

南法慢旅 運河古鎮・赭石山城・梵谷足跡 15 日

跟著咖啡香，走進名畫裡的生活現場

用最短車程 + 兩段 TGV，把時間留給 散步、市集、與小鎮的日常

《獨家行程安排 最舒適》

- 直飛航班：長榮航空 不同點進出 **直飛 巴黎／米蘭（可加價升等豪經艙）** 輕鬆又安心
- 深度慢遊：里昂・普羅旺斯・蔚藍海岸，一次走深，不走馬看花
- 輕鬆車程：最短車程規劃／搭乘二段法國高鐵 **TGV**／回程米蘭直飛返國 輕鬆、不走回頭路
- 最佳季節：初夏／金秋 造訪最美南法 悅意慢走 品嚐地方好口味 慢讀精采特色小鎮

《必訪景點 最精采》

- 建築之旅** _橫亘時空的古蹟：卡卡頌城堡、亞爾競技場、聖克萊蒙水道橋 最震撼
- 梵谷之旅** _梵谷的南法日常：亞爾、聖雷米—不是打卡，是走進名畫誕生的生活現場
- 石之旅** _呂貝宏赭石山城：戈爾德、胡西雍—光影與色層流轉，普羅旺斯最經典的畫面
- 水之旅** _運河古鎮慢走：安錫、碧泉村、索格島—水岸散步、咖啡久坐，把旅行節奏調慢
- 香之旅** _山城與花香工藝：埃茲、聖保羅、格拉茲—把海的蔚藍走進山的香氣
- 海之旅** _蔚藍海岸緩慢度假：尼斯、芒通、坎城、摩納哥公國—留住山海之間的優雅與奢華

《我們的堅持 最貼心》

- 連泊不趕路：2/2/3/4 晚連泊，不用天天打包行李換飯店，真正住進最優雅南法風情
- 行程最亮點：運河遊船、橄欖油莊體驗、安藤忠雄設計莊園、畢卡索美術館、巴羅洛酒莊
- 留白給自己：保留自由時段，市場、火車風景、巷弄散步，隨心選擇
- 餐桌即風景：領隊精選地方料理、橄欖油、葡萄酒，慢嚐 **普羅旺斯** 在地味
- 精緻小團 限量 16 席** 期待與願意佇足為自己買杯咖啡、享用南法風情的旅伴同遊
- 團費已含經濟艙機票、TGV 法鐵火車票、合格豪華巴士、雙人房飯店住宿、指定餐食/桌水及特定★景點門票，每人每日一瓶礦泉水。** **不另收領隊/司機/導覽服務費**。
- 雙人同行優惠專案** 初夏團 2026/3/2(一) / 金秋團 2026/7/3(五)前，完成報名並繳交訂金 **NT\$60,000** 及有效護照影本，**第二人可優惠團費減 NT\$8,000** 再加贈 5GB 網路 sim 卡。(欲升等商務艙/指定機艙座位 請另洽)來電洽詢 02-7719 9129 或請加 LINE 官方帳號好友 @alphagotour

2026 慢遊好選擇 **初夏 5/20 & 金秋 10/2** 出發

團費 每人 **NT\$ 248,000.-**

單人房須補價差 請另洽

Day 1

2026-5-20 (三)
2026-10-2 (五)

台灣 ➔ 法國巴黎 戴高樂國際機場 Paris, France

今晚於桃園機場集合，搭乘長榮航空直飛法國巴黎戴高樂國際機場

Day 2

2026-5-21 (四)
2026-10-3 (六)

戴高樂國際機場 ➔ 里昂 Lyon Part-Dieu (連二泊)

今晨抵達法國巴黎戴高樂國際機場，入境後，隨即搭乘高鐵 TGV 前往法國第三大城_里昂 Lyon (車行時間約 2 小時)

里昂 Lyon 隆河 Rhône 與索恩河 Saône 在此交會，典型的「兩河之城」，也是法國的美食重鎮

老城 Vieux Lyon 名列世界遺產範圍，沿著河岸漫步，Passerelle du Palais de Justice 司法宮人行橋是走入老城的經典轉場，也是很好的取景點，最能感受老里昂的神韻

彩色老宅立面、樸質的石砌街巷，呈現出與北法迥然不同的風采，也為我們開啟【南法慢遊】的序曲。



早餐：機上用餐 午餐：法式輕食 晚餐：里昂特色料理



四星級 Pullman Lyon 或同等級 (連二泊)



戴高樂國際機場—2hr TGV 里昂

Day 3

2026-5-22 (五)
2026-10-4 (日)

里昂 ➔ 安錫 Annecy ➔ 里昂

搭乘法國鐵路前往_安錫 Annecy 走進阿爾卑斯湖畔童話鎮。搭火車是極佳的視覺享受，沿途可以看到薩伏依 Savoie 山谷或嫩綠、或金黃的鄉間與山景、積雪未融的山頭，非常壯麗。



走進安錫 Annecy 老城區，石砌巷弄、拱廊與彩色立面沿水道鋪展，也有「阿爾卑斯的威尼斯」之稱。

不會錯過 **Marché de la Vieille Ville** 老城市集、島宮 **Palais de l'Île** 是老城最具辨識度的「水上建築」；散步於湖邊的 **Jardins de l'Europe** 歐洲花園，享用絕美法式風情



早餐：飯店早餐 午餐：法式輕食 晚餐：安錫特色料理



四星級 Pullman Lyon 或同等級



里昂—2hr TER 安錫

Day 4

2026-5-23 (六)
2026-10-5 (-)

里昂 蒙彼利埃 Montpellier (連二泊)

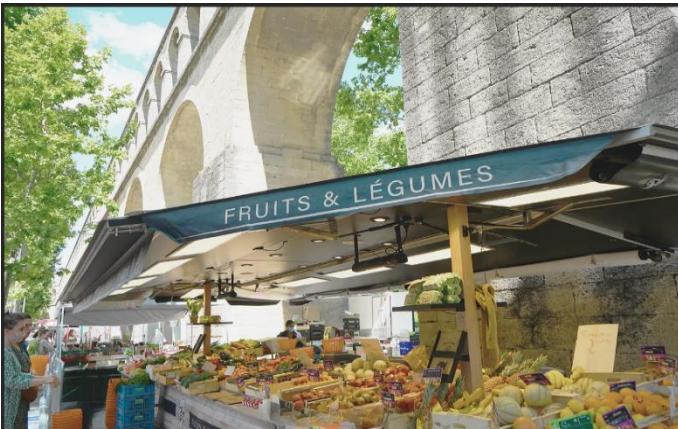
搭乘高鐵 TGV 前往法國南部陽光感十足的城市—蒙彼利埃 Montpellier，擁有法國最大規模的「行人徒步區」，逛起來很有生活感。

從城市心臟 Place de la Comédie 出發，走進老城區像迷宮般的中世紀街道：凱旋門 Porte du Peyrou、聖皮埃爾大教堂 Cathédrale Saint-Pierre 的巨柱門廊、市區可見的雙層拱廊段 (Les Arceaux) 是水道橋 Aqueduc Saint-Clément 的一部分，成為街區地標，深受古羅馬水道橋的啟發。



早餐：飯店早餐

午餐：法式輕食



晚餐：鎮上特色料理



四星級 Hôtel Pullman Montpellier Centre 或同等級 (連二泊)



安錫—1.5hr TGV 蒙彼利埃

Day 5

2026-5-24 (日)
2026-10-6 (二)

蒙彼利埃—卡卡頌城堡 Cité de Carcassonne—蒙彼利埃

前往法國最古老的城市之一—**貝濟耶 Béziers** 市郊、聯合國教科文組織世界遺產—米迪運河 Canal du Midi 中最耀眼的明珠：**豐塞拉納九層水閘 Les Neuf Écluses de Fonseranes**。

當時的船隻需要克服高達 21.5 公尺的地形落差，以銜接運河與下方河流，九個連續的水閘讓船隻像爬樓梯一樣上升，被譽為當代最偉大的工程奇蹟。【特別安排】**搭乘觀光船**，感受水位高或降低，欣賞二岸優美的景色，享用悠閒的午餐



★**卡卡頌城堡 Cité de Carcassonne** 法國最具代表性的中世紀城塞城市之一，最經典的景觀是山丘上的城塞：雙層城牆像同心圓一樣包覆著城堡與街區，城內還有一座『城中之城』—伯爵城堡 Château Comtal，掌控要塞的防禦中樞。

走進城門、穿過石巷，欣賞童話式尖塔、石巷餐館與民宅，再登上城牆步道俯瞰，遙想中世紀讀我攻防的激烈戰事。



早餐：飯店早餐

午餐：河畔料理

晚餐：鎮上特色料理



四星級 Hôtel Pullman Montpellier Centre 或同等級



蒙彼利埃—78KM 九層水閘—90KM Carcassonne—150KM 蒙彼利埃

Day 6

2026-5-25 (一)
2026-10-7 (三)

蒙彼利埃—亞爾 Arles—聖雷米 St. Rémy—普羅旺斯小鎮

【南法・畫之旅】梵谷 Vincent Willem van Gogh 1853–1890 荷蘭後印象派畫家，以強烈的色彩與奔放筆觸聞名。晚年集中創作於亞爾 Arles 與聖雷米 Saint-Rémy，以強烈色彩與筆觸奠定現代藝術表現力，影響後世創作深遠至今。

亞爾 Arles 羅馬帝國留下來的石城，也是梵谷真正活過、畫得最多、最快、最亮的地方。請慢步於街角的陰影、夜間咖啡館桌邊的光斑裡，想像走進梵谷世界。

★**亞爾競技場 Les Arènes d'Arles** 仍在使用的羅馬圓形競技場，建於西元一世紀末，當年可容納近兩萬名觀眾，現今是舉辦普羅旺斯傳統節慶活動的好場所，登高能把亞爾老城屋頂與街廓收進眼底。



聖雷米 Saint-Rémy 這裡沒有大城喧囂，是梵谷最安靜、也最內在的地方，誕生了《星夜》等最深刻的作品。

包含《星夜》《鳶尾花》，梵谷在聖保羅修道院（梵谷療養院）Saint-Paul-de-Mausole 創作超過 150 幅畫作，在梵谷房間與花園，靜靜想望與梵谷的同一片天空。



早餐：飯店早餐 午餐：鄉村料理 晚餐：鎮上特色料理



法式莊園 Hôtel Belesso - Restaurant Belvédère 或同等級 (連三泊)



蒙彼利埃—78KM 亞爾—18KM 聖雷米—38KM 普羅旺斯小鎮

Day 7

2026-5-26 (二)
2026-10-8 (四)

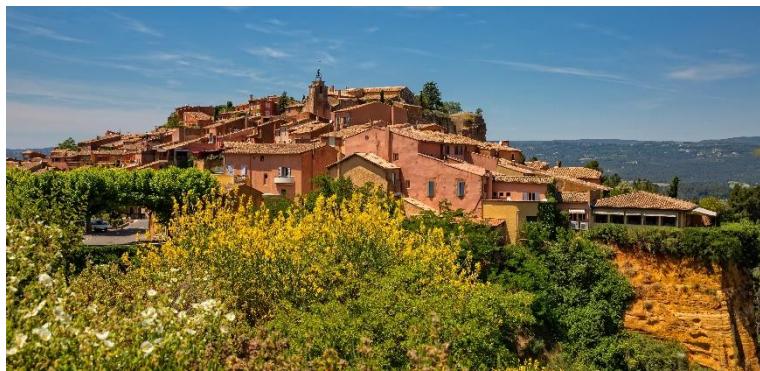
普羅旺斯小鎮—戈爾德 Gordes—胡西雍 Roussillon

【南法・石之旅】走進呂貝宏 Luberon 山區，逛逛石灰岩堆疊層層上升的山城—**戈爾德 Gordes**，山谷中的靜謐，石牆與古修道院靜靜呈現普羅旺斯最安靜的一面。抵達**胡西雍 Roussillon**，換成赭土的橙紅與赭黃，散步礦脈與地景的色層，把自己融入南法石城裡的一幅好畫。

戈爾德 Gordes「石頭城、天空之城」是法國最美小鎮之一。座落於呂貝宏山區的岩丘上，俯瞰谷地，以層層疊起的白色石屋與蜿蜒石板巷緊貼山壁，遠看像一座光雕石城。

村內以城堡 Château 為核心，串起觀景平台、藝廊小店與咖啡座，整座村以高地錯落的石材，把普羅旺斯的明亮與質樸，凝成最典型的山城意象





胡西庸 **Roussillon** 造訪紅土小鎮，走一段赭石步道 **Le Sentier des Ocres Roussillon** 是呂貝宏山區最「有色彩辨識度」的山城。

座落在赭土礦脈核心地帶，整個村落從岩壁到立面，都被自然的橙紅、赭黃與磚紅染出層次，像把普羅旺斯的陽光直接調成一盤顏料。



早餐：飯店早餐 午餐：鄉村料理 晚餐：鎮上特色料理



法式莊園 **Hôtel Belesso - Restaurant Belvédère** 或同等級 (連三泊)



普羅旺斯小鎮—38M 戈爾德—10KM 魯西墉—48M 普羅旺斯小鎮

Day 8

2026-5-27 (三)
2026-10-9 (五)

普羅旺斯小鎮←碧泉村—索格島 **L'Isle-sur-la-Sorgue**

【南法・水之旅】索格河 **La Sorgue** 法國本土最大流量等級的喀斯特湧泉，即使在炎夏也保持可觀水量與清涼的水色，同時塑造了整個呂貝宏山區的聚落、產業與景觀。運河分流穿城、河岸樹蔭與水車轉動，點綴城市節奏、雕刻地景，也塑造人們日常

碧泉村 **Fontaine-de-Vaucluse** 是索格河的源頭。清澈碧綠的泉水從石灰岩山壁下奔湧穿過小鎮，應運而生許多水輪造紙坊。沿著河畔林蔭步道緩步前行、在村內咖啡座或長椅歇歇腳，享用清新負離子。



索格島 **L'Isle-sur-la-Sorgue** 運河交織的小鎮，全法著名的古董市場，沿著★運河尋找古老的水車，有無數的古董雜貨店，即使不買，光是看櫥窗設計就是一種藝術享受。

★搭乘小火車 **Petit Train** 輕鬆認識這座「水城」——運河分流、水車、以及與水力相關的文化與產業脈絡。

在南法，橄欖不是單純的農作，而是「生活方式」的具體實踐：把地中海飲食的核心精神落到每天的餐桌，也是我們最熟悉的普羅旺斯畫面。**【特別安排】橄欖油莊體驗**，把「看見的風景」轉化成「可理解的工藝」：從採收到冷壓萃取、再到品油分辨果香與辛香尾韻，把普羅旺斯的陽光、土壤與職人，收藏為舌尖上最具代表性的南法風味。



早餐：飯店早餐 午餐：鄉村料理 晚餐：鎮上特色料理



法式莊園 **Hôtel Belesso - Restaurant Belvédère** 或同等級 (連三泊)



普羅旺斯小鎮—34M 碧泉村—11KM 索格島—13KM 油莊—48KM 普羅旺斯小鎮

Day 9

2026-5-28 (四)
2026-10-10 (六)

普羅旺斯小鎮—艾克斯.普羅旺斯 Aix-en-Provence—埃茲 Èze

艾克斯.普羅旺斯 Aix-en-Provence (簡稱 Aix) 水泉之城、是普羅旺斯最雅緻的城市，17–18 世紀的宅邸、林蔭大道與噴泉，構成從容而講究的生活節奏。

米拉波大道 Cours Mirabeau 為起點，露天咖啡館、梧桐樹蔭拉出典型南法的日常風景；轉入小巷，用步行細讀普羅旺斯的日常美學。



【特別安排】Château La Coste 莊園午餐—距離 Aix-en-Provence 約 20 分鐘車程，由日本建築師 **安藤忠雄** 設計，把「葡萄園釀酒、當代藝術裝置、建築庭園」整合在同一片丘陵地景裡的複合型酒莊園區。園區內的『藝術與建築步道 Art & Architecture Walk』沿葡萄園與山坡步行，欣賞多位國際藝術家與建築師的作品，加上園區精緻午餐，把視覺與風土收束成味覺記憶。

今日展開四連泊，由內陸山城漸向 **蔚藍海岸線 Côte d'Azur**，前往 **埃茲 Èze** 是蔚藍海岸最典型的「鷹巢山城」，石砌巷弄沿著山脊蜿蜒而上，轉角就能望見地中海的開闊海景。



早餐：飯店早餐 午餐：酒莊料理 晚餐：鎮上特色料理



四星級 Hôtel Les Terrasses d'Èze 或同等級 (連四泊)



普羅旺斯小鎮—89KM 艾克斯—199KM 埃茲

Day 10

2026-5-29 (五)
2026-10-11 (日)

埃茲—聖保羅 Saint-Paul-de-Vence—格拉茲 Grasse—埃茲

【南法 香之旅】以地中海為主角，從海的蔚藍走進山的香氣：在埃茲的高崖上把海天線收進眼底；轉入聖保羅的石砌山城，在城牆與畫廊之間享用藝術氛圍；續訪格拉斯，讓花香與香水工藝展現匠心。一日之內，把香水、藝術與山城風景串起來的內陸慢旅

漫步於 **埃茲老城**，城內以中世紀街巷氛圍與觀景點取勝，街巷順著岩脊盤旋，視線每轉一次就把地中海重新鋪開一次

登上制高處的異國植物園 Jardin Exotique 視野尤其震撼。



聖保羅 Saint-Paul de Vence 坐落法國蔚藍海岸山丘的中世紀村莊，是蔚藍海岸內陸最經典的「中世紀山城畫廊」，石砌城牆圈起古城城牆環線。

迷宮般的石巷，僅供行人步行的鵝卵石街道成為了最浪漫的散步小巷，非常好逛，吸引了大量藝術家與收藏家，讓整座小城像一座露天美術館



格拉斯 Grasse 同樣位在蔚藍海岸內陸丘陵，全球最著名的「香水之都」之一，陽光、微風與花香交織出獨特的南法氣味風景。香奈兒 Chanel N°5 香水就是加了在格拉斯種植的茉莉；犯罪驚悚電影《香水》亦曾來此取景拍攝。

山城老街沿坡而建，鎮上房屋彩色立面、狹巷階梯、拱門與小廣場，很能感受山城生活節奏。



早餐：飯店早餐

午餐：鄉村料理



四星級 Hôtel Les Terrasses d'Èze 或同等級 (連四泊)



埃茲—40KM 聖保羅—22KM 格拉斯—62KM 埃茲

晚餐：鎮上特色料理

Day 11

2026-5-30 (六)
2026-10-12 (一)

埃茲—芒通 Menton—摩納哥 Monaco—埃茲

【南法 海之旅】蔚藍海岸 Côte d'Azur 字面意思就是一整個地中海沿岸海天一色的藍。沿著蔚藍海岸往東走：先到法義邊境的「檸檬之城」芒通，海風裡帶著柑橘香；再往摩納哥，走進迷你精緻的海濱公園與王室印記。從高處俯瞰整片地中海，把今天的海岸風景收進最漂亮的全景裡

芒通 Menton 位在法義邊境、全年花木繁盛，老城立面多為粉彩系，是座「彩色花園海城」，以生產檸檬出名，海港日常+山城巷弄+柑橘香氣」三者並存，在小鎮巷弄中與海灘旁隨意走走，非常悠閒。嫩彩老城與階梯巷弄沿坡向海展開，每個轉角都是絕佳取景點。



摩納哥 Monaco 僅次於梵蒂岡世界上第二小的國家，坐落在蔚藍海岸的「城堡岩」與深水港之間，以王室、遊艇港、精品與賭場文化聞名；城市把奢華與秩序感做得極致，同時又因地勢陡峭，處處是俯瞰海灣的觀景角度。

由最具歷史感的城堡岩 **Le Rocher** 逛起，老城巷弄安靜、許多絕佳觀景點俯瞰港灣與地中海

舉世聞名 **蒙地卡羅 Monte-Carlo**，精品街、咖啡館林立，與賭場周邊廣場營造特殊的「摩納哥氣場」；**赫丘力港 Port Hercule**／遊艇港，最能呈現摩納哥的「國際舞台」氛圍。



早餐：飯店早餐 午餐：鄉村料理 晚餐：鎮上特色料理



四星級 Hôtel Les Terrasses d'Èze 或同等級 (連四泊)



埃茲—18KM 芒通—16KM 摩納哥—8KM 埃茲

Day 12

2026-5-31(日)
2026-10-13(二)

埃茲—坎城 Cannes—尼斯 Nice—埃茲

坎城 Cannes 蔚藍海岸最具「舞台感」的海濱城市：一邊是棕櫚搖曳的克魯瓦塞特海濱大道與精品飯店，一邊是遊艇港與金色沙灘

La Croisette 克魯瓦塞特海濱大道，棕櫚、海灘俱樂部、精品飯店與海景同框，是坎城最代表性的散步路線；不會錯過最適合拍照打卡 **Palais des Festivals** 影展宮，來都來了，一定要感受一下走紅毯的滋味。



坎城的歷史起點 **Le Suquet** 老城區，石巷上坡後可俯瞰港口與城市天際線，有著「從漁村到影展舞台」的強烈對比感；逛逛 **Marché Forville** 福爾維爾市集，嚐嚐在地生鮮與熟食。

尼斯 Nice 法國第五大城，來到南法蔚藍海岸絕不會錯過的城市，一面擁抱天使灣的弧形海岸線，一面保留義法交界的多元氣質與舊城生活感。從美好年代 **Belle Époque** 的度假城市形象，到今日的藝術博物館與街頭飲食，以「蔚藍海岸的冬季度假城」之名列入 UNESCO 世界遺產（2021）。

英國人海濱大道 Promenade des Anglais 是尼斯最代表性的海景散步軸線

老城 Vieux Nice 巷弄密集、巴洛克教堂與小店林立，是最有「尼斯日常」的區域，逛逛以花市與露天咖啡座聞名的 **Cours Saleya** 市集廣場，感受名城的優雅。





【特別安排】★畢卡索美術館 Musée Picasso, Antibes 位於安提布 Antibes 舊城牆邊、面向地中海的格里馬迪城堡 Château Grimald 內。
因畢卡索晚年來此定居，當地政府設立『畢卡索美術館』，館藏多件畢卡索作品，成為南法最具份量的美術館。



早餐：飯店早餐 午餐：鄉村料理 晚餐：鎮上特色料理



四星級 Hôtel Les Terrasses d'Èze 或同等級 (連四泊)



埃茲—53KM 坎城—32KM 尼斯—12KM 埃茲

Day 13

2026-6-01 (一)
2026-10-14 (三)

埃茲—義大利 巴羅洛 Barolo—米蘭 MXP 國際機場

今日將跨越法義邊界，前往義大利境內「王者之酒、酒中之王」—**巴羅洛 Barolo**

巴羅洛 Barolo 義大利 朗格 Langhe 丘陵葡萄園中的小山城，聚落沿坡面向葡萄田展開，依山勢環繞 Castello Falletti 城堡而建，屋瓦與石砌巷弄圍繞著城堡制高點。【特別安排】鎮上酒窖參觀及午餐，一探 19 世紀以來王室特別鍾愛的酒區

La Morra 觀景台 (Belvedere) 是最直觀的「朗格葡萄園海」視角，俯瞰壯麗的葡萄園海，周邊的丘陵景觀已列入世界文化遺產。



早餐：飯店早餐 午餐：鄉村料理 晚餐：鎮上特色料理



四星級 Novotel Milano Malpensa Airport 或同等級



埃茲—166KM 義大利 巴羅洛—152KM 米蘭國際機場

Day 14

2026-6-02 (二)
2026-10-15 (四)

米蘭 MXP 國際機場 台灣 桃園國際機場

今晨前往米蘭國際機場，由領隊陪同辦理退稅、登機手續，搭乘 長榮航空班機 直飛返回台灣。

Day 15

2026-6-03 (三)
2026-10-16 (五)

台灣 桃園國際機場 因時差 預計今日清晨抵達台灣

《航班參考》

僅供參考，航班依出發日期不同而有變動

航班編號	出發地	目的地	出發時間(當地)	抵達時間(當地)	飛行時數
BR-087	桃園國際機場 II	巴黎國際機場	2026/05/20 2026/10/02	23:30 2026/10/03	2026/05/21 08:25 2026/10/03
BR-096	米蘭國際機場	桃園國際機場 II	2026/06/02 2026/10/15	11:15	2026/06/03 05:55 2026/10/16

《地圖參考》



《溫馨提醒》

1. 報名繳付訂金時，即表示您與【阿法國際旅遊】的旅遊定型化契約已產生效力，【阿法國際旅遊】隨即進行訂團作業，支付此趟行程的機票、飯店住宿及餐廳等相關費用。
2. 若您因任何原因取消出遊，【阿法國際旅遊】將依主管機關「國外旅遊定型化契約」之相關條款、並計算已支付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。
3. 航空公司一旦開立個人機票，需立即支付全額票款，且不接受更改名單。訂位人若因懷孕、生病、意外受傷等因素欲取消機票，須提前告知航空公司，且皆無法退還機票款。
4. 為維護旅客自身旅遊安全、顧及同團團員的旅遊權益，若有慢性疾病、年滿 70 歲以上、行動不便等情況，請主動告知，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。
5. 為嘗鮮更多樣化的異國美食，同時顧及禮儀與環保，部分餐食會以分享的方式提供，敬請 理解與支持。
6. 行程內容之飯店訂房確認，視當地節慶、會議展覽賽事及突發狀況等因素，【阿法國際旅遊】保有調整同等級替代飯店及住宿地點之權利，行程／航班／飯店／餐食以「行前說明會」書冊所列資料為準。
7. 其它事項依主管機關「國外旅遊定型化契約」之相關條款規定為準。