2026 · 江南城市旅行计划

# 上海 · 苏州
# 乌镇 · 杭州

## 八日精华行程｜夜景与动线优化版

**去程航班｜12月4日（周五）18:50 KUL 起飞**

**抵达时间｜12月5日（周六）00:20 PVG 抵达**

**八日行程｜12月5日（周六）至12月12日（周六）**

**本次优化核心**

豫园安排在周日晚间，迪士尼安排在周一；减少跨城与市内折返，把外滩蓝调、古镇夜景和水乡清晨放在最合适的时间段。




全中文行程手册｜适合手机查看与 A4 打印

全程概览

# 先看结论：这样排更顺、更稳

原计划的城市顺序合理；优化重点是把豫园夜景、迪士尼工作日客流、跨城车站与最后一天的体力风险处理好。

### 住宿晚数（含凌晨抵达所需房晚）

| 浦东机场 | 上海市区 | 苏州 | 乌镇 | 杭州 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12月4日 · 1晚 | 12月5至8日 · 4晚 | 12月9日 · 1晚 | 12月10日 · 1晚 | 12月11日 · 1晚 |

### 一｜重排上海三天

12月6日周日：外滩、黄浦江游船与豫园夜景；12月7日周一：迪士尼完整一日；12月8日周二：静安、新天地、思南公馆与田子坊。

### 二｜选对苏州车站

优先购买“上海虹桥站 → 苏州站”。苏州站更靠近拙政园、山塘街与老城区，不优先选择苏州北站。

### 三｜夜景归位

外滩游船、豫园商城、金鸡湖、山塘街与乌镇西栅都安排在黄昏至夜间，避免白天消耗夜景型景点。

### 四｜最后一天做减法

湖滨步行街改为可选项。最后一天优先雷峰塔、西溪湿地与清河坊，并把19:30前往机场设为硬性时间。

### 推荐住宿区域

| | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| 上海 | 12月4日浦东机场附近1晚；12月5至8日人民广场／南京东路附近4晚。 | 苏州 | 苏州站／山塘街附近；夜游后回酒店近，次日离城方便。 |
| 乌镇 | 西栅景区内；可看夜景与清晨空景，住宿价值最高。 | 杭州 | 龙翔桥／凤起路附近；靠近西湖与武林夜市，前往机场也方便。 |

第1天｜12月5日｜周六

# 抵达、休息，再进入上海节奏

第一天采用“恢复体力＋两个街区”的结构，避免凌晨抵达后透支体力。

**18:50** 12月4日｜吉隆坡国际机场起飞

从KUL飞往上海浦东国际机场（PVG），预计飞行约5小时30分钟。

**00:20** 12月5日｜抵达上海浦东国际机场

入境、领取行李后前往机场附近酒店；房间请预订12月4日晚，建议休息至11:30左右。

**12:00** 退房并前往市中心

若从浦东机场附近出发，预留60至90分钟；先把大件行李送到上海市区酒店。

**14:00** 武康路与武康大楼

从武康大楼开始沿武康路轻松步行；午餐可安排在淮海中路或安福路一带。

**17:30** 南京路步行街

傍晚抵达最合适，可同时看到日间街景与亮灯后的城市氛围。

**20:00** 返回上海酒店

尽早休息，为次日外滩、游船与豫园夜游保留体力。

**优化理由** 把南京路放在傍晚，既能看到亮灯，又不会挤占武康路最适合拍摄的白天时段。

**住宿**

12月4日住浦东机场附近；12月5至8日住人民广场、南京东路或地铁2号线沿线。

**交通**

机场酒店到市区带行李时，预约合适车辆最省体力；市区景点间再使用地铁。

**体力**

强度：低至中。核心任务是补眠，不建议临时增加外滩或长时间夜游。

第2天｜12月6日｜周日

# 外滩黄昏、游船与豫园夜景

先看黄浦江蓝调时刻，再把豫园商城、九曲桥与城隍庙留到亮灯以后。

10:00 **悠闲早餐与补眠**

上午不必过早出门，补回凌晨抵达的消耗，并为周一迪士尼保留体力。

12:30 **午餐与酒店周边自由活动**

在人民广场或酒店附近用餐；约14:30再出发，避免为了填满上午而重复跑景点。

15:30 **抵达外滩南段**

从十六铺或外滩南段开始慢走，等待冬季天色转暗与陆家嘴逐步亮灯。

17:30 **黄浦江游船**

优先选择日落后不久的班次；提前确认码头和登船时间，避免走错。

19:00 **晚餐并前往豫园**

在十六铺或老城厢附近用餐，随后步行或短程打车前往豫园区域。

19:45 **豫园商城、九曲桥与城隍庙夜景**

重点看湖心亭、九曲桥、古建筑灯光与老城厢夜景；商店按兴趣取舍。

21:30 **返回上海酒店**

夜游结束后直接回酒店，整理迪士尼证件、保暖衣物与充电设备。

**优化理由** 豫园园林本体与豫园商城并非同一开放逻辑。晚上默认游览商城、九曲桥、湖心亭与城隍庙周边；若要进入园林本体，须另行确认当日是否有官方夜游场次。

**夜游范围**

默认游览豫园商城、九曲桥、湖心亭与城隍庙周边，不把园林本体夜间开放当作既定条件。

**拍摄**

外滩约15:30抵达，保留蓝调时刻；豫园19:45后灯光更完整，可使用手机夜景模式。

**体力**

强度：中。上午主动留白，21:30前后回酒店，为周一迪士尼早起做准备。

第3天 | 12月7日 | 周一

# 迪士尼完整一日

本日不叠加其他景点，以游乐项目、巡游和夜间表演为主。

06:15 **起床与早餐**

携带护照、充电宝、保暖外套和少量零食；园区内步行量很大。

07:00 **前往上海迪士尼**

住市中心可乘地铁或预约车辆。周一通常比周末客流低，但仍应争取开园前抵达。

开园后 **优先体验高排队项目**

优先安排疯狂动物城：热力追踪、翱翔・飞越地平线、七个小矮人矿山车或创极速光轮中的个人必玩项。

中午 **错峰用餐与看演出**

避开12:00至13:00用餐高峰；把室内演出安排在最冷或最疲劳的时段。

傍晚 **巡游、城堡与夜间表演**

提前确认当日演出时间和天气调整；夜间表演前预留占位时间。

闭园后 **返回上海酒店**

不再安排夜宵型长行程，回酒店整理第二天所需物品。

**优化理由** 把迪士尼放在周一，可避开周日更集中的周末客流；真正省时的关键仍是更早抵达、只锁定核心项目并减少园区内折返。

**必须提前**

门票、入园证件信息、官方应用与当日运营日历；演出和开放时间可能临时调整。

**省时策略**

只选3至4个“绝对必玩”，其余按排队时间补充，不要为了全打卡反复横穿园区。

**体力**

强度：高。建议穿缓震鞋；12月早晚较冷，排队时比行走时更容易受寒。

第4天 | 12月8日 | 周二

# 静安、石库门与法租界街区

迪士尼之后安排较轻松的城市街区日，从北向南移动，减少折返。

09:30 **星巴克臻选上海烘焙工坊**

从静安开始，早上空间通常更舒适；营业时间以门店当天公告为准。

11:30 **新天地**

把午餐与石库门街区一起安排，减少额外寻找餐厅的移动。

14:00 **思南公馆**

从新天地向西南移动，适合慢走、拍建筑与梧桐街景。

16:00 **田子坊**

傍晚进入巷弄，逛店、买纪念品和吃小食；建议控制在2小时内。

18:30 **晚餐后回酒店**

若体力充足，可在淮海中路补逛；不建议再横跨城市去外滩。

**优化理由** 原路线把烘焙工坊夹在南部街区之间，容易来回移动；改为“静安 → 新天地 → 思南公馆 → 田子坊”，方向更顺。

### 路线方向

从静安一路向南，四个区域基本顺路，适合慢走并保留休息时间。

### 周二节奏

这些街区不依赖特定闭馆日，安排在周二稳定性较高。

### 体力

强度：中。以街区步行为主，建议保留一段咖啡或室内休息时间。

第5天 | 12月9日 | 周三

# 园林、湖景与山塘夜色

以“古典园林 → 现代湖区 → 古街夜景”的顺序完成苏州的一日层次。

- 07:15 **退房并前往上海虹桥站**
  建议购买上午较早班次的高铁，目的站优先选择“苏州站”。
- 09:15 **抵达苏州并寄存行李**
  酒店优先选择苏州站或山塘街附近，方便当晚返回与次日离城。
- 10:00 **拙政园**
  冬季开放时间较短，尽量安排在上午；提前完成实名分时预约。
- 12:15 **午餐与短暂休息**
  可在东北街、临顿路一带用餐；若体力充足，可顺路短走平江路。
- 15:00 **金鸡湖与苏州中心**
  下午转往现代苏州，预留黄昏时间看湖景和城市灯光。
- 19:00 **山塘街夜景**
  最后回到老城西北侧，夜景结束后前往附近酒店最省事。

**优化理由** 苏州中心不必单独打卡；与金鸡湖合并安排，可同时解决休息、晚餐和夜景。山塘街放在最后，结束后回酒店更顺。

**车站选择**

苏州站比苏州北站更接近拙政园、山塘街和老城区。

**预约**

拙政园通常需要提前实名预约，入园时携带预约使用的证件原件。

**体力**

强度：高。跨城加三个区域，平江路只作为有余力时的加项。

第6天 | 12月10日 | 周四

# 西栅白天、黄昏与夜景

既然住在景区内，就要利用夜景与清晨这两个普通一日游客较难获得的时段。

07:30 **早餐与退房**

尽量不晚于08:00离开苏州，避免压缩乌镇白天场馆的开放时间。

08:00 **前往乌镇西栅**

10至11人带行李时，优先安排两辆7座商务车或一辆12至15座合规中巴，并确认行李空间。

09:45 **景区内酒店办理手续**

先寄存行李并领取住宿相关凭证，再进入西栅主游线。

10:30 **西栅白天游览**

优先参观冬季较早关闭的场馆，再走桥巷、染坊、书院和河岸。

16:30 **休息与黄昏散步**

日落前后回到河岸核心区，为亮灯后的夜景保留体力。

18:00 **西栅夜景与晚餐**

夜航、桥景与水巷是当日重点，避免把全部时间花在商店。

21:30 **返回景区内酒店休息**

夜游结束后回酒店休息；次日清晨可继续拍摄安静水巷。

**优化理由** 西栅景区开放到较晚，但内部部分场馆冬季会更早关闭，因此先看场馆、后看黄昏和夜景。

**住宿**

西栅景区内住宿应尽早预订，并确认门票、接驳车和二次进出规则。

**交通**

10至11人建议两辆7座商务车或一辆12至15座合规中巴，并提前确认行李舱容量。

**体力**

强度：中。下午可回房休息，晚上再出门，体验比连续走到底更好。

第7天 | 12月11日 | 周五

# 灵隐、西湖与武林夜市

清晨告别乌镇，再把杭州的寺院、湖景与夜市串成一条线。

07:00 **乌镇清晨散步**

用45至60分钟拍安静水巷，不必重复前一晚的完整路线。

08:30 **前往杭州**

尽量不晚于08:30离开乌镇；抵达后先到酒店寄存行李，再去灵隐。

11:30 **飞来峰与灵隐寺**

建议预约上午场后半段或下午场；完整游览约3小时。

15:15 **北山街与西湖黄昏**

从灵隐转往曲院风荷或北山街，沿湖走向断桥与湖滨一带。

18:30 **晚餐与武林夜市**

夜市以小吃和街区氛围为主；前面的正餐不要吃得过饱。

21:00 **入住杭州酒店**

整理行李并确认次日机场交通与出发时间。

**优化理由** 这一日偏紧，关键是尽早离开乌镇，并把西湖限制为一条精选步行线；若延误，优先保留灵隐和西湖，缩短夜市。

**预约**

灵隐飞来峰需提前线上实名预约，现场不再办理登记；建议至少提前1天完成。

**西湖取舍**

只走北线与湖滨，不做整湖环游；雷峰塔留到次日上午。

**体力**

强度：高。乌镇出发若延误，先删夜市停留时间，不删已预约项目。

第8天 | 12月12日 | 周六

# 雷峰塔、西溪湿地与返程

最后一天只保留三个区域，并把19:30前往机场设为不可拖延的硬约束。

07:30 **退房并寄存行李**

酒店最好靠近龙翔桥、凤起路或定安路，方便晚间取行李前往机场。

08:15 **雷峰塔**

早上人较少且光线柔和；冬季营业时间可能缩短，以当天公告为准。

10:15 **西溪湿地精选路线**

从同一入口进出，选择周家村至深潭口等核心段，不尝试走完整个湿地。

13:45 **午餐并返回市区**

预留45至60分钟交通缓冲，避免下午行程持续延迟。

15:30 **清河坊街与南宋御街**

适合买伴手礼、吃小食和完成最后一段城市散步。

18:00 **晚餐与取行李**

19:15前结束用餐，19:30准时从市区出发。

19:30 **前往杭州萧山机场**

市区到机场预留约60分钟，并按国际航班要求留足值机与安检时间。

**优化理由** 湖滨步行街与前一晚西湖路线重复，不再列为必去。删掉重复区域后，返程日的体力与误机风险明显降低。

**核心减法**

湖滨步行街改为有时间才去；否则最后一天会明显超载。

**雨天替代**

若下雨或很冷，取消西溪，改为清河坊、胡庆余堂周边与湖滨室内商业区。

**航班安全**

若航班早于23:00，建议进一步取消西溪或提前离开市区。

执行清单

# 出发前按这张表准备

路线已优化，但门票、预约与交通是否按时完成，决定了实际体验。

## 预约优先级

| | |
|---|---|
| 尽早完成 | **12月4日浦东机场酒店、12月5至8日上海市区酒店、苏州酒店、乌镇西栅景区内住宿与杭州酒店**<br>房型与位置对整体体验影响最大。 |
| 开售即订 | **上海迪士尼门票、黄浦江游船**<br>周末与晚间时段较容易满。 |
| 提前数日 | **拙政园、灵隐飞来峰；如进入豫园园林本体也需核对预约**<br>豫园商城夜游与园林本体不是同一套开放规则。 |
| 车票开售后 | **上海虹桥站 → 苏州站高铁**<br>优先早班，证件信息须与乘车证件一致。 |
| 出发前一天 | **景点营业时间、天气、演出与游船码头**<br>冬季和特殊天气可能出现临时调整。 |

## 跨城交通原则

- **上海至苏州：** 上海虹桥站至苏州站，尽量上午09:30前抵达苏州。
- **苏州至乌镇：** 10至11人带行李时，安排两辆7座商务车或一辆12至15座合规中巴，并确认行李空间。
- **乌镇至杭州：** 尽量不晚于08:30出发；同样按10至11人与行李量安排合适车辆。
- **杭州市区至机场：** 可用地铁或预约车辆；国际航班按起飞前至少3小时抵达机场规划。

### 证件与支付提醒

所有实名预约统一使用实际入境证件信息，并随身携带护照原件。提前在支付宝或微信中完成支付设置；若小程序不支持外籍证件，改用景区官方售票渠道或请酒店协助。

最后核对

# 12月江南旅行的现实注意事项

冬季的难点不是极端低温，而是湿冷、早晚温差、较早天黑与连续步行。

**穿** 穿着

防风外套＋可叠穿保暖层＋防滑缓震鞋。迪士尼、外滩和乌镇夜间需要额外保暖。

**行** 行李

上海到杭州连续换城，建议每人一件易拖行李；贵重物品与充电设备放随身包。

**节** 节奏

每天保留30至60分钟机动时间。延误时先删购物街和重复夜景，不删已预约项目。

**用** 用餐

景区核心区不必追最热门餐厅。午餐错峰，通常比排队一小时更能保证行程。

**天** 天气

出发前48小时再看逐小时预报。雨天优先保留园林、寺院与城市街区，缩短湿地步行。

## 官方核对入口（点击即可打开）

1. 上海迪士尼运营日历 打开
2. 上海豫园官方网站 打开
3. 苏州拙政园预约信息 打开
4. 乌镇景区官方网站 打开
5. 杭州灵隐飞来峰2026预约新规 打开
6. 杭州雷峰塔官网／营业时间 打开
7. 杭州萧山机场交通信息 打开
8. 黄浦江游船码头信息 打开

**最终原则**

这份行程的目标不是“去最多地方”，而是在8天内稳定完成四座城市的核心体验，并把闭园、折返、疲劳与误机风险降到最低。