



TRAVEL
IS MY
THERAPY

| Sri Lanka | South India

雙點進出 x 五城連泊 遇見迷人的南境篇章

熱帶天堂、印度洋驚奇之旅

南印度、斯里蘭卡 **18**日

海風椰影、濃郁信仰、五感完整體驗

行
程
表



 SUNDAY TOURS
晴天旅遊

| 台 北 |
02-2711-3355

| 台 中 |
04-2323-0068

| 高 雄 |
07-5377-577

★ 探訪印度洋秘境 雙島傳奇・香料之路

踏上印度洋上旅程，千年歷史的國度
感受自然、人文與味蕾的多重饗宴



壁畫與王朝記憶

探索兩大古蹟－ 丹不拉石窟寺與獅子岩

丹不拉石窟寺擁有數百尊佛像與壁畫，藏於五座天然石窟中，氣氛神聖莊嚴。獅子岩則是高聳於平原上的古老宮殿遺跡，登頂途中可見精緻壁畫與巨獅遺跡，俯瞰壯闊美景。兩大古蹟，一次感受信仰與王朝的傳奇。

沛綠雅、米奈麗亞

雙國野境探奇・國家公園巡禮

印度沛綠雅國家公園乘船穿梭湖泊與森林，尋覓野生象群與水鳥；斯里蘭卡米奈麗亞國家公園則以成群亞洲象聞名。兩地各具風貌，融合熱帶雨林、濕地與草原，是觀察野生動物與親近自然的最佳選擇。



慢行水上 看見南印日常

迴水光影－船屋住宿

搭乘傳統船屋，航行於喀拉拉的阿勒皮迴水水道，被譽為「印度的威尼斯」。午後陽光灑落水面，椰影搖曳，村落、稻田與教堂緩緩掠過眼前。夜幕低垂時，在船上享用現煮南印風味晚餐，是最能貼近南印度生活風景的獨特體驗。

喀拉拉邦最具代表性

卡塔卡利・舞動傳奇

以華麗服飾、誇張臉譜與精緻肢體語言聞名於世。演出多取材自印度史詩《摩訶婆羅多》與《羅摩衍那》，舞者透過眼神轉動、手勢變化與節奏步伐，細膩演繹神話故事。每場表演前的妝容過程本身就是一種藝術，觀眾能近距離見證這項千年技藝的傳承。



★ 探訪印度洋秘境 雙島傳奇・香料之路

踏上印度洋上旅程，千年歷史的國度
感受自然、人文與味蕾的多重饗宴



神話與建築共舞

走訪南印經典 雙大神廟

親身感受千年建築藝術之美。米納克希神廟色彩繽紛、塔樓壯觀，是馬杜賴的靈魂象徵，充滿神話與信仰的力量；斯里蘭甘寺院則為全印度最大廟宇之一，氣勢宏偉、展現吠濕奴信仰的極致輝煌。

雙石窟映照歷史長河光影

文明瑰寶探訪－ 奧蘭卡巴雙石窟

艾羅拉石窟融合佛教、印度教與耆那教信仰，最著名的克拉薩神廟氣勢磅礴；阿姜塔石窟則以精緻壁畫與佛教故事見稱，色彩斑斕、歷久彌新。兩者皆為印度石刻藝術的極致展現，是追尋古文明足跡的經典之地。



各種
感官
體驗



沉浸印度與斯里蘭卡的傳統藝術

雙國藝術薰陶・文化心靈之旅

體驗古老武術的剛勁美學；在靜謐氛圍中學習瑜伽冥想、接受阿育吠陀草本療癒。從動態表演到靜心修習，藝術與靈性的交織，讓旅程不只是風景，更是一次身心靈的洗禮。

小車穿街 越過千年時光

文化穿梭－ 嘟嘟車漫遊古城

搭上嘟嘟車，穿梭於古城的千年遺跡與南印度馬杜賴的香火神廟街巷，感受城市跳動的脈絡與在地日常。這種最道地的移動方式，不只省力便捷，更能拉近與當地人的距離。



南印度+斯里蘭卡 南亞雙境，多晚連泊

多晚舒適入住，感受當地文化與自然
體驗旅途中的慢時光與自在



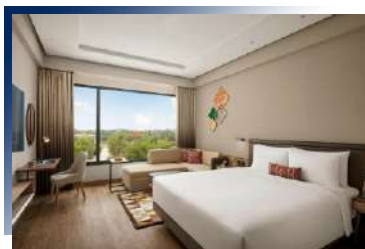
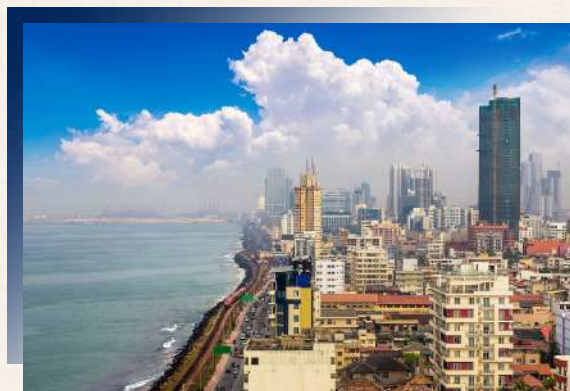
Heritance或Amaya Signature或同級 靜謐山湖·坎達拉瑪連泊

猶如從山林間自然生長而出，綠意與湖光相伴。兩晚連泊，讓旅人不再匆匆，得以細細品味日出映照湖面，遠離塵囂，沉浸於設計與自然完美融合的靜謐時光，感受斯里蘭卡獨有的山湖慢旅韻味。

Vivanta+Shangri-La或ITC或Hilton或同級

可倫坡 輕鬆入住+奢華之選

旅程首日安排可倫坡機場鄰近飯店入住，讓航程多一份從容與舒適。斯里蘭卡尾聲，精選奢華飯店，地理位置優越，近濱海大道與城市地標，遠眺印度洋風光。結合斯里蘭卡風情元素，是旅程中一段美好插曲。



Hyatt 或 Vivanta 或 ITC, Rama或同級

靜泊石窟古城 **奧蘭卡巴連泊**

結合現代舒適設計與便捷位置，是前往探索兩大世界遺產——艾羅拉石窟與阿姜塔石窟的理想基地。飯店設施新穎，提供豐盛早餐與高效服務，讓旅人於一整天的歷史巡禮後，有處寧靜角落好好休息。



Taj Mahal Palace或 Tower或 同級

印度百年優雅的象徵 **孟買連泊**

這不僅是一間飯店，更是百年孟買歷史的縮影。坐擁阿拉伯海灣第一排美景，與印度門遙遙相對，曾接待無數政要名流。走進宮殿般的迴廊與大理石空間，感受英印融合的建築風格與細膩服務。



Cardamom或 The Elephant Court或 Spice Village或同級

沛綠雅國家公園 **Thekkady連泊**

走入Thekkady山林，展開一段與自然共生的慢旅行，漫步香料園，搭船探索 沛綠雅野生保護區，觀察象群、水鳥或野豬悠然棲息於水岸。這裡沒有城市喧囂，只有山林清香與自然脈動。

熱帶島嶼與南亞大陸的靈魂 香料之鄉的味蕾之旅

穿梭印度洋彼岸，走進香料的美食世界。
每一口都蘊藏著千年文化與溫潤人情。



Masala Dosa

馬薩拉薄餅

香脆發酵米豆餅，包裹香料馬鈴薯餡，搭配酸豆湯與椰子醬，是經典早餐。酥脆金黃的南印度煎餅，內餡包裹著辛香滑順的馬鈴薯咖哩餡，搭配椰子酸醬與酸豆湯 (Sambar) 一同享用。

Chettinad Chicken

切蒂納德香料雞

來到南印度，不能錯過切蒂納德地區最具代表性的風味料理！這道香料雞以多種辛香料如黑胡椒、茴香、丁香、肉桂與乾辣椒熬煮而成，滋味濃郁厚實，辣中帶香、層次豐富。



Kottu Roti

可圖餅炒麵

一鍋炒餅、一把鐵鏟，就是一份最簡單的溫飽。Kottu Roti 用手工餅撕碎後拌炒蔬菜、蛋與咖哩肉類，每一口都有熟悉的家常味。敲打鐵板的聲音，也是在異鄉最令人安心的香氣。



Hoppers

椰漿米煎餅

斯里蘭卡人一早最熟悉的味道。用米漿與椰漿發酵煎成碗狀薄餅，邊緣薄脆，中間柔軟，有時還會打上一顆蛋。配上椰子酸醬或微辣咖哩。



Masala Chai

南印香料奶茶

香氣四溢的印度奶茶，是旅途中最溫暖的一抹慰藉。以紅茶為底，加入小豆蔻、薑、肉桂、丁香等辛香料，再融合濃郁牛奶與適量砂糖，小火慢煮出豐厚口感。

DAY 01

台北✈新加坡✈可倫坡【斯里蘭卡】SQ877 1410/1855
+ SQ468 2210/2330



【啟程・飛往印度洋的微笑國度】

收拾好行囊，懷抱著期待與悸動，今日我們即將踏上前往 斯里蘭卡與南印度的文化探索之旅。從熟悉的城市出發，搭乘國際航班飛往印度洋上的珍珠——斯里蘭卡，一段融合自然與信仰、古老傳說與人文風情的旅程，即將緩緩展開。



早餐 敬請自理
午餐 敬請自理
晚餐 機上用餐



Vivanta Colombo, Airport Garde
或同級

符號標示說明



世界文化遺產



★ 入內參觀（需門票）



◎ 下車拍照或入內參觀（不需門票）

不標示為行車參觀

DAY 02

可倫坡—95km—品那威拉Pinnawela—86km—丹不拉—10km—坎達拉瑪Kandalama



可倫坡 Colombo

斯里蘭卡的第一大城，也是一個迷人的都市。這個鎮日擁抱海洋的城市，是斯里蘭卡的臨海之門。由於它地處東西方水陸的要衝，更是國外船隻會集的國際商港。早在殖民地時代以前，這裡便與加耳和貝爾瓦拉同為阿拉伯人登陸的港口。

★ 幼象養育院 Elephant Orphanage

斯里蘭卡曾經是大象的樂園，原本擁有2萬多頭大象，可惜在百多年前英國貴族來到此地，以獵象為樂趣，最後只剩下不到3千頭大象。英國人撤走後，雖然斯里蘭卡人並不獵殺大象，但是由於內戰頻頻，野生大象數量銳減。



★ 丹不拉岩石神殿 Golden Temple of Dambulla

建於西元前一世紀，神殿座落山頭，逐級登高約15分鐘，即達西元前一世紀時國王瓦拉干巴胡始建的古寺(進入佛寺時敬請配合規定，脫鞋進入寺院)。利用天然石窟修建的5座洞窟寺廟，洞穴中有全世界最大、最古老的壁畫群。

★ 坎達拉瑪連泊2晚 Stay 2 nights in Kandalama

安排於坎達拉瑪地區連續住宿兩晚，減少舟車勞頓，讓旅程更為從容舒適。飯店坐落於湖畔與叢林之間，環境清幽自然，特別適合深入探索鄰近的著名景點，同時享受飯店設施與悠閒時光。



早餐 飯店用餐
午餐 當地風味料理
晚餐 飯店用餐



Heritance Kandalama Hotel
或Amaya Signature Kandalama
或同級

晴天推薦

丹布拉克金寺位於斯里蘭卡中部，是一處氣勢雄偉的佛教石窟寺廟群，也是該國保存最完整、規模最大的洞穴寺廟，已有超過2,000年的歷史。寺廟建築依山而築，由五座主洞穴組成，內部雕刻與壁畫色彩繽紛，展現濃厚的僧伽羅藝術風格。

DAY 03

坎達拉瑪—63km—波羅那魯娃Polonnaruwa—
22km—米奈麗亞國家公園Minneriya—34km—坎達
拉瑪



波羅那魯娃古城

Ancient City Of Polonnaruwa

波隆納魯沃是西元 993 年阿努拉德普勒被毀後斯里蘭卡的第二個首都。除了朱羅王朝建造的婆羅門紀念碑外，它還包括帕拉克拉馬巴胡一世於12世紀建造的神奇花園城市的巨大遺址。



晴天知識學堂：僧伽羅王朝

Sinhala kingdom

指斯里蘭卡歷史上由僧伽羅族 (Sinhalese) 建立的多個本土王國，從公元前5世紀一直延續到19世紀英國殖民時期之前。這些王朝共同構成了斯里蘭卡的政治、宗教與文化基礎，被統稱為「僧伽羅王朝」。



★ 嘟嘟車

Tuk-tuk

古城範圍遼闊，景點分布零散，選擇乘坐當地的「嘟嘟車」(TukTuk) 作為輕鬆又高效的導覽方式。由當地司機帶領，穿梭於各大遺址間，不僅節省體力，更能聽到在地的歷史趣談與小故事，別具風味。

★ 米奈麗亞國家公園

Minneriya National Park

園區座落在3千公頃的米奈麗亞湖畔，以壯觀的野生亞洲象群聞名，園區擁有豐富的生態環境，棲息多種鳥類、鹿群、水牛與蜥蜴等野生動物，適合搭乘吉普車深入叢林探險。這裡是自然愛好者與攝影迷的天堂。



早餐 飯店用餐

午餐 當地料理

晚餐 飯店用餐



Heritance Kandalama Hotel
或Amaya Signature Kandalama
或同級

晴天推薦

斯里蘭卡最著名的野生動物保護區之一，每年乾季吸引上百頭亞洲象聚集於古老水庫旁。搭乘吉普車深入叢林，有機會觀賞野象、梅花鹿、水鳥等豐富生態，是自然與攝影愛好者不可錯過的旅程。

DAY 04

坎達拉瑪—34km—希基利亞Sigiriya—70km—瑪塔列Matale—27km—肯迪Kandy



希基利亞古城

Ancient City Of Sigiriya

原名為「辛哈基利」，辛哈是獅子的意思，基利指岩石，全名原意就是獅子之岩。錫吉里耶獅子岩是一座古老的岩石堡壘，以其高達近200公尺的巨大石柱而聞名。該遺址可追溯至迦葉波王（西元477-495年）統治時期，他選擇此地為新都。



瑪塔列香料園

Matale Spice Garden

是斯里蘭卡著名的香料產地，種植多種熱帶香料如肉桂、丁香、胡椒與豆蔻。園區提供專業導覽，介紹香料的栽種與藥用價值，並可體驗草本茶飲與阿育吠陀產品。是結合自然、生態與文化的旅遊亮點。



肯迪傳統舞蹈

Kandyan Dance

是斯里蘭卡最具代表性的民族舞蹈，源自古代康提王朝的宮廷儀式。舞者身穿華麗服飾，配合鼓樂節奏展現高難度動作與旋轉，動作充滿力量與韻律。表演內容常融合神話、歷史與宗教元素，是了解斯里蘭卡文化與藝術的絕佳體驗。



早餐 飯店早餐
午餐 當地料理
晚餐 當地料理



Earl's Regency Hotel
或Grand Kandyan
或同級

晴天推薦

屹立於巨岩之上的空中宮殿，為5世紀國王卡西亞伯創建的王宮與堡壘遺址。登上岩頂可俯瞰壯麗景色，沿途可欣賞著名的「雲中仙子」壁畫與鏡牆。巧妙融合自然與建築，被譽為斯里蘭卡最震撼的世界文化遺產之一。

DAY 05

肯迪Kandy—15km—培拉丹尼亞Peradeniya—
67km—努瓦拉耶利亞 Nuwara Eliya



◎ 佛牙寺

Temple of the Tooth

全名達拉達瑪莉卡瓦佛牙寺，建於十五世紀，經過歷代國王的擴建，規模宏大雄偉。相傳釋迦牟尼佛遺留下兩顆佛牙，其中一顆便在佛牙寺內。這裏不但是佛教徒膜拜朝聖之處，也是遊客的必到之所，更是斯里蘭卡每位新總統上任前必須前往禮讚的地方。



肯迪古城

Kandy

肯迪古城是一個聞名遐邇的佛教聖地，這裡曾是孕育長達2,500多年蒂納哈拉文化的辛哈拉王朝首府。1815年時，由於英國人的入侵，辛哈拉王朝滅亡。肯迪古城的佛牙寺裡收存著佛祖的聖牙，是著名的佛教朝聖地。



★ 皇家植物園

Royal Botanic Gardens

位於培拉丹尼亞，最初由一個僧伽羅國王建造，作為娛樂消遣之地，後來英國人擴建了此地。它共有147英畝並且有著種類驚人的樹木、植物和花朵。園區目前共分25個部門，幅員遼闊，園區內並設有蝙蝠區、名人所栽種的植樹區以及許多奇特的樹、昆蟲和鳥類，讓您流連忘返其中。



早餐 飯店早餐
午餐 當地料理
晚餐 飯店用餐



The Golden Ridge Hotel
或The Grand Hotel Nuwara Eliya
或同級

晴天推薦

努瓦拉耶利亞位於斯里蘭卡中部高地，海拔約1,868公尺，是全國氣候最涼爽的城市，素有「小英倫」之稱。英國殖民時期的移民在此開發茶園、興建歐式別墅、賽馬場與高爾夫球場，讓整座城鎮洋溢著英式鄉村風情。今晚是此行必備一件厚外套的地方。



努瓦拉埃利亞*

Nuwara Eliya

位於斯里蘭卡高地，被稱為「小英格蘭」的努瓦拉埃利亞，以涼爽氣候與綿延茶園聞名。雲霧繚繞的山巒之間，是一片片翠綠茶園與歐風建築，宛如走進時間靜止的山城。沿著茶田小徑散步、造訪百年茶廠，感受純淨空氣與寧靜生活的節奏。

◎ 錫蘭紅茶工廠

Ceylon Black Tea Factory

可於此了解錫蘭傳統的製茶過程，茶葉採下後需經萎凋、揉撚、發酵、烘焙、分級篩選等過程，這裡所出產的紅茶是斯國高山茶的代表。來到紅茶之鄉，除參觀之外，當然必須品嚐一下甘醇芬芳，氣韻迷人的原汁原味英式紅茶，感受一下那種貴族的閒情。



◎ 高蹺漁夫

Stilt Fishermen

斯里蘭卡高蹺漁夫主要集中在西南海岸的淺海區，從GALLE到MIRISSA沿岸都可以看到。他們的目標就是大量遊弋在淺海區的沙丁魚。有時候運氣好，每分鐘都有魚上鉤。

加勒古城

Galle

迦勒自古處於重要的戰略位置，是兵家必爭之地，在大航海時期先後歷經葡萄牙人、荷蘭人與英國人的統治，因此老城中充滿了各種殖民式風格的建築。古城於1988年列入世界文化遺產，鐘塔的設計更是讓迦勒古城有著濃濃的歐洲風情。



早餐 飯店用餐或餐盒

午餐 當地料理

晚餐 飯店用餐



Radisson Blu Resort Galle
或Le Grand Galle
或同級

知識小學堂

據說以前沒有錢買船的漁民想出了這個辦法，在近海海浪中豎起木樁，漁民每天涉水到達浸泡在海水中的木樁前，爬上去，坐在簡陋的木架上，手持沒有釣餌的漁竿，端坐木架之上，等魚上鉤，遠遠看去，好似一群腳踩高蹺站立海水中的垂釣者。如此世代相傳的技巧，不僅要有良

DAY 07

加勒—60km—班托塔Bentota—90km—可倫坡



★ 加勒老城及堡壘

Old Town Of Galle And Its Fortifications

加勒老城是一個融合了歐洲和南亞傳統建築風格的典型堡壘城市，始建於16世紀葡萄牙人統治時期，後荷蘭殖民者在原來所建城防基礎上加以改建和擴建。



班托塔

Bentota

位於可倫坡南方約70公里，是一個以休閒度假為主的海濱城市，由於當地空氣清新，沙色金黃，素有〈砂糖海岸〉的稱號，其沿著海岸公路綿延而下的沙灘，曾被歐洲旅遊協會評選為「全世界最美麗的沙灘」。



◎ 海龜復育中心

Sea Turtle Rescue and Rehabilitation

斯里蘭卡的南部海岸大概有五種海龜在固定的地方棲息繁育，分別是綠蠐龜、革背、玳瑁、欖蠐龜和赤蠐龜，特別是以綠蠐龜為最多，這些巨大的海龜，由於海龜牠們體內有特別的導航系統，在哪裡出生的，即使環遊世界幾萬公里，也都會回到出生地產卵繁育下一代。

可倫坡獨立紀念廣場

Colombo Independence Memorial Square

為了紀念斯里蘭卡脫離英國統治並恢復塞拉諾斯當選的立法機關的全部管理職責。獨立廣場坐落於可倫坡的肉桂花園，且還設有獨立紀念博物館。



早餐 飯店早餐

午餐 當地料理

晚餐 當地料理



Shangri-La Colombo
或ITC Ratnadipa, Colombo
或Hilton Colombo
或同級

晴天推薦

位於斯里蘭卡南部海岸的港口古城，以荷蘭時期所建的加勒堡聞名，是融合歐洲殖民風格與南亞風情的世界文化遺產。漫步石板街巷，欣賞教堂、燈塔與紅瓦屋頂，感受時光停駐的優雅，是歷史、藝術與海景的完美交會之地。



可倫坡【斯里蘭卡】✈馬杜賴【印度】

在佛教聖地斯里蘭卡走過千年古剎、感受熱帶島國的溫柔步調後，我們將搭乘中段航班，飛往印度泰米爾納德邦的心臟——馬杜賴。這座擁有「南印度雅典」美譽的古城，請提前做好個人物品，並隨身攜帶護照與機票文件，以利順利登機。



早餐 飯店早餐
午餐 機場簡餐或餐盒
晚餐 飯店用餐



Courtyard by Marriott Madurai
 或Heritage Madurai
 或同級

晴天推薦

南印度到處都是令人敬仰的景點，舉世聞名的最受尊敬的寺廟都在此處。從蒂魯帕蒂到馬杜賴神廟的經典建築；神廟的迷人傳說到神廟的驚人美學；這一地區的每座寺廟都擁有各種迷人的元素，無論您是信徒、非信徒，都值得前往欣賞。



◎ 斯里蘭甘寺院

Sri Ranganathaswamy Temple

建築風格採用德拉威式建築風格，共有 7 道城牆與 21 座塔門，南側入口擁有最大的塔門，高達72 公尺，1987 年在聯合國的幫助之下完工，印度廟塔門代表著南印的特色，是個鮮明的文化象徵。

馬杜賴

Madurai

泰米爾納德邦第二大城市，印度教七大聖城之一，也是達羅毗荼文化的中心。馬杜賴作為印度教聖地，是以它宏偉的寺廟建築、精美的雕刻藝術而著稱於世的，並有“東方雅典”的美稱。



★ 特別體驗：嘟嘟車

tuk tuk

嘟嘟車是印度最常見的特色交通工具之一，機動性良好，既可以跟汽車搶快車道，又可以在擁擠的車陣人陣中穿梭。比起大巴方便許多，現在大部分作為計程車使用。特別安排搭乘體驗，短暫的與塞車告別。



◎ 米納克希神廟

Meenakshi Amman Temple

始建於7世紀，主要供奉濕婆神妻子雪山女神。神廟共有12座，幾乎都有50公尺高的塔門，上面裝飾著精美多彩的印度神話人物塑像，其中以東塔門歷史最悠久



早餐 飯店早餐

午餐 當地風味料理

晚餐 飯店用餐



Courtyard by Marriott Madurai
或Heritage Madurai
或同級

晴天推薦

在印度，牛之所以神聖，是因為破壞之神濕婆的座騎就是一隻叫南迪的公牛。根據印度神話，南迪是一位賢人苦修多年向濕婆求得的兒子。南迪被認為是濕婆神最忠實的信徒。它的雕像常被放在神廟的大廳或門廊裏，面對着內部的聖所。



喀拉拉邦

Kerala

河流縱橫，遍布南北，江河湖泊裡，商船、漁船和遊船絡繹不絕，給當地人民提供了便利的水路交通。漫長的海岸線為喀拉拉邦與海外各地聯繫提供了方便。幾乎四季如春，文化發達，是印度知名的人文聖地，也是印度重要的農作物種植邦。

卡塔卡利舞

Kathakali

喀拉拉邦傳統藝術。是目前印度古典舞蹈中唯一還保持用梵文演唱的劇種，主題大都是描寫神或英雄人物如何戰勝邪惡的故事。最特別的地方在於結合音樂歌唱舞蹈，還有手跟臉部表情的動作。



★ 阿育吠陀

Ayurveda

印度古老醫學系統，記載在當今現存最古老的著作"吠陀經"中，五千多年來廣為印度家庭所使用。阿育吠 (AYURVEDA) 是從梵語來的，意思是長生之術及生命的智慧，治療是專注在人的特性而非疾病的特性，

★ 武術秀

Kalari Matial Show

被譽為世界最早的戰鬥武術之一，其歷史可追溯至三千年前，融合瑜伽、冥想、敏捷身法與武器技藝，展現出力與美的極致結合。赤足舞者身手矯健，在傳統「卡拉里」（武術場）中飛躍、翻騰，木棒、劍盾、鐵鞭等兵器在手中舞動如風，一招一式剛柔並濟，令人屏息。



早餐 飯店用餐

午餐 當地風味料理

晚餐 飯店用餐



Cardamom County by Xandari
或The Elephant Court Thekkady
或Spice Village – CGH Earth
或同級

晴天推薦

走進 Thekkady，就是走進喀拉拉邦最原始的綠色心臟。在沛綠雅湖上乘船，兩岸樹影婆娑，野象可能正悄悄現身；空氣中瀰漫的，是肉桂與胡椒的香氣——來自百年香料園的自然氣息。



★ 瑜珈冥想體驗

yoga

印度就是瑜珈的起源和聖地，是源於古老印度的一種強身術，通過肉體和精神的修持達到身心和諧統一、強身健體和開發人體潛能的作用。在專業瑜珈老師的引領下操作一些簡易的瑜珈動作，讓您徹底地舒展身軀，重新體驗身體與心靈的奧秘。

★ 沛綠雅國家公園

Periya National Park

因保存著瀕臨滅絕物種而顯得更加重要，潘巴河和佩里亞爾河流經其中。這些河流幫助植物和動物生長和繁茂。野生動物保護區佔地777公頃，得天獨厚擁有320餘種鳥類、60餘種哺乳動物與2,000餘種開花植物，生態極其豐富。



★ 沛綠雅遊船

Boat tour in Periyar

森林的翠綠色調與原始湖泊的寧靜藍色交相輝映，堪稱大自然藝術的生動畫面。在這裡，在沙沙作響的樹葉和悠揚的鳥鳴聲中，會遇見各種各樣的野生動物。搭乘遊船，靜靜欣賞週圍的風景，微風徐徐感受大自然的美好。

◎ 香料園

Spice garden

喀拉拉邦是印度主要的香料產地，前往香料園，親眼看到料理常用到的肉桂、茴香、豆蔻、胡椒的本尊植物長什麼樣子，天天喝咖啡也該瞧瞧咖啡豆長在樹上的生鮮模樣，香料園走一圈保證讓您的視覺、嗅覺、味覺與觸覺大大驚喜！



早餐 飯店用餐

午餐 當地風味料理

晚餐 飯店用餐



Cardamom County by Xandari
或The Elephant Court Thekkady
或Spice Village – CGH Earth
或同級

晴天推薦

喀拉拉邦是印度南部知名的人文聖地，這裡是「唯一完好地保存著梵文、古代印度醫學壽命吠陀、傳統古武術卡拉里帕亞圖、天文學、瑜珈經等古代經典的地方」，特別安排在飯店體驗最道地瑜珈課程。

DAY 12

沛綠雅—128km—阿勒皮



阿拉普扎（阿勒皮）

Alappuzha (Alleppey)

位於印度南部喀拉拉邦的一座港口城市，整座城市有如蜘蛛網般密集的水道和大大小小的船屋，有「印度威尼斯」的稱號。《美國國家地理》曾評選世界上50個最值得一去的地方，除了泰姬瑪哈陵，還有喀拉拉邦。其中阿勒皮作為喀拉拉邦回水水域的樞紐。

★ 迴水遊河之旅

backwater

搭乘由傳統運輸船改建而成的豪華屋船，行駛於叢林水道之間，體驗水鄉澤國最經典的風情，並安排船上享用新鮮可口的餐食，讓您渡過愜意浪漫的時光。



早餐 飯店用餐

午餐 船屋用餐

晚餐 船屋用餐



豪華水上船屋Deluxe Houseboat
或同級

晴天推薦

迴水是海水與河水對流的奇特自然現象。從柯欽向南60餘公里的狹長地帶，發源于西高止山的40多條河流向西注入大海。平時平靜。每當海洋季風來臨，海水漲潮卷過堤岸沖入河中；每當雨季降臨，河水暴漲又會將海水逼退。年復一年，形成了獨特的迴水區。

DAY 13

阿勒皮—53km—柯欽→轉機點→奧蘭卡巴



柯欽 Kochin

喀拉拉邦最大的城市和主要的港口。「柯欽」一名來自馬拉雅拉姆語，意指小湖泊。葡萄牙人取名科欣，1996年改回古名柯欽。柯欽素有「阿拉伯海的王后」之稱。

◎ 中國漁網

Chinese Fishing Nets

據說這是由忽必烈朝廷中的商人帶來的，搭建這樣的漁網需要至少4位元成年男性。除了中國，只有印度柯欽才能看到這樣的中國漁網。當地的漁民用這種漁網打漁謀生，漁網襯著夕陽餘暉的剪影，幾乎成了科欽最知名的宣傳照片。



馬哈拉什特拉邦 mahārāṣṭra

在印地語的意思是「偉大的民族」。位於印度中部，西鄰阿拉伯海，是印度人口第二多的邦，首府為孟買，是印度的主要經濟和文化中心之一，馬哈拉什特拉邦是吸引外國投資最多的印度地區，出口總額達到全國的32%。最著名的觀光景點是阿姜塔和艾羅拉石窟。

奧蘭卡巴 Aurangabad

得名於蒙兀兒帝國的奧朗則布，他將帝國都城設於此處，以征服德干高原諸蘇丹國及馬拉塔聯盟。城市始建於17世紀，曾為重要商業中心，城中頗多蒙兀兒帝國古蹟，包括奧朗則布寵妃多拉尼的陵墓及有「印度敦煌」之稱於1983年登錄於UNESCO的經典石窟。



早餐 飯店餐盒

午餐 機場轉機，退餐費
20美金自理

晚餐 飯店用餐



Hyatt Place Aurangabad Airport
或Vivanta Aurangabad
或Welcomhotel By ITC, Rama
或同級

晴天推薦

這座美麗的城市擁有獨特的文化和特色。居住在這裡的馬加迪語人民主要以農業為職業。保留了過去的榮耀和魅力、遺產和傳統。它在德干高原上引人注目，擁有豐富的文化和眾多宏偉的藝術展示。安排奧蘭卡巴連泊2晚，讓您擁有更充裕的旅遊時光。

DAY 14

奧蘭卡巴—100km—阿姜塔石窟—100km—奧蘭卡巴



★ 阿姜塔石窟

Ajanta Caves

阿姜塔石窟是一個位於印度的佛教石窟群，也是印度最大的石窟遺址。阿姜塔石窟位於馬哈拉施特拉邦北部文達雅山的懸崖上，大約建於公元前2世紀至公元後7世紀期間建造。石窟始建時，正值阿育王時代。



晴天知識學堂：孔雀王朝

西元前322年—前184年

古印度摩揭陀國著名的奴隸制王朝，因創建者旃陀羅笈多出身在養孔雀的家族得名。旃陀羅笈多趕走亞歷山大大帝在旁遮普的殘餘力量，除征服北印度的大部分地區而且擊退塞琉古王國的入侵，是第一個建立現代印度領土大致框架的政權。



晴天知識學堂：阿育王

統治約西元前268 – 約西元前232

孔雀王朝第三任君王。阿育王的統治成為古印度歷史上最強盛的時代，改定佛教為國教，除了派團到處弘揚佛法，也會把詔令和佛法精神刻在崖壁和石柱上，內容除了佛教也包含了政治宣導。最有名的阿育王石柱，在1950年訂為國徽。

★ 比比卡瑪格巴拉陵

Bibi-Ka-Maqbara

由蒙兀兒帝國阿朗沙王子(Azam Shah, 1653-1707)在1679年為紀念母親拉比亞烏德道拉妮皇后(Rabia-ud-Daurani Begum)所建，陵墓建在一個高高的方形平台上，四角有四個宣禮塔，有「小泰姬瑪哈陵」之稱。



早餐 飯店用餐

午餐 當地風味料理

晚餐 飯店用餐



Hyatt Place Aurangabad Airport
或Vivanta Aurangabad
或Welcomhotel By ITC, Rama
或同級

晴天推薦

佛教起源於印度，是古印度諸宗教之一，受到吠陀傳統與沙門傳統的影響，與耆那教在同時間開始發展。在孔雀王朝時代獲得正統地位，開始向外傳播。印度佛教的發展史，共可以分為八大階段。

DAY 15

奧蘭卡巴—30km—艾羅拉石窟—30km—奧蘭卡巴→
孟買



★ 艾羅拉石窟

ELLORA Caves

沿著山崖開鑿出三十四座石窟，內有佛教、印度教、耆老教三種風格不同的石窟風格，也代表著當時包容各種的社會狀況。這些石窟的建造，讓遠在中國的敦煌莫高窟得到啟發。



★ 道拉塔巴德城堡

Daulatabad Fort

意為「繁榮之城」，城堡與200米高的圓錐形德干城堡山渾為一體，其獨特軍事工程設計，使其異常堅固。進入堡壘的唯一途徑是一座狹窄的橋，最多可容納兩人同時通行。堡壘只有一個出入口，沒有平行的大門。



晴天知識學堂：雅達瓦王朝（蘇納王朝）

Yadava dynasty (Seuna)

這個印度教的王朝最有名的國王是辛卡納 (Simhana II)，征服瞿折羅及其它地區，曾在德干高原稱霸一時，他獎勵學術與文藝，贊助天文學的研究。他的文治與武功提高了這個王國在南印度地位。

孟買

BOMBAY

印度第一大城，作為印度最繁華的城市，向來以其獨特的文化、建築和美食聞名於世。從為世界著名的電影中心到充滿熱鬧街市，孟買是印度奧斯卡金獎電影「貧民百萬富翁」故事拍攝地。每年生產的影片超過世界任何其他城市，因而有「寶來塢」的稱謂。



早餐 飯店用餐

午餐 當地風味料理

晚餐 飯店用餐



Taj Mahal Palace, Mumbai
或Taj Mahal Tower, Mumbai
或同級

晴天推薦

孟買是印度的商業和娛樂業之都，吸引了來自印度各地的移民，使得該市成為各種社會群體和文化的集結地。安排孟買5星連泊，讓您舒適入住，不用天天換飯店，擁有閒適的心情，細細走訪此座城市。



◎ 印度門

Gateway of India

它是為了紀念第一位蒞臨印度的英國國王而建造的。結合了16世紀古吉拉特的建築元素，由玄武岩製成的紀念門，於1924年完成。高26米。自建成後，就成為殖民地官員進入英屬印度儀式的一個入口，它被稱為紀念英國殖民歷史的「征服和殖民」。

★ 泰姬陵宮殿酒店

Taj Mahal Palace & Tower

標誌性的泰姬陵宮殿酒店建於1903年，雄偉地矗立在印度門對面，俯瞰阿拉伯海。這家豪華酒店擁有565個房間，客房設計時尚，採用印度風格的裝飾和建築風格，可欣賞令人驚嘆的大海、城市或泳池景觀。安排連泊2晚，感受豪華印度第一大城的風華。



★ 象島石窟

Elephanta Caves

位於印度孟買以東10公里的阿拉伯海上，開鑿已有千年歷史的石窟，其中最有名的是5號窟中石刻濕婆神像，其工藝神韻精美堪稱印度教美術品的代表。保存也最完好，雕工繁複的印度教神像石刻羅列其中，有著挑高的石柱廳、錯落著高大壯觀的神像石雕，非常有氣勢。



★ 威爾斯王子博物館

Prince of Wales Museum

為了慶祝英國國王喬治五世於1905年拜訪印度而建的博物館，外觀混合了伊斯蘭、印度、英式建築特色。館內的藏品都是十分珍貴的各時期的藝術品和文物。其中還有一些名貴的雕刻和迷你精緻的畫聞名。



早餐 飯店用餐

午餐 中式料理

晚餐 當地風味料理



Taj Mahal Palace, Mumbai
或Taj Mahal Tower, Mumbai
或同級

晴天推薦

遠遠看印度門還真的與法國凱旋門相似。在英國統治印度期間，這是由海路前往孟買首先看到的建築物。象徵著：英國殖民政府征服了印度，藉此打開了通往印度之路。1947年印度獨立，最後一支撤離印度的英國軍隊也是從印度門離開。



◎ 維多利亞的哥德式和藝術裝飾

Victorian Gothic and Art Deco Ensembles of Mumbai

如今已成為全球貿易中心的孟買，19世紀下半葉實施了雄心勃勃的城市改造。維多利亞樣式中還融合了適應當地氣候特點的印度元素，形成獨特的「印度裝飾藝術」。這類建築詮釋了孟買在19和20世紀經歷的現代化歷程。



◎ 洽拉巴帝西瓦吉火車站（維多利亞火車站）

Chhatrapati Shivaji Terminus (Victoria Terminus)

位於孟買，原為維多利亞火車站，是印度維多利亞時代哥德式復興風格融合了印度傳統建築元素的典範。由英國建築師F.W. Stevens設計的這座建築成為孟買這座「哥德式城市」和印度重要的國際商業港口城市的象徵。



◎ 千人洗衣場

Dhobi Ghat

幾乎全孟買的衣服都會送到這邊清洗，數以千計的衣服一字晾開，構成一幅奇特的孟買風光，洗衣場已經有一百多年歷史了，因水資源短缺，洗衣成了百姓難題，因此政府建造了這個市政工程，定期給這裡送水，觀光客也可以近距離看到當地居民的日常生活。

★ 晴天知識學堂：寶萊塢

Bollywood

寶萊塢是位於孟買的印地語電影業。寶萊塢電影常以歡笑、淚水、實事交織劇情，劇情常有歌舞片段出現，有名的電影：三個傻瓜、我的名字叫可汗、心中的小星星、我和我的冠軍女兒、孟買女帝…等。



早餐 飯店用餐

午餐 當地風味料理

晚餐 當地風味料理



夜宿機上

晴天推薦

如果說孟買是印度的心臟，那麼寶萊塢就是孟買的心臟。這次將帶您參觀寶萊塢工作室，親眼目睹拍攝場景，了解幕後操作並觀看技術人員的工作方式，探索印度最大的產業之一併了解電影製作。



【返程・把印度洋的陽光帶回心裡】

半月多時光，穿越佛陀足跡與印度教神祇的傳說，走過茶園雲霧、看見海上高塔、感受古老文明的脈動，印度洋的風與光，會繼續在心中閃耀。



早餐 機上用餐
午餐 機上用餐
晚餐 敬請自理



溫暖的家

符號標示說明



世界文化遺產



★ 入內參觀（需門票）



◎ 下車拍照或入內參觀（不需門票）

不標示為行車參觀

天 數	起飛地—抵達地	航空公司	航班編號	班機時間	飛行時間
DAY 1	台北—新加坡	新加坡航空	SQ-877	1410/1855	04:45
DAY 1	新加坡—可倫坡	新加坡航空	SQ-468	2210/2330	03:50
DAY 17	孟買—新加坡	新加坡航空	SQ-423	2335/0730+1	05:25
DAY 18	新加坡—台北	新加坡航空	SQ-878	1140/1620	04:40

上述內容僅供參考，實際行程及航班以行前說明會為準

[illegible]

- 行程中★標示為需門票且入內參觀、◎標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、不標示為行車參觀。
- 本系列產品團費包含：全程機票(國際段機票視FIT價格酌收加價費用)、住宿、餐食(自理除外)、行程中安排之入內參觀景點門票、每人1件大行李進出飯店搬運費(過夜包敬請自提)及各種機場燃油等稅金、刷卡、本國國籍護照之簽證費，並含領隊、導遊、司機小費，另含旅行業責任保險【意外死殘保額新臺幣500萬、意外醫療保額新臺幣20萬】及旅行業履約保證保險。本系列產品團費不含床頭與行李等禮貌性質小費。
- 報名後即可保留團位，並請於三日內繳交訂金，訂金每席：40,000元。如遇團體額滿或限期開票，請於隔日繳交訂金，始完成報名手續。當您繳付訂金即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力商之要求，為您預付此趟旅程的旅館、餐廳或機票等費用。
- 多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額票款，且不接受調整名單。(旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款)若您因故取消，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之相關條款或估算已實付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。
- 團費報價以雙人房(2人一室)為主，歡迎您結伴參加。若單人報名，須付擔全程單人房差額。原則上晴天旅遊會協助安排同性團友共用一室同房，若能順利調整，則免收單人房差額。
- 單人房加價：52,000元。單人房加價係指「單人指定入住一間單人房之房價差」，而不是付房價差即入住雙人房型，單人房為一人使用空間，通常較雙人房小。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間，晴天旅遊會向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定會提供，敬請見諒。飯店建築常遇房間規格差異，或飯店善意升等造成房間大小不一，此非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
- 旅行社出團之機位為團體機位，領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位，敬請見諒。
- 餐食口味偏重、葷食多肉、素食選擇性低，恕無法指定餐食，僅能根據過敏及特殊飲食禁忌替換可能選項。不吃肉食之貴賓部份餐食會以素食替代，無法保證一定有海鮮可替代提供，敬請見諒。
- 有關房型與特殊餐食需求，我們將盡力協助，但無法保證皆可調整。因國外飯店與餐廳於旺季時極度忙碌，難以接受短期內的調整，為盡力達成貴賓需求與配合供應商的安排，請務必最遲於出發前30天完成告知。若逾期通知，每一項修改，將酌收新台幣500元。
- 本行程視飯店及航空公司之確認及當地節慶保有調整之權利，若遇商展或節慶，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵，行程／航班／飯店／餐食以「行前說明會」書冊所列資料為準。
- 不同國家有程度高低的旅遊風險，為考量旅客自身旅遊安全並顧及同團其它團員的旅遊權益，若有慢性疾病、年滿70歲以上、行動不便等狀況，請主動告知，且需有家人或友人同行，方可接受報名。如未告知身體特殊狀況以致無法成行或衍生其他問題，旅客需自行負責。
- 無護照、護照頁數不足、效期不足(需六個月以上，以入境台灣之日期為基準)、過期者或護照汙損(包含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等)、蓋有爭議國



- 護照正本。自出發日起需有 6 個月以上之效期。
- 六個月內白底彩色照片：(兩吋)三張, (5x5)一張
- 身分證正反面影本。
- 旅客基本資料 (家裡電話及公司名稱電話地址職稱)
- 工作天：14 天。
- 2012 年起，申請印度簽證，旅客需提供以下資料：
 1. 教育程度
 2. 宗教名稱
 3. 若有其他國籍，請附上他國護照影本
 4. 父、母姓名及出生地
 5. 配偶姓名及出生地
 6. 申請人職業：公司行號/地址/電話/職稱
 7. 兵役：地點(縣/市)/機構名稱/職稱/軍階
 8. 若曾造訪印度請提供：曾拜訪過印度的城市/上一次印度簽證號碼/上一次印度簽證類型/核發地(國家)/核發日(日/月/年)
 9. 十年內造訪過的國家



- 專業服務的隨團領隊，還有當地導遊，貼心照顧及導覽解說。
- 贈行李綁帶 可牢固行李箱，且於機場託運、領取行李時易於識別。
- 貼心安排每人一張SIM卡，讓您方便和親友保持聯繫。
- 提供導覽耳機 讓您隨心所欲聆聽解說，充份了解各景點的特色及歷史。
- 每人每天一瓶礦泉水，每日午餐提供茶或咖啡，晚餐提供餐桌桌水。
- 多樣感官體驗：卡塔卡利舞、阿育吠陀、瑜珈冥想體驗課程。



SUNDAY
TOURS

南印度、斯里蘭卡—熱帶天堂、印度洋驚奇之旅18日

