

人間仙境、世外桃源-最後的香格里拉 稻城、亞丁、新都橋、丹巴、四姑娘山 8 日

稻城亞丁地圖



行程特色

★【稻城亞丁~~最後的香格里拉】稻城亞丁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。



★【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”。

全程無購物、無自費安排、無車購。

【特別提醒】

1. 此地區屬於高海拔地區，在 2800 米至 4100 米之間，不宜劇烈運動，宜少飲酒，多食蔬菜、水果，以防高山反應，年老體弱或平日有服藥者，請備好常用藥品。
2. 前往高原地區旅遊若感到身體稍微不適請立即告知隨團服務人員，切莫因為“不好意思”而未告知。若必須前往醫院診治也請聽從醫生的提醒跟建議。一切行動安排敬請配合隨團服務人員；切勿自己單獨行動，感謝貴賓的配合！
3. 亞丁景區氣候變化不定，請記得帶上雨具和保暖衣物、手套。

班機時間

起飛城市	抵達城市	航空公司	航班編號	出發時間	抵達時間
桃園	成都	長榮航空	BR765	14:45	18:15
成都	桃園	長榮航空	BR766	19:15	22:35

(時間若有調整，正確時間航空公司公佈為主)

行程內容

第 1 天 台北(桃園機場)→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。抵達後前往飯店休息。養精蓄銳迎接美好的明天！

 餐 食	早餐:XXX	午餐:XXX	晚餐: 中式合菜 RMB50
 住 宿	準 5★溫江皇冠假日酒店		

第 2 天

成都  (226KM/4H) 貓鼻樑觀四姑娘山全景  四姑娘山(雙橋溝含環保公車)3500m

【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。



 餐 食	早餐: 酒店早餐	午餐: 中式合菜 RMB50	晚餐: 酒店合菜 RMB60
 住 宿	準 4★意境酒店 或 悅山酒店 或同級		

第 3 天

四姑娘山  (110KM/2.5H) 丹巴 2180m(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))  (110KM/2.5H) 塔公(塔公草原、塔公寺)  (40KM/40 分) 攝影家天堂~新都橋 3300m

【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。



餐 食	早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB50	晚餐：酒店合菜 RMB60
住 宿	準 4★攝影天堂酒店 或 印象雅緻酒店 或 同級		

第 4 天

新都橋 (210KM/4H) 理塘 3950m(遠眺高爾寺山、長青春科爾寺、毛垭大草原、海子山 4622m) (230KM/4H) 日瓦 2900m

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。

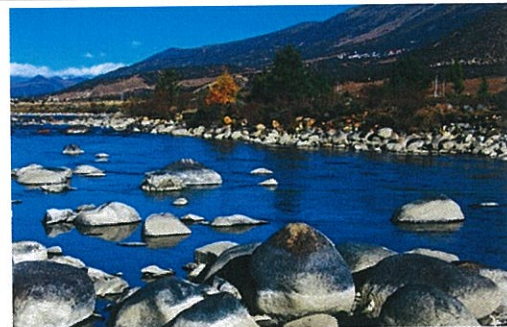
【高爾寺山】高爾寺山是 318 國道上的景點之一，高爾寺山是康巴第二關，它是縱覽大雪山(雅拉神山，折多山，和貢嘎神山)的最佳位置之一。

【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。

【毛垭大草原】位於四川省甘孜州理塘縣縣城以西，群山的環抱之中，如海的草原鬱鬱蔥蔥，這就是毛垭大草原。夏日，湛藍的晴空下，牛羊成群，綠草連天，盛開的野花姹紫嫣紅，打一個滾就是一身花香；秋天，晴空高遠，雲朵潔白，草木金黃；冬日則是白雪皚皚，原馳蠟像。季節的變化賦予大草原無邊的神韻與風姿。

【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。



餐 食	早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB50	晚餐：酒店合菜 RMB80
住 宿	準 4★智選假日酒店或華美達安可酒店或同級		

第 5 天

日瓦(35KM/1 小時)亞丁景區(景區環保車+電瓶車)、沖古寺 3900m、洛絨牛場 4160m、途經亞丁村 4060m、遠眺仙乃日神山、遠眺央邁勇神山、遠眺夏洛多吉神山、珍珠海 4160m) (108KM/2.5 小時)稻城 3750m

【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。

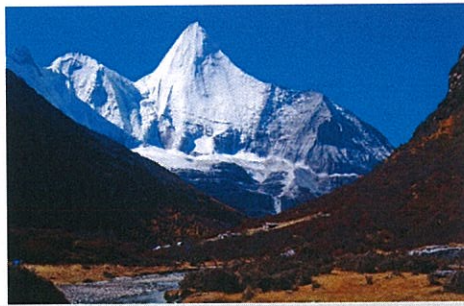
溫馨提示：

洛絨牛場到牛奶海先是走草場，然後上山，徒步需要體力非常好的人，往返約 4-5 小時，可以自費騎馬，往返費用約 RMB600 元一價格為藏民自訂，如有變動以當地訂價為準，(不建議騎馬，因路況不好，客人下馬來走的路段較多，徒步較適宜些)。因往來馱運的馬總共才 25 匹，常會有租不到馬的情況。此外，牛奶海景區曾發生馬幫敲詐遊客案件，務請團友高度警惕，嚴加防範，避免類似事件發生。

【眺望央邁勇】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。”

【眺望夏洛多吉】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勢待飛的蝙蝠，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。

【途經亞丁村】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。



餐 食

早餐：酒店早餐

午餐：景區簡餐或餐盒 RMB60

晚餐：中式合菜 RMB60



住 宿

準 5★稻城雪域花園溫泉酒店 或 金珠酒店 或同級

第 6 天

稻城【胡楊林、尊勝塔林】 (430km/8H) 康定 2700m

【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



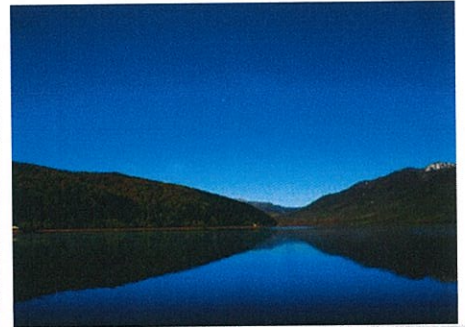
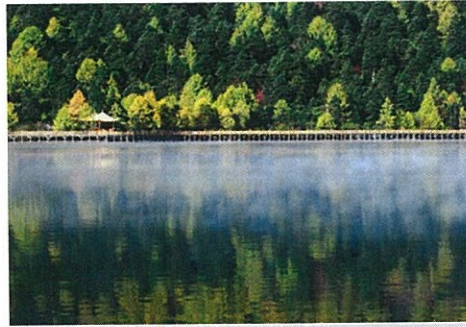
具有稻城特色的美麗景色之一。

 餐 食	早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB50	晚餐：酒店合菜 RMB60
 住 宿	4★康巴大酒店或同級酒店		

第 7 天	康定 (40km/1H)  【木格措含觀光車】4270m (353km/4.5H)  成都錦里古街
-------	--

【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。

【錦里古街】都市休閒族的精神驛站，是體驗時尚休閒的魅力街區。錦里古街以川西古鎮的建築風格為特色，集旅遊購物、休閒娛樂為一體。茶坊、餐廳、酒吧、旅遊工藝品、四川特色產品等經營專案，各色特色小攤遍佈街區，更有一條好吃街，網羅了最具四川特色的各種名小吃，讓每一位遊客都能邊走邊看，邊看邊吃，邊吃邊玩。



 餐 食	早餐：酒店早餐	午餐：康定風味 RMB50	晚餐：欽善齋藥膳 RMB65
 住 宿	準 5★成都世茂茂御酒店		

第 8 天	成都【大熊貓基地含電瓶車、浣花溪公園、寬窄巷子】→台北(桃園機場)
-------	-----------------------------------

【大熊貓基地】熊貓是僅產於中國的珍稀瀕危野生動物，主要分佈在四川、陝西和甘肅省六大山系。總體數量不足兩千隻，是被《國際瀕危動植物種貿易公約》列為瀕危物種和受到中國《野生動物保護法》的“特級保護動物”。成都，是世界上離大熊貓核心棲息地最近（市中心距大熊貓棲息地僅 70 餘公里）、海拔落差最大（自 350 米到 5600 米），也是全球唯一既有圈養大熊貓又有野生大熊貓生活的大城市，是名副其實的“熊貓之鄉”。

【浣花溪公園】是浣花溪歷史文化風景區的核心區域，位於成都市西南方的一環路與二環路之間，北接杜甫草堂，東連四川省博物館，佔地 32.32 公頃，建設總投資 1.2 億元，是成都市迄今為止面積最大、投資最多的開放性城市森林公園，被評為成都市唯一的五星級公園。

【寬窄巷子】留給老成都的歲月痕跡依然依稀可見。現代化賦予了老巷子新的時代精神，但老巷子中所蘊含的老成都生活精神，依然是現今成都人生生不息的休閒精神的源泉。在寬窄巷子的翻修過程中，專門用一個院落打造了成都原真生活體驗館，展示寬窄巷子的平民魅力。傍晚前往機場搭機返回臺灣，結束此次難忘的稻城亞丁之旅。

 餐 食	早餐：酒店早餐	午餐：中式合菜 RMB50	晚餐：XXX
 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】