

波蘭+立陶宛+拉脫維亞+愛沙尼亞 16 天

常春健康行 專為 50 歲以上長青族設計

現金價：286,800 元起

刷卡價：292,800 元起

出發日期：2025 年 6/18、9/17

- 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。

波蘭的歷史是一頁滄桑史，第二次世界大戰被德國納粹破壞殆盡，首都華沙 90% 以上建築化為灰燼，還遭遇慘絕人寰的大屠殺滅絕行動...，悲痛的歷史傷痕至今無法撫平。戰後的華沙，一磚一瓦依照原樣實現了重建，置身中世紀舊城區，除了同理波蘭人深埋內心的悲哀，也感受波蘭人絕不妥協的堅毅精神。



愛沙尼亞獨立後為了擺脫俄羅斯的勢力範圍，當地人民總喜歡自稱愛沙尼亞是北歐國家，不但擁有人均新創世界第一的榮譽，科技領導者的成就也讓國人自豪。**拉脫維亞**首都里加完整保存了最具歷史價值的世界遺產，氣質優雅的高挑美女隨處可見，獨特的魅力吸引全球遊客到訪。**立陶宛**聞名全球的「十字架山」是教宗若望·保祿二世專程參訪的聖地，首都維爾紐斯充滿濃厚的藝術氛圍，氣勢磅礴的宮殿及精采絕倫的大教堂，可說是東歐精華的代表。



環球 8 大特色遊東歐 精彩絕倫樂開懷

1. 專為長青族量身設計，體貼體能與興趣

專為 50 歲以上長青族貼心設計，以 16 天行程規劃東歐四國，特別考量體力與興趣，不必擔心需求被忽略、恐慌行動稍慢或如廁過多被抱怨，同齡出遊體力最相當，話題相近最投機，輕輕鬆鬆最盡興。



2. 波羅的海 3 小國+波蘭歷史名城大閱覽

本行程深度遊歷愛沙尼亞首都「塔林」與第 2 大城「塔圖」；拉脫維亞首都「里加」；立陶宛聞名全球的「十字架山」、首都「維爾紐斯」及第 2 大城「考納斯」、花園小鎮「特拉凱」，真正飽覽波羅的海 3 小國最精華的風光與人文特色。波蘭因國土面積大，歷史名城小鎮各具特色，東北小鎮「奧古斯圖夫」、著名湖區「米科瓦伊基」、北部名城「格但斯克」、文化之都「托倫」、首都「華沙」、第 2 大城「克拉科夫」、第 3 大城「羅茲」、第 4 大城「樂斯拉夫」，波蘭之美深度完整暢遊。



3. 四個國家首都連住 2 晚，特色景點不錯過

有別於一般波羅的海 3 小國的行程，多半僅到訪首都，不僅沒有玩到精華，更因天天追趕行程，還需忍受每天換旅館的疲累。本行程特別安排於愛沙尼亞首都「塔林」、拉脫維亞首都「里加」、立陶宛首都「維爾紐斯」及波蘭首都「華沙」等重要城市都連續住宿 2 晚，以最輕鬆的方式深度遊歷波羅的海 3 小國+波蘭最精華的風光與人文特色。



4. 精算景點停留與交通時間，輕鬆玩賞卻不累

本行程中許多城市的老城區都必需步行參觀，需要充裕時間放慢腳步，才不致過度疲累，因此，特別細心精算每天車程時數與景點停留的時間，該入內參觀、需門票的景點不錯過，確保能盡興遊賞。



5. 造訪東歐四國 8 處世界文化遺產

能夠名列「世界遺產」即表示具有傑出保存價值，本行程親臨 8 處世界文化遺產，欣賞受到細心保護的世界級景點。



塔林老城區
1997 UNESCO



里加老城區
1997 UNESCO



維爾紐斯舊城區
1994 UNESCO



托倫老城區
1997 UNESCO



華沙舊城區
1980 UNESCO



波蘭舊城區
1978 UNESCO



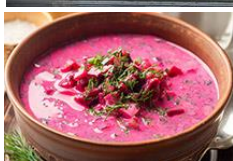
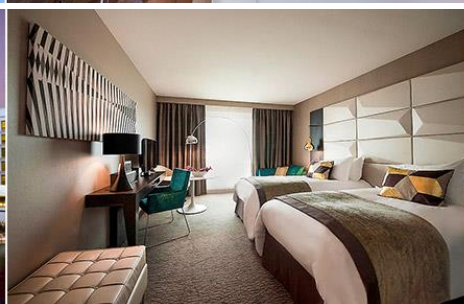
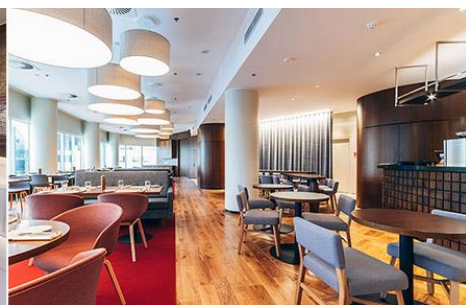
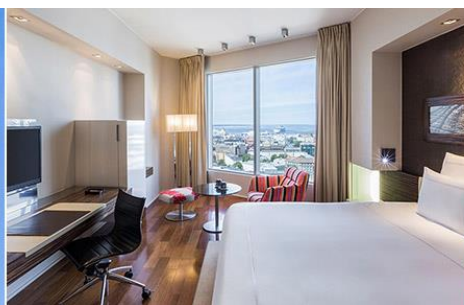
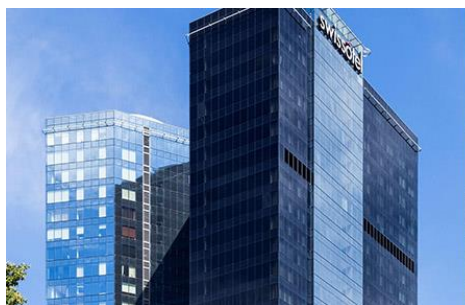
奧斯威辛集中營
1979 UNESCO



維利奇卡鹽礦
1978 UNESCO

6. 嚴選 4-5 星級飯店，享受道地風味餐

環球嚴選 4-5 星級優質飯店，不但享有舒適的住宿體驗，往返景點也最方便；餐飲也經過細心規劃，除了當地料理與風味料理之外，盡可能安排飯店內享用主廚晚餐，確保安全的食宿品質。



7. 門票小費全部包，無自費、免自理

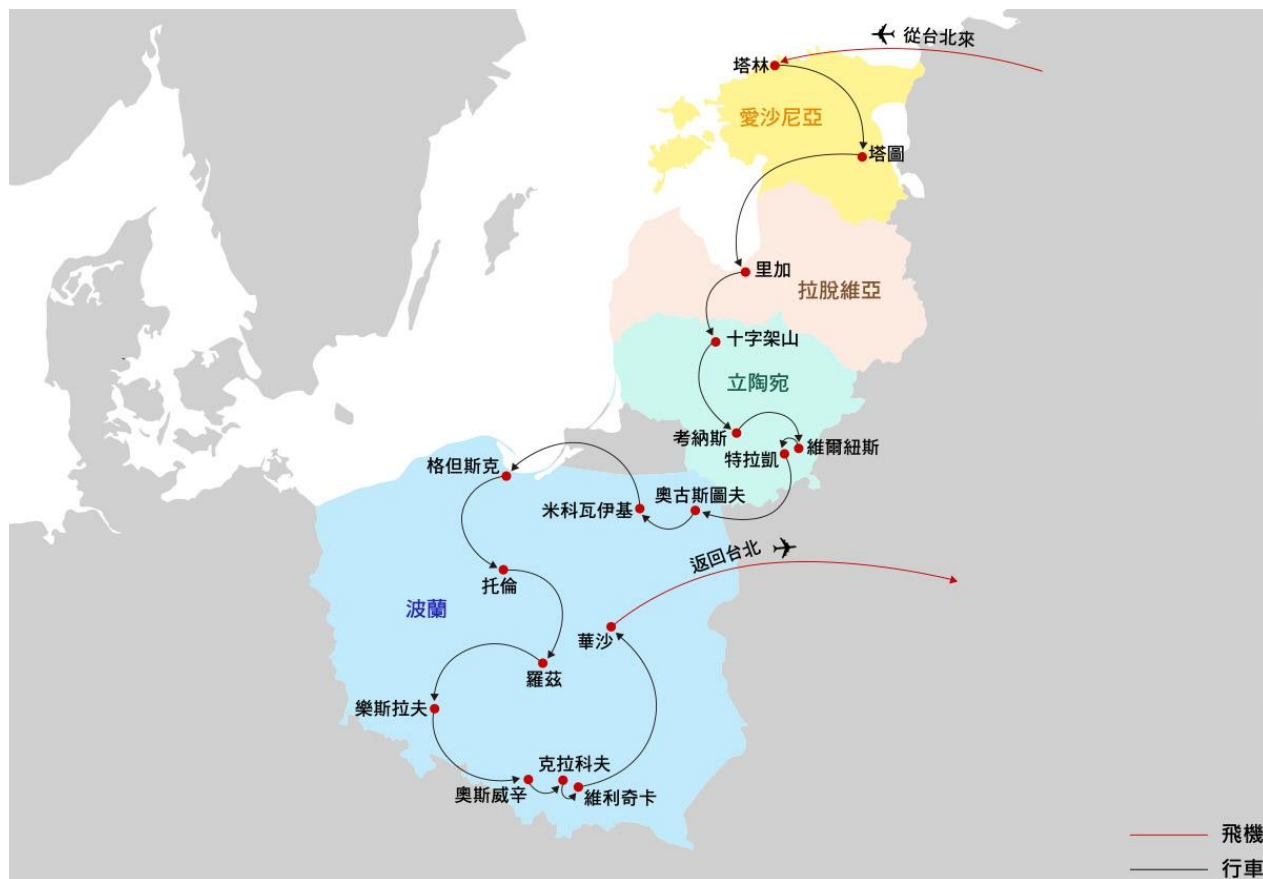
全程包含門票、領隊小費、司機小費，無自費行程；也不必擔心人生地不熟、語言不通，還要自理餐飲的窘境，全程開心無憂暢遊。

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，提醒添衣吃藥，貼心呵護最放心。



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	土耳其航空	TK 25	台北	21:55	伊斯坦堡	05:10+1
2	土耳其航空	TK 1423	伊斯坦堡	08:05	塔林	11:30
15	土耳其航空	TK 8161	華沙	19:50	伊斯坦堡	23:30
16	土耳其航空	TK 24	伊斯坦堡	01:45	台北	17:55+1

每日行程

第 1 天 台北/伊斯坦堡

集合於桃園機場，搭乘國際班機飛往伊斯坦堡，夜宿飛機上。



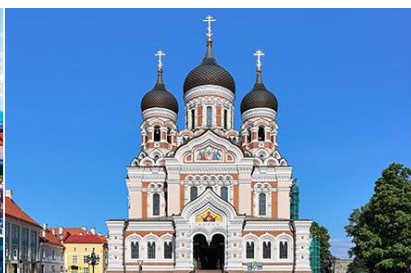
第 2 天 伊斯坦堡/塔林(愛沙尼亞)

抵達伊斯坦堡後轉機飛往愛沙尼亞首都-**塔林**。中世紀時期的塔林不僅是戰略要點，也是歐洲與俄國間的貿易重鎮，更於 2011 年獲選為歐洲文化之都。最古老的★【**聖母瑪麗主教大教堂**】是 17 世紀大火時唯一倖存的建築；塔林最大的俄羅斯東正教堂【**亞歷山大**•

涅夫斯基主教座堂】、最古老的【座堂山城堡】及【赫爾曼塔】都是必遊的精彩景點。

早餐：機上 午餐：當地料理 晚餐：當地料理

住宿：Hotel Swissôtel Tallinn 或 Radisson Blu Sky Hotel, Tallinn 或 同級



第 3 天

塔林

花木扶疏的★【卡利柯治皇宮】是俄國彼得一世的夏宮，廣大的花園與森林襯托巴洛克式風格建築，環境非常優美。參觀始建於 1518 年的★【瑪格麗特堡壘】，見識戰地堡壘英姿；續往名列世界遺產的【塔林老城區 1997 UNESCO】，欣賞著名的中世紀建築【三姊妹之屋】、【聖奧拉夫教堂】及【塔林城牆】後，前往熱鬧的【市政廳廣場】，參觀歐洲最古老的【市政廳藥店】及歷史地標【塔林城門】。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：中式料理

住宿：Hotel Swissôtel Tallinn 或 Radisson Blu Sky Hotel, Tallinn 或 同級



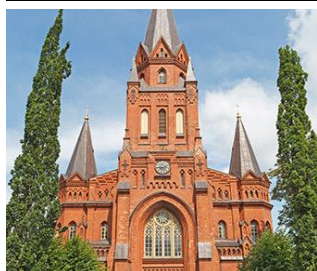
第 4 天

塔林—186km 塔圖—246km 里加(拉脫維亞)

早餐後前往愛沙尼亞第二大城-塔圖，塔圖被公認為知識與文化中心，1632 年由瑞典國王古斯塔夫二世在此設立的【塔圖大學】，不僅是歐洲最古老大學之一，更是歐洲百強的著名大學，向來都是愛沙尼亞培育國家領袖菁英的搖籃。美麗的大學城充滿年輕的活力，悠遊【市政廳廣場】、【塔圖主教座堂】，感受學術氣息濃厚的小城之美。下午專車續往拉脫維亞首都-里加。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：當地料理

住宿：Radisson Blu Elizabete Hotel 或 Pullman Riga Old Town 或 同級



第 5 天

里加(拉脫維亞)

全天輕鬆暢遊里加景點，【老城區 1997 UNESCO】著名建築包括波羅的海最古老、最具歷史價值的【聖彼得教堂】、【黑頭宮】；★【里加主教座堂】則擁有當時全世界最大的管

風琴與獨特的彩繪花窗；舊城區的地標【**三兄弟屋**】及【**貓之屋**】則各自展現了里加不同時期的建築風格；【**火藥塔**】與【**瑞典之門**】記錄著戰爭留下的殘酷痕跡。

早餐：飯店內 午餐：鮮魚料理 晚餐：飯店主廚料理

住宿：Radisson Blu Elizabete Hotel 或 Pullman Riga Old Town 或 同級



第 6 天

里加—124km 十字架山(立陶宛)—158km 考納斯—101km 維爾紐斯

越過邊境抵達立陶宛，聞名全球的【**十字架山**】，確切的起源無人知曉，幾世紀以來，朝聖者在此放置了數以萬計的十字架，1993 年教宗若望•保祿二世亦專程到此訪問。續往立陶宛第二大城-考納斯，舊城區【**考納斯主教堂**】、【**自由大道**】、【**市政廳廣場**】及★【**考納斯城堡**】，都值得慢慢逛一圈。傍晚抵達立陶宛的首都-維爾紐斯。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：飯店內主廚料理

住宿：Radisson Blu Royal Astorija Hotel 或 同級



第 7 天

維爾紐斯

獨具特色的維爾紐斯於 2009 年獲選為歐洲文化首都，精華景點自【**黎明之門**】開始，包括【**聖三一教堂**】、【**東正教聖靈教堂**】、【**舊城區 1994 UNESCO**】及【**市政廳廣場**】。午後續遊【**維爾紐斯主教座堂**】、【**聖安娜教堂**】，感受當地人民的信仰生活；參觀★【**琥珀博物館**】見識被稱為立陶宛黃金的原色琥珀及各種形狀的珍貴琥珀。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：飯店內主廚料理

住宿：Radisson Blu Royal Astorija Hotel 或 同級



第 8 天

維爾紐斯—27km 特拉凱—183km 奧古斯圖夫—112km 米科瓦伊基(波蘭)

早餐後造訪特拉凱小鎮，著名的★【**特拉凱水中古堡**】，以粉紅色磚石砌成，屹立湖中宛如清新脫俗的夢幻仙女，飄逸浪漫。續往波蘭東北小鎮-奧古斯圖夫，參觀【**聖母瑪利亞小教堂**】、【**水利工程紀念碑**】、【**運河**】。爾後專車抵達波蘭最著名湖區小鎮-米科瓦伊基，

享受遠離塵囂的閒情逸致。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：飯店內主廚料理
住宿：Hotel Mikołajki 或 同級



第 9 天

米科瓦伊基—266km 格但斯克

上午前往波蘭北部最大城市-**格但斯克**，讓人驚豔的格但斯克是古代歐洲琥珀之路的起點，雖然在戰爭中幾度衰落，但總能以區域優勢迅速恢復繁榮。古色古香的【老城區】充滿濃濃北歐風情，各式風格建築競相爭豔，【聖母瑪利亞教堂】、【舊市政廳】、【海神噴泉】、【黃金屋】、【長廣場】及【琥珀街】，所到之處都足以見證這個重要港都的獨特魅力。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：飯店內主廚料理
住宿：Radisson Blu Hotel, Gdansk 或 Hilton Gdansk 或 同級



第 10 天

格但斯克—170km 托倫—182km—羅茲

波蘭文化之都-**托倫**，經歷被瓜分給普魯士，二戰期間又被德國佔領的悲慘命運，卻仍舊完整保存了中古世紀的小鎮風貌。★【條頓騎士團城堡遺址】見證了當時騎士團國的戰役史蹟，【老城區 1997 UNESCO】、【舊市政廳廣場】、★【哥白尼故居】、【托倫斜塔】，優雅訴說著小鎮的滄桑史。午後續往波蘭第三大城-**羅茲**，繁華的【皮歐考斯卡大街】隨處可見電影主題的裝置藝術及巨型壁畫，瀟灑星光大道的藝術氛圍。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：飯店內主廚料理
住宿：DoubleTree by Hilton Hotel Lodz 或 同級



第 11 天

羅茲—216km 樂斯拉夫

位居波蘭第二大金融中心的**樂斯拉夫**，是波蘭非常獨特且文化多元的第四大城。精彩遊程從建築風格獨特的【市政廳】展開，【中央集市廣場】周邊聚集了超過 400 個表情獨特的精靈小矮人，處處驚喜成了此城最大特色。逛一圈【集市大廳】，是瞭解當地人民生活的

最佳方式。【圖蒙斯基橋】又稱戀人橋，許多戀人在橋上留下愛情鎖，宣示堅貞愛情。奧得河上的【座堂島】是此城最古老的區域之一，【主教座堂】雄偉的建築，無論從任何角度觀賞，都非常莊嚴美麗。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：飯店內主廚料理

住宿：Radisson Blu 或 DoubleTree by Hilton Hotel Wroclaw 或 同級



第 12 天

樂斯拉夫—227km 奧斯威辛集中營—70km 克拉科夫

上午前往大屠殺猶太人的毀滅印記之地★【奧斯威辛集中營 1979 UNESCO】，超過 110 萬人在此遭到德國納粹殘忍殺戮，這段沈重的歷史記憶，至今仍令人深感悲傷。午後續往波蘭第二大城-克拉科夫，著名的【皇家之路】從聖福里安門進入【舊城區 1978 UNESCO】，經過歐洲最大的【中央集市廣場】、★【聖母聖殿教堂】、【紡織會館】、【市政廳塔樓】、【聖亞德伯堂】等著名地標，抵達瓦維爾山腳下的終點，沿路所見都是當年國王加冕典禮遊行、閱兵、舉行國宴的歷史景點。

早餐：飯店內 午餐：當地料理 晚餐：波蘭風味餐+波蘭民俗舞蹈

住宿：Radisson Blu Hotel, Krakow 或 Holiday Inn Krakow City Centre 或 同級



第 13 天

克拉科夫—14km 維利奇卡鹽礦—305km 華沙

參觀★【維利奇卡鹽礦 1978 UNESCO】，鹽礦深度達九層，設有房間、禮拜堂、鹽雕和地下湖泊，宛如一座地下城市。續往波蘭首都-華沙，波蘭在第二次世界大戰中受傷慘重，希特勒更下令要將華沙從世界地圖上消失，導致城市 90%以上的建築被摧毀，今日的華沙是二戰後從瓦礫堆的慘況中努力重建的面貌。

早餐：飯店內 午餐：波蘭蘋果燉鴨風味 晚餐：中式料理

住宿：Radisson Collection Hotel, Warsaw 或 Sofitel Warsaw Victoria 或 同級



造型獨特的華沙地標【科學文化宮】、波蘭最知名天文學家哥白尼雕像相伴的【斯塔西茨宮】、收藏音樂家蕭邦死後心臟而聞名全球的【聖十字教堂】都是華沙的著名景點，紀念第一次世界大戰犧牲的【華沙無名冢】則是波蘭最重要的烈士紀念碑。午後漫遊【舊城區 1980 UNESCO】，參觀宏偉的【皇家城堡】，欣賞令人讚嘆的壁畫；以【城堡廣場】為界的城牆上仍處處可見戰火的痕跡；【美人魚雕像】終年屹立於【老城集市廣場】，象徵著堅毅的城市精神。

早餐：飯店內 午餐：中式料理 晚餐：當地料理

住宿：Radisson Collection Hotel, Warsaw 或 Sofitel Warsaw Victoria 或 同級



始建於 1540 年的【華沙甕城】，二戰後根據 17 世紀的版畫資料才得以重建，是華沙重要的歷史城牆。【華沙起義紀念碑】記錄 1944 年華沙戰士與市民聯合起義的英勇事跡，與【波蘭軍隊教堂】隔街遙望，二處都是外國遊客必訪的地標。午後參觀波蘭國王的夏宮★【維拉努夫宮】，宮殿歷經兩次世界大戰卻倖免於難，珍藏大量寶貴的歷史文物，是波蘭最重要的古蹟之一。爾後帶著依依不捨心情前往機場，搭機經伊斯坦堡轉機返回台北。

早餐：飯店內 午餐：中式料理 晚餐：機上

住宿：飛機上



抵達伊斯坦堡後，隨即轉機續飛台北，結束難忘的東歐旅程。

早餐：機上 午餐：機上 晚餐：X

住宿：溫暖家園

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 -----

環球精選波海 3 國+波蘭深度旅遊景點一覽表		一般行程
愛沙尼亞	愛沙尼亞首都-塔林連住 2 晚，所有景點玩透透。	住一晚，只玩老城區
	參觀俄羅斯帝國彼得一世的避暑夏宮-卡利柯治皇宮。	無
	遊賞始建於 1518 年的瑪格麗特堡壘。	無
	參觀最古老的座堂山城堡及赫爾曼塔等精彩景點。	無
	親臨塔林最古老的聖母瑪麗教堂及最大的亞歷山大•涅夫斯基主教座堂。	無
	旅遊愛沙尼亞第二大城-塔圖市。	無
拉脫維亞 & 立陶宛	拉脫維亞首都-里加，遊覽老城區被列入世界遺產的中世紀建築。	✓
	親臨聞名全球的天主教徒朝聖之地「十字架山」。	✓
	旅遊立陶宛第二大城-考納斯，見識曾經是立陶宛首都的奢華與霸氣。	無
	參觀始建於 14 世紀的考納斯城堡遺址。	無
	立陶宛首都-維爾紐斯連住 2 晚，深度遊覽獲選歐洲文化之都的精華景點。	住一晚，只玩老城區
	參觀琥珀博物館，見識被稱為立陶宛黃金的原色琥珀及珍貴琥珀典藏。	無
	遊覽特拉凱小鎮，參觀最著名的景點-特拉凱水中古堡。	✓
波蘭行程	旅遊波蘭東北小鎮「奧古斯圖夫」，感受小城鎮的寧靜氛圍。	無
	暢遊波蘭最著名湖區小鎮「米科瓦伊基」，享受絕美的湖區景致。	無
	親臨波蘭北部最大城市「格但斯克」，見識古老歐洲琥珀之路的商港魅力。	無
	旅遊波蘭文化之都「托倫」，經歷悲慘命運仍完整保存中古世紀小鎮風貌。	無
	參觀條頓騎士團城堡遺址，見證騎士團國和波蘭與立陶宛聯盟的戰役史。	無
	旅遊波蘭第三大城「羅茲」，參觀皮歐考斯卡大街的電影主題裝置藝術。	無
	暢遊波蘭第四大城「樂斯拉夫」，欣賞二戰後重建的大量不同風格建築。	無
	親臨波蘭第二大城「克拉科夫」，沿著皇家之路參觀最著名的歷史地標。	✓
	親臨德國納粹對猶太人進行大屠殺的毀滅之地-奧斯威辛集中營。	✓
	參觀深度達九層，設有房間、禮拜堂、鹽雕和地下湖泊的維利奇卡鹽礦。	✓
	遊覽華沙舊城區、皇家城堡、城堡廣場、美人魚雕像、老城集市廣場。	✓
	參觀戰後根據 17 世紀版畫才得以重建的歷史城牆-華沙甕城。	無
	親臨紀念 1944 年的華沙戰士與市民聯合起義的華沙起義紀念碑。	無
	造訪外國遊客到訪量最大之一的波蘭軍隊教堂。	無
	參觀波蘭國王的夏宮-維拉努夫宮，欣賞大量寶貴的歷史文物。	無
食宿	早餐於飯店內享用，午晚餐中西式穿插安排，享用當地料理及風味餐。	✓
	全程入住 4-5 星 A 級以上飯店，享受最優質安全的住宿體驗。	一般 4 星級
其他	包含領隊與司機小費，全程無自費行程，無須自理餐飲。	不含小費
	投保 500 萬旅遊責任險+20 萬醫療險。	200 萬+10 萬醫療險

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：[波蘭](#)、[立陶宛](#)、[拉脫維亞](#)、[愛沙尼亞](#)