

“青心伴”银龄志愿服务队Logo发布

海浪映初心 关爱暖银龄

志愿者招募持续进行中

本报讯 近日,由青岛市民政局联合本报发起的“爱心陪伴·温暖到家”特殊困难老年人探访关爱行动的品牌Logo——“青心伴”正式发布(右图)。与此同时,项目志愿者招募工作正火热推进,诚邀更多爱心人士加入,用陪伴与坚守为岛城的特殊困难老年人撑起一片爱的天空。

本次发布的品牌Logo以青岛的“青”字首字母“Q”为核心造型,巧妙融合了青岛大海、浪花的本土元素。流畅舒展的线条宛如翻涌的海浪,既彰显了青岛作为海滨城市的独特地域风貌,又象征着关爱如海浪般绵延不绝,浸润着每一位特殊困难老年人的心田;“Q”的轮廓勾勒出包容与守护的姿态,寓意着项目将以全方位、有温度的服务,为独居、空巢、失能、重残等特殊困难老年群体筑起坚实的关爱屏障。

自项目启动以来,志愿者队伍已陆续走进市内多家



老年公寓及特殊困难老人家中,开展送福、理发、简单家居维修等便民服务,通过文艺表演、倾听陪伴等形式丰富老人们的精神生活。如今,项目服务网络已覆盖市南、市北、西海岸新区、胶州、平度等多个区市,计划为不少于2000户特殊困难老年人建立探访关爱机制。

为进一步壮大志愿力量,构建稳定可靠的服务队伍,项目特别推出“青心伴”银龄志愿队计划,现面向社会公开招募志愿者。本次招募重点面向身体健康、热心公益的“年轻老人”群体,倡导“以老助老、老有所为”的互助养老理

念,鼓励低龄健康老人发挥余热,成为服务高龄、困难老人的中坚力量。

加入志愿队后,志愿者将实行“包干到户”责任制,与特定服务对象结对,每月至少提供一次关怀服务,重点开展“倾听1小时”情感陪伴、生活照料等支持。项目不仅为志愿者提供规范化岗前培训,提升服务专业化水平,还配套了志愿服务积分激励政策,后期将评选表彰“最美助老志愿者”,颁发证书并刊发事迹,让榜样力量带动更多人参与。报名咨询热线:(0532)66988698、66610000。

(记者 王镜)

“青心伴”银龄志愿队招募受热捧——“我愿上门给老人理发”



“我愿意加入志愿队,用自己的手艺,为老人们做些力所能及的事。”日前,本报《“青心伴”银龄志愿队招募啦!》消息一经刊发,不少热心读者主动报名,擅长理发的读者吕秀红第一时间打来电话。她常年和朋友结伴走进养老机构,为老人们提供免费理发等服务,这份爱心在招募消息发布后,有了更广阔的传递平台。

吕秀红坦言,不少高龄、独居老人行动不便,有的家住高层,出门理发成了难题。“我们能上门服务,让老人们不出户就能理个清爽发型,少些奔波之苦。”她的话道出了众多报名者的心声。

目前,志愿者们已陆续走进多家老年公寓和老人家中,不仅提供理发、简易家居维修等实用服务,还通过文艺表演、倾心陪伴等方式,为老人们的生活添彩。记者 尚美玉

坐在窗边
有助控血糖

很多人坐窗边是为了改善心情,科学家发现,白天暴露在自然光下还能帮助2型糖尿病患者控血糖,相关研究去年12月18日发表于《细胞·代谢》。

人体细胞遵循昼夜节律调节血糖,夜间人造光会扰乱节律致血糖升高,户外晒太阳能增强身体对胰岛素的反应。荷兰马斯特里赫特大学的Hoeks团队招募13名平均年龄70岁的2型糖尿病患者,让他们在一个房间待4天半,白天通过大窗户接受自然光照射,晚上处于昏暗人造光环境。还设置对照实验,让他们坐在只有人造光、没有窗户的房间。分析表明,自然光周期里,参与者血糖50%的时间在健康范围;人造光实验中这一比例为43%。Hoeks称,多接触自然光易操作且免费,不过还需更多研究,目前尚不清楚1型糖尿病或糖尿病前期患者能否受益。英国学者表示需更大规模研究证实。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ0023

迎春线路报名立减20元 报名即送好礼

环游南方专列:一次旅程 四种精彩

贵州(凯里)、川西南(会理 攀枝花 眉山 乐山 成都)、云南(昆明 大理 丽江)、或云南(昆明、西双版纳)、或云南(建水、元阳、蒙自、弥勒)、或者挝(以上云南段及老挝2个目的地可选择其中之一)旅游空调专列14日

2月18/19日 1780元起

2月10-2月20日天天发团 3280元

2月11-2月19日天天发团 3980元

2月4/9/11/17/19/25日 3280元

2月10/14/17/20/22日 5580元起

2月15日-2月25日天天发团 2580元

2月18/19/20日 698元

3月20日 3380元起

◆贴心的服务双导游模式,专业领队全程陪同,旅途无忧
◆空调专列全程不更换,免去每日搬运行李的烦恼
◆无老年附加费,绝不强制购物,真正享受旅行乐趣

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青岛起止前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双船5日 2月9日 2499元

越南-统一宫、白沙丘、红沙丘、仙女溪、珊瑚岛、蚕岛、海燕岛(远观)、钟屿石岬角、泥浆浴、天依女神庙、范五老街双飞7日 青岛直飞胡志明 三城连游 快艇出海珊瑚岛 越式火锅+中越友谊三宝餐 2月13/14/26/27日 6980元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港