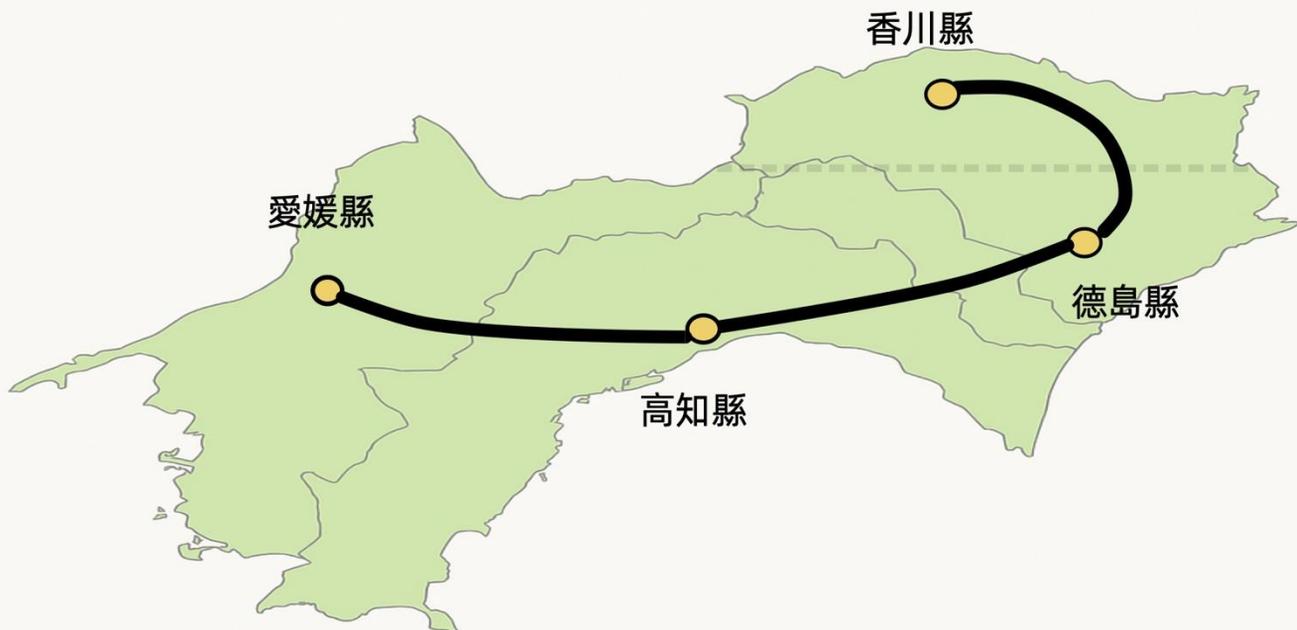


# 四國慢旅・療癒的六日遊

## 海川與山間 自然與文化

小豆島・四萬十川×道後溫泉  
漫步城鎮的放鬆旅程





# 四國島・四縣



# 特色美食

精心安排日本特色美食，5早餐，4午餐，5晚餐（2餐酒水不限量暢飲）



自製烏龍麵



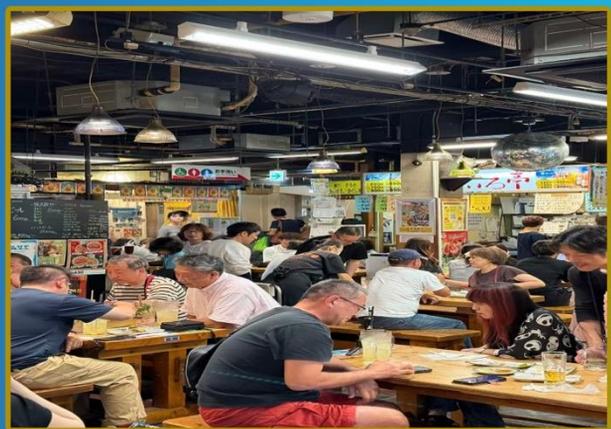
日式涮涮鍋+壽司



70種美食自選吃到飽



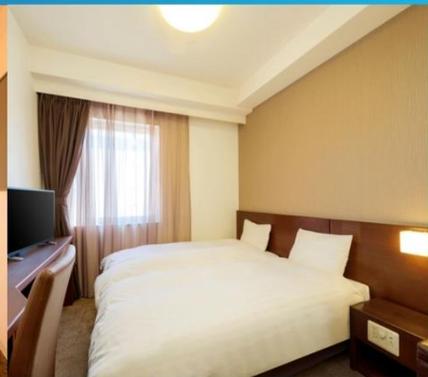
高知縣土佐宴會料理  
(壽司，刺身等日式料理一應俱全)



高知弘仁市場（高知縣土佐傳統飲食  
一應俱全，自由選擇）

## 日本優質品牌精選飯店

城市中心部/溫泉大浴場（部分含）/booking3星-4星



# 台北直飛【四國環島自然秘境與傳統文化之旅】

四國四縣 香川+德島+高知+愛媛 6日5夜

**【行程特色】**：6日之旅，遠離城市喧鬧，深度探尋日本最後的秘境四國島，了解四國島四縣傳統文化，飲食習慣，感受自然美景。

**【品質保證】**：全程精遊日本四國島。

**【觀光亮點】**：香川縣：栗林公園，小豆島。德島縣：阿波舞體驗 鳴門海峽，三大漩渦之一鳴門漩渦。高知縣：桂濱公園，燒鰹魚體驗 牧野植物園，高知城等，愛媛縣；千與千尋取景地道後溫泉街

**【溫馨住宿】**：精心選擇現地提供優質住宿（4晚飯店含溫泉大浴）  
booking認證3-4星飯店。

**【文化體驗】**：香川縣烏龍麵製作/德島縣阿波舞體驗/高知縣和紙製作/宴會料理體驗/愛媛縣傳統溫泉文化

**【精選美食】**：行程內除高知縣特色自由飲食弘仁市場外，全程包餐。  
全程費用內包含（5早餐4午餐5晚餐）

## 行程概覽

日程	城市地點	內容	飲食	住宿
1day	香川縣 (高松)	參考航班：07:00-10:20台北✈高松 CI 278 -【烏龍麵製作體驗+午餐（90min）】-【栗林公園（90min）】-酒店入住-晚餐	早：✗ 午：✓ 晚：✓	多美迎高松飯店
2day	香川縣 (高松) 德島縣 (德島)	【乘船移動小豆島（60min）】-【天使之路20min】 -【橄欖公園（60min）】-午餐-【寒霞溪索道纜車觀覽（70min）】-【乘船返回高松】-【德島縣移動（90min）】-【阿波舞體驗（60min）】-【晚餐】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	德島站前大和ROYNET酒店（或同級別酒店）
3day	德島縣 (德島) 高知縣 (高知)	【酒店出發】-【鳴門海峽 漩渦（世界三大漩渦之一）】-【高知縣移動/中途休息（120min）】-【燒鰹魚體驗/午餐】-【桂濱公園】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	Hotel Best Price Kochi
4day	高知縣 (仁淀川)	【牧野植物園/五台山竹林寺（120min）】-【弘仁市場/帶屋町商店街】-【高知城60min】-【高知歷史博物館】-【晚餐高知土佐宴會】	早：✓ 午：✗ 晚：✓	Hotel Best Price Kochi
5day	高知縣 (高知) 愛媛縣 (松山)	【路之驛站】-【四萬十川/屋形船/午餐】-【愛媛移動】-【道後溫泉街（溫泉體驗/少爺機關鐘/伊佐爾波神社）】-【晚餐】	早：✓ 午：✓ 晚：✓	多美迎松山飯店
6day	愛媛縣 (松山) 台北桃園	早餐後，乘專用車前往機場 參考航班：11:05-12:55松山✈台北 BR109	早：✓ 午：✗ 晚：✗	

# 詳細行程

**第1日** 台北桃園機場✈️高松機場 參考航班：中華航空CI 278 7:00-10:20  
【香川】烏龍麵製作體驗-栗林公園

高松機場到達後，客人各自辦理入境手續  
預計11:30前完成入境

**【烏龍麵製作體驗/午餐】** 香川烏龍麵，正式名稱為 贊岐烏冬（さぬきうどん），是日本最具代表性的當地美食之一，發源於香川縣（原贊岐國）。

- 1.由老師教你從 揉麵糰開始、足踩麵糰、擀麵棒拉麵、切麵 到 煮麵與品嚐 的每一步。
- 2.整個過程輕鬆有趣，甚至會配合音樂一起“踩麵糰”，氣氛活潑！
- 3.完成後可以享用午餐，現場吃自己做的烏龍麵，味道特別好。

**【栗林公園】**（1.5h園內觀光）栗林公園的歷史可追溯到 江戶時代初期（約400年前）。最初由高松藩主生駒家開始修建，後來由鬆平家（德川禦親藩）接手，經過歷代藩主長達100年的整修，形成了今天的模樣。它被譽為：「一躰一景」—— 意為「每走一步都有不同的景色」。2009年被米其林綠色指南日本篇評為三星景點，評價為「值得專程前往的名園」。

**【酒店入住】**：辦理入住手續，簡單休息卸下一天空中之旅的疲憊過後進行晚餐。

**【晚餐】**：日本居酒屋套餐料理 2.5小時酒水暢飲（無限量隨便喝）



餐食 早：~~✕~~午：自製烏龍麵 晚：日本居酒屋套餐料理

住宿 高松：多美迎高松飯店或同級別酒店

【遊覽船 高松-小豆島】從香川縣高松港口出發，搭乘渡輪前往小豆島，只需約60分鐘左右的時間即可抵達充滿魅力的島嶼世界。一路上，海風輕拂，瀨戶內海的多島美景盡收眼底，讓「移動」本身成為旅程的一部分。

【小豆島】小豆島位於日本香川縣瀨戶內海中，從高松搭乘渡輪約1小時即可抵達。氣候溫暖，海風柔和，島上自然資源豐富，因此被稱為「日本的地中海」。這裡融合了壯麗的自然景觀、悠久的文化傳統，以及溫馨的人文氣息。

【天使之路】每天只有兩次、在退潮時才會出現的“沙之道路”，連接主島與小島，被稱為“戀人聖地”。傳說牽手走過天使之路的情侶，愛情將永恆不變，是年輕人最喜歡的浪漫景點之一。

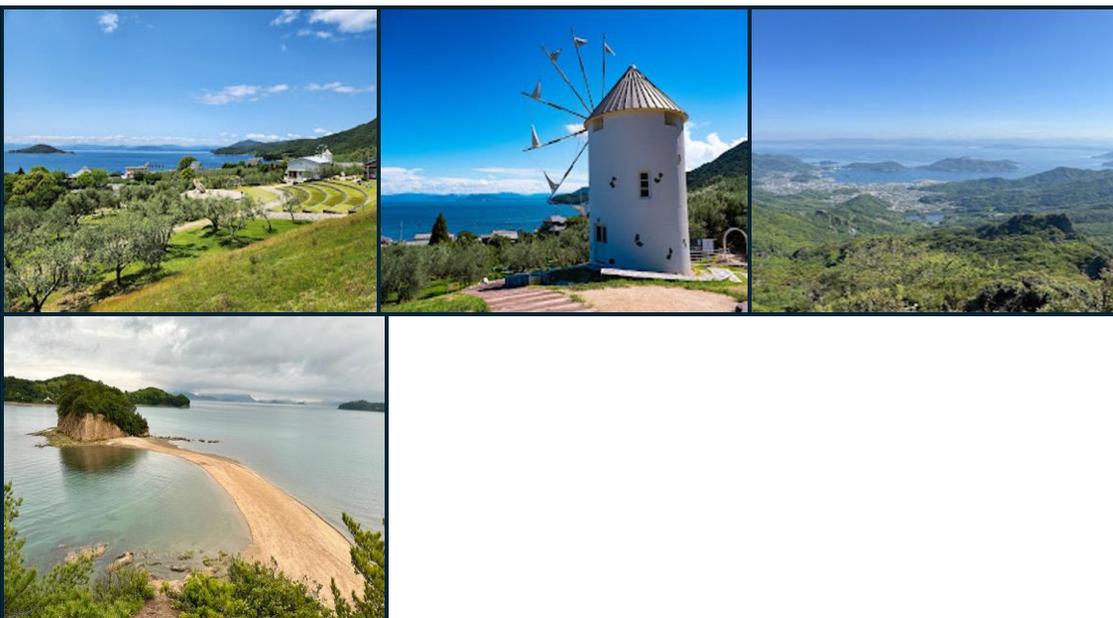
【寒霞溪】小豆島最具代表性的景觀之一，被譽為「日本三大溪谷美」之一。搭乘纜車可俯瞰斷崖絕壁與瀨戶內海的壯闊景色。春賞新綠、夏看碧空、秋觀紅葉、冬覽雪景，四季皆有不同的美。

【橄欖公園】小豆島是日本最早成功種植橄欖的地方。在小豆島橄欖公園，可以參觀廣闊的橄欖園、體驗榨油或製作橄欖香皂。園區內白色風車與地中海風格建築非常適合拍照打卡，是熱門網紅景點。根據同名經典電影《二十四隻眼睛》建造的復古村落。保留了昭和時代的木造校舍和電影場景，讓人感受舊日本的純樸與溫情。這裡象徵人與人之間“溫柔的羈絆”，十分適合沉浸式文化體驗。

【德島縣移動】大約1.5小時的車程，移動德島縣。到達後進行晚餐。

【阿波舞體驗】晚餐後觀看與體驗阿波舞公演。

阿波舞 是起源于日本德島县、拥有 400多年历史的传统民俗舞蹈，也是日本三大盆舞之一。以明快的节奏、整齐的群舞和高度参与性著称，舞者随着三味线、太鼓与笛子的伴奏，以「连（れん）」为单位进行表演。舞步看似简单却富有韵律，展现出日本传统节庆文化的热情与活力。



餐食 早：飯店內 午：釜飯和食 晚：日本定食料理

住宿 德島：德島站前大和ROYNET酒店（或同級別酒店）

【鳴門海峽渦潮】鳴門海峽渦流」（日文：鳴門の渦潮 / Naruto no Uzushio）是日本四國・德島縣鳴門市與兵庫縣淡路島之間鳴門海峽因潮汐流而形成的強烈漩渦現象，堪稱日本著名的自然奇觀之一。

【鰹魚船/燒鰹魚體驗】高知縣因黑潮流而近海，自古以來就是日本最重要的鰹魚漁場之一。當地傳統的鰹魚船（一本釣漁船），至今仍採用古老而高效的捕魚方式，被視為高知漁業文化與職人精神的象徵。燒鰹魚體驗（稻草燒・かつおの藁焼き）是高知縣最具代表性的飲食文化體驗之一。將新鮮捕獲的鰹魚置於熊熊燃燒的稻草火焰之上，利用瞬間高溫快速炙燒，使表面熟化、內部保持生鮮狀態，最大程度鎖住魚肉的鮮甜與水分。

這是只有在高知，才能體驗到的傳統漁鄉料理方式。

【桂濱公園】位于高知市太平洋沿岸，是高知最具代表性的海岸景观名胜。公园以弧形白沙滩、松林与湛蓝海景闻名，并矗立着坂本龙马铜像，象征高知与日本近代历史的连结。海浪、松林与历史氛围交织，呈现出高知独有的自然与文化景观。桂滨公园是感受土佐自然风光与历史精神的经典景点，也是高知旅行的必访之地。



餐食 早：飯店內 午：鰹魚套餐（自烤） 晚：日式涮涮鍋/壽司

住宿 高知：Hotel Best Price Kochi

【**牧野植物園**】高知縣立牧野植物園，是為紀念被譽為「日本植物學之父」的牧野富太郎博士而建立的植物園。植物園坐落於高知市五台山的自然山坡之上，佔地廣闊，園區內收集並展示了**3000**多種植物，涵蓋高知本地植物、日本特有種以及世界各地的珍稀植物。園區依生態環境進行分區設計，讓遊客彷彿置身於自然森林之中。

【**五台山竹林寺**】五台山竹林寺，創建於西元8世紀，是高知最具歷史與精神象徵意義的古剎之一。相傳由弘法大師·空海所創建，是真言宗智山派的重要寺院，同時也是四國八十八處靈場中與修行文化密切相關的存在。

【**弘仁市場**】高知市中心的著名美食集市，以熱鬧的市井氛圍和地道土佐料理聞名。這裡聚集約60家店鋪，主打炭烤鰹魚（鰹のたたき）、地酒、海鮮丼等鄉土美食，許多攤位提供「立ち飲み」（站著吃喝）的特色體驗，充滿高知豪爽的飲食文化，被譽為「高知人的廚房」。

【**帶屋町商店街**】高知帶屋町商店街位於高知市中心，是高知縣最繁華、最具人氣的購物與娛樂街區之一。這條商店街全長約1公里，設有拱廊式屋頂，即使在下雨天也能安心購物和漫步。街道兩旁分佈著約150多家店鋪，包括時尚服飾、雜貨、化妝品、當地特產店、餐飲店和咖啡館等，是當地居民與遊客的重要休閒地點。

【**高知城**】高知城位於日本高知縣高知市的市中心一小丘上，以其保存完好的江戶時代城郭建築群而聞名。城最初的興建始於1601年（慶長6年），由山內一豐負責興建。屬於日本現存十二座天守之一。從天守閣可以俯瞰高知市區全景，是一個拍照與觀景的好地點。在天守閣內部，還有展示與城堡歷史、構造相關的展覽說明。

【**高知歷史博物館**】位於高知市中心鄰近高知城，是系統了解高知歷史與文化的核心場館。館內以土佐薩歷史為主軸，透過實體文獻、多媒體展示與互動設計，介紹從古代到近代的高知發展歷程，重點呈現坂本龍馬等歷史人物，以及武士文化與近代日本變革的關係。

【**高知宴席料理OKYAKU**】OKYAKU（おきやく）是高知特有的待客與宴會文化，意指把客人當作家人般熱情招待的聚會方式。

在OKYAKU中，人們圍坐共食當地料理、暢飲土佐清酒，不分身份、輩分與立場，重視交流、分享與情感連接，展現高知人豪爽、直率、熱情好客的性格。

OKYAKU不只是吃喝，更是人與人之間建立信任與精神的重要窗口。（酒水不限量）



餐食 早：飯店內 午：各自 晚：土佐宴席料理

住宿 高知：Hotel Best Price Kochi

**【道之驛站】**（道の駅めぐり窪川）是四萬十地區的重要路邊驛站，集合當地農牧漁業的特產購物，特色飲食與一身，是體驗四萬十鄉土風味與休息旅途的停留點。

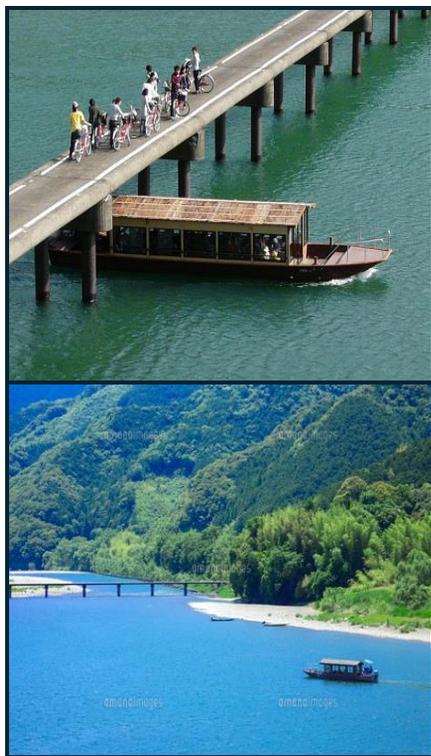
**【四萬十川/屋形船】**四萬十川位於日本高知縣西部，全長約196公里，被稱為日本最後的清流四萬十川，它發源於津野町的不入山，流經四萬十市最終注入太平洋。由於未修築大型水壩，河水清澈見底，河畔保留原始的自然景觀與豐富的生態系。沿岸分佈著傳統的「沈下橋」（在洪水時會被水淹沒的橋），成為代表性的景觀之一。四萬十川不僅是攝影與大自然愛好者的聖地，也吸引許多遊客體驗獨木舟漂流、釣魚及露營等戶外活動，被譽為「日本最後的清流天堂」。乘坐屋形船體驗與感受自然療癒之地。屋形船內體驗高知土佐的特別宴席式午餐（地產食材便當），與當地住民船夫交流，了解四萬十川的奧秘。

**【道後溫泉街】**道後溫泉本館溫泉體驗）被譽為日本“溫泉的象徵”，建於1894年，是木製三層建築，極具明治時代風格。宮崎駿動畫《千與千尋》湯屋的靈感部分來自此地。

道後溫泉別館「飛鳥乃湯泉」以飛鳥時代風格建造，內部裝飾典雅，提供包間泡湯。

**【坊っちゃん時鐘】**位於道後溫泉站前廣場，緊鄰溫泉本館及足湯。外觀仿照「道後溫泉本館」的建築樣式，每到整點（如9:00-21:00整點）時，時鐘會升起、打開，機械人偶重現夏目漱石小說《坊っちゃん》的場景。廣場上有免費足湯，遊客可邊泡腳邊欣賞時鐘表演，是非常受歡迎的打卡點。

**【伊佐爾波神社】**位於道後溫泉本館後方的小山上，是松山著名的神社之一。以鮮豔的朱紅色建築和長長的石階聞名，供奉著保護溫泉與旅人平安的神。



餐食

早：飯店內 午：屋形船內宴席式午餐

晚：自助式餐廳

住宿

松山：多美迎松山飯店

早餐過後乘坐專用巴士前往松山機場。

\*導遊協助辦理登機手續後，離境解散。

餐食	早：酒店內 午：✕晚：✕
住宿	✕

— 以上行程僅供參考 最終行程以出團為準！—