



天人合一風水寶地
文化養生休閒之旅

企劃案

上善若水，水善利万物而不争，
处众人之所恶，故几于道。

居善地，心善渊，与善仁，言善信，
正善治，事善能，动善时，夫唯不争，
故天尤

——老子道德经

一、缘起：

風水寶地的傳奇

江南吳越之地，地靈人傑。近代出了許多影響中國發展的領袖人物，橫跨政治文化教育各個領域，令人不由得讚歎，是怎樣的風水寶地，一方水土養一方人，雖然地處一隅，卻決定了中國近代到現代的發展。

天人合一的中醫之旅

中醫學從《黃帝內經》開始就把養生防病作為主導思想，講“上醫治未病”。“養生”最早見於《莊子·內篇》，所謂“生”，生命、生存、生長之意；所謂“養”，保養、調養、補養、護養之意。“養生”的內涵，一是如何延長生命的時限，二是如何提高生活的品質。

二、內容：

全程醫護人員陪伴，多次當地特色旅遊，定點休養，並安排理療課程，養生課程，足底按摩等多元化的健康活動。

三、行程安排：

日期	行程	內容	住宿地點及用餐地點
9/3	上海浦東機場接機	上海市區美家園享用養生餐後，住宿休息。	上海美家園HOTEL
9/4	上海/績溪	用完養生早餐後，坐車出發到績溪，下午參觀、介紹紫園。	早餐：美家園養生餐 午餐：養生便當 晚餐：績溪紫園 住宿：績溪紫園
9/5 / 9/6	績溪	早餐後休息、安排運動、養生課程。 午餐後午休。 下午：治療時間。 晚餐後足療活動。	早、午、晚餐及住宿： 績溪紫園
9/7		早餐後，參觀有偉人谷之稱鄣山大峽谷，後至中國現在領導人——胡主席故鄉龍川感受中國真正風水寶地。	早餐：績溪紫園 午餐：龍川農家菜 晚餐：績溪紫園 住宿：績溪紫園
9/8		早餐後休息、安排運動。 午餐後午休。 下午：治療時間。 晚餐後安排足療活動。	早、午、晚餐及住宿： 績溪紫園
9/9		早餐後安排治療時間。 午餐後安排午休。午休後安排近代五四運動發起人——中國新文化運動旗手——胡適故居參觀。 晚餐。	早、午、晚餐及住宿： 績溪紫園

9/10	績溪/寧波	<p>早餐後告別績溪出發到寧波。</p> <p>午餐于風光明媚杭州梅家塢用餐，用餐完後出發到寧波。</p> <p>晚餐後安排足療活動。</p>	<p>早餐：績溪紫園</p> <p>午餐：杭州梅家塢農家菜</p> <p>晚餐：金牛山莊</p> <p>住宿：金牛山莊</p>
9/11 / 9/13	寧波	<p>早餐後安排運動、養生活動、農耕運動。</p> <p>午餐後安排午休。</p> <p>下午安排治療時間。</p> <p>晚上安排卡拉OK時間或足療活動。</p>	<p>早、午、晚餐及住宿： 金牛山莊</p>
9/14		<p>早餐後安排奉化溪口一日遊行程，參觀溪口雪竇山、蔣介石故居。</p>	<p>早餐：金牛山莊</p> <p>午餐：溪口農家菜</p> <p>晚餐：金牛山莊</p> <p>住宿：金牛山莊</p>
9/15	寧波	<p>早餐後安排走山運動。</p> <p>午餐後安排午休。</p> <p>下午安排治療。</p> <p>晚餐安排池畔烤肉。</p>	<p>早、午、晚餐及住宿： 金牛山莊</p>

9/16	寧波/杭州莫干山	早餐後出發到杭州，坐船遊西湖三島、蘇堤、白堤，而後前往中國避暑渡假勝地莫干山。	早餐：金牛山莊 午餐：梅家塢農家菜 晚餐：莫干山莊 住宿：莫干山莊
9/17 / 9/18	莫干山	早餐後安排運動。 午餐後安排午休。 下午安排治療。 晚餐後安排足療活動。	早、午、晚餐及住宿：莫干山莊
9/19		早餐後安排莫干山一日游，毛主席別墅、天池十二景、劍池飛瀑等。	早、午、晚餐及住宿：莫干山莊
9/20		早餐後安排養生操運動。 午餐後安排午休。 下午安排治療。 晚餐後安排歌舞廳唱歌、跳舞。	早、午、晚餐及住宿：莫干山莊
9/21		早餐後出發到上海，搭機回美國，結束這次健康養生休閒之旅。	

四、旅遊景點介紹：



績溪

探訪胡錦濤故里績溪龍川，名聲遠播遊人慕名而來。

安徽省宣城市績溪縣龍川村，過去稱坑口，這裡山水環抱，景色秀麗，是一個古老的徽州村落。因為是中國國家主席胡錦濤的故鄉，龍川格外為外界所關注。

龍川距績溪縣城約十公里，東聳龍鬚山，緊依登源河，南臨龍川東流，西偎鳳冠秀峰，北峙崇山峻嶺，從傳統風水的角度看，這裡是人傑地靈的風水寶地。不過，撇開風水不談，龍川仍可稱得上山水清麗，文風昌盛。

寧波

奉化溪口是中國近代歷史人物蔣介石、蔣經國父子的故鄉。此地具有特殊的歷史地位，為海內外人士所矚目。溪口，位於寧波市區的西南方向，奉化市西北方向，距寧波市區22公里，沿甯奉路南行至江口右轉彎再行8公里即可到達。



民國時期，溪口出了個蔣介石，慕名而來者不絕於道。蔣介石回鄉期間，黨政要員紛至沓來，溪口道上車水馬龍，一時成為人們矚目之地。改革開放之後的今天，溪口以嶄新的面貌呈現在世人面前。當數以百萬計的四海遊客忘情地徜徉于這一方靈山秀水之間，他們眼中的古寺、危岩、飛瀑、清溪，以及名人故居，民國軼事和風物遺革是那樣的親切和雋永。也許歷史就是如此一張一馳地輪回著前行的。

莫干山

國家級風景名勝區莫干山位於德清縣境內，因春秋末年，吳王派莫邪、幹將在此鑄成舉世無雙的雌雄雙劍而得名，莫干山以竹、泉、雲三勝景及“涼、綠、清、靜”著稱，有“清涼世界”的美譽，與北戴河、廬山、雞公山並稱為我國四大避暑勝地。



莫干山總屬天目山餘脈，主峰塔山海拔719米，莫干山山巒起伏，修篁叢生，萬竿夾道，遍山竹海，流泉飛瀑無處不見，更有挺拔參天的日本冷杉及宋代銀杏，頻添幽趣。其風景秀麗多姿，它雖不及泰岱之雄偉、華山之險峻，卻以綠蔭如海的修竹、清澈不竭的山泉、星羅棋佈的別墅、四季各異的迷人風光稱秀於江南，有著“江南第一山”的美譽。

莫干山景點眾多，有風景秀麗的蘆花蕩公園、清幽雅靜的武陵村、盪氣迴腸的劍池飛瀑、雄氣逼人的怪石角、野味逼人的塔山公園，以及天池寺遺蹤、莫幹湖、旭光台、名家碑林、滴翠潭等30多處，隱于林間的173座近代別墅，薈萃了英、法、美、德、日、俄等國風格，有“別墅大觀”的聲名。

近代蔣介石、毛澤東均有別墅在其間，更為其風水山色平添傳奇的色彩。

天人合一風水寶地 文化養生休閒之旅-21天 費用及各項規定

- ❖ 預計出發時間: 9/3/2007 回程時間: 9/21/2007
- ❖ 費用: **4000元美金**
- ❖ 報名繳費須知:
 - 1.訂金及付款方式:報名時繳交訂金**10%**,余款請於出發前**30**天交清,如余款未於規定時間期限前繳清本公司有權取消其訂位和收取規定之取消費用.
 - 2.取消及退款方式:如因事取消必須於出發前**30**天以書面通知辦理,取消行程者收取手續費用**200**元
- ❖ 費用包括:
 - 1.交通:行程所列之中國境內交通費
 - 2.旅館:所有行程安排之中國境內住宿費用
 - 3.餐飲:行程所列之中國境內醫療養生餐點(三餐)
 - 4.醫療:行程安排之中國境內所有治療(針灸,中藥,推拿,養生鍛鍊,養生教育)
 - 5.旅遊:行程表內所提及瀏覽項目,但可視當時之情況(如天氣,時間,安全問題,政治或其他原因)作相應之調整
- ❖ 費用不包括:
 - 1.護照,簽證及一切私人費用
 - 2.美國至中國來回機票
 - 3.行李超重費
 - 4.一切不可抗拒的因素所致額外費用

PS:本行程需至少**15**人發能出發,若因人數不足未能成行,更改出發日期或無息退還費用