



## 鬱見春風花道慢行・荷蘭賞花自行車之旅

日期：2026 年 4 月 1 日至年 4 月 12 日

費用：142,800NT (該費用含電輔車費用。若不需電輔車可以扣 5000NT)

- ✓ 風車與單車
- ✓ 平常有在騎腳踏著
- ✓ 愛好運動者

騎腳踏車的部分，可以選擇一般腳踏車或動力腳踏車，每日下午船公司會說明第二天的騎行路線，以及注意相關事項，也會帶著大家一起騎乘，也可以按照自己步調調整，但也要留意當天最後登船時間。同時，船公司會提供詳細的路線地圖、GPS 導航，當然也可以按照自己的步調獨立完成。

不僅有機會參觀荷蘭的許多著名城市，還可以透過騎乘腳踏車穿越鄉村，來到荷蘭「綠色之心」，河景、草地、乳牛、風車，和風景如畫的農場，完全貼近在地荷蘭生活，這一週內盡可能地參觀體驗典型荷蘭中部人文與風光，將更了解荷蘭的每年在該區能吸引來自全球各地遊客的魅力。

阿姆斯特丹、烏得勒支：荷蘭的地理中心、鹿特丹：歐洲最繁忙的港口、台夫特：維梅爾 (Johannes Vermeer) 的故鄉、哈勒姆：觀光天堂、高達：乳酪城、小孩堤防（聯合國教科文組織世界遺產）、斯洪霍芬：銀城、北海海岸線的沙丘和海灘以及露天博物館“桑斯安斯風車村”。

河輪：

我們就住在船上，每天的目的地停泊，船上供應早餐、晚餐（前菜、主菜、甜點）及外帶午餐，當然累得累了，想要在船上觀看兩岸風光，也是不錯的選擇。

※ 費用包含來回經濟艙機票、當地交通、指定博物館和飯店住宿。自己零用錢約可準備台幣一萬元左右。

※ 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。

※ 報名時請繳交有效聯絡方式（可臉書或電子信箱）、護照影本（請拍照或影印繳交）。

※ 繳交報名資料及訂金五萬為有效報名，餘額出發前兩個月繳清。檢收信箱和臉書社團了解最新訊息。

※ 行前說明會僅一場，地點於台中，亦可選擇線上參與。如無法參與請參考電子檔案，或以電子郵件詢問。

**報名方式：**聯絡指導老師繳交護照資料 → 填寫 google 報名表單 → 確認航班 → 繳交訂金五萬 →→→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) 電話: 0935-125023 或 04-26321168

李岳霖老師 [josephlitw@gmail.com](mailto:josephlitw@gmail.com) 電話：0925-075057

## 第一天

準備出發前往荷蘭阿姆斯特丹。

## 第二天

林布蘭於 1606 年在萊登出生，於阿姆斯特丹嶄露頭角，是荷蘭極具開創性的畫家。林布蘭生逢其時、正值荷蘭黃金年代，中產階級與公會組織蓬勃發展，也為林布蘭帶來不少商機。荷蘭黃金時代最具代表性的藝術巨匠，以深刻的人物描繪、戲劇性的光影運用與強烈的情感表現著稱，又常被稱為光影魔術師，深度心理描寫與自畫像巨匠，藝術史上最完整的自我視覺紀錄之一。

林布蘭於 1639 年購下這棟房屋，當時正值他事業巔峰，這裡成為他生活、作畫與教學的據點。林布蘭創作精華期大多是在這邊度過，所以阿姆斯特丹市政府於 20 世紀初購買這棟建築並加以整修，於 1911 年開放參觀。



這座被譽為「北方威尼斯」的城市，擁有超過 165 條運河與 1,200 座橋樑，遊船緩緩穿梭於水道之間，不僅能從別樣視角欣賞 17 世紀金色時代的歷史建築、傾斜的聯排屋、特色教堂與現代藝術館，也能感受城市緩慢而詩意的節奏。無論白日或夜晚，搭配導覽解說，運河遊船都是深入了解阿姆斯特丹歷史與風情的浪漫方式，搭乘遊船暢遊運河絕對是不可錯過的經典體驗。

餐點：包含早餐 | 晚餐

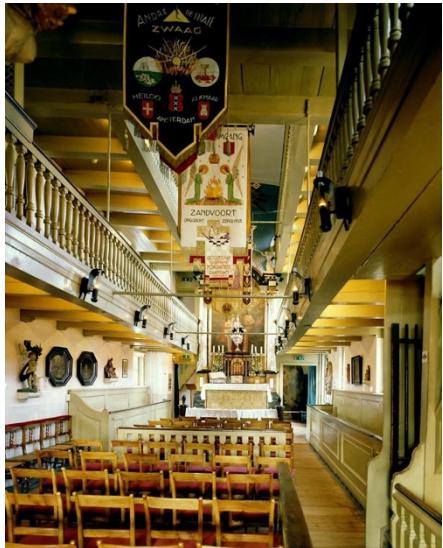
住宿：四星級飯店

## 第三天

前往庫肯霍夫 Keukenhof 參加庫肯霍夫鬱金香節，世界上最大的花卉公園，也被稱為「歐洲花園」，其中鬱金香節是世界上最大的花卉展覽，以其令人難以置信的廣闊花園而聞名，佔地約 33 公頃，春天女神降臨的大地，超過七百萬朵鬱金香、風信子、水仙、蘭花、玫瑰、康乃馨、鳶尾花和百合花，萬紫千紅的花海在各個展館角落綻放姿色，如水景花園和日式花園，以及多個以各種植物為特色的涼亭和溫室，有機會還可以遇到園區安排特別活動，樂團表演、民俗舞蹈、工藝品和傳統奶酪市場等等，享受最美麗的與詩情花意的美好春天氣息。



庫肯霍夫花園僅在鬱金香季節開放，但庫肯霍夫城堡本身就是一個景點，17 世紀的鄉村莊園由荷蘭東印度公司的一位管理者建造，並於 1860 年進行了新哥德式翻修，這座城堡擁有保存完好的內部裝飾和大量的黃金時代藝術收藏品。



抵達後阿姆斯特丹市區小旅行，城市超過六千座 16 至 18 世紀的建築，全擠在 2,000 英畝的土地上，被 160 條運河分割開來，整座地勢平坦，讓阿姆斯特丹成為一座非常適合步行探索的城市。

閣樓上的吾主博物館是阿姆斯特丹最古老、最特別的博物館之一，保存完好的 17 世紀房屋，狹窄的走道和樓梯向上通往充滿歷史感的客廳、廚房和房間，最後到達博物館的真正亮點，就是閣樓上一座完整的教堂，見證當時國家推行新教派，因此天主教徒只好想辦法擁有屬於自己信仰的中心，因此這裡成為當時荷蘭天主教的秘密集會地。

林布蘭是 17 世紀荷蘭的著名畫家，故居被改建為博物館以紀念他的生活和藝術成就。這座建築是一座 17 世紀的典型荷蘭城市住宅，目前可以在博物館內參觀展覽，了解林布蘭斯的生活和藝術創作，博物館展示了大量的林布蘭斯的畫作、素描、版畫以及他的工作室和生活空間，還可以了解他的畫筆技巧、風格和對藝術的影響，使遊客更深入地了解這位偉大藝術家的作品和時代。

餐點：包含晚餐

住宿：四星級飯店

## 第四天

早餐過後前往市中心，主要是參觀梵谷博物館，認識大師偉大的作品及其一生。梵谷的弟弟西奧梵谷幾乎保存了他的所有畫作，所以這些畫作也就一直屬於梵谷家族，直到 1962 年，在荷蘭政府的幫助下，藝術家的侄子文森·威廉·梵谷將藏品捐贈給了文森·梵谷基金會，該基金會隨後將這些藏品永久出借給了梵谷博物館，館藏擁有大量梵谷的畫作，包括他的自畫像、風景畫和靜物畫等。其中，一些著名的作品如《向日葵》、《星夜》和《自畫像》等都被展示在這座博物



館中。此外，博物館還擁有梵谷的書信和其他個人物品，這些展品提供了對梵谷生平和藝術創作的深入了解，才能完整看到他一生精彩的作品。

參觀博物館之後可以讓大家前往水壩廣場，阿姆斯特丹市中心的店家及百年的舊城區走走逛逛，或是坐下來喝一杯咖啡，都是很棒的選項，預計下午一點鐘前往碼頭報到，熟悉接下來船上的環境，大家也會興奮地四處望望看看，喝杯咖啡，看看運河旁的人群及河道中穿梭的船隻，抑或在碼頭周邊閒晃，最晚下午四點半前一定要回到船上，預計五點揭開歡迎活動及船上安全說明。晚餐就在船上享用和聽取船上的簡報（隔天活動內容跟注意事項）。

\* \* 船上 4 點以前茶及咖啡為免費供應。



餐點：早餐包含 | 晚餐包含

住宿：河輪上

第五天 阿姆斯特丹 – 布羅伊克倫 | 布羅伊克倫 – 烏得勒支 (騎 20 公里) | 烏得勒支-鹿特丹

Amsterdam – Breukelen | Breukelen – Utrecht (20 km) | Utrecht – Rotterdam



自行車之旅就從布羅伊克倫開始，碧波蕩漾的水面，廣闊的田野和果園，該地區以其眾多黃金時代的鄉村莊園及典雅的茶室和花園而聞名，當然也有雄偉的城堡、鄉間別墅，沿著美麗而蜿蜒的 Vecht 河遊覽，進入烏得勒支市中心，在那裡將會探索美麗的歷史悠久的市中心，烏特勒支大教堂以哥特式建築風格聞名，建造始於 14 世紀，經過多次擴建和修復。教堂的外觀壯觀，擁有高聳的尖塔和華麗的尖頂。內部則以高大的拱頂、彩色玻璃窗和精緻的雕刻裝飾為特色。此了塔樓之外，運河、特色商店和漂亮的咖啡館，也值得到處走走。下午走累了

後，回到船上看著二岸風光，繼續乘船從烏得勒支前往鹿特丹。

\* \* 依照自己的狀況，如果體力及時間許可，只要注意安全，可以自己延伸路程。

餐點：早餐包含 | 外帶午餐 | 晚餐包含

住宿：河輪上

## 第六天 鹿特丹 Rotterdam – 斯希丹 Schiedam – 台夫特 Delft – 鹿特丹 Rotterdam (騎 48 公里)



早餐過後，大約騎 40-60 分鐘抵達“永遠的城市” 希丹，一個歷史悠久的自治市和城市，漂亮的運河，及擁有世界上最高的及歷史最悠久的風車群而聞名。著名的荷蘭杜松子酒，就是發源地之一，著名品牌如 Ketel One，這部分就看看囉！！歇腳之後，繼續騎乘約 40-60 分鐘抵達台夫特，一個以其藍色陶器而聞名，種陶瓷被稱為「台夫特陶瓷」。參觀美麗的市中心及其運河河道，古老橋樑和沿岸建築的美景，成為台夫特必體驗的行程之一，搭配風景如畫的街道、橋樑和小巷，停好車子，參觀台夫特陶器工廠，精美的圖案和細膩的工藝，成為荷蘭的傳統工藝精萃，也是來到台夫特的亮點之一。

走累了，在台夫特找一間咖啡廳來杯午茶，下午繼續騎大約 60 分鐘回到鹿特丹。回到船上歇息，晚餐後若還有體力繼續逛，建議可以前往市中心漫步，前往方塊屋、最大的穹頂市場等等。方塊屋由荷蘭建築師彼得·布拉姆 ( Piet Blom ) 在 1970 年代設計，他的理念是將城市中的方塊屋變成一個森林。一旁的鹿特丹穹頂市場是荷蘭鹿特丹市的一個著名建築和景點，這座現代化的市場建築於 2014 年開放，以其獨特的設計和豐富的美食選擇而聞名。其綠色玻璃立面和巨大的弧形屋頂，頂部像一個巨大的穹頂，內部覆蓋著彩色的藝術壁畫，形成了令人驚嘆的視覺效果。市場內超過 100 個攤位，供應各種食品和飲品，不僅是一個傳統的市場場所，還是一個多功能的公共空間。除了購物和用餐，遊客還可以在市場舉辦的各種活動和展覽中尋找娛樂。



餐點：早餐包含 | 外帶午餐 | 晚餐包含

住宿：河輪上

## 第七天 鹿特丹-小孩堤防-斯洪霍芬\* (騎 30 公里)

### Rotterdam - Alblasserdam with the “waterbus” | Kinderdijk – (Gouda) - Schoonhoven\*

先搭乘水上巴士前往小孩堤防，也是聯合國教科文組織文化遺產，擁有令人印象深刻的一排 19 座大型風車，用於抽水排除淹水沼澤水患問題。小孩堤防村以其豐富的歷史和文化而深受喜愛，是來南荷蘭旅遊的遊客必去的地方，距離鹿特丹僅十幾公里，可以說是荷蘭最古老的風車收藏地，靜靜地坐落在萊克河和諾德河的交匯處。

結束後來個比較挑戰的路程，預計要騎乘 70 分鐘才能抵達美麗的奶酪之城豪達，除了有名的起司、荷蘭餅、運河、教堂，建於 1448 年的市政廳，號稱荷蘭最古老的市政廳之一，也非常值得前往觀看，宜人的哥得式風格，建築的正面設有一系列尖塔、尖刺和拱形窗戶，還有無數荷蘭歷史上重要人物的石像，以其華麗的文藝復興風格和精緻的細節而聞名。當然如果覺得累了，可以好好休息，直接前往斯洪霍芬 ( 1. 豪達到斯洪霍芬約 50 分鐘。2. 小孩堤防到斯洪霍芬約 70 分鐘 )。斯洪霍芬又稱為“銀城”古代當然就是以打造銀器聞名，如果選擇不前往豪達，提早抵達斯洪霍芬，可以

自行前往銀博物館，小城以其銀器製造業和古老的建築而聞名，被稱為「荷蘭的銀器城」。如果想要輕鬆體驗這座城市，或許可以選擇市區逛逛，提早上船享受慵懶的午後也是不錯的選擇。



餐點：早餐包含 | 外帶午餐 | 晚餐包含

住宿：河輪上

第八天 斯洪霍芬-奧德沃特-烏得勒支 (騎 36 公里) | 烏得勒支-哈倫

Schoonhoven – Oudewater – Utrecht (36 km) | Utrecht – Haarlem



今日將從斯洪霍芬騎自行車再次穿過美麗的荷蘭“綠色之心”，沿路的小村莊和筆直的道路，通往烏得勒支。騎乘時間約 50 分鐘，率先抵達奧德沃特，途中除了看到許多鄉下傳統的奶酪農場之外，其迷信和巫術歷史而聞名的「女巫」是最被津津樂道的主題，來去參觀「女巫秤重量屋」，當時制度是相信女巫會飛，所以女巫輕如羽毛，太輕就可能被列為女巫，還好大家都有重量，這個城市每個人都過

關，沒有被列為女巫，歷史上這個城市沒有人因女污罪被起訴。其餘教堂、市政廳、運河及小巧可愛的店舖，都是值得走走逛逛。

酒足飯飽後，繼續騎乘大約 80 分鐘的腳踏車之旅前往烏得勒支，沿途鄉村風光明媚，抵達船隻停靠點，歇息一下，可以坐在甲板上曬太陽行光合作用，看著運河風光，船隻緩緩往哈倫方向前進。

\* \* 綠心地區是荷蘭蘭斯塔德的一個地區，人口稀少，大片綠地，除了可以看到可愛的荷蘭城鎮和村莊外，還有許多自然保護區，地勢平緩，相當優雅美麗的好地方。

餐點：早餐包含 | 外帶午餐 | 晚餐包含

住宿：河輪上

## 第九天 哈倫 – 北海海岸 – 哈倫 (騎 40 公里) | 哈勒姆-贊丹

Haarlem – North Sea coast – Haarlem (40 km) | Haarlem – Zaandam

哈倫這座經典的荷蘭城市擁有鵝卵石街道，歷史悠久的建築，宏偉尖塔的教堂，博物館與現代舒適的酒吧，精巧的咖啡館和運河，鄰近的南肯內默蘭國家公園，穿越美麗的肯尼默沙丘，可以在那裡看到多種鳥類（可以自備望遠鏡）、蘇格蘭高地牛、設德蘭矮種馬和蘇格蘭高地馬在開闊的沙丘地區吃草，自 2007 年以來，歐洲野牛也開始在此地放養，幸運的話還有機會看到狐狸、鹿和兔子，在公園內也可以找到一些古老的建築物和遺址。繼續前進前往布盧門達爾和讚德沃特的海濱度假勝地，休息片刻，騎著單車穿過森林回到哈倫，如果比較早回去還可以在市區蹣跚，對藝術有興趣的可以前往弗蘭斯哈爾斯美術館，該美術館當然主要就是展示弗蘭斯哈爾斯的美術品，但也展示一些其他荷蘭 17 世紀畫家的作品。晚餐時段船將緩緩駛向贊丹。



餐點：早餐包含 | 外帶午餐 | 晚餐包含

住宿：河輪上

## 第十天 贊丹 – 阿姆斯特丹 (騎 32 公里) Zaandam – Amsterdam (32 km)



從贊丹出發，最後一天的自行車之旅將前往露天博物館贊瑟斯漢斯 Zaanse Schans，距離不遠只需要 25 分鐘，是 18 世紀和 19 世紀的住宅區，這裡有如博物館一般納入眾多荷蘭傳統文化，有美麗的風車、傳統木屋的古老荷蘭村莊、起司農場和傳統木鞋製造商，可以免費試吃起司，參觀製造木鞋。參觀完博物館後，騎自行車穿過休閒區 “Twiske” 自然公園區域返回阿姆斯特丹，荷蘭鄉村和沼澤濕地區域，沿途會經過風車，穿過牛羊和野花的田園風光，這個開闊大型自然保護區，可以觀賞野生動物、也擁有完善的自行車道，在這裡野餐過

後，下午回到阿姆斯特丹，放下腳踏車來到市中心開始回到繁華世界，如果有購物需求或有其他參觀計畫可以利用這個時段前往，當然也可以跟隨老師，前往水壩廣場、聖尼古拉斯教堂、小阿姆斯特丹博物館、紅燈區等等。

餐點：早餐包含 | 外帶午餐 | 晚餐包含

住宿：河輪上

## 第十一天

行程最後一天，早餐後下船後，準備前往機場搭機。

## 第十二天

抵達台灣