



HAKUBA VALLEY 簡介

HAKUBA VALLEY (白馬谷) 是白馬村、小谷村、大町市的總稱，是日本最大、最熱門的滑雪勝地之一，這裡更是1998年冬季奧運的主辦地。HAKUBA VALLEY 以粉雪聞名，粉雪指的是新降下、質地極輕且蓬鬆的優質雪。HAKUBA VALLEY 每年積雪量高達11公尺，由於該地區積雪量大，因此境內有多達10個滑雪場，可讓您盡情享受滑雪及滑雪板之樂。此外，這些滑雪場也提供許多不同的雪上活動，極為適合想體驗冬季各式各樣活動的旅客。

4天3晚套票資料

第一天 香港機場 ➡ 東京成田機場 ➡ 乘搭機場巴士前往**東京車站**(約1小時5分) ➡ **東京車站建議行程** 站乘搭JR北陸新幹線列車前往**長野車站**(約1小時20分) ➡ 入住**JR東日本長野大都會大飯店** ➡ **信州蕎麥の草笛MIDORI店**品嚐蕎麥麵晚餐





國泰航空	香港來回東京成田機場	參考航班資料
香港 → 東京	CX504	09:05 - 14:10
東京 → 香港	CX505	18:00 - 22:20



成田機場至東京車站機場巴士時刻表





東京車站至長野車站JR新幹線時刻表









JR東日本長野大都會大飯店
Hotel Metropolitan Nagano JR-East

長野縣長野市南石堂町1346

<https://nagano.hotel-metropolitan.com>

+81-26-291-7000

入住期間：第一及第二晚

房間類型：標準雙床房

膳食供應：包翌日早餐

延長住宿：HK\$970+ (每房每晚)

JR東日本長野大都會大飯店與長野車站大樓共構，地理位置絕佳。迎接住客光臨的連通樓層是宣傳信州魅力的空間。酒店所有客房均可透過窗戶眺望壯闊群山，充滿開放感。客房備有席夢思製高品質寬敞床、大型液晶電視及其他嚴選設備，是以木頭溫馨感療癒身心的沉穩空間，能讓住客愜意地享受在信州的珍貴時光。酒店早餐使用食材以長野縣產食材為主，新鮮、富含營養價值，既安心又安全，並以日西式自助餐方式供餐。除了有縣內數一數二的產米地木島平產的米飯之外，還有健康的雜穀米、白粥。

抵達方式：長野車站東出口出閘後於善光寺出口前，往MIDORI方向左轉步行少於1分鐘抵達酒店連接通道。

信州蕎麥の草笛 MIDORI店

長野名物之一「蕎麥麵」，是到長野必吃的料理之一，不管如何一定要把其中一餐留給它！長野不僅蕎麥麵有名，核桃產量也是全國數一數二，而信州蕎麥の草笛的招牌正是用這信州兩大名物所結合的「核桃蕎麥麵」。信州蕎麥の草笛是長野縣的蕎麥麵名店，其核桃蕎麥麵帶有濃濃的核桃香和麥香，口感順滑彈牙。這裡的蕎麥麵每天由工匠師傅現場手工製作而成，而使用的蕎麥「信濃1號」也是由自家種植栽培。

🚌 抵達方式：長野車站MIDORI三樓最角落處



第二天 酒店享用早餐 ➡ 長野車站東出口乘搭長電急行志賀高原線巴士前往**雪猴公園巴士站**

建議行程 (日文站名：**スノーモンキーパーク**，約47分鐘) ➡ 從巴士站徒步10分鐘到達地獄

谷入口，然後從入口處再徒步30分鐘到達「**地獄谷野猿公苑**」，欣賞雪景中獼猴泡

在熱騰騰溫泉裡的療癒人心畫面 ➡ 在雪猴公園巴士站附近的「**穗垂亭**」品嚐信州傳

統料理午餐 ➡ 雪猴公園巴士站乘搭長電急行志賀高原線巴士返回長野車站(約55分

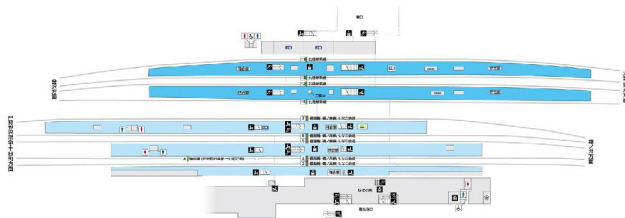
鐘) ➡ 長野車站乘搭往善光寺方向的Alpico巴士前往**善光寺大門站**(約15分鐘) ➡

遊覽日本國家寶藏「**善光寺**」 ➡ 在善光寺表參道對面的「**門前茶寮・彌生座**」品嚐

蒸籠料理晚餐 ➡ 善光寺大門站乘搭Alpico巴士返回長野車站並步行返回酒店休息



長野車
站平面
圖及詳
細資料



長電急行
志賀高原
線巴士時
刻表資料



Alpico 巴
士長野車
站來回善
光寺資料



地獄谷野猿公苑

地獄谷野猿公苑是馳名世界的著名觀光景點，以其數量眾多野生日本獼猴(又稱雪猴)泡溫泉的奇景而聞名，也是全世界唯一可以觀賞到猴子泡溫泉的景點。地獄谷野猿公苑自從1964年開園以來，獼猴看到人類在「後樂園」露天浴場中泡溫泉，也開始模仿起來，在此泡溫泉，作為度過長野嚴酷冬天，取暖的一種方式。獼猴兩手放岩石上，身體靠在池邊，然後閉目養神在漫天飄雪之下享受著熱騰騰的溫泉，表情放鬆舒暢，這樣的景象為遊客津津樂道。



地獄谷野猿公苑開放時間及入園資訊

門票：大人800日圓，兒童(6~17歲)400日圓，6歲以下兒童免費。

開放時間：9:00~16:00(11月至3月期間)。

地獄谷野猿公苑全年無休，但可能因天候不佳或其他不可預測的狀況而無預警關閉。

重要事項

由於區內的獼猴是在這個自然環境中生活的野生動物，因此您來訪時請務必遵守：1. 請勿餵飼獼猴；2. 請勿觸碰獼猴；3. 請勿在公園內飲食；4. 請勿在攝影時使用自拍棒或閃光燈。

穗垂亭

穗垂亭已在日本鄉村的稻田中守護了人們近200年的生活。如今，它以歲月積淀的寧靜氛圍溫和地迎接著各位來賓。穗垂亭是距離地獄谷雪猴公園最近的高級餐廳，也是該地區最出色餐廳之一。穗垂亭保留了傳統古舍的懷舊韻味，同時將設施升級到現代標準，打造出一個新舊設計完美融合，獨具匠心的空間。顧客在此可以享受以源於信州地區的食材以及用淨水耗時耕種的米飯為基礎，搭配美酒佳釀，精心烹製的豪華大餐。

🚌 抵達方法：長電雪猴公園巴士站步行2分鐘，詳細資料可瀏覽餐廳網站 <https://hotarutei.com/tw/>



善光寺

善光寺堪稱長野市最著名的旅遊景點，不僅是一處國家寶藏，也是日本最重要的朝聖地之一。善光寺約有1400年的歷史，寺院內供奉著日本最古老的佛像「一光三尊阿彌陀如來」。善光寺作為有歷史的寺院，實際上是一座不屬於任何宗派的無宗派寺院。無宗派也就意味著誰都可以來參拜，由此，善光寺自古就匯聚了廣泛的信眾，在日本全國享譽盛名，香火鼎盛，從江戶時代開始就流傳著「再遠也要去善光寺參拜一次」的說法。

門前茶寮・彌生座

門前茶寮・彌生座的町屋有170年歷史，提供特色又健康的創作信州鄉土料理，以在「彌生時代」就有開始使用的「蒸」的調理方式，將當地所產的當季新鮮食材放入用「木曾五木」的「花柏」特製的木蒸籠中蒸熟，展現食物最原本的美味。這裡的蒸籠系列選擇相當多，雞肉、信州黑豚、信州牛、鰻魚、牽曲川鮭魚等，搭配季節蔬菜；另外也有許多小菜可選擇一起享用。在帶有古色古香的町家氣氛的空間中享用，讓人放鬆。

🚌 抵達方法：善光寺表參道對面路口處，詳細資料可瀏覽餐廳網站 <https://www.yayoiza.jp/>



第三天 酒店享用早餐 ➡ 長野車站東出口乘搭Alpico高速巴士前往**梅池高原車站**(約1小時建議行程 47分) ➡ **梅池高原滑雪場**盡情享受滑雪樂趣，亦可在滑雪場的「**SNOW WOW!**」

盡情體驗各種有趣活動，包括拖曳滑翔翼、滑雪胎、雪地單車、溜雪等，並於滑雪場的餐廳享用午餐，最後於纜車終點大廳內泡「**梅之湯**」溫泉，洗去一身的疲倦 ➡

梅池高原車站乘搭Alpico高速巴士前往**白馬五龍車站**(約34分鐘) ➡ 入住**白馬太陽谷酒店**並享用酒店晚餐 ➡ 餐後可前往距離酒店5分鐘步程的「**十郎之湯**」泡溫泉



Alpico 高速巴士
長野車站往
白馬資料



梅池高原
滑雪場設
施及購票
詳細資料



白馬其他
滑雪場設
施及購票
詳細資料



白馬地區
各大滑雪
場接駁車
詳細資料



白馬谷群
山纜車通
行證網上
購買資料



梅池高原滑雪場

梅池高原滑雪場位於長野縣白馬地區的深山中，是日本人氣滑雪場，雪道最長約5000公尺，無論是進階好手或闔家前來都能玩得盡興。滑雪場最大的特色之一是其長達4,000公尺、幾乎可達園區頂端的纜車。滑雪場設有14條線道和眾多緩坡，可對應不同等級的滑雪者需求，所有遊客皆可享受在這裡盡情享受冬日樂趣。滑雪中心可以租借或選購各種滑雪裝備及用品，而滑雪場的雪之廣場是匯聚各種美食的用餐好地方。

抵達方法：搭乘Alpico高速巴士於梅池高原車站下車



SNOW WOW! TSUGAIKE

如果您想在同一地點體驗各種冬季活動，極力推薦梅池高原滑雪場內的 SNOW WOW! TSUGAIKE。在這裡有適合各種年齡層的活動，人人都能盡情遊樂。年紀較小的兒童可在由三層安全網組成的遊樂器材「AMIDAS」上盡情地像雪猴一樣爬上爬下，而年紀較大的孩子和大人則可嘗試和一般滑翔翼不同的拖曳滑翔翼。此活動會在您穿著滑雪板滑雪時，使用拖曳機器將您騰空拉起。除了上述活動外，這裡也有滑雪胎、雪地單車和溜雪等刺激體驗。

白馬太陽谷酒店

Hakuba Sun Valley Hotel

長野縣北安曇郡白馬村大字神城26030
<http://www.hakuba-sunvalleyhotel.jp>
 +81-26-175-3948

入住期間：第三晚

房間類型：複式雙床房

膳食供應：包晚餐及翌日早餐

延長住宿：HK\$1150+ (每房每晚)



白馬太陽谷酒店距離白馬五龍滑雪場僅有100米，設有1個熱水公共浴池。西式建築設計的酒店外觀高雅浪漫，複式客房裝飾溫馨窩心，一樓有兩張舒適大床，二樓最多有兩張蒲團。冬季供應暖氣，設有電視及私人浴缸浴室等設施，提供吹風機和洗浴用品。酒店晚餐菜單的靈感來自當季的色彩，廚師使用大量當地時令食材烹製美味饗宴。如果想享受溫泉，可前往距離酒店5分鐘步程的「十郎之湯」。

抵達方式：白馬五龍車站下車步行約8分鐘。

第四天 酒店享用早餐 ➡ 白馬五龍車站搭乘Alpico高速巴士前往長野車站(約1小時5分) ➡

建議行程 長野車站乘搭JR北陸新幹線列車返回東京車站並於列車上享用午餐(約1小時30分) ➡

東京車站乘搭機場巴士前往成田機場(約65分鐘) ➡ 香港機場



Alpico 高
速巴士白
馬至長野
車站資料



長野車站
至東京車
站JR新幹
線時刻表



東京車站
至成田機
場機場巴
士時刻表



如需加訂長野縣其他地區酒店，
深度體驗信州的無限魅力，
請聯絡本社查詢。

套票價錢：

HK\$5580+ (佔半房每位)

HK\$7120+ (單人房每位)



另可代訂
東日本(長野
及新潟地區)
JR PASS
鐵路周遊券

套票價錢包括：

還有更多長野市及白馬地區酒店可供選擇，歡迎查詢。

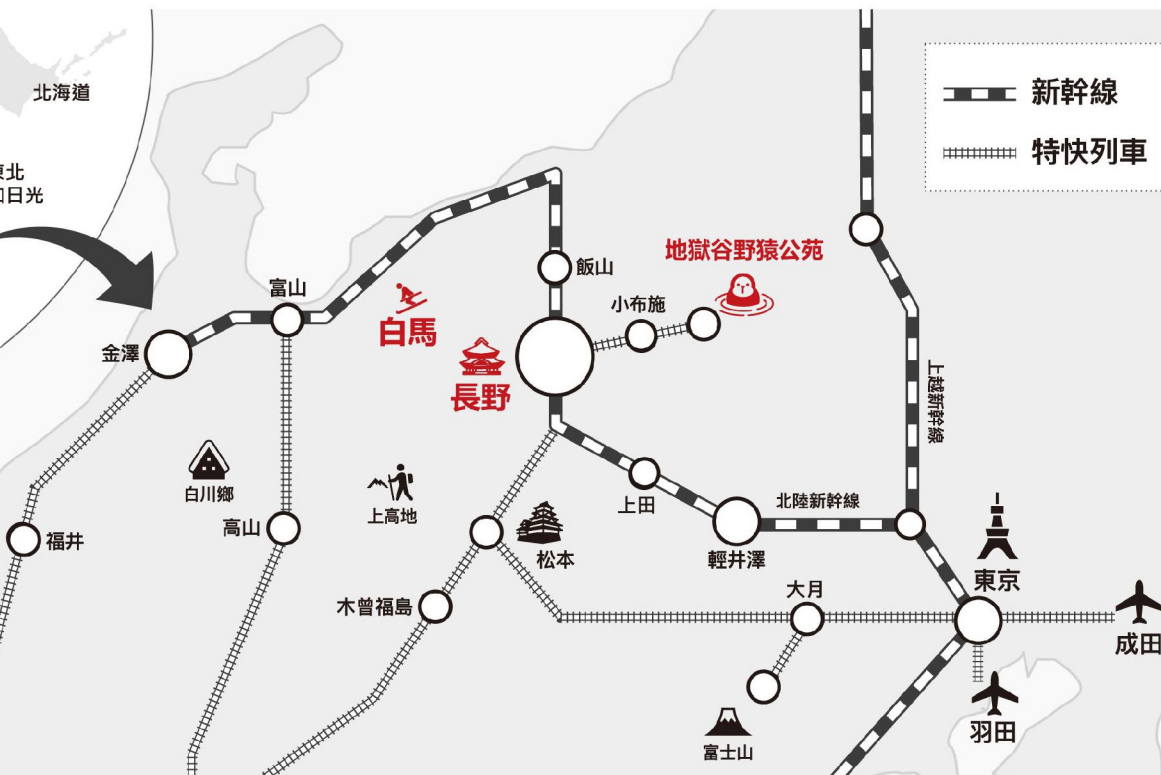
- ◆ 國泰航空香港來回東京成田機場經濟客位機票。
- ◆ 2晚住宿於JR東日本長野大都會大飯店連每天早餐。
- ◆ 1晚住宿於白馬太陽谷酒店連晚餐及翌日早餐。

備註：套票價錢以淡季日子出發計算，未包括機票附加費、燃油附加費、機場建設費、酒店房間週末及假期附加費(如適用)及相關需繳稅項等。套票價錢如有任何更改恕不另行通知，一切以一心旅遊職員提供的最新報價為準。



本社另可代訂日本自駕遊租車，請聯絡我們查詢資料及價錢。

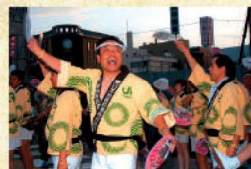
白馬交通路線





野澤火節

堪稱為日本第一的野澤溫泉的火節「道祖神節」是祈求頭生子受胎、厄運年齡的消災、喜結良緣的節日，已被指定為國家重要無形民俗文物。手持火把對高達20公尺的山毛櫸巨木點火的村民和保護巨木免受火燒的厄運年齡的男子漢之間展開的激烈攻防戰，值得一睹為快。每年1月15日晚舉行。



松本BONBON

松本具有代表性的夏季一大祭祀，於8月第一星期六舉行，由男女老幼25000餘人參加舞蹈。此外還有「長野Binzuru」、「上田Wasshoi」、「飯田Ringon」等由各地市民參加的夏季祭祀。

長野燈明節

「善光寺 五色彩燈」是通過五環彩燈照亮善光寺來向全世界弘揚奧運會祈求和平的精神之冬季節日。（每年2月上旬～中旬舉行）



© Zenkoji



岡谷鼓節

大鼓神輿和串街舞的行列在市內緩步行進，在室外特設的舞台上，有拉彩車歌（滾運木材歌）、鼓手賽鼓和三百人齊打等表演。全國各地的觀眾都想一睹為快，爭先恐後地前來感受岡谷鼓節的震撼力，觀看精湛的表演。



松代真田節

松代真田節是頌揚松代藩真田氏250年間優良政績的節日，約300名身著戰國時代服裝的武士在街上遊行，展開各種各樣的活動，宛如門第高達俵祿十萬石的歷史畫卷。每年10月中旬舉行，任何人都可以參加。

此外，上田市還有由驚天動地的信州真田步槍隊演習揭開開幕的「上田真田節」。（每年4月下旬舉行）



諏訪湖的焰火

焰火大會規模之大，是全國屈指可數，每年8月15日舉行，是諏訪夏季值得大書特書的景物。日本最多的四萬個焰火點綴著夜空和湖上，點燃焰火的回聲從四面八方的山巒傳來，震撼人心。



飯山雪屋餐廳

擁有豐富積雪量的飯山，1月下旬到2月下旬的約一個月間，將出現20個令遊客欣喜的雪屋，可在雪屋中品嚐當地美食“味噌火鍋”。火鍋所使用的食材是當地產蘑菇、蔬菜、豬肉等。夜幕降臨，雪屋被燈火照耀，美輪美奐，充滿夢幻情調。



photo: Camilla Stoddart

身心爽然的天然溫泉

長野縣是日本屈指可數的溫泉鄉。溫泉數目包括秘境溫泉在內多達200多處，美人溫泉、美膚溫泉、絕景溫泉等功效也多種多樣。

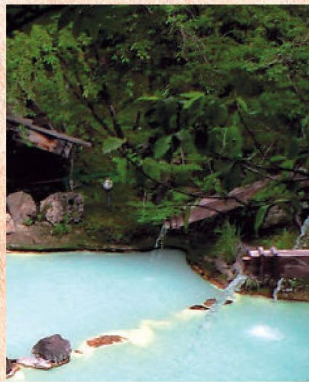
上諏訪溫泉

上諏訪溫泉位於信州正中央的信州最大湖泊——諏訪湖畔，因日本最古老的溫泉保養設施一片倉館的千人浴池及噴出高度日本第一的間歇溫泉而著稱。



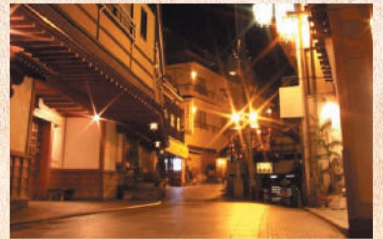
信州高山溫泉鄉

信州高山溫泉鄉有七處溫泉：七味溫泉、五色溫泉、松川溪谷溫泉、子安(安産)溫泉、奧山田溫泉、山田溫泉與蘇溫泉。秋天，入選日本紅葉名勝百處的紅葉絢麗嬌美，令來訪遊客如醉如癡。



野澤溫泉

奧信濃純樸的自然環境，得天獨厚的野澤溫泉約1300年前被發現，歷史悠久，約有30多處源泉，麻釜也是其中之一。約90度的溫泉冒著蒸汽不斷噴出。由溫泉形成的水池有5個，村民用來洗菜、煮蛋，溫泉與生活密不可分。這在世界上實在罕見。溫泉街有13處受到當地居民保護的公共浴池，可以一一從容巡迴入浴。



湯田中澀溫泉

懷舊情調盎然的石板路溫泉街。開業於1300年前，歷史悠久的日本式旅館到處可見。這裡有九處只限下榻溫泉的旅客才能入浴的共同溫泉，據說入浴者可以消災避禍、長壽不老。



戶倉上山田溫泉

擁有一百餘年歷史、縣內屈指可數的溫泉街。戶倉上山田溫泉的泉水有多種藥效，美膚、潤膚的作用廣為人知。共有六處“外湯”(旅館以外的公共浴池)，可以盡情享受溫泉的樂趣。另外，裝點小鎮夜晚的藝妓們也是戶倉上山田溫泉的魅力之一。優美的舞蹈、三弦曲和日本三弦等，藝妓精彩的表演也十分值得一看。日間還有由藝妓擔任導遊巡遊市街“藝妓導遊旅行”。

白骨溫泉

白骨溫泉是日本具有代表性的秘境溫泉，在北阿爾卑斯環抱的深山峽谷中分佈有17家旅館。歷史長達四百多年，乳白色的溫泉據說入浴三天就可以三年不感冒。溫泉中所含的硫化氫和鈣沉澱於浴池裡，凝固成白骨狀，因此而得名。



晝神溫泉鄉

晝神溫泉是一個既能享受閑靜的風景和溫泉，又能緩解消除身心疲勞的溫泉鄉。此外，擺滿應時果菜和晝神溫泉當地特產、名產品的早市，穿著浴衣在街上遊覽的客人，成為晝神溫泉獨特的亮麗風景。

下條歌舞伎・大鹿歌舞伎

為有三百餘年歷史的傳統表演藝術。利用現存的七個舞台，由大鹿村村民們代代相傳的表演持續至今。在神社院內鋪上草蓆，人們一邊大快朵頤、交杯換盞，一邊欣賞歌舞伎。這種自古以來的風俗習慣已經成為人們心靈的支柱，就像祈禱那樣原封不動地得到世代傳承。



花紙繩

花紙繩是係在禮品上的紅白或金銀等兩色禮品繩。飯田的花紙繩已有約400年的歷史，還用於大相撲力士的髮髻。由於特別美觀，其產量占到日本全國產量的70%。



木曾漆器

木曾漆器已有四百多年的歷史、英語將漆器稱為「JAPAN」，在歐美漆器就是日本的象徵。木材的溫暖、漆的光澤、工匠的傳統技巧均一脈相傳，沿襲至今。作為日本的傳統工藝品，產地受到指定。1998年長野冬季奧運會的獎牌就是用木曾漆器的傳統技術製造的。



因北齋而聞名的街道一小布施

小布施在江戶時代曾作為北信濃(長野縣的暱稱)的經濟中心而繁榮一時、如今街上仍林立著酒坊構造的倉庫及歷史長達六百年的菓子糕點老店。此外在北齋館展示有江戶時代日本浮世畫的名畫家葛飾北齋晚年逗留小布施時所畫的珍貴親筆畫，而在岩松院正殿內則可觀賞到巨大的天花板畫「鳳凰畫」。



妻籠宿

妻籠宿自古就以交通要道而繁榮一時。全長約500公尺的街道，如今還留有約300年前江戶時代的遺跡，是一座懷舊情調盎然的驛站村鎮。此外還有奈良井宿(鹽尻市)、海野宿(東御市)等、至今仍留著歷史故跡。



鳥居嶺

江戶時代，將數原驛站和奈良井驛站隔開的鳥居嶺，海拔一千一百九十七公尺，是木曾路上最高、最令旅行者吃盡苦頭的險關。進入深山的古道，現在是信濃路自然人行道的中山道路線，修復的石板路已變成一條長約七公里、步行需要三個小時的巡迴山麓遊覽的散步道。

奈良井驛站

江戶時代，中山道是連接江戶與京都的重要通道。共計六十九處驛站中，木曾曾有十一處。尤其是奈良井驛站因為臨近被稱為險關的鳥居嶺，趕路的旅客曾集聚於此，熱鬧非凡。奈良井驛站現在仍保留著昔日的景象。向世人展示著當初日本庶民的生活風貌。



諏訪大社

統轄日本全國約2500個諏訪神社的總社。有上社和下社。上社分為本宮(諏訪市)和前宮(茅野市)；下社分為秋宮和春宮(下諏訪町)。社殿和神寶被指定為國家重要文物。自古以來被奉為風、水、農耕、狩獵之神，中世以後則被奉為軍神。



松本城

松本城以北阿爾卑斯為背景，端正聳立，黑白對比清晰，又稱「鳥城」，與姬路城、彥根城、犬山城並稱為四大國寶城郭。建造於1593~1594年的五層六樓的望樓，是日本現存最古老的五重望樓。姿態威風凜凜，深受人們喜愛。



戶隱奧社

戶隱神社座落於長野市的高海拔地區戶隱山麓，由寶光社、火之御子社、中社、九頭龍社和奧社的五座神社構成。奧社作為戶隱神社的本社受到廣大信徒的信仰。通往神社的約2公里長的路程上中途的茅草屋頂紅色隨神門莊嚴肅穆，樹齡約400年的參天古杉更會震撼你的心靈。

