

以色列 沙漠健行 + UNESCO世界遺產巡禮 15天14夜

睽違三年，2023年初春，我們帶大家來到神秘的以色列。第一週：我們依循著古代文明與沙漠商旅的痕跡走入內蓋夫沙漠區段，健行於乾漠之上的山岳與河谷，一路從沙漠走到海洋。在這片飽含生命與孕育信仰的土地上，以色列即是繁榮的綠洲，連接著數不盡的文明與人類發展。第二週：一同探訪超越傳統認知的以色列，看看這個有著狹長地中海岸、乾漠曠野與發展錯綜複雜的歷史寶地，是如何留存世界遺產的珍寶。

內蓋夫沙漠 (Negev Desert)

位處歐亞非橋接處，五海三地圍繞。同時兼具海岸沙漠與大陸沙漠地形。土壤結構是少見的岩質、砂質與土質組合而成。因持續進行的大陸板塊推擠運動，讓此地具有山岳高低起伏的地形特徵。這裏有迷人的自然角落、豐富的歷史文化遺跡、綠洲和沙漠生態留下的蹤跡。

UNESCO 世界遺產 + 自然人文景觀

以色列共有九個項目登錄UNESCO 世界文化遺產。本行程將帶大家走訪：

- ✦ 熏香之路－內蓋夫的沙漠城鎮 Avdat
- ✦ 馬薩達 Masada
- ✦ 阿克古城 Old City of Acre
- ✦ 巴哈伊聖地 Bahá'i Holy Places in Haifa and the Western Galilee
- ✦ 特拉維夫白城－現代運動 White City of Tel-Aviv - the Modern Movement

+ **BONUS!** 約旦佩托拉古城 **Petra**

+ 死海、耶路撒冷、耶路撒冷西區

+ 沙漠、綠洲與濕地等國家公園與自然保留區

以色列國家步道(Israel National Trail)

“寂寞星球” 2013年將其列為十大遠離文明的野性探險活動之一；“國家地理雜誌” 2012年選為全球最令人驚艷的登山區域。一千公里的國家步道，縱貫南北，穿越以色列國民最引以為傲的獨特沙漠區塊。

- ◆ **沙漠野生動植物** 沙漠裡有水經過的地方就有生命，路徑邊或許正綻放著日日等待，獨具韌性的沙漠花朵。耳廓狐(Fennec Fox)、岩蹄兔(Rock Hyrax)、努比亞羴羊(Nubian ibex)等，也或許正在山崖上悄悄地觀察隊伍的一舉一動。
 - ◆ 特殊風化塌陷地形 - 拉蒙坑(Makhtesh Ramon)
 - ◆ 以色列最大沙漠綠洲 Ein Gedi 動植物觀察
 - ◆ 專業鳥導與攝影師 濕地賞鳥行程
- ◆ **全天健行&野營** 在野性的沙漠中生活，扮演自由自在的現代遊牧民族。日出、夕陽及星空就跟呼吸樣的自然展現在眼前。
- ◆ **古文明的流動與遷移** 古埃及文明帝國、古羅馬帝國與猶太王國的遺址、沙漠駝隊的香料之路等，書本上、電影裡描繪的情節在您面前展開。
- ◆ **地質** 走過全球最大的風化峽谷地形、裸露的海洋生物化石、各類火山岩地形與神奇的沙漠綠洲、清泉與乾瀑布等。

祐璽教練的話

我們都因為快速發展的社會步調而限縮、改變了曾經擁有高效率健康的能力：走路。

數百萬年人類從四足移動演譯成二足 (bipedalism)動物，走遍地球。因為是雙足移動，人類眺望的高度增加了；也空出雙手可以採集；更因為是雙足運動，人類在移動上硬是比其他動物節省了更多能量，促使獵人可以取得食物。

這趟旅程，教練將引領大家一同走入沙漠，重置身體與大腦的連結。將健康有效率的移動方式再次融入我們的生活，一同自由輕鬆地走到我們的目的地。

走路除了引領我們前往目的地，更在過程中讓生命流入了許多可能。

SECTION A: FEBRUARY 05 - FEBRUARY 11

HIKING IN NEGEV 沙漠健行

Shvil Israel - Negev Desert 以色列國家步道沙漠健行

在廣袤的沙漠中迤邐前行，流連無垠漠海；夜宿星隕凹谷，有如初登月球；攀上綿綿山脊，遙望烟波浩瀚；追憶古時征戰、駝隊往來，緬懷在這片古大陸上朝聖與遷徙的人們。2023年初春，帶您走入以色列國家步道南端的內蓋夫沙漠區段，健行於乾漠之上的山岳與河谷，依循著古代文明與沙漠商旅的痕跡，一路從沙漠走到海洋。



每日健行：平均約五小時 十公里
搭配午休點心時間
舒適健行 隨時調整步調
不需摸黑走山路



準備好你的心情
輕便背包縱走
全程雙嚮導
星空無光害露營
沙漠取水營火體驗
隨隊廚娘保母車
前後行程顧問
專人行前特訓

健行安排

2/5 特拉維夫 (Tel Aviv) - (2hr) - 米茲佩拉蒙 (Mitzpe Ramon)

今日一早抵達特拉維夫的古里安國際機場 (TLV)，與工作人員會合後，啟程進入內蓋夫沙漠中心區最後的補給城市：米茲佩拉蒙 (Mitzpe Ramon)。

阿伏達特(Avdat)古城：納巴提人(Nabataeans)，是在約旦、迦南的南部和阿拉伯北部營商的古代商人。他們寬鬆的貿易管理網絡以一串綠洲為中心點，其中位於內蓋夫沙漠中心的阿伏達特(Avdat)古城於2005

年登錄UNESCO 世界遺產，反映了自公元前3世紀起到公元2世紀間從阿拉伯南部到地中海地區乳香和沒藥貿易的巨大繁榮景象。



歡迎晚會上，同行的夥伴及工作團隊互相認識，整裝行囊，為接下來一週的健行做準備。

今晚入住米茲佩拉蒙Airbnb民宿。

2/6 米茲佩拉蒙 - 拉蒙坑(Makhtesh Ramon) 周邊



全球地理奇景，特殊風化塌陷地形 – **拉蒙坑(Makhtesh Ramon)**為絕佳的日出觀賞地，一早我們在此等待野生獐羊出行覓食。

今日早餐後，我們從這趟旅程的最高點驅車直下，一同探訪拉蒙坑周邊各式獨特地形：柱狀玄武岩、海底化石奇觀等。

今晚入住米茲佩拉蒙Airbnb民宿。

2/7 米茲佩拉蒙 - (1.5hr) - 亭納國家公園(Timna Park)

早餐後，確認行囊，我們直抵**古埃及文明的古礦場 - 亭納國家公園(Timna Park)**。下午安排自由探索古埃及文明遺跡與園中的奇岩怪石。

夜宿亭納國家公園內湖畔露營區，充足補眠，準備明天輕裝上陣。

2/8 亭納國家公園 → 羅汗恩野營區 (Raham Etek Night Camp)

[健行距離：約7公里]

享用早餐後，今日將依靠我們的行腳，展開沙漠健行之旅。步履昂揚向前方，腳下的足跡時而淺時而深，踩在顏色有紅、黃、黑、綠交錯的土地上。看似開闊的沙漠，其實是千萬年來河水沖刷形成的大河谷。

夜宿羅汗恩野營區。



2/9 羅汗恩野營區 → 薛和瑞特野營區 (Shehoret Night Camp)

[健行距離:約13公里]

今日將第一次攀上裸露的稜線，飽覽無邊的一切，遠眺湛藍的紅海。中途經過沙漠小綠洲、河谷與有天然佩特拉城之稱的阿姆拉姆柱(Amram Pillars)。

夜宿薛和瑞特野營區。

2/10 薛和瑞特野營區 → 耶和瑞恩野營區 (Yehoram Night Camp)

[健行距離: 約11公里]

大海退去再退去，最後剩下的是什麼？瀑布的水逝去到乾了，剩下的會是什麼？今天我們將持續往南，在沙漠中尋找清泉、攀爬經千年沖刷的乾瀑布，親身經歷低於海洋的河谷、高於沙漠的山峰。

夜宿耶和瑞恩野營區。

2/11 耶和瑞恩野營區 → 紅海 Red Sea - 艾拉特 Eilat

[健行距離：約13公里]

摩西所見之紅海，渡過之後即到家鄉，當再見海洋之際，生命又進入一個新循環。今日隊伍安排路線二選一：一是走在有兩側陡峭山壁的地質屏障，遠眺埃及邊境；或登上艾拉特山脊(Eilat Ridge)的最高峰Mt. Shelomo，鳥瞰一望無際的沙漠綿延至紅海。夕陽時分我們抵達紅海海岸，當晚在以色列南方的天然海港都市艾拉特，一同慶祝完成五天的沙漠健行。

今晚入住艾拉特Airbnb 民宿。



SECTION B : FEBRUARY 12 - FEBRUARY 19

COLORFUL ISRAEL 多彩的以色列



PETRA
MASADA | DEAD SEA
EIN GEDI | BIRDING TOUR
JERUSALEM | OLD CITY of ACRE



行程安排



2/12 約旦佩特拉Petra 一日遊

難得飛來以色列，怎能錯過鄰國著名的佩特拉？今日安排約旦一日遊，帶好您的護照，我們一同短暫拜訪沙漠商隊帝國建造的佩特拉古城。

佩特拉城位於紅海和死海之間，它的歷史可以追溯到史前時代，最初是由納巴提人沙漠商隊建立的，它位於阿拉伯、埃及、敘利亞腓尼基之間的交通要塞。佩特拉城一半向外突出，一半嵌入巖石中，周圍群山環繞，山中道路蜿蜒，峽谷深深，是世界上最著名的考古遺址之一。古希臘建築與古代東方傳統在這裡交匯相融。

今晚入住艾拉特Airbnb 民宿。

2/13 艾拉特 - (2.5 hr) - 馬薩達遺址 Masada - Dead Sea 死海 - 阿拉德 Arad

悠閒早餐後，我們結束一週的沙漠健行之旅，接下來是由南往北探訪以色列的文明與發展。第一個來到的是**馬薩達遺址**（於2001登錄UNESCO 世界遺產）－此地為猶太人的聖地。位於猶地亞沙漠與死海谷底交界處的一座岩石山頂，為公元二世紀猶太人反抗羅馬統治的起義跟圍城根據地。下午至**死海一遊**。

今晚住宿死海旁的Arad小鎮。

2/14 阿拉德 - (1hr) - 恩戈地 Ein Gedi - (1.5hr) - 耶路撒冷 Jerusalem

恩戈地 Ein Gedi 國家自然保護區為以色列最大的綠洲，有七個瀑布與多個岩洞礦泉。這裡亦是當地特有的野生動植物的家，如獐羊、蹄兔與禿鷹。自然保護區內有許多瞭望點，可以看到死海地區周邊的風景。將安排約半天的時間走訪。

今晚住宿耶路撒冷。

2/15 耶路撒冷 - 伯利恆 Bethlehem - Church of the Nativity / Banksy Walled-Off-Hotel

今日帶大家參訪位於約旦河西岸區(West Bank)**伯利恆的聖誕教堂與Banksy Walled Off Hotel**。聖誕教堂建於耶穌誕生之地馬槽原址，是世界上仍在使用的最古老教堂之一。旅館內有英國塗鴉藝術家Banksy與當地藝術家製作的特展，說明以巴衝突百年來的始末。

今晚住宿耶路撒冷。

2/16 耶路撒冷 - 聖城一日遊 - (2hr) - 海法Haifa

安排**耶路撒冷大衛城內一日遊**。今天的耶路撒冷，是一個對比強烈的城市。不同文化、不同宗教、不同民族、社會不同階層，同處一城。The Church of the Holy Sepulcher 聖墓教堂為四世紀建於耶穌基督入葬十字架旁的墓穴上的最早教堂。

今晚住宿海法。

2/17 耶路撒冷 - (2hr) - 貝特謝安 Beit She'an 濕地賞鳥 - 海法Haifa

今日安排賞鳥之旅。以色列位處全球候鳥遷徙路徑之一，每年約有



五億鳥隻飛經以色列，號稱世界第八奇蹟。**鳥導Lior Kislev** 是著名的鳥類攝影師，以色列多個自然保留區內都能看到他的作品。這次他將帶我們拜訪以色列最古老的城鎮, Beit Shean，尋覓在濕地水域歇腳的多種鳥類。

今晚住宿海法。

2/18 海法 (1hr) - 巴哈伊聖地 & 阿克古城 - (2hr) 特拉維夫-雅弗市 Tel Aviv-Yafo

海法 Haifa 為以色列第三大城，除了鄰近阿克古城外，本身亦是巴哈伊信仰的聖地。其中巴哈伊世界中心的**巴哈伊聖地**，包括巴孛靈殿和階梯花園已在2008年7月被載入 UNESCO 世界遺產名錄。

Old City of Acre 是個有城牆的港口城市，歷史悠久，自腓尼基時代起，就一直有人類居住在這里。城中十字軍的遺址可以追溯到十二世紀，保留完好，生動再現了中世紀耶路撒冷十字軍王國的城市規劃和城市結構。於2001登錄UNESCO 世界遺產。

今晚住宿特拉維夫-雅弗市。

2/19 特拉維夫-雅弗市 Tel Aviv-Yafo - 機場 - 賦歸

以色列第二大城 - 特拉維夫-雅弗。2003年，該市以包浩斯建築鑄成的特拉維夫白城被聯合國教科文組織列為世界遺產。

悠閒早餐後，中午一同前往機場，搭乘下午國泰航空航班，經香港轉機，2/20 早晨返國。



航班

- 去程 2/04 (六) 國泰航空 來回經濟艙 39,100元起
02/04 CX 479 TPE 20:20 - 22:15 HKG
02/05 CX 675 HKG 01:30 - 07:15 TLV
- 回程 2/19 (日) 國泰航空
02/19 CX 676 TLV 14:20 - 06:15 HKG
02/20 CX 488 HKG 08:00 - 09:45 TPE

旅費每人：265,000 NTD 起

本行程費用包含

- 以色列沙漠健行+文化生態之旅 共15天14夜
- 健行嚮導：每五位隊員搭配一位專業嚮導
- 共十四晚住宿 其中含露營四晚 (含露營裝備)
- 隨隊廚娘準備的健行行程每日早、晚餐
- 文化生態之旅餐食費用
- 約旦一日遊交通、門票與約旦旅遊Jordan Pass申請
- 亭納國家公園門票
- 以色列國家公園與自然保留區門票
- 鳥導的一日鳥類導覽費用
- 機場接送機* (指定航班)
- 健行期間行李保管及運送

費用不含

- 台灣以色列來回機票
- 以色列SimCard通訊
- 個人旅遊醫療與不便險
- 個人健行裝備
- 信用卡刷卡手續費
- 嚮導與工作人員小費 (無限定，歡迎打賞給予鼓勵)

隊員人數：七人出隊，每隊最多十人

2023年初春行程日期 2/05 (日) - 2/19 (日)

歡迎單獨報名、小隊伍包團、專屬客製化行程等