



2026

台湾环岛夏令营

行程概览

深度环岛，纵横东西南北，看山、观海、寻味、
访古。不仅是旅行，更是一次重塑感官的修行。
13天台湾环岛之行，深入体验最真实的台湾！



Day 1

飞往桃园国际机场，在飞机上

Day 2

中正纪念堂、西门町、大稻埕、台北 101观景台

Day 3

台北故宫博物院、九份老街、平溪（天灯之城）

Day 4

学校交流（全天）

Day 5

宜兰艺术中心，七星潭骑行 东大门夜市

Day 6

原住民文化深度体验（全天）

Day 7

简易烹饪米饭——稻米制作体验，学习地热能源知识+温泉体验，艺术村

Day 8

鹅銮鼻灯塔和龙磐公园，南湾海滩，夜市

Day 9

莲池潭龙虎塔、西子湾 & 打狗领事馆、驳二艺术特区

Day 10

奇美博物馆、井仔脚盐田 & 晒盐/豆腐花 DIY，安平古堡 & 安平老街

Day 11

品茶体验，向山游客中心，日月潭游湖，伊达邵老街

Day 12

宫原眼科、台中国家歌剧院、九二一地震教育园区

Day 13

DIY凤梨酥 & 桃园购物，告别桃园，飞回美国DIY凤梨酥 & 桃园购物，告别桃园，飞回美国

第一天 飞往桃园



第二天 抵达桃园，转乘巴士前往台北，当晚住宿台北

抵达桃园国际机场（TPE），与导游会面并问候，随后转乘包租巴士。之后，我们将搭乘捷运继续探索这座城市……



📍 中正纪念堂

中正纪念堂是台北的地标性建筑，也是游客必游景点之一。这里不仅拥有庄严肃穆的建筑和深厚的历史底蕴，还包含了许多值得探索的亮点。

🔒 必看亮点：

- 1、仪仗队交接：这是纪念堂最引人入胜的活动之一。仪式每天上午9:00至下午5:00举行，整点时分在主厅室外楼梯底部进行，全程约五分钟。请注意，如遇雨天可能会暂停仪式。
- 2、日本投降书：在一楼展览室，您可以亲眼目睹这份具有重大历史意义文件的原件。亲临现场观看能让人深刻感受到那一刻的历史分量。
- 3、蒋介石铜像：纪念堂顶层矗立着一座蒋介石端坐的青铜雕像，由卫兵守卫。
- 4、自由广场：纪念堂前方广阔的广场被称为“自由广场”。它不仅是台北市的文化艺术中心，也是公众休闲和举办大型活动的空间。



🌀 西门町街头文化

西门町是台北最繁华、最具活力的商业区之一，常被誉为“台北的原宿”。这里融合了潮流时尚、复古氛围、美食佳肴和街头文化，是当地年轻人和游客必去的热门打卡地。探索红房子——一座历史悠久的剧院，如今已成为创意和 LGBTQ 文化的中心，体验台北充满活力的青年文化场景。

👗 大稻埕旗袍体验

大稻埕是台北一个充满历史魅力和地方风情的区域。这里曾是该市最繁华的商业中心，其核心便是迪化街，这条街常被誉为“台北的老灵魂”。漫步在迪化街上，你会沉浸在浓厚的闽南氛围中，一排排红砖拱廊和精致的巴洛克式建筑是这里的特色。

体验内容：穿上传统服饰、漫步永乐市场、迪化街及历史悠久的店铺



🌃 台北101夜景

这是台北101大楼，是中国台北的地标性建筑。它是台湾省最高的建筑，直到2010年之前一直保持着世界最高建筑的头衔。楼高508米，地上楼层共101层，因此得名“台北101”。在台北这座标志性的塔楼上欣赏令人惊叹的城市景观，为一天画上圆满的句号。



第三天 台北一日游,当晚住宿台北

台北



国立故宫博物院

台北国立故宫博物院是台湾最大的博物馆，也是世界上最重要的亚洲艺术博物馆之一，享有“中华文化宝库”的美誉。它不仅是艺术爱好者的朝圣之地，也是游客前往岛内必去的景点。

首先享受一段30分钟的重点文物导览，随后进行45分钟的寻宝活动，学生们将分组合作，以一种有趣且互动的方式探索展厅。

九份老街 & 平溪 (天灯小镇)

九份老街是一座依山傍海的山城。这里曾是台湾重要的金矿开采中心，如今已化身为无数游客向往的童话世界。得益于电影《悲情城市》的取景以及宫崎骏动画经典之作《千与千寻》的背景原型，狭窄的巷弄、复古的红灯笼和层叠的建筑共同营造出独特的魅力。

探索九份历史悠久的街道，这里曾是一个繁华的矿业城镇，了解传统建筑、茶文化以及著名电影的灵感来源。在平溪，体验放天灯的文化习俗，深入了解台湾关于希望与社区的活态传统。



第四天 在台北的一所学校进行全天交流活动，当晚住宿台北

台北

学校交流

用一整天时间深入台北当地学校，与台湾学生共享校园的每一个时刻——从书法课堂到体育交流，亲身感受两地青年的共同语言与文化碰撞。

华语教学

书法体验

扯铃体验

课程交流



第五天 从台北乘车前往宜兰，再从宜县兰转乘巴士前往花莲，当晚住宿花莲

探寻传统艺术

宜兰的国立传统艺术中心展示了台湾地区的传统文化遗产，突显了民间艺术的精湛工艺及其传承脉络，从而反映了深厚的文化底蕴。



国立传统艺术中心

通过现场表演以及制作传统糖果、尝试独木舟工艺等动手活动，亲身体验台湾地区的文化遗产。

宜兰 → 花莲



七星潭是花莲地区唯一的县级风景区，也是该区域的必游目的地，以其辽阔的海景和宁静的氛围而闻名。这个新月形的海湾也被称为“月湾”，拥有超过20公里长的海岸线。使其真正与众不同是海滩上铺满了各种各样的彩色鹅卵石，这些石头被海浪打磨得光滑圆润。

七星潭骑行

沿着风景优美的海岸线骑行，欣赏海景，并参与海滩清洁活动，以提高环保意识。



东大门夜市

体验充满活力的夜市，品尝原住民特色小吃和当地美食。



第六天 全天原住民工作坊，当晚住宿花莲



全天原住民工作坊

花莲地区是台湾原住民的主要聚居地之一，每个部落都有其独特的语言、文化和传统。该地区主要居住着六个主要族群：阿美族、太鲁阁族、撒奇莱雅族、噶玛兰族、布农族和赛德克族。

🌟 体验原住民智慧

参加原住民狩猎学校，学习野外生存技能，并深入了解部落的生活哲学以及与自然共存的理念。

🌙 探索海洋生态系统

通过赏鲸活动观察海洋生物，加深对海洋生态系统的了解，并体会海洋保护的重要性。



第七天 从花莲乘车前往台东，当晚住宿台东

花莲马拉桑猎人学校

沉浸式体验原住民生活：穿上传统的阿美族服饰，享用竹筒饭和烤肉，品尝小米酒，并体验狩猎。这是一次极具收获的体验。

👉 简易烹饪米饭——亲手制作米饭体验



🔥 学习地热能源知识+体验温泉

在天然温泉中放松身心，学习地热能源知识，并体验台湾独特的温泉文化。



花莲 → 台东



台东铁道艺术村

铁花村是位于中国台湾台东市的文化枢纽，充满音乐与艺术气息。探索昔日的台东火车站，它现已转型为一座文化园区，展示着铁路历史遗产、在地艺术及创意展览。



第八天 从台东乘车前往垦丁，当晚住宿垦丁

垦丁位于恒春半岛的最南端，是一个拥有碧绿海水、独特岩石地貌和热带风情的度假天堂。

热门拍照景点：

龙磐公园

该景点坐落于太平洋崎岖的悬崖之巅，拥有广阔的草原和壮观的海岸峭壁，是观赏日出和星空的绝佳去处。

鹅銮鼻灯塔

鹅銮鼻灯塔位于中国台湾最南端，这座标志性的建筑是必拍的地标。公园内，在蓝天白云下，嶙峋的礁石与广阔的草原绵延伸展。随手一拍便是完美的明信片级大片。



南湾海滩

这里阳光明媚，拥有沙滩与清澈的海水，提供自由活动时间，让您尽情感受热带岛屿风情，在海岸边放松身心。



垦丁大街

热闹非凡的夜市，充满了美食、音乐和海滩风情。



第九天 垦丁乘车前往高雄，当晚住宿高雄

🏰 莲池潭龙虎塔

莲池潭龙虎塔是位于中国台湾高雄市左营区莲池潭畔的一处著名地标。其独特的建筑风格与深厚的文化寓意吸引了无数游客。

穿过龙口进入，从虎口出来，寓意吉祥好运。



🏰 西子湾·打狗英国领事馆

高雄位于中国台湾西南部，旧称打狗。坐落于西子湾古中山上的打狗英国领事馆，是台湾现存最古老的西方近代式建筑，现作为高雄历史档案馆使用。



📍 垦丁 → 高雄



🎨 驳二艺术特区

驳二艺术特区是中国台湾的一处文化创意园区，由旧仓库改造而成。这里常被誉为“文艺青年的天堂”，也是高雄必游地标之一。园区巧妙融合了历史底蕴与当代艺术，洋溢着无限的创意与活力。



第十天 高雄乘车前往台南，当晚住宿台南

🏛️ 奇美博物馆

奇美博物馆是中国台湾最大的私人博物馆，素有“小卢浮宫”的美誉。其以宏伟的欧洲建筑风格与丰富的西洋艺术典藏而闻名。

游客可以在此欣赏新古典主义建筑风格及西洋艺术瑰宝。

🍲 井仔脚瓦盘盐田 & 卤水豆花DIY

位于台南市北门区的井仔脚瓦盘盐田是台湾现存最古老的瓦盘盐田，拥有超过180年的历史。它以其独特的瓦盘而闻名，这些瓦盘创造出美丽的马赛克式艺术景观。虽然这里的制盐生产在2002年停止，结束了338年的运营历史，但该遗址已随后被修复并转变为台南海岸线上一处独特的景点。

探索台湾传统盐田，用天然卤水自制丝滑的豆花。



🏰 安平老街

位于台湾台南市安平区的安平老街是岛上现存最古老的街道。由荷兰人360多年前原建，其历史超过三个半世纪。它不仅是台湾最早的商业街之一，也是体验传统建筑和品尝当地美食的绝佳目的地。



高雄 → 台南

🏰 安平古堡

安平古堡原名热兰遮城，是台湾最古老的城堡。由荷兰人于1624年建造，它见证了近400年来台湾的波澜壮阔的历史。它在荷兰殖民时期曾是行政中心，也是郑成功收复台湾的见证。经过多次修缮，这座要塞已成为台南重要的文化遗产地和旅游目的地。

一座17世纪的荷兰要塞，也是台湾殖民历史的象征。探索石砌城墙、大炮和全景城市景观。

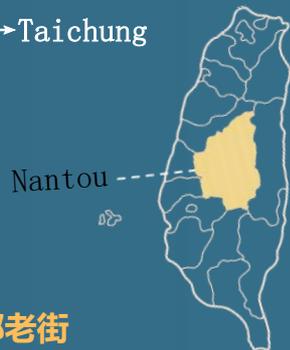


第十一天 台南乘车前往南投，南投乘车前往台中，当晚住宿台中

Tainan → Nantou → Taichung

🏞️ 日月潭

日月潭是台湾最大的天然湖泊，也是最具标志性的地标之一，以在群山环抱中突然出现的璀璨湖景而闻名。位于台湾中部南投县鱼池乡，湖面海拔约748米。清澈的翡翠般湖水被四面的群山环绕，这里的风景随四季变化而呈现出绝美的景致。



🍵 茶文化体验



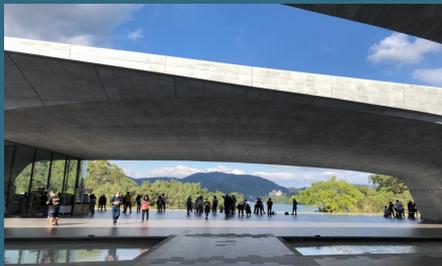
🚤 日月潭游船



🏞️ 向山游客中心



🏞️ 伊达邵老街



第十二天 台中乘车前往桃园，当晚住宿桃园

宫原眼科

宫原眼科原建于1927年，由赴德国深造的日本眼科医生宫原武雄创办，是日据时代台中规模最大的眼科诊所。日本战败于1945年后，宫原医生返回日本，该建筑被台中市政府征收作为卫生所使用。

随着岁月流逝，建筑逐渐破败，并在1999年的921大地震中遭受重创，最终沦为废墟。这一切在2010年得到改变，当“日昇”管理团队收购该地产后，经过一年半的悉心修复，将其改造成融巴洛克建筑风格的现代甜点店。翻修过程中保留了原有的红砖墙体、拱形走廊和标志性的招牌，同时对内部进行了现代化改造升级。如今，它已成为融观光、购物和美食于一体的热门目的地。



台中国家歌剧院

位于台中市西屯区惠来路二段101号的台中国家歌剧院是一座规模宏大、设计独特的公共演艺场所。由享誉盛名的日本建筑师伊东丰雄设计，该歌剧院汲取人类最原始的“洞穴”和“石窟”概念，以其曲线混凝土墙创造出独一无二的建筑杰作，被誉为“美声涵洞”。整座建筑放弃了传统的梁柱支撑系统，没有一处墙面呈直角。这种独特的构造完全颠覆了传统建筑逻辑。



台中 → 桃园



921地震教育园区



位于台中市雾峰区的921地震教育园区是一座将地震遗迹与教育展览相融合的博物馆。建立在车笼埔断层之上（这是1999年集集地震的震中），该园区保留了被摧毁的学校建筑和隆起的地形，作为这场历史性的灾难的见证。

第十三天 告别桃园，飞回美国

台湾凤梨酥是一种传统糕点，以其独特的风味和文化意义而闻名。它们不仅仅是美味的小食；它们承载着深厚的文化内涵。

制作工艺

凤梨酥的制作工艺精细讲究，主要分为两个部分：馅料和外皮。

1. 馅料

传统做法是将新鲜凤梨切碎或榨汁，然后用小火慢慢熬煮，直到浓稠成金黄色的果酱。为了平衡甜度并增添顺滑、饱满的口感，有时会加入冬瓜蓉。现代的变化版本也提供纯凤梨馅料，这种做法突出了更加明显的酸甜风味。

2. 外皮

将低筋面粉、黄油、鸡蛋和糖混合成面团，外皮需要经过反复的折叠和擀压。这个过程形成清晰的层次，确保烘烤后呈现出酥脆、层层掉渣的口感。高质量的起酥...

🍷 DIY 凤梨酥



📍 桃园 → 美国



🛫 前往桃园国际机场，告别台湾，飞回美国

