

稻城.亞丁.新都橋.丹巴.四姑娘山八日

【航空公司】搭乘【中國國際航空】

【出發時間】

【參考航班】

《去程時間》桃園 TPE/成都 CTU

CA418 1945/2325

《回程時間》成都 CTU/桃園 TPE

CA417 1530/1835

※航空時間若有調整，以航空公司公告為主。

行程特色

【稻城亞丁~~最後的香格里拉】稻城亞丁位於四川甘孜藏族自治州南部，被譽為“最後的香格里拉”、“藍色星球上最後一片淨土”。亞丁藏語意為“向陽之地”，又名念青貢嘎日松貢布，即“聖地”之意，有『最後的香格里拉』的美譽，香格里拉一詞最早出現於洛克的《消失的地平線》書中描繪的正是亞丁。



【亞丁自然保護區】感受英國小說家詹姆斯.希爾頓書中的情景，三座神山（仙乃日峰 6032m—觀世音菩薩、夏諾多傑峰 5958m - 金剛手菩薩、央邁勇峰 5958m - 文殊菩薩）圍繞的仙境，壯麗的景色，讓到訪過的旅客，均感受到心靈的震撼。這裡的天空、雲彩、陽光、光線、山體、石頭、村落、田園、草原、森林、樹葉、雪峰、冰川、河流、空氣，目光所及的每一個景色絕對會令人屏息靜氣，深怕吹鄒了這如詩似幻般的畫面，這一切的一切絕對會令您讚歎。



【新都橋】令人神往的“光與影的世界”、“攝影家的天堂”。



【塔公草原】“塔公”在藏語中意思是“菩薩喜歡的地方”。

特別安排

【車上鋼瓶氧氣瓶提供】：旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您能安心及放心的旅遊。

住宿安排

稻城亞丁【日瓦(香格里拉)：智選假日酒店 或 華美達安可酒店】智選假日酒店於 2017 年全新開幕，地理位置優越，位於稻城縣香格里拉鎮，緊鄰亞丁風景區入口，距離稻城亞丁機場 159 公里，距離稻城縣 75 公里。酒店一期擁有 180 間客房，秉承“始終智選”的品牌理念：為旅客提供安心的早餐和上網服務，舒適宜人的客房及極具特色的淋浴體驗。體現出智選假日酒店的獨特魅力。



成都【賽倫吉地酒店或同級】位於成都市雙流蛟龍港蛟龍大道，鄰近亞泰紙業公司、海濱購物中心，周邊有時代奧特萊斯購物廣場、永康森林公園，地理位置優越，環境舒適，交通便利。成都賽倫吉地大酒店擁有各類客房，酒店配備中西餐廳，擁有大小會議室共 10 個，酒店配備桑拿、洗浴中心等休閒設施，是您商務、出差的理想居所。酒店開業時間 2013 年 01 月，主樓高 23 層，客房總數 357 間（套）。



稻城【金珠大酒店或同級】稻城金珠大酒店地處四川省甘孜藏族自治州稻城縣核心地段——雪山廣場東側；這裡被譽為“藍色星球上最後一片淨土”，為白塔人文景觀、白樺林所環抱，萬畝青楊林景觀盡收眼底。內部裝潢相容現代建築與藏式建築的精華，形成時尚、簡約而具有民族特色的獨特風情。酒店擁

有百餘間風格各異、主題鮮明的客房，以稻城亞丁風景為創作靈感，與燦爛的中國水墨文化完美融合。暖色調為主搭配的房間給人優雅舒適的感覺，盡享奢華雅致體驗。



特別贈送

1.每人每天礦泉水一瓶。 2.紅景天口服液一盒(10 瓶) 。3.健身氧氣一罐。4.WIF 讓您在旅遊的喜悅過程能隨時與親友分享!!

自費安排

全程不進購物站 無自費項目

每日詳細行程

第一天 桃園→成都

今日於桃園機場集合，搭乘直航班機飛往大陸四川省省會-成都。成都市，別稱「蓉城」、「錦官城」，簡稱「蓉」，地處四川盆地西部的成都平原腹地，為中國國家中心城市之一，四川省省會、副省級城市。成都是中國西南地區物流、商貿、金融、科技、文化、教育中心及交通、通信樞紐，國家統籌城鄉綜合配套改革試驗區。成都自古被譽為「天府之國」，是中國開發最早、持續繁榮時間最長的城市之一。



早餐：貴賓自理

午餐：貴賓自理

晚餐：機上套餐

住宿：★★★★★[星宸皇家金熙酒店](#) 或 [賽倫吉地酒店](#)或同等級

第二天 成都✈️ (215km4h) 貓鼻樑觀四姑娘山全景四姑娘山【雙橋溝含環保公車】

【四姑娘山】位於阿壩州小金縣日隆鎮境內，由四座連綿不斷的山峰組成，從北到南一字排開，其海拔分別為 6250 米、5664 米、5454 米、5355 米。四座山峰長年冰雪覆蓋，猶如頭披白紗姿容俊俏的四位少女，依次屹立在長坪溝和海子溝兩道銀河之上，四姑娘山由此得名。在距離日隆鎮約 20 分鐘車程的貓鼻樑，路邊可看到四姑娘山四峰相連的壯麗景色。

【雙橋溝】雙橋溝位於四姑娘山景區西側，溝口距離日隆鎮有約 7 公里的路程，需要乘車前往。因溝內有兩座木橋而得名。雙橋溝全長約 34 公里，但是溝內有公路可全程乘車，所以反而感覺更輕鬆。乘坐景區觀光車一路看過去，雖然看不到四姑娘山，但是一路上的風光依舊不凡，阿妣峰、野人峰等雪峰也能讓人驚歎。此外，雙橋溝也是戶外愛好者冬季攀冰的絕好基地。



早餐：酒店內享用

午餐：中式合菜 RMB40

晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★悅山國際或意境國際大酒店

第三天 四姑娘山(100km 2h) ➡ 丹巴【甲居藏寨(從3號觀景台散步到2號觀景台上車,再到1號觀景台拍照)】 ➡ (111km 2h) 塔公【塔公草原、塔公寺、惠元寺】 ➡ (40km 40m) 新都橋【攝影家的天堂】

【甲居藏寨】位於甘孜州丹巴縣境內，距離縣城約8公里，是最具嘉絨藏族特色的藏民居村寨。2005年《中國國家地理》雜誌組織的選美中國活動中，以甲居藏寨為代表的“丹巴藏寨”被評為“中國最美的六大鄉村古鎮”之首。“甲居”在藏語是百戶人家的意思，寨如其名，在相對高差近千米的山坡上，一幢幢藏式樓房灑落在綠樹叢中，星羅棋佈，襯以嫋嫋的炊煙、叢叢的桃花，顯得恬靜別致。寨內一般每戶一樓，寨樓坐北朝南，均為木石結構。木質構架部分和屋簷均為紅色，牆體刷白色或原色與白色相間。而每年春節前夕，主人們會依照傳統習俗，以當地的“白泥巴”為主要原料，精心塗染寨樓牆面，使整個藏寨披上了潔白的盛裝。

【塔公寺】位於甘孜州康定縣塔公鄉，全名“一見如意解脫寺”，是藏傳佛教薩迦派著名寺廟，距今已有一千多年的歷史，更是康巴地區藏民朝拜的聖地之一。寺內保存有一尊與拉薩大昭寺相同的釋迦牟尼像。傳說是文成公主入藏路經此地，模擬攜往拉薩釋迦牟尼像造一尊留供寺中。二者之間具有極其特殊的奇特因緣，所以塔公寺又有“小大昭寺”之稱。塔公寺由大雄寶殿、舍利寶殿、釋迦殿、護法殿、觀音殿、成就塔殿、蓮花殿、塔林、僧舍及繞寺一周的“轉經輪”所組成。

【塔公草原】藏語意為“菩薩喜歡的地方”，海拔3750米的高原地帶，沿線的河流、草原、森林、山體、寺廟、藏房建築和濃鬱的藏鄉風情。塔公草原有高聳的雅拉雪山、起伏的草原和金碧輝煌的“木雅經塔”以其深邃的藏傳佛教文化、濃鬱的民族風情，成為貢嘎山國家級名勝風景區的主要景區之一。天氣好的時候，能看見藏區四大神山之一，海拔5884米的-亞拉雪山。



早餐：酒店內享用

午餐：中式合菜 RMB40

晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★央宗嶺藝術酒店或攝影天堂酒店或同級

第四天 新都橋 ➡ (210km 3h30m) 理塘 ➡ (230km 4h) ➡ 【高爾寺山、長青春科爾寺、毛垭大草原、海子山】日瓦

清晨起床呼吸著新鮮空氣，不論定格在何處都是美麗的風景圖，早餐後從酒店出發馳騁在中國人的景觀大道——318國道上，沿途經過形態各異的雪山、草地，在青藏高原上馳騁。從毛垭大草原到古冰川遺址，沿途美景滿滿的藏情，像香醇的青稞酒一樣讓人迷戀與沉醉。

【高爾寺山】高爾寺山是318國道上的景點之一，高爾寺山是康巴第二關，它是縱覽大雪山(雅拉神山，折

多山, 和貢嘎神山)的最佳位置之一。

【理塘】潔白的仙鶴，請把雙翅借給我，不飛遙遠的地方，到理塘轉轉就飛回。六世達賴倉央嘉措的一首情詩，將我們帶到世界最高縣城——理塘縣，有人說這首詩也是另有深意的宗教詩歌，循著仙鶴的道路，人們在理塘仁康家裏找到了他的轉世即七世達賴喇嘛格桑嘉措，在這樣一個有著一千多年歷史的小小縣城，還是十三位活佛的出生地。

【長青春科爾寺】又名理塘寺，位於縣城城北山坡。原為黑教寺廟，明萬歷年間三世達賴途經該地時改為黃教並為其開光。聞名康區的格魯派長青春科爾寺就在縣城城北約 1 公里的中莫拉卡山的山坡上。寺廟占地 500 餘畝，寺容僧侶 4300 多人，常駐 800 人左右，為康區第一大格魯派(黃教)寺廟，素有"康南佛教聖地"之稱。

【海子山冰川遺跡】海子山下，雙湖並依，難以想像這是經歷數百萬年滄海桑田後的安詳寧靜。第四紀冰川在青藏高原留下了許多有關地球歷史的深刻記憶。更新世以來，海子山亦發生過三次不同規模的冰川運動，並最終形成現今的地貌格局。海子山姊妹湖，如天堂寶石鑲嵌在荒涼山原，亦如神之悲憫化作眼淚滴落凡間，純淨無暇，盈盈可親。

【毛垭大草原】毛垭草原位於世界高城理塘縣境內。遼闊的草原一望無邊，每年 6 - 9 月份，草原上杜鵑盛開，是最美麗的時節。2005 年中國國家地理評選其為中國最美的六大草原之一。美麗的毛垭草原位於理塘縣和巴塘縣之間，318 國道（川藏南線）橫跨草原之上，是四川省最大的草原。每年 8 月初，理塘縣著名的賽馬節都會在草原上舉辦。屆時周邊藏民攜家帶口，在草原上紮起成片的帳篷，形成了世界上最為壯觀的草原帳篷城。藏民們在草原上載歌載舞，舉辦持續幾天的賽馬活動，節日的最後幾天還有規模龐大的轉山活動，頗為壯觀。



早餐：酒店內享用	午餐：藏式風味 RMB40/人	晚餐：酒店合菜 RMB60/人
住宿：準★★★★★智選假日酒店或安可華美達酒店同級		

第五天 酒店 (10mins) 換乘景區環保車 (1h) 亞丁景區 日瓦【亞丁村、沖古寺、洛絨牛場、仙乃日、珍珠海】

【洛絨牛場】被三座神山環繞，貢嘎河從草場穿梭，林間溪流潺潺，與牧場木屋交相輝映，構成了一幅原始而又迷人的景色，令人們進入返璞歸真的境界。洛絨牛場附近，藏鄉村寨建築和寺廟建築別具一格，風貌獨特。這裡人們崇拜自然，與大自然相依為命，和諧相處。他們純潔樸實，和睦共處，善待客人。這裡，人與大自然完全融為了一體。

【央邁勇】藏語意為“文殊菩薩”，為“三怙主”雪山的南峰，海拔高度為 5958 米，在佛教中位列“三怙主”雪山之首，代表智慧。雪峰像文殊師利用手中的智慧之俞直指蒼穹，冰晶玉潔的央邁勇傲然於天地之間。一九二八年，洛克先生在去南與稻成毗鄰的群山重嶺中，遙望見了央邁勇，被她聖治，高貴的氣質折服，在他的日記中寫到“她（央邁勇）是我見到世界上最美的山峰。”

【夏洛多吉】意為“金剛手菩薩”，是“三怙主”雪山的東峰，海拔 5958 米，在“三怙主雪山”佛位第三，夏諾多吉山峰聳立在天地之間，在佛教中除暴安良的神甚，他勇猛的剛烈，神采奕奕，跨下圍斑斕的虎皮，腰間繞著罪惡的大蟒，洛克先生把它形容為展開巨翅蓄拋待飛的蝙蝠，將它比喻成西臘神話中的雷神，神山左邊綠色，大理石山頭為布魯財神，右下方為馬頭金剛，馬頭金剛下方“丹霞地貌峰林為八百羅漢”，神山腳下洛絨牛場是當年洛克先生宿營處。

【亞丁村】位於國家級自然保護區，峻嶺深處的小山村是由石塊搭建成的藏式房子，稀疏的散落在半山腰。素有“最後的香格里拉”美譽，亞丁村海拔 3900 米，全村轄 2 個村民小組，總戶數 28 戶，183 人，亞丁藏語意為“向陽之地”由日照長故名。

【沖古寺】位於仙乃日神山腳下，海拔 3880 米。原寺院損毀嚴重，入眼一片殘垣斷壁。沖古寺隸屬貢嘎郎吉嶺寺，有紮巴在此念經誦佛，經堂內供奉有佛祖釋迦牟尼佛像。在亞丁景區內，沖古寺位置絕佳。身處沖古寺腳下是開滿野花的草甸，身後是險峻雄渾的亞丁峽穀。沖古寺猶如天堂之門，守護著神聖的香巴拉王國。1928 年，約瑟夫洛克來此考察時，曾在沖古寺住了三天，他透過寺廟的窗戶，遠眺月亮下寧靜祥和的亞丁村，這就是詹姆斯希爾頓筆下《消失的地平線》中美麗的藍月山谷的原形。

【仙乃日】藏語意為“觀世音菩薩”，海拔 6032 米，是稻城三座神山的北峰。是三座神山中海拔最高的一座。其狀巍峨，像菩薩端坐在蓮花臺上，渾身浸透高貴氣質的“仙乃日”，頂峰終年積雪不化，其山形酷似一個身體後仰的大佛，傲然端坐在蓮花座裏，她的懷中抱著一個巨大的佛塔，陽光照在仙乃日神山上金光燦爛。

【珍珠海】也叫“卓瑪拉措”聖湖，神山仙乃日腳下，海拔 3980 米。雨季的時候，從神山上流下的溪流匯入湖中時撞在山石上碎散開來，在陽光的照耀下如同撒開了的珍珠。平靜的湖面上倒映著神山的身影、漂浮的白雲和層林盡染的七彩植被。美景與倒影渾然一體，呈現一派五彩斑斕的世界，令人目迷神馳。



早餐：酒店內享用

午餐：景區盒餐 RMB40

晚餐：酒店合 RMB60

住宿：準★★★★★稻城雪域花園溫泉酒店或金珠酒店同級

第六天 稻城【胡楊林、尊勝塔林】📍 (400km 7H) 康定

【尊勝塔林】稻城白塔位於稻城大橋橋頭，稻城加油站背後，純四方形的佈置是稻城白塔的底座，白塔分為 3 部分，塔尖，塔身，塔基座，基座安放著一排排的轉經輪，以供藏民虔誠膜拜，塔身分為 3 部分，頂部供奉著一尊菩薩。因為塔全身潔白，所以取名為白塔。站在塔頂，便可俯瞰整個稻城縣城。

【胡楊林】稻城城縣城周圍的河灘上人工種植了萬畝胡楊林（去日瓦鄉路上可見）。肥沃的良田和清澈的河流間散佈著一棵棵美麗的白楊，在金秋時節，白楊林一片金黃，掩映著藍天白雲，使這裡成為具有稻城特色的美麗景色之一。



早餐：酒店內享用

午餐：中式合菜 RMB40

晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★★康巴大酒店酒店或同級

第七天 康定📍 (40km 1H)【木格措】📍 (353km 4.5H) 成都【川劇變臉】

【木格措風景區】木格措又稱野人海，也名大海子，是川西北最大的高山湖泊之一。海拔 3700 米，四

周有群山森林，紅海、黑海、白海等幾十個小海子圍繞，猶如眾星捧月。木格措一日四時景，早晚不同天。清晨，霧鎖海面，銀龍般的雲霧在水面翻卷，出現雙霧墮海的動人景觀；午後微風指面時，海面上無風三尺浪，翻卷千堆雪，下午海子周圍的沙灘呈現一片耀眼的金黃色。天氣晴時，眺望遠處的雪山，會有種聖潔仙境的感覺

【川劇變臉秀】其中變臉，有扯、揉、吹等形式，乾淨、迅速為川戲的絕活，變臉大師可一口氣變出 10 多張臉譜，非常精彩。保證讓你拍案叫絕。



早餐：酒店內享用

午餐：康定風味 RMB50

晚餐：欽善齋藥 RMB65

住宿：★★★★★賽倫吉地大酒店或同等級

第八天 成都【寬窄巷子】→桃園

早餐後，前往【寬窄巷子】體驗地道的成都風韻。這條仿古的街道是我們在大都市中很少見到的，以平行線狀隱於成都市喧囂繁華的鬧市中，像一部活歷史，向世人講述著老成都的滄桑。這裏的故事進進出出，縱然看得見摸得著，也是一個過客的情不自禁，來了要去，去了還要再來。遊覽完寬窄巷子帶著美好的回憶。前往搭機返回臺灣，結束此次難忘的稻城亞丁之旅。



早餐：酒店內享用

午餐：中式合菜 RMB50

晚餐：溫暖的家

住宿：溫暖的家

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

稻城亞丁旅遊注意事項

- 1、此路線為高原地區旅遊是無法與華東、北、沿海一地可比，參團的旅客需有心理準備，因高原所帶來的不同程度的高原反應難免，但大致都可適應，但凡有重大疾病：心臟疾病（心臟病、冠狀動脈狹窄、心律不整）、高血壓（無控制者）、糖尿病、攝護腺腫大、行動不便，甚至出發前突發感冒症狀，皆建議旅客勿前往，為自身安全請自行斟酌，如有因此而產生健康上或經濟上之危害或損失之結果，由旅客自行負責。
- 2、心理準備：保持樂觀情緒，如有心理負擔會加重高原反應，延緩人體適應高原氣候。進入高原每個人都會感到不同程度的高原反應，如頭痛、胸悶、呼吸急促、惡心、嘔吐、失眠等，一般來說過 1—2 天後，以上症狀都會逐步減輕或消失。如果症狀嚴重者，請即時通知導遊或是領隊人員。
- 3、隨身攜帶個人用藥：個人的腸胃藥、止痛藥、感冒藥、慢性用藥、抗高原反應藥等等，請隨身攜帶以備不時之需。自備藥品中，請務必準備預防高山症的藥品，（因個人體質狀況完全不同，以上所說藥品請依您個人醫師囑咐用藥），別讓高山症影響此次旅遊之興致。注意：每項藥品均有不適用或不適合個人體質，使用前一定須詢問醫生和藥師，勿自行使用。（參加旅行團團體的朋友要注意，領隊是不提供內服藥給客人使用的，另建議團員之間不互相提供藥品。）

- 4、高原海拔高日照強烈，早晚溫差大，需準備長袖衣褲、羊毛衫、夾克衫，同時建議帶好墨鏡、太陽帽、防曬霜、潤唇膏、感冒藥、腸胃藥、阿斯匹林、安定、頭痛藥、暈車藥等物品。因路途遙遠，有可能不能按時用餐，建議可帶巧克力、牛肉乾、餅乾等等乾糧,以備不時之需
 - 5、該線路為特種線路，景色絕對美麗，景點比較分散，沿途路況，食宿條件無法與華東地區相比較 (盡管我們安排的條件已是當地最好的)，旅途艱苦，參團者必須具備良好的心理素質和身體素質，！
 - 6、初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁煙酒。不要奔跑和劇烈運動。
 - 7、飲食宜有節制，不可暴飲暴食，以免增加腸胃負擔。
 - 8、藏區屬特殊地區，請團友和睦相處，尊重民族地區的文化和信仰習慣。
 - 9、特殊餐食：若有特殊餐食者 (例如吃素者)，最少請於出發前 5 天 (不含假日) 告知承辦人員，為您處理。且中國地區素食烹飪手藝水準與台灣落差甚大，各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主，敬告素食客人如前往中國旅遊，請先自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。
 - 10、本行程最低出團人數為 15 人以上(含)。
- 小費每人每天台幣\$300 元(稻城亞丁線屬於特殊線路市場是收 300 不跟一般團體收取 200 在此說明)