

目 录

一、2025年温州理工学院出团计划表..... 01

二、具体出团详细线路：

1、湖北恩施双飞6天5晚.....	02
2、新疆三飞8天7晚.....	07
3、江西宜春5日.....	13
4、江苏无锡苏州5日.....	17
5、丽水龙泉那云动车5日.....	22
6、泰顺汽车5日.....	26
7、苍南3日.....	30
8、平阳2日.....	33

疗休养顾问：

杨雨菲：17767373618（同微信）

朱建秋：13968806971（同微信）

李秀莲：13957796275（同微信）

金湘琴：13957797165（同微信）



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。



一、2025年温州理工学院出团计划表

一、线路班期安排：

理工2025年职工疗休养服务项目-线路表							
序号	区域	地点	线路	价格	7月出团日期	8月出团日期	截止日期
1	对口支援城市	湖北	湖北恩施6日	4800	7月18日（恩施进出）	8月10日（宜昌进出） 8月17日（恩施进出）	至少提前半个月报名
2		新疆	新疆三飞8天7晚	9500	7月14日	8月18日 8月27日	至少提前半个月报名
3	周边省份内	江苏	江苏无锡苏州5日	3000	7月14、21、28日	8月4、11日	至少提前半个月报名
4		江西	江西宜春5日	3000	7月21日	8月11日	至少提前半个月报名
5	省内	丽水	丽水龙泉那云动车5日	3000	7月21日	8月11日	至少提前半个月报名
6	温州市域一次性线路	泰顺	泰顺汽车5日	3000	每周发班	每周发班	现询
7	温州市域分段一人团	乐清	平阳汽车2日	1200	天天发班	天天发班	现询
8		文成	苍南汽车3日	1800	天天发班	天天发班	现询

二、温馨提示：

1、市域、省内、周边省地区线路最低成团人数 20 人起；对口支援城市线路最低成团人数 20 人起，汽车团或动车团如因报名人数太少，达不到出团人数，则需拼团或改期，敬请理解！

2、温州市域分段疗休养方案 1 人起，天天发团



湖 北 恩 施 6 日

——探秘北纬30° 秘境 • 山水康养的土家情缘



日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	温州-恩施	飞机	×	×	√	恩施紫荆国际酒店
D2	屏山大峡谷-仙山贡水	大巴	√	√	√	
D3	龙鳞宫-恩施土家女儿城	大巴	√	√	√	
D4	恩施大峡谷-七星寨景区	大巴	√	√	√	大峡谷女儿寨度假酒店
D5	恩施大峡谷-云龙地缝	大巴	√	√	√	恩施紫荆国际酒店
D6	恩施-温州	飞机	√	√	×	/

第一天：温州-恩施

参考航班：温州-恩施 MU2608 16:05-18:15

下午，约定时间在温州机场约定地点集合，统一乘坐飞机前往恩施。（时间约3小时）前往酒店办理入住。恩施一个汇聚29个少数民族的地方，一个最适合人居住的地方，更有着“世界硒都”美称的地方……我们的旅行就从这个美丽的地方开始……



第二天：恩施屏山大峡谷-仙山贡水

上午，早餐后前往网红打卡地中国的仙本那【屏山大峡谷】（游览时间约4小时），这里四周峭壁悬空，峡谷幽深，水质清澈，溪流环绕，犹如人间仙境一般，恍若隔世。当您置身于景区，游船行驶在清澈的河道中，游弋在峡谷中的水面，一种神奇的景象呈现在眼前，船只如同漂浮在透明的镜面上一般，犹如太空船的感觉，悬浮在水面上，场景如诗如画，令人如痴如醉。如遇景区关闭，可替换为地心谷。

下午，前往宣恩，是一座不眠的城市。

晚上，安排晚餐，餐后体宣恩县城赏景智能灯光闪耀，彩色光束射向夜空，成为宣恩夜景新标志。在风光旖旎的贡水河畔，明亮的光束在夜色中描绘出了一幅浪漫的璀璨长卷，平静的河水倒映着岸边亭台楼宇的光线，组合丰富的灯光展示出斑斓色彩，让水型变化更加灵动。



第三天：龙鳞宫-女儿城

上午，早餐后睡到自然醒，酒店内或周边自由活动

中午，安排中餐

下午，【龙鳞宫】（游览时间约 2 小时）因洞内钟乳石形似龙鳞而得名，全长约 2 公里，分为旱洞和水洞两部分。洞内景观千姿百态，包括石笋、石幔、石瀑等，配合灯光效果更显奇幻。地下河贯穿其中，游客可乘船游览，体验“地下画廊”的独特魅力。

晚上，晚餐后，游【恩施土家女儿城】（游览时间约 1 小时）地处于有“世界硒都”之称的恩施土家苗族自治州恩施市土家女儿城马鞍山路 41 号，这里有 200 多万年“建始直立人”留下的世界最早的“古人类文化”，有与楚渝文化交相辉映的“巴文化”返回酒店休息。



第四天，恩施大峡谷-七星寨景区

上午，早餐后乘车赴【恩施大峡谷】(车程 1.5 小时，游览约 4 小时)，后游览【七星寨景区】(游览时间约 3 小时。)，被称为世界上最美丽的大峡谷之一，峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。绝壁围合的空间美；笋立千仞的峰丛美；云蒸霞蔚的梯田美；云龙游弋的地缝美。表现得十分完整和典型，实在是一个巨大的喀斯特地貌天然博物馆。

晚上，晚餐后返回酒店。



第六天：恩施云龙地缝

上午，睡到自然醒享受酒店自助早餐，

下午，乘车赴【恩施大峡谷·云龙地缝景区】。(游览时间约 3 小时)

晚上，晚餐后返回酒店休息





第六天：恩施-温州

参考航班：MU2607 13:05-15:05

上午，早餐后，酒店内或周边自由活动。视航班时间送机场，结算行程

服务标准

- 1、交通： 温州-恩施往返机票；当地空调旅游大巴车（保证每人一正座）。
- 2、用餐： 全程 5 早 10 正餐
- 3、住宿： 4 晚恩施紫荆国际酒店或同级
1 晚大峡谷女儿寨度假酒店
- 4、景点：行程所列景点大门票和景点内必游的小门票，以及索道（如有）、电瓶车（如有）、游船（如有）等。
- 5、导游：地方导游服务人员
- 6、保险：旅游意外险
- 7、其他：矿泉水

新疆三飞8天7晚

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	/	飞机+大巴	×	×	√	阿克苏新雕豪生大酒店
D2	库车王府	大巴	√	√	√	拜城迎宾馆
	库车老街					
	拜城红石林					
D3	天山托木尔景区-塔村	大巴	√	√	√	图木舒克凯富国际酒店
	托木尔大峡谷					
D4	喀什古城	大巴	√	√	√	喀什万达广场美居酒店
	艾提尕尔清真寺					
D5	帕米尔高原	大巴	√	√	√	
	白沙湖					
	喀拉库勒湖					
	塔吉克族家访					
D6	英吉沙小刀博物馆	大巴	√	√	√	莎车桔子酒店
	英吉沙土陶村					
	莎车文化活动中心					
	莎车老城					
D7	莎车王宫	飞机+大巴	√	√	√	阿克苏新雕豪生大酒店
	莎车王陵					
D8	/	飞机+大巴	√	√	×	/

第一天：温州—阿克苏

参考航班：GJ8101 温州—阿克苏（经停武汉）06:55—15:00

上午，温州适时集中前往龙湾国际机场乘飞机赴新疆【阿克苏】。

阿克苏市位于塔里木河上游，因水得名，维吾尔语意为“白水城”，古为秦汉之际西域三十六国的姑墨、温宿两国属地，是古丝绸之路上的重要驿站，也是龟兹文化和多浪文化的发源地，素有“塞外江南”之美誉。

下午，入住酒店休息。



第二天：阿克苏-249KM-库车王府/库车老街-62KM-拜城红石林景区-70KM-拜城

上午，睡到自然醒，享受酒店自助早餐，乘车赴库车。

安排游览【库车王府】。（游览时间约1小时）

参观游览网红文旅街区——【库车老街】。（游览时间约1.5小时）

下午，乘车赴拜城，安排游览【拜城红石林景区】。（游览时间约1.5小时）



第三天：拜城-171KM-天山托木尔景区塔村-34KM-温宿天山托木尔大峡谷-285KM-图木舒克

上午，睡到自然醒，享受酒店自助早餐，乘车前往游览天山高峰——托木尔峰脚下【天山托木尔景区-塔村】。（游览时间2小时）

下午，乘车前往游览【托木尔大峡谷】。（游览时间约3小时）

是天山南北规模最大、美学价值最高的红层峡谷，被誉为“峡谷之王”，也是天山托木尔世界自然遗产已开发的景观名片。

晚上，后乘车前往兵团城市——图木舒克，餐后入住酒店休息。



第四天：图木舒克-329KM-喀什古城-1KM-艾提尕尔清真寺-6.4KM喀什酒店

上午，早餐后乘车前往喀什。

下午，前往游览【**喀什古城**】（游览时间约2小时），喀什古城是我国唯一完好保存至今的具有典型古西域特色的传统历史街区。前往游览【**艾提尕尔清真寺**】（游览时间约2小时）



第五天：喀什-240KM-帕米尔高原-白沙湖-30KM-喀拉库勒湖-200KM-喀什

上午，享受酒店自助早餐，乘车赴帕米尔高原。

下午，游览帕米尔高原【**白沙湖**】。（游览时间约2小时）

游览帕米尔高原【**喀拉库勒湖**】。（游览时间约2小时）

前往【**塔吉克族家访体验**】——探秘"云端上的白鹰部落"。





第六天：喀什-70KM-英吉沙小刀博物馆-5.5KM-英吉沙土陶村-128KM-莎车文化活动中
心-1KM-莎车老城-2KM-莎车酒店

上午，享用酒店自助餐后，参观【英吉沙小刀博物馆】。（游览时间30分钟）

是一座集收藏、展示、保护、教育于一体的综合性博物馆。博物馆的设计思路注重尊重小刀历史、再现传世手工、挖掘文化精髓、展现传世经典，旨在保护传承国家级非遗文化遗产英吉沙小刀工艺。

参观【英吉沙土陶村】。（游览时间约1小时）国家级非物质文化遗产“维吾尔族模制法土陶烧制技艺”的传承地。

下午，抵达后前往【莎车文化活动中心】。（游览时间约1小时）欣赏非遗文化演出——十二木卡姆演出。【莎车老城】（游览时间约1小时），步行游览喀赞其街，莎车是南疆民俗的天花板。喀什更像是20年前的喀什，保留的更为原汁原味，小而精巧。



第七天：酒店-2KM-莎车王宫/叶尔羌汗国王陵-阿克苏

参考航班：莎车-阿克苏（参考航班：G54364 15:10/16:10）

上午，睡到自然醒，享受酒店自助早餐，游览【莎车王宫】。（游览时间约2小时）

全称为叶尔羌汗王宫，位于中国新疆喀什地区的莎车县。这座王宫不仅是新疆历史的见证，也是丝绸之路文化交流的重要标志，承载着深厚的历史文化价值。安排游览【叶尔羌汗国王陵】。（游览时间1小时）

又称阿勒屯麻扎，位于新疆维吾尔自治区喀什地区莎车县老城和新城之间的阿勒屯德尔瓦兹以北，是叶尔羌汗国时期的王陵，总面积约1.5万平方米，始建于明嘉靖十二年。

下午，餐后送机场，乘机前往阿克苏。餐后，前往酒店办理入住。



第八天：阿克苏-温州

参考航班：GJ8102 阿克苏—温州（经停武汉）16:10—23:55

上午，安排阿克苏市内自由活动，或酒店内周边自由活动。

下午，根据实际航班时间，安排送阿克苏机场，乘飞机返回温州温馨的家，结束难玩的南疆之旅。



服务标准

- 1、**交通：**温州-阿克苏往返飞机经济舱；莎车—阿克苏经济舱，当地空调旅游大巴车（保证每人一正座）
- 2、**餐饮：**全程 7 早 14 正餐早餐随酒店床位安排。
- 3、**住宿：**2 晚阿克苏新雕豪生大酒店同级备选；
 - 1 晚拜城迎宾馆（当地最好）同级备选；
 - 1 晚图木舒克凯富国际酒店同级备选；
 - 2 晚喀什万达广场美居酒店同级备选；
 - 1 晚阿桔子酒店(莎车美食街步行街店)同级备选；

单房差：1500元/人
- 4、**景点：**包含行程所列景点大门票和景点内必游的小门票，以及索道（如有）、电瓶车（如有）、游船（如有）等，全程不安排购物点。
- 5、**导游：**全程导游持国家导游证导游服务。
- 6、**保险：**个人旅游意外险
- 7、**其他：**矿泉水

江西宜春5日

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	温州-宜春	动车	×	√	√	宜春明月山 维景国际温 泉度假酒店
D2	明月山-富硒温泉	大巴	√	√	√	
D3	古井泉街-仙女湖	大巴	√	√	√	
D4	酌江洞	大巴	√	√	√	
D5	仰山栖隐禅寺-南惹村-温州	动车	√	√	×	

第一天：温州-宜春

下午，温州机场约定地点集合，乘机前往宜春。

晚上，安排酒店休息



第二天：酒店—明月山—酒店

上午，享受酒店自助早餐，乘车赴国家【明月山】。（游览时间约5小时）明月山以竹海、松涛、飞瀑、温泉闻名遐迩，参观光怪陆离的星月洞到达“中国第七险峻高空栈道”——青云栈道。

下午，体验【富硒温泉】

晚上，晚餐后回返回酒店休息



第三天，古井泉街-仙女湖

上午，睡到自然醒，享受酒店自助早餐，参观【古井泉街】。（游览时间约 2 小时）

古井泉街是公司打造的以“硒养慢活”为主，以温泉文化为核心，以现代旅游步行街和传统院落为特色的集文化、康养、休闲、度假为一体的一站式文化旅游综合体。

中午，安排中餐，

下午，前往【仙女湖】。（游览时间约 3 小时）感觉永如初心相见，成就了一段人仙相恋的千年传奇。东晋文学家干宝所著古籍《搜神记》里，毛衣仙女在此下凡，演绎出毛衣女与檀郎的爱情故事。这里，也因此成为了人间的情爱圣地，情山爱水向你诉说别离苦、相见欢。

晚上，返回酒店休息



第四天，酌江洞

上午，睡到自然醒，享受酒店自助早餐。

下午，餐后前宜春市区北部三阳镇，【酌江溶洞风景区】（游览时间约 3 小时）

洞内可供游览这明媚幽雅，风景迷人的酌江湖边，分布着大小 10 多个幽深曲折、各具特色的溶洞，组成了壮观的酌江溶洞群，溶洞群分布在水位线上一、二百米处，有的长达 10 公里，犹如一条瑰丽的地下长廊；短的仅数十米，俨若人工建造的石室宫殿。有的大洞套小洞，洞中又有洞。五颜六色的石钟乳、石笋、石柱密布在曲折离奇的洞穴中，组成飞禽、走兽、人物、花草、果木等诸般形状，千奇百怪，惟妙惟肖。

晚上，返回酒店休息



第五天：景德镇高铁站-温州

上午，早餐后，乘车前往宜春洪江乡游【仰山栖隐禅寺】。（游览时间约 1 小时）

禅宗‘一花五叶’之第一叶为仰宗祖庭仰山栖隐禅寺，其遗址就位于明月山景区

洪江乡东南村殿上组，该寺始建于唐朝会昌年间（八四二年），距今已有一千一百六十四年的历史，开山祖师为慧寂法师。

中午，安排午餐。

下午，原始生态古村—【南箬古村】。（游览时间约 1 小时）八百多年历史的-

南箬古村，观赏千年古银杏，红豆杉等珍贵树种，探秘“无癌长寿村”。

南箬村位于明月山东路古朴的山水间，过去类似茶马古道似的道路，已经被阔扩的公路替代，弯弯曲曲一直修到了小山村，直朝云天而去。

后乘车赴机场，结束愉快的之旅。



服务标准

交通: 温州-宜春往返高铁(二等座), 当地空调旅游大巴车(保证每人一正座),

餐饮: 全程4早9正餐, 早餐随酒店床位安排。

住宿: 4晚宜春明月山维景国际温泉度假酒店

景点: 行程所列景点大门票和景点内必游的小门票, 以及索道(如有)、电瓶车(如有)、游船(如有)等。

导游: 全程导游服务人员和地方导游服务人员

自费: 全程无自费项目。

保险: 个人旅游意外险

其他: 每天按疗休养职工需要提供充足的矿泉水。

江苏无锡苏州5日

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	拈花湾小镇	动车	×	√	√	无锡中央 车站假日 酒店
	夜游拈花湾小镇					
D2	惠山古镇	大巴	√	√	√	
	南长街					
D3	留园	大巴	√	√	√	
	平江路					
D4	寒山寺	大巴	√	√	√	苏州国际 会议酒店
	诚品书店					
	金鸡湖景区					
	七里山塘					
D5	同里古镇	动车	√	√	√	/

第一天：温州-宜兴站-46KM-拈花湾小镇-45KM-酒店

参考车次：温州-宜兴G7650 (07:53-11:07) 或G7796 (08:00-11:36) 或G184 (08:29-12:19)

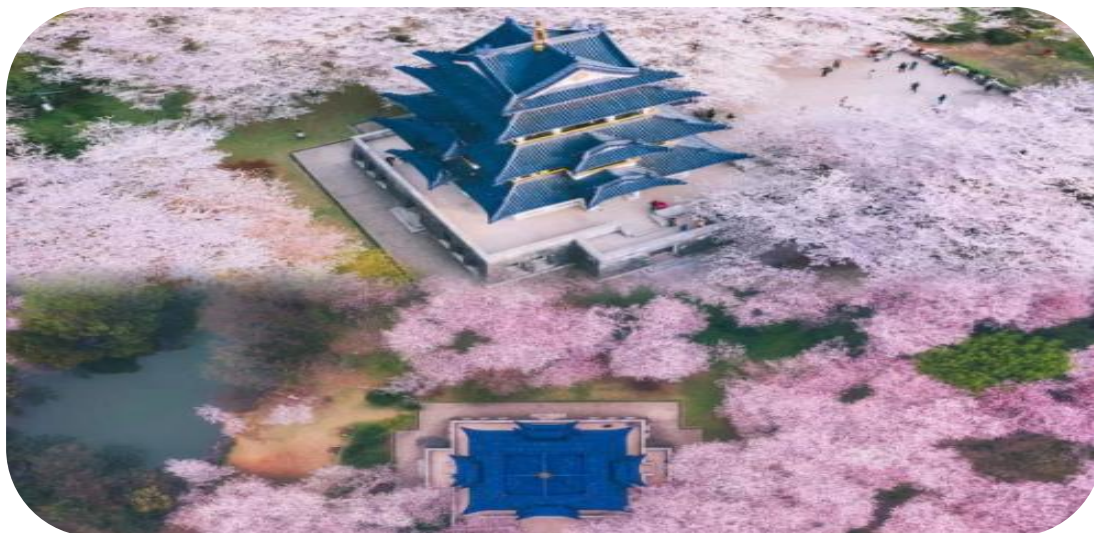
上午，温州南动车站约定地点集合，统一乘坐高铁前往宜兴。（车程时间约4小时）

中午，到达后用中餐

下午，游览【拈花湾小镇】。（游玩时间约3小时）

小镇建筑以唐风宋韵为主，木质门窗和梁柱，小桥流水和园林小景，一步一景。街区两边分布着茶道、花道以及禅修会馆，与处处细节相呼应，禅意浑然天成。一花一世界，清静幽雅又不失繁华，仿佛进入了传说中的世外桃源，梵天花海，漫步其中，心身愉悦，心境自然。

晚上，夜游拈花湾，体验“禅行”活动，在灯光的投射下，让人如临其境，惟妙惟肖。《禅行》灯光秀让我们欣赏了光影交织的梦幻世界，让人仿佛穿越千年。



第二天：酒店-5.6KM-惠山古镇-5.5KM-南长街-7.4KM-酒店

上午，享受酒店自助早餐，酒店自由活动。

下午 前游览【惠山古镇】。（游览时间约1小时）

历史可追溯至南北朝时期建成的惠山寺，唐代和明清时期在寺旁建有园林、祠堂，形成惠山古镇。

前往【南长街】。（游览时间约1小时）

位于江苏省无锡市梁溪区繁华中心地段，大运河北通长江南达太湖的世界文化遗产。



第三天：酒店-50KM-留园-2.5KM-平江路-17KM-酒店

上午，睡到自然醒，享受酒店自助早餐，适时退房。乘大巴车前往苏州。

下午，游览【留园】。（游览时间约2小时）

位于苏州的中国四大名园之一，集住宅、祠堂、家庵、园林于一身，以建筑结构

见长，是江南园林的杰出代表。

游览【平江路历史街区】。（游览时间约1小时）

北接拙政园，南眺双塔，是一条历史悠久的经典水巷。晚上，前往【陶溪川文创街区】。

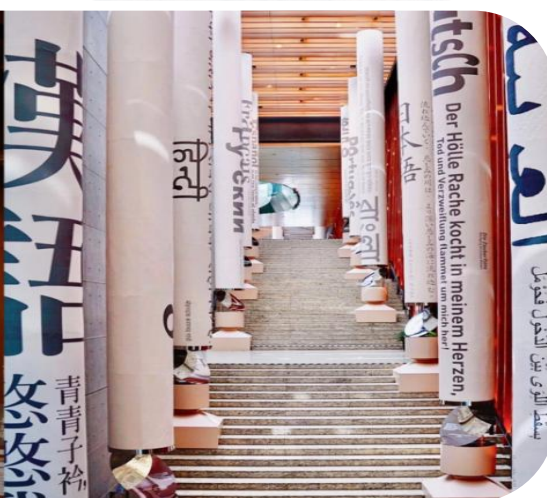


第四天：酒店-7KM-寒山寺-14KM-诚品书店-2KM-金鸡湖-6KM-七里山塘-20KM-酒店

上午，享受自助早餐，游览【寒山寺】。（游览时间约1小时）

下午，前往【诚品书店】。（游览时间约1小时）；游览【金鸡湖景区】。（游览时间约1.5小时）。

晚上，返回酒店休息



第五天：酒店-45KM-同里古镇-温州

动车参考班次：苏州南-温州南 G1659（15:33-18:22）或 C3055（16:45-19:28）
苏州南-温州北 G8363（13:37-16:26）

上午，享受酒店自助早餐，适时办理退房。游览【同里古镇】。（游览时间约2小时）寻觅江南水乡的风情万种，江南六大著名水乡之一，并有“东方小威尼斯”的美誉。坐拥四方八景，独占鳌头！镇内家家临水，户户通舟。

中午，安排午餐。

下午，根据车次时间，提早1小时到达高铁站，返回温州，结束本次疗休养。

服务标准

交通: 温州-宜兴, 苏州南-温州动车/高铁(二等座)出行, 当地空调旅游大巴车(保证每人一正座),

餐饮: 全程4早9正餐, 早餐随酒店床位安排。

住宿: 2晚无锡中央车站假日酒店或同级

2晚苏州国际会议酒店或同级

景点: 行程所列景点大门票和景点内必游的小门票, 以及索道(如有)、电瓶车(如有)、游船(如有)等。

导游: 全程导游服务人员和地方导游服务人员

自费: 全程无自费项目。

保险: 个人旅游意外险

其他: 每天按疗休养职工需要提供充足的矿泉水。



丽水龙泉那云5日

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	温州-源底村-龙泉	动车大巴	×	√	√	龙泉鸥鹭忘机酒店
D2	望瓯·陶溪川文创街区/青瓷体验	大巴	√	√	×	
D3	青瓷博物馆/宝剑博物馆-MOJ COFFEE 水塔咖啡大均畲乡之窗婚嫁-景宁	大巴	√	√	√	
D4	大均古镇	大巴	√	×	×	丽水那云度假酒店
D5	畲乡古城	动车大巴	√	√	×	

第一天：温州-丽水龙泉

参考车次：温州-丽水G7324(08:45-09:36)/G7368(08:51-09:26)

上午，指定时间温州南动车站集合，前往丽水，到达后坐车前往龙泉。（车程时间约1小时）

中午，安排中餐，

下午，前往龙泉【源底村】（游玩时间约1小时）大鱼海棠的灵感之地如果你还没听说过浙江龙泉的源底村，那你可真是错过了一个宝藏地！这个地方简直就是现实版的大鱼海棠，绝对值得一探。后安排入住酒店位于望瓯·陶溪川文创街区。

晚上，晚餐后返回酒店休息。



第二天：丽水龙泉

上午，享受酒店自助早餐，酒店内或周边自由活动

中午，安排午餐，

下午，游览【**望瓯·陶溪川文创街区**】（游览时间约1小时）前身是浙江省立改良瓷业工厂、小三线军工厂、国营540艺术瓷厂和国镜药业等近百年更迭的工业遗产，经过改造后成为了一个融合历史与现代、工业与艺术的创意街区，后安排【**青瓷体验**】（游缆时间约1小时）在青瓷手工坊，你可以尝试拉坯、绞胎、贴花、雕刻等工艺，亲手做个独一无二的“艺术品”。

晚上，晚餐自理，



第三天：丽水龙泉

上午，早上睡到自然醒，

中午，安排中餐

下午，游览【青瓷博物馆】（游览时间约1小时）和【宝剑博物馆】（游览时间约1小时），结束后前往酒店入住酒店。

晚上，安排晚餐，餐后酒店休息或自由行前往酒店附近折【龙泉西街】源起唐代，全长1417米，是中国最长的一条国家级历史文化街区，也是龙泉国家历史文化名城的主要历史载体。



第四天：丽水龙泉-丽水景宁

上午，享受酒店自助早餐，适时退房，前往景宁。前往大均古镇，观看【大均畲乡之窗婚嫁】。（游览时间约2小时）观看当地特色演出畲族婚嫁。（鼓乐迎宾、山歌迎宾迎亲、拦路、对歌、借锅、杀鸡、出嫁）。

中午，安排中餐

下午，前往入住网红天空之城酒店-丽水云养度假酒店安排入住。酒店内自由活动



第五天：丽水-温州

参考车次：丽水-温州G2039（15:14-16:06）或G33（14:53-15:29）

早上，睡到自然醒，享受早餐，适时退房。

中午，安排午餐。

下午，后前往【**畲乡古城**】（游玩时间约 1.5 小时）被誉为“江南四大古镇之一”，建筑整体富有畲族民居特色，内部陈展以紧贴畲族的发展变迁为主线，整合畲族文化、市井文化、民俗文化、曲艺文化等特色文化交融，利用现代的高科技表现手法向人们讲述畲族的发展史和畲族文化。适时前往动车站，返回温州，结束本次疗休养。



服务标准说明

- 1、用车：温州-丽水往返动车（二等座）；当地空调旅游车；
- 2、用餐：4早9餐早餐随酒店床位安排；
- 3、住宿：3晚龙泉鸣鹭忘机酒店店或同级
1晚丽水那云度假酒店或同级
- 4、门票：行程所列景点第一门票；
- 5、导服：全程导游服务；
- 6、保险：个人旅游意外险；

泰顺汽车5日

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	温州-文成百丈漈-泰顺	大巴	×	√	√	泰顺亿联开元名都大酒店
D2	胡氏大院-泗水碇步-泰顺廊桥文化园	大巴	√	√	√	
D3	徐岙底古村	大巴	√	√	√	
D4	库村古村落-南浦溪	大巴	√	√	√	
D5	苍南 168	大巴	√	√	×	

第一天：温州-文成-泰顺

上午，指定时间地点集合，统一车赴文成（车程约 1.5 小时）。

中午，安排中餐，品尝畲族长桌宴。

下午，餐后，游览 5A 级景区【刘基故里景区-百丈漈】（游览时间约 3 小时）百丈漈由三级阶梯式瀑布构成，高度合计 272 米，被吉尼斯认证为中华第一高瀑。虽然贵为第一高，但是它的知名度却远远低于黄果树，但就是那么一个神隐且小众的景区，却做到了非常好的体验感，完全不用担心人挤人，拍照排队的情况，在这里你就是主角！

晚上，安排晚餐。餐后酒店前往入住酒店休息。



第二天：胡氏大院-泗水碇步-泰顺廊桥文化园

上午，早上睡到自然醒，前往参观【胡氏大院】。（游览时间约 1 小时），后前往【泗水碇步】（游览时间约 1 小时）每步相距 0.6 米，全长 133 米，石

碗 223 级，为泰顺之最。

中午,安排中餐。

下午,乘坐舒适空调大巴车前往 4A 级景区【泰顺廊桥文化园】(游览约 1 小时)。

中国廊桥历史悠久,技艺高超,尤其是木拱廊桥,造型别致,巧夺天工,让全世界惊艳。现存的木拱廊桥主要分布于浙南闽北,其中又数浙江泰顺的廊桥最负盛名,数量可观,结构多样,因而享有“中国廊桥之乡”“桥梁博物馆”的美誉。今天就一起走进国保,开启廊桥之旅。

晚上,晚餐安排泰顺福宴,后返回酒店休息



第三天：徐岙底古村

上午,前往【徐岙底古村落】。

①走进徐岙底【漫游古村】从文元院、举人府、吴氏宗堂等了解古村悠久的历史 and 风土人情:

②做一名村民【圣活体验】打年糕、磨豆浆、红糍制作、竹编等:

③做一回农【良农事体验】遇不同时节农事体验,插秧、犁地、割稻、晒谷等:

中午,安排中餐,

下午,继续活动

④看一步非遗好戏【木偶戏】登上杭州亚运会的非遗戏曲表演:

⑤同吃【农家侧以亲自参与烧一顿土灶柴火饭】:

⑥会【多村下午茶】享乡村田园的悠闲时光。

晚上,安排晚餐



第四天：泰顺

上午，睡醒后享受酒店自助早餐。前往游览【**库村古村落**】（游览时间约 1 小时）

是一座唐代古村落，体验特色活动-提线木偶，感受古老的汉族传统艺术。

中午，安排中餐

下午，游览【**南浦溪景区**】。（游览时间约 2 小时）

晚上，安排晚餐。



第五天：泰顺-温州

上午，早上睡到自然醒，睡醒后享受酒店自助早餐，适时办理退房。前往【**168**

黄金海岸线】。（游览时间约2小时）由北向南绵延168.8km的苍南168黄

金海岸线被誉为中国最美的海岸线，涵盖1处海洋生态湿地、2处天然美丽海湾、31个天然沙滩、84个天然海岛，以及约97平方公里的滩涂。

中午，安排中餐，

下午，前往【**渔寮沙滩**】。（游览时间约2小时）位于浙江省最南端东海之滨的温州市苍南县境内渔寮沙滩尤为罕见，沙滩长2000米，宽800米，是我国东南部沿海大陆架上最大、最平的沙滩之一，具有水碧、沙净、海阔、浪缓、石奇等特点，还可以自费体验海上摩托艇、海上自行车、沙滩车等。结束后统一乘坐大巴车返回，结束本次疗休养！



服务标准

- 1、交通：全程空调旅游大巴车（保证每人一正座）
- 2、用餐：4早9餐早餐随酒店床位安排；
- 3、住宿：4晚泰顺亿联开元名都大酒店
- 4、门票：行程所列景点第一门票；
- 5、导服：全程导游服务；
- 6、保险：个人旅游意外险；

苍南汽车3日

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	温州-石聚堂风景区-渔寮风景区	大巴	×	√	√	苍南唐拉雅秀酒店
D2	玉苍山风景区-碗窑古村落	大巴	√	√	√	
D3	石砰栈道-苍南 168 • SWEETU 油罐咖啡	大巴	√	√	√	

第一天：温州-苍南-温州-石聚堂风景区-渔寮风景区

上午，指定时间地点集合，统一车赴苍南（车程约 1.5 小时）。

中午，安排中餐，品尝畲族长桌宴。

下午，前往【石聚堂景区】。（游览时间约 2 小时），适时集合游览【渔寮风景区】。（游览时间约 2 小时）。

晚上，安排晚餐。餐后酒店前往入住酒店休息。



第二天：玉苍山风景区-碗窑古村落

上午，早上睡到自然醒，前往【玉苍山风景区】。（游览时间约1小时）

中午，安排中餐。

下午，游览【碗窑古村落】。（游览时间约2小时）旧时浙南地区烧制民用陶瓷的主要基地，它依坡而筑，始建于明代洪武时期，具有明清代古民居建筑和陶瓷工艺烧制及其作坊设施高度协调统一为一体的古村落。

晚上，晚餐安排泰顺福宴，后返回酒店休息



第三天：石砰栈道-苍南 168 • SWEETU 油罐咖啡

上午，前往【石砰栈道】。（游览时间约 1 小时）行走在海边的街道，海风拂面，阳光耀眼，眺望海岛、渔船，看延伸入海的长堤，菱形的水泥条石长堤把石砰隔离在安全的怀抱里，堤外是一望无际的大海，堤外基石上海鸟觅食，三两渔翁垂钓，一幅悠哉的画面。

中午，安排中餐，

下午，前往【苍南 168 • SWEETU 油罐咖啡】。（检验时间约 2 小时）

乘坐大巴返回温州，结束愉快的疗休养之旅



服务标准

- 1、交通：全程空调旅游大巴车（保证每人一正座）
- 2、用餐：2早5餐早餐随酒店床位安排；
- 3、住宿：2晚苍南唐拉雅秀酒店，
- 4、门票：行程所列景点第一门票；
- 5、导服：全程导游服务；
- 6、保险：个人旅游意外险；

平阳汽车2日

日程	景点	交通工具	早餐	午餐	晚餐	入住酒店
D1	温州-南雁荡山景区-平阳 青街-平阳青街	大巴	×	√	√	平阳开元名都 酒店
D2	平阳西湾风景区-海栖1号 民宿手工体验-温州	大巴	√	√	√	

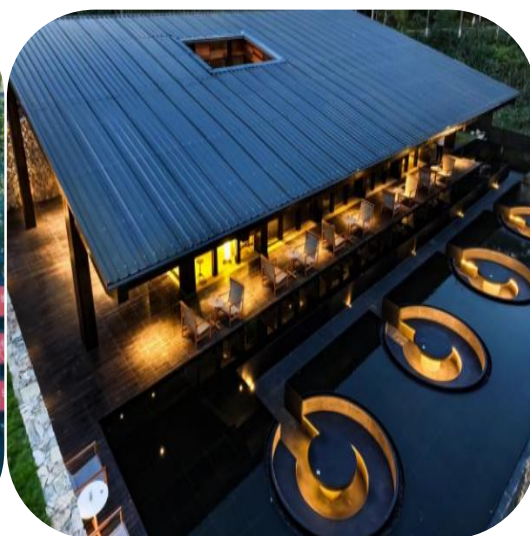
第一天：温州-平阳

上午，指定时间地点集合前出发平阳。（车程约1.5小时）前往【南雁荡山景区】。（游览时间约3小时）中午，中餐享用农家菜。

下午，适时集合游览【平阳青街】。（游览时间约1小时）前往【平阳青街】。

（游览时间约2小时）青街MOJCOFF倚坐山林间，青山、竹海、这个季节去不要太舒服。咖啡香里慢时光”网红咖啡店疗愈体验活动。

晚上，晚餐后入住酒店休息。



第二天：平阳

上午，睡到自然醒，【平阳西湾风景区】。（游览时间约2小时）景区的特色是湾多、滩广、洞幽、礁岩密布，其层次纹理清晰，色彩丰富，造型奇特。

中午，安排中餐。

下午，前往【海栖1号民宿手工体验】。（检验时间约2小时）乘坐大巴返回温州，结束愉快的疗休养之旅。



服务标准

- 1、交通：全程空调旅游大巴车（保证每人一正座）
- 2、用餐：1早3餐早餐随酒店床位安排；
- 3、住宿：1晚平阳开元名都酒店
- 4、门票：行程所列景点第一门票；
- 5、导服：全程导游服务；
- 6、保险：个人旅游意外险；