

以“探秘金砖厦门·沉醉海上花园”为主题的 厦门六日疗休养

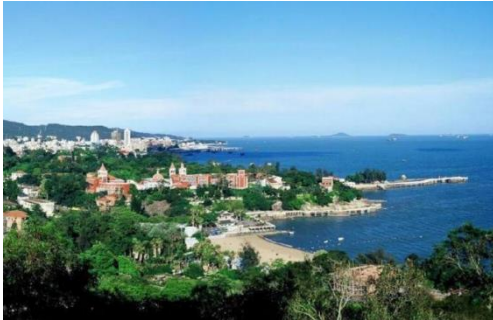
厦门位于福建省东南端，西界漳州，北邻南安和晋江，东南与大小金门和大担岛隔海相望，通行闽南方言，是闽南地区的主要城市，与漳州、泉州并称厦漳泉闽南金三角经济区。

◆ 行程特色：

- 中国最文艺村落【曾厝垵】
- 感受“舌尖上的厦门”【中山路步行街】
- 博览万国建筑，感受贵族钢琴魅力【鼓浪屿】
- 走进鹭岛之行的必游之地，千年古刹【南普陀寺】
- 探秘与金门隔海相望，鸡犬之声相闻；经历 1958 年“八.二.三”炮战洗礼的英雄三岛【小嶝岛】

◆ 行程安排：

日期	行程安排	餐	宿
D1	上海-厦门（飞行约 2 小时） 青浦指定地点赴上海虹桥机场（参考航班：MU5665 10:50-12:40）抵达厦门，接机后入住酒店，晚餐后，可自由活动【中山路步行街】是厦门最老牌的商业街，中山路代表了厦门的繁华。中山路的建筑都是骑楼，有浓郁的南洋风情，粉红和乳白是主色调，经过岁月的洗礼，斑驳的墙体与古旧的木窗更为骑楼增添了几分特有的神韵。 	× × 晚	厦 门
D2	厦门-鼓浪屿 早餐后乘车（约 20 分钟）去千年古刹——【南普陀寺】（游览约 50 分钟）。是闽南古刹建于唐代，是观世音的道场。依山而建，形成了层层向上庄严肃穆的气势，寺中的太虚图书馆和佛学院十分著名。随后乘车（约 25 分钟）前往码头乘船（以实际出票时间为准）过渡；赴国家 5A 级景区、享有“海上花园、音乐之乡、步行岛”美誉的【鼓浪屿】（岛上考察 3-4 小时左右），观赏万国建筑（鼓浪屿有“万国建筑博览”之称）游恬静美丽的园林风景、为纪念卓越的人民医学家林巧稚教授而建的【毓园】；自由漫步港仔后【海滨浴场】，龙头路商业一条街，客人可在此购买和品尝到厦门当	早 中 晚	厦 门

	地小吃和土特产。返回码头乘船返回市区。 鼓浪屿温馨提醒： 鼓浪屿是步行道，导游的交通主要是靠双腿行走，请您准备一双舒适的鞋子；  		
D3	厦门-小嶝岛 早餐后乘车前往翔安（车程约1小时），到达大嶝码头，乘电瓶车前往小嶝岛（游览时间不少于2小时）：小嶝岛与金门隔海相望，鸡犬之声相闻，1958年“八·二三”炮战，小嶝经历过硝烟战火的洗礼，是炮战的最前方，这里四面环海？礁石林立？天高云淡？波碧沙清，东与晋江隔海相望，西与大嶝岛比邻，南照金门岛，北倚南安市，扼浯海之咽喉，阳光充沛？气候宜人？曲折平坦的沙质海滩，沙软潮缓。 抵达后参观：乘电瓶车游览拥有500多年历史的【八闽铁树王】，每年开花照祥瑞，【独木成林】感受不一样的落地生根，环岛【肉眼望金门】，漫步【月亮湾海滩】，远眺【南安白楼】，参观【石源古殿】，诉说“龟蛇传说”中午往渔家餐厅享用海鲜特色餐。随后乘车返回厦门酒店入住休息。 推荐景点：【战地观光园】（自费40元/人）战地观光园坐落在大嶝岛东南端，占地八万七千多平方米。是目前国内唯一面向金门，以统一祖国大业为主题，战地观光为内容，融爱国主义教育、国防知识教育、休闲娱乐于一体的多功能旅游区。大嶝、小嶝、角屿三岛，因其以1958年“8.23”炮击金门的辉煌战绩，而被中央军委授予“英雄三岛”的光荣称号。战地观光园设有“英雄三岛军民史迹馆”、“军事武器陈列馆”、“英雄雕塑广场”、“战地设施遗迹”、“三岛民间传说”、“匹特博射击运动中心”、“世界名贵动物展览园”、“骑马场”、“海滨浴场”、“烧烤区”、“鞭炮广场”等。  	早中晚	厦门
D4	厦门大学自由活动 参观时间：请各位旅客根据自己的时间安排参观，具体时间以校方公布为准 1. 周一到周五：12:00~14:00 大南校门限制700人，西校门（群贤校门）限制300人 17:00以后：不限人数 2. 周六周日全天开放，需要凭身份证或者相关有效证件进入滨海风光，秀色可餐，建筑散落云雾之中，若蓬莱仙境；妙海塘堤岸，红花绿影，仿佛珍珠翡翠，镶嵌于鹭岛	早中晚	厦门

	之西，这是对厦门大学美丽的概括。校园依山傍海，背靠五老峰，与闽南古刹南普陀寺为邻。校园建筑独特，风光秀丽，校园有芙蓉湖、情人谷水库等景点，有“谈情说爱在厦大”之说。 重要提示：厦门大学每年新生报到时节，为保证各项工作安全有序、顺利开展，学校都会临时宣布不对游客开放。2016 年厦门大学 8 月 23 日至 9 月 11 日不对游客开放，9 月 12 日开始校园进出恢复正常管理，有限度对游客开放。给大家造成不便，敬请谅解，大家也可以选择在厦大附近转转哦！ 推荐景点：【永定土楼一日游】（自费 170 元/人），早餐后赴永定湖坑镇洪坑村的国家 4A 旅游区、全国重点文物保护单位、世界文化遗产地【永定客家土楼民俗文化村：车程约 3 小时】景区。午餐后参观土楼，景区内土楼建筑独特，其中有富丽堂皇的“圆楼王子”——【振成楼】、五凤楼（府第式土楼）经典——【富裕楼】、宛如布达拉宫的宫殿式建筑——【奎聚楼】、“袖珍圆楼”——【如升楼】以及天后宫、土楼博物馆等其他特征土楼 40 多座。它们气势恢弘，错落有致，与青山、绿水、翠竹、拱桥、水车、农田和谐相处，组成一幅幅多姿多彩的绚丽画卷。适时乘车返回厦门。  		
D5	厦门-环岛路 早上睡到自然醒，随后乘车（约 20 分钟）前往黄金海岸，观赏由大海、沙滩、青草、绿树、雕塑构成的世界上最美的马拉松跑道，东方夏威夷——【环岛路：览约 1 小时】，尽情地享受鹭岛迷人的海滨风光；前往曾厝垵，在厦门繁华的都市中掩藏着【曾厝垵：浏览约 1.5 小时】这么一座背山面海的小渔村，古老的风俗信仰和一些个性客栈、小店完美的融合在一起，这里也是闽南文化保持最好的原生态自然村。曾厝垵里生活着一群有趣的年轻人，他们过着采集阳光、音乐和梦想的生活，开着一一些个性客栈和奇怪的小店。 推荐景点：【胡里山炮台】（自费 25 元/人）游览世界上最大的古炮——【胡里山炮台】（车程约 20 分钟，游览约 50 分钟）；胡里山炮台位于厦门东南端海岬突出部，毗邻厦门大学园区，三面环海，交通便利，有着得天独厚的历史和自然旅游资源，素有“八闽门户、天南锁钥”之称，炮台建于清朝光绪十七年，存放着一座世界较大的古海岸大炮——克虏伯大炮。 	早中晚	厦门

D6	厦门-上海 早餐后，乘车（车程约 25 分钟）前往考察爱国领袖陈嘉庚先生的故乡——【集美：游览时间约 2 小时】（欣赏“穿西装戴斗笠”的嘉庚风格建筑、体验百年文化氛围，龙舟池、陈嘉庚先生归来堂、铜像广场，嘉庚公园、鳌园、故居）。中餐后，乘车前往厦门高崎机场，乘坐（参考航班：MU5566/15:25-17:10）返回上海虹桥机场接回出发地，结束六日疗休养行程。	早 中 × /
----	--	------------------

◆ 参考酒店：

厦门福佑大酒店



厦门鹭江宾馆



◆ 考察介绍：

- **南普陀寺：**南普陀寺为汉族地区佛教全国重点寺院、福建省第六批省级文物保护单位、厦门八大风景区之一，二十世纪二十年代以来，南普陀寺一度成为海内外佛教交流的中心。
- **环岛路：**环岛路全程 31 公里，路宽 44~60 米，为双向 6 车道，绿化带 80~100 米，是厦门市环海风景旅游干道之一。
- **小嶝岛：**小嶝岛与金门隔海相望，鸡犬之声相闻，1958 年“八二三”炮战，小嶝经历过硝烟战火的洗礼，是炮战的最前方，如今小嶝地面上有原始状态的明碉暗堡、战壕以及对台广播的原址，地底下有纵横交错的坑道，在炮战中出现了很多的英雄人物，中央军委授予“英雄三岛”光荣称号。



- **曾厝垵：**中国最文艺渔村[1]，为“曾厝垵文创村”的简称。别名“曾里”，又称“曾家沃”、“曾家湾”，位于厦门岛东南部，有兔耳岭之草，太姥山之石，火山岛之礁，自然人文为一体。至今已有八百多年历史。
- **鼓浪屿：**鼓浪屿风景名胜区获得国家 5A 级旅游景区、全国重点文物保护单位、中国最美五大城区等荣誉。2017 年 7 月 8 日，“**鼓浪屿：国际历史社区**”[1] 被列入世界遗产名录，成为中国第 52 项世界遗产项目。福建“十佳”风景区之首。著名诗人王心鉴的《鼓浪行》一诗，写到“世外有鹭屿，巉岩镇海门。”

◆ 服务标准：

项 目	明 细
机 票	上海/厦门/上海（双飞机票，含机建）
住 宿	四星标准酒店双标间（宿 5 晚，按 2 人/间房计；出现单房，请补房差）
交 通	当地空调旅游车（按人数配车，含车费、路停费、司贴）
门 票	无
餐 费	10 正餐（团队标准餐）
导 服	全陪与当地优秀导游服务
接 送	上海段机场来回接送（含路停费）
保 险	旅行社责任险 750 万、往返航空保险 200 万、旅游意外险 30 万

◆ 注意事项

1. 游客须自觉遵守《中国公民旅游文明行为公约》，爱护景区内的绿地、景观设施，不大声喧哗，不乱刻乱画，不乱丢垃圾；
2. 请勿在景区内吸烟或野炊用火，切勿将易燃易爆物品带入景区；
3. 若景区因恶劣天气、文物维修、设备检修、特殊活动、不可抗力等因素取消参观、放映、表演、展出等活动的，游客应给予理解并配合。
4. 景区狭窄路段请慢行，以防因拥挤而造成意外事故；
5. 请勿在水域附近戏水；
6. 在景区内游览，拍照，摄影时请注意景区的安全提示标志和工作人员的提醒。
7. 带孩子的游客，请管好小孩，注意安全；
8. 当发生安全事故、伤病或其它需寻求帮助的情况时，请速与景区工作人员联系；
9. 在参观游览世界自然或文化遗产景区时，严禁在古树和古建筑物上涂画刻划，严禁捡取古建筑物残损脱落部件。
10. 不要将大量的现金放在手提包里，装有现金的钱夹应放在上衣里面贴胸的口袋里，并最好扣上纽扣，以防被窃。
11. 不要将贵重物品放在饭店的客房里，而把它们存放在饭店为住店客人专门设立的保险柜里。



12. 对身边的可疑人提高警惕，在繁华的街道上行走时，应特别留心那些似乎无意撞到旅游者身上或总是在旅游者 身边挤来挤去的人。因为在他们中间很可能藏着伺机行窃的小偷。
13. 离开游览车时，不要将证件或贵重物品遗留在车内。旅游者下车后，导游人员要提醒司机锁好车门、关好车窗。
14. 不要将房号告诉陌生人，也不要让陌生人或自称饭店维修人员随便进入房间。
15. 不要在房间内与陌生人兑换外币。
16. 在自由活动时间单独外出时，注意安全，不要到偏僻的地方，要遵守交通规则，注意路上的过往车辆。
17. 晚间在房间休息时，如有人敲门，不要贸然开门。离开房间或睡觉时要将房门锁好。如 18. 遇紧急情况可用房间里 的电话拨打饭店总机或 110 报警服务电话报警。
19. 旅游活动中由于行程紧张，会导致旅游者抵抗力下降。加之水土不服，容易出现肠胃不适症状。在夏季或者在沿海地区旅游，更要引起注意。
20. 旅游者不应在小摊上购买食物；用餐时，若发现食物、饮料不卫生，或有异味变质的情况，应立即向旅行社陪同人员报告。
21. 对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。您可以将牡蛎等先放在冰 上，在浇上一些淡盐水，能有效杀死细菌，这样生吃起来就更安全。
22. 海鲜不宜下啤酒。食用海鲜时最好不要饮用大量啤酒，否则会产生过多的尿酸，从而引发痛风。
23. 吃海鲜应配以干白葡萄酒，因为其中的果酸具有杀菌和去腥的作用。
24. 关节炎患者少吃海鲜。因海参、海龟、海带、海菜等含有较多的尿酸，被人体吸收后可在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。
25. 海鲜忌与某些水果同吃。生活中，许多人吃了鱼、虾等海鲜后，都有继续吃水果的习惯。海鲜中的 鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等
26. 应携带一些常用药物，如感冒冲剂、创口贴、晕车药等。