

2018 楊氏太極拳

波蘭.立陶宛.拉脫維亞.瑞典13天



★ 搭乘中國國際航空從北京直飛華沙，僅需8.5小時，全程空服員中文服務讓您飛行輕鬆愉快！（使用其他航空公司走這行程，轉機次數多，耗費飛行時間時間。）

★ 安排遊覽四國首都：【波蘭-華沙】【立陶宛-維爾紐斯】【拉脫維亞-里加】【瑞典-斯德哥爾摩】。



航班參考：(正確航班時間，以說明會為標準)

日 期	起飛/抵達	航班編號	出發時間	抵達時間	備註
2018/6/14 第1天	桃園/北京	CA190	18:45	22:05	飛一、二、四
2018/6/15 第2天	北京/華沙	CA737	02:55	06:20	飛一、三、五
2018/6/25 第12天	華沙/北京	CA738	13:55	04:55+1	飛一、三、五
2018/6/26 第13天	北京/桃園	CA185	08:35	11:45	飛三、四、五、六、日

第 1 天 桃園 → 北京 (預計航班 CA190 18:45 / 22:05)

今天集合於桃園國際機場，由專業領隊辦理出境手續，搭乘豪華客機經「北京」轉機飛往「華沙」。

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：機上簡餐
住宿：機上		

第 2 天 北京 → 華沙 (預計航班 CA737 02:55 / 06:20) 180KM Dojo–Stara Wieś



清晨航班抵達【華沙】。華沙是波蘭的首都也是波蘭最大的城市，位於維斯拉河兩岸，著名的華沙公約就是於華沙簽署的。華沙面積 446 平方公里，擁有大小公園 65 處，條條大街綠意盎然，綠草坪和小花壇星羅棋佈，整個城市掩映在綠蔭花海之中，綠地面積 1.2 萬多公頃，約占城市總面積的 27%，全市共有人約佔有 77.7 平方米，遙居世界各大城市之首。



前往【華沙老城區】，在第二次世界大戰期間，德國納粹用炮火將這座美麗的古城毀於一旦，那些富麗堂皇的古典建築幾乎蕩然無存。1971 年靠社會集資重建，波蘭人用很短的時間，從戰爭的廢墟上建起一座跟戰前一模一樣的華沙古城。因為波蘭人的努力重建，所以華沙老城在 1980 年被入選聯合國教科文組織世界遺產。現今，華沙依然保持著老城和新城的佈局，維斯瓦河西岸為原樣重建的老城，四周圍環繞著赫紅色的磚塊砌成的內牆和外牆，這區主要包括老城廣場、城堡廣場 Plac Zamkowy、皇家大道，這裡能看到眾多知名景點，如「老城」、「皇家城堡」、「美人魚雕像」、「居禮夫人故居」、蕭邦心臟的埋葬之處「華沙聖十字教堂」、「華沙大學」...等等。

午餐後前往比賽地點 Dojo–Stara Wieś 報到。

***溫馨小提醒：波蘭雖然已加入歐元區，但目前仍舊使用「波蘭茲羅提幣」為國定幣值。行程中除了波蘭以外的三個國家都是使用歐元為主，而「波蘭茲羅提幣」在國際上並非廣泛流通貨幣，所以在台灣也無法直接兌換，因此建議還是換成歐元才方便使用。波蘭的商店幾乎都收刷卡，連小超商也不例外，建議使用刷卡交易。如果遇到路邊小攤販想購買紀念品，小販也收歐元，但匯率比較不好，而且找零依舊會使用「波蘭茲羅提幣」。

早餐：機上簡餐	午餐：中式料理	晚餐：Dojo–Stara Wieś
住宿：Dojo–Stara Wieś		

第 3 天 Dojo–Stara Wieś(波蘭)

比賽 Festival activities。

早餐：Dojo–Stara Wieś	午餐：Dojo–Stara Wieś	晚餐: Dojo–Stara Wieś
住宿：Dojo–Stara Wieś		

第 4 天 Dojo–Stara Wieś(波蘭)

比賽 Festival activities。

早餐：Dojo–Stara Wieś	午餐：Dojo–Stara Wieś	晚餐: Dojo–Stara Wieś
住宿：Dojo–Stara Wieś		

第 5 天 Dojo–Stara Wieś(波蘭) 🚌 133KM 克拉科夫(波蘭)

早餐後前往【**克拉科夫**】，是波蘭第二大城市，為小波蘭省首府，也是波蘭的舊都，全市人口約 76 萬人。在波蘭歷史上，克拉科夫自 1038 年起成為首都，直至 1596 年遷都華沙為止；波蘭在 1795 年至 1918 年亡國期間，則以該城為中心先後建立了克拉科夫自由市及克拉科夫大公國。克拉科夫是波蘭重要的旅遊都市，【**克拉科夫老城區**】在 1978 年被列入世界文化遺產，老城區內最重要的兩處景點為中央集市廣場與瓦維爾山，前者為克拉科夫之城市核心，後者則曾為波蘭王室的宮殿所在。在老城廣場上有聖瑪利亞大教堂、中世紀紡織會館等建築。接著我們前往建於 13 世紀的王宮【**瓦維爾城堡**】，堡內收藏歷代波蘭王室的寶貴文物，城堡中的大教堂是波蘭歷代王朝加冕和王族長眠之地，前任教宗保羅二世榮登羅馬天主教教皇之前即為該教堂大主教，從這裡可以眺望克拉科夫老城美景。



早餐：Dojo–Stara Wieś	午餐：中式料理	晚餐: 西式料理
住宿：Hotel Sympozjum & SPA 或同級		

第 6 天 克拉科夫(波蘭) 🚌 20KM 維利奇卡鹽礦(波蘭) 🚌 299KM 華沙(波蘭)



知名的【**維利奇卡鹽礦**】從 13 世紀起就開採鹽礦，目前已基本停產。礦區內共有九層，最淺的在地下 64 公尺，最深的在地下 327 公尺，通道全長 200 公里，有如迷宮令人嘆為觀止。鹽礦中有

禮拜堂、和地下湖泊等，最特別的是以鹽礦雕成的「聖金加禮拜堂」，鹽殿裡的石階、燭臺、吊燈及聖母像等全是由鹽雕琢而成，讓人嘆為觀止。這裡宛如一座地下城市，是歐洲最古老的鹽礦之一。1978 年，維利奇卡鹽礦被聯合國教科文組織登錄為世界遺產。之後返回華沙。

早餐：酒店內	午餐：西式料理	晚餐：中式料理
住宿：Radisson Blu Sobieski 或同級		

第 7 天 華沙(波蘭) 🚗 200KM 比亞維斯托克(波蘭) 🚗 310KM 維爾紐斯(立陶宛)



早餐後前往華沙最大的公園【瓦金基公園】，因豎立蕭邦雕像而聞名所以也叫【蕭邦公園】，其占地面積寬廣，綠樹成蔭，各種小動物在樹叢間自在的生活，是華沙人民休閒的好去處，在夏秋季的週末裡，會有鋼琴演奏會在「蕭邦雕像」下舉行，公園中部有「羅馬劇院」舞臺，偶爾會有來自世界各



地的表演秀。之後前往【比亞維斯托克】，位於波德拉謝省，是波蘭東北部最大城市，接近「白俄羅斯」邊界，是連接波蘭和立陶宛的交通樞紐城市，因此，在此城市也形成了一個白俄羅斯少數民族居住區。比亞維斯托克擁有多所聞名歐洲大學，其中最為著名的是比亞維斯托克醫科大學。【聖母升天聖殿總主教座堂】，是天主教比亞維斯托克總教區的主教座堂，包括相互連接的新舊兩座建築。1905 年祝聖，新哥德式建築。【布拉尼斯基宮(外觀)】，是後巴洛克時期的建築，被稱為「波德拉謝的凡爾賽宮」，目前

已是比亞維斯托克醫科大學的行政大樓。傍晚抵達【維爾紐斯】是立陶宛的首都和最大的城市，其老城區在 1994 年被列入世界文化遺產。維爾紐斯也是 2009 年的歐洲文化首都。



早餐：酒店內	午餐：西式料理	晚餐：中式料理
--------	---------	---------

第 8 天 維爾紐斯(立陶宛) 🚌 28KM 特拉凱(立陶宛) 🚌 300KM 里加(拉脫維亞)



早餐後參觀維爾紐斯市裡充滿中世紀氣息的【維爾紐斯老城區】。主教座堂廣場上矗立的「維爾紐斯大教堂」是立陶宛的國家象徵，新古典主義的建築風格與廣場上的鐘塔相互輝映，廣場地面還有一個意義非凡，標示著「STEBUKLAS(奇蹟)」的地磚，是 1989 年波羅的海三小國集結 200 萬人，手牽手拉成一條人龍，從「維爾紐斯」經過「里加」再到「塔林」，抗議蘇聯侵占爭取獨立的起點所在。15 世紀建造的「聖安妮教堂 St. Anne's Church」是一

座羅馬天主教的教堂，融合了華麗的哥德式建築和磚式哥特建築的風格，是維爾紐斯的地標建築。聖安妮教堂被列入世界文化遺產。之後前往【特拉凱省】，共有 32 座形成於冰河時期的湖泊，現被劃定為國家歷史文物園區。【特拉凱水中城堡】位於 Galvė 湖中，這座石頭結構的城堡是 14 世紀由科斯圖提斯公爵興建的，到大約 1409 年，科斯圖提斯的兒子維陶塔斯大帝時期，整個工程的主要部分已經完工。橙紅色如童話故事般的古堡矗立在清澈的湖水中，如夢似幻的美景讓人著迷，是立陶宛非常著名的渡假區。



【里加】是拉脫維亞的首都，也是波羅的海三小國(立陶宛、拉脫維亞、愛沙尼亞)中最大的城市，也是波羅的海三小國中主要的政治、經濟、文化、教育和工商業中心。聯合國教科文組織特別認為里加豐富的新藝術運動建築是世界上獨一無二的。



早餐：酒店內	午餐：西式料理	晚餐：中式料理
住宿：Tallink Hotel Riga 或同級		

第 9 天 里加(拉脫維亞) 🚢 17:30 開船，隔天 10:30 下船 斯德哥爾摩(瑞典)



早餐後參觀 1997 年列入世界遺產的【里加老城區】。「火藥塔」原本是里加城防禦體系的一部分。1937 年到 1940 年，火藥塔進行重建，被包含進拉脫維亞戰爭博物館的建築中。塔直徑 14.3 m，高 25.5 m，牆體厚約 3 m。城內廣場上有一座「多姆大教堂」，是里加的主教座堂，始建於 13 世紀初是波羅的海三小國家中最大的中世紀教堂。在里加老城區裡有二處有趣的知名建築，「三兄弟之屋」因三棟歌德式建築風格

的樓房相連而著名，最老的是右邊這棟建於 15 世紀的民宅，中間棟於 17 世紀修建，左邊最年輕的是 18 世紀才建築完成的，現為建築博物館。另一棟有趣的房子為「貓之屋」，黃色豪宅上有一隻黑色貓型標誌，隱藏著一段商人與公會之間發生的有趣的故事。市政廳廣場旁的「聖彼得教堂」有著高達 123 公尺的尖塔，為「巴洛克式」風格，塔尖頂著重達 158 公斤的鍍金「風向雞」為城市標誌，也是里加最高的建築物。市政廳廣場上還有一棟著名的建築物叫「黑頭屋」，建於 14 世紀，是當時航海貿易商人集會所。與黑頭屋並鄰的「市政廳」這裡是觀光客最愛取景的角度。



在德國不來梅市政廳的左側，擺放著一尊 2 米高的銅製雕塑，講述著《不來梅的城市樂手》的童話故事，雕塑從上至下分別是主人公雞、貓、狗和驢，這是德國雕刻家格哈德·馬爾克斯 (Gerhard Marcks) 1951 年的作品。同樣的雕塑也擺放在不來梅的友好城市拉脫維亞的首都里加，和另一座同樣名叫不來梅的德國城市——恩瑟-不來梅 (Ense-Bremen)。許多人相信，如果抱住驢的前腿並且許願，願望將會得到實現。雕塑的這個位置因此而被遊客摸得發亮。下午前往港口搭船，今晚入住船上，享用美味的船上豪華自助晚餐。

***溫馨小提醒：因船班規定人車分離，而且艙房也不大，所以大行李箱必須留在遊覽車上無法隨身，這 2 晚入住船上時，只能攜帶隨身行李袋或登機箱上船，請特別留意！

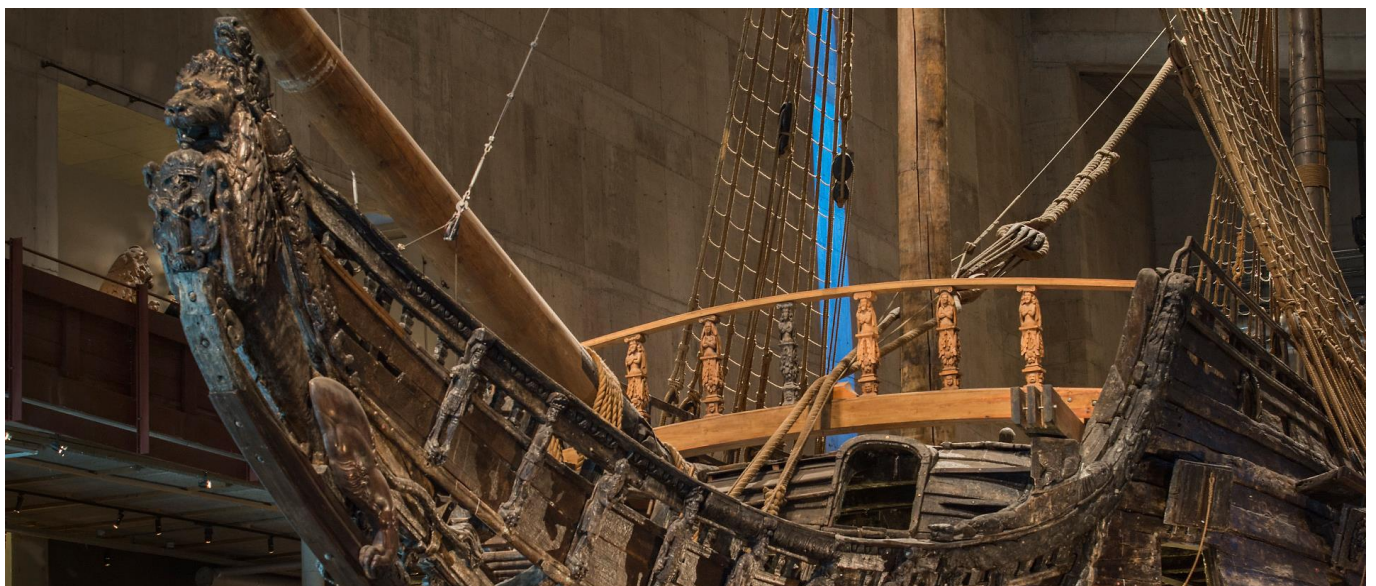
早餐：酒店內	午餐：中式料理	晚餐：船上自助晚餐
住宿：TALLINK SILJA(船)		

第 10 天 斯德哥爾摩(瑞典) 🚢 18:00 開船，隔天 12:00 下船 格但斯克(波蘭)



今日抵達瑞典首都【斯德哥爾摩】，早餐後下船參觀【斯德哥爾摩市政廳】，市政廳由建築師 Ragnar Östberg 設計，並於 1911 年和 1923 年間興建。市政廳大樓被兩個大型廣場、一個外庭院和一個室內大堂包圍，共由 8 百萬塊紅磚築成。Ragnar Östberg 原本打算把室內大堂設計成藍色，故把它稱為「藍廳」，但後來他看見美麗的紅磚時，便改變主意，不把外牆塗成藍色了，所以「藍廳」並不藍。而「藍廳」最著名的活動，莫過於每年 12 月 10 日，諾貝爾逝世的週年紀念日，就在這裡舉辦諾貝爾獎頒獎典禮後的晚宴，瑞典國王和王后都會在宴會廳，為得獎者舉行隆重盛大的宴會並獻上祝賀。在藍廳大堂內的管風琴有 10270 支音管，為斯堪地那維亞地區之中最大型的，每年諾貝爾獎晚宴時，都有專人演奏管風琴，置身其中甚至可以想像悠美的琴聲響徹整座市政廳。金光閃閃的「金廳」，可是名符其實鋪了 2 千萬塊金色鑲嵌畫，牆上的馬賽克畫，嵌鑲著

斯德哥爾摩的守護女神——「瑪拉」。金廳可供 700 人享用宴會。市政廳裡的「市議會」也是看點之一，是現在仍然在使用中的市議會，建築風格精美，還帶有傳統維京海盜的风格。午餐後前往【瓦



薩沉船紀念館】，主要展示全世界僅存的一艘 17 世紀戰艦「瓦薩號」，瓦薩號原始零件保留下來的比例超過 95%，其中有數百尊裝飾用的雕像，造就其獨特的藝術寶藏地位，也是全世界最重要的觀光景點之一。瓦薩號是一艘擁有 64 門大炮的戰艦，是瑞典國王古斯塔夫二世於 1626 年到 1628 年間下令建造的一艘軍艦。1628 年 8 月 10 日，瓦薩號從其建造地首度揚帆起航，但在航行了不到 1 海里（博物館記載 1500 公尺）後便進水沉沒。17 世紀時，人們曾試圖取回這艘沉船上頗具價值的加農炮，但在後來這艘船便為世人所遺忘。直到 1950 年代，有人在斯德哥爾摩港一條繁忙航線的一側再次找到了瓦薩號沉船的位置，這引起了大家的注意。1961 年 4 月 24 日，瓦薩號龐大的船軀被幾近完整地打撈上岸，並被臨時存放在瓦薩船塢博物館中。1987 年，瓦薩號被移往斯德哥爾摩的瓦薩沉船博物館展出。這艘船是瑞典最受遊客歡迎的展品之一；至 2007 年為止，她吸引的遊客數量已超過二千五百萬名。下午前往港口搭船，今晚入住船上，享用美味的船上豪華自助晚餐。

***溫馨小提醒：因船班規定人車分離，而且艙房也不大，所以大行李箱必須留在遊覽車上無法隨身，這 2 晚入住船上時，只能攜帶隨身行李袋或登機箱上船，請特別留意！

早餐：酒店內	午餐：中式料理	晚餐：船上西式料理
住宿：POLFERRIES(船)		

第 11 天 格但斯克(波蘭) 🚌 417KM 華沙(波蘭)



今日抵達波蘭第二大城市【**格但斯克**】，世界最好的琥珀，產自波羅的海沿岸，其中又以波蘭的格但斯克出產的琥珀為最佳，有 THE AMBER CAPITAL OF WORLD（世界琥珀之都）的美稱，這裡也是世界最大的琥珀加工基地和貿易集散地，波羅的海附近的德國、瑞典、立陶宛、烏克蘭等國的琥珀也拿到這裡來加工出售。【**長市集街**】過去是波蘭國王的巡視路線，所以又被稱為「皇家之路」，西起市政廳、東到綠門，事實上比較近似一個長方形的廣場，四周都是很華麗、各具特色的建築，比肩而立，儼然中古世紀樓房的競艷場，被譽為「歐洲最美的廣場之一」，這裡也有許多販賣琥珀製品的小店，是購買紀念品的好去處。下午返回華沙，晚餐後前往酒店休息。

***溫馨小提醒：今日下船時間為中午 12 點，因為下船人潮眾多，預計下午 1 點或 1 點半才能享用午餐，午餐後在長市集街最多也只能停留 1 小時就必須趕車回到華沙，格但斯克與華沙距離約 417 公里，車程時間約 4-5 小時，所以晚餐也會安排比較晚，敬請見諒！

早餐：酒店內	午餐：西式料理	晚餐：中式料理
住宿：Radisson Blu Sobieski 或同級		

第 12 天 華沙 ➔ 北京（預計航班 CA738 13:55 / 04:55+1）



【**維拉諾夫宮**】是位於波蘭華沙維拉諾區的一座宮殿建築。維拉諾宮在瓜分波蘭和兩次世界大戰中都倖免於難，是波蘭最重要的古蹟之一。維拉諾宮博物館成立於 1805 年，也是波蘭最重要的博物館之一。現在維拉諾宮和華沙老城都是波

蘭歷史紀念建築。這裡曾是波蘭國王的夏宮，華麗的巴洛克式建築，館藏豐富精采，家具完善完整的展出，不像有些城堡只展出空蕩的宮殿空間，它保存得相當完善，宮內美麗的裝飾可媲美維也納、德國的宮殿城堡，有“小凡爾賽宮”之稱。最初的維拉諾夫宮是一座莊園，數易其主，18 世紀歸伊·盧博米爾斯卡公主所有。18 世紀末 19 世紀初她的女婿波托茨基繼承了夏宮的所有權。他博學多才，酷愛收藏文物，通曉歷史和建築藝術，曾集中人力財力搜集散失在國外的藝術珍品供人參觀。1955 - 1965 年宮殿得到重建，現在的整座建築平面呈長方形，主樓為雙層建築，後來增建了南、北兩翼，南翼為肖像畫廊，北翼有前廳、書房、臥室、鐘房、圖書館和皇宮教堂等。之後前往機場搭機返回北京。

早餐：酒店內	午餐：機上簡餐	晚餐：機上簡餐
住宿：機上		

第 13 天 北京 ➔ 桃園 (預計航班 CA185 08:35 / 11:45)

班機今天飛抵北京，下機稍作休息後，再轉機飛返桃園國際機場，結束這趟難忘之旅，期待下次與您再相會，祝您健康、順心。

早餐：機上簡餐	午餐：機上簡餐	晚餐：自理
住宿：溫暖的家		

※本行程交通住宿及旅遊點儘量忠於原行程，有時會前後更動或互換觀光點，若遇特殊情況如船、交通阻塞、觀光點休假、班機及火車變更、住宿飯店調整或其他不可抗拒之現象，行程安排以當地為主，敬請見諒。