

行程概要

2026年暑假教职工疗休养基地行程安排表

-崇左宁明花山疗休养基地（5天4晚）

时间	行程内容
第一天	14:30-17:00 南宁东接站/统一乘车出发前往崇左宁明 11:22-13:55 桂林乘坐动车抵达南宁东站 【建议D8405桂林站-南宁东（2小时 33分钟）】
	17:00-17:30 基地办理入住
	18:00-19:00 基地晚餐
	19:30-22:00 温泉 SPA/畅游无边泳池
第二天	07:30-09:00 基地自助早餐
	09:30-11:30 爱国主义教育—红色龙州 (邓小平亲自组织、领导和发动龙州起义、创建左江革命根据地。凝聚了革命战士的血与汗，注入了使命和希望。它们从红色年代中走来，站在新时代的土地上肩负起新的使命，重温宣誓，不忘初心。)
	12:00-13:00 龙州午餐
	15:00-16:30 崇左民族博物馆 (全国首家地级市壮族专题博物馆，建筑融合花山岩画、铜鼓元素。馆藏六千余件文物，常设花山岩画、壮族文化两大精品展，系统展现骆越文明与壮乡民俗。)
	18:00-19:00 崇左晚餐
	19:30-20:30 夜游边关不夜城-太平古城 (杆栏式和吊脚楼等建筑构架，呈现“台、吊、错、挑、梭、靠”等特色，堪称边关带上“璀璨不夜城”。)
	20:30-21:30 返回基地
07:30-09:00 基地自助早餐	

第三天	10:00-13:00 考察边关文化-德天界碑文化 (中国德天瀑布与越南板约瀑布相连,宽200多米,落差70米,纵深60米,三级跌落气势磅礴。是“亚洲第一大跨国瀑布”、“世界第四大跨国瀑布”是全国首个跨境旅游合作区。)
	12:00-13:00 德天午餐
	14:00-16:30 参观美丽乡村-明仕田园 (明仕山环水绕、风光清逸而闻名,素有“小桂林”之称。明仕河在山水原野间蜿蜒延伸,倒映着两岸凤尾翠竹及绿树青峰,驻足其间,捕获一份久违的宁静。)
	16:30-17:30 返回基地休息/温泉 SPA
	18:00-19:00 基地晚餐
	19:00-20:00 欢乐棋牌/有氧健身馆/骆越文化宫
第四天	07:30-09:00 基地自助早餐
	09:30-12:00 寻访镇南关大捷旧址九大雄关-友谊关 (最早设立于汉代。有着中国南大门之城,目前唯一在使用的边关口岸。古城墙千年肌理,关楼飞檐雄姿。)
	12:00-13:00 凭祥午餐
	15:00-17:30 探秘世界非遗-花山岩画 (初识壁面认前朝,色自丹丹迹未凋。花山岩画绘制于战国东汉时期,已有2000多年的历史,是世界非物质文化遗产。古人用特殊颜料在天然崖壁上刷绘出神奇的壁画。)
	18:00-19:00 基地晚餐
19:30-20:30 畅游泳池/欢乐棋牌	
第五天	07:30-08:30 基地自助早餐
	09:30-11:30 送站南宁东站,快乐返程温馨的家

2026年暑假教职工疗休养服务方案

-崇左宁明花山温泉疗休养基地(5天4晚)

【崇左】

一座年轻又古老的魅力边关之城，有着“打开门就是越南，走两步就进东盟”的特殊地理位置。被誉为“中国糖都”、“中国锰都”。蔚蓝的天空、黄绿的山地、绚丽的植被，柔和的山气，穿梭于桂西南典型喀斯特地貌之中！



【宁明花山温泉疗休养基地】

广西壮族自治区总工会指定区级职工疗休养基地。坐落在国家5A级旅游度假区，临左江世界非遗岩画，山崖、河流与台地共生的带状景观体系为载体，融合明江风光、陇瑞及壮族村落。







行程概况

【**友谊关**】伫立在中越边境线上的千年雄关，是我国九大名关中仍在使用的国门。它既是历史的见证者，也是友谊的传承者。







【红色龙州】邓小平亲自组织、领导和发动龙州起义、创建左江革命根据地。凝聚了革命战士的血与汗，注入了使命和希望。它们从红色年代中走来，站在新时代的土地上肩负起新的使命，重温宣誓、不忘初心！



【太平古城】依山而建，杆栏式和吊脚楼等建筑构架，呈现“台、吊、错、挑、梭、靠”等特色，堪称边关带上“璀璨不夜城”！



【明仕田园】山环水绕、风光清逸而闻名，素有“小桂林”之称。明仕一湾河水在山水原野间蜿蜒延伸，倒映着两岸凤尾翠竹及绿树青峰。任由碧绿清澈的河水划过，徐徐向前，恍如醉入隔世般时光。



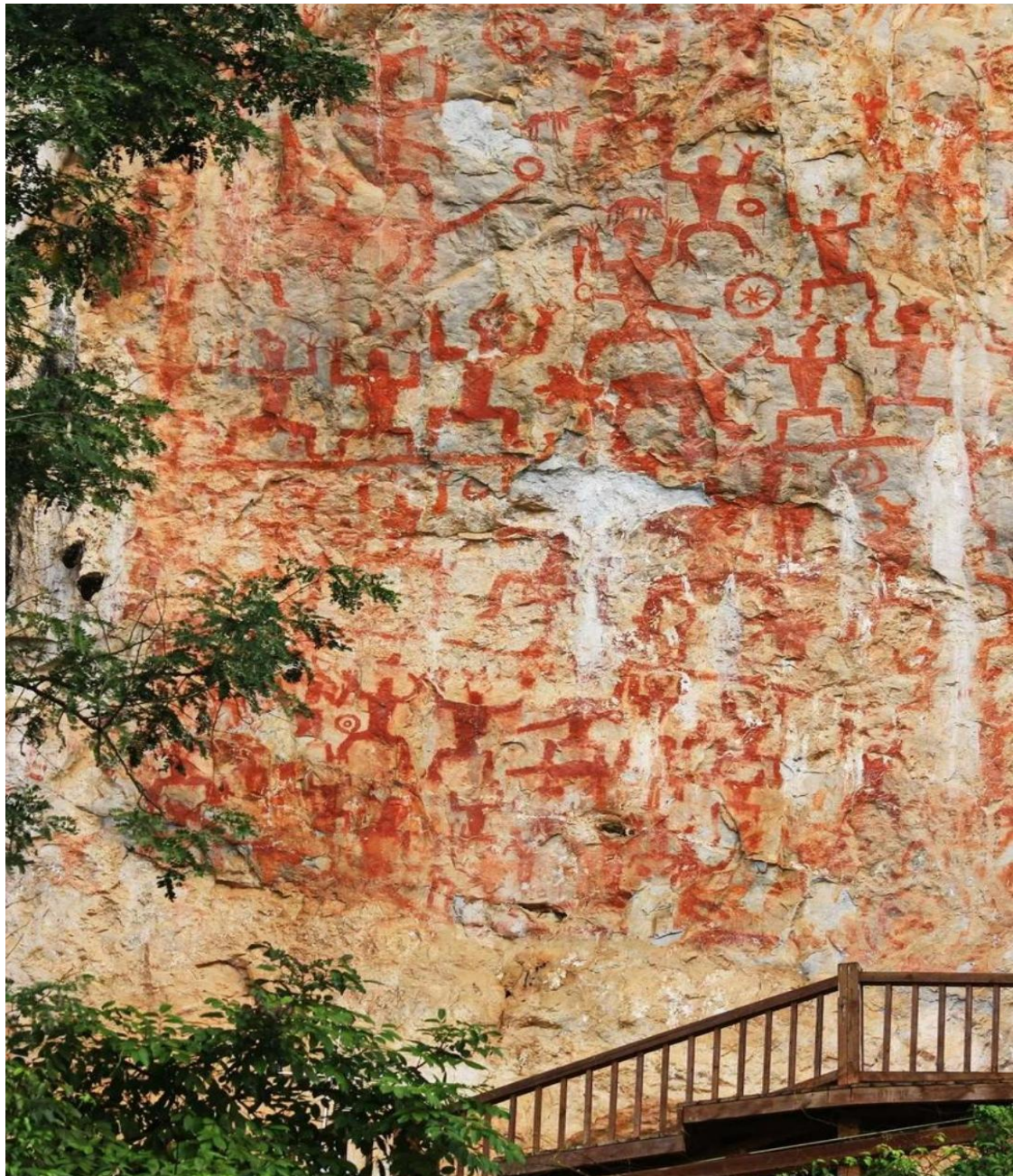


【德天跨国瀑布】 中国德天瀑布与越南板约瀑布相连，宽200多米，落差70米，纵深60米，三级跌落气势磅礴。“亚洲第一跨国瀑布”、“世界第四跨国大瀑布”！是全国首个跨境旅游合作区。



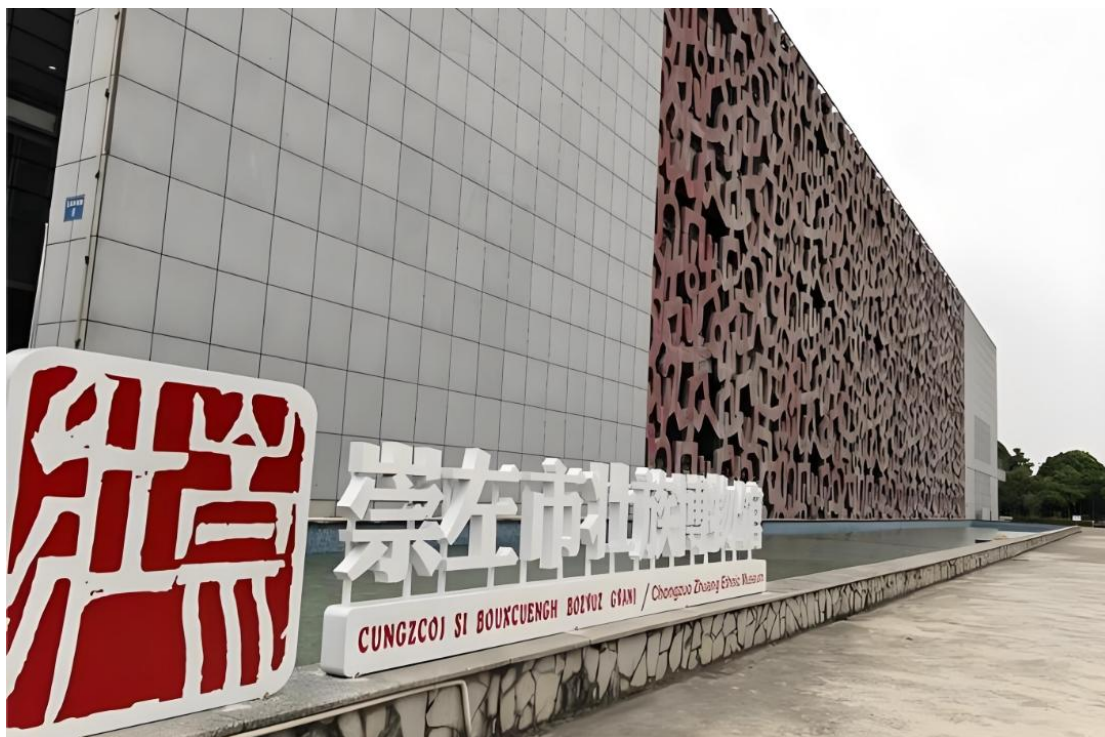


【**花山岩画**】体现壮族先民骆越人社会生活，人物、动物、铜鼓、刀剑等图腾。采用赭红色赤铁矿粉混合动物脂肪为颜料，以单一色块平涂法绘制，风格粗犷古朴，历经千年仍色彩鲜艳。2005年列入世界非物质文化遗产，被誉为“壮族文化瑰宝”。





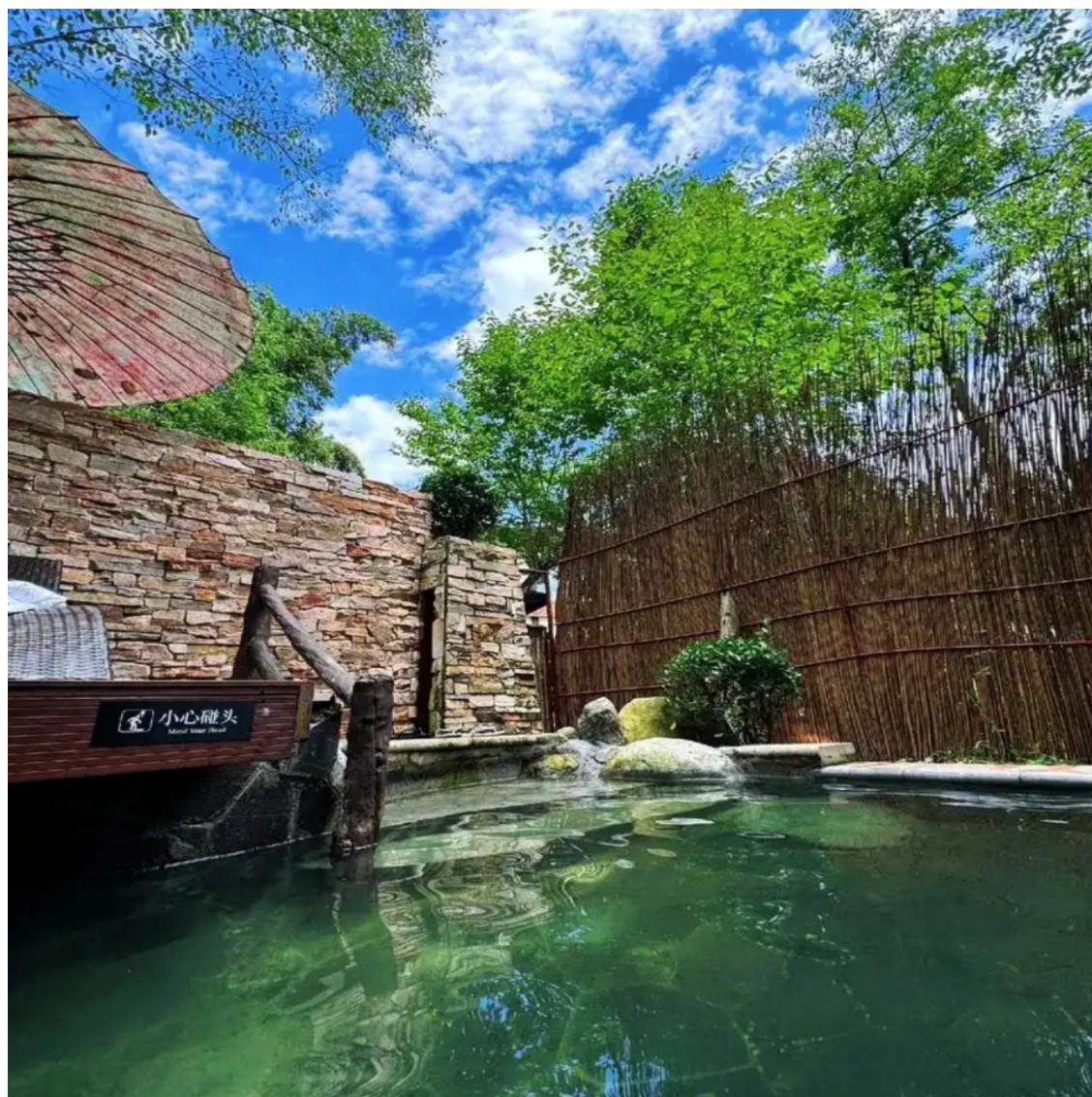
【崇左民族博物馆】全国首家地级市壮族专题博物馆，建筑融合花山岩画、铜鼓元素。馆藏六千余件文物，常设花山岩画、壮族文化两大精品展，系统展现骆越文明与壮乡民俗。



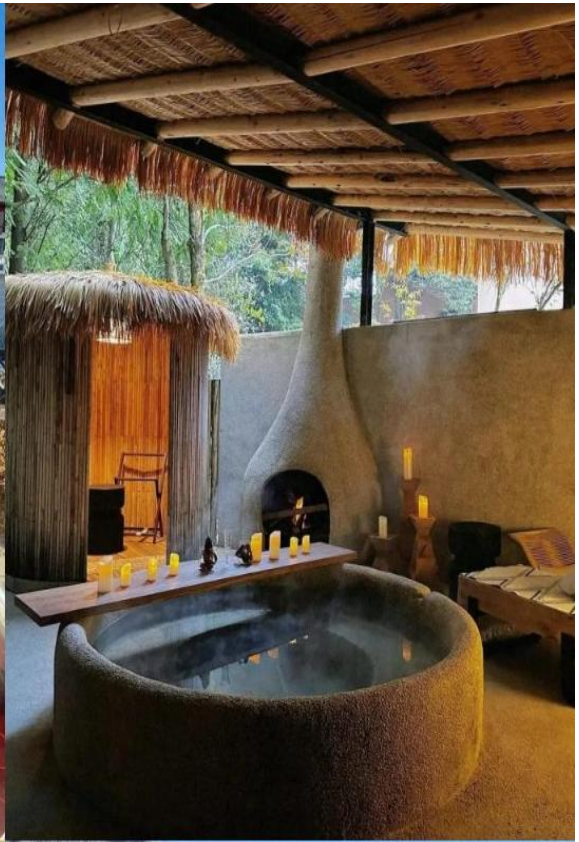
【骆越文化宫】 骆越文化为载体，建筑采用唐式宫殿风格，以骆越王大殿为中心，呈轴线式左右对称布局，南北高差 38 米，由坐北朝南的 7 级阶梯宫殿式古建筑、258 级台阶组成。



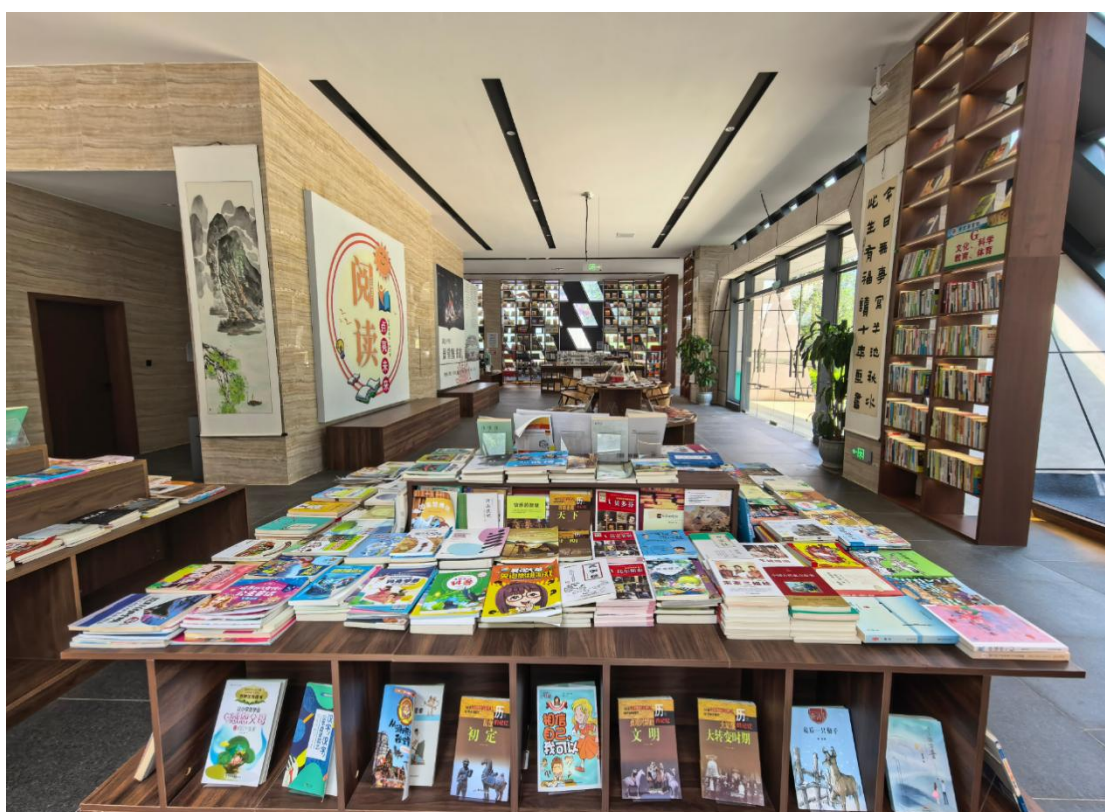
【温泉 SPA】水温常年保持 45℃左右，泉水源自地下岩层，富含锂、锌、硒、氟等微量元素，经检测属偏硅酸氟型矿泉，其中氟含量达到医疗矿泉标准，被誉为“神仙水”。在这里，能泡到各种药浴温泉。泡一泡，疲惫感全消，感觉身体都轻盈舒畅。







【景堂图书馆】粤桂合作示范项目。



【围棋、象棋、乒乓球】

