

盛世尊享
SHENGSHI

- N O R T H E R N E U R O P E -

北欧四国

瑞典 | 丹麦 | 挪威 | 芬兰 | 爱沙尼亚 12天

上海直飞 三峡湾+菲耶巴卡游船+老鹰之路+塔林老城

独家
体验



📍 菲耶巴卡小镇+游船

金牌
导游

10年北欧带团经验
更专业，更懂旅行

独家
体验

最美瑞典西海岸
菲耶巴卡+游船

精选
住宿

全程四星级酒店
峡湾小镇特色酒店

甄选
美食

中餐六菜一汤
升级特色餐食

- 行程一览 -



Day 01 上海-赫尔辛基-塔林

Day 02 塔林-赫尔辛基-图尔库-斯德哥尔摩

Day 03 斯德哥尔摩-瑞典小镇

Day 04 瑞典小镇-卡尔斯塔德-挪威小镇

Day 05 挪威峡湾小镇-盖朗厄尔峡湾-老鹰之路
-挪威峡湾小镇

Day 06 挪威峡湾小镇-松恩峡湾-挪威峡湾小镇

Day 07 挪威峡湾小镇-卑尔根-哈当厄尔峡湾
-挪威峡湾小镇

Day 08 挪威峡湾小镇-奥斯陆

Day 09 奥斯陆-哥德堡-马尔默

Day 10 马尔默-哥本哈根

Day 11 哥本哈根-赫尔辛基-上海

Day 12 上海

- 甄选航司 -



JUNYAO AIR
吉祥航空

梦幻787-9，宽体客机，舒适体验



- 独家项目 · 尊享体验 -

菲耶巴卡小镇+游船

被誉为世界十大最美渔村之一
在最美的瑞典西海岸体验游船
恬静的街道以及迷人的码头风光
吸引了无数游客的到来



- 峡湾美景 · 一览无遗 -



松恩峡湾

挪威最大的峡湾
也是世界上最长、最深的峡湾
两岸风光分布丰富
山坡峭壁、小镇农田目不暇接



哈当厄尔峡湾

两岸为平缓的山坡
有着如诗如画的田园风光
可以乘游船在峡湾中巡游
感受它的魅力



盖朗厄尔峡湾

全长约15公里
以瀑布众多而著称
瀑布沿着陡峭岩壁泻入峡湾
沿岸环绕着白雪盖顶的宏伟山峰

- 经典景点 · 一步到位 -



塔林老城



弗洛伊恩山缆车



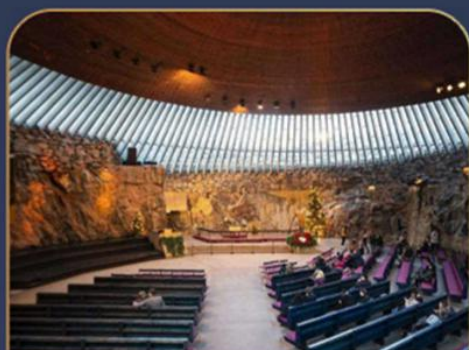
新蒙克博物馆



峡湾小火车



哈当峡湾游船

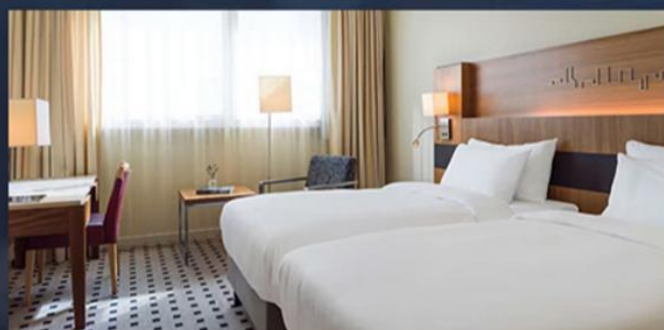


岩石教堂

- 甄选食宿 -



酒店升级 全程四星级酒店+峡湾小镇特色酒店



美食升级

- 丹麦脆皮猪肉餐
- 瑞典肉丸餐
- 北极冰虾品鉴

中餐六菜一汤

峡湾地区酒店内享用三道式/西式自助



*图片仅供参考

甄选全球优质地接，品质更上一层

KUONI TUMLARE / MIKI TRAVEL / G2 TRAVEL



1

上海✈️ 赫尔辛基 🏰 塔林

参考航班：HO1607 PVG HEL 0925 1400【飞行约 10H，时差-6H】

游轮时刻参考：19:00 登船—21:30 抵达（赫尔辛基-塔林，坐席）

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：飞机餐

午餐：自理

晚餐：中式六菜一汤

全体团员于上海浦东机场国际出发处集合，领队带领办理登机、出关手续。搭乘吉祥航空国际航班，直飞芬兰首都--赫尔辛基，开启一段奇幻北欧之旅。

抵达后游览赫尔辛基，她毗邻波罗的海，是古典与现代融为一体的都市，在大海的衬托下，无论夏日海碧天蓝，还是冬季流冰遍浮，这座港口城市总是显得美丽洁净，被世人赞美为“波罗的海的女儿”，连续多年被评为全球最宜居的城市之一，同时也是全球幸福感最高的城市之一，2022 年入选“全球最具未来感十大城市榜单”。

09:25 搭乘航班前往赫尔辛基

14:00 抵达赫尔辛基，随后游览

17:15 晚餐

18:30 登船前往塔林

21:30 下船前往酒店

■ **岩石教堂【网红景点，入内】**位于赫尔辛基市中心坦佩利岩石广场，是世界上唯一一座建在岩石中的教堂。1969 年打破了传统教堂建筑理念，在掏空岩体上设计建造，入口走廊为隧道状，顶部的玻璃屋顶以铜网架支撑，直径 24 米，外部墙壁以铜片镶饰，内壁则完全保持了天然的花岗岩原始的岩石风味、石壁纹理，教堂顶部是一个直径达 24 米的淡蓝色铜制圆形拱顶，仿佛是岩石中破壳而出的飞碟，充满了科幻与神秘的气息。

■ **颂歌图书馆【网红景点，外观】**全世界造价最昂贵的图书馆之一，项目花费 10 年，耗资 9800 万欧元，如同一艘巨大的邮轮，以玻璃钢铁为骨架，表面覆以大面积的芬兰云杉，所用木材排列起来有 160 公里长。这是一座文学之屋，也是一座技术之屋、音乐之屋和电影之屋。

■ **阿莫斯瑞克斯美术馆【网红景点，外观】**设计极具创新性，深挖地下 6 米，掏空 13000 立方米的地下岩石，通过 5 个穹顶窗户与地面连接，不仅为美术馆带来独特的自然采光，还构成一道高低起伏的风景线，让人联想起科幻片中的外星球住宅。

■ **赫尔辛基大教堂【外观】**矗立于参议院广场中心，教堂所在的高地高出海平面 80 多米，一眼望去，希腊廊柱支撑的乳白色教堂主体和淡绿色青铜圆顶的钟楼十分醒目，宏伟的气势和精美的结构使其成为芬兰建筑史上的经典，也成为赫尔辛基市的地标性建筑。

■ **赫尔辛基大学【外观】**是芬兰第一所大学及最高学府，其悠久的历史，丰富的藏书，尖端的设备，齐备的专业以及杰出的成就闻名欧洲。全球广泛使用的 Linux 操作系统于 1991 年 10 月 5 日诞生于此。

2

塔林 🏰 赫尔辛基 🚗 图尔库 🏰 斯德哥尔摩

游轮时刻参考：12:00 登船—14:15 抵达（塔林-赫尔辛基，坐席）

20:55 登船—06:30+1 （图尔库-斯德哥尔摩）

住宿：豪华游轮 二人内舱

早餐：酒店内早餐

午餐：中式六菜一汤

晚餐：游轮自助

早餐后，游览爱沙尼亚首都--塔林。她被誉为“欧洲的十字路口”，从 13 世纪的条顿骑士团到后来的汉萨同盟持续的经营建造，使她有着封建堡垒的独特典范，如今她是北欧保存最完好的中世纪城市之一，1997



年塔林老城被列入《世界遗产名录》，同时她经济、科技发达，有“波罗的海硅谷”之称。游览后搭乘游轮前往赫尔辛基，晚餐后前往图尔库搭乘游轮前往瑞典首都--斯德哥尔摩，夜宿游轮上。

07:00 早餐

08:00 市区游轮

1200 乘坐游轮前往赫尔辛基（坐席）

12:00 午餐

18:30 前往图尔库

20:00 登船

■ **亚历山大·涅夫斯基主教座堂【外观】**是塔林最大、也是波罗的海地区最大的东正教教堂，建于 1894 年到 1900 年间，当时塔林还处于俄罗斯帝国的统治之下。该教堂是为纪念俄罗斯的亚历山大·涅夫斯基，他 1547 年被东正教追封为圣徒，1942 被斯大林宣布为民族英雄，2008 年他获“最伟大的俄罗斯人”称号。这座宏伟的五圆顶三圣坛建筑，可容纳 1500 名教民，可举行塔林最强有力的钟声合奏，共有 11 座钟，最大的一座钟 15 吨重。在教堂活动开始之前可以听到整组钟奏出的和声。

■ **托姆比亚城堡** 建于 13---14 世纪，是当地权威的象征，在历史上曾多次易手，每当来自四面八方的占领者，在征服塔林后，都把这座城堡作为权利的象征，并将其旗帜高高升起。

■ **塔林老城【世界遗产】** 13 世纪条顿骑士团在这建造城堡，后发展为汉萨同盟的主要中心，此后虽屡遭战火，但许多建筑完好保留，城中仍有许多中世纪教堂、完好的欧洲中世纪城堡，1997 年被列入《世界遗产名录》。

■ **塔林市政厅【外观】** 建于 14 世纪早期，是北欧地区唯一的哥德式市政厅，也是整个波罗的海国家最古老的市政厅，楼顶屹立着塔林的象征——守护者托马斯，爬上顶楼，可以俯瞰全城。每年 6 月老城节日（Old Town Days），会持续 4 天，会在此举办音乐会、舞蹈和中世纪主题的狂欢活动。

■ **乌斯彭斯基大教堂【外观】** 始建于 1868 年，历时 6 年完工，有“红教堂”之称，是斯堪的纳维亚半岛最大的东正教堂，13 座显眼的金绿相间圆顶和红砖外墙给人强烈的视觉冲击，是俄罗斯风情渗入芬兰历史的见证，内部装饰是在意大利艺术影响下东正教拜占庭风格，金碧辉煌又略带粗犷。

■ **赫尔辛基之眼【外观】** 这个直径为 40 米的摩天轮，以蓝色和白色的外观与周围天空、大海完美融合，成为赫尔辛基的地标建筑和拍照打卡的热门景点，共设有 30 个观景吊舱，视野宽广，将赫尔辛基周围的美景一览无余。

■ **南码头露天市场** 每天清晨，商贩云集、小摊林立，出售新鲜瓜果蔬菜、鱼肉及鲜花，还有芬兰刀、挂毯、陶瓷、泥塑和装饰等各种传统工艺品和旅游纪念品，这个色彩斑斓、充满生机的露天自由市场已然是赫尔辛基人气最旺的地方，深受当地居民青睐，也是外国游客会有意外收获的好地方。

3

斯德哥尔摩 🚗 瑞典小镇【全天整体行车约 100km】

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：游轮早餐

午餐：瑞典特色肉丸餐

晚餐：中式六菜一汤

游轮早餐后游览瑞典首都--斯德哥尔摩，她濒临波罗的海，梅拉伦湖入海处，始建于 1436 年，是瑞典第一大城市，也是瑞典国家政府、国会以及皇室的官方宫殿所在地，共有 100 多座博物馆、众多大学，是工业发达的高科技城市，也是瑞典的金融中心。市区分布在十几座岛屿由 70 余座桥梁相连，因此享有“北方威尼斯”的美誉。全天游览后前往瑞典小镇入住酒店休息。

10:30 抵达并开始斯德哥尔摩的游览

12:30 午餐（瑞典特色肉丸餐）

13:30 继续斯德哥尔摩游览

17:30 晚餐



18:30 乘车前往瑞典小镇

20:00 入住酒店休息

■ **斯德哥尔摩市政厅【入内游览】** 始建于 1911 年，历时 12 年完成，北欧的标志性建筑。800 万块红砖砌成的外墙，在高低错落、虚实相谐中保持着北欧传统古典建筑的诗情画意，犹如一艘航行中的大船，宏伟壮丽。市政厅的右侧是一座高 106 米，带有 3 个镀金皇冠的尖塔，代表瑞典、丹麦、挪威三国人民的合作无间。市政厅内有巨大的宴会厅--“蓝厅”，每年瑞典国王和王后在此为诺贝尔奖获得者举行盛大的宴会。

■ **斯德哥尔摩地铁【入内游览】** 始建于 1950 年，以其艺术装饰闻名，号称世界上最长的艺术长廊，在一百多个地铁站内每座站台、墙壁及大厅的风格设计都无一相同，各有特色，人们能欣赏到不同艺术家的作品，被称为流动的视觉盛宴，它是斯德哥尔摩旅行必不可少的体验！

■ **斯德哥尔摩老城区** 始建于 13 世纪，已有 700 多年历史，城内建筑深受北日耳曼式风格影响。漫步老城街道，空气中氤氲着咖啡的香气，北欧风格的餐厅、特色手工艺品店，中世纪的教堂、悠长的鹅卵石小巷，让时间停留。**瑞典王宫、斯德哥尔摩大教堂和诺贝尔博物馆**也聚集于此。

■ **斯塔万根大街【网红景点】** 当地人称之为“海滨大道”有名的富人区，岸边的高级建筑的独特设计，远观贵气雄伟，细看精美的雕刻繁复而优雅，每一幢建筑都在书写它自己的传奇与历史，让人流连忘返，诺贝尔得奖者酒店、皇宫酒店坐落于此，1897 年斯德的世界博览会也在此举行。

■ **斯德哥尔摩皇宫【外观】** 旧城“城市岛”的这座巴洛克风格的建筑，是世界上仍在使用的最大的皇家宫殿，拥有房间 609 间，珍藏着各种金银珠宝、精美的器皿，绝世的壁画和浮雕，最著名的莫过于皇宫大厅的克里斯蒂娜女王白银王座。如今，这里是瑞典国王办公和举行庆典的地方，同时也是斯德哥尔摩的主要旅游景点。

■ **斯德哥尔摩大教堂【外观】** 正式名称：圣尼古拉教堂，是斯德老城最古老的教堂，也是瑞典砖砌哥特式建筑的重要例证，内展有历代皇家骑士的徽章，还有北欧最大的木雕--圣乔治屠龙木雕，1489 年雕刻家以华丽、细腻的雕刻技法显示出了木雕艺术的极致，这座雕像把瑞典军队比喻为骑士乔治，狠狠地教训了象征着恶龙的丹麦。

■ **瑞典特色肉丸餐【北欧味道】** 既是瑞典的传统美食也是瑞典的国菜，不仅承载着瑞典人的文化记忆和情感寄托，也展示了瑞典饮食文化的独特魅力。随着全球化的进程加速，瑞典肉丸与越橘酱也逐渐走出了北欧地区，成为国际美食舞台上的一颗璀璨明珠。

4

瑞典小镇 🚌 卡尔斯塔德 🚌 挪威小镇【全天整体行车约 450km】

住宿：峡湾特色酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：中式六菜一汤

晚餐：自助/三道式

酒店早餐后前往瑞典中部风景秀丽的城市卡尔斯塔德，其郊外白桦山庄是阿尔弗雷德·诺贝尔后半生在瑞典的居所和研究所。游览维纳恩湖，午餐后前往挪威小镇，晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往卡尔斯塔德

11:30 午餐

12:00 继续乘车前往挪威小镇

18:30 晚餐

19:30 入住酒店休息

■ **维纳恩湖** 北欧最大的湖泊，也是欧洲第三大湖，最深处有 97 米，约 1 万年前的冰河时期形成，当冰川融化时，整个瑞典的土地都被水淹没，维纳恩和韦特恩湖就于冰后回弹形成。因此，湖里还有一些从冰河时间遗留下来的物种，在一般的淡水湖中极为罕见。



5

挪威小镇 🚗 盖朗峡湾 🚗 老鹰之路 🚗 峡湾小镇 【全天行车约 450km】

住宿：峡湾特色酒店或同级

友情提示：峡湾行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

早餐：酒店早餐

午餐：自理

晚餐：自助/三道式

早餐后乘车前往盖朗厄尔峡湾，它被誉为“挪威峡湾皇冠上的宝石”，是挪威最受欢迎的旅游目的地之一，2005 年与纳柔依峡湾一起被联合国教科文组织列为世界遗产。之后游览老鹰之路，结束后前往峡湾小镇，入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车前往盖朗厄尔峡湾游览

15:00 乘车前往老鹰之路游览

17:00 乘车前往峡湾小镇

19:00 晚餐

20:00 入住酒店休息

■ **盖朗厄尔峡湾** 位于挪威西北部，全长约 15 公里，虽然不长，但也被列入挪威四大峡湾，以险峻闻名于世，其沿岸不乏白雪盖顶的雄伟山峰，也以沿陡峭岩壁奔流直下的瀑布而著称，比如“新娘的面纱”和“七姊妹”，只有亲自体验过的人才能了解景色的魅力。

■ **老鹰之路** 位于盖朗厄尔和埃兹达尔之间的 63 号公路，连接 11 个发夹弯，以险峻陡峭著称，许多旅游爱好者慕名而来。而它这个霸气的名字，是因为每年在公路开放之前几天，在发夹弯海拔 620 米高点的观景台——“老鹰之翼”附近有老鹰聚集而得名，此观景台也是俯瞰盖朗厄尔峡湾秀美风光的绝佳位置。

6

峡湾小镇 🚗 松恩峡湾 🚗 峡湾小镇 【全天整体行车约 400km】

住宿：峡湾特色酒店或同级

友情提示：峡湾行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

早餐：酒店早餐

午餐：自理

晚餐：自助/三道式

早餐后，乘车前往挪威世界级著名景点——松恩峡湾地区。松恩峡湾是挪威最大的峡湾，也是世界上最长、最深的峡湾。峡湾的两岸风光分布很丰富，有垂直陡峭的山坡崖壁，平坦的地区分布着可爱的小镇和农田，可以说一路上的自然风光让人目不暇接。同时这里也是松恩峡湾周边唯一通火车的地方。游览结束后前往峡湾小镇入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车前往松恩峡湾

13:00 游览松恩峡湾

19:00 晚餐

20:00 入住酒店休息

■ **弗洛姆小镇** 位于艾于兰峡湾的最深处，是个只有几百人的小村庄，每年却有 45 万游客从世界各地慕名而来，小镇也是前往很多知名景点的始发站，可以搭乘海达路德渡轮、松恩峡湾直达船和观光火车等。

■ **峡湾观光小火车【费用已含】** 弗洛姆铁路始建于 1924 年，修建了二十年，被誉为是挪威的工程奇迹。是世界上最美，最陡峭，也是最为知名的高山铁路之一、也是世界著名的旅游铁路和登山铁路，它将海拔 2 米的峡湾小镇弗洛姆和海拔 867 米高的米达尔山相连接，全长 20 公里，浓缩了松恩峡湾的精髓，透过列车车窗，山涧小溪，瀑布，绝壁，奇石应接不暇。



■ **纳柔依峡湾【世界遗产，车览】** 纳柔依峡湾的名字源于北欧海神“尼约德”，全长 17 公里，狭长且充满了自然的野性美，沿岸都是高达 1700 米的大山，是松恩峡湾中最迷人的分支，也被评为世界上最美丽的峡湾之一，2005 年被列入了《世界自然遗产名录》。

■ **松恩峡湾** 是挪威最大的峡湾，也是世界上最长、最深的峡湾，全长 240 公里，最深的水域深达 1308 米。两岸都是高山峭壁，岩层坚硬，主要由花岗岩和片麻岩构成。陡峭的崖壁插入地表以下 1200 米，崖壁伸向天空，让人不禁感叹大自然的鬼斧神工，置身于世界上最长最深的峡湾之间，感受大自然馈赠。

7

峡湾小镇 🚗 卑尔根 🚗 哈当峡湾 🚗 峡湾小镇【全天整体行车约 400km】

住宿：峡湾特色酒店或同级

友情提示：峡湾行车过程中极少有餐厅，午餐敬请自理，谢谢理解！

早餐：酒店早餐

午餐：自理

晚餐：自助/三道式

早餐后乘车前往挪威第二大城市、有“峡湾门户”之称的卑尔根，挪威语意为“山中牧场”，她也是挪威西海岸最大最美的港都，曾在 2000 年被联合国评选为“欧洲文化之都”。随后乘车前往哈当厄尔峡湾，她全长 178km，最深处 800 米，是挪威第二大、世界第三大的峡湾，也是挪威四大峡湾中最柔美、最具田园风光、最为平缓的峡湾。晚餐后入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车前往卑尔根游览

12:30 乘车前往哈当厄尔峡湾游览

17:00 下午乘车前往峡湾小镇

19:00 晚餐

20:00 入住酒店休息

■ **弗洛伊恩山缆车【费用已含】** 弗洛伊恩山位于卑尔根东部，我们搭乘卑尔根著名的体验项目--弗洛伊索道，缆车可在几分钟内攀升到海拔 320 米的弗洛伊恩山巅，给您带来前所未有的心跳体验。斯时驻足山顶、目光所及将群山与峡湾怀抱中妩媚秀丽的卑尔根风姿尽收眼底，让人心旷神怡。

■ **布吕根旧城区【世界遗产】** 既是汉萨同盟海外商埠的唯一见证，也是北欧木建筑的珍贵遗迹，对研究北欧历史、维京文化有着巨大价值，1979 年被列入世界文化遗产名录。

■ **圣玛利教堂【外观】** 是卑尔根最古老的建筑之一，修建于 1130，约 1180 年左右竣工，是挪威最著名的罗马式教堂。起初，维京人的信仰萨丁神为主的多神信仰，965 年，丹麦国王哈拉尔蓝牙王为巩固统治，受洗、推动宗教变革，教堂才在北欧兴盛起来。

■ **卑尔根大教堂【外观】** 建成于 1181 年，在后来漫长的岁月里几经改造，融合了各个年代的风格，如今教堂外墙上装饰有 1665 年英荷战争所用的炮弹，仿佛在诉说着过往的故事。每年 6-8 月周四中午 12 点会举办风琴演奏会，许多音乐爱好者慕名而来。

■ **露天鱼市** 靠海吃海，卑尔根鱼市里海鲜种类繁多，龙虾、帝王蟹、鳕鱼以及最负盛名的三文鱼，简直一场视觉盛宴！而且物美价廉、被当地人开玩笑称之为“海鲜的奥特莱斯”。

■ **哈当厄尔峡湾** 平缓的山坡、波澜的水面构筑了如诗如画的田园风光。约 800 年前有僧侣到此地种植果树，此后每年 5 月开花、夏季结果，在蜿蜒曲折的峡湾两岸散布结满果实的绿树，为峡湾增添一抹诗意。

■ **乘坐哈当峡湾游船【费用已含】** 乘游船在平静的水面巡游前行，仿佛突然闯入一幅田园风景的油画之中，沿途欣赏峡湾风光及形态各异的瀑布，待山风拂面，更能感受哈当厄尔独特的魅力。

■ **埃德菲尤尔小镇** 她是挪威众多峡湾小镇的典型代表，一千多年前，不可一世的维京海盗聚集于此、扬帆起航、横扫欧洲沿岸，谱写了一段维京人的历史。斗转星移这千年小镇成为游客探索哈当峡湾美景的起点。



■ **沃尔令斯瀑布**（Vøringfossen）是挪威最著名的瀑布之一，是埃德峡湾的一部分，湍急的水流从哈丹格维达高原倾泻而下到马巴达伦山谷，垂直落差达 145 米，巨大白色水帘飞流直下，好似银河落九天。

8

峡湾小镇 🚌 奥斯陆【全天整体行车约 300km】

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：中式六菜一汤

晚餐：中式六菜一汤

早餐后前往挪威首都奥斯陆。奥斯陆意为“上帝的山谷”，是挪威王国首都及第一大城市，被誉为全欧洲最富有、最安全和拥有最高生活水准的城市之一，也是世界上最幸福的城市之一。同时，奥斯陆还是诺贝尔和平奖的颁奖地，晚餐后入住酒店休息。

07:30 早餐

08:30 乘车前往奥斯陆

12:00 午餐

13:00 乘车游览奥斯陆

18:30 晚餐

19:30 入住酒店休息

■ **奥斯陆市政厅【外观】** 奥斯陆市政厅是每年诺贝尔和平奖的颁奖地，其造型就像两本树立的字典，代表了挪威人的理性和严肃的生活态度。

■ **新蒙克博物馆【入内游览】** 为纪念挪威著名画家爱德华·蒙克而建，是世界上最大的单一艺术家博物馆，馆内收藏了超过 4.2 万艺术品和物件，其中蒙克的笔记、绘画、素描和照片就有约 2.8 万件，占据了展览空间的一半以上。蒙克最为世人所熟知的就是他的经典之作《呐喊》，创作背景正是奥斯陆峡湾，馆内不但收藏了《呐喊》的不同版本，还有镇馆之宝——长达 8 米的《太阳》。

■ **维格兰雕塑公园【入内游览】** 由挪威著名雕刻家古斯塔夫·维格朗在 1906--1943 年间的雕刻作品组成，共有 192 座雕像和 650 个浮雕。这些雕塑作品有石雕，也有铜雕，个个栩栩如生，惟妙惟肖，处处体现了大师的造诣之深，因此奥斯陆也被称为“雕刻之城”。

■ **阿克尔码头【网红景点】** 这曾是奥斯陆港湾的仓库，后改造成现代建筑与北欧风情相结合的海边步道，时尚餐厅、潮牌店、咖啡屋、电影院聚集在此，大量的露天座位坐满了爱上奥斯陆好天气的人们；每当日落月升，灯火亮起后更加魅力非凡，火树银花、觥筹交错，让奥斯陆的夜也别具风味。

■ **挪威王宫【外观】** 她位于挪威市中心卡尔·约翰大街尽头的高地上，是哈拉尔国王的办公地，其建筑风格为新古典主义，外墙采用抹灰砖砌成，展现了独特的艺术魅力。但宫内装饰精美，包括著名挪威艺术家的绘画作品、礼拜堂、舞厅、宝座厅和鸟房等。

■ **奥斯陆歌剧院【外观】** 她是挪威最大的文化建筑、新地标建筑，历时五年才得以完工，充分诠释了艺术和建筑美学，尤其那白色大理石和花岗岩制成的斜坡状屋顶从奥斯陆湾（Oslofjord）中拔地而起，就像一座乍然出水的冰川，惊艳四方。

■ **斗兽场电影博物馆【外观】** 1928 年挪威人仿照古罗马斗兽场的样式建造了这座当时北欧最大的电影院，巨大的穹顶仍是奥斯陆的地标，随着技术的革新，戏院与时俱进、已经成为全世界最大的 THX 电影院，无比震撼的立体环绕音效，让观众能感受真正的“视听盛宴”。

■ **北极冰虾品鉴【北欧味道】** 挪威的北极冰虾产自北部海域温度低、水质好的巴伦支海，口感独特，低脂肪，含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、铁和镁等微量元素，能增强体质、提高免疫力。同时衍生的北欧虾青素更是深受全球游客青睐的保健产品。



9

奥斯陆 🚌 菲耶巴卡 🚌 哥德堡 🚌 马尔默 【全天整体行车约 500km】

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：中式六菜一汤

晚餐：中式六菜一汤

酒店早餐后前往瑞典西海岸小镇---菲耶巴卡，并搭乘游船。随后前往哥德堡，她是瑞典第二大城市，意思是“哥特人之城”，大西洋暖流使这里终年不冻，让她成为斯堪的纳维亚半岛第一大海港，城内人工运河与自然河道、湖泊连成一体，环绕着 19 世纪以来的荷兰式建筑，风光秀丽、景色宜人，是北欧观光旅游的必经之地。下午乘车前往瑞典第三大城市--马尔默，晚餐后入住酒店休息。

07:00 早餐

08:00 乘车前往瑞典西海岸游览

11:30 乘车前往哥德堡游览

12:30 午餐

14:00 乘车前往马尔默

18:00 晚餐

19:00 入住酒店休息

■ **菲耶巴卡+游船【费用已含】** 被誉为世界十大最美渔村之一，在瑞典西海岸拥有众多田园般风景的城镇村落中菲耶巴卡小镇最为迷人，她以绝美的自然风光、独特的建筑风格、美味的食物和丰富的活动，成为瑞典众多避暑胜地中的佼佼者。

乘船单行大约 40 分钟，我们会带大家进入一个奇妙的群岛，一路上还有机会看到海豹、鼠海豚和丰富的鸟类以及西海岸特有的青、红色的岩石上星星点点坐落着瑞典矿石红的船库、古老的鲑鱼仓库，在碧海蓝天映衬下，美得就像一幅幅油画。

■ **小博门码头【网红景点】** 哥德堡旧码头的所在地，这里停靠着一艘白色帆船维京号，是世界上少有的幸存下来的四桅杆帆船。码头对面矗立着一座红白相间的、哥德堡最高建筑（86 米高）瞭望塔，不失为一道亮丽的风景线。

■ **哥德堡歌剧院【外观】** 世界上设备最先进的歌剧院之一，其设计灵感源于瑞典的自然风光和与海洋，粗犷的外形与暗红色的楼体设计使其独具特色，尤其夜晚装饰灯的映照下更显得瑰丽动人，仿佛一只即将启航的海盗船。

■ **古斯塔夫二世广场** 哥德堡最大的广场，也是市政厅所在地。为纪念瑞典国王古斯塔夫·阿道夫二世而建，他是历代瑞典国王中唯一被封为“大帝”的君主，他的一生为瑞典开疆拓土、既狂澜于力挽，被誉为“北方雄狮”，被称之为“欧洲近代战争之父”。

10

马尔默 🚌 哥本哈根 【全天整体行车约 80km】

住宿：当地四星酒店或同级

早餐：酒店早餐

午餐：中式六菜一汤

晚餐：中式六菜一汤

早餐后前往丹麦首都--哥本哈根，她曾被联合国人居署选为“全球最宜居的城市”，并给予“最佳设计城市”的评价。在这里，丹麦标志美人鱼雕像在海边静静沉思，充满童话气质的中世纪古堡、皇宫与现代建筑交辉呼应，使她成为北欧最有魅力的城市之一。

07:30 早餐

08:30 乘车前往哥本哈根游览

12:00 午餐

13:00 继续乘车游览哥本哈根

18:00 晚餐



19:00 入住酒店休息

■ **厄勒海峡大桥【车览】** 于 2000 年 7 月 1 日落成，瑞典国王卡尔十六世·古斯塔夫和丹麦女王玛格丽特二世共同出席了建成仪式。全程跨度 16 公里，连接丹麦的哥本哈根和瑞典第三大城市马尔默，是目前世界上已建成的承重量最大的斜拉索桥。在桥上可以远眺到马尔默地标建筑--旋转大楼。

■ **小美人鱼雕像【网红景点】** 原型来自安徒生的《海的女儿》，一百多年来，小美人鱼铜像傲然挺立，若有所思的神情凝望着波罗的海，仿佛在等待远航的王子归来，她对爱情的忠贞和高尚情操，也成为丹麦人民的精神图腾。

■ **吉菲昂喷泉** 北欧神话中吉菲昂女神左手扶犁，右手执鞭，驾驭着四条铜牛拼力耕犁，四条铜牛躬身抵角、奋力拉犁，惟妙惟肖。

■ **腓特烈教堂【外观】** 又名“大理石教堂” (Marble Church)，是拥有斯堪的纳维亚地区最大圆顶的教堂，直径长达 31 米，下面由 12 根罗马圆柱支撑，这一设计灵感来自梵蒂冈的圣彼得大教堂。如今是哥本哈根年轻人首选的婚礼举办场所。

■ **阿美琳堡宫【外观】** 丹麦王室的主要宫殿，是坚实要塞与华丽宫殿的绝妙组合，还有壮观的皇家卫队换岗仪式和节日游行，皇家卫兵头戴熊皮帽，身穿古军装，脚蹬大皮靴，就像安徒生童话里的“洋铁兵”，仿佛一下穿梭回到了 18 世纪。

■ **丹麦宪法之父克里斯蒂安十世国王雕像** 他不仅是丹麦的国王，同时也是冰岛王国唯一的国王，二战时期他与德国纳粹不屈周旋的英勇行为获得了国民的爱戴，如今丹麦克隆上铸有他的头像以示纪念。

■ **新港码头【网红景点】** 实际上已经有 330 多年历史，如今码头运河岸边五颜六色的房子，保留着原有风貌，曾吸引无数名人在此居住。每年夏天，那些装修一新的古老航海木船会集会停靠在新港，一艘接着一艘，直到排满新港河道的两岸，蔚为壮观。

■ **安徒生铜像** 被誉为“现代童话之父”、“世界儿童文学的太阳”，留下 166 篇作品，翻译成 150 种语言广为流传，为世界千万儿童编织了美丽的童年。缅怀大师，哥本哈根市政厅旁矗立着一尊约 3 米高的铜像，吸引络绎不绝的游客与大师合影。

■ **天鹅湖** 哥本哈根市区的天然湖泊，常年有许多天鹅在湖中嬉戏而得名，同时也是安徒生著名童话《丑小鸭》的故事发生地，吸引着众多游客前来参观。

哥本哈根 ➔ 赫尔辛基 ➔ 上海

11

参考航班：AY954 CPH HEL 1315 1545
HO1608 HEL PVG 1655 0635+1

住宿：飞机上

早餐：酒店早餐

午餐：自理

晚餐：飞机上晚餐

早餐后可在酒店休整，之后送往机场搭乘航班经赫尔辛基转机返回上海。

07:30 早餐

09:00 前往机场搭乘航班飞往赫尔辛基，并在此转机返回上海。

退税小贴士：领队会按照行程安排大家退税。在北欧国家购物之后可在任意一个有退税柜台的边境口岸或者机场办理退税业务，退税时要求有退税单且退税标完好，建议客人提前把需要退税的商品取出，工作人员会逐一查看。同时建议退回支付宝，即时到账但手续费会高。也可选择退回信用卡，退税额度高但是有 10% 左右的概率退不回来。

12

上海

住宿：无

早餐：飞机餐

午餐：无

晚餐：无

航班于北京时间 06:40 安抵上海浦东国际机场，请您保留好往返登机牌连同护照一起交给领队进行使馆销



【盛世尊享】HO 上海直飞- 北欧四国三峡湾+菲耶巴卡+老鹰之路+塔林 12 天（赫进哥出）

签，便于使馆为您留下良好的出入境记录，方便您再次出国。感谢您此次旅程的支持与配合，在此结束愉快的北欧之旅！

***我社根据航班、签证及前往国家的交通、天气等情况保留对行程修改的权利，最终行程以出团通知为准！**

失信提示：各大航空公司最新规定，国家最高人民法院发布为失信人的，失信人不得乘坐飞机。如游客属失信人，请报名前务必向旅行社说明。如未提前说明，出票前发现为失信人，签证，地接及其他相关损失由失信人全部承担；机票出票后发现为失信人，机票及地接全损，所有产生的相关损失由失信人自行承担，且我社保留相关追诉权利，谢谢合作！！国家法院失信人验证网站为：<http://shixin.court.gov.cn/>

销签提示：当您从欧洲离境时，一定检查海关是否给您的护照盖了清晰的离境章，它是您已经回到中国的唯一凭证。如果没有盖章或者章不清晰无法辨认将会导致使馆要求您面试销签，由此造成不必要的损失，非常抱歉只能由本人承担！请您谅解的同时也请您自己务必仔细留意！

服务包含项目：

机票	行程中标注的全程国际段及内陆段机票（经济舱）
签证	欧洲国家邀请函及签证费（部分欧洲国家对中国免签或者有条件免签）
服务费	境外司导服务费
酒店	行程中所标注的欧洲当地星级标准酒店及早餐
用餐	早餐：酒店内早餐 午/晚餐：行程中所标注午、晚餐以及当地特色餐 主要以中式餐食为主，用餐标准为 6 菜一汤或自助形式中餐；特色餐为西式三道式或自助式
用车	全程提供专业旅行巴士，专业欧洲司机（车型根据团队人数确定）
导服	全程专业中文领队陪同
门票	行程中所列入内景点首道门票
保险	我社为客人参保的保险为境外旅行人身意外伤害医疗保险（含紧急救援），具体分项详见保单。对于高龄客人《旅游法》有明确规定，超过 70 岁老人参团请务必提供三甲医院开具的《健康证明》且需要签订《免责协议》；各大保险公司对高龄客人有特殊规定，70-80 岁的保额为正常保额的 50%，80-85 岁的保额为正常保额的 25%，85 岁以上无法购买保险，且同一保险公司无法重复购买保险。高龄客人务必自行购买足额保险，并携带好保险单原件。

服务不包含项目：

单间差	6500 元人民币/人/全程 （不含游轮及火车单间差额费用，具体补差数额请单独咨询） 依照旅游行业现行作业规定，本公司有权依据最终出团人数情况，调整房间分房情况（包括夫妻分开住宿或加床）；如您有特殊需求，请在出团前及时告知我社，如因此产生的一切费用，需您自身承担。
证件相关	护照及其它身份证件的处理费用
酒店相关	酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料、行李搬运等私人费用
不可抗力	因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）、航空公司航班延误或取消、领馆签证延误、报名人数不足等特殊情况，我公司有权取消或变更行程，一切超出费用（如在外延期签证费、住、食及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权加差价
税费	航空公司、巴士公司、邮轮公司、境外火车公司等交通工具的燃油税，服务税等上涨价格部份，如遇上涨，我司将进行追补差价，请您理解。
其它	1.全程中费用自理的景点所产生的一切费用及其他例如特种门票（夜总会、博览会、缆车等）； 2.旅游者因违约、自身过错、自由活动期间内自身行为或自身疾病引起的人身和财产损失； 3.转机/火车时用餐及产生的其它费用

服务标准：

1.行程说明：

- ①本社有权根据景点节假日休息（关门）调整行程游览先后顺序，但游览内容不会减少，标准不会降低；
- ②行程景点实际游览最短时间，以境外实际状况为准；

③根据国际航班团队搭乘要求，团队通常须提前 3-3.5 小时到达机场办理登机手续，故国际段航班在当地下午 15 点前（含 15 点），晚间 21 点前（含 21 点）起飞的，行程均不含午餐或晚餐；

④行程中所注明的城市间距离及时间，仅供参考，实际路程及时间以当地交通状况为准

2. 酒店标准：

①行程中所列酒店星级标准为当地酒店评定标准；

②北欧习惯吃简单的早餐，酒店提供的早餐通常只有面包、咖啡、茶、果汁等；

③北欧的四星级酒店大堂都比较小，无商场，电梯每次只能乘坐四到六个人和行李；

④北欧有些酒店的双人标准房会设置一大一小两张床，方便有小孩的家庭游客；还有些酒店双人房只设置一张大的双人大床，放置双份床上用品，有时是二张单人床拼在一起，用时可拉开；

⑤由于各种原因如环保、如历史悠久、如欧洲气候较温和等，较多酒店无空调设备或空调设备老旧；

⑥按照欧洲酒店惯例，每标间可接待两大人带一个 1.2 米以下儿童（不占床），具体费用根据所报团队情况而定；若一个大人带一个 1.2 米以下儿童参团，建议住一标间，以免给其他游客休息造成不便；

3. 退税说明：游客未在旅游团指定商店购物造成未能退税及质量问题，旅行社不承担任何责任；

4. 退费说明：

①如遇天气、战争、罢工、地震等人力不可抗力因素无法游览，我社将按照旅行社协议，退还未游览景点门票费用，但赠送项目费用不退；

②游客因个人原因临时自愿放弃游览，酒店住宿、餐、车等费用均不退还；

5. 补费说明：

①如遇航空公司政策性调整机票价格，请按规定补交差价。机票价格为团队机票，不得改签换人退票；

②如果旅游目的地国家政策性调整门票或其他相关价格，请按规定补交差价；

6. 团队意见反馈表：我社处理游客意见，以游客交回的《团队意见反馈表》为依据，请您秉着公平、公正、实事求是的原则填写《团队意见反馈表》。

游客须知：

1. 出境须知

- ✓ 旅行证件：请您务必携带有效签证的护照，本人身份证。建议随身携带 2-4 张 2 寸白底彩色免冠照片，以备不时之需；
- ✓ 行李：中国大部分航空公司规定，经济舱客人免费托运行李额度为 20 公斤，托运行李的尺寸要求：长、宽、高三边之和不超过 158 厘米；经济舱客人手提行李额度为 8 公斤，手提行李尺寸要求：长+宽+高为 40+50+25（厘米）。相机、摄像机、相机用电池、常用药品也不应托运。
- ✓ 货币：按我国外汇管理的有关规定，中国公民出境每人允许携带外汇量为 5000 美元现金（或相当于 5000 美元的其他货币），信用卡不限。

2. 安全须知

- ✓ 集体活动为最安全的旅行方式，在旅途中请不要离团单独行动。每到一站一定要记下所住酒店地址、电话、领队、导游房号、旅游车牌号等，以备万一走失可找到团队；
- ✓ 近期欧洲某些地区屡屡发生中国人被盗事件，主要的作案地点在酒店，或冒充酒店工作人员进入客人房间，或在用早餐的时候偷窃，或撬车进行偷窃，证件或贵重物品一定要贴身携带，千万不可放进托运行李内。也不要将其留在酒店或放在旅游大巴上，以免造成不必要的经济损失！

3. 乘车须知

- ✓ 欧洲人环保意识非常强，为了避免空气污染，法律规定司机停车时不允许开空调，希望您能够理解；旅游车上禁止吸烟并尽量不要在车上吃带果皮的食物、冰淇淋等，如一定要食用，请将剩下的果核用纸包好放入垃圾桶，不要随意丢在车上；
- ✓ 欧洲法律规定，司机每行驶两小时后必须休息 20 分钟，每天开车时间不得超过 10 小时，且休息时间在 12 小时以上；

4. 入住酒店须知

- ✓ 北欧常规旅行使用酒店与我国酒店进行比较，普遍酒店大堂比较小，无商场，电梯每次只能乘坐二人及行李。酒店无一次性使用物品（如：牙刷、牙膏、拖鞋），出团时请您自备；
- ✓ 北欧夏天气候比较凉爽，因此，很多酒店夏季不供应冷气，希望您能谅解；
- ✓ 出于行程安排，有些酒店会离市区中心较远，有的需驱车一小时或以上，有些欧洲酒店的双人标准房会设置一大一小两张床，方便有小孩的家庭游客；还有些欧洲酒店的双人房只设置一张大的双人大床，放置双份床上用品，有时是二张单人床拼在一起，用时可拉开。若遇此情况，请尽量与团友共同协商解决；
- ✓ 我社尽量把您和您的家人安排同住，但如果遇到展会等特殊情况，不排除临时调配房间住宿的情况（包括加床和夫妻分开住宿），请您谅解。



5. 观光须知

- ✓ 参加观光游览团体，一定要遵守时间，严守“五分钟前”报到的原则，以免时间仓促，心慌意乱，遗忘物品；
- ✓ 参观名胜古迹，请不要动手触摸，有禁止吸烟及拍照的地方不可吸烟、拍照；
- ✓ 很多欧洲国家政府规定：公共场合禁止吸烟！如被查到将会受到当地相关执法部门的重罚，罚额高达 500-2000 欧元不等，请您一定要严格遵守欧洲国家的重要规定，以免造成不必要的经济损失！

6. 购物须知

- ✓ 购物后请索取收据；虽然在发达国家购物，但是也请您取到自己购买的商品后，仔细地检查商品的质量。若回国后才发现质量问题，无论是更换还是退还商品都会手续繁复。具体情况不一，能否实现更换或退还也要视具体情况而定；

7. 退税须知

- ✓ 购物退税是欧洲国家的一项政策。为了保证您的利益，我们向您推荐的商店都是可以退税的。届时，导游会向您介绍并帮助您，希望您在购物时要听取导游的建议；
- ✓ 购物为个人行为，如果由于商店和海关无合同或机场原因（飞机晚点、银行关门、海关检查时间紧迫等）不能及时退税的，我社不负责办理退税业务。

8. 里程积分须知：

- ✓ 由于各使馆销签时需要往返登机牌，而且使馆大部分都不退还往返登机牌，这样将会导致您回来后无法办理里程积分，因此如需要办理里程积分的客人，请您务必携带相应的积分卡，直接在机场柜台办理您的积分手续；根据各航空公司里程积分规定，视不同舱位，积分比例不同，个别航空公司团队票不予计分。

9. 无人机使用须知：

- ✓ 北欧各国针对无人机的使用设立了严格且详尽的管控措施，确保公共安全与秩序不受干扰。在城市上空及机场周边，无人机飞行是绝对禁止的，这是出于对空中交通管理及公众安全的严肃考量。此外，部分风景秀丽的开阔景点同样划定了明确的禁飞区，并设有醒目的禁飞标志及相关规定，旨在保护这些自然环境免受潜在干扰或损害。
- ✓ 因此，对于计划在北欧地区操作无人机的用户而言，严格遵守当地法律法规是至关重要的。务必事先详尽了解并确认飞行区域是否属于非禁飞区，确保所有飞行活动均在法律允许的框架内进行，且符合安全飞行标准。忽视这些规定不仅可能招致高额罚款，情节严重者甚至可能面临法律的严厉制裁，包括监禁等后果。

10. 境外 WIFI 损坏或丢失赔付标准：

主机丢失	500 元/台
充电器、充电线、收纳包丢失	20 元/件