



TRAVEL
IS MY
THERAPY

Japan Hiking | Kumano

世界唯二・世界遺產朝聖之路

日本熊野古道 朝聖健行 6 日

世界遺產・朝聖健行

行
程
表



★ 每日約健行3小時 輕健行路線安排

精選雙朝聖必走熊野古道健行路線，及沿路名勝景點，收穫紀伊半島溫泉美食。

高野山⇒大滝

從佛教聖地進入熊野古道朝聖之路

高野山⇒大瀧

從高野山的壇上伽藍附近出發，沿著古老山徑一路向南，目的地是高野大瀧，屬於小邊路的起點。全長約6公里，路線海拔起伏不大，主要穿越靜謐杉木林與小村落，沿途可見古石碑與地藏菩薩，氛圍莊嚴寧靜。



中邊路的入門體驗路段

近露王子⇒繼櫻王子

全長約4公里，屬於中邊路中難度適中的一段，路徑多為緩坡上升，沿途穿梭在幽靜的杉木林與古老的石板道之間，偶爾會出現視野開闊的稻田與村落景色，展現山林與人文交織的魅力。途中設有休憩處與指示牌，路況維護良好。

近露王子⇒繼櫻王子



大門坂⇒那智大社⇒那智瀑布

熊野古道朝聖路上最適合短途健行的路線

大門坂⇒那智大社⇒那智瀑布

從山谷底部延伸到熊野那智大社，青岸渡寺和那智瀑布的鵝卵石階梯斜坡，兩旁長滿了有著數百年歷史的日本雪松、柏樹、樟樹和竹林。



★ 每日約健行3小時 輕健行路線安排

精選雙朝聖必走熊野古道健行路線，及沿
路名勝景點，收穫紀伊半島溫泉美食。

發心門王子⇒熊野本宮大社



熊野古道最受歡迎的健行路線

發心門王子⇒熊野本宮大社

沿途皆為森林小徑及與世隔絕的村落。全
長7.5km中途無提供膳宿設施，是體驗朝
聖健行不可錯過的經典路線。

熊野那智大社

崇尚那智瀑布為原始信仰起源的神社。位
於那智山的半山腰，境內有傳說800年樹齡
的巨大樟樹，可從洞內穿過。



熊野本宮大社

美麗的檜木皮疊建而成的屋頂，1889年大
水災發生之後遷移到現址。大齋原鳥居標
示了神社原來所在的地方。

熊野速玉大社

朱紅色的熊野速玉大社，隱藏在僻靜的森
林裡。院內的竹柏神木，是全日本最高大的
竹柏。



美景、溫泉及舒適房型 風格獨特地點絕佳

感受沿途各地特色風情及享受溫泉及美食
療癒健行後的疲憊



走入千年佛教聖地，感受高野山的信仰文化

高野山宿坊

入住世界遺產高野山的特色宿坊，沉浸式體驗修行佛道的寧靜感受。安排和室榻榻米房型，共用衛浴，早晚餐提供特色精進料理(素食)。

前往世界遺產「熊野古道」最佳的住宿設施

龜之井酒店 那智勝浦

臨海設立，可眺望雄偉的熊野灘海景，視野開闊，從庭園露天風呂能眺望海洋與遠方山脈、那智瀑布等世界遺產風景。從勝浦漁港直送的新鮮鮪魚，加上地方食材如熊野牛與季節蔬果，推出創意會席料理與地方海鮮料理。享受海景、溫泉與美食的結合，讓旅程充滿心靈與感官的滿足。



日本知名建築家隈研吾打造

大阪皇家經典酒店

以「時間的連結」為主題，融合新歌舞伎座的意匠，讓人感受歷史與現代的交錯。交通便利，鄰近南海難波站，所有客房皆追求舒適與隱私空間。餐廳與酒吧種類豐富，白天與晚上皆可享受不同風味菜餚或輕食甜點。



坐落於紀伊山地與海景的自然景致中

和歌山南部美爵溫泉度假酒店

房間舒適寬敞，窗外景色廣闊，海與山景交織，讓人能在清晨與傍晚都感受到自然變化的美。大浴場、露天溫泉浴池與桑拿，讓住客在療癒的氛圍下洗去疲憊、放鬆身心。使用當地食材與海鮮，在具有優雅氛圍的餐廳中品嚐和歌山的風味。



來自山與海的饒贈 紀州半島美食饗宴

充分運用在地食材，品味屬於紀伊半島熊野山的特色料理

兼具在地特色與能量補充

鮪魚釜飯

每日直送的新鮮鮪魚，與當地香氣撲鼻的米飯一同放入小釜中烹煮，米粒吸收了魚肉的鮮甜與湯汁的精華，口感香軟飽滿。上桌時揭開釜蓋，熱氣裊裊，鮪魚的鮮香與米飯的甘甜交織而來，搭配季節小菜或味噌湯，令人食慾大開。



在地食材與傳統風味巧妙融合

熊野古道御膳

運用在地新鮮秋刀魚及熊野特色高菜壽司、熊野牛壽喜鍋，搭配和歌山產的鯰魚天婦羅及當季蔬菜，特色薄皮饅頭，每一口都能感受到熊野山林的自然氣息與古道文化的韻味。



和歌山代表性美食

黑潮御膳

豐富的海鮮組合，包括五種刺身、海鮮陶板燒、天婦羅、小菜、季節茶碗蒸、白飯、湯品、醃菜和甜點。每一口都能品嚐到和歌山海域的鮮美風味。



DAY 01

台北／關西國際機場【巴士移動】關西機場→高野山



啟程，出發

我們將帶著行李與雀躍興奮的心情，準備開始我們的旅程。想著接下來會遇到的美景及美食，就會萬分期待，今天在機上養精蓄銳，讓我們一同懷著愉悅的心情，前往下一站！

◎ 高野山

Kouyasan

位於日本和歌山縣北部，是日本佛教聖地之一，擁有超過千年歷史，由弘法大師空海於西元816年開創。這裡是日本真言宗總本山，境內分布超過100多座寺院，為「紀伊山地的靈場與參拜道」世界文化遺產的重要部分。



Photo Credit: Wakayama Tourism Federation



早餐 溫暖的家

午餐 機上簡餐

晚餐 宿坊內素食精進料理



高野山宿坊 金剛三昧院 或
高野山宿坊 總持院
或同級

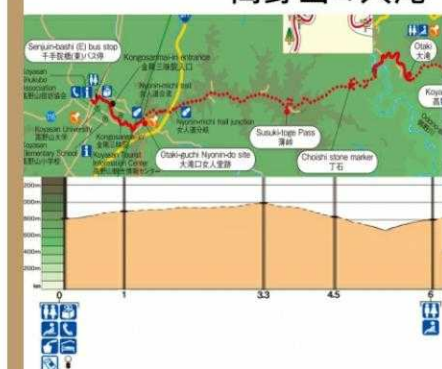
知識小學堂

高野山位於日本和歌山縣北部，是日本佛教聖地之一，擁有超過千年歷史，由弘法大師空海於西元816年開創。這裡是日本真言宗總本山，境內分布超過100多座寺院，許多寺院提供宿坊體驗，遊客可親身參與早課、抄經及精進料理，感受寧靜氛圍。

DAY 02

《熊野古道健行約6KM/3HR》高野山⇒大瀧【巴士移動】
大瀧⇒近露王子《熊野古道健行約4KM/1.5HR》近露王子
⇒繼櫻王子【巴士移動】繼櫻王子⇒那智勝浦

高野山⇒大瀧



距離	約 6 公里
時間	約 2 小時
增加的總海拔高度	約 199 m
降低的總海拔高度	約 298 m

◎ 熊野古道小邊路高野山

高野山⇒大瀧

從高野山的壇上伽藍附近出發，沿著古老山徑一路向南，目的地是高野大瀧，屬於小邊路的起點。全長約6公里，路線海拔起伏不大，主要穿越靜謐杉木林與小村落，沿途可見古石碑與地藏菩薩，氛圍莊嚴寧靜。

◎ 熊野古道中邊路近露王子

近露王子⇒繼櫻王子

全長約4公里，屬於中邊路中難度適中的一段，路徑多為緩坡上升，沿途穿梭在幽靜的杉木林與古老的石板道之間，偶爾會出現視野開闊的稻田與村落景色，展現山林與人文交織的魅力。途中設有休憩處與指示牌，路況維護良好。

近露王子⇒繼櫻王子



距離	約 4 公里
時間	約 1.5 小時
增加的總海拔高度	約 216 m
降低的總海拔高度	約 0 m



早餐 飯店內

午餐 高野山行動餐盒 或
日式在地料理

晚餐 飯店內



龜之井酒店 那智勝浦
或同級

知識小學堂

熊野古道的小邊路是連接和歌山縣高野山與熊野本宮大社的重要古道之一，全長約 70 公里，屬於熊野古道中較具挑戰性的健行路線。本日健行路線屬於小邊路的起點，全長約 6 公里，需時約 2.5 到 3 小時。沿途可見古石碑與地藏菩薩，氛圍莊嚴寧靜。

DAY 03

【巴士移動】那智勝浦→神倉神社(538段階梯)→熊野速玉大社→大門坂(平安衣裝體驗)《熊野古道健行約2KM/1HR》大門坂(267段階梯)→那智大社(200段階)→那智瀑布【巴士移動】那智瀑布→那智勝浦



◎ 神倉神社

Kamikura jinja

是熊野三山信仰的起源之一，作為熊野速玉大社的本宮，被登錄為世界遺產。從山腳到神社需攀登超過538階由石砌的陡峭階梯，就會看到傳說熊野眾神最初降臨的地方，長在斷崖絕壁上的巨石「琴引岩」。神殿下面的廣場是眺望新宮市街景和大海的絕佳觀景地點。



◎ 熊野速玉大社

熊野三山之一

熊野速玉大社是位在日本和歌山縣新宮市的神社。為式內社、舊社格為官幣大社。熊野三山之一。主祭神是熊野速玉大神和熊野夫須美大神。



◎ 熊野那智大社

熊野三山之一

位在日本和歌山縣東牟婁郡那智勝浦町的神社，熊野三山之一。主祭神是熊野夫須美大神。境內有傳說800年樹齡的巨大樟樹，可從洞內穿過。



◎ 熊野古道中邊路大門坂

大門坂→那智大社→那智瀑布

熊野古道朝聖路上最適合短途健行的路線。從山谷底部延伸到熊野那智大社、青岸渡寺和那智瀑布的鵝卵石階梯斜坡，兩旁長滿了有著數百年歷史的日本雪松、柏樹、樟樹和竹林。



早餐 飯店內

午餐 鮪魚釜飯

晚餐 飯店內



龜之井酒店 那智勝浦
或同級

知識小學堂

熊野三山指的是位於日本和歌山縣東南部的三座大神社總稱，包括熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社。這三座神社及其周邊的「紀伊山地的聖地及朝聖路」在2004年被聯合國教科文組織登錄為世界文化遺產。

DAY 04

【巴士移動】浦島溫泉→大齋原→發心門王子 《熊野古道健行約7.5KM/3HR》發心門王子→熊野本宮大社【巴士移動】熊野本宮大社→南部溫泉



◎ 熊野本宮大社

熊野三山之一



熊野本宮大社は熊野三山之一、熊野三大神社之一，也是日本全國3000多座熊野神社的總本社。熊野本宮大社最初位於熊野川和音無川交匯處的大齋原沙洲。傳說熊野神以三顆月亮的化身降臨在這片空地的一棵巨大橡樹的樹枝上。熊野古道的所有參拜道都通往這個聖地

◎ 熊野古道中邊路本宮大社

發心門王子→熊野本宮大社

熊野古道最受歡迎的健行路線。沿途皆為森林小徑及與世隔絕的村落。全長7.5km中途無提供膳宿設施，是體驗朝聖健行不可錯過的經典路線。

發心門王子→熊野本宮大社



早餐 飯店內

午餐 熊野古道御膳

晚餐 飯店內



和歌山南部美爵溫泉度假酒店
或同級

知識小學堂

「雙朝聖者」是指走過熊野古道又走完整雅各之路的人。必須分別完成聖雅各之路的一條路線，以及熊野古道的一條路線，並在指定地點進行登記後才能獲得雙朝聖者身份。本日安排的發心門王子至熊野本宮大社即為雙朝聖指定路線中距離最短的一條。

DAY 05

【巴士移動】南部溫泉→和歌山電鐵→黑潮市場→大阪
心齋橋



★ 和歌山電鐵

拜訪可愛貓站長

搭乘獨特電車，在終點貴志站能遇到貓咪「二代玉 (Nitama) 站長」。



◎ 黑潮市場

Kuroshio Market

黑潮市場位於和歌山遊艇城的人工度假村島嶼，是個熙攘熱鬧的海濱魚市場，供應新鮮捕撈的海鮮。在此觀賞鮪魚解體秀，欣賞整條新鮮捕撈的鮪魚，在專家巧手下被切割分解的罕有體驗。



◎ 心齋橋道頓堀商圈

大阪最繁華的地標性商店街

大阪燒、章魚燒、一蘭拉麵、金龍拉麵、0101、H&M、ZARA、UNIQLO、高島屋、大丸百貨琳瑯滿目的商品，人潮不斷，完全感受大阪城市的鮮明氣息和閃亮的活力。而緊鄰隔壁綠樹成蔭的御堂筋大道則林立著多家世界性時尚名牌店。



早餐 飯店內

午餐 黑潮市場海鮮御膳

晚餐 方便逛街～敬請自理



大阪皇家經典酒店
或同級

晴天推薦

本日探索和歌山魅力景點、和歌山電鐵的貓咪站長及黑潮市場鮪魚秀皆是不可錯過的特色體驗

DAY 06

【巴士移動】飯店→關西國際機場/台北



精彩回憶，滿載而歸

歡迎與我們分享此趟旅程的精彩故事，也期待在您的未來旅遊計畫裡，晴天能持續陪伴著您，一起走遍各地美景。



早餐 飯店內



午餐 機上簡餐

晚餐 溫暖的家

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-大阪	星宇航空	JX820	07:40-11:10	2小時30分
DAY 6	大阪-台北	星宇航空	JX821	12:20/14:35	3小時15分
DAY 1	台北-大阪	星宇航空	JX822	10:15/14:00	2小時45分
DAY 6	大阪-台北	星宇航空	JX823	15:10/17:05	2小時55分

上述內容僅供參考，實際行程及航班以行前說明會為準

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- 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
- 團費: 由於出發日期及飯店等級不同, 團費將略有差異, 確實售價請洽詢晴天旅遊服務專員, 或請參照晴天官網之售價
- 本系列產品團費包含: 全程機票、住宿、餐食(自理除外)、行程中安排之入內參觀景點門票、各種機場燃油等稅金、刷卡和簽證費, 並含領隊、導遊、司機小費
- 本行程包含旅行業責任保險 【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
- 報名後即可保留團位, 並請於三日內繳交訂金, 訂金每席: 20,000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
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益, 凡年滿70歲以上或行動不便之貴賓, 必須有家人或友人同行, 方可報名, 不便之處, 尚請見諒
- 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 22,000 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, 請於報名時提供特殊餐食需求
- 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
- 最低組團人數: 10(含)人, 如低於10(含)人, 晴天公司保有最後出團之決定權, 本公司將派持有合格領隊執照之領隊全程隨團服務
- 團體配置1位領隊+1位當地嚮導, 領隊全程隨團服務, 當地嚮導於行程第二、三、四天熊野古道健行時會合陪同至路線終點後結束嚮導服務
- 其它未盡事項請依照「國外旅遊定型化契約書」之相關條款規定, 以及晴天官網之【其它說明】。

- 依日本當地消防法規定, 小孩(一般是指11歲以下)須有床位, 且部分飯店只接受小孩才能加床, 不接受三位大人(12歲以上)同房; 若三位大人要同房, 則幾乎無法訂到標準的三人房, 會以標準雙人房加一單人床(多為行軍床或沙發床)方式安排, 且日本飯店房間室內空間不若東南亞地區寬敞, 可能將影響到室內的活動空間, 建議避免三人同房
- 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, 敬請諒察



所需證件

PAPERWORK

- 報名時需準備下列資料:
 1. 旅客基本資料表
 2. 登山活動安全暨風險聲明書
 3. 護照正本(護照正本請簽名, 自旅程返回入境台灣日起須有六個月以上之效期, 3頁以上空白頁)或護照影本者需另簽「護照自帶切結書」
 4. 訂金傳真刷卡確認單
 5. 完成報名與相關護照證件繳交後, 務必至團體出發前維持資料一致, 以利處理團體保險與申請部份國家之簽證事宜, 避免資料變更異動造成旅程無法順利進行, 懇請知悉
 6. 無護照 護照頁數不足 效期不足 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)、蓋有爭議國家之入出境章以及相貌/姓名變更與護照照片不符變更等...旅客有義務自行檢查審核, 上述說明如有疑問請來電洽詢



其他說明

INSTRUCTIONS

- 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
- 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
- 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)
- 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)、蓋有爭議國家之入出境章以及相貌/姓名變更與護照照片不符變更等...旅客有義務自行檢查審核, 上述說明如有疑問請來電洽詢



旅客報名資料表

DATE / /

參加團名 _____ 出發日期 _____

旅客姓名 _____ 英文姓名 _____ (同護照)

聯絡電話 _____ 出生日期 西元 _____ 年 _____ 月 _____ 日

聯絡地址

E mail _____



信用卡資料

CREDIT CARD

信用卡別 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ _____ 發卡銀行 _____

信用卡號 _____ 有效期限 _____ 月 _____ 年

簽名 _____ (請與卡片背面簽名一致) 金額 NTD _____

商店代號 000812130405018 (晴天國際旅行社) 銀行授權 _____

持卡人同意依照信用卡使用約定，一經使用或訂購物品，均應按所示支全部金額，付款予發卡銀行。
以上資料因個資法規定，本公司應列為極機密文件處理，敬請放心填寫使用，感謝您



本公司匯款及轉帳帳號

TRANSFER

銀行 玉山商業銀行 長春分行 銀行代碼 808

戶名 晴天國際旅行社股份有限公司 轉帳帳號 0406-940-001926



晴天 Facebook



晴天 Facebook



晴天 Line



晴天 Instagram





SUNDAY
TOURS



SUNDAY
TOURS



SUNDAY
TOURS

【雙朝聖】日本熊野古道小邊路中邊路健行6日





Travel is my therapy

| 台北 |

02-2711-3355

| 新竹 |

03-6582-358

| 台中 |

04-2323-0068

| 台南 |

06-3121-222

| 高雄 |

07-5377-577