

12-Day Bilingual Tai Chi Wellness Tour

台灣 12 天雙語太極養生之旅

Practice Tai Chi • Discover Taiwan • Experience Wellness
太極養生 • 探索台灣 • 健康旅行

Day 1 | Welcome to Taiwan!

歡迎來到台灣

Itinerary | 行程

- Taoyuan International Airport | 桃園國際機場
- Meet Your Tai Chi Master or Tour Guide | 太極老師或導遊接機
- Private Transfer to Taipei | 專車前往台北
- Hotel Check-in | 飯店入住
- Welcome Orientation | 迎賓說明會
- Bilingual Tai Chi Introduction | 中英雙語太極體驗
- Ximending Shopping District | 西門町商圈（自由活動）

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- Tai Chi Philosophy | 太極養生理念
- Correct Standing Posture | 太極站樁
- Natural Breathing | 自然呼吸法
- Relaxation Techniques | 全身放鬆技巧

Day 2 | Taipei Leisure Day

台北自由活動

Itinerary | 行程

- **Free Day in Taipei | 台北自由活動**

Optional Activities | 自由參加

- **Bilingual Tai Chi Class | 中英雙語太極課**
- **Chiang Kai-shek Memorial Hall | 中正紀念堂**
- **Longshan Temple | 龍山寺**
- **Ximending Shopping District | 西門町商圈**
- **Taipei 101 | 台北 101**

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- **Wuji Standing Meditation | 無極樁**
- **Tai Chi Walking | 太極走步**
- **Eight Fundamental Exercises | 八大基本功**
- **Stretching Exercises | 經絡伸展**

Day 3 | Lukang & Sun Moon Lake

鹿港・日月潭

Itinerary | 行程

- **Lukang Old Street** | 鹿港老街
- **Lukang Mazu Temple** | 鹿港天后宮
- **Sun Moon Lake National Scenic Area** | 日月潭國家風景區
- **Sun Moon Lake Cycling Trail** | 日月潭自行車道
- **Wenwu Temple** | 文武廟

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- **Tai Chi Walking** | 太極走步
- **Balance Training** | 平衡訓練
- **Weight Transfer** | 重心轉換
- **Fall Prevention** | 防跌訓練

Day 4 | Sun Moon Lake & Alishan

日月潭・阿里山

Itinerary | 行程

- **Ci'en Pagoda** | 慈恩塔
- **Alishan National Forest Recreation Area** | 阿里山國家森林遊樂區
- **Alishan Forest Railway** | 阿里山森林鐵路
- **Shouzhen Temple** | 受鎮宮
- **Alishan Tea Plantation** | 阿里山高山茶園
- **Tea Tasting Experience** | 高山茶品茗體驗

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- **Eight Brocades Qigong** | 八段錦
- **Forest Breathing Meditation** | 森林呼吸法
- **Meridian Stretching** | 經絡伸展
- **Tea Meditation** | 茶禪靜心

Day 5 | Historic Tainan

台南古都

Itinerary | 行程

- **Fenqihu Old Street** | 奮起湖老街
- **Historic Tainan** | 台南古都
- **Anping Fort** | 安平古堡
- **Anping Tree House** | 安平樹屋

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- **Spine Relaxation** | 脊椎放鬆
- **Joint Mobility** | 關節活化
- **Healthy Posture** | 養生站姿
- **Core Stability** | 核心穩定

Day 6 | Tainan Cultural Heritage

台南文化巡禮

Itinerary | 行程

- **Tainan Confucius Temple** | 台南孔廟
- **Koxinga Shrine** | 延平郡王祠
- **Ten Drum Cultural Village** | 十鼓文化園區
- **Ten Drum Performance** | 十鼓擊樂表演

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- **Dantian Breathing** | 丹田呼吸
- **Internal Energy Training** | 內氣訓練
- **Standing Meditation** | 站樁功
- **Relaxation Meditation** | 靜心放鬆

Day 7 | Kaohsiung

高雄

Itinerary | 行程

- **Fo Guang Shan Buddha Museum** | 佛光山佛陀紀念館
- **Lotus Pond** | 蓮池潭
- **Dragon and Tiger Pagodas** | 龍虎塔
- **Pier-2 Art Center** | 駁二藝術特區

 **Tai Chi Wellness Class** | 太極養生課程

- **Qigong Practice** | 養生氣功

Day 8 | Kenting National Park

墾丁國家公園

Itinerary | 行程

- **Kenting National Park** | 墾丁國家公園
- **Kenting Forest Trail** | 墾丁森林步道
- **Maobitou Scenic Area** | 貓鼻頭風景區
- **Baishawan Beach** | 白沙灣海灘

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- **Beach Tai Chi** | 海邊太極
- **Ocean Breathing** | 海洋呼吸法
- **Qigong Practice** | 養生氣功
- **Nature Healing Meditation** | 自然療癒靜心

Day 9 | Taitung East Coast

台東東海岸

Itinerary | 行程

- **Mr. Brown Avenue** | 伯朗大道
- **Sanxiantai Scenic Area** | 三仙台風景區

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- Healthy Walking | 養生步法
 - Balance Exercise | 平衡訓練
 - Flexibility Training | 柔軟度訓練
 - Breathing Meditation | 呼吸靜心
-

Day 10 | Taroko National Park

太魯閣國家公園

Itinerary | 行程

- **Taroko National Park** | 太魯閣國家公園
- **Dekalun Trail** | 得卡倫步道
- **Changchun Shrine** | 長春祠
- **Return to Taipei** | 返回台北

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- Mountain Tai Chi | 山林太極
- Deep Breathing | 深呼吸
- Relaxation Meditation | 放鬆靜心
- Qigong Practice | 養生氣功

Day 11 | Yangmingshan & Yehliu

陽明山・野柳

Itinerary | 行程

- Yangmingshan National Park | 陽明山國家公園
- Yehliu Geopark | 野柳地質公園
- Queen's Head Rock | 女王頭岩

Tai Chi Wellness Class | 太極養生課程

- Complete Tai Chi Form | 太極拳套路
 - Push Hands Basics | 推手基礎
 - Qigong Practice | 養生氣功
 - Closing Meditation | 收功靜心
-

Day 12 | Departure

返程

Itinerary | 行程

- Free Time for Shopping | 自由購物
- Taipei City Exploration | 台北市區自由漫遊
- Airport Transfer | 專車送機
- Taoyuan International Airport | 桃園國際機場

Final Tai Chi Wellness Session | 最後一堂太極養生課

- Complete Tai Chi Review | 太極總複習
- Daily Home Practice | 居家養生練習
- Q&A Session | 問答交流
- Certificate Presentation | 頒發結業證書
- Group Photo | 團體合照