

挪 威

NORWAY

羅浮敦群島 · 峽灣畫軸 · 聖壇奇岩

# 行程地圖



# 精選航班

TG 635	18 : 50 桃園機場	03 小時 45 分鐘	21 : 35 曼谷
TG 954	00 : 55 曼谷	12 小時 20 分鐘	07 : 25 奧斯陸
DY 364	13 : 20 奧斯陸	01 小時 40 分鐘	15 : 00 那維克
WF1365	13 : 45 那維克	01 小時 20 分鐘	15 : 05 特隆赫姆
DY 527	09 : 20 史塔萬格	00 小時 50 分鐘	10 : 10 +1 奧斯陸
TG 955	14 : 15 奧斯陸	03 小時 30 分鐘	06 : 15 曼谷
TG 632	08 : 25 曼谷	03 小時 40 分鐘	13 : 05 桃園機場

以上班機時間，航空公司可能有所變動。正確航班時間以出發前說明會資料為主



# EXPLORING NORWAY · 探索挪威！

—— 上帝的創意之作 *A Viking Scene*

挪威的國土自北極圈上方延伸到西部的峽灣和東部的首都奧斯陸，是個充滿多樣化景色和擁有許多非凡體驗的國家，提供豐富的自然美景和文化寶藏。





長安規劃市場上最完整的羅浮敦群島遊覽，讓您在充足的時間裡體驗挪威震撼人心的自然美景。讓我們收拾行李，展開一段與眾不同的旅遊、探索挪威的美麗。

—— *Velkommen ! 歡迎來到挪威 !*

# 秘境 · 天堂墜入凡間的仙境

*A Viking Haven*

羅浮敦群島以其壯觀的峽灣、尖峰和峭壁著稱，被認為是挪威最美麗的自然景觀之一，也吸引了來自世界各地的旅行者和攝影師。



- 《斯沃韋爾》 Svolvaer | 北國濱海小鎮
- 《亨寧斯沃》 Henningsvaer | 羅浮敦群島的威尼斯
- 《雷納》 Reine | 挪威最美村莊





# 天景・鬼斧神工的曠世巨作

*A Viking Wonder*

挪威的景觀公路因其驚人的建築設計和與大自然的和諧結合而聞名世界，這些公路穿越令人驚嘆的山脈、峽灣、湖泊和瀑布，是探索挪威自然奇觀的絕佳途徑。



- 《老鷹公路》Atlanterhavsveien

挪威國家精選 18 條景觀公路之一，常有老鷹盤旋於峽灣上方而得名，狹窄的道路建在險峻的斜坡上，形成 12 個驚險的髮夾彎道，觀景台為俯瞰世界遺產蓋倫格峽灣最佳地點。

- 《精靈公路》Trollstingen

傳說侏儒精靈就住在這片峭壁森林裡，挪威政府耗費鉅資，順著峽灣環繞著崖壁開鑿完成的一條公路，最精采路段由 11 個髮夾彎組成，一側是壯麗的飛瀑、另一側則是陡峭的懸崖，飽覽原始的大自然之美。



## 陸景 · 美麗的峽灣風光深得人心

*A Viking Vista*

挪威以其西部沿海峽灣聞名於世，國家地理雜誌於 2009 年時將挪威峽灣評為全世界最美的旅遊地。自高空俯瞰峽灣地形，陸地就像被一條條的裂縫從海岸處劃下，為北歐西部的地圖板塊增添了質感和深度，周圍的峽灣村莊既美麗且幽靜。



# GEIRANGERFJORD

最美《蓋倫格峽灣》

由 160 萬年前冰河切割而成的壯麗峽灣美景，搭乘遊輪尋找七姐妹瀑布蹤影，深入探訪世界自然遺產。



# 豐富的 · 文化遺產

*A Viking Legacy*

挪威有著豐富的文化遺產，包含維京歷史、薩米傳統、木板教堂和獨特的北歐文化。  
在此次行程中，長安精心安排世界遺產景點於行程中：



WESTFJORDS  
西部峽灣 — 2005



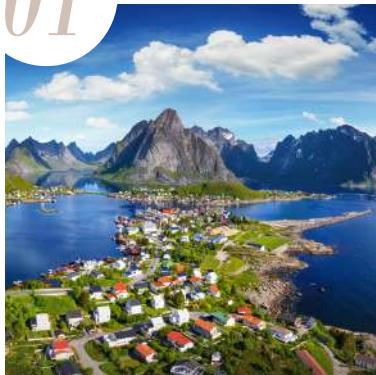
BERGEN  
卑爾根 — 1979 年



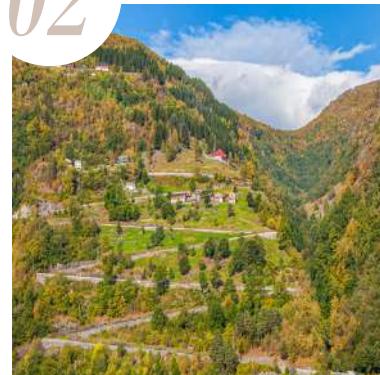
同時，長安也將米其林旅遊推薦景點規劃於行程中。

旅程中一同造訪奧斯陸國家美術館等創新建築，沉浸在挪威的文化和歷史中，更深入瞭解這個迷人的國家。

01 羅浮敦群島



02 老鷹之路



03 精靈之路



04 索那峽灣



05 蓋倫格峽灣



06 挪威縮影列車



07 聖壇岩



08 布利斯達爾冰河



09 挪威新歌劇院





## LOEN SKYLIFT

《羅恩纜車》

前往海拔 1,011 米的峽灣頂，俯瞰羅恩城市全景與周邊群山峽灣景色，天氣晴朗時甚至可以看到遠處的對岸峽灣全景。

# 獨特・交通體驗

*A Viking Wonder*

在挪威，純淨的水、新鮮的空氣與未受破壞的風景是當地人引以自豪的特色，此趟旅程中我以們不受汙染的交通方式徜徉於挪威的美景中。



## 維京人的 · 原始風味

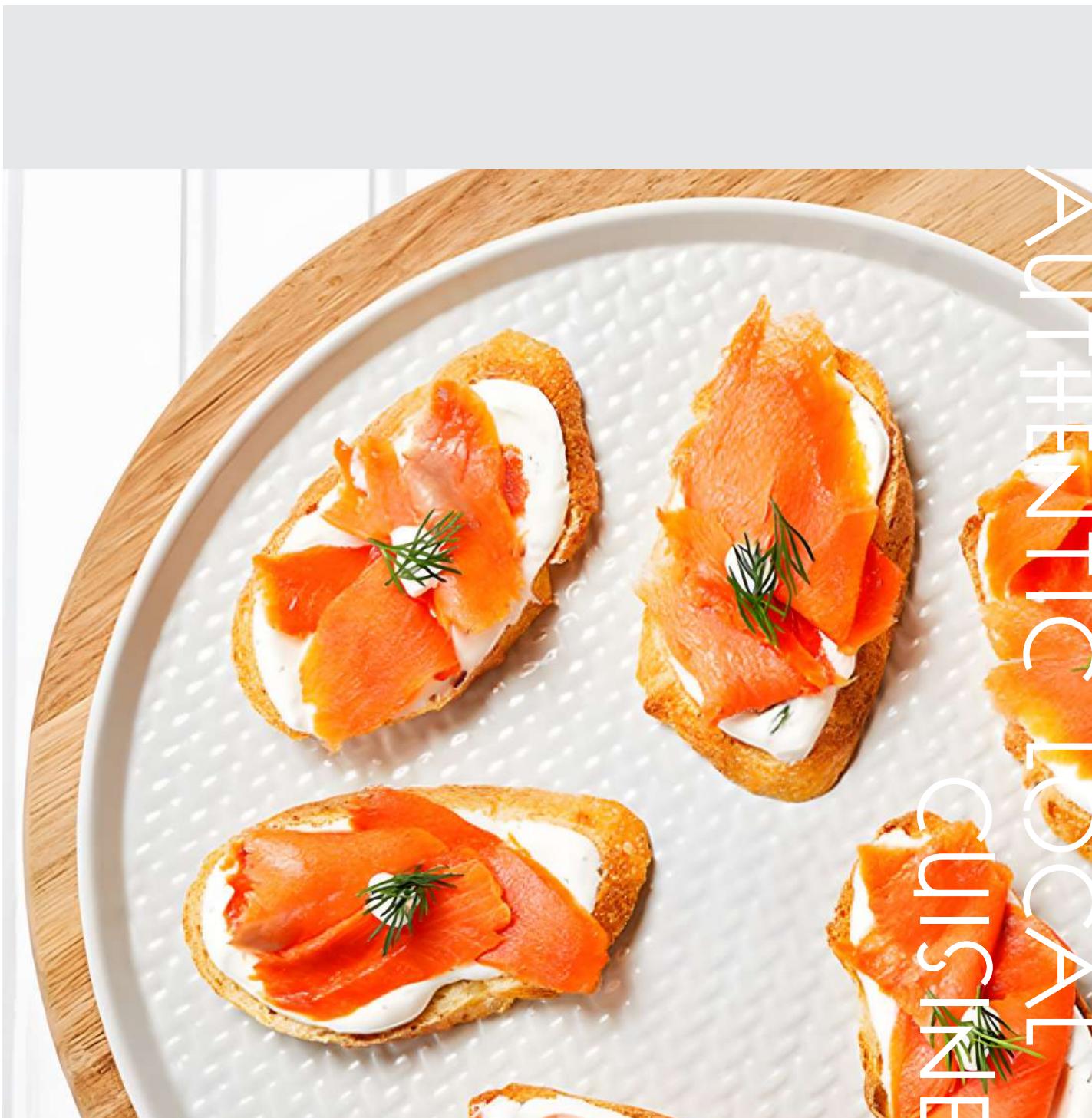
*A Viking Feast*

挪威料理是其沿海與原始景觀的文化傳承，強調新鮮和當地採購的食材。海鮮可說是餐點核心，鮭魚在當地被稱為是「皇冠上的明珠」，無論是新鮮即食、煙燻或發酵，挪威鮭魚都擁有細膩的口感和柔軟的質地。而各式海產也是必嘗美食。



KINGDOM  
OF SEAFOOD





### 海鮮的國度

全球第二大的海鮮出口國，挪威的冷空氣幫助漁獲能長久保鮮，冰冷的海水讓魚類、蚌類和貝類生長緩慢，但品質非常良好，成為著名的海鮮國度。

### 道地特色料理

挪威的肉類多樣化且營養價值高，無論是牛、雞、羊到當地著名馴鹿，各式各樣的肉類在當地的簡單烹調之後，皆成為餐桌上美味的各式菜餚。

# 斯堪地那維亞的・住宿美學

*A Viking Snore*

北歐城市的特點就是城市生活與自然的高度融合，簡約中透露著精緻細節。



LOFOTEN ISLANDS

羅浮敦群島精選

入住羅浮敦島上靜謐小城，精選特色飯店，欣賞挪威峽灣的美麗風光。





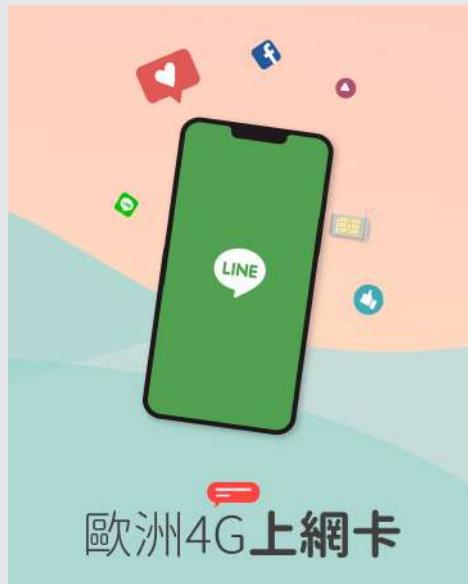
## CITY DISTRICT HOTELS

### 首都城區飯店

入住首都奧斯陸城區精華處，節省交通往來，讓您有更多時間遊覽奧斯陸精華。



## 長安貼心旅遊服務



- 專業領隊
- 當地導遊
- 在地司機
- 無線導覽器
- 當地遊覽車
- 歐洲 4G 上網卡
- 每日一瓶水
- 行李服務

DAY01

台北／曼谷

乘著雪白的羽翼伴隨悸動期待的心情，啟程。

遙想異國的萬種風情、動人如畫的山嵐美景、  
浪漫原色的建築一字排開，

夢從這刻開始翱翔！



午餐

X

住宿

機上

晚餐

機上

DAY02

曼谷／奧斯陸／斯沃爾韋爾（或奧斯陸／那維克－斯沃爾韋爾）



### 羅弗敦群島. Lofoten

**Islands**：群島位於挪威北部，以其壯麗的自然景觀和獨特的地理特徵著名。這些島嶼擁有陡峭的山峰、深藍的峽灣和迷人的漁村，是攝影師和戶外運動愛好者的天堂。



**斯沃韋爾. Svolvær**：一個美麗幽靜的小城，水上有許多別緻的房屋，展現著北歐風情的獨特之美。蜿蜒海灣，環繞著一座座小島，成就峽灣的美麗風光。茂密的樹林、峻嶺、藍天和明鏡似的海面，遠處朦朧的山脈，近處湛藍的海水，共同組成了美麗的斯沃韋爾。

午餐

配合航班時間，敬請自理

晚餐

北歐魚類料理

住宿

Thon Hotel Svolvær、Scandic Svolvær，或同級

DAY03

## 羅浮敦群島巡禮：斯沃爾韋爾－亨寧斯韋爾－雷納－奧鎮－赫姆諾伊－斯沃爾韋爾

**亨寧斯沃. Henningsvaer：**亨寧斯沃直到 1981 年才建造橋樑與群島相連，因此未受到當代建築風格的影響，仍保持著 60-70 年代挪威村鎮秀逸如初的風貌。背倚高山，大海圍繞，不但是群島上歷史最悠久的漁村之一，也是羅浮敦群島的冬季漁業中心。



**雷納. Reine：**坐落在羅浮敦群島的東南部，是這片北極圈秘境裡的重要組成部分。天邊的彩霞倒映在靜謐的水面，漁人小屋炊煙裊裊，被譽為「挪威最美村莊」。在這唯美的雷納小鎮，是無數新人夢寐以求的蜜月勝地，在高山流水的祝福下，完成對愛的承諾，心中滿滿都是幸福。



**奧鎮. Å i Lofoten :**位於挪威羅弗敦群島最南端的漁村，以傳統的漁業文化和美麗的自然景觀著稱。這裡有保存完好的漁業博物館和古老的紅色漁屋，展示了當地的歷史和生活方式，也展現出北歐寧靜氛圍和獨特魅力。



**哈姆諾伊. Hamnoy :**位於挪威北部海岸附近的絕美漁村 -- 哈姆諾伊，是各大羅浮敦群島明信片上可見的絕美風景。皚皚白雪映襯著童話色彩的小木屋與曬魚架，融合遠方滿天繾綣的白雲，淋漓盡致地呈現出哈姆諾伊的仙境，彷彿置身於立體環幕影院裡。

午餐

北極圈風味料理

晚餐

飯店主廚推薦菜單

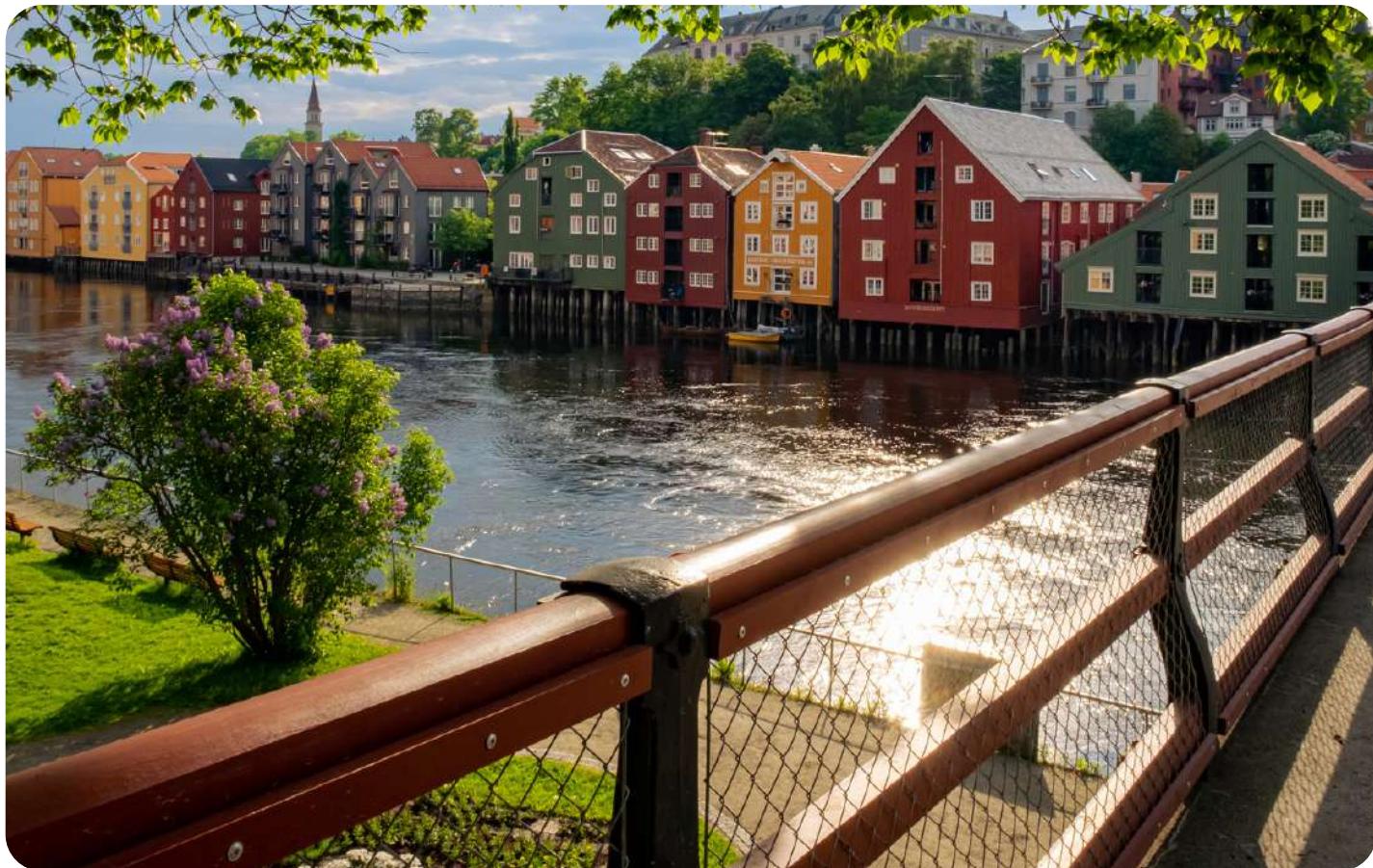
住宿

Thon Hotel Svolvær、Scandic Svolvær，或同級

DAY04

斯沃韋爾 -165km/2hr30min- 那維克／特隆赫姆

**輕健行. Hiking Tour :** 今日上午我將會安排一段輕鬆的健行，從飯店步行到 Svinoya 防波堤碼頭，您會遇到一些有趣的文化記憶。當您到達碼頭的盡頭時，您會看到漁夫妻子的雕像，挪威語稱為 “Fiskerkona” 也是漁夫角落。漫步其中，可以欣賞到高山、大海的美麗景色。



**特隆赫姆. Trondheim :** 特隆赫姆是維京時代最繁華的市鎮，直到 1217 年都是挪威首都，國王的加冕儀式都在尼德羅斯大教堂舉行。古老的同時，又很年輕時尚，融合了悠久的歷史、彩色的藝術、尖端的科技，運河邊的彩色房子，是這座城市的最美名片。

午餐

配合航班時間，敬請自理

晚餐

飯店主廚精選

住宿

Clarion Hotel Trondheim、Radisson Blu Royal Garden Hotel, Trondheim，或同級

DAY05

特隆赫姆 -200km/3hr30min- 莫爾德 -7km/20min- 蓋倫格

**精靈公路. Trollstigen**：傳說侏儒精靈就住在這片峭壁森林裡，挪威政府耗費鉅資，順著峽灣環繞著崖壁開鑿完成的一條公路，最精采路段由 11 個髮夾彎組成，一側是壯麗的飛瀑、另一側則是陡峭的懸崖，穿越蜿蜒曲折的冰河峽谷與翠綠的峽灣，飽覽原始的大自然之美。



**老鷹公路. Ornesvingen**：挪威國家精選 18 條景觀公路之一，常有老鷹盤旋於峽灣上方而得名，狹窄的道路建在險峻的斜坡上，形成 12 個驚險的髮夾彎道，佇立老鷹之路的觀景台為俯瞰世界遺產 - 蓋倫格峽灣最佳地點，眼下壯麗的海景與華麗的遊輪融合成最美的一幅畫。

午餐

峽灣區特色料理

晚餐

飯店海陸自助餐

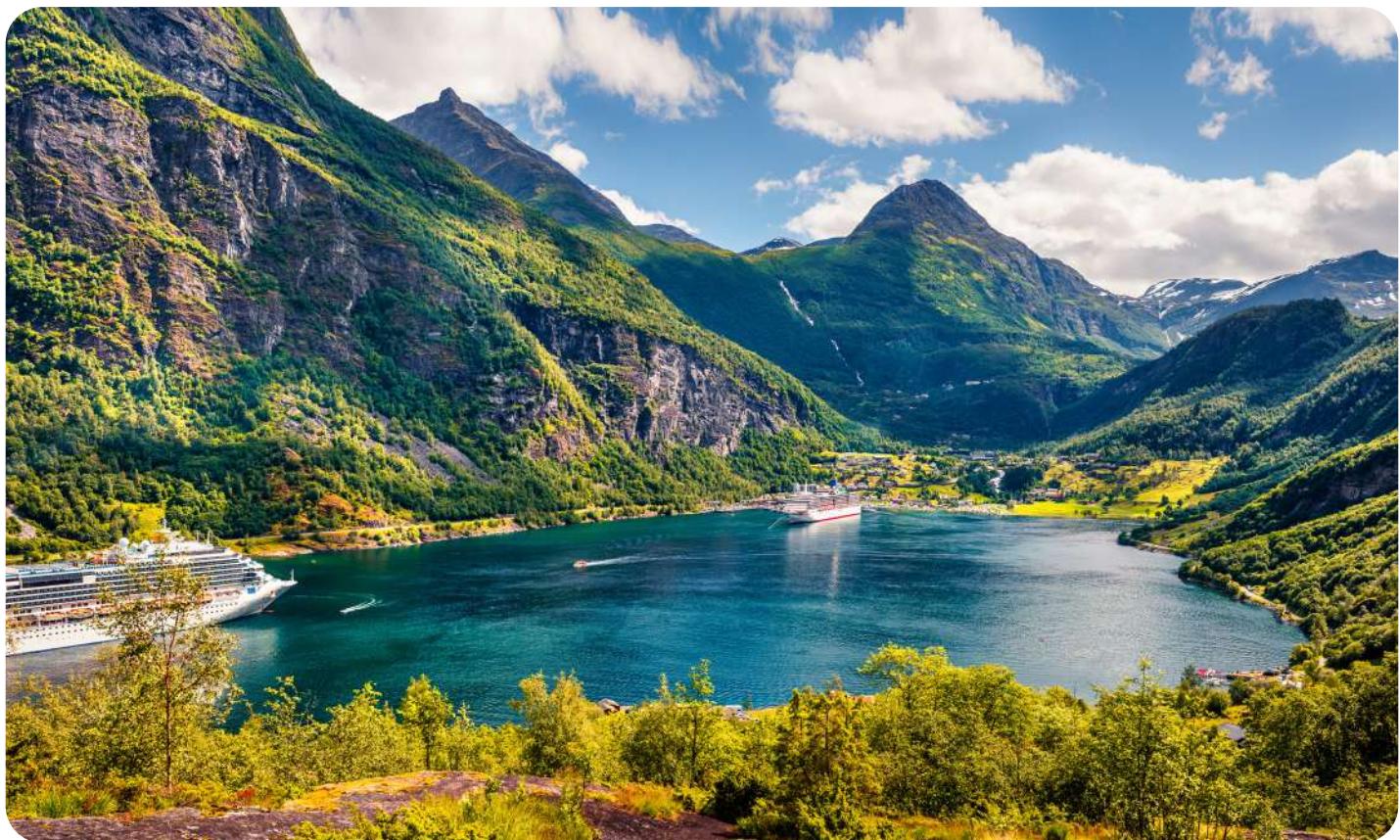
住宿

Hotel Union Geiranger、Grande Fjord Hotel · 或同級

DAY06

蓋倫格 - 遊船 - 赫爾敍特 - 布利斯達爾冰河 -30km/30min- 羅恩

★**蓋倫格峽灣遊船.** Geirangerfjord : 2005 年列入世界自然遺產，在 160 萬年前的第四紀冰河時期形成，全長約十六公里，峽灣兩側的山壁幾近垂直矗立於水面。搭乘遊船尋找如白絲帶般高懸於岩壁間的「七姐妹瀑布」，轟隆、轟隆發出震耳欲聾的流水聲，震撼每一位來訪的旅人。



★**冰河吉普車.** Troll Car : 冰河吉普車 Troll Car 在布利斯達爾冰河上悠然穿梭。這台獨特的運輸工具彷彿是連結人類與冰河的橋樑，帶著旅人穿越時光，直抵萬年冰川的懷抱。乘坐其中，近距離飽覽冰河磅礴氣勢，湛藍冰壁在陽光下閃耀著神秘光芒，譜寫出大自然最動人的樂章。



午餐

國家公園區經典菜餚

晚餐

飯店主廚精選

住宿

Alexandra Hotel Loen · 或同級

DAY07

羅恩 - 峽灣小鎮健行 - 羅恩天空纜車 -30km/30min- 松恩峽灣地區

**峽灣健行. Hiking Tour :** 在古時代是一個農場，現在成為當地人度假健行的勝地，古老美麗的屋舍建築成為維護良好的文化景觀，依伴著峽灣景致，慢步健行隨行隨拍，成為旅途中一段難忘且深刻的美好回憶。



**★羅恩纜車. Loen Skylift :**

位於挪威峽灣中心的北峽灣，世界上最陡峭的纜車之一，帶您從峽灣帶到 1,011 公尺高度。享受挪威北峽灣灣區景觀的美景。午餐安排在懸崖餐廳享用當地食材的美食，欣賞峽灣景觀的廣闊全景。

午餐

山頂餐廳主廚推薦

晚餐

飯店自助餐

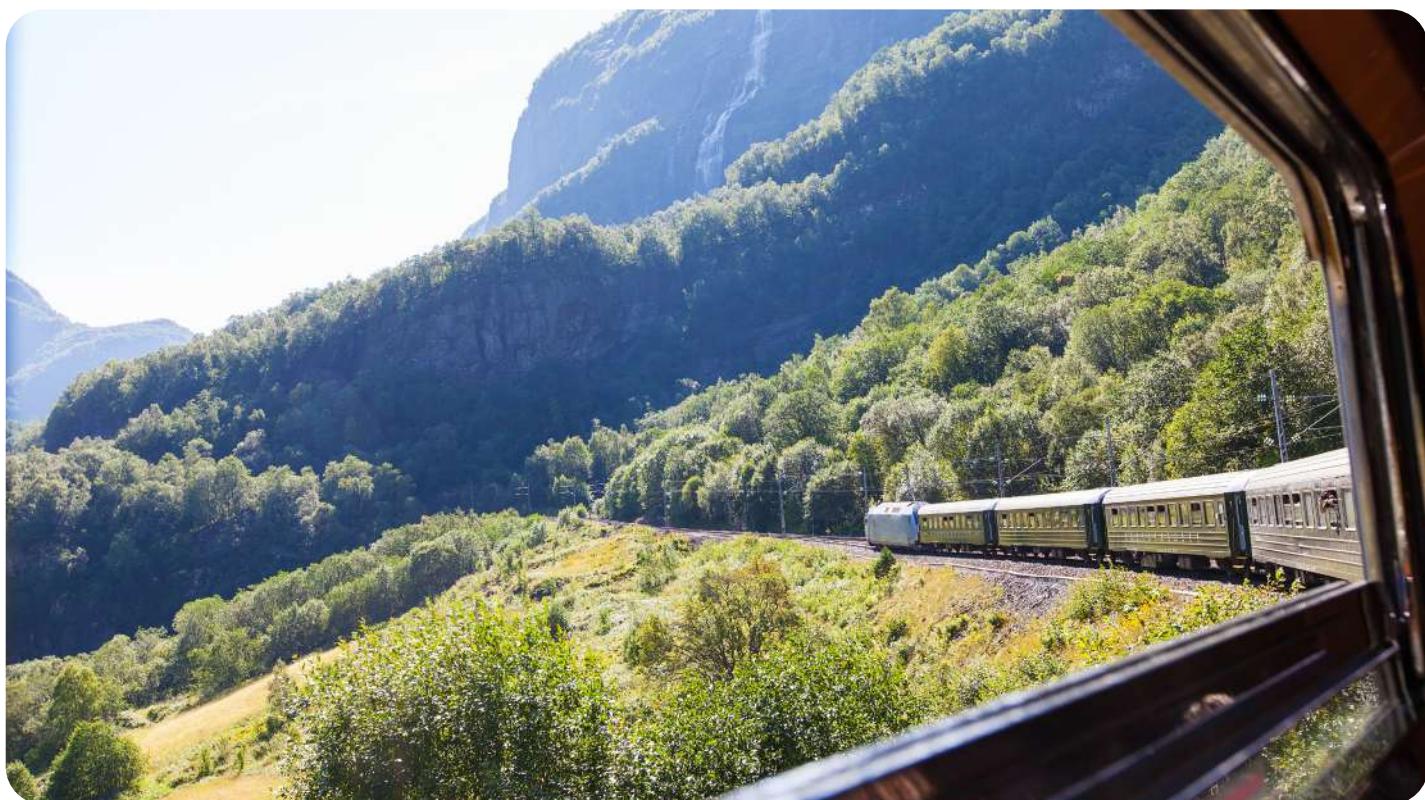
住宿

Fretheim Hotel - Flåm，或同級

DAY08

松恩峽灣地區 -10km/20min- 古德旺恩 (松恩峽灣之旅) - 挪威縮影景觀列車 -  
佛斯 -102km/1hr30min- 卑爾根

★松恩峽灣遊船. **Sognefjord**：挪威的峽灣之王，全長 205 公里、是世界第二長的峽灣，最深處達 1300 多米，兩側的群山則有 1700 多米，搭乘遊船航行其中，峽灣驚人的氣勢，更讓旅人發覺自身的渺小，沿途環繞的美景如水彩畫般，美不勝收。



★挪威縮影景觀列車. **Flamsbana**：搭乘這段挪威高山鐵路之冠的列車，體驗世界最陡峭的登山鐵路。穿梭於山林峽谷之中，沿途窗外風景變化萬千，由深谷橫跨山野平原，映入眼簾的是白雪覆頂的高山、飛懸的瀑布、挪威風情的可愛小鎮，可說是一趟視覺享受之旅！

午餐

在地特色料理

晚餐

飯店西式套餐

住宿

Radisson Blu Royal Hotel, Bergen、Hotel Norge by Scandic，或同級

DAY09

卑爾根 -84km/2hr 30min- 弗洛伊山 - 海于格松 -85km/2hr- 史塔萬格

**卑爾根 . Bergen:** 挪威的童話古城，曾是 13 世紀的首都，因為海港的地利優勢而致富。被遺留下來的木頭造型彩色小房屋，見證當時德國商人在這裡蓬勃發展。慢步在古城巷弄間，欣賞藝術家的作品、徘徊於新鮮的漁貨市場，當一個道地的挪威人！



**★卑爾根登山纜車. Floribanen：**搭乘★登山纜車，緩緩上升到佛洛伊山，登上觀景台欣賞最美的 360 度風景，依山傍海的城市讓您不僅可以同時欣賞翠綠的山巒、壯麗的峽灣，讓旅人在這舒適又愜意的氛圍裡駐足，流連忘返。



**挪威國家紀念碑. Haraldshaugen：**位於歷史韻味濃厚的海于格松，由一個巨大的土堆組成，頂部矗立著 17 公尺高的花崗岩方尖碑，周圍環繞 29 塊較小的石碑，每個都來自歷史悠久的城市。1872 年 7 月由奧斯卡王儲奧斯卡爾揭幕以此紀念哈夫斯峽灣戰役。



午餐

當地料理

住宿

Radisson Blu Atlantic Hotel, Stavanger、Clarion Hotel Stavanger，或同級

晚餐

羅加蘭郡精緻西餐

DAY10

史塔萬格 -40km/1hr30min- 聖壇岩平台健行或遊船 -40km/1hr30min- 史塔萬格

**史塔萬格. Stavanger：**史塔萬格目前是挪威第三大城市，因為 19 世紀的鯡魚捕撈業及 20 世紀北海石油的開發，讓這個城市得以快速的擴張，晉升為挪威大城及石油能源中心，在挪威國家的經濟發展歷程佔有舉足輕重的地位。



**★聖壇岩. Pulpit Rock：**挪威語「教堂的聖壇」之意，因巨岩的形狀如佈道的聖壇而得其名，聖壇岩挺立於呂瑟峽灣崖壁上，崖壁與水面垂直高度達 600 米，站在石頂遠眺山巒起伏、峽灣蜿蜒，這樣壯麗的景緻 2017 年入選為 CNN 全世界最棒的自然美景第一名。

午餐

健行餐盒

晚餐

當地餐廳海鮮料理

住宿

Radisson Blu Atlantic Hotel, Stavanger、Clarion Hotel Stavanger，或同級

DAY11

史塔萬格／奧斯陸



**奧斯陸 Oslo**：奧斯陸在 1624 年被大火燒毀，之後丹麥 - 挪威國王克里斯蒂安四世在阿克斯胡斯城堡腳下興建新城，並取名為「克里斯蒂安尼亞（Christiania）」、1878 年時又定名為「Kristiania」；此名一直沿用到 1925 年才更名為如今大家所知的奧斯陸。



**★阿克什胡斯城堡 Akrushus Festning**：於奧斯陸港口，是奧斯陸身份的象徵同時也是地標性建築之一。阿克什胡斯城堡的歷史可以追溯到公元 1299 年，是中世紀最具代表性的文藝復興風格的建築。當時的國王 Hakon 下令建造阿克斯胡思來抵禦外敵。在它剛建成不久，瑞典便向挪威發起進攻。阿克斯胡思城堡不負眾望的成功抵禦了外敵，是挪威歷史上堅不可摧的存在。

午餐

配合航班時間，敬請自理

晚餐

特色亞洲料理

住宿

Radisson Blu Plaza Hotel Oslo、Radisson Blu Scandinavia Hotel, Oslo，或同級

DAY12

奧斯陸

★ 奧斯陸國立美術館 · The new National Museum

**National Museum**：收藏著名畫作《吶喊》奧斯陸國立美術館，成立新館後於2022年六月重新開幕。新館場訴求匯集新科技思想、靈感與人文體驗，近90個展廳共展出五千多件的作品，讓來參觀的訪客除了可以欣賞藝術作品，也可以舒適的漫步於新館場中。



★**挪威新歌劇院 · Oslo Opera House**：由大理石和玻璃建造的宏偉建築本身就是一件藝術品，看起來就像是漂浮在奧斯陸峽灣上閃閃發亮的冰山，也是全球唯一能讓您站在屋頂上的歌劇院。任何一位到奧斯陸的人都想爬上這座被英國衛報著名設計評論家 Jonathan Glancey 稱為「斯訥山 (Snøhetta's) 的大理石山」的建築。

午餐

奧斯陸特色料理

晚餐

米其林推薦料理

住宿

Radisson Blu Plaza Hotel Oslo、Radisson Blu Scandinavia Hotel, Oslo · 或同級

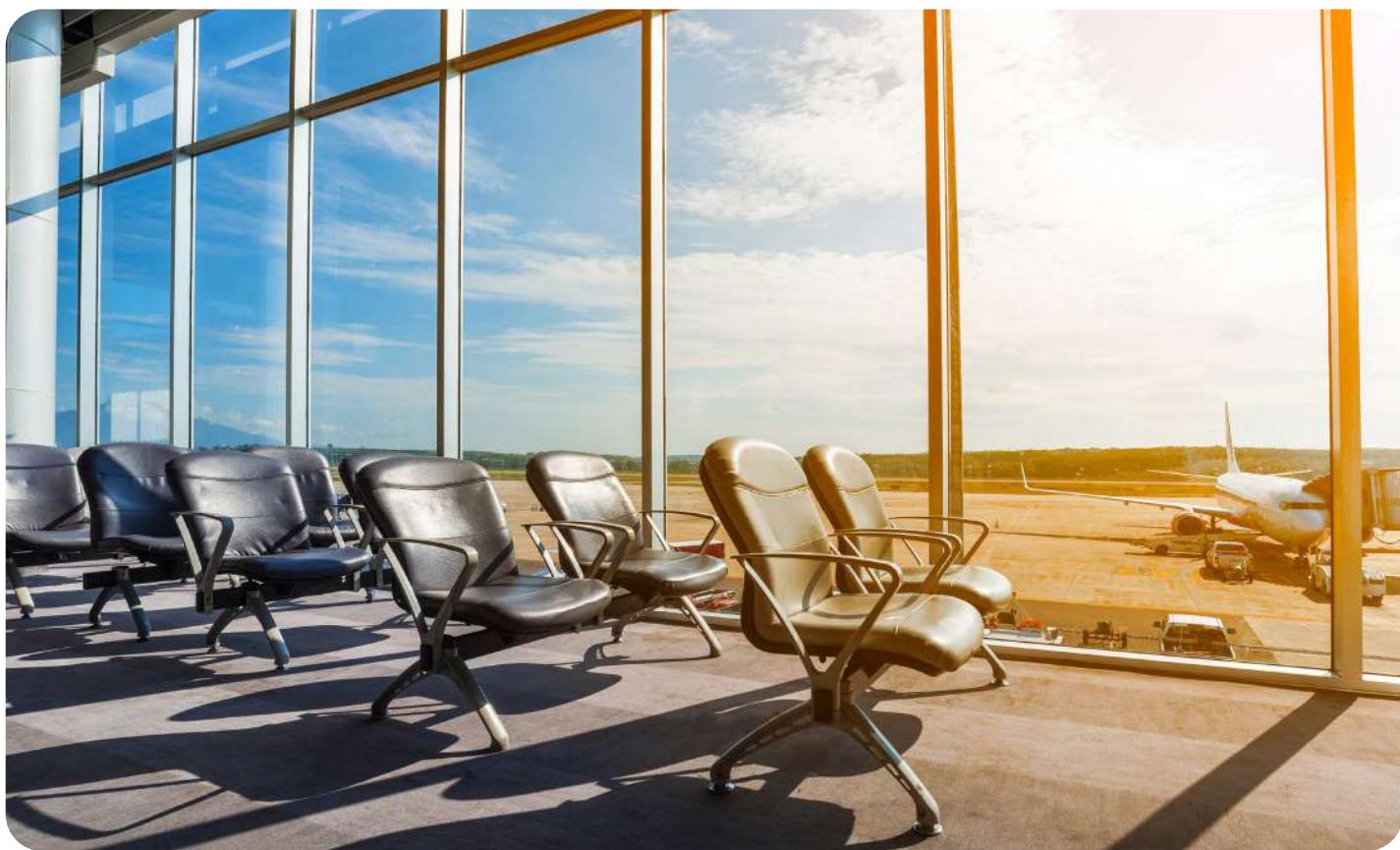
DAY13

奧斯陸／曼谷



☆維格朗雕塑公園 · Vigelandsparken :

挪威雕塑大師古斯塔夫·維格朗在晚年應奧斯陸政府邀請，以青銅、鑄鐵與花崗岩等材料創作了 212 件雕刻作品。公園整體主題為人生，走進公園即可看盡人生百態、喜怒哀樂；從《憤怒的小孩》到高聳的《生命柱》都是真人大小雕像，以各種姿態道盡人間故事。



整裝滿滿的行囊，裝載著動人風景，暖暖幸福、甜美回憶，藏不住喜悅的輕揚嘴角。細數著旅程中經遇的大小故事、遊覽的萬千風景、造訪的古城遺跡；歐洲的景與物，是那麼丰采多姿、純淨又療癒，那種感人的溫度，久久延續無法忘懷。

午餐

配合航班時間，敬請自理

晚餐

機上

住宿

機上

DAY14

曼谷／台北

旅遊豐富了生命，每一段旅行際遇的驚喜感動、滿載著異國情感和影像。歡迎您與我們分享您旅途中的幸福回憶，透過您生動的文字影像，記錄下這感人的悸動。



圖片僅供參考；由於此行程檔案無法即時更新，因此長安國際運通旅行社保有最終修改及變更之權利；  
實際行程以當團說明會資料為主。

MEMO



MEMO

# 長安國際運通旅行社

台北

電話：02-2552-2127

傳真：02-2552-2107

地址：台北市大同區長安西路106號7樓



台中

電話：04-2202-0408

傳真：04-2201-1772

地址：台中市北區五權路190號12樓之5



官網：[www.hi-lite.com.tw](http://www.hi-lite.com.tw)

臉書：[facebook.com/hilitetour](https://facebook.com/hilitetour)



官網

臉書

