

最後的香格里拉~稻城亞丁 8 日 (VIP 三排椅)

新都橋、丹巴、塔公草原、海子山古冰川、四姑娘山(自由行)

「稻城亞丁~~最後的香格里拉」

一塊與世隔絕的神秘淨土，深藏於連綿山峰中，被譽為「最後的香格里拉」、「藍色星球上最後一片淨土」。走進世界攝影界公認的攝影天堂，享受這被譽為藍色星球最後淨土的香格里拉「稻城亞丁」給您帶來心靈和視覺上的衝擊。春、夏、秋、冬不同節氣展現處處驚豔的景色，一生至少要去一次的地方，留一張一輩子值得回憶的照片，和我一起去稻城亞丁。



出發日期：7/18 8/13 9/7、21 10/5、24

參考航班：(如遇航空公司變動航班，本公司保有最後變動之權力，並以說明會資料為準)

航程	航空公司	班機	起飛地	起飛時間	抵達地	抵達時間
DAY-01	四川航空	3U3982	松山 TSA	18:35	成都 TFU	21:55
DAY-08	四川航空	3U3981	成都 TFU	13:55	松山 TSA	17:20

出發日期：7/3、17、27 8/10、19、28 9/14

參考航班：(如遇航空公司變動航班，本公司保有最後變動之權力，並以說明會資料為準)

航程	航空公司	班機	起飛地	起飛時間	抵達地	抵達時間
DAY-01	中國國際航空	CA418	桃園 TPE	18:10	成都 TFU	21:30
DAY-08	中國國際航空	CA417	成都 TFU	13:35	桃園 TPE	16:55

—— 推薦景點 ——

亞丁自然保護區 | 亞丁，藏語意為「向陽之地」，保護區內的三座雪山：仙乃日、央邁勇、夏諾多吉，南北向分佈，呈品字形排列，統稱「念青貢嘎日松貢布」，意為：終年積雪不化的三座護法神山聖地。這裡

不僅有壯麗神聖的雪山，還有遼闊的草甸、五彩斑斕的森林和碧藍通透的海子，雪域高原最美的一切幾乎都匯聚於此，這一切的一切都讓人流連忘返，是中國保存最為完整的一處自然生態系統。



四姑娘山《世界自然遺產》 | 四座山峰從北到南「一」字排開，且長年冰雪覆蓋，如同頭披白紗、姿容俊俏的四位少女，山名由此而來。景區分別由『雙橋溝』、『長坪溝』、『海子溝』三條溝所組成，其中雙橋溝的風景，最為集中迷人。



新都橋十里長廊 | 是川藏線上一個典型的藏族村落；沿線有 10 餘公里公路蜿蜒在無垠的草甸，曲折的溪流，金黃的秋葉，山坡上大片牛羊在安詳的覓食，及遠處散落著幾簇藏族而被攝影家稱為「十里長廊」，是攝影者的天堂。



理塘 | 理意為「銅」、塘意為「壩子」，即有如銅鏡一般的廣闊的壩子。四千米「高城」，美景和海拔都讓遊客喘不過氣，一路上起伏的山巒、廣袤的草原、清碧的湖水、無一不讓遊客為之震撼和驚歎。是世界海拔最高的縣城，也是十三位活佛的出生地。



—— 特別安排 ——

稻城亞丁 | 首先一定要認識這裡最著名的三座神山～央邁勇、夏諾多吉和仙乃日，分別代表佛教中的慈悲、智慧和力量，是當地藏族人的神聖守護。

貓鼻樑觀~四姑娘山全景 | 巴郎山至日隆的必經之地，觀四姑娘山全貌最佳地方。

雙橋溝~含環保公車 | 四姑娘山最美麗的溝，這裡，可體驗到真正的牧區風光。

甲居藏寨 | 川西的藏式建築，獨特的藏式樓房建築，與世隔絕的絕美村落，是「中國最美的六大鄉村古鎮」。

塔公草原 | 牛羊成群，綠茵草地上散落著牧民的帳房，一派和諧的高原藏區風光。

新都橋~攝影家的天堂 | 曲折的溪流，山坡上大片在覓食的牛羊，散落著的藏族村寨，隨便一按快門都能得出一張美麗的風景照。

海子山古冰川遺跡 | 由古冰斗、U型槽谷等類型豐富的冰蝕地貌和冰川基磧、冰川漂礫等形成的堆積地形。

尊勝塔林 | 甘孜州最大的白塔，金白色的塔身在一片綠意中格外顯眼壯觀。

黃龍溪古鎮 | 千年歷史古鎮，號稱中國天府第一名鎮，每一處細節都透露著歲月的痕跡。

川劇變臉 | 源自於中國川劇的藝術，喜、怒、哀、樂的表情都可以在一剎那變化出來。

★**特別安排**★全程三排座 VIP 豪華巴士。

★**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

★全程不進購物站(景中店除外)、不推自費項目。

★推薦車購特產**自由選購，絕不強迫購買**：高原備用藥、土特產、旅遊紀念品、珍珠膏等。

—— 每日行程 ——

第01天 桃園機場（松山機場）/ 成都機場

今日集合於國際機場，由專人辦理登機手續，搭乘華豪客機飛往四川省省會【成都】。

【成都】別稱「蓉城」、「錦官城」，簡稱「蓉」，自古被譽為「天府之國」，為中國國家中心城市之一，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，是中國開發最早、持續繁榮時間最長的城市之一。

餐食：早餐：X 午餐：X 晚餐：機上簡餐

住宿：準★★★★★簡陽華美達酒店 或同級

第 02 天 成都—四姑娘山【貓鼻樑~遠眺四姑娘山全景、雙橋溝~含環保公車】

【四姑娘山】於阿壩小金縣日隆鎮境內，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，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，是拍照取景的好地方。

【貓鼻樑】觀賞四姑娘山全景的最佳位置，站在貓鼻樑放眼望去，四座山峰依次排列，雲霧繚繞時，四姑娘山充滿神秘色彩，猶如仙境般美麗。

【雙橋溝】得名緣於溝內的兩座木橋，溝內主要以雪峰、牧場、草地、森林等為主，是四姑娘山美麗的一條溝，漫步溝內，可體驗到真正的牧區風光。主要景點有陰陽谷、獵人峰、日月寶鏡和五色山等。雙橋溝內山勢陡峭曲折，林木蔥鬱。既有低山帶常見的成片樺木林、柏楊林，也有高山帶的雲杉、冷杉、紅杉更有成片的沙棘、灌木、落葉松。每當春秋季節，溝內五顏六色，蔚為壯觀。



餐食：早餐：酒店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★★四姑娘山賓館或新四姑娘山莊(金林樓) 或同級

第 03 天 四姑娘山—丹巴【甲居藏寨~從 3 號觀景台散步到 2 號觀景台~再到 1 號觀景台拍照】—塔公【塔公草原~塔公寺】—新都橋~攝影家的天堂—雅江

【甲居藏寨】川西的藏式建築，獨特的藏式樓房建築，一戶人家住一幢寨樓，與世隔絕的絕美村落，被評為「中國最美鄉村」及「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，在高差近千米的山坡上，一幢幢藏式樓房灑落在綠樹叢中，星羅棋布，襯以裊裊的炊煙，潔白的牆壁上繪有日月星辰及宗教圖案，美麗而壯觀。

【塔公草原】「塔公」一詞為藏語，意為菩薩喜歡的地方，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，能看見藏區海拔 5884 米的四大神山之一——亞拉雪山。

【**塔公寺**】全名「一見如意解脫寺」，距今已有千年歷史，是康巴地區藏民朝拜的重要聖地，寺內保存著一尊與拉薩大昭寺相同的釋迦牟尼像。

【**新都橋**】這裡是一個鎮名，位於 318 國道川藏南北線的分岔路口，從塔公草原到新都橋鎮這段山路，沿線有 10 公里被稱為「攝影家的天堂」，在這可以拍攝到無垠的草甸，曲折的溪流，金黃的秋葉，山坡上大片在覓食的牛羊，散落著的藏族村寨，隨便一按快門都能得出一張美麗的風景照。這裡也是觀賞貢嘎山的最佳地點之一，天氣好的時候可以拍攝到日照金山的壯觀景象。



餐食：早餐：酒店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：酒店合菜 RMB60
住宿：準★★★★★嘉融大酒店或悅程大酒店 或同級

第 04 天 雅江【高爾寺山】—理塘【途經毛垭大草原、海子山古冰川遺跡、仁康古街】—日瓦

馳騁在中國最美觀景大道 318（川藏公路）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**】318 國道上的景點之一，也是康巴第二關，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。橫亘在雅江縣城和川西高原間的第一座垭口，也是川藏南線的第二座大山。遼闊曠遠的高原，淡藍的天空，深藍的穹宇，白雲時而在山巔堆積時而在長空流淌，如雪蓮簇擁，似哈達飄飛。

【**毛垭大草原～途經**】美麗的毛垭草原位於世界高城理塘縣和巴塘縣之間，318 國道橫跨草原之上，是四川省面積非常寬闊的草原。遼闊的草原一望無邊，湛藍的晴空下，牛羊成群，綠草連天，草原上花朵盛開，季節的變化賦予大草原無邊的神韻與風姿，最評選為中國美麗的六大草原之一。

【**海子山古冰川遺跡**】海子山下，雙湖並依，歷經數百萬年滄海桑田後的安詳寧靜。這裡是桑堆河的一段，是一處由古冰斗、U 型槽谷等類型豐富的冰蝕地貌和冰川基碛、冰川漂礫等形成的堆積地形。難以想像這是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。

【**仁康古街**】承載著 400 餘年豐富的歷史文化，是理塘茶馬互市的重鎮，火山石鋪路面，街道兩旁錯落有致的分佈著藏族特色建築群，好多建築外牆上建有佛手，是一條很有民族文化特色的古街，



也是體驗藏族文化的好地方。

餐食：早餐：酒店內 午餐：藏式風味 RMB50

晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★★時代亞丁大酒店或同級

第 05 天 日瓦—亞丁【亞丁風景區～含環保公車+電瓶車、珍珠海、洛絨牛場、亞丁村、沖古寺】—稻城

【亞丁自然保護區】又稱亞丁景區，即稻城亞丁。亞丁為藏語，意為「向陽之地」，位於甘孜州稻城縣南部，主要由仙乃日（意海拔 6032 米）、央邁勇（海拔 5958 米）、夏諾多吉（海拔 5958 米），三座神山和周圍的河流、湖泊和高山草甸組成，這裡保持著在地球上近絕跡的純粹，因其獨特的地貌和原生態的自然風光，被譽為「最後的香格里拉」、「藍色地球上最後一片淨土」。景區內不僅有壯麗神聖的雪山，還有遼闊的草甸、五彩斑斕的森林和碧藍通透的海子，雪域高原最美的一切幾乎都彙聚於此。

【珍珠海】也叫「卓瑪拉措」聖湖，神山仙乃日腳下。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，呈現一派五彩斑斕的世界，令人目迷神馳。

【洛絨牛場】被三座神山環繞，貢嘎河從牛場穿過，成群的牛羊在河邊和山坡上悠閒的吃草，春夏時節草甸上野花盛開，漫山遍野，構成了一幅原始而又迷人的景色。這裡也是觀賞三座神山的最佳地點。

【沖古寺】位於仙乃日神山腳下，身處衝古寺，對面即是千年不化的三座神山，腳下是開滿野花的草甸，身後是險峻雄渾的亞丁峽谷，猶如天堂之門，守護著神聖的香巴拉王國。



餐食：早餐：酒店內 午餐：景區餐盒 RMB50

晚餐：中式合菜 RMB60

住宿：準★★★★★明宇麗雅陽光溫泉大酒店或同級

第 06 天 稻城【尊勝塔林、胡楊林、龍古藏寨】—康定

【尊勝塔林】又稱稻城白塔，塔林由一個主塔和 108 個小塔組成，遠遠看去非常壯觀，是一個朝奉淨化的聖地。四方形的底座，分為五層，最高層中央為一個高大的白塔，周圍排列四層小白塔，從上到下每層依次有 15、23、31、39 座塔，共 108 座小白塔，塔的基座安放著一排排的轉經桶，以供藏民虔誠膜拜，站在塔頂，便可俯瞰整個稻城。

【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。

【龍古藏寨】民居建築具有獨特的風格，被稱為「碉房」，這種建築形式因其形似碉堡而得名。碉房大多由石頭砌成，牆壁厚實，窗戶較小，外觀古樸粗獷，冬暖夏涼。碉房的牆壁顏色通常為白、

紅、黑三種，分別代表吉祥、力量和祛凶，體現了藏族人民對生活的熱愛和對信仰的奉獻。



餐食：早餐：酒店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★太陽部落酒店或同級

第 07 天 康定—成都【黃龍溪古鎮、錦裡古街、川劇變臉】

【黃龍溪古鎮】中國歷史文化名鎮之一，至今已有 1700 多年歷史，鎮上有明清時代的青石板古街，與古牌坊、古寺廟、古建築民居等渾然一體。漢代起便成為錦江上水路運輸的重要一站，古鎮位於兩條河的交匯處，有「水鄉」的風味，一條溪水穿城而過，兩岸是青石鋪就的路面，路兩邊多為明清建築，傍水而築，木柱青瓦的樓閣房舍，鏤刻精美的欄桿，寧靜古樸。

【錦裡古街】由清末建築風格的仿古建築組成，古街裡青瓦錯落有致，青石板路蜿蜒前行，街道兩旁店裡擺著許多頗具當地特色的物品，五顏六色的布燈籠、老成都手藝人製作吹糖畫、捏面人..等，此外，這裡各色美食也會令你垂涎三尺，有張飛牛肉、豆花、牛肉焦餅、鉢鉢等，各具風味。

【川劇變臉】變臉是源自於中國川劇的藝術，又有人稱川劇變臉、四川變臉、京劇變臉。結合京劇、川劇、功夫、特技、舞蹈，以及傳統戲法的獨特表演藝術，喜、怒、哀、樂的表情都可以在一剎那變化出來，將劇中人物的內心起伏，藉由臉相的轉變，表現得更為淋漓盡致！



餐食：早餐：酒店內 午餐：康定風味 RMB50 晚餐：欽善齋藥膳 RMB108

住宿：★★★★★東安湖凱悅木棉花酒店或興隆湖希爾頓逸林酒店或同級

第 08 天 成都機場 / 桃園機場（松山機場）

帶著愉快的心情前往機場，結束此次精彩之旅，期待下次再相見。

餐食：早餐：酒店內 午餐：機上套餐 晚餐：X

住宿：溫暖的家

稻城亞丁旅遊注意事項：

本次旅行地區部分屬於高原地區，建議團友出行前做身體檢查是否適合此次旅行。凡有高血壓、心臟病、腦溢血、冠心病等病情，請您一定到醫院檢查並詳細評估自己的身體是否適宜參加行程，再報名參團。

1. 高海拔地區，建議年滿 65 歲以上團友需有親友陪同或結伴同行。
2. 高原地區應注意高山反應，忌酒，勿做激烈運動，多吃蔬菜水果。
3. 高原陽光強烈須防紫外線，請自備太陽眼鏡、帽子、防曬乳液。
4. 因地理環境偏僻，醫療設施不足，請自備一些日常藥物，以及預防感冒等常見病的藥物。
5. 行程區域廣闊，請自備濕紙巾、隨身面紙。
6. 飲食方面多喝水，多吃水果，不宜吃的過飽。
7. 藏區以及各地少數民族區民風純樸，請尊重當地的宗教信仰，旅行途中切勿嬉笑怒罵而影響到虔誠的信徒。
8. 無需太過於擔心高原上帶來的不適應，飲酒不宜過量，應充分休息，放鬆心情；並且帶著一顆包容的心多給予理解；自然就會有一趟美好的旅程。
9. 高原行程屬性較為辛苦，需要一個舒適的房間好好的休息，某些地區的住宿條件若不盡理想的地方請多多包涵，本行程在各地都會安排些較新較好的住宿酒店給消費大眾。

特別備註：

●費用包含：

1. 團體經濟艙來回機票、兩地機場稅。
2. 行程上列表餐食、景點、交通、住宿飯店(兩人一室)。
3. 保險：300 萬旅約責任險及 20 萬元意外醫療給付。(旅客未滿 15 歲或 70 歲以上，依法限制最高新台幣 250 萬旅行業責任險。)

●費用不包含：

1. 導遊、隨團人員、司機小費：[每人每日 NTD\\$300 元 \(小孩亦同\)](#)。
2. 新辦卡式電子臺胞證 (費用請洽服務人員)。
3. 個人消費電話費、洗衣費、飲料費、房間服務費、行李超重及其他個別要求之費用。

下列幾項您可作為參考：

- ◆行李服務生：上、下大行李之小費，建議以每間房間人民幣 10 元/趟。
- ◆床頭小費：一般每個房間給與打掃的服務生每間房建議人民幣 5~10 元。

※適時給予服務人員些許小費，是一種國際禮儀，也是一種實質性鼓勵與讚許；對於沿途為各位服務的隨團、當地導遊及司機，您可視行程中之表現，可給予全額或再額外加給以茲鼓勵敬請體諒服務人員的辛勞。