



# 海陵岛

**[大美海陵旅居度假休闲品质游]**

中国十大最美海岛之一,享有“南方北戴河”和“东方夏威夷”之称

One of the ten most beautiful islands in China, it is known as "Beidaihe in the South" and "Hawaii in the East"



你听，“哗！哗！”海浪拍打着礁石，溅起了几尺高的洁白晶莹的水花，海浪涌到岸边，轻轻地抚摩着细软的沙滩，又恋恋不舍地退回，一次又一次永远不息地抚摩着，在沙滩下划出条条的银边，像是给浩浩荡荡的大海镶上了闪闪发光的银框，使大海变得更加迷人美丽。



# 海陵岛

旅居旅行

# #推荐玩法

“解锁海陵岛新玩法，给你不一样的旅游体验”

## 风车山徒步

### 精华景点

远远望去一座座大风车屹立在山上，足足绵延五公里，这里是海陵岛内登高望远最好的选择



## 海上日落日出

### 拍摄美照

选择岛上最佳观景位置，观看海上日落，拍下美美的照片，留下美好的又独特的回忆



## 趣味赶海

### 其乐无穷

伴着清晨第一缕阳光，前往海边挖沙虫、拾贝壳，吹海风，听海声，角逐“赶海王”，王者可获赠精美礼物1份



## 沙滩排球/羽毛球

### 与欢乐相遇

在沙滩上打排球与羽毛球，踩着软绵绵的沙土，在暖阳下挥洒热汗，散发你的激情，和朋友一起运动吧!





## 南海一号

馆内包括：南海 I 号船体构件及船员生活用品展区、出水贸易品展区、整体打捞及试挖掘专题展区、出水文物保护修复成果展区、海上贸易展区、海上丝路与宗教与宗教文化传播展区、郑和下西洋展区、珍品文物展区。



放生台



白蒲古村



## 大角湾

大角湾是海陵岛知名度最高的景点，三面环海，实为半岛，可观看“马尾夕照”。以阳光明媚灿烂，沙滩均匀松软，海水清澈纯净，空气清新多氧而享誉中外。分为以体育运动为主的康体区、观光休闲区以及大众游乐区三大功能区。·蜂蜂可以在此尽情体验香蕉船、摩托艇、沙滩车烧烤等充满滨海风情的旅游项目。



## 北洛秘境

景区内北洛湾海水浴场、将军铁帽山、仙人洞、奇石滩等景观。山上翠林环绕、鸟语花香，站在山顶放眼眺望，山下碧波万顷的大海波光粼粼、船影绰约，绝壁如削的海蚀地貌，蔚为壮观。



红树林



马尾山



## 风车山公园

山顶的风车山公园，这里可从高处俯瞰海岛全景，海天一色，千船竞渡，真是完全不同的感受



## 独家安排海陵岛五星级公寓酒店

你在房间里就能远眺峦山叠翠、近观碧海蓝天。  
出门便是大海，尊享海陵岛风光俊秀，十里银滩步步皆景！



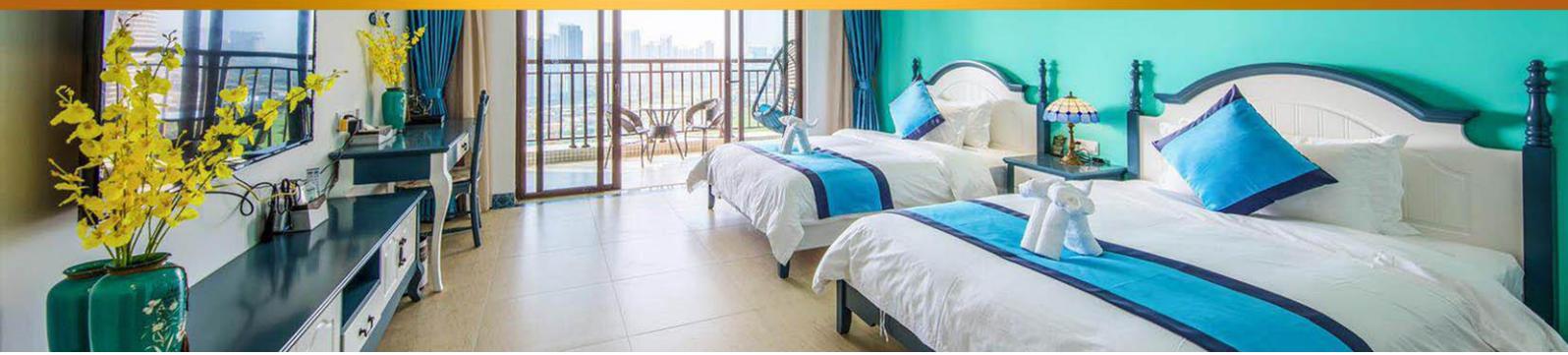
WIFI免费



健身房



儿童娱乐



## D1：昆明-茂名

餐：

住：火车上

于在指定地点集合，前往茂名

## D2：茂名-海陵岛

餐：晚

住：海陵岛

于指定地点集合，前往茂名，而后前往国家AAAAA级景区，中国十大最美海岛【**阳江海陵岛**】，海陵岛是广东第四大海岛，地处南亚热带，四面环海，山海兼优，年平均气温22.3°C，年降雨量1816毫米，年晴天310天，冬无严寒，夏无酷暑，四季如春，海水浴时间长达8个月。

晚餐后入住五星公寓酒店休息！

## D3：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。

午餐，导游带领前往餐厅进行【**包饺子活动**】，包饺子—是我国传统的饮食文化。活动时，大家一起拉拉家常，聊聊心声，一起动手切菜、拌馅、包饺子，一个个饺子虽然形态各异，但却心意满满。

之后返回酒店休息。

【**广场舞**】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【**棋牌室**】打麻将或打牌，或前往小区有**羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择**。

在沙滩上还有【**沙滩排球**】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【**羽毛球**】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D4：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

【**广场舞**】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【**棋牌室**】打麻将或打牌，或前往小区有**羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择**。

在沙滩上还有【沙滩排球】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【羽毛球】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D5：海陵岛（自由活动）

餐：早中

海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

【广场舞】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【棋牌室】打麻将或打牌，或前往小区有羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择。

在沙滩上还有【沙滩排球】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【羽毛球】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D6：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

【广场舞】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【棋牌室】打麻将或打牌，或前往小区有羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择。

在沙滩上还有【沙滩排球】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【羽毛球】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D7：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

【广场舞】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广

场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【棋牌室】打麻将或打牌，或前往小区有羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择。

在沙滩上还有【沙滩排球】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【羽毛球】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D8：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

【广场舞】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【棋牌室】打麻将或打牌，或前往小区有羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择。

在沙滩上还有【沙滩排球】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【羽毛球】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D9：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，呼吸自然的味道，自由自在的广阔的沙滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

【广场舞】广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往【棋牌室】打麻将或打牌，或前往小区有羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择。

在沙滩上还有【沙滩排球】场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

【羽毛球】不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

## D10：海陵岛（自由活动）

餐：早中

住：海陵岛

早上睡到自然醒后，可自行前往沙滩进行晨练。前往餐厅享用早餐，之后或者漫步沙滩，

呼吸自然的味道，自由自在的广阔的海滩，粗旷的海石，拍打的浪花，面朝大海，看蓝天碧海听风看细沙。之后返回酒店休息。

**【广场舞】**广场舞是一种休闲方式，可在这里遇到与自己志同道合的舞友，也可通过广场舞释放自身压力，让自己身心舒畅、愉悦！

也可自行前往**【棋牌室】**打麻将或打牌，或前往小区有羽毛球、乒乓球、下象棋等娱乐活动任君选择。

在沙滩上还有**【沙滩排球】**场地，运动面朝大海，沐浴阳光，光着脚板在金色柔软的沙滩上，享受着这美妙的时光。

**【羽毛球】**不光是一种休闲运动，也是国民运动，还可以健身提高免疫力。有道是：有志随处是战场，打球健身喜洋洋。越老越要活潇洒，不负当今好时光。

**D11：海陵岛-茂名**

**餐：早中**

**住：火车上**

早餐后，岛内自由活动。午餐后乘车前往茂名送团，结束愉快行程，返回温馨的家！

**D12：茂名-温馨的家**

**餐：**

**住：温馨的家**

## 费用包含

- 1、交 通：昆明-茂名往返火车硬卧（不保证铺位），当地正规空调旅游车，保证一人一正座。
- 2、用 餐：9早10正餐，海陵岛4菜1汤+水果营养餐

### 海陵岛4菜1汤+水果营养餐

早餐用餐表		鸡蛋、馒头、菜肉包、白粥配咸菜、咸蛋芥菜粥、三丝炒粉、三丝炒面
正餐用餐表	肉类	辣子鸡丁、尖椒回锅肉、支竹魔芋焖鸭、尖椒肉片炒五香豆腐干、酸菜鱼、尖椒炒猪肝、香菇鸡肉、土豆焖鸡、干煎鱼块、红烧猪头肉、芹菜炒肉丝、大蒜焖鸭、尖椒小炒肉、猪红炒芽菜、酸豆角肉末、青瓜炒鱼付、红烧猪头肉
	菜类	凉瓜炒蛋、凉拌藕片、麻婆豆腐、炒土豆丝、焖南瓜、炒青菜、蒸水蛋、酸辣大白菜、红烧豆腐、炒芽菜、腐乳焖冬瓜、凉拌青瓜、酸辣海带
	汤类	菜干猪肺汤、萝卜猪骨汤、白贝海草汤、紫菜蛋花汤、咸蛋芥菜汤、冬瓜肉片汤、西红柿蛋花汤、白菜豆腐汤
	水果	时令水果

**备注：早餐厨师根据具体情况任意搭配4样；正餐厨师根据具体情况任意搭配2荤2素1汤  
以上菜品仅供参考，实际用餐菜单以当天出品为准**

用餐数根据具体行程而定，行程中所有用餐如因自身原因临时放弃用餐，则餐费不退。

3、门 票：行程所列景点首道门票（其中证件产生的优惠费用不退）。

4、导 游：行程中所列参观游览过程中，地方专职中文导游服务及景区讲解员。

- 5、住 宿：阳江海陵岛当地准五标准公寓酒店。如不能拼房则按照 700 元/人补足单房差（由于此价格为旅行社向酒店采购特惠打包套餐，游客如提前退房，房费不退）（由于此价格为旅行社向酒店采购特惠打包套餐，游客如提前退房，房费不退）
- 6、保险服务：旅游组合险。

## 特别提醒

- 1、请提醒全陪或客人认真、如实地填写各地的旅游意见反馈表，我们将以该表作为服务质量标准；若客人对接待服务有意见，请在当时当地提出异议，我社会在第一时间及时作出处理。如当时没有提出，返回后再投诉的，本公司概不负责。
- 2、本社郑重提醒游客不得参观或者参与违反我国法律、法规、社会公德和旅游目的地的相关法律、风俗习惯、宗教禁忌的项目或者活动。

## 温馨提示

- 1、出团时成人务必携带有效期内身份证原件，儿童务必携带户口本原件；入住酒店需提供身份证，小孩如无身份证必须携带户口簿方可登记入住。无携带身份证或户口簿，酒店有权利要求游客去公安局开具证明，方可办理入住。
- 2、全程酒店及用餐地点变更频繁，请在离店前仔细检查个人物品。
- 3、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，配合司机、导游工作。团友之间相互关照，少数服从多数。自由活动时，请注意人身及财产安全。
- 4、本产品，如有 70 岁以上老人参加行程请提前告知。
- 5、儿童说明：因交通条例规定：旅游营运车辆不得超载，不管身高多少都必须占座。旅游车辆按车位核算成本。
- 6、在车辆行驶过程中请坐好，不要随意走动，并系好安全带，靠近大巴前门的副驾驶位，第一排的导游座及大巴较后一排中间的位置一律不予乘坐和放行李。
- 7、在不减少景点的情况下,我社有权对行程进行适当调整，以较终安排为准；不可抗力因素造成的行程变化和景点减少，我社只负责退还差价，不承担由此造成的损失；
- 8、景区电瓶车费用自理。