

2026 · 6位家人 · 6天5晚

厦门70岁生日 家庭图文行程

山海之旅 · 慢慢走 · 好好庆祝



7月29日 - 8月3日

广州 · 安溪 · 鼓浪屿 · 厦门 · 五缘湾

8月1日 · 70岁生日晚宴

最后一晚住宿 · 待确认

一张图看完整行程

TRIP OVERVIEW

先看路线，再看每天的详细安排



7月29日
茶山温泉



7月30日
鼓浪屿慢行



7月31日
骑楼夜色



8月1日
七十家宴



8月2日
完整度假



8月3日
从容返程

核心原则

每天午休 · 轻装上岛 · 天气优先 · 生日当天不赶景点 · 8月2日完整休息

广州 - 厦门北 - 安溪

DAY 1 · 7月29日 周三

今晚：安溪悦泉行馆 | 节奏：低强度



茶山晨雾 · 温泉初醒

今日时间表

- 上午 广州东站乘高铁前往厦门北
- 约12:00 厦门北站取车，核对儿童座椅与行李空间
- 12:15 简单午餐后前往安溪，车程约1.5小时
- 下午 入住、午休、茶园散步或泡温泉
- 傍晚 酒店园林拍全家照
- 晚上 酒店中餐厅晚餐，早点休息

老人看图版



今天记住三件事

- 1 按时出发，不赶路
- 2 午后完整休息
- 3 累了就直接回酒店

天气 / 体力备选

如高铁延误，取消茶园散步；到店先吃饭再泡汤，避免空腹泡温泉。

今晚：鼓浪屿晃岩36 | 节奏：中强度



红瓦绿荫 · 海岛慢行

今日时间表

- 08:00 早餐、温泉或茶园短走
- 最迟10:15 退房，开车返回厦门
- 约11:45 华尔道夫寄存大件行李，只带过夜包
- 13:40前 抵达东渡客运码头安检候船
- 14:30 东渡客运码头乘船至三丘田码头
- 约15:30 入住晃岩36，先休息
- 17:00 2小时轻松讲解，不登日光岩顶
- 晚上 岛上简单闽南菜

天气 / 体力备选

若晚离安溪，午餐改为路上简餐并直接去码头；轮渡延误就缩短讲解。

老人看图版



今天记住三件事

- 1 按时出发，不赶路
- 2 午后完整休息
- 3 累了就直接回酒店

今晚：厦门华尔道夫 | 节奏：中低强度



骑楼灯火 · 鹭江夜色

今日时间表

- 07:30 早餐，岛上轻松散步
- 10:30 退房下岛，酒店协助行李送码头
- 12:00 华尔道夫取回寄存行李
- 13:30 鲜承 HOKKLO 午餐，已预约
- 15:00 入住、完整午休或泳池
- 19:00 中山路小吃：沙茶面、海蛎煎、花生汤
- 约21:00 鹭江道看鼓浪屿夜景，累了直接打车

老人看图版



今天记住三件事

- 1 按时出发，不赶路
- 2 午后完整休息
- 3 累了就直接回酒店

天气 / 体力备选

下雨改为骑楼下短走；老人累时吃完花生汤直接回酒店。

华尔道夫 - 七尚 - 五缘湾

DAY 4 · 8月1日 周六

今晚：厦门七尚酒店 | 节奏：低强度



海湾夕照 · 七十家宴

今日时间表

- 08:00 早餐、泳池或房间休息
- 上午 不安排景点，午餐从简
- 13:30 退房前往七尚，车程约20-25分钟
- 14:30 入住、午休、酒店园林
- 17:00 可选五缘湾动力游艇1小时
- 18:00 洗澡换衣，拍生日照片
- 19:00 厦餐厅70岁生日晚宴
- 约20:30 长寿面、切蛋糕、全家合照

老人看图版



今天记住三件事

- 1 按时出发，不赶路
- 2 午后完整休息
- 3 累了就直接回酒店

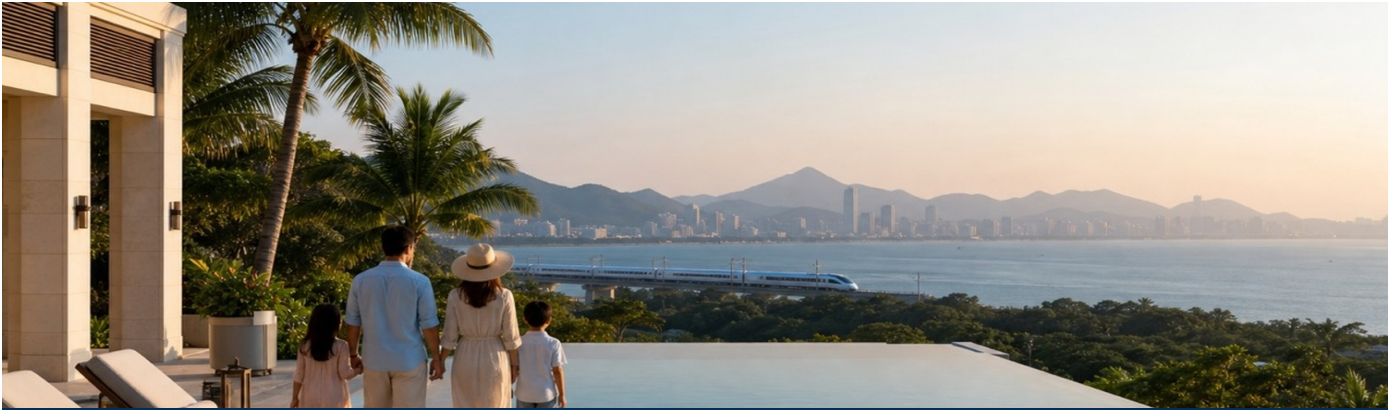
天气 / 体力备选

海况不好就取消游艇，改为酒店泳池和五缘湾短走；生日宴时间不变。

完整度假日 · 不赶景点

DAY 5 · 8月2日 周日

今晚：最后一晚待确认 | 节奏：极低强度



海湾闲日 · 慢慢享受

今日时间表

- 08:00-10:00 睡到自然醒、早餐、园林短走
- 10:00-12:00 孩子泳池，老人房间休息
- 12:00-14:30 酒店轻午餐与完整午休
- 15:00-17:00 泳池、Spa、静坐或整理照片
- 17:00-18:30 天气好再去海湾短走
- 18:30后 轻松晚餐，提前整理部分行李

天气 / 体力备选

若更换酒店，当天只保留入住与休息；下雨或太热就留在酒店。

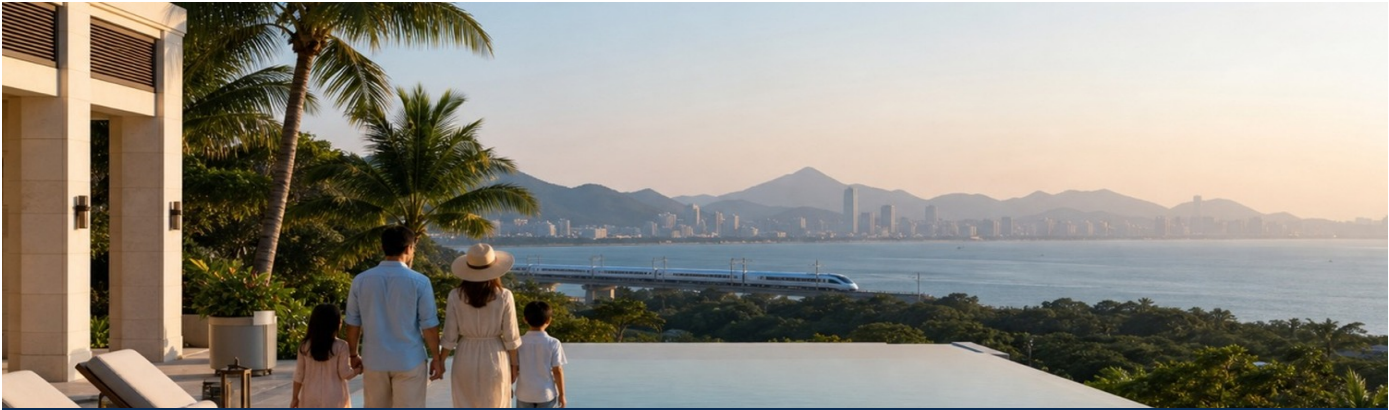
老人看图版



今天记住三件事

- 1 按时出发，不赶路
- 2 午后完整休息
- 3 累了就直接回酒店

今晚：温暖到家 | 节奏：低强度



最后一晨 · 从容归家

今日时间表

- 08:00-09:30 早餐、最后一次散步或池边坐坐
- 09:30-11:00 打包并检查证件、充电器、药品
- 按车次 退房或寄存行李，简单午餐
- 发车前 前往厦门北，交通与进站预留75-90分钟
- 当天 高铁返回广州东，尽量安排相邻座位

老人看图版



今天记住三件事

- 1 按时出发，不赶路
- 2 午后完整休息
- 3 累了就直接回酒店

天气 / 体力备选

车次较早就取消散步；车次较晚也不再加景点，把体力留给返程。

最后一晚住宿 · 待确认

HOTEL DECISION

先保留选择，不把任何方案写成已预订



参考方案 A

七尚续住一晚

不用搬行李，对老人和孩子最轻松。

- 生日宴后原地休息
- 泳池、园林与五缘湾慢走
- 价格与现金券条件需再核对

候选方案 B

更换其他酒店

只有价值或返程位置明显更好时再考虑。

- 需要再次打包与转场
- 8月2日不再安排额外景点
- 候选酒店仍待家庭讨论

建议判断方式

价差不大就优先不换酒店；只有新酒店的价值或位置明显更好时，再考虑转场。

确认后需要同步更新

酒店名称和确认号 · 两间房是否相邻 · 早餐权益 · 8月3日送站时间 · 延迟退房或行李寄存

三顿重点餐食

DINING

少油、少盐、少辣，照顾老人和孩子



安溪悦泉晚餐

约 ¥872

01

茶香虾、山茶油土鸡、本地光鱼、麻笋煲、幸福炒饭

华尔道夫鲜承午餐

菜品 ¥1,388 + 服务费

02

客家牛三宝、白切大红管、姜母鸭、海鲜泡饭、泉州卤面

七尚70岁生日宴

约 ¥2,940

03

青蟹年糕、竹午鱼、河田鸡、片皮鸭、花生汤与长寿面

生日宴提醒 · 8月1日 19:00

18:50前到场拍照；约20:30上长寿面、切蛋糕并拍全家照。

出发前准备清单

CHECKLIST

勾完再出发，重要事项不遗漏

☐

高铁票与6人实名信息

☐

租车确认及还车门店地址

☐

7月30日14:30船票与证件分工

☐

已订酒店确认号与相邻房备注

☐

7月31日13:30鲜承午餐

☐

8月1日19:00七尚生日宴

☐

蛋糕、花瓣、好事发生牌、长寿面

☐

8月2日最后一晚酒店确认

☐

8月3日高铁车次与送站时间

☐

常用药、晕船药、防晒和补液用品

☐

鼓浪屿轻便过夜包

☐

充电器、儿童用品与雨具

老人随身小包

证件 · 常用药 · 水 · 纸巾 · 薄外套 · 手机 · 紧急联系人电话