

# 北歐五國全覽 18 天

常春健康行 專為 50 歲以上長青族設計

現金價：398,800 元起

刷卡價：406,800 元起

出發日期：2025 年 7/16

- 若航空公司機票漲價，團費也將調漲。
- 本行程保證不二價收費，若有同團出現不同價格，其差價加倍賠償。

**瑞典**首都斯德哥爾摩被譽為世界最美的都市，17 世紀時期保存下來的老城區，充滿古典浪漫氣息，漫步其中最讓人流連。**挪威**天然美景如詩如畫，壯麗的峽灣風光最具代表，搭乘郵輪最能享受難忘的羅曼蒂克旅程。**芬蘭**位於北極圈內的北角，是欣賞日不落奇景的地方，赫爾辛基摩登現代建築林立，每一座都是世界知名建築師的傑作，欣賞摩登建築成了首都旅遊最大的樂趣。**丹麥**精細的銀製品、傢俱舉世聞名，安徒生童話故事與莎士比亞名劇「哈姆雷特」均橫掃全球，連安靜的美人魚雕像也吸引全球目光。**冰島**特殊的火山地形與寧靜遼闊大地，總讓人宛如置身另一個星球，略帶神秘的自然景致，視覺享受與心靈震撼，彷彿天堂就在伸手可及之處... 遙遠的北歐五國，孕育了許多傑出的雕刻家與畫家，長年流傳下來的工藝傳統技術，以設計之國的美譽互展容顏，各自吐露芬芳。



## 8 大特色遊北歐 深度精華大賞

### 1. 專為長青族量身設計，北歐 5 國完整暢遊

專為 50 歲以上長青族設計，以 18 天規劃最完整的北歐 5 國精華全覽行程。特別刪除不適合長青族的活動，大夥體力相當、興趣相似、話題相近，不必煩惱代溝問題、害怕需求被忽略、行動稍慢或如廁過多被抱怨，同齡出遊心曠神怡，最盡興！



### 2. 北歐 5 國全覽，世界奇景完整入列

暢遊最著名的蓋朗格峽灣及松恩峽灣、最美麗的精靈之路&老鷹之路、北角賞永晝奇景、賞玩最美麗的城市「奧勒松」、歐洲最大「約斯達冰河國家公園」、挪威縮影火車之旅、冰島金環之旅、世界十大最美的黑沙灘、迪霍拉里半島及火口湖奇景，北歐 5 國最精彩的遊程完整到位，全程驚呼連連，毫無冷場。





### 3. 規劃 9 段飛機+遊輪，串連北歐 5 國交通

特別考慮長青族的體力，除了國際 4 段航班外，更以 5 段飛機+遊輪串連北歐 5 國間的交通，每天車程時數都精心規劃，避免長途拉車造成疲累或延誤用餐，參觀的景點也刻意保留足夠時間，確保玩得輕鬆愉快。



### 4. 造訪北歐 5 國 7 處世界遺產

能夠名列「世界遺產」即表示具有傑出保存價值，也是旅遊價值的保證，本行程親臨北歐 5 國 7 處世界遺產，觀賞被細心保護的寶貴遺產。



卓寧霍姆宮  
1991 UNESCO



馴鹿農場  
1996 UNESCO



蓋朗格峽灣  
2005 UNESCO



松恩峽灣  
2005 UNESCO



布呂根木屋群  
1979 UNESCO



辛格維利爾國家公園  
2004 UNESCO



克倫堡城堡  
2000 UNESCO



## 5. 住宿市區 4-5 星 A 級飯店，往返景點最省時

在大城市一律嚴選市中心的 5 星 A 級飯店，小城鎮則精選當地最佳旅館，不但全程享有優質住宿體驗，更可大幅減少往返景點間的車程，省時省力最方便。



## 6. 嚴選北歐風味或飯店自助餐，中西式穿插安排

全程於飯店內享用早餐，午晚餐更精選具特色的餐廳或飯店內享用北歐式自助餐，大城市也盡可能中西式穿插安排，貼心照顧長青族的飲食習慣。



## 7. 全程無自費，門票、小費全部包

全程包含門票、船票、領隊小費、司機小費，無自費行程；也不必擔心人生地不熟、語言不通，還要自理餐飲的窘境，全程開心無憂暢遊。

## 8. 投保 500 萬責任險，經驗領隊貼心照顧

每位團員均投保 500 萬旅遊責任險+20 萬醫療險，確保團員最完整保障。特派經驗領隊沿途細心照顧，提醒氣候變化及添衣吃藥，細心呵護最貼心。

## 行程地圖



## 航班參考

以下為本行程預訂的航空班機及飛航路線，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

天數	航空公司	航班	出發地	起飛時間	目的地	抵達時間
1	泰國航空	TG635	台北	20:05	曼谷	22:50
2	泰國航空	TG960	曼谷	01:10	斯德哥爾摩	07:00
4	芬蘭航空	AY/N7537	赫爾辛基	21:35	羅瓦涅米	22:50
7	北歐航空	SK4545	阿爾塔	14:15	奧斯陸	16:10
8	北歐航空	SK1320	奧斯陸	13:15	奧勒松	14:10
12	冰島航空	FI335	卑爾根	14:40	雷克雅維克	14:50
15	北歐航空	SK596	雷克雅維克	09:55	哥本哈根	15:00
17	泰國航空	TG951	哥本哈根	14:25	曼谷	06:00+1
18	泰國航空	TG632	曼谷	08:15	台北	12:45

## 每日行程

### 第 1 天 台北/曼谷/斯德哥爾摩

今日集合於桃園機場，搭機經曼谷轉機飛往瑞典首都-斯德哥爾摩，夜宿飛機上。

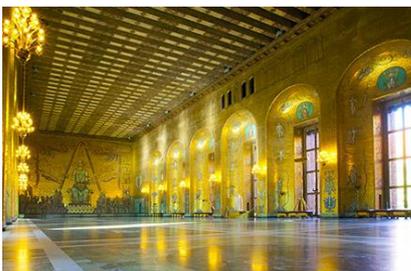
早餐：X    午餐：X    晚餐：飛機上  
住宿：飛機上



### 第 2 天 斯德哥爾摩 (瑞典)

上午抵達**斯德哥爾摩**，隨即展開觀光行程，斯德哥爾摩市區由 14 座島嶼和一個半島組成，70 多座橋樑將這些島嶼連成一體，因此享有「北方威尼斯」的美譽。位於「國王島」上的★【**市政廳**】是瑞典浪漫主義風格中最傑出的建築之一，參觀諾貝爾頒獎的「金廳」與「藍廳」，見識這座雄偉又華麗的地標建築。爾後續遊【**老城區**】、【**王宮**】、【**斯德哥爾摩大教堂**】、【**騎士島教堂**】、【**皇后大街**】，感受瑞典第一大城的無窮魅力。

早餐：飛機上    午餐：北歐料理    晚餐：北歐料理  
住宿：Sheraton Stockholm Hotel 或 同級



### 第 3 天 斯德哥爾摩-遊輪夜航-赫爾辛基 (芬蘭)

早餐後前往「皇后島」，參觀名列世界遺產的★【**卓寧霍姆宮 1991 UNESCO**】，始建於 16 世紀後期的宮殿，目前除了瑞典王室居住外，部分房間和珍藏品均對民眾開放。午後參觀★【**瓦薩沈船博物館**】，瓦薩號軍艦由瑞典國王古斯塔夫二世於 1626 年下令建造，1628

年首航不到 1 海里便進水沉沒，在海底沉睡 333 年後被打撈上來，船體的 98%由原始部件和數百個精美雕塑組成，是目前全世界保存最完好的 17 世紀船舶，也是獨一無二的藝術寶藏。今晚搭乘**詩麗亞號豪華遊輪**，航向芬蘭首都-赫爾辛基，夜宿郵輪上。

早餐：飯店內 午餐：中式料理 晚餐：遊輪自助餐  
住宿：夜宿 SILJA LINES 遊輪 或 同級

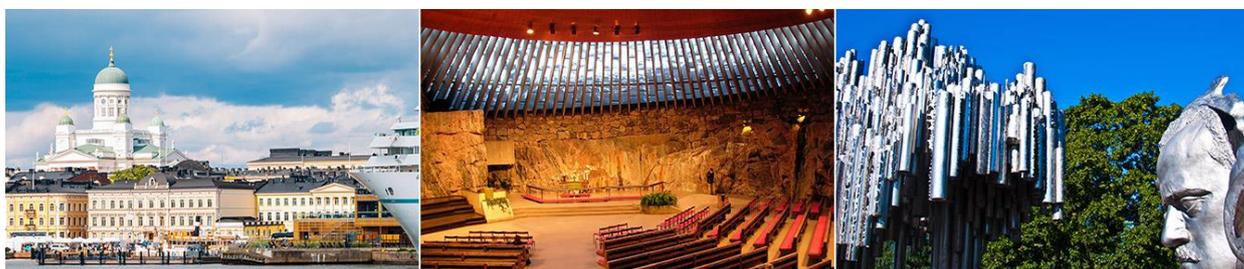


#### 第 4 天

#### 赫爾辛基/羅瓦涅米

清晨抵達**赫爾辛基**，芬蘭是高度已開發的福利國家，高水準生活品質與幸福指數，讓社會充滿活力。**【赫爾辛基大教堂】**是市中心的地標建築，**【參議院廣場】**則是赫爾辛基歷史最悠久的城區，週邊建築都是歷史地標。由俄國建築師設計的**【烏斯佩斯基大教堂】**與低調、樸實的★**【磐石教堂】**，都是極具參觀價值的獨特風格教堂。佇足**【西貝流士紀念公園】**鋼管風琴雕塑前，彷彿蕩氣迴腸的「芬蘭頌」樂音飄揚其間。下午搭機飛往芬蘭北部的拉普蘭區首府-羅瓦涅米。

早餐：遊輪自助餐 午餐：中式料理 晚餐：北歐料理  
住宿：Cumulus Resort Pohjanhovi 或 Scandic Rovaniemi City 或 同級



#### 第 5 天

#### 羅瓦涅米-288km 伊瓦洛

**羅瓦涅米**是芬蘭北部拉普蘭區的首府，18 世紀時發現金礦，淘金熱吸引大量人到此發展。1944 年二次大戰後期，芬蘭軍與德軍在此激戰，城市 90%的建築被毀，直到 1946 年開始重建。芬蘭人認為聖誕老人來自羅瓦涅米，**【聖誕老人村】**內購物中心、飯店、郵局、餐廳一應俱全，聖誕老人隨時待命，天天笑臉迎人，濃濃聖誕氛圍，吸引全球遊客慕名造訪。在護照上蓋紀念章、跨足北極圈線留影、領取★**跨越北極圈證書**、寄一張明信片回家...，都是證明到此一遊的方式。下午專車前往芬蘭的度假勝地-伊瓦洛。

早餐：飯店內 午餐：北歐料理 晚餐：北歐料理  
住宿：Hotel Ivalo 或 同級



## 第 6 天

### 伊瓦洛-430km 北角(挪威)

**伊瓦洛**位於伊納里湖南岸，在此生活的薩米人是歐洲最古老的民族，也是北歐地區的原住民，現存的★【馴鹿農場 1996 UNESCO】裡，仍保留薩米人務農及養殖馴鹿的生活方式，1996 年列為世界自然及文化雙重遺產。遊客將體驗餵食馴鹿樂趣，在傳統的拉普蘭帳棚內，欣賞傳統表演及農場主人的熱情招待。下午驅車往北前進，抵達挪威最北端的【北角】，預備午夜前往★【北角大廳】，見證北極圈內日不落的永晝奇景，並獲頒★榮登北角證書。

早餐：飯店內      午餐：北歐料理      晚餐：北歐料理  
住宿：Scandic Bryggen 或 同級



## 第 7 天

### 北角-321km 阿爾塔/奧斯陸(挪威)

早餐後沿著野花盛開的峽灣公路抵達**阿爾塔**，轉搭飛機前往**挪威首都-奧斯陸**。【市政廳】是諾貝爾和平獎的頒獎地點，2005 年獲選為世紀建築，是奧斯陸最著名建築之一。【奧斯陸歌劇院】全館以義大利白色大理石堆砌建造，外型獨特簡約，典型的北歐風格於 2009 年勇奪歐洲建築獎，2010 年再獲國際建築大獎。刻劃人類生命輪迴為主題的【維格蘭雕塑公園】，園內 212 座雕像個個表情生動，頗受遊客喜愛。

早餐：飯店內      午餐：北歐料理      晚餐：中式料理  
住宿：Radisson Blu Plaza Hotel 或 同級



## 第 8 天

### 奧斯陸/奧勒松

搭機飛往挪威中部的峽灣城市-**奧勒松**。若說挪威是一幅美麗風景圖，那麼奧勒松就是隱身在峽灣裡令人驚豔的童話世界。壯麗峽灣與群山環繞下的寧靜小鎮，被譽為挪威的威尼斯，運河水道蜿蜒貫穿全城，和新藝術風格的石屋建築群，交織成宛如童話故事中的魔幻城堡，被評選為挪威最美麗的城市。從【阿克斯拉觀景台】觀賞如夢似幻的奧勒松小鎮全景，保證歡呼讚嘆，美極了！

早餐：飯店內      午餐：北歐料理      晚餐：北歐料理  
住宿：Quality Hotel Ålesund 或 Scandic Parken 或 同級



## 第 9 天

### 奧勒松-124km 精靈之路&老鷹之路-70km 蓋朗格峽灣區

早餐後展開精彩的【**精靈之路&老鷹之路**】之旅，挪威 63 號公路被稱為「黃金之路」，由精靈和老鷹銜接，共譜傳奇的世界級美景。公路順著峽灣盤繞著險峻陡峭的山壁開鑿，歷經千辛萬苦建造完成，前半段叫「精靈公路」，後半段為「老鷹公路」，沿途景觀變化萬千，是挪威最美麗的國道。傍晚抵達美麗神秘的**蓋朗格峽灣區**，享受峽灣絕色風光。

早餐：飯店內 午餐：北歐料理 晚餐：北歐料理

住宿：Grande Fjord Hotel 或 Hotel Union Geiranger AS 或 同級



## 第 10 天

### 蓋朗格峽灣-116km 約斯達冰河國家公園-布里斯達冰河-166km 松恩峽灣區

上午★搭遊船瀏覽名列世界遺產的【**蓋朗格峽灣 2005 UNESCO**】，「新郎的面紗」和「七姐妹瀑布」條條涓涓細流，沿著陡峭的岩壁瀉入峽灣，絕美的自然景觀讓遊客驚呼連連，捨不得眨眼。續往擁有歐洲最大冰河面積的【**約斯達冰河國家公園**】，搭乘★【**精靈登山車**】穿梭森林小徑，呼吸挪威獨有的芬多精，抵達【**布里斯達冰河**】前緣，近距離觀賞壯麗的冰河奇景。今晚入住**松恩峽灣區**，與美景一同入夢。

早餐：飯店內 午餐：北歐料理 晚餐：北歐料理

住宿：Kviknes Hotel 或 同級



## 第 11 天

### 松恩峽灣-挪威縮影火車之旅-(1.5 小時)佛斯-107km 卑爾根

上午★搭船暢遊名列世界遺產的【**松恩峽灣 2005 UNESCO**】，這是挪威最長、最深的峽灣之王，沿途山巒起伏，雲霧繚繞，森林與瀑布，絕世美景令人驚嘆。午後抵達**佛拉姆小鎮**，搭乘★【**挪威縮影觀景火車**】，穿越高山峻嶺抵達**麥達爾**，轉搭★「**高山觀景火車**」在巍峨山川與野花交織的秀麗風景陪伴下抵達**佛斯**，續往挪威第二大城【**卑爾根**】，結束全

天高潮迭起的驚奇旅程。

早餐：飯店內 午餐：北歐風味套餐 晚餐：中式料理  
住宿：Radisson Blu Royal Hotel, Bergen 或 同級



## 第 12 天 卑爾根/雷克雅維克(冰島)

**卑爾根**是個港灣城市，彩色木屋依山而建，倒映在清澈的海港水面上，美得宛如童話世界。始建於 14 世紀，參觀名列世界遺產的【**布呂根木屋群 1979 UNESCO**】，古樸木屋走過輝煌歲月，至今仍保有中世紀古城的氣勢。逛逛海鮮肥美的【**魚市場**】及城中心的【**水手紀念碑**】，感受小城獨特的靜蘊之美。下午搭機飛往冰島首都【**雷克雅維克**】，地標景點【**哈爾格林姆教堂**】、【**太陽航海者**】、【**市政廳**】、【**特約寧湖**】都將逐一到訪。

早餐：飯店內 午餐：中式料理 晚餐：中式料理  
住宿：Hilton Reykjavik Nordica 或 同級



## 第 13 天 雷克雅維克-47km 辛格維利爾國家公園-60km 蓋錫爾與斯特羅柯間歇泉-10km 黃金瀑布-144km 斯科加爾瀑布-34km 維克

「**金環之旅**」是冰島經典行程，名列世界遺產的★【**辛格維利爾國家公園 2004 UNESCO**】，對冰島極具歷史意義，1944 年冰島在此宣布脫離丹麥統治，成立冰島共和國。【**蓋錫爾與斯特羅柯間歇泉**】位於地熱區，溫泉、間歇泉和沸騰的泥漿是其特色。氣勢磅礴的【**黃金瀑布**】與經常出現彩虹的【**斯科加爾瀑布**】都因各具特色而列入黃金圈的旅遊景點。今晚入住冰島最南端的村莊—**維克鎮**。

早餐：飯店內 午餐：北歐料理 晚餐：北歐料理  
住宿：Hotel Vík í Mýrdal 或 Hotel Katla by Keahotels 或 同級



## 第 14 天 維克-11km 黑沙灘-20km 迪霍拉里半島 137km 火口湖-105km 藍色溫泉湖-49km 雷

## 克雅維克

被評為世界十大最美麗沙灘的【黑沙灘】，令人難解的神秘氛圍，與層次錯落且高聳壯觀的墨黑色玄武岩石群，形成非常獨特的奇景。【迪霍拉里半島】懸崖邊上巨大的火山熔岩海蝕拱門與火山噴發形成的★【火口湖】都是冰島南岸必遊的地標景觀。下午前往冰島最著名的★【藍色溫泉湖】，沉浸神奇的乳藍色溫泉水，享受泡湯樂趣。傍晚返回雷克雅維克。

早餐：飯店內      午餐：北歐料理      晚餐：中式料理  
住宿：Hilton Reykjavik Nordica 或 同級



## 第 15 天

### 雷克雅維克/哥本哈根(丹麥)

上午搭機飛往丹麥首都【哥本哈根】，擁有最大港口、建築繽紛多彩的世界級城市，因教堂和城堡的尖頂穿過天際線，被稱為「尖塔之城」，不但被評選為「最適合居住的城市」，並給予「最佳設計城市」的評價。精彩的市區觀光包括：丹麥王室寢宮【亞美尼亞堡】、【市政廳廣場】、【神農噴泉】、【安徒生雕像】及安徒生童話中聞名全球的【小美人魚銅像】。

早餐：飯店內      午餐：北歐料理      晚餐：中式料理  
住宿：Copenhagen Marriott Hotel 或 同級



## 第 16 天

### 哥本哈根 46km 赫爾辛格-46km 哥本哈根

早餐後前往赫爾辛格，參觀名列世界遺產的★【克倫堡城堡 2000 UNESCO】，莎士比亞名劇《哈姆雷特》的發生地就在克倫堡，宏偉華麗的宮廷建築是文藝復興時期最好的城堡之一。始建於 1560 年的★【腓特烈堡城堡】，是丹麥國王弗雷德里克二世為了討好皇后蘇菲，費盡心思建成的宮殿。二座城堡都極具歷史意義與參觀價值，當然不能錯過！午後返回哥本哈根，特別前往歐洲最長購物街 Stroget，享受在北歐自由購物的美好時光。

早餐：飯店內      午餐：北歐料理      晚餐：中式料理  
住宿：Copenhagen Marriott Hotel 或 同級



### 第 17 天 哥本哈根/曼谷

上午特別安排★搭遊船暢遊【新港運河】，沿途瀏覽兩岸的地標建築，享受微風吹拂的快意，再次領略哥本哈根古老與現代並存的建築之美。上岸後漫步熱鬧的【國王新廣場】，留下在北歐的最後身影。爾後專車前往機場，搭乘班機經轉機點返回台北。

早餐：飯店內      午餐：飛機上      晚餐：飛機上  
住宿：飛機上



### 第 18 天 曼谷/台北

班機抵達曼谷，隨即轉機續飛台北，結束豐富精采的北歐旅程。

#### 團票說明

※遇旺季價格調漲，另行報價

#### 出團備註

- 行程中標示★表示需門票、船票、車票及入內參觀的景點，未標示者表示下車拍照或行車經過。
- 如遇班機時間變更，本公司保有調整行程之權力。

### 環球分齡旅遊與一般團比較表

環球北歐全覽 18 天景點與食宿一覽表		一般團行程
瑞典	市政廳參觀諾貝爾頒獎的「金廳」與「藍廳」。	✓
	參觀名列世界遺產的卓寧霍姆宮。	無
	參觀瓦薩沈船博物館，親睹全球保存最完好的 17 世紀船舶藝術寶藏。	無
	搭乘詩麗亞號豪華遊輪，航向芬蘭首都-赫爾辛基。	✓
芬蘭	暢遊赫爾辛基大教堂、參議院廣場、烏斯佩斯基大教堂。	✓
	參觀獨特風格的磐石教堂及西貝流士紀念公園。	✓
	暢遊聖誕老人村，跨足北極圈線並領取跨越北極圈證書。	✓

	參觀名列世界自然及文化雙重遺產的馴鹿農場及薩米人生活方式。	無
挪 威	親臨挪威最北端的北角，見證日不落的永晝奇景，並獲頒榮登北角證書。	✓
	遊覽挪威首都-奧斯陸，市區觀光著名建築-市政廳、奧斯陸歌劇院。	✓
	參觀刻劃人類生命輪迴為主題的維格蘭雕塑公園。	✓
	旅遊被評選為挪威最美麗的峽灣城市-奧勒松，宛如童話中的魔幻城堡。	無
	精靈之路&老鷹之路之旅，沿途景觀變化萬千，是挪威最美的黃金之路。	✓
	搭遊船瀏覽名列世界遺產的「蓋朗格峽灣」。	✓
	搭遊船暢遊挪威最長、最深的峽灣之王「松恩峽灣」。	✓
	親臨約斯達冰河國家公園，搭精靈登山車抵達布里斯達冰河賞冰河奇景。	無
	搭乘挪威縮影觀景火車，轉搭高山觀景火車，沿途觀賞巍峨山川美景。	無
	卑爾根參觀名列世界遺產的布呂根木屋群、魚市場、水手紀念碑。	僅參觀布呂根木屋群
冰 島	暢遊雷克雅維克地標哈爾格林姆教堂、太陽航海者、市政廳、特約寧湖。	無
	金環之旅暢遊辛格維利爾國家公園、蓋錫爾與斯特羅柯間歇泉、黃金瀑布、斯科加爾瀑布。	✓
	入住冰島最南端的村莊-維克鎮。	無
	旅遊被評為世界十大最美麗的黑沙灘及高聳壯觀的玄武岩石群。	無
	親臨迪霍拉里半島，觀賞懸崖邊巨大的火山熔岩海蝕拱門自然奇景。	無
	參觀冰島南岸必遊的地標景觀，火山噴發形成的火口湖。	無
安排冰島最著名的藍色溫泉湖，享受泡湯樂趣。	✓	
丹 麥	觀光亞美尼亞堡、市政廳廣場、神農噴泉、安徒生雕像、小美人魚銅像。	✓
	參觀名列世界遺產的克倫堡城堡。	無
	暢遊始建於 1560 年的腓特烈堡城堡。	✓
	特別前往歐洲最長購物街 Stroget，享受在北歐自由購物樂趣。	無
	安排搭遊船暢遊新港運河，沿途瀏覽兩岸的地標建築。	無
悠閒漫步熱鬧的國王新廣場。	無	
食 宿	大城市及峽灣均住宿 4-5 星 A 級飯店，小鎮安排當地 A 級住宿。	4 星級飯店
	全程安排飯店早餐，午晚餐安排北歐當地料理、中式料理及飯店內自助餐。	飯店影響餐飲品質
其 他	團費包含領隊小費、司機小費，全程無自費行程，無自理餐飲。	不包含
	投保 500 萬旅遊責任險+20 萬醫療險，確保團員最完整保障。	200 萬+10 萬

# 報名手續與訂金

---

## 報名方式

即日起接受預約，可電洽亦歡迎親洽，報名時須預付訂金每人「伍萬元」整。

## 報名手續及流程

請按鍵進入 [報名表](#) → 詳細填寫後 → 按「確認送出」 → 報名表即可傳至本公司客服信箱 → 本公司會派專人與您聯繫，確認報名人數及訂金支付方式 → 支付訂金後，即完成報名手續。

## 訂金支付方式

- 1.現金支付
- 2.匯款或 ATM 轉帳
- 3.即期支票或郵局匯票(抬頭:環球旅行社股份有限公司)
- 4.信用卡刷卡(本公司將提供刷卡單)

## 報名及郵寄地址

地 址：104097 台北市中山區長安東路二段 81 號 3 樓

收件人：環球旅行社

電 話：(02)2507-3636

天氣參考：[瑞典](#)、[芬蘭](#)、[挪威](#)、[冰島](#)、[丹麥](#)