

南洋之淚 南亞之星 斯里蘭卡 9 天



斯里蘭卡 (1972 年之前稱錫蘭)

是亞洲位於南亞 - 印度次大陸東南方外海的島國。

世界知名探險家馬可波羅第一次踏上斯里蘭卡，就被此地美麗的風景與神秘的文化所吸引，讚嘆道：「這是最美的島嶼啊！」

2019《寂寞星球》評選十大最佳旅遊國家，由斯里蘭卡奪冠。

孤獨星球的發言人之前提過，評選的標準為「擁有此生一定要去的活動、被社會忽略太久的國家」。

目前全國約有 2000 萬人口，是一個典型的佛教國家，人口中 70%以上為佛教徒。面積約台灣 1.8 倍大的島上。斯里蘭卡的經濟以寶石出口和農業為主，主要農產出口如稻米、橡膠、椰子、咖啡等許多熱帶地區代表性的經濟作物；而該國最重要的出口產品是錫蘭紅茶，斯里蘭卡是世界三大產茶國之一，也因此國內經濟深受產茶情況的影響。所以有「印度洋上的珍珠」「寶石王國」「紅茶之國」等美稱，觀光資源相當豐富。深厚的歷史文化底蘊、豐富的野生動物及自然生態、世人所熟知的氣韻醇厚的錫蘭紅茶、當地民眾樸實的笑容、驚艷味蕾的美食及舒適帶有度假氛圍的住宿，無一不讓這位於印度洋上的碧綠島國充滿魅力，只待您來深刻探索。



錫吉里亞-獅子岩 Sigiriya



丹布拉金寺洞窟寺廟 Dambulla cave temple



加勒古城 Galle Fort



五星 坎達拉瑪傳承酒店 [Heritance Kandalama](#)

以融入景觀之中為特色的設計，讓許多建築迷為此慕名而來。酒店依山而建，從遠處望去幾乎看不見這家酒店，因為它完全融入山林與湖泊之間，如同山壁上的綠色城堡。這家酒店是亞洲地區第一家獲得 21 世紀綠色地球標章的酒店，也曾經被美國綠色建築協會評定為美國之外第一座能源環保設計的五星級酒店，更被美國國家地理雜誌推薦為全球最佳 50 間酒店之一。





航班參考

Direction
Travel

日期	航空公司	航班編號	起飛城市 / 抵達城市	出發	抵達	航程
03/22	國泰航空	CX443	桃園 TPE / 香港 HKG	15 : 50	17 : 55	2 h 05m
03/22	國泰航空	CX611	香港 HKG / 可倫坡 CMB	20 : 05	23 : 30	5 h 55m
03/30	國泰航空	CX612	可倫坡 CMB / 香港 HKG	01 : 10	09 : 20	5 h 40m
03/30	國泰航空	CX494	曼谷 BKK / 桃園 TPE	10 : 10	12 : 10	2 h 00m

1.本航班表僅提供參考，以上皆為當地時間，正確時間以當時之航空公司公佈資料為準！

2.不同航班，餐食及行程安排皆有所不同。



行程內容

Direction
Travel

03/22 D-01 (日)

桃園國際機場 → 香港國際機場 → 可倫坡國際機場

桃園TPE / 香港HKG CX443 15 : 50 / 17 : 55

香港HKG / 可倫坡CMB CX611 20 : 05 / 23 : 30(台北時差 -2.5)

今日集合於桃園國際機場飛往泰國曼谷...再轉機至可倫坡機場，接機後入住酒店...

【斯里蘭卡】位於印度東南方一個形狀像菩提葉的島國，自古以來就是東非、歐洲、西亞、東南亞、與中國海運商旅交會的重要樞紐，形成其多元文化、種族、語言的特色，古代稱「楞伽島」、「師子國」、「僧伽羅國」、「細蘭」、「錫蘭」。有「印度洋上的珍珠」、「寶石王國」、「紅茶之國」等美稱，馬可波羅認定是最美的島。面積約台灣 1.8 倍大，目前人口約 2000 萬 70%以上為佛教徒，是典型的佛教國家。

早餐：XXX 午餐：XXX 晚餐：機上套餐

住宿：AMORA LAGOON 或同級

03/23 D-02 (一)

可倫坡→ (148 公里) 斯基里亞→ (22 公里) 坎達拉瑪

【天空之城斯基里亞獅子岩】整座獅子岩山崖岩洞中原有 500 多幅彩繪壁畫，目前半山所存頭戴皇冠、手持鮮花、露著宛如「蒙娜麗莎的微笑」的半裸仕女圖，是保存最好的幾幅，顯示出當時的藝術水準之高。西元 5 世紀時，卡斯亞帕 Kasyapa 國王在岩石最上方建造一座佔地 3 公頃的空中宮殿，入口處原有一座張著大口的獅型石雕，岩石下方則規劃約 70 公頃的噴泉花園廣場，居高臨下，隨時監控敵人的動靜，同時也可讓他享受奢華的宮廷生活，令人嘆為觀止。

若獅子岩遺跡想要攀爬至山頂，請您戴遮陽帽、輕便服裝、穿抓地力強舒適休閒鞋，同時也請您斟酌體力是否適合攻頂。
(入口處有協助上山的當地人，請先談妥價格!)

【享受坎達拉瑪的自然生態】

坎達拉瑪的自然生態環境以其豐富的生物多樣性而聞名，擁有 211 英畝的生態森林保護區，這裡棲息著 128 種本地植物、64 種蝴蝶、183 種鳥類、19 種爬行動物和 17 種哺乳動物，提供了多樣的野生動植物棲息地，並且有 11 條受保護的天然溪流。

Heritage Kandalama 度假村的設計考慮到環境影響，建築抬高於地面以促進雨水自然補給湖泊，並減少對當地野生動物的干擾這些措施不僅保護了當地生態系統，也使坎達拉瑪成為永續旅遊的重要範例。

餐食：飯店早餐 中餐：當地套餐或自助餐(當地餐廳) 晚餐：飯店自助餐或套餐

住宿：HERITANCE KANDALAMA (保證入住)

03/24 D-03 (二)

坎達拉瑪 → (12 公里) 丹布拉 → (73 公里) → 波隆納魯沃
Polonnaruwa

【丹布拉】1991 年列入世界文化遺產，相傳西元前一世紀，首都阿奴拉達普拉遭到印度人入侵，國王被迫逃到丹布拉，為當地的佛教徒所救，在這裡的岩洞中度過長達 14 年臥薪嚐膽的避難生涯。重拾王位後，修建了全島令人歎為觀止的岩洞寺廟。

【波隆納魯沃 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。

餐食：酒店早餐 中餐：當地套餐或自助餐(當地餐廳) 晚餐：飯店自助餐或套餐

住宿：HERITANCE KANDALAMA (保證入住)

03/25 D-04 (三)

康堤 (佛牙寺、寶石博物館、錫蘭紅茶園&製茶廠) → (76 公里) 努瓦拉埃利亞

【佛牙寺】佛牙及佛鉢舍利是王位正統的象徵，誰有佛牙誰就是國王，故無論遷都或逃難到那，都儘量將佛牙帶在身邊，待一切安頓後即興建佛牙寺供奉。此寺建於十七世紀，佛牙是宗教的象徵，佛牙寺是獅族的驕傲，從葡萄牙人到荷蘭人再到英國人，獅族人民抵抗的心是一致的，而支撐他們信念，給與他們勇氣的，便是這座不凋之廟 - 佛牙寺，佛牙寺卓然挺立數百年。

【錫蘭紅茶園及製茶工廠】錫蘭紅茶與中國祁門紅茶、印度大吉嶺紅茶、阿薩姆紅茶並稱為世界四大紅茶，因著斯里蘭卡氣候及地勢等條件與技術，遂種植出口味獨特的錫蘭

紅茶，開枝散葉漂往各地，兩世紀以來跟隨商隊船隻征服了全世界最挑剔的味蕾，也被稱作「獻給世界的禮物」。

【粉紅郵局】有小英倫之稱的努沃勒埃利耶，意指光明之城，位處於二千多公尺的高地上，由英國人在十九世紀所建立，充滿歐洲風情，是島上最高城鎮，曾是英國殖民政府的避暑勝地。這裡有斯里蘭卡最古老的郵局，外觀的紅磚瓦和經典的鐘樓設計，是粉紅郵局最大的特色。在郵局裡，百年歷史的磅秤、郵筒，仍在使用中，懷舊的氣氛讓人想提筆寫張明信片，讓文字飄洋過海，送給遠在天邊的親朋好友。

餐食：酒店早餐 中餐：當地套餐或自助餐(當地餐廳) 晚餐：飯店自助餐或套餐

住宿：ARALIYA RED 或同級

03/26 D-05 (四) 努瓦拉埃利亞→ (144 公里) 雅拉國家公園

【高山茶園火車】體驗一段被譽為世界最美高山火車的茶園火車！

列車行駛在海拔一千八百米左右的山地上，穿越廣闊碧綠的茶園，行經原始森林地帶，彷彿置身於雲霧之中的綠色仙境，讓這趟旅程充滿了詩情畫意。

【九孔橋】被稱為天空之橋，亦有斯里蘭卡最美高山橋梁之稱。建於英國殖民時期，是由石塊砌成的高架拱橋，橋如其名，一共有九座橋墩，以近百英尺高的姿態聳立與茶園與森林之間，在此能從另一個角度觀賞到高山茶園火車行經山區的精彩鏡頭，而在火車未經過的時段，橋上的鐵軌區也是遊客們最熱愛的拍照及打卡點。

餐食：酒店早餐 中餐：當地套餐或自助餐(當地餐廳) 晚餐：飯店自助餐或套餐

住宿：MANDARA ROSEN 或同級

03/27 D-06 (五) 雅拉國家公園→ (128 公里) 辛哈拉加森林保護區

【乘坐吉普車體驗叢林】斯里蘭卡有種類豐富多樣的野生動物，較著名的有獵豹、大象、鯨魚、鹿、各種鳥類等等，而就像非洲一樣，斯里蘭卡也能乘吉普車深入國家公園 Safari 觀賞動物，與野生動物近距離但不接觸。雅拉國家公園是斯里蘭卡最受歡迎的國家公園，亦是全球獵豹密集度最高的地方，面積 13 萬公頃，目前開放 141 平方公里，園區的生態環境有常綠林、灌木叢、水潭、海邊、河流等各種不同的地貌與生態；園區內的動物有懶熊、狐狸、野豬、鹿、水牛、野象、鱷魚、鳥類有 142 種，自然環境生態一級棒。

【森林保護區】辛哈拉加森林保護區位於斯里蘭卡西南部，是該國唯一的原始熱帶雨林。這裡擁有超過 60% 的樹木為當地特有，並且許多樹種被列為稀有。保護區內生物

多樣性極高，棲息著 50%以上的斯里蘭卡特有哺乳動物和蝴蝶，以及各種昆蟲、爬行動物和稀有兩棲類。辛哈拉加於 1988 年被聯合國教科文組織列入世界自然文化遺產名錄，是觀鳥愛好者的天堂，吸引了眾多生態旅遊者前來探索其獨特的生態系統

餐食：酒店早餐 中餐：當地套餐或自助餐(當地餐廳) 晚餐：飯店自助餐或套餐

住宿：RAINFOREST ECO LODGE 或同級

03/28 D-07 (六)

辛哈拉加→(78 公里) 韋利格默→(28 公里) 加勒古城→ 西南海濱

【海濱特殊的立釣】是一種傳統而古老的捕魚方式，代代相傳。這種只需要用兩根 3-4 米長的木細杆綁在一根木棍上做成的高蹺技術，木棍釘在海洋淺水區的海床上。另一根杆子豎立成橫杆，作為漁民的座位，漁民坐在這些立杆上幾個小時，這需要極大的耐心和毅力。

【加勒古城堡】16 世紀葡萄牙人建造，融合了歐洲的建築及南亞的文化傳統，傳統的鄉間生活，壯觀的碼頭，吸引無數遊艇前來渡假，充滿著葡萄牙風的異國風情。沿途蔚藍海洋及潔白的沙灘，風景彷彿明信片優美，濱海特殊的立釣，也將吸引您的好奇目光。

餐食：酒店早餐 中餐：中式八菜一湯 晚餐：飯店自助餐或套餐

住宿：RIU HOTEL BENTOTA / CINNAMON BEY HOTEL BERUWALA 或同級

03/29 D-08 (日)

西南海濱→(21 公里) 船遊紅樹林、海龜保育中心→(84 公里) 可倫坡

【船遊紅樹林】馬渡河是一條連通大海的鹹水河流，兩側是有著地球之腎美稱的紅樹林。安排搭船遊馬渡河，穿越紅樹林交織的綠色隧道。這裡的紅樹林都為了防止海浪的衝擊，居民也常在此用傳統方式捕獵魚獲。乘船欣賞岸邊秀麗風光，幸運的您有機會在沿途中看到魚鷹、翠鳥、蜥蜴、蒼鷹或各種水鳥不時闖入沿途的旅程中。

【海龜保育中心】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。因為人為的破壞。海龜幾乎瀕臨絕種，在有心的保育團體與政府合作下，斯里蘭卡野生動物保育協會在 1981 年設立海龜復育中心，從此海龜受到立法保育。

餐食：酒店早餐 中餐：當地套餐或自助餐 晚餐：龍蝦螃蟹餐

住宿：夜宿機上

03/30 D-09 (一)

可倫坡國際機場 / 香港國際機場 / 桃園國際機場

可倫坡CMB / 香港HKG CX612 01 : 10 / 09 : 20(台北時差 -2.5)

香港HKG / 桃園TPE CX494 10 : 10 / 12 : 10

【期待再相逢！】搭乘豪華客機飛返台北。帶著充滿驚嘆號以及游離於亙古與現代的矛盾情結，結束回味無窮的探索斯里蘭卡之旅！多日來的斯里蘭卡歷練，在返抵闊別多日的家後，相信您對生活，對生命會有另一番體驗，結束這結合感性與知性，豐富的心靈斯里蘭卡之旅，將為您留下難以忘懷的美麗回憶。

餐食：機上套餐 中餐：機上套餐 晚餐：XXX

住宿：溫暖的家

預定 2026 年 03 月 22 日 出發

參考團費：