

# 【遊遍中國】成都四姑娘山、稻城亞丁、新都橋、 康定八日《升等三排椅》

【航空公司】澳門航空

( 以下航班時間&接駁時刻等，僅提供參考，實際請以出發日航班為主 )

程別	起飛地	抵達地	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
第一天	台中 RMQ	澳門 MFM	澳門航空	NX683	09:15	11:00
第一天	澳門 MFM	成都 TFU	澳門航空	NX198	12:20	14:50
第八天	成都 TFU	澳門 MFM	澳門航空	NX189	10:55	13:55
第八天	澳門 MFM	桃園 TPE	澳門航空	NX684	18:35	20:05

行程特色 四川 ( 桃源秘境 ) 稻城亞丁神山下的春日秘境

海拔 4000 米的稻城亞丁 四川藏區最美風景

「稻城」是四川省甘孜藏族自治州南部一個縣城，而「亞丁」屬於「稻城」縣其中一個景區，大家統稱它為「稻城亞丁風景區」。

稻城亞丁有冰川、雪山、峽谷、森林及湖泊等景觀，還有三大神山：仙乃日、央邁勇、夏諾多吉，以及三大聖湖包括牛奶海、五色海及珍珠海，歷年以來是藏民心中朝拜的聖地。



【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，海拔 3,900 公尺，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。



【東方阿爾卑斯山～四姑娘山】四姑娘山之美，絕不僅僅在於山，還有湖泊、草甸、牧場、嘉戎藏族風情等與高原相關的景色。四姑娘山由四座毗連的雪峰，景色奇麗壯美，各有特色。



## 1. 古鎮

這一條狹長的河谷高原沿途座落有兩三座古縣城，以稻城縣為核心代表。除了風格獨特、依山而建的藏式建築外，更充滿了濃濃的藏族風情。從公路高處俯視古縣城，花崗岩條石砌成的建築，高低錯落、線條分明，呈現出獨特的建築美。古鎮周圍都是絕美的高原田園風光：炊煙、薄霧、柏楊、村寨、山巒、牛羊、牧童、神祕的光線……，悠遊其中，恍如進入人間仙境！若是風和日麗時，藍天、碧草、雪山、綠水，一派俏麗的風光！公路沿途兩旁的草場開闊平展，河流如帶，遠處山巒起伏，氣象萬千，令人心曠神怡！



## 2. 雪峰

位於稻城縣的亞丁自然保護區內。這一片保護區方圓一千多平方公里，三座成品字形排列、相隔不遠的雪峰坐落於保護區的主體部分。三座雪峰潔白、挺拔，傲然挺立於天際！海拔都在五千多公尺以上。北峰就像一座大佛，安享端坐蓮花座。南峰山峰陡峭，峰峰直指雲天。東峰如水晶石般的山峰，傲然聳峙。這三座雪峰自古以來就是當地人民心目中的聖山！雪峰周圍群峰林立，千姿百態，大小共三十多座，壯麗無比！





### 3.湖泊〔與花崗岩地理景觀〕

河谷高原上的海子山，是青藏高原最大的古冰帽體，像天然的石雕公園，在方圓 2000 平方公里範圍內，鋪天蓋地的花崗岩千奇百怪，延伸天際，了無止境，景象宏偉壯觀。除了獨特的古冰帽地理景觀外，3287 平方公里的遼闊範圍內，灑落了 總數約 1145 個高山湖泊！分散於高山草甸和嶙峋亂石之間，水色碧藍，晶瑩剔透！湖中游魚、野鴨成群，湖邊則綴滿了五顏六色的小花，使得這一塊塊藍寶石更增加了紅花綠葉之效！亞丁保護區內也有數個高山湖泊，湖水湛藍亮麗，藍得發亮，藍得透明，令人心醉！



### 4. 稻城亞丁盪漾著醉人春色

春天的風掠過翠波新綠的草甸，越過聖潔的千仞雪山，漫過空靈的高原海子，與莽莽森林的松濤和鳴，於春色清暉間盪漾……松風清音裡，雪山腳下神秘的衝古寺晨鐘迴響，經幡起舞，梵音悠揚，亞丁山村在鳥兒的啼囀中醒來……

悠長逶迤的山路斷絕了塵囂，敬虔的行者艱難跋涉，只為抵達這萬丈豪情、抒寫神話的聖美之地，只為佇立在春色曉風裡凝望著你——稻城亞丁。匯聚仙乃日、央邁勇、夏諾多吉三座雪峰，融合雪山冰川、高原海子、雪域草甸、原始森林等壯麗景觀，神山聖水、人間仙界，徜徉在亞丁的春夢裡，品一場視覺盛宴。





## 5.溪流

在這一片河谷高原內共有四大溪流，古鎮與古鎮之間，就由這些有如青羅帶般的溪流串連著。公路一般是沿著溪流的蜿蜒走向而闢建的，如果公路兩旁是開闊而平緩的草場，則一流清淺，碧藍如帶，潺潺而流。兩岸是美麗的河谷村莊，錯落分佈的柏楊林，掩映著一兩座白色的佛塔，在陽光西斜或朝陽初起、薄霧輕灑時，幾疑身在畫中！令人流連而忘返！如果公路是沿著迴繞的半山腰而建，溪流就在腳下的深谷中奔騰，這時俯視深谷中的溪流，翠綠色的激流沿著狹窄的河道奪路而出！往下游河谷中的藏族村寨或河谷兩旁的田園奔流而去，溪流仍然是這一段旅程最受注目的焦點。



## 6.佛寺

藏傳佛教傳入稻城已有一千多年的歷史，在社會各階層以及人民的日常生活，都受到了不同程度的滲透與影響。全區共有大小寺廟 13 座，教派齊全，和睦相處。其中較具規模而出名的有五座，分屬於各不同的教派。如白教的奔波寺與竹節寺，花教的紮朗寺，紅教的朗嶺寺，黃教的貢嘎郎吉嶺寺.....等等。與佛寺相對應出現的就是佛塔，不管是掩映於村落黃楊林邊的佛塔，還是陪伴於寺廟左右的佛塔，或是遍佈於山坡上的佛塔群，白色佛塔永遠是那一幅風光畫面中最受注目的焦點！因為它的造型優美、因為它的色彩素雅、因為它內含濃濃的宗教感染力，不得不被他吸引，不得不對他注目！



## 7.藏寨

山谷中的藏族人家，永遠是逐水而居的。因此，山谷中有村寨，必定有溪流迴繞而過！附近周圍必定是翠綠的田園。房子大多是採用花崗岩的白色條石建成的藏式建築，從山谷上方半山腰的公路向下俯視，那一幢一幢的白色建築，微縮成如一小塊一小塊的方形白色火柴盒，就像造物者撒落在河谷中的傑作！吸引著您的目光，令你久久的駐足而觀。



## 8.牧場

河谷高原上公路的兩側，除了蜿蜒的溪流外，大部分是草場與田園，優質的草場就是牧民的牧場。每年六月開始到八月下旬，是一年中的精華季節，草原上綠草如茵，繁花似錦。這個季節的牧草最是肥美，牧民通常將牛羊群就近放牧。此時到此旅遊，從奔馳的車窗外望，兩側放牧的景觀、漫山遍野的牛羊群隻不時的出現，這是草原景觀最佳的旅遊季節。九月以後，進入秋季，草場變裝，一片橘紅，山林也在秋風中換上秋裝，一片絢麗多彩的秋葉就登場了！更增添了這一片放牧景觀的詩情與畫意！亞丁保護區內也有海拔 3100 公尺的高原牧場，四周雪峰林立。從這裏可以抬頭遙望北峰，潔白如晶玉般的雪峰傲然聳立於茫茫林海之上，銀



光閃爍，壯麗無比！牧場草原空曠豪放，草色碧綠，就像鋪上一層翠綠的地毯一樣！藍天、白雲、綠野、牛馬，讓你重溫浪漫、灑脫的輕狂少年時！



### 亞丁三大神山

稻城亞丁風景區最出名的就是三座神山。分別是仙乃日、央邁勇、夏諾多吉三座雪峰，她們共同組成被藏傳佛教稱為「日松貢布」的三怙主福山。

**央邁勇**是亞丁自然保護區三大神山之一，與另兩座神山：仙乃日、夏納多吉呈「品」字狀分布。... 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，在佛教中排在「三怙主」雪山之首。



**仙乃日**是亞丁三怙主神山之一，是「三怙主」雪山的北峰，佛位排在第二位，海拔 6032 米，是中國最美的十大神山之一。仙乃日神山外形呈環形冰斗下斜造型，所以從兩側觀看時，山峰始終面對著遊客。峰頂終年積雪不化，山形酷似一尊身體後仰的大佛，端坐在蓮花寶座上，十分威武。



**夏諾多吉**為尊為「**金剛指菩薩**」是「三怙主」雪山的東峰，海拔 5958 米，在三亞丁大神山中佛位第三！夏諾多吉的主峰呈三稜錐狀，在三座雪山中造型最接近金字塔，沿雪山兩翼鋒利的刃脊蜿蜒綿亘，刃脊背向光線的一側呈暗影，藍天中所勾勒出的線條尖銳有型！



### 四姑娘山

地處在中國地貌第一階梯青藏高原東部邊緣，屬於第二階梯四川盆地向青藏高原的過渡地帶，大地構造屬於中國大地地槽區的松潘 - 甘孜褶皺帶，地貌分區屬於川西高山高原區，高山峽谷亞區，大渡河中游高山峽谷地帶。

景區核心景點為三溝四峰，三溝：雙橋溝、長坪溝、海子溝；四峰：么妹峰、三姑娘山、二姑娘山、大姑娘山。么妹峰是四姑娘山主峰，海拔 6250 米，是邛崃山脈的最高峰，四川第二高峰，僅次於被譽為“蜀山之王”的貢嘎山，人稱“蜀山皇后”“東方聖山”。景區內海拔在 5000 米以上的雪峰 85 座，終年積雪，發育有現代山嶽冰川。

### 大姑娘山 (海拔 5025 米)

大姑娘山 4000 米以下多為高山草甸，低處有灌木森林，隨處可見牧民放養的犏牛與馬，4000 米以上寸草不生，亂石如削，堅硬無比。

### 二姑娘山 (海拔 5276 米)

二姑娘山，山尖削險峭，峰頂狹窄如城堡，且終年積雪，更顯得特別的險峻。在山上，能看見生活在青藏高原峽谷地帶的珍稀動物。

### 三姑娘山 (海拔 5355 米)

三姑娘山山峰尖削險峭，峰頂窄狹如城堡，且終年積雪，由於它特別的險峻，有幸登頂者寥若晨星，屬於初級技術性登山等級。

### 么妹峰 (四姑娘山) (海拔 6247.8 米)

么妹峰是四川第二高峰，與海拔 7508.9 米被譽為“蜀山之王”的貢嘎山共同組成了四川的王者之峰。人稱“蜀山皇后”、“東方聖山”。



## 住宿安排

### 稻城稻城亞丁豪生酒店

酒店位於四川省稻城縣亞丁景區入口附近，酒店擁有輕奢風格的客房，房型豐富，行政套房、豪華客房、河景房，山景房 應有具有，足以滿足客戶的多種需求且風格各異、獨具匠心。旨在為每一位賓客打造如家一般溫暖的入住環境。酒店的會議設施設備齊全，多功能會議廳可同時容納 150 人左右，會議室裝修精緻，配有 LDE 高清大屏，在酒店豪生閣還設有不同風格的宴會餐廳、自助餐廳和豪華餐飲包廂，提供高檔的中西特色佳餚，名廚主理，聚集川內美食，提供融合菜系佳餚，是您待客度假的不二之選。



★★特別安排：VIP 三排座椅旅遊車+WIFI，給您一個安全又舒適的旅程★★



【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

## 購物站

全程 NO SHOPPING，不進購物站，讓您玩的開心無壓力。為了不讓您枉為此行，當地專業的導遊們會精心與貼心於車上準備當地特殊的點心與零食，您可自由選擇購買。

## 自費項目

◎全身按摩 2 小時 NT1200/人～～自費無壓力，推薦專案，絕對不強制！～～

## 每日詳細行程

### 第一天 台中→澳門→成都✈（2H）都江堰

今日集合於國際機場，經由（澳門）轉機飛往四川省 - 成都。

“天府之國”-成都，是西南地區最大的平原，共 6 個城區、4 個郊區、6 個縣，總面積 1.26 萬平方公里，人口 1000 多萬，成都旅遊區是四川旅遊的核心地帶，這裏不僅地處全川中心，同時也是四川省政治、經濟、文化的核心，成都不僅人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格，早在 1000 多年前的唐代，詩人就唱出了“窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬裏船”的名句。

※行程內容僅供參考，依當地旅行社做最後確定，本公司保留調整之權利，以團體出發前說明資料為準。

早餐：敬請自理	午餐：敬請自理	晚餐：都江堰風味料理 RMB80/人
---------	---------	--------------------

住宿：準★★★★古城智選假日酒店 或 維也納酒店 或同級
------------------------------

### 第二天 都江堰✈（約 3.5H）✈巴郎山隧道✈貓鼻樑✈臥龍✈四姑娘山【雙橋溝+觀光車：紅杉林、布達拉峰、攆魚壩、盆景灘、人參果坪】

【巴郎山隧道】巴郎山藏語叫巴郎拉，意為怪柳山，海拔 5040 米。舉目遠眺，峰巒重疊。沿途高山草甸，風景秀麗，猶如一幅幅巨大的地毯覆蓋山間，成群的牛羊怡然自得。藍天白雲間，茫茫的雲海浮動山腰，將雄渾的山脈分成上下兩部分，上面是野花繽紛的高山草甸，下面是神秘幽深的原始森林。巴郎山的上下山路和垭口地區，海拔超過 4000 米，山高坡陡，但其景色極為美麗，白雲如海，雪山連綿，草甸起伏，“無限風光在險峰”。翻越巴郎山，峰迴路轉，煙霞縹緲。在山頂眺望，白雲鋪滿長長的峽谷，風起雲湧，波瀾壯闊，蔚為壯觀。山谷中還有密布的原始森林，絕妙的松蘿懸掛林間。

【貓鼻樑】貓鼻樑位於阿壩藏族自治州小金縣 303 省道附近，是巴郎山至日隆的必經之地，觀四姑娘山全貌和日出、日落的最佳點。在貓鼻樑遠眺，前面是海子溝，後面是四姑娘山，風景絕對的震撼。

【雙橋溝（含觀光車）】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，是四姑娘山最美麗的一條溝。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。當地老百姓為了通行方便，在溝內搭建了兩座木橋，其中一座是由楊柳木搭建而成，俗稱楊柳橋；另一座由紅杉木搭建而成，俗稱便橋。雙橋溝由此得名。雙橋溝內山勢陡峭曲折，林木蔥鬱。既有低山地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。



早餐：酒店內享用	午餐：中式合菜 RMB60/人	晚餐：酒店晚餐 RMB80/人
住宿：準★★★★四姑娘山意境度假酒店 或 四姑娘山悅山度假酒店 或 四姑娘山聖地映像酒店 或 新四姑娘山莊 或同級		

### 第三天 四姑娘山 (3H) 丹巴縣【甲居藏寨、東谷天然盆景-百里畫廊、遠觀梭坡碉樓、美人谷】 (2H) 塔公寺 塔公草原 (1H) 新都橋【新都橋風光~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。

【塔公寺】位於甘孜州康定縣塔公鄉，是藏傳佛教薩迦派著名寺廟，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】位於康定城西北 113 公里處，川藏公路兩邊。塔公藏語意為：菩薩喜歡的地方。塔公草原背靠著名的雅拉神山，地勢平坦，水草豐美，牛羊成群。草原上有塔公寺和木雅金塔，綠茵茵的草地上散落著牧民的帳房，一派和諧的高原藏區風光。

【新都橋風光】新都橋又稱東俄羅，是川藏線上的一個小鎮，位於 318 國道川藏南北線的分叉路口。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，遠處散落著幾簇藏族村寨，這就是新都橋，號稱“攝影家的天堂”。



早餐：酒店內享用	午餐：中式合菜 RMB60/人	晚餐：酒店晚餐 RMB80/人
住宿：準★★★★ 新都橋 印象雅致酒店或攝影天堂酒店或同級		

### 第四天 新都橋 雅江【途經剪子彎山】 途經卡子拉山 理塘【長青春科爾寺、途經兔兒山】 稻城【途經海子山國家自然保護區、赤土河谷】 日瓦

【剪子彎山】亦稱剪子彎梁子或尖子彎山)，屬沙魯里山，雄峙於四川省雅江縣香格宗鄉西側，呈西北-東南走向，



為雅礱江與吉珠溝的分水嶺，因翻越其驛道傍山成剪刀形彎曲而上故名，藏名「博浪貢」，意為全天有霧的山頂。為川藏公路盤山翻越的剪子彎山口是 318 國道在康巴地區的最高山口之一

【卡子拉山】海拔 4718 米，位於理塘縣和雅江縣分界處。這裡因為海拔較高，樹木稀少，主要是高山草甸。翻越卡子拉山時，空中云彩多變，一時潔白無瑕，一時幽暗迷幻。

【長青春科爾寺】位於四川甘孜州理塘縣，又稱：理塘寺，是康巴地區格魯派第一大寺廟，由三世達賴索南嘉錯於 1580 年主持建造。長青春科爾為藏語，意為：彌勒佛法輪。藏傳佛教有俗語稱：上有拉薩三大寺，下有安多塔爾寺，中有理塘長青春科爾寺。可見其地位。

【兔兒山】位於海子山北部，由於山勢奇特，像兔子耳朵一樣，長在草木不生存的山峰上，宏大壯觀。晴天時遠遠望去，山峰就像兔子受了驚嚇，恐懼地註視著你，惟妙惟肖。兔子山周圍是陡峭的峰林地貌，映襯著晶瑩剔透的海子。

【海子山】位於貢嘎山脈的東北方向的，田海子山山體薄而綿長，山峰挺拔俊美，以往作為國家登協技術培訓點和甘孜州的登山基地。它周圍有：對面的白海子山( 5924 米)，遙望的蛇海子山( 5878 米)和隱蔽的筆架山( 5880 米)。透過田海子山與白海子山的垭口向西南面眺望：貢嘎山主峰的旗雲、中山峰的宏大、嘉子峰的大岩壁、小貢嘎的小三角。田海子山腳岩塊凌亂，登頂線路坡度從 40 度開始不斷抬高，山體上沒有躲避風暴的岩體，亮冰區長且陡，所以她的危險性較高且很難避免，沒有充分準備請不要擅自行動。

【赤土河谷】翻越波瓦山，順赤土河谷而下，飽覽杜鵑山畔原始、古樸的高山、峽谷自然風光，觀飄動的經幡，轉經桶。



早餐：酒店內享用	午餐：中式合菜 RMB60/人	晚餐：酒店晚餐 RMB80/人
住宿：準★★★★★稻城亞丁豪生飯店 或同級		

第五天 日瓦 ( 1.5H ) 亞丁【亞丁景區 ( 含觀光車 )、紮灌崩、沖古寺 ( 含電瓶車至洛絨牛場 )、卓瑪拉措-珍珠海】 稻城

【亞丁景區】稻城的東南面，約 130 公里，它方圓千餘平方公里，主體部分是三座完全隔開，而相距不遠，呈"品"字形排列的雪峰，稱為三座神山。它的景致保持著在地球上近絕跡的純粹，被譽為"藍色星球上的最後一片淨土"。景區內的主要景點就是三座"神山"以及蒙自大峽谷、俄初山、阿西高山公園等。三座"神山"分別是仙乃日、央邁勇、夏諾多吉。

仙乃日：( 意為觀世音菩薩 ) 海拔 6,032 米，是稻城縣第一高峰，看似觀世音菩薩坐於蓮花臺上，手持寶瓶乘祥雲而來，慈目注視腳下人間仙境，夏天雪線下瀑布成群連片，氣勢宏偉壯觀，山腳下分佈著由草地、森林、湖泊完美組合的景致，美不勝收。

央邁勇：( 意為文殊菩薩 ) 海拔 5,958 米，晶瑩剔透，潔白無瑕，宛若一位端莊嫻靜、冰清玉潔的少女。

夏諾多吉：( 意為金剛菩薩 ) 海拔 5,958 米，似一位英俊剛烈、神彩奕奕的少年。

三座雪山佛名三怙主雪山。在世界佛教二十四聖地中排名第十一位。"屬眾生供奉朝神積德之聖地"。據歷史記載，西元八世紀，蓮花生大為貢嘎日松布開光，以佛教中除伏主人翁的三位一體菩薩：觀音、文殊、金剛手分別為三座雪峰命名加持，仙乃日為觀世音菩薩，央邁勇為文殊菩薩，夏諾多吉為金剛手菩薩。貢嘎日松貢布從此蜚聲藏區。

【**沖古寺 (含電瓶車)**】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。衝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，衝古寺位置絕佳。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。衝古寺猶如天堂之門，守護著神聖的香巴拉王國。1928 年，約瑟夫洛克來此考察時，曾在衝古寺住了三天，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。

【**洛絨牛場**】是亞丁自然保護區著名景點之一，海拔 4150 米，是附近藏民放牧的牧場。洛絨牛場背靠三座神山，是觀賞三怙主雪山的最佳地點。牛場周圍是連綿的高山草甸，春夏時節草甸上野花盛開，漫山遍野，非常壯觀。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，一派和諧景象。徒步轉山的背包客常在此安營扎寨，觀賞拍攝神山日出日落。

【**紮灌崩**】藏語意為“大山崖的末端”，“紮”灌意為“山頂上的修行洞”，“崩”為尾巴處，意為山岩下的大壩。相傳在該處山崖上 - 崖洞中有高僧修行，後就依該山洞修建了寺廟。

※本日午餐 若因亞丁景區餐廳尚未開放情況下。為解決遊覽當日中午餐問題，行程準備了簡餐 (自熱方便盒飯、牛奶、沙琪瑪、礦泉水等)，雖比不上美味，但也足以填飽肚子，敬請見諒！

貼心提醒：

請帶上雨衣和手套，騎馬必須由馬夫牽方能騎。身體精神狀態好的可以去牛奶海和五色海(自費騎馬)。海拔 5,000 公尺左右，路況較差，有些地方和攀岩差不多，兩地落差較大，那裏條件較為艱苦去過的人也不多但風景異常美麗正所謂“無限風光在險峰”。

1.亞丁景區氣候變化不定，為顧忌客人安全考量，牛奶海和五色海景區為無預警關閉，如遇此情況敬請見諒。

2.前往牛奶海、五色海騎馬屬於自費，若時間允許可，斟酌現況前往，自費騎馬費用不一，約 350-450 人民幣左右請自行斟酌是否參加。



早餐：酒店內享用	午餐：餐盒 RMB60/人	晚餐：酒店晚餐 RMB80/人
住宿：準★★★★★稻城亞丁豪生飯店 或同級		

## 第六天 日瓦【貢嘎郎吉嶺寺、赤土河谷、青楊林】➡新都橋

【**貢嘎郎吉嶺寺**】貢嘎郎吉嶺寺寺臨赤土河，背靠阿西山，依山傍水，環境宜人，貢嶺 (雪山州的意思) 貢嶺境內有三個終年積雪的貢嘎山雪峰，寺廟建於明崇禎 115 年 (西元 1642 年)，由甲布康珠羅絨顛回創建，寺內藏有五世達賴贈送的“向巴”佛像一座，有 300 多年歷史。

【**青楊林**】二十多年前，稻城所在的位置，為解決沙塵之苦，稻城縣民就在縣城周圍，進行了大規模植樹造林，這些的青楊樹，據說是當年稻城人民，每人一棵種起來的。經過全縣人民幾十年的努力，現在稻城縣城附近，已有近 3 萬畝的青楊樹林了，更被聯合國教科文組織收錄，譽為“生命禁區的奇跡”。青楊是川西高原一大特色樹種，稻城縣城周圍的萬畝河灘青楊林，是世界上海拔最高，造林面積最大的人工林。計畫造林 10 萬畝，目前已造林 3 萬餘畝，這是為改善生存環境而辛勤勞作的結晶。萬畝青楊林依山傍水，春天萬頃碧波，翠綠一片；秋天，樹葉變黃了，天宇間籠罩在一片金黃之中，不用修飾，就是一幅大自然風光畫。





早餐：酒店內享用

午餐：中式合菜 RMB50/人

晚餐：酒店晚餐 RMB80/人

住宿：印象雅致酒店或攝影天堂酒店 或同級

## 第七天 新都橋【瀘定鐵索橋】➡成都【寬窄巷子、錦里古街】

【瀘定鐵橋】瀘定橋位於中國四川省西部的大渡河上。相傳康熙帝統一中國後，為了加強川藏地區的文化經濟交流而御批修建此橋，並在橋頭立禦牌。建成於康熙 45 年 ( 1706 年 )。康熙御筆題寫"瀘定橋"，並立御碑於橋頭，橋長 103 米，寬 3 米，13 根鐵鍊固定在兩岸橋台落井裡，9 根作底鏈，4 根分兩側作扶手，共有 12164 個鐵環相扣，全橋鐵件重 40 餘噸。兩岸橋頭堡為木結構古建築，風貌獨特系國內獨有。自清以來，此橋為四川入藏的重要通道和軍事要津。

【寬窄巷子】位於四川省成都市青羊區長順街附近，由寬巷子、窄巷子、井巷子平行排列組成，全為青黛磚瓦的仿古四合院落，這裡也是成都遺留下來的較成規模的清朝古街道，與大慈寺、文殊院一起並稱為成都三大歷史文化名城保護街區，是國家 AA 級旅遊景區，先後獲 2009 年“中國特色商業步行街”。

【錦里古街】這一條全長 350 餘公尺的仿古街道，採用清末民初的四川古鎮建築風格。您可在這裏體驗眾多有四川特色的產品，還可以看到四川民間絕活表演；牛肉煎餅、轉糖餅、捏泥人...等民間小吃及民間工藝原汁原味在街邊擺開攤子，諸葛連弩、張飛牛肉又以獨有的"三國文化"正等著您呢！



早餐：飯店內早餐

午餐：中式合菜料理 RMB50/人

晚餐：川菜風味料理 RMB80/人

住宿：天府國際大酒店蓉清院 或同級

## 第八天 成都➡澳門➡台中

一早驅車前往機場經由澳門轉機，平平安安、快快樂樂地歸向闊別多日的家園，結束這次愉快的八日之旅。

早餐：飯店內早餐

午餐：機上簡餐

晚餐：機上點心

住宿：🏠可愛的家

※行程內容順序僅參考，依當地旅行社做最後確定，本公司保留調整之權利，以團體出發前說明資料為準。

## 團費說明

### 【報價包含】

- 1.經濟艙團體機票來回。
- 2.全程餐食、景點、住宿飯店 ( 兩人一室 )、車資。
- 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。 )

4.機場稅、燃料稅雜支及代辦費。

**【報價不包含】**

1.新辦卡式電子臺胞證 ( 費用請洽服務人員 )。

2.導遊、領隊和司機之服務費，每人每日新台幣 300 元 ( 小孩亦同 )。請交於領隊，由領隊統籌付給當地的導遊及司機。

3.個人之消費電話費、洗衣費、飲料費、房間服務費行李超重費及其他個別要求之費用。

4.個人旅行平安保險請自行投保。

5.貼心說明：給小費也是國際禮儀之一喔！足浴按摩小費人民幣 10 元；行李小費人民幣 5-10 元；床頭小費人民幣 5-10 元。

## 注意事項

---

※此行程屬特殊旅遊路線經過但沿途遊覽的地區及所經過的啞口也有 3000-4500m 左右且因環境物資受限有 1.2 餐需吃路餐或乾糧整個行程用餐條件亦不能與一般旅遊團相比部分地方因地理環境因素用餐環境不優菜色變化少晚餐盡量安排在住宿酒店使用請參加旅客需有心裡準備。

●由於當地交通、經濟限制沿途酒店以及餐食不能和大城市比較請團友做好心理準備多多諒解。

●由於本次旅行地區部分屬於高原地區鑒於此情況建議團友出行前做身體檢查是否適合此次旅行身體檢查不適確要出行者須團友本人簽署免責書。凡有高血壓、心臟病、腦溢血、冠心病等病情為了您的安全請勿隱瞞病情另擇它線或請提前告知旅行社並做好準備。如因隱瞞病情或是本次旅遊行程中因為團友自身身體上的疾病和身體不能完成此次旅行的旅行社將不承擔一切責任和相關的費用。

1.高海拔地區建議年滿 65 歲以上團友參加團隊親友或結伴同行身體狀況較為不佳者請勿前往

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。

**綜合說明：**

本次旅行大都在餐飲水準較低的藏區完成，膳食品質與成熟地區相比落差很大，不合口味等在所難免，但我社會盡力調和，團友們也可自備調味食品加以應對。由於藏區餐飲昂貴，兼高原行又不宜飲酒，故本社不會在團隊用餐時提供酒水。因亞丁景區目前條件有限，為解決遊覽當日午餐問題，我社準備了簡餐 ( 自熱方便盒飯、牛奶、沙琪瑪、礦泉水、水果 )，雖比不上美味，但也足以填飽肚子，請克服！

## 行程備註

---

1、行程內容因國際或國內班機變動而有所調整。

2、若遇不可抗拒之情況，本公司保留變更行程之權利。

3、行程內容順序以當地旅行社所安排為主。

4、按摩等自費行程，請貴賓視服務人員狀況酌給小費以示鼓勵及獎勵辛勞。

5、因綠色環保各地酒店取消一次性用品，請自行攜帶牙膏、牙刷及洗漱用品。



6、以上報價已分攤 60 歲以上的老人及小童優惠門票價格，如產生優惠票，恕不退回。

7、為維護旅客當地安全與旅遊權益，本行程全程不得脫隊或擅自離隊，如旅客脫隊或離隊者，則視同終止旅遊契約。

8、前往大陸地區，行動電源有清楚明顯標示 30000 mAh 以下，可放隨身行李攜帶，若超過中國海一律沒收。若您的行動電源無詳細的標示 mAh 容量，請攜帶商品說明書或包裝盒說明，否則海關將視同於超過 30000 mAh，予以沒收！

9、根據《中華人民共和國道路交通安全法》，第五十一條規定：車輛行駛時，駕駛人、乘坐人員應當按規定全程使用安全帶，請務必提醒注意。

10、根據中國民用航空局有關規定，旅客不得隨身攜帶或在手提行李、托運行李中運輸打火機、火柴，如旅客隨身攜帶或在手提行李、托運行李中有打火機火柴的，請取出並自行處置。否則，將可能面臨中國公安機關 5000 元人民幣以下罰款、拘留等行政處罰

11、自 2007 年 3 月起,旅客隨身手提行李,攜帶液體.膠類.噴霧罐..每個容器不得超過 100cc ( 100g ) , ( P.S 建議: 液態.膏狀物品或剪刀或尖銳物品, 若有攜帶,請勿放在隨身行李,請放至在拖運行李內 )

12、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。

13、行程須同進同出，不可延回，若脫隊者行程中所載明之餐食，旅遊，住宿，機位等團體行程，將視同為個人放棄行為，恕不退費，敬請見諒。

14、近年來中國地區逐步發展迅速，飯店如雨後春筍中增加，故會有一種【準星級】名詞出現，針對此現象提出說明如下：

A. 新酒店成立需經試營業一年後才能進行星級評等，但各酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準 5,4】名詞產生。

B. 有些酒店未參與星級評等，但酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準 5,4】名詞產生。

15、本行程最低出團人數為 15 人以上（含）。

#### 【護照新辦 & 過期重辦所需證件資料】

**護照新辦**（從未辦過）請本人持身分證正本 及 彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張 前往戶政事務所做人證識別後 將人證識別後的護照申請單 跟身分證正本 轉交旅行社辦理 申辦。

（目前申辦日期約為 3 - 4 週、身分證退還日約為 7 - 14 天、費用為 NT 1800 - ）

**護照過期重辦**（護照效期末過需交回 註銷）從新辦理資料:身分證正本.彩色照片 2 吋大頭 白底 2 張

（目前申辦日期約為 3 - 4 週、身分證退還日約為 7 - 14 天、費用為 NT 1800 - ）

#### 【台胞證新辦&過期重辦所需證件資料】

##### 台胞證新辦、過期重辦

（超過 6 個月有效期之護照正本、身分證正反面影本、彩色照片 2 吋大頭 白底 1 張

（目前申辦日期約為 10 日、費用為 NT 1800 - ）