

桂林南寧、跨國德天瀑布、探長壽秘訣、夢巴馬秀8天考察團

✈️【設計理念 | 四段飛機 × 拒絕澳門通關】

🔑 本行程特別採用**四段航班、雙點進出**的專業配置，從**桂林進、南寧出**，**全程不走回頭路**，節省約 5 小時以上的車程，優化的是每一段體驗。

市場常見安排：**✖**拒絕市面常見需經澳門動車、耗時通關的不便安排，我們為貴賓規劃**全程飛行銜接、無需舟車勞頓**，大幅提升行程節奏與舒適品質。

參考航班：

天 數	出發時間	抵達時間	起飛/抵達城市	航空公司	航班編號
第1天	12 : 20	14 : 20	松山/上海	上海航空	FM802
第1天	15 : 40	18 : 45	上海/桂林	上海航空	FM9367
第8天	07 : 35	10 : 15	南寧/上海	上海航空	FM9384
第8天	12 : 05	14 : 00	上海/桃園	東方航空	MU5007



是世界著名長壽之鄉之首。 1991年11月1日被命名為世界第五個長壽之鄉，2003年11月，國際

自然醫學會授予巴馬“世界長壽之鄉”證書。巴馬的百歲老人是中國是最多的，也人活100歲並不稀奇，但百歲高齡卻無病無災、耳聰目明、步履輕盈，便是奇聞了。



中國廣西巴馬

長壽的秘訣



百魔洞

南寧

位於廣西巴馬縣的溶洞群，屬於典型的喀斯特景觀。據稱百魔洞內負氧離子含量高，地磁含量也遠遠高於其他地方，流淌的盤陽河水富含多種微量元素，每年都吸引上百萬遊客到訪。



又名延壽洞、水波天窗。神奇的洞天水府，地下河溶洞，是盤陽河注入紅水河前的最後一處伏流水口，乘遊船方能瀏覽，遊程1500米左右。洞中水準如鏡，深不可測，洞頂岩泉四季飄灑，勝似瀑布。洞中有石鷹、石柱、石幔、石觀音菩薩等鐘乳石，千姿百態。

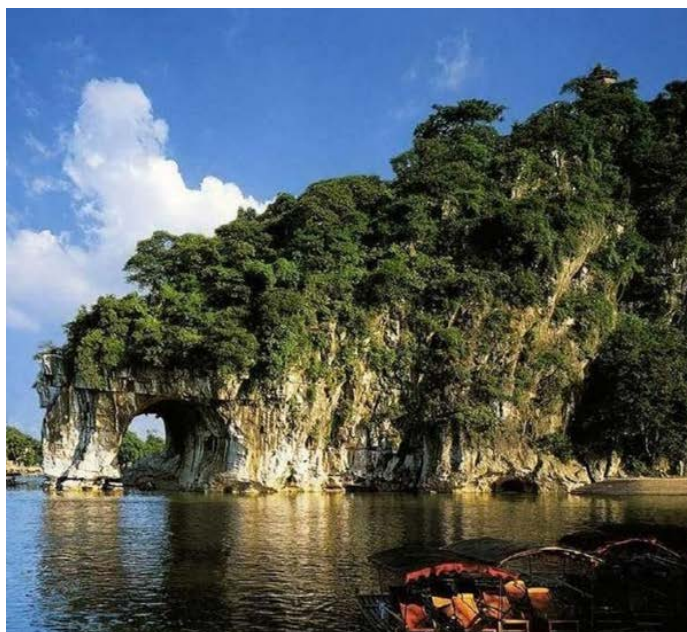
巴馬水晶宮位於有名的長壽之鄉河池巴馬。走進水晶宮，便能看到地上發育著的透明蘑菇狀晶體；空中垂懸著潔白的各種形態的鐘乳石，如水晶球、水晶花、水晶草一般；身邊還有通體透亮的玉柱、玉筍等，每一處景緻都讓人不得不驚嘆大自然的造化。



【七星公園】是桂林市最大的綜合性公園，公園因其內的七星山有七個山峰，猶如天上的北斗七星墜地而得名。 園區由“月牙山”和“普陀山”構成，擁有駱駝峰、桂海碑林等特色景點。駱駝峰因形狀酷似一隻蹲在地上的駱駝而得名。而桂海碑林博物館則收藏有豐富的石刻藝術珍品。



【桂林山水間秀】以繽紛多彩的山水和獨具魅力的少數民族文化為背景，娓娓講述了在灕江河畔，象鼻山下詩歌般的田園生活，多維度、全方位地展現了迷人的南國風情以及人與大自然的和諧相處。



【夢·巴馬】是一場大型山水實景演出，擁有中國目前為止水上面積最大的山水實景舞臺，演出以賜福湖山水為背景，融入當地的風土人情、瑤壯文化、長壽文化為一體，用演出的方式充分體現出它獨特的民族魅力。由專業的舞蹈演員和當地群眾將在6000平方米的舞臺上，演出一台反映巴馬瑤族婚禮、銅鼓、補糧、天裕等魅力民俗風情以及巴馬風光與長壽主題的大型歌舞。



【德天跨國瀑布】位於中國與越南邊境處的歸春河上游，瀑布氣勢磅礴、蔚為壯觀，與緊鄰的越南板約瀑布相連，是亞洲第一、世界第四大跨國瀑布，年均水流量約為貴州黃果樹瀑布的三倍。



明仕田園

電視劇【花千骨】拍攝之祕密基地

明仕田園山水之間皆是莊稼地，點綴著情態各異的山峰。清清小河靜靜地流淌著彎彎曲曲的小道上，彷彿就是陶淵明心中的田園那與世無爭的寧靜。



【貼心好禮】每人一天一瓶礦泉水

【購物安排】不進購物站

【自費項目】無推薦自費活動

【車上推薦當地特產】桂花膏、金桔糖、核桃仁..等土產(自由選購，絕不強迫購買)

行程安排

第 1 天

松山/上海/桂林

今日集合於松山機場，由專人協助辦理出境手續，搭乘豪華客機轉機飛往桂林兩江機場，抵達後入住酒店。

【桂林】屬於典型的「喀斯特」巖溶地貌，遍佈全市的石灰岩經億萬年的風化浸蝕，形成了千峰環立、一水抱城、洞奇石美的獨特景觀，被世人美譽為「桂林山水甲天下」。

【車程時間】機場→(約 25 分鐘)酒店

早餐：自理

中餐：自理

夜宵：最地道桂林米粉

住宿：准五星 臨桂蔚景溫德姆酒店或同級

第 2 天

桂林-七星公園(駱駝峰+桂海碑林)、白天船遊一江四胡(遠觀象鼻山、伏波山)、山水間秀、東西巷+逍遙樓

【七星公園(駱駝山+桂海碑林)】七星景區由普陀山的天樞、天璿、天璣、天權四峰與月牙山的玉衡、開陽、瑤光三峰組成。北四峰象鬥魁，南三峰象鬥柄，七峰並峙，幾乎在同一平面，排列佈局猶如北斗七星，故而統稱為七星山，景區也因此而得名。景區具有典型的岩溶地貌景觀，集山清水秀、洞奇石美四絕於一體。主要景觀有七星岩、花橋、普陀山、駝峰、月牙山以及桂海碑林等，是人們的必遊地。景區也蘊藏著豐厚的歷史人文景觀。早在一千多年前的隋唐就成為遊覽勝地。歷史上形成了“北斗七星”、“棲霞真境”、“月牙虹影”、“駝峰赤霞”、“龍隱奇跡”等名勝。摩崖碑碣有 500 多件，為山水增添了歷史文化的光彩。

【白天船遊一江四胡】搭乘遊船悠遊於江四胡水域，沿途可欣賞水鄉風光與歷史古橋，湖光山色交織，呈現江南水鄉獨有的寧靜與詩意，是放鬆心情、體驗水上人文風情的絕佳方式。

【遠觀象鼻山】因有一座酷似大象的象鼻山而得名，象鼻山位於桂林市灕江與桃花江的匯流處，以其獨特的山形和悠久的歷史成為桂林城徽標誌。

【遠觀伏波山】江邊小山，集山、水、洞、石刻於一體，登高可俯瞰桂林城區，是歷代文人墨客題詠之地。

【山水間秀】是一場集觀賞性、藝術性於一體的大型桂林風情歌舞秀。《山水間》演出由全國首創的男旦藝術團為觀眾帶來精彩表演，共分四個篇章：山之青、水之秀、洞之奇、石之美，以山水和少數民族文化為背景，演繹了人們在灕江河畔、象鼻山下詩歌般的田園生活。

【東西巷+逍遙樓】東西巷為歷史悠久的古街區，保留大量傳統建築與人文風貌，漫步其中可感受濃厚古韻；逍遙樓則為地標性建築，登樓遠眺，可賞古城風光與現代交融之美。

早餐：酒店內 中餐：韓式烤肉自助 RMB60 人 晚餐：桂北風味 RMB80 人

住宿：准五星 臨桂蔚景溫德姆酒店或同級

第 3 天

桂林-柳州-(約 2.5H)螺絲粉文化展覽館、柳侯公園、柳州工業博物館

【螺絲粉文化展覽館】深入瞭解柳州著名小吃螺螄粉的製作工藝與發展歷史，館內結合互動展示與美食體驗，是吃貨必訪的文化勝地。

【柳侯公園】城市中的綠意秘境，園內湖光山色交錯，環境清幽，是散步休憩、親近自然的好去處。

【柳州工業博物館】展示柳州從傳統工業到現代製造的發展歷程，融合老機械與互動展區，是瞭解城市工業脈動的精彩視窗。

【車程時間】赴柳州(約 2.5H)

早餐：酒店內

中餐：中式合菜 RMB60 人

晚餐：柳州風味 RMB80 人

住宿：五星柳州華美達廣場酒店或同級

第 4 天

柳州-(約 3.5H)巴馬-長壽村、百鳥岩(含遊船)、長壽島景區(含夢巴馬秀+篝火+長桌宴)

【長壽村】探訪以長壽聞名的原生村落，感受自然純淨的生活環境與質樸的壯鄉文化。

☑ 空氣：負氧離子高達 3 萬個/cm³ (城市僅 1000 個)，被稱為“天然氧吧”。

☑ 水：盤陽河的水是小分子團弱鹼性水，能啟動細胞。

☑ 地磁：百魔洞的地磁強度是普通地區的 2 倍，據說能“治病”。

必體驗：探訪百歲老人：聽他們講“一天兩頓玉米粥”的養生秘訣。

喝長壽水：在百魔洞打一壺“神仙水”，甘甜清冽。

吃火麻油：當地人稱之為“長壽油”，能降血脂 5。

冷知識：巴馬曾是癌症患者的“療愈聖地”，許多人來此居住後病情好轉。

【百鳥岩(含遊船)】搭船穿行鐘乳石洞中，岩壁奇景倒映水面，如夢似幻，是壯美喀斯特地貌的代表。

【長壽島景區(含夢巴馬秀+篝火+長桌宴)】島上自然風光優美，可欣賞富有民族特色的《夢巴馬》演出，參與熱鬧的篝火晚會，品嚐壯鄉長桌宴，沉浸式體驗巴馬風情與養生文化。

【車程時間】赴巴馬(約3.5H)

早餐：酒店內

中餐：長壽風味 RMB60 人

晚餐：長桌宴 RMB80 人

住宿：准五星 巴馬壽國際酒店或同級

第 5 天

巴馬-天下第一奇宮：巴馬水晶宮、百魔洞

【巴馬水晶宮】被譽為“天下第一奇宮”，洞內鐘乳石呈乳白色,而且大多為水晶狀，晶瑩剔透，如水晶般閃耀，奇景壯觀，宛如人間仙境。洞內負氧離子濃度高達 3 萬/立方釐米，景觀與長壽文化融合，設有“壽星探秘”等主題景點。

< 註 >

1. 水晶宮洞內地面比較濕滑，建議各位女士朋友穿平底鞋

2. 洞內鵝管鐘乳石、石筍、石柱、石帶、石旗和各類石幔、石瀑布、石盾等都是幾萬年才形成的天然景觀，所以不允許採集、攜帶。

【百魔洞】被英國皇家洞穴協會命名為“天下第一洞”，呼吸座落在群峰之間，鄉野之中的清新空氣，心曠神怡（此地負氧離子是城市中的幾千倍，常年祥霧瀰漫洞中，全國各地療養人士慕名而來）。百魔洞內有天坑，天坑上面是懸崖，崖上有人家，居住著勤勞善良、獨享寧靜的高山土瑤族。

早餐：酒店內 中餐：中式合菜 RMB60 人 晚餐：火麻風味 RMB80 人

住宿：准五星 巴馬壽國際酒店或同級

第 6 天

巴馬-(約 3H)德天、德天大瀑布(含接駁車，竹筏+電瓶車)、明仕田園竹筏遊-(約 2H)崇左(太平古城)

【德天大瀑布(含接駁車，竹筏+電瓶車)】位於廣西崇左市大新縣碩龍鎮德天村，中國與越南邊境處的歸春河上游，瀑布氣勢磅礴、蔚為壯觀，與緊鄰的越南板約瀑布相連，是亞洲第一、世界第四大跨國瀑布，年均水流量約為貴州黃果樹瀑布的三倍，還是《酒是故鄉醇》和《花千骨》的外景拍攝地，神奇而美妙。

【明仕田園竹筏遊】群峰競秀、峰林疏落、平坦寬闊、山清水秀，素有「小桂林」之雅號。尤以明仕橋一帶，翠竹繞岸、農舍點綴、獨木橋橫、稻穗搖曳、農夫荷鋤、牧童戲水、風光俊朗清逸、極富南國田園氣息的美景風光。

【太平古城】擁有悠久歷史的古城鎮，街巷古樸、城牆遺跡猶存，融合壯漢文化與商旅風情，是感受歷史底蘊與地方人文的絕佳去處。

【車程時間】赴德天(約3H)，赴崇左(約2H)

早餐：酒店內 中餐：農家菜風味RMB60人 晚餐：崇左風味RMB80人

住宿：准五星 崇左凱玄國際酒店或同級

第 7 天：赴南寧(約 2H)，遊青秀山(含往返電瓶車)、廣西民族博物館、三街兩巷步行街

【青秀山(含往返電瓶車)】景區在南寧市區的邕江江畔，有一處秀麗的青山，青山頂上有一座高高的寶塔，這就是被譽為“南寧市的巨肺”；青秀山，又名青山、泰青嶺，因林木青翠、山勢秀拔而得名，海拔 207 米，占地近八百公頃，山上林木茂盛，遮天蔽日，清風吹過時，發出海濤般的聲浪，形成青山著名一景——“青山松濤”。名的生態名山，山中綠意盎然、寺廟古韻深厚，搭乘電瓶車輕鬆遊覽，享受山林間的清新與靜謐。

【**廣西民族博物館**】位於南寧市青秀山風景區青環路上，占地 130 畝，建設總投資約 2.5 億元，是座以廣西民族文化為專題的博物館。博物館以收藏、研究和展示廣西 12 個民族的傳統文化為主，同時兼顧對廣西周邊省份各民族以及東南亞各民族的文化研究、文物資料收藏和宣傳展示。館內藏品 5 萬餘件（套），包含銅鼓、紡織品、金銀器、石器、竹木器、陶瓷器、化石標本、紙質文物等八大類別，基本形成系統完備的民族文物藏品體系。（週一閉館）

【**南湖公園+名樹博覽園**】南湖公園水景優美，環境清幽；名樹博覽園匯聚各地名木奇樹，綠意盎然，是休閒散步與自然觀賞的好選擇。（如遇廣西博物館週一閉館時替代）

【**三街兩巷步行街**】位於廣西壯族自治區南寧市興寧區，是歷史文化街區。青磚黛瓦馬頭牆，迴廊飛簷花格窗.....老南寧·三街兩巷始建於宋代，為古邕州的商業發祥地。「三街」分別指興寧路、民生路和解放路三條步行街，「兩巷」指的是金獅巷和銀獅巷兩條古巷。

【**車程時間**】赴南寧(約 2H)

早餐：酒店內 中餐：海鮮烤肉自助 RMB80 人 晚餐：桂小廚餐廳 RMB80 人

住宿：**准五星** 機場嘉暘碧天酒店（**早餐 5:30 開始營業**）或同級

第 8 天：南寧/上海/桃園機場

早餐後前往機場（步行 5 分鐘），再美的行程終有結束的時後，此趟旅行帶給您的想必是另外一種特別的體驗，也許您相信時光真的能在此停留，帶著依依不捨的心情前往機場，搭機飛返甜蜜的家。

早餐：**酒店內** 中餐：自理 晚餐：自理

住宿：溫暖的家

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】