



2ac 澳洲華人電台及明明精景遊開心呈獻：

台灣著名素宴自助餐美食、遊花都歡樂一天團

**** 體驗不一樣的行程, 不一樣的旅遊樂趣 ****

出發日期：2026 年 9 月 27 日(周日)



素食對健康好處:素食可以給予我們意想不到的健康好處。研究許多支持素食的好處，包括延長壽命、改善新陳代謝、提高整體能量水平等。這樣的好處主要來自於素食中的高纖維、高抗氧化和低脂肪含量。高纖維食品如豆類、蔬菜和全穀物有助於促進消化系統的健康，並能有效預防便秘。富含抗氧化劑的食物，如水果和蔬菜，則能減少細胞損傷，預防包括癌症在內的慢性病。低飽和脂肪含量更是在血壓、膽固醇控制及心血管健康中瓦解風險的重要指標。此外，素食飲食中的鉀、鎂等礦物質含量較高，有助於維持血壓穩定。維生素 A、C 以及其他植化素的攝取，也促成了免疫系統增強和膚色的改善。對於想要減輕體重的人來說，素食飲食同樣能提供一個更簡單的熱量控制手段。



**** Zen Oasis** 位於美麗的歷史村莊 Berrima 的邊緣。這棟質樸的建築坐落在南高地的一百英畝土地上，建於 1948 年，並因 Parmenter's 家族經營的 Woolshed 餐廳近三十年而聞名。

行程特色：* 品嚐著名特色台式素宴自助餐美食 * 暢遊 Berrima 小鎮

* 遊覽悉尼南部高原小鎮 - Mittagong * 暢遊鬱金香之都 - Bowral

行程：早上從悉尼出發，抵達悉尼南部高原小鎮 Berrima 遊覽觀光，感受小鎮風情，購買特色當地產品，例如款式多樣化的西洋花茶，精緻手工藝品等等，令人心曠神怡！中午在著名台式素宴園林餐廳，多種特色精美的手工製作齋菜，任君品嚐！美味之餘，款式多樣化，令人垂涎三尺！享受完畢豐富又美味又健康的素食自助午餐後，暢遊鬱金香之都 - Bowral，可以隨意在這鬱金香之都美譽的小鎮遊覽，自由活動；感受一年一度鬱金香節日熱鬧氣氛，進入鬱金香花園，觀賞八萬朵萬紫千紅豔光四射的鬱金香，使人溶入於花海之中，令人陶醉！之後前往充滿富有歐陸特色建築的小鎮 - Mittagong 暢遊，往高山上觀景台，鳥瞰南部高原，欣賞美麗景色，使人心曠神怡！傍晚返抵悉尼，帶著美麗又愉快的回憶，完成一天身心健康的旅程！** 因天氣或未能預測的因素，本旅行社有權更改某些行程或安排 **

**** (團費: \$145 長者或小童 / \$150 成人) ****

團費包括：舒適旅遊巴 / 豐富素宴自助午餐 / 行程內門票 / 專業中文導遊全程講解服務。

團費不包括：司機及導遊小費(每位客人\$12) ** 個人消費及個人旅遊保險 **

出發地點及時間：**早上 07:30 Chatswood RSL Club 正門 Victoria Ave.,

**早上 08:00 唐人街達令港 Furama Hotel 68 Harbour Street

**早上 08:45 華英小廚 184 Forest Road Hurstville



澳洲華人電台
AUSTRALIAN
Chinese Radio

報名或旅行團查詢請到 2ac 澳洲華人電台 電話：02-9267 7533

地址：悉尼佐治街 650 號 2 樓 29 室

銀行入數資料：NAB Bank / BSB No. 082-080 / Account No. 74-728-3344

Account Name: 2ac Australian Chinese Radio