen 於 1820 年設計，以紀念法國大革命期間，為保護路易 16 而犧牲的 26 名軍官和 700 多名瑞士近衛軍士兵，這座感人至深的紀念碑，成為琉森最代表且著名的景點之一。

另一個琉森不可錯過的景點，教堂橋和水塔就是這座城市的明信片代表之作，建於 1365 年的橋樑是歐洲最古老的木橋，以及第二長以木橋建造，總長 204 公尺連接老城和新城。水塔高 34 公尺，建於 1300 年，甚至比教堂橋早了大約半世紀，這座塔在不同時期有許多不同的用途，被當作瞭望塔和城市防禦工事、城市檔案館、金庫、監獄和刑訊室，早在 1862 年，一位玻璃工匠就於此開了紀念品商店。

\* \* 1993 年 8 月 17 日，教堂橋的大部分被燒毀，許多畫作在大火中被燒毀，只有一部分得以修復，教堂橋以創紀錄的速度重建，並於 1994 年 4 月 14 日重新開放，這一事件引發了媒體的廣泛報導，使它變得比以往更加出名。

鄰近的舊城區，至今仍保留著許多古老的市民房屋和帶噴泉小廣場，一些與石頭街道接壤的木結構建築被塗上了鮮豔的色彩，給老城帶來了童話般的活力氛圍，耶穌會教堂是瑞士第一座建於阿爾卑斯山以北的巴洛克風格大型教堂。不遠處的斯普洛耶橋，若還走得動也可以散步前往，建於 1406 年，在裡面有 45 幅死亡之舞的畫作，由畫家卡斯帕·梅格林格和他的學生於 1616-1637 年間繪製。

餐食包含：早餐 | 午餐

住宿：四星飯店

#### 第四天

乘坐聖哥達全景火車，欣賞瑞士的代表性景點，從琉森到盧加諾，旅程將沿途從瑞士中心地帶到南部義大利湖區邊境，火車和水路穿越瑞士中部，通過建於 1882 年的聖哥達隧道，風景如畫的山景和美麗的琉森湖，眾多的環形隧道，及大膽的鐵路設計而聞名於世。搭乘知名的蒸汽船，沿途欣賞琉森湖不同角度美景，遊湖船將在弗呂倫 Flüelen 停靠，這裡曾經是通往群山的門戶，火車站就設在下船處後方，讓選擇此旅遊方式更佳施術。總距離約 220 公里，瑞士的優良交通網，雖是穿梭於山中水間，不用擔心搭車的不舒適感，聖哥達隧道是目前世界第三長公路隧道，總長 16 公里，過隧道後我們經過座落於馬焦雷湖畔羅加諾 Locarno，瑞士最南端充滿活力的小鎮，位於著名的馬焦雷湖北端，靠近意大利邊境美麗的小鎮。過了羅加諾後，就快抵達盧加諾 Lugano，盧加諾湖的義大利風情，市中心充滿地中海風味，廣場和拱廊，湖畔值得散步的市立公園，彷彿置身在義大利風情的國都。



餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

## 第五天



今日移動距離約 200 公里，大約三分之二路程都在義大利阿爾卑斯山區移動，享受美好的山景風光，沿著優雅的柯莫湖。沿著貝爾加莫阿爾卑斯山脈河谷，沿路的景色就像在電影中般的好不真實。中午抵達提拉諾，享用簡單的午餐後，旋即前往車站轉搭伯連那景觀列車，該路段鐵路建於 1896-1904 年，往返於冰冷的瑞士和陽光充足的義大利山區，沿路穿過 55 條隧道和 196 座橋樑，經過阿爾卑斯山的各種地勢坡度。2008 年入選世界文化遺產，除了獨特的大自然風光，還有獨一無二的開放式

360 度迴圈拱橋，總共 9 個弧拱，火車進行過程中每一秒都捨不得休息，讓你不得不佩服瑞士的建築工藝，隨後一路爬升至海拔 2 千公尺的地方，當看到比安科湖時，稍微留意上方的冰河。火車大約二個半小時的時間，抵達聖莫里茲後，隨團遊覽車也抵達，接送大家前往飯店，今晚夜宿瑞士冬季旅遊發源地聖莫里茲度假勝地。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

## 第六天

今天乘坐壯觀的冰川快車火車之旅，絕對是這次旅行的亮點。火車從聖莫里茲山區度假勝地出發，抵達馬特宏峰山腳下的小鎮策馬特，途經阿爾卑斯山的絕美大自然山景，穿過山巒連綿起伏的瓦萊州、烏裏州和格勞賓登州享受令人難忘的 8 小時旅程。這列時尚的火車穿過



291 座橋樑，穿過 91 條隧道，並在瑞士阿爾卑斯山峰林間穿梭，時而繞過急彎，每一個轉彎處都會有令人驚艷的風景。本次冰河列車將從聖莫里茲到安德馬特，該地區為烏澤恩谷，也位在聖哥達山隘腳下，此地也成為夏季及冬季的著名旅遊景點，預計在此下車，改搭巴士前往策馬特，用另一角度欣賞不同的山景。(若火車安排上有所更動，將調整上下車車站及距離)。午餐時間，帮大家安排車上預訂的美味午餐，體驗邊看山城風景，邊享用瑞士火車餐點。



策馬特隱藏在瑞士阿爾卑斯山中田園詩般的山村，雄偉的馬特宏峰高聳於天際線，創造了歐洲最獨特的高山景觀之一。迷人的策馬特小鎮融合了經典的瑞士優雅和快活的感覺，是瑞士最美麗的城鎮之一，美麗的市中心，到處都是小木屋和歷史悠久的房子，特色的商店點綴，傳統餐廳和無數的滑雪用品商店。朝著山腳下方向行走，高聳入雲的山脈映入眼簾，無處不在的馬特洪峰，世界上最知名的山峰，從生活中的瑞士三角巧克力就可以發現其特色。

策馬特小鎮迷你，在美麗的街道上四處漫步不用擔心迷路，步行區域也不會有車子，地方政府規定為保護這片美景，這裡不能使用燃油的交通工具，唯一允許的交通工具為駕乘小巧的電動車，或者以步行的方式，非常適合散步的美好城鎮。晚上夜宿策馬特，住宿預計以溫泉飯店，清新的空氣加上美麗的風景下泡溫泉，你會感受到完全的放鬆感。

餐食包含：早餐 | 午餐

住宿：四星飯店

## 第七天



今日搭乘歷史悠久的戈爾內格拉特鐵路。這條鐵路自 1898 年起營運，是歐洲最高的露天齒軌鐵路。列車自策馬特緩緩出發，沿途一路向上，駛向陽光灑落的高納葛拉特觀景平台。

列車穿梭於壯麗山巒之間，約 30 分鐘後抵達海拔近 3100 公尺的山頂。站上觀景平台，視野豁然開朗，馬特洪峰、天堂冰河群峰彷彿近在眼前，銀白雪峰在藍天映襯下展現無與倫比的阿爾卑斯氣勢。由於海拔較高，請務必準備保暖衣物。途中列車將經過著名的利菲爾湖 Riffelsee。在天氣晴朗的時候，湖面如鏡，倒

映著馬特洪峰的英姿，是旅人心中必訪的經典取景地，也是攝影愛好者夢寐以求的一瞬。

貼心提醒：若只有一個座位選擇，建議搭乘列車右側，上山時可俯瞰整座策馬特小鎮，景色尤為動人。

午餐過後，我們緩緩離開策馬特，旅程彷彿進入另一個節奏。遊覽車沿著羅訥河谷前行，午後的陽光灑落在蜿蜒的河面上，遠方山巒層層疊疊，靜靜守護著散落其間的村莊與葡萄園。時間在此刻變得溫柔，窗外的風景不急不徐，如同一幅緩



慢展開的畫卷。

隨著道路逐漸攀升，車輛穿越阿爾卑斯山隘口，視野也悄然轉換。山勢愈發壯闊，空氣變得清冽，彷彿連呼吸都被洗滌。當我們越過邊界，景色在不知不覺間從瑞士的細緻與秩序，轉為法國白朗峰山區的奔放與磅礴。遠方雪峰在雲霧間浮現，宣告這片傳奇山域正靜靜迎接我們的到來。

傍晚時分，霞慕尼 Chamonix 悄然映入眼簾。這座被群峰環抱的小鎮，在暮色中顯得格外寧靜而迷人。辦理入住後，不妨漫步於小鎮街道，享用一頓溫暖的法式或阿爾卑斯風味料理，讓味蕾與心靈一同放鬆。夜幕低垂，抬頭仰望，白朗峰山群在星光與夜色中靜靜矗立，彷彿低聲訴說著屬於高山的古老故事，為這一天的旅程留下溫柔而深刻的記憶。



餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

## 第八天



清晨，山城仍沉浸在微涼的空氣與薄霧之中，我們啟程前往壯麗的白朗峰 Mont Blanc。搭乘經典的南針峰纜車 Aiguille du Midi，車廂緩緩離開地面，隨著高度不斷攀升，世界彷彿被輕輕拉遠。群峰在眼前一一展開，岩壁、冰河與雪線交織成壯闊的畫面，天空近得彷彿觸手可及，讓人恍若置身雲端，漂浮於阿爾卑斯之巔。

當纜車抵達觀景平台，白朗峰主峰以近乎震撼的姿態佇立眼前，四周冰河在陽光下閃耀著冷冽光芒，時間彷彿在此刻靜止。站在高處遠眺，天地遼闊無邊，而勇敢的旅人更可踏上令人屏息的「Step into the Void」玻璃天空步道，透明地板下是萬丈深谷，腳步輕輕一踏，彷彿走進空中，將這份震撼與感動深深刻進記憶之中。

若遇強風或天候不佳，行程將彈性調整為搭乘 Montenvers 小火車，前往 Mer de Glace 冰河，近距離感受冰川的靜謐與力量。

午後，旅程轉為溫柔的節奏，前往風光如畫的日內瓦湖。湖水在陽光下閃耀著柔和光澤，湖岸坡地層層展開，整片葡萄園沿著山坡傾瀉而下，這正是聞名世界的拉沃葡萄園 Lavaux





Vineyard Terraces。自羅馬時代以來，葡萄藤便在此扎根生長，歷經千年風霜，於 2007 年被列為聯合國教科文組織世界文化遺產，湖光、山色與人文在此完美交織。

傍晚時分，抵達優雅的洛桑 Lausanne 並入住。這座城市靜靜座落於瑞士法語區日內瓦湖北岸，街道依山而建，層層向湖面延伸。夕陽緩緩落下，湖面染上溫暖色彩，不妨在湖畔漫步，任微風輕拂臉龐，在靜謐與光影之中，細細體會洛桑從容而

優雅的生活節奏，為這趟旅程留下一抹溫柔而難忘的尾聲。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第九天



早餐用餐完畢，搭車前往西庸城堡，沿途欣賞日內瓦湖風光。日內瓦湖的呈新月形，將法國和瑞士分隔開來，西庸城堡 Chateau de Chillon 其歷史可追溯至 9 世紀，是拜倫根據真實故事改編的小說《西庸的囚徒》的取景地。拉沃葡萄園以日內瓦湖和阿爾卑斯山為背景的梯田葡萄園，從湖中望去的角度，這片美麗的風景一定讓你難以忘懷這次的旅程美景。

下午搭乘黃金列車，這條連接瑞士中部到日內瓦湖風景秀麗的火車，沿途欣賞壯觀的湖畔和山巒，景色變化多端，整趟旅程都是令人驚訝連連，從松樹和冷杉的原始森林，到一望無際的葡萄園，傳統紅屋瓦小木屋點綴在綠色的山坡上，如詩如畫的出現在眼前。途中行經圖恩，被稱為通

往伯爾尼高地的門戶，但這不僅僅是因為它的地理位置，這座城市及其周邊景觀是對瑞士這一地區的歷史、文化和自然美景的縮影。

前往少女峰的門戶城市因特拉肯，為瑞士最古老、最著名和最受歡迎的避暑勝地之一，因觀賞瑞士中部壯麗景色的絕佳基地，同時享受別緻湖畔度假勝地的舒適，成為登頂山峰前的前哨站，今晚就在這裡好好享受山腳下的攻頂前的寧靜氛圍，好好休息準備明天前往這次旅程最重要的重點。



餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

## 第十天



每日都要在旅程中劃下一項重點，今天就屬前往少女峰，被列入世界遺產名錄的少女峰被稱為歐洲之巔，擁有歐洲大陸最高的火車站，海拔 3,454 公尺。鐵路的建設始於 1896 年，全部由體力勞動完成，這條鐵路歷時 16 年建成，於 1912 年正式開通，搭乘少女峰鐵路須經過兩次轉乘，即可到達少女峰，風景優美又可輕鬆攻頂，想像站在瑞士阿爾卑斯山的最高點之一，穿過冰洞卻又享受夏季玩雪，阿爾

卑斯山全景全覽，只能說這太神奇了，午餐當然就是在少女峰山上用餐。

艾格快線纜車 2020 年啟用，世界最快高山三索纜車之一，從山下到中繼站轉換齒軌火車，只需要十五分鐘，比起傳統火車省下至少 40 分鐘，寬敞車廂若大的玻璃及 360 度環景景觀，成為參觀的首選。傳統的火車搭配全新的纜車，讓整趟旅程更加快速與舒適。

\* \* 一定要記得穿保暖衣物，溫度通常維持 5 度上下，有時候還會飄雪。

\* \* 是否會有高山症問題，請在出發前往家醫科與醫生討論及準備藥物

下山後車程約二個半小時回到蘇黎世，夜宿蘇黎世，開始細數這一次精彩的旅程，也即將進入尾聲。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

## 第十一天

依照班機時間，彈性安排當日活動。

餐點包含：早餐（若班機時間太早飯店可能無法提供早餐）

## 第十二天

抵達台灣。