


亞美尼亞暑遊 - 高加索山脈之輕旅行

2025 年 08 月 02 日 ~ 12 日

愈來愈喜歡用行腳來連結大地;如同佛陀藉乞食讓人們結緣佛法;赴國外旅遊適時穿插短程健行慢遊、也是結緣大自然另一種體驗吧!

壯麗的高加索山坡，無邊無際的森林和田野，隱藏在綠色山谷中的迷人小鎮和屹立在懸崖峭壁上的孤寂寺院。無論何時何地，美景一定會讓您無言以對。

第 1 天	台北/杜拜 EK367 23:45/05:40+1	交通工具：飛機
2025/08/02 Sat	晚上由桃園機場出發直飛赴杜拜，飛行時間約 9 小時。	
		宿：機上過夜

第 2 天	杜拜/葉綠凡	交通工具：飛機/巴士
2025/08/03 Sun	<p>抵達杜拜後不用出關，直接過安檢到登機門搭機。 轉機杜拜航空公司班機直飛葉綠凡。 杜拜/葉綠凡 EK/FZ2206 08:00/11:30 時間約 3 小時 40 分鐘。</p> 	
	 <p>亞美尼亞有 70 年時間隸屬蘇聯，境內還留有很深程度的俄國影響。比如招牌是亞美尼亞文與俄文並行；建築、道路、工廠、地鐵都是那個時期所完成；俄製的 Lada 車還在滿街跑，雖然既老又舊又難坐，但其堅實的結構與引擎、便宜的維修費讓老爺車難以被報銷。</p> <p>葉綠凡又被稱為粉紅都市，因為市中心擁有大量的粉色火山石建築。亞美尼亞人非常乾淨，道路鋪設的石磚跟歐洲類似。車子靠右行，鮮少有按喇叭吵架的行為。步行是旅遊最好的方式:由共和廣場到歌劇院有長達 450</p> 	
	 <p>公尺的步行街，有個性商店、咖啡屋、雕塑、街頭藝人的表演等。</p> <p>下午自由時間逛週末露天市集(Vernissage): 它是一個巨大的室內外市場，出售從帆布和地毯到二手珍品和手工紀念品的各種商品。在這裡，工藝品是由木頭、粘土、隨機石頭等製成的。除此之外，還有大量不同藝術家的繪畫作品和人們出售舊書的亭子。</p> 	



有些部分被出售從祖父母那裡繼承的舊物和古董的人佔據。這些可以是由銀製成的首飾(最令人印象深刻的是腰帶),以及餐具、地毯等等。推薦必買商品:蜂蜜、堅果、花茶、香草茶、銀飾、手工藝品、果醬(玫瑰花)、半寶石飾品、古董。

亞美尼亞人不喜抄襲,市場上比較看不到一樣的東西,很大部分是個人創作,創意十足,讓人愛不釋手。多半不二價,絕對算物美價廉。



宿:Hotel Tufenkian

第 3 天

葉綠凡(Yerevan)

交通工具:巴士

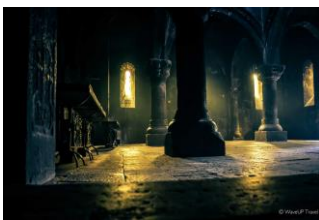
2025/08/04
Mon



早餐後參觀我們行程中第一個世界文化遺產的修道院(亞美尼亞境內有 88 個精彩的老修道院,各有其歷史與典故,我們會避免安排太多同質性的內容)。

一踏進亞美尼亞陰暗潮濕的古老教堂,十字型的圓頂

建築內,隱藏著曾經捍衛這座城市的所有流血記憶。飾以葡萄藤的十字架豎立於祭壇上,人們點上小蠟燭來祈福,祭台前點點燭光冒著煙,禱告毯上的色彩在狹小的光圈中發亮。



蓋加爾德修道院是亞美尼亞的一處修道院,在 2000 年被聯合國教科文組織登錄為世界文化遺產。完全從懸崖岩石中挖掘出來,帶你進入神秘的過去世界。

迷失在洞穴、房間和教堂的迷宮中可能是在亞美尼亞最有價值的體驗——有那麼一刻,感覺就像你被傳送到了一個不同的、超現實的境界。



下午遊覽**加尼神廟**:是亞美尼亞唯一的希臘 - 羅馬式柱廊建築,也是前基督教(Pre-Christian)亞美尼亞最有名的結構和象徵。



公元一世紀,這個建築可能是由國王 Tiridates 建造的,作為太陽神米爾的神廟。在四世紀初亞美尼亞皈依基督教之後,它又變成了一個皇家夏宮。

峽谷兩側是鮮為人知的**六角玄武岩柱懸崖壁**。峽谷的這一部分被稱為石頭交響曲,因為它們看起來就像風琴鋼琴管。它們是多年來由下面的河流形成的。

宿:Hotel Tufenkian

第 4 天

葉綠凡/塞萬湖(Sevan)/迪力江(Dilijan) / 哈格帕特

交通工具:巴士

2025/08/05
Tue



今日往北行經**塞萬湖**：為一座大型高山湖泊，面積約1360平方公里，是高加索地區最大的湖泊。登上至高點遠眺湖景。遍地花開，是春天才有的盛景。



過隧道進入**迪力江(Dilijan)**地區，被當地人稱為“亞美尼亞瑞士”，因為山谷和山脈環繞著高山草甸、茂密森林。

亞美尼亞北部山區迎風面有一處不是很適合人居住的地方，但有一群**特殊**



族群在此聚居：他們是金髮碧眼的斯拉夫民族。信仰**原始基督教 (Old Believer)**。不吃豬肉，吃牛肉。俄皇時期曾強迫他們改變宗教未果，便被迫害、屠殺。於是開始海外流亡。從來不跟別人來往、通婚、交朋友，以農業為生，極度低調。每周日聚會，外人從未能得悉其內容，神秘至極。有時會將自己生產的農產品或醃製食品擺到公路旁邊販售。



會，外人從未能得悉其內容，神秘至極。有時會將自己生產的農產品或醃製食品擺到公路旁邊販售。



史帝潘納萬是一個典型的亞美尼亞小鎮，擁有非常蘇聯式的平行和垂直街道佈局。它的建築相當不起眼，由火山地勢和 **Dzoraget、Urut 河的峽谷形成的壯麗景觀**是此區的特色。

哈格帕特是亞美尼亞與喬治亞共和國的邊境小鎮，有兩座世界文化遺產的修道院。

宿:QEFO Hotel

第 5 天

哈格帕特/迪力江

交通工具：巴士

2025/08/06
Wed



早上參觀俄國米格機創造人**米高楊·格列維奇博物館**。米格-21 戰鬥機於 1950 年代初期研製的一種單座單發輕型



超音速的**第二代戰鬥機**。可能是**二十世紀**產量最多的**噴氣式戰鬥機**，至今仍然有不少米格-21 活躍在**世界**上，並有許多現代化升級套裝，被戲稱是戰機界的 **AK-47**。

原來我們認知的俄國大鼻子其實很多都是亞美尼亞人；他們為了生存，對俄國人世代的愛恨情愁，在參觀這間博物館後得以瞭然。



農村自製**伏特加酒**的**家庭作坊**，正位於另一座世界文化遺產**撒納欣修道院(Sanahin)**的對面。

午餐後遊覽 10 世紀的亞美尼亞使徒教堂**阿赫特拉修道院**：大院內的主要教

	<p>堂以其高度藝術性的壁畫而聞名，壁畫覆蓋了建築內部的牆壁，隔板和軸承。</p> <p>壁畫是拜占庭藝術的最佳代表之一。大部分的壁畫都用希臘文寫經文。壁畫上描繪了新舊約聖經場景以及包括聖彼得、福音傳道者約翰、保羅和馬太在內的各種聖人。因為地理上靠近喬治亞，壁畫風格極具東正教色彩。</p> <p>住宿迪力江國家公園內的度假飯店。周圍環繞著森林，遠離城市喧囂，完全沉浸在大自然之中。</p>
<p>宿：Vak Resort</p>	

<p>第 6 天</p>	<p>迪力江/果里斯(Goris)</p>	<p>交通工具：巴士</p>
<p>2025/08/07 Thu</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 60%;"> <p>早餐後赴風景如畫的艾拉修道院 (Ayravank) :位於塞凡湖岸邊的岩石上，建於 9 至 12 世紀。</p> <p>參觀絲路驛站:它由 Chesar Orbelian 王子於 1332 年沿著 Vardenyats 山 (也稱為 Selim 山口/2410m) 建造，提供疲憊的旅者和他們的動物穿越或進入 Vayots Dzor 山區時休憩。是全國保存最完好的商隊旅館。</p> </div> <div style="width: 30%;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 60%;"> <p>果里斯是亞美尼亞南部一個道地迷人的小城，擁有非常有趣的建築，據稱二戰期間蘇聯人將德軍俘虜帶到此處服勞役建造房屋。其中大部分是 19 至 20 世紀的兩層房屋，帶有美麗的拱形大門和石柵欄。</p> </div> </div>	
<p>宿：Mirhav Hotel, Goris</p>		

<p>第 7 天</p>	<p>果里斯/傑穆克(112km)</p>	<p>交通工具：巴士</p>
<p>2025/08/08 Fri</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 60%;"> <p>早餐後探索亞美尼亞廢棄的洞穴城市:此處是邊界區，向為兵家必爭之地。為避兵禍，民居發展出特殊型式，皆具居住與防禦作用。村莊位於峽谷的陡坡上，在 17 世紀和 18 世紀左右就完全有人居住，當時有 8,000 多人居住在其天然和人造洞穴中。1958 年之前，擁有住宅、學校、乳酪工廠、教堂，甚至還有村民晚上聚會的酒吧。</p> </div> <div style="width: 30%;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 60%;"> <p>參觀塔特夫修道院:是一座 9 世紀的亞美尼亞使徒修道院，位於一個大型玄武岩高原上。必須搭乘世界上“最長的直達雙軌索道纜車”。途中可一覽峽谷美景。</p> <p>塔特夫修道院由三個教堂組成，同時還具有圖書館，食堂，鐘樓，陵墓，以及其他行政和輔助建築。</p> </div> <div style="width: 30%;">  </div> </div> <p>下午參觀天文石遺址:一系列不規則的石柱群，根據現</p>	



代科學家發現，每塊石頭所刻意鑿出來的洞眼、方位、形狀可提供天文學家長時間觀察星座。因為石柱群的年代已有 6000 年，所以這個地方可以被視為世界上最早的天文台。

傑穆克是亞美尼亞南部小鎮，位於風景如畫的山丘和深邃的峽谷中，海拔 2080 米，這個度假勝地以其被認為具有治療特性的天然溫泉水而聞名。

宿:Grand Resort of Jermuk

第 8 天

傑穆克

交通工具：巴士

2025/08/09
Sat

早餐後步行到**水畫廊(Water Gallery)**: 是一個美麗的柱子結構，有五個石甕。不同溫度的熱礦泉水從牆上的管道中流出，提供人們免費飲用。泉水富含二氧化碳，可直接免費飲用。



漫步自然小徑:由水畫廊蜿蜒穿過一片寧靜的森林，那裡有蘇聯時期的精彩巨型石雕;沿著石階下行到峽谷，一路溪流相伴，途經橡樹和鵝耳櫪樹森林，路邊是野生玫瑰、野梨、李子和杜松植物。

遊覽亞美尼亞最美麗的**"美人魚頭髮"瀑布**:這裡的水從 68 米的高度落下並撞擊，形成數百萬個閃亮的水花。

宿:Grand Resort of Jermuk

第 9 天

傑穆克/葉綠凡

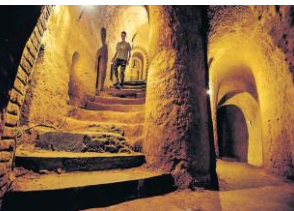
交通工具：巴士

2025/08/10
Sun



上午遊覽**諾拉修道院**: 是一座 13 世紀的亞美尼亞修道院，沿一條狹窄的峽谷入內。峽谷兩邊是高聳的磚紅色懸崖。

這座修道院以其兩層 Surb Astvatsatsin (神聖之母) 教堂而聞名，該教堂可通過從建築物的正面突出的狹窄的石製樓梯進入二樓。




比較特殊的是它有一個**天父的石雕像**。(基督教藝術裡沒有天父形象的傳統)午餐後參觀**亞美尼亞服裝博物館**:藝術家 Lusik Aguletsi 因穿著她創造的傳統亞美尼亞服裝在首都四處走動而聞名。她收藏了來自不同亞美尼亞地區的大量服裝。她去世後，這所房子被改造成博物館，她所有的手工服裝都精美地展示在那裡。整個博物館裡陳列著一系列華麗的銀腰帶、手鐲、項鍊和其他珠寶。還有一系列傳統的亞美尼亞家具和地毯。



赴**神聖地洞**:一個在其他任何地方都看不到的地方;一位婦女要求她的丈夫

	Levon 為她建造一個馬鈴薯地窖，她竟得到了一個極其複雜的七層地下洞穴。Levon 用 23 年的時間，憑著簡單的工具。23 年毫不間斷、工作到 2008 年生命最後一天。這是一座巨大的手工雕刻建築，有獨立的大廳和房間，牆上有漂亮的雕刻。
	宿：Holiday Inn

第 10 天	葉綠凡/杜拜	交通工具：巴士
2025/08/11 Mon	早餐後赴機場，搭機返台，結束精采之旅! 葉綠凡/杜拜 EK/FZ 2207 12:30/15:40	

第 11 天	杜拜/台北 EK366 03:40/15:35	交通工具：飛機
2025/08/12 Tue	早餐後離境返台，結束精彩之旅!	

《價格說明》

售價NT\$158,000。(費用包含往返國際段經濟艙團體機位、亞美尼亞簽證，行程內所有住宿、早餐、交通、小費，旅行社責任險為500萬及旅行意外險20萬。)

台北杜拜商務艙加價NT\$120,000。指定單房差NT\$40,000。

正餐自費(導遊在各地安排有特色的餐廳或美食中心用餐、豐儉隨人，可以刷卡)。

以上行程內所列航班與飯店暫供參考，以說明會資料為準

認識亞美尼亞:代表高加索的三大民族：喬治亞人、亞美尼亞人、亞塞拜然人都在同一片天空下出生，為同一片土地所滋養，雖各有不同卻實為一體，因此形成多種面象的有趣融合。他們是歐洲人，也是亞洲人，承襲東西兩方、也延續兩方文化。高加索山脈正是那座高牆，不讓外人改變他們的語言、特色，並得以維持自己的信仰。

亞美尼亞是世界上第一個將基督教視為官方宗教的國家(公元 301 年)。也是唯一的「使徒教派」。

1991 年蘇聯解體時獨立。

因四面環山，以農業立國，有大量蔬菜、水果；畜牧發達；春天到秋天山上充滿色彩。每個人都是藝術家，旅遊其間好似人在畫中行!

亞美尼亞飲食很健康:涼拌沙拉、很多生菜、黃瓜、番茄、洋蔥、甜菜。堅果、果乾。

大量肉類：雞、豬、牛、羊、兔肉等。還有大量的香腸、醃肉、火腿。乳酪、酸奶。傳統的亞美尼亞家庭用手作織物佈置，喜愛橘、紅色系、配色高明；庭院種植葡萄、無花果、各色鮮花...由此可知這是一個多麼有文化素養的民族。