

## 【不進免稅店】

# 悠閒時光~長野阿爾卑斯健行賞楓 5 日

上高地、中央阿爾卑斯木曾駒岳、富士見台高原



備註：【紅葉季節】依每年天候因素影響，紅葉變化無法完全掌握，全看您和日本紅葉的緣份，敬請瞭解。如遇天候因素（下雨、颱風或氣溫...）其凋謝或未紅，會依原行程前往景點純欣賞，請見諒。

程別	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛/抵達時間
去程	國泰航空	CX 530	桃園 TPE	名古屋 NGO	12:00/15:30
回程	國泰航空	CX 531	名古屋 NGO	桃園 TPE	16:35/19:10

（以下航班時間&接駁時刻等，僅提供參考，實際請以出發日航班為主）

### 第一天 桃園國際機場 / 中部國際機場（名古屋）→下呂溫泉飯店

今日集合於「桃園國際機場」，由專人辦理出境手續後，搭乘豪華噴射客機，享受機上美食，欣賞白雲朵朵，於午後抵達有日本底特律之稱的「名古屋」，抵達後專車前往飯店，養足精神，準備展開迷人的日本之旅。\* 若本日班機有變動時，行程和晚餐內容將會作調整。

早餐：XXX 中餐：機上精緻餐盒 晚餐：飯店內會席料理 或 自助餐

住宿：下呂溫泉 小川屋 或 湯遊之宿 下呂觀光飯店 或 下呂溫泉望川館 或同級

日本首屈一指的人間仙境～上高地健行【大正池 - 田代池 - 田代橋 - 河童橋 - 第二天 明神池 - 明神 - 德澤 ( 往返 ) - 明神 - 河童橋 - 上高地巴士站 ( 含休息約 7 小時 )】( \*賞楓 ) →松本市區飯店

【上高地】被日本人視作神的故鄉，上高地是標高約 1500 公尺的小盆地，四周被燒岳、常念山脈、穗高連峰等高山環抱，屬於中部山嶽國立公園。古時被稱為 "神鄉地"，相傳是神居住的地方。經 19 世紀之英國傳教士兼登山家沃思特·威斯頓的介紹而廣被全世界的登山家所知，成為日本著名的風景勝地。這一帶被白樺、落葉松等的原始森林環繞，大正池、田代池、明神池等分佈在其間，與高聳的各山群的雄姿一起構成了極美的景色。大正池是 20 世紀初由於燒嶽的噴火、梓川受堵所形成的池。其藍色的水面上突顯的枯樹與周圍構成一種獨特的風景。而搭建在梓川上的河童橋現已成為上高地的標誌；河童橋長 36.6M、寬 3.1M，為木制的吊橋。站在橋上看著眼前聳立的穗高連峰，遠眺南面燒岳嫋嫋上升的白煙，被稱為上高地最好的風景勝地，真是宛如人間仙境。

※備註 1：若上高地因氣候及路況等因素無法入內時，行程將改往【高山二，三散策】+【平湯瀑布】，敬請了解。

※備註 2：因上高地為了環境保護的關係，在人多的假日或特定的日期，使行節能減碳的活動一般的觀光巴士不能進入上高地，必需要換搭另一台由上高地準備的節能減碳巴士，因而有時同一團無法搭同一台巴士或與當地旅客併同一輛巴士的可能，敬請了解！



早餐：飯店享用早餐 中餐：為方便健行請自備輕食 晚餐：信州十四豚西式套餐 或 日式風味餐  
 住宿：白樺の湯 TABINO HOTEL Lit 松本 或 ALPICO PLAZA 飯店 或 松本新山飯店 或 同級

第三天 中央阿爾卑斯木曾駒岳健行 ( 搭配當地健行導遊 )【千疊敷站 - 乘越淨土 - 中岳 - 木曾駒岳山頂 ( 原路往返/含休息約 4.5 小時 )】( \*賞楓 ) →昼神溫泉

【中央阿爾卑斯駒岳空中纜車】駒岳纜車是日本高低差最大的纜車，從白檜平站搭上纜車到山頂千疊敷站，能欣賞南阿爾卑斯連峰和富士山美景，一年四季都值得造訪。中央阿爾卑斯千疊敷標高 2,612 m，搭乘駒岳空中纜車即可前往。

【木曾駒岳】木曾駒岳 ( 2956 米 ) 被選為日本百座名山之一，它的最高峰木曾山脈俗稱為中央阿爾卑斯，與



飛驒山脈（北阿爾卑斯）、赤石山脈（南阿爾卑斯）一起，被稱為日本阿爾卑斯。以千疊敷冰斗為首，木曾駒岳的濃池，南駒岳的折鉢窪冰斗，空木岳的空木平等，能欣賞到高山植物的花草地帶和紅葉的地點較多，天晴的時候，不僅能欣賞南阿爾卑斯，還能欣賞到縱覽遠處富士山的絕景。不僅 3000 米級的高峰成行，也有初學者可以容易親近的群山，這也是中央阿爾卑斯的魅力。

空とつながる 2612 テラス

**SO・RA・TO・KI**

中央アルプス千畳敷



絶景テラスから望む千畳敷カールと宝剣岳  
目の前に大パノラマが広がる絶景テラス。飛騨と調和する木製テラスは、過ごしやすい快適な上質空間です。

**ホテル千畳敷**  
2612 Café & Restaurant

チーズ香る雪山オムライス  
大きな窓から千畳敷カールを一望できるカフェ&レストラン。自家製カレーや洋食メニューを提供しています。

駒ヶ根高原の立ち寄りスポット  
●名勝 光前寺  
●早太郎温泉郷

しらび平駅 標高 1,662m  
30分  
一般車両進入禁止  
駒ヶ根 IC  
駒ヶ根 IC 前 女性入口  
至 名古屋  
JR 駒ヶ根駅

## 千畳敷カール周辺 MAP

目安時間  
遊歩道散策 1周 約45分

ホテル千畳敷 ⇄ 木曾駒ヶ岳 往復 約4時間  
ホテル千畳敷 ⇄ 三ノ沢岳 往復 約6時間  
カール内の散策以外は、登山靴や雨具などの登山装備を整えた状態でお楽しみください。

三ノ沢岳 標高 2,847m  
宝剣岳 標高 2,931m  
中岳 標高 2,925m  
木曾駒ヶ岳 標高 2,956m  
北アルプス  
▲御嶽山  
▲乗鞍岳

駒ヶ岳神社  
馬の背  
濃ヶ池分岐点  
濃ヶ池  
馬の背分岐点  
馬の背  
上級者向け登山道 装備はより万全に  
テント場はここのみ  
天狗荘 駒駒ノ池  
駒駒登山口  
乗越浄土  
宝剣山荘  
至 伊那前岳 標高 2,883m

ここより上は登山装備必須  
ここより上は登山装備必須  
八丁坂分岐点  
八丁坂 負傷事故多発箇所  
●つまずき、転倒事故多発!  
●急斜面! 下り時要注意

中央アルプスの魅力ご紹介  
乗越浄土からホテル千畳敷を望む

高山植物を大切に  
遊歩道以外は立ち入り禁止  
7月中旬から8月中旬にかけて、カール内は高山植物のお花畑が見頃を迎えます

お花畑  
コバイケイソウ 数年に一度開花 (7月中旬~8月中旬)  
コイワカガミ (6月下旬~8月上旬)  
タカネザクラ (6月下旬~7月中旬)

日本最高3峰の絶景  
北岳 間ノ岳 富士山

乗越浄土からホテル千畳敷を望む

自然環境保護へのご理解・ご協力をお願いします  
●立入禁止区域には絶対に入らないでください。  
●盗採や踏み荒らしなどの行為は絶対におやめください。  
●ご自身で持ち込んだゴミ類は必ずお持ち帰り下さい。

動物の持ち込み禁止について  
駒ヶ岳ロープウェイ行きバス及びロープウェイでは、自然と生態系の保護の目的のため、動物の持ち込みを禁止しております。ご理解ご協力をお願い申し上げます。なお、盲導犬・聴導犬はこの限りではありません。

千畳敷駅 標高 2,612m  
7分30秒  
急坂注意

駒ヶ岳神社  
ここより上は登山装備必須

ホテル千畳敷  
7分30秒

駒ヶ岳ロープウェイ  
終点千畳敷駅 駅としての標高(2,612m)日本一  
終点駅・始点駅の高低差(950m)日本一

去程  
遊歩道 約20分

回程  
約15分

約12分

早餐：飯店內早餐 中餐：為方便健行請自備輕食 晚餐：飯店內會席料理 或 自助餐

住宿：昼神温泉 湯多利の里 伊那華 飯店 或 昼神温泉 湯元飯店阿智川 或同級

### 第四天 富士見台高原山頂健行(搭乘 Heavens Sonohara 三段大小纜車+富士見台高原巴士/含休息約 5 小時)(賞楓)→惠那峽遊船(賞楓)→名古屋市區飯店

【富士見台高原】位於長野縣阿智村和岐阜縣中津川市的邊境，屬於中部阿爾卑斯山南端惠那山系，標高 1739 公尺。昔日稱做「山伏岳」，明治初年因富士信教者在此設置了「富士遙拜所」而改稱為『富士見台』，先搭纜車至展望台後再換吊椅沿著山坡到頂端可以俯瞰整個高原秋景。抵達展望台後換乘坐巴士前往山中小屋「萬岳莊」，展開富士見台高原山頂攻頂。





**【惠那峡遊船】**惠那峡遊船是探索日本美麗自然的絕佳方式。搭乘遊船，您將漫遊在澄清湖水中，欣賞周圍壯麗的山景和蜿蜒的溪流。尤其在秋天，山間的樹木轉紅，湖面倒映著繽紛的秋色，呈現出一幅迷人的秋日風景。遊船穿梭於山谷之間，讓您盡情沉浸在大自然的美麗中，感受到心靈的寧靜與愉悅。



早餐：飯店享用早餐 中餐：為方便健行請自備輕食 晚餐：名古屋風味料理 或 日式風味餐

住宿：名古屋市區飯店 或 豐田 CASTLE 飯店 或 名古屋宜必思尚品酒店 或同級

## 第五天 名古屋市區自由活動→名古屋中部機場 / 桃園

早餐後，您可自由前往體驗名古屋市區的熱情。並於約定時間返回飯店集合。

推薦行程：

**【驛前廣場】**站前是遊樂休閒中心，有各種酒館餐廳、電玩店和保齡球場，還有許多名品店、日常用品店、大型百貨公司等；站前的地下街市也有各種專賣店、精品店和日、西式餐廳，可盡情享受逛街購物的樂趣，也可趁此機會大肆採購一番！

**【綠洲 21】**佔地 19000 平方公尺的公園，其中有一造型獨特外觀猶如 UFO 的"水上宇宙船"及配置花壇和樹木

的"綠色大地"，並匯集了各式各樣有趣的店舖，也是作為公共交通連接點的汽車終點站，不愧是都市中心的立體公園。

美好的行程告一個段落，整理行裝，搭乘豪華客機飛返溫暖的祖國台灣，結束此次愉快難忘的五日遊。

★預祝您旅遊平安 旅途愉快!★

早餐：飯店享用豐盛早餐

中餐：方便逛街，敬請自理

晚餐：機上精緻餐盒

住宿：溫暖的家

## 健行登山裝備清單

### 1、行走裝備

- 登山背包
- 背包雨套：下雨時可以防止背包濕掉，沒下雨時可以防塵
- 手電筒或頭燈
- 登山杖：輔助你在登山行進中支撐、前進
- 護膝：下山時，保護膝蓋
- 工具手套：增加手部防護
- 手錶：隨時注意時間下山
- 雨傘：如果雨勢較小，可以直接撐傘

### 2、建議衣著

- 排汗衣（底層）：建議選擇聚酯纖維材質，速乾，避免失溫
- 快乾排汗長褲（底層）：建議選擇聚酯纖維材質，速乾，避免失溫
- 保暖衣（中層）：中級山，登頂時身體冷卻需要保暖
- 絨布外套、防水風衣：可依天候變化快速調整的衣物
- 雨衣 / 雨褲（外層）
- 一頂遮陽帽或者頭巾：除了可以遮擋高山的紫外線，也可以避免蜘蛛絲或昆蟲直接降落在你頭上
- 適合在高山用的太陽眼鏡：太陽眼鏡可擋掉強光及紫外線，避免眼睛老化及病變
- 襪子：最好是排汗襪，可讓腳保持乾爽
- 登山鞋：最好是中高筒，避免腳踝扭到

### 3、食糧與水

- 水壺 / 水袋：依個人狀況而定
- 食物：個人的午餐
- 隨身糧（行動糧）：隨時補充體力的食物，如葡萄乾、能量棒、小糖果...等

### 4、安全配備

- 日圓硬幣/現金：山上有很多場合需要用到硬幣，尤其是 100 日圓硬幣，例如：購買水、零食、氧氣罐，以及使用付費洗手間等。可攜帶 2,000 日圓的硬幣以及 3,000 日圓左右的鈔票。
- 充飽電的手機和可用的緊急電話號碼表（在山區若有需要可撥打 110、119）
- 個人藥品
- 哨子
- 鹽巴：防止抽筋、身體沒鹽份



## 5、其他

- 防曬乳液
- 垃圾袋：自己的垃圾自己帶下山
- 備用電池：任何電器都會有沒電的時候，備著更安心
- 若有需要也可帶防蚊液
- 若必要可攜帶乾洗手
- 一包紙巾（總會有派上用場的時刻）

### 溫馨提醒及建議

※ 日本小費：導遊 + 司機小費每日每位貴賓 NT300。

※ 貼心說明：給小費也是國際禮儀之一喔！

1. 行程表中列出之飯店及餐點內容僅為先行提供給貴賓參考，實際狀況以本公司最終確認為主，敬請見諒。
2. 『為考量旅客自身旅遊安全，並顧及同團其他旅客之旅遊權益，年滿 70 歲及行動不便之貴賓，若無親友陪同者，請事先告知敝公司，讓我們為您提供專業的建議』
3. 『親愛的旅客您好，如您為未滿 20 歲之未成年人，未與法定代理人一同報名參加旅遊行程時，須得法定代理人之同意，報名始為有效！為確認您的報名有徵得法定代理人之同意，請您記得將旅行社所給旅遊定型化契約書或同意書，提供給您的法定代理人簽名後並繳回，報名手續始有效完成！』
4. 團體旅遊需多方顧及全體旅客，時間的安排也需相互配合，故若有嬰幼兒同行時，可能無法妥適兼顧，所以煩請貴賓於報名時，多方考量帶嬰幼兒同行可能產生的不便，以避免造成您的不悅與困擾。
5. 素食：因各地風俗民情不同，國外的素食習慣大多是可以食用蔥、薑、蒜、蛋、奶等，除華僑開設的中華料理餐廳外，多數僅能以蔬菜、豆腐等食材料理為主；若為飯店內用餐或一般餐廳使用自助餐，亦多數以蔬菜、漬物、水果等佐以白飯或麵食類。故敬告素食貴賓，海外團體素食餐之安排，無法如同在台灣般豐富且多變化，故建議素食貴賓能多多鑑諒並自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。
6. 因氣候無法預測，故若遇大風雪、火山、颱風、地震等情況，則會以行程安全順利為考量，採緊急行程應變措施，敬請見諒。
7. 本行程設定為團體旅遊行程，故為顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，於旅遊行程期間，恕無法接受脫隊之要求；若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購團體自由行或航空公司套裝自由行，不便之處尚祈鑒諒。
8. 我們為維護旅遊品質及貴賓們的權益，在不變更行程內容之前提下，將依飯店具體確認回覆的結果，再綜合當地實際交通等情況，為貴賓們斟酌調整並妥善安排旅遊行程、飯店入住之先後順序或旅遊路線，請以說明會或最後確認的行程說明資料為準。
9. 行程於國外如遇塞車時，請貴賓們稍加耐心等待。如塞車情形嚴重，而會影響到行程或餐食的安排時，為維護旅遊品質及貴賓們的權益，我們將為您斟酌調整並妥善安排旅遊行程，敬請貴賓們諒解。
10. 日本飯店有禁菸房、禁菸樓層或室內全面禁菸等規定，如有吸菸需求請前往規定的吸菸區，如因在飯店房間內吸菸所產生罰金皆須由旅客自行承擔。

本行程、班次時間及住宿飯店之確認以說明會資料為主，但將儘量忠於原行程。

若遇特殊情況將會稍做調整，行程安排將以當地為主，敬請見諒。

若離隊視同放棄，恕不退費敬請鑒諒。