



四姑娘山國家級風景名勝區由四姑娘山、雙橋溝、長坪溝、海子溝“三溝一山”組成。有主要景點120餘個，現已踏勘命名57個。主峰幺妹峰海拔6250米，被稱為“蜀山皇后”。

仙乃日神山

稻城·亞丁

香格里拉

TRAVEL

稻城亞丁主要由“仙乃日、央邁勇、夏諾多吉”三座神山和周圍的河流、湖泊和高山草甸組成，它的景致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“中國香格里拉之魂”，被國際友人譽為“水藍色星球上的最後一片淨土”。

新都橋

攝影家的天堂

新都橋是令人神往的“攝影天堂”、光與影的世界、“攝影家的天堂”，神奇的光線，無垠的草原，彎彎的小溪，金黃的柏楊，山巒連綿起伏，藏寨散落其間，川西平原風光美麗地綻放。

甲居藏寨

特色美景

『甲居』，藏語是百戶人家之意。藏寨從大金河谷層層向上攀緣，一直伸延到卡帕瑪群峰腳下，整個山寨依著起伏的山勢迤邐連綿，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。

在四川西南角上有一個神秘而美麗的地方，她有著傳說的古老卻不遙遠，有著歲月的厚重沉澱卻不苦澀，她是“香格里拉之魂”——稻城亞丁。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，亞丁景區屬於高山峽谷類風景區，海拔 2900 米(貢嘎河口)-6032 米(仙乃日峰)，幅員遼闊，有 1344 平方公里，是中國目前保存最完整、最原始的高山自然生態系統之一，呈現出世界美麗的高山峽谷自然風光，是中國香格里拉生態旅遊區的核心。

參考航班

航班	地點	起飛時間	到達時間
CX449	高雄小港機場 → 香港	07:45	09:15
CX986	香港 → 成都天府機場	10:20	13:15
CX987	成都天府機場 → 香港	13:55	16:55
CX448	香港 → 高雄小港機場	21:40	23:10

※如遇航空公司航班變動，本公司保有最後變動之權力。

行程特色



揪甘心

特別安排

3排VIP

航·空·座·椅



享受升級～為貴賓們安排三排VIP航空座椅，讓您與家人、朋友的中國之旅舒適無負擔！

購物站

全程**無購物** 安排，您有更多時間悠閒觀光！

註：導遊於車上講解四川省風俗民情時，會提供部份當地特色商品讓旅客了解也供旅客選擇，此推銷無壓力，自由選購。

自費項目

全程**無自費** 項目，旅遊品質有保障！

貼心安排

1.每人每天一瓶礦泉水 2.隨車提供醫療級氧氣鋼瓶以備不時之需(免費使用)3.每日紅景天泡茶，預防高原反應 4.隨時配備血壓測量儀器，關心自己健康血壓測量器。

精選景點：

★ **特安排雲端上的雅西高速公路（雅安 - 石綿段）**：帶您見證創造世界的奇蹟，整條高速公路線展布在崇山峻嶺之間，山巒重疊，地勢險峻，每向前延伸一公里，平均海拔高程就將上升 7.5 米，被稱作“天梯高速”、“雲端上的高速公路”。

★ **【海螺溝】** 冰川中海拔最低，是中國已知最大的冰瀑布。

★ **【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。

★ **【新都橋】** 以早晚獨特的光影效果聞名。海內外攝影愛好者稱為攝影天堂。

★ **【亞丁自然保護區】** 亞丁風景區位於四川省甘孜州稻城縣的東南面，被人稱之為最後一片淨土，人類最後的香格里拉。主體部分是三座完全隔開，但相距不遠，呈“品”字形排列的雪峰，被稱為三座神山。

★ **【丹巴】** 丹巴素有“千碉之國”美人谷之稱。由無數漂亮的藏寨相連而成，整個山谷非常漂亮。探索藏族著名古建築碉樓，體味原汁原味的藏族文化。

★ **【四姑娘山】** 四姑娘山雄偉挺拔，終年積雪，山下綠草如茵，溪流不絕，世人譽為“東方阿爾卑斯”。

精選住宿：

全程皆精選安排當地最好最佳的飯店，沿途住宿的飯店皆有四~五星以上水準，亞丁(日瓦)更是安排最高檔的五星級日松貢布酒店，尊榮舒適的住宿安排，讓您在飽覽美景的同時，也能享有舒適愉快的休憩環境，養足充沛的體力。

成都：★★★★★新東方千禧大酒店 / 百悅希爾頓逸林酒店 / 或同級

成都新東方千禧大酒店坐落在成都市高新區核心商業圈，地鐵 7 號線神仙樹站口。自神仙樹高架開通后，神仙樹南路變為雙向車道，千禧大酒店位于神仙樹高架出入口，交通便捷，直通劍南大道及三環。同時距離世紀城新會展中心，凱德廣場、歐尚、家樂福等購物街區，雙流國際機場僅咫尺之遙，擁有四通八達的便利交通網絡。

海螺溝：★★★★★長征溫泉大酒店 / 或同級

長征大酒店是一家有著 20 多年歷史和光輝傳統的酒店，更是磨西平台對外的一張旅遊名片，酒店設施設備齊全、我們的天域瑤池溫泉中心更是酒店的一大亮點和特色。

日瓦(香格里拉)：★★★★★稻城亞丁日松貢布皇冠假日酒店或同級

稻城亞丁日松貢布皇冠假日酒店位於香格里拉鎮，2013 年開業，地處被譽為“藍色地球上最後一片淨土”的亞丁景區入口處，海拔 2800 米。酒店依山而建，退坡式的梯形建築，使 80% 的客房都能觀賞到窗外的綺麗風光。客房中巧妙地融入藏式擺設，極具當地風情又有家的溫馨。一踏入酒店就有工作人員為您提供上哈達；還有貼心的氧吧供人吸氧，老人、小孩入住也不用擔心高原反應。

第 1 天 高雄→香港→成都【寬窄巷子】

今日集合於高雄小港國際機場，由專人辦妥登機手續後，搭機經【香港】飛往四川省省會、素有「天府之國」美稱的【成都】。

成都地處中國內陸西南部，由於特殊的地理環境和特殊的氣候，自古成都便有『天府之國』之美譽，也是古時各個朝代的兵家必爭之地。所以可見他的位置的重要性。

溫馨提醒:成都海拔 500 米

【寬窄巷子】：寬窄巷子是由寬巷子，窄巷子，井巷子這三條巷子平行組合而成，建築以清朝末期的四合院群為主。寬巷子主要體現的是“閑”，緊扣著旅遊休閒的主題，提供特色客棧，休閒茶館，民俗餐飲等；窄巷子主要體現的是“慢”，背離城市擁擠的車流，在這裡可以悠閒的享受緩慢的節奏；井巷子主要體現的是“新”，在古色古香的巷子里點綴了一抹跳躍的現代要素。這三條巷子同樣以博物館與特色營業結合的形態敘述著老成都的精神，透過道地且濃厚的地方文化傳揚著老成都的趣味。

▲ 早餐：機上簡餐 / 午餐：機上簡餐 / 晚餐：中式合菜 50

▲ 住宿：★★★★★新東方千禧大酒店 / 百悅希爾頓逸林酒店 / 或同級

第 2 天

成都⇌雅安【上裏古鎮、紅石灘、雅西高速 - 雅安到石綿段】
⇌海螺溝【磨西鎮、外觀磨西天主教堂】

行車距離:雅西→ 約 134 公里 車時約 2 小時→ 石棉(海拔 880 米)→ 約 70 公里 車時約 1 小時 30 分→ 海螺溝(海拔 3800 米)

【上裏古鎮】上里鎮是四川歷史文化名鎮，具有省級文物保護單位 2 處、市級 6 處。1982 年被四川省命名為“歷史文化名鎮”。這裡是紅軍長征北上的過境地，也是昔日南方絲綢之路。上里古鎮的建築格局具有以民居為主的空間特色，建築風格仍以明清時期的為主。古鎮的街道主要呈“井”字布局，且都不寬，兩邊全是老式的鋪面。古鎮以木結構為主要建築，寓“井中有水，水火不容”之意，以水制火孽，祈願小鎮平安。

【紅石灘】海螺溝紅石灘位於海螺溝景區。海螺溝紅石不僅神秘，而且在全世界也是獨一無二的奇觀。石頭上佈滿的紅色物質，是一種微生物，在高山特有的生態環境內得以繁衍，構成生命與歷史相融共存的奇特景觀。據中科院研究，石頭上的紅色物質是一種有生命的原始藻類。

【雅西高速 - 石綿到雅安段】雅西高速公路是四川高速公路建設史上乃至共和國、世界交通史上值得大書一筆的重磅事件。它起於雅安對岩鎮，經雨城區、滎經、漢源、石棉，止於涼山彝族自治州冕寧縣瀘沽鎮，全長 240 千米，是川西南的大通道全長 240 公里，通過的區域崇山峻嶺、深谷切割，路線在海拔高度在 630 米至 2440 米之間變化，全線有橋樑 270 座、合計約 91 公里，有隧道 25 座、長約 41 公里，橋樑及隧道就佔了約 132 公里，整條高速公路線展布在崇山峻嶺之間，山巒重疊，地勢險峻，每向前延伸一公里，平均海拔高程就將上升 7.5 米被稱作四川天梯高速、雲端上的雅西高速公路。

【磨西鎮】歷史悠久，自古既是漢、藏、彝等民族的聚居地，鎮內大多為明清時期遺留下來的古建築，古樸寧靜。

【磨西天主教堂】鎮上最值得駐足的是當年法國傳教士在這裏修建的哥特式教堂，風格迥異，在這樣一個古鎮上出現，雖然極為另類，但也別有一番風味。教堂還是當年紅軍長征時候毛主席的臨時駐地，1935 年的“磨西會議”既是在此召開。

▲ 早餐：酒店內用 / 午餐：中式合菜 50 / 晚餐：酒店合菜 50

▲ 住宿：★★★★長征溫泉大酒店 / 或同級 (住宿海拔約 1600 公尺)

第 3 天

海螺溝景區【海螺溝國家公園 - 原始森林、冰川(含觀景纜上下+觀光車)】

☑【瀘定鐵橋】☑康定【康定夜景】

行車距離:海螺溝(海拔 1800 米)→ 約 109 公里 車時約 2 小時 25 分→ 康定(海拔 2700 米)

【海螺溝】位於貢嘎雪峰腳下，以低海拔現代冰川著稱於世。冰川大都位於海拔較高處，然而海螺溝卻是亞洲東部海拔最低、離大城市最近、最容易進入的冰川。巨大的冰洞、險峻的冰橋，如入水晶宮殿。舉世無雙的大冰瀑布，高 1080 米，寬 1100 米，比貴州黃果樹瀑布大上 10 倍。更奇妙的是，在這片冰天雪地中，有著高達 90℃的沸泉水，游人可以一邊欣賞“冷凝”的景致，一邊感受溫軟的泉水。海螺溝內還有大片原始森林，林中有 4000 多種植物，春夏季節，奇花異卉，爭奇鬥艷。而景區內的 400 多種野生動物中，有 28 種屬於國家保護的珍貴動物，所以海螺溝也被稱為“動植物大觀園”。此外，身處山腳的海螺溝，可以遠望終年積雪不化的貢嘎雪山，氣勢恢宏，令人肅然起敬。

【冰川】海螺溝冰川眾多，較大的冰川就有三條，最大的稱為一號冰川，長約 14 公理，也就是平常所說的大冰瀑布。沿冰川上行三公里，繞過黑松林，即可望見這條大冰瀑布。冰瀑布寬達 1100 米，落差 1080 米，由無數極其巨大的光芒四射的冰塊組成，仿佛從藍天直泄而下的一道銀河。

【原始森林】海螺溝的森林面積達 70 平方公里，沿著環游山路徐徐前行，游人很容易就被身旁變幻無窮的植物景觀所吸引；叢林之中，時常可見獼猴、小熊猫、牛羚、紅腹角雉等可愛動物的身影。

【瀘定鐵橋】瀘定鐵橋為鐵索懸橋，始建於清康熙年年。橋長米，寬米，距水面，為古時交通要道。為橫跨大渡河的鐵索懸橋，始建於清康熙四十四年，康熙曾禦書“瀘定橋”三字匾額掛於橋頭，至今橋東仍然立有康熙《禦制瀘定橋》碑。瀘定橋是四川內地通往康巴藏區的重要通道。橋面全長 100 米，橋面距水位 14.5 米，由 13 根鐵鍊組成。橋身有 9 根鐵鍊，平行系於兩岸，上鋪木板，以作橋面；橋欄左右鐵鍊兩根作為扶手，每根重約 2.5 噸。1935 年 5 月，紅軍長征至此，以 22 位勇士為先導的突擊隊，冒槍林彈雨，緣鐵索匍匐前進，一舉消滅橋守敵，紅軍遂過大渡河。

【康定夜景】四川甘孜藏族自治州是中國大陸第一個少數民族自治州，更為人熟知的就是民歌「康定情歌」中的康定，是甘孜藏族自治州的首府，自古就是漢藏間茶馬互市的重要轉運城市。

▲ 早餐：酒店內用 / 午餐：中式風味 50 / 晚餐：中式合菜 50

▲ 住宿：★★★★溜溜格桑花大酒店 / 或同級

第 4 天

康定【木格措風景區、折多山】☑新都橋【高爾寺山】☑雅江

行車距離:康定→ 約 77 公里 車時約 1 小時 35 分→ 新都橋(海拔 3600 米)→ 約 63 公里 車時約 1 小時 10 分→ 雅江(海拔 2600 米)

【**木格措風景區**】又名康定情歌風景區,坐落於貢嘎山脈中段,附近有其他多個高山湖泊和溫泉,原始森林、草原和雪山景觀互相交融,景區面積約 350 平方公里, 景區由木格措、紅海草原、芳草坪、藥池沸泉、杜鵑峽、七色海等景點組成。一年四季景色變幻無窮,春季杜鵑似錦,青峰滴翠;夏季雪山花海,避暑天堂;秋季漫山彩林,光影世界,隆冬銀裝素裹,童話世界。“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,會出現“雙霧墜海”的動人景觀。朝陽射向海面時,波光粼粼,湖光倒影千變萬化,令人眼花繚亂。午後微風拂面時,海面上“無風三尺浪,翻卷千堆雪”,站在湖邊沙灘上,遙望遠方,猶如來到了天涯海角。夕陽西下之時,餘輝灑滿海面,則是一片流金溢彩,水天一色。

【**折多山**】折多山最高峰海拔 4962 米,垭口海拔 4298 米,與康定市的海拔落差達 1800 米,是川藏線上第一個需要翻越的高山垭口,因此有“康巴第一關”之稱。“折多”在藏語中是彎曲的意思,寫成漢語就是“折多”二字。折多山的盤山公路確實是九曲十八彎,來回盤繞就像“多”字一樣。

【**高爾寺山**】是 318 國道上的景點之一,海拔 4659 米(注:高爾寺山垭口海拔 4412 米)。位於新都橋與雅江之間,上山的路公路不是很好走,如果說折多山是康巴第一關的話,那麼高爾寺山則是康巴第二關,而且它是縱覽大雪山(雅拉神山,折多山,和貢嘎神山)的最佳位置之一。

▲ 早餐:酒店內用 / 午餐:中式合菜 50 / 晚餐:酒店合菜 50

▲ 住宿:★★★★驛都酒店或同級(住宿海拔 2600M)

第 5 天

雅江 ➡ 【翻越剪子灣山口、卡子拉山口、天路十八彎觀景】 ➡ 理塘【理塘大草原、長青春科爾寺】 ➡ 海子山自然保護區(途經) ➡ 稻城【尊勝塔林】

行車距離:雅江(海拔 2600 米)→ 約 132 公里 車時約 2 小時 30 分→理塘(海拔 3950 米)→ 約 152 公里 車時約 2 小時 40 分→ 稻城(海拔 3750 米)

【**剪子灣山**】著名的剪子灣山,藏語名字叫“惹瑪那扎”,意為羊子山口。山口海拔 4659 米,是 318 國道經康巴地區的最高山口之一。在山嶺上千山萬壑盡收眼底的意境,領略一番茶馬古道的古風遺韻。

【**卡子拉山口**】位於四川省境內,海拔 4718 米。因海拔較高,樹木就更加稀少,主要是高山草甸。在這裡看山,層巒疊嶂,一層比一層更遠,一層比一層顏色更淺,直至天邊,真像行走在‘天路’之上。翻越卡子拉山時,霧氣開始散去,空中的雲彩開始多起來,一會是潔白無瑕,一會是幽暗迷幻,瞬息萬變。不過,只有在她的懷抱之中才能感受到這美幻的景色。

【**天路十八彎觀景台**】天路十八彎位於 318 國道剪子灣山。由於海拔較高,4659 米,道路艱險曲折而得名。

【**理塘大草原**】又稱毛垭大草原,是由高山圍繞的一個山間盆地,四面高山環繞,高度都在一千公尺以上,只有東部由無量河切開了一條河谷與外相連,在草原上南望可見海拔五千八百三十八公尺的貢嘎雪山,山頂終年積雪、冰清玉潔,雪山之水,滋潤著這片廣闊的土地;這就是理塘毛垭大草原--

《中國地理》雜誌曾將她評為中國最美的六大草原之一。

【**長青春科爾寺**】又稱理塘寺,於 1580 年由第三世達賴喇嘛索南嘉措創建,是康區歷史最悠久,規模最大的藏傳佛教黃教寺廟。長青春科爾為藏語譯音,“長青”意為彌勒佛<即未來佛>“春科爾”

意為法輪，“長青春科爾”意為彌勒佛法輪<標誌著法輪常轉、妙諦永存>。

理塘縣隸屬四川省甘孜藏族自治州，縣版圖南北最長 215 公里、東西最寬 155 公里，總幅員 14351.8 平方公里。海拔 4014 公尺。

【海子山古冰川遺址】位於理塘與稻城兩縣之間，平均海拔 4500 公尺，最高峰果銀日則海拔為 5020 公尺，共有 1145 個大小海子。如上帝失手撒下的一千顆鑽石一般閃爍在山間，故名海子山；其規模密度在中國是獨一無二的；也是青藏高原最大的古冰體遺跡，即“稻城古冰帽”。嶙峋怪石及大小海子星羅棋佈。

【尊勝塔林】稻城白塔，位於四川省稻城縣，又稱尊勝塔林、勝利塔，藏語叫郎杰曲登。據說，當年釋迦牟尼涅槃之時，眾多眷屬祈求世尊法身長駐，佛陀便囑修尊勝塔，並親自加持開光，以此代表法身。是稻城的門戶，也是稻城白塔是康南地區唯一的一個公園，而且是以藏族同胞心中至高無上的白塔為主題，在全世界都是絕無僅有的。純四方形的底座，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，小白塔圍繞著大白塔，頗為壯觀。

溫馨提醒:由於稻城亞丁屬於高海拔區。年老體弱多病者請勿強行前往，高原地區應注意高山反應，忌酒，少運動，多吃蔬菜水果，應自備太陽鏡和遮陽帽，以防紫外線照射。因地理環境偏僻，醫療條件不便，在高原上請隨時攜帶一些日常藥物，如抵抗高原反應的藥物、綜合維生素等,其它一些預防感冒等常見病的藥。如果您有輕微頭痛、頭暈、嘔吐等狀況，都屬於正常現象，通常第二天會慢慢好轉。如果症狀嚴重者，請即時通知導遊或是領隊人員。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：中式合菜 50/ 晚餐：酒店合菜 50

▲ 住宿：★★★★稻城雪域花園溫泉酒店 / 或同級

第 6 天

稻城【傍河青楊林】➡亞丁景區【亞丁自然保護區(含環保公車) - 沿途遠眺央邁勇、夏諾多吉神山、仙乃日神山、沖古寺、卓瑪拉措】

行車距離:日瓦(海拔 2900 米)→ 約 3 公里 車時約 10 分→ 亞丁

【傍河青楊林】二十多年前，稻城所在的位置，飽受沙塵之苦。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。

【仙乃日神山】【央邁勇神山】【夏諾多吉神山】亞丁自然保護區內三座聖潔美麗的雪峰，名稱相傳為五世達賴所封：北峰仙乃日神山 5980 公尺，意為觀世音菩薩；為稻城第一高峰。南峰央邁勇神山 5480 公尺，意為文殊菩薩；東峰夏諾多吉神山 5950 公尺，意為金剛手菩薩；三座神山呈“品”字形排列，被當地藏民視之為神山。三座雪峰，雄奇壯觀。沖古寺前沖古草坪是大型冰川 U 型穀口，站在此地能一睹仙乃日和夏納多吉的風彩。

【**沖古寺**】沖古寺海拔 3880 米，位於仙乃日雪峰腳下。因位置優越，成為景區內一個有名的宿營地。沖古寺即是觀賞三坐神山——仙乃日、央邁勇、夏諾多吉的必經之地，也是當地藏族轉山儀式的出發地。以前的老寺院已完全毀壞，一片殘垣斷壁。在老寺廟傍建有一個二層房屋。沖谷寺在亞丁自然保護區內佔據著最佳地理位置，站在沖穀寺前，頭頂著藍得近乎誇張的天空，腳下著綠黃相間的草地，遠處是千年不化的雪山，身後是沉睡萬年的峽谷，沖古寺猶如天堂之門，感覺非常接近神的世界，在這裏任何一個旅遊者或攝影新手或許都能拍出近似專業水準的照片。

【**卓瑪拉措**】又叫“珍珠海”或“度母海”，傳說是仙乃日左邊白度母的魂湖。卓瑪拉錯海拔約 4100 米，面積約 0.75 公頃。很久以前原是仙乃日腳下的一個大湖，後來因為決堤，湖泊變小，只剩下了現在的小海子。美麗的卓瑪拉措，像一顆鑲嵌在蓮花寶座上的綠寶石，碧波蕩漾，水天一色。雲影波光中，透出無限清麗。湖畔四周，參天巨樹，蒼翠如屏。春天湖邊簇簇杜鵑花，燦爛如織，湖面上飄滿繽紛的花瓣，景色宜人；秋天，層林盡染碧波倒影出斑斕五彩的世界，美景與倒影渾然天成，令人目迷神馳。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：中式合菜 50/ 晚餐：酒店晚餐自助餐 168

▲ 住宿：★★★★★日松貢布皇冠假日酒店 / 或同級

第 7 天 亞丁【亞丁自然保護區(含環保公車及電瓶車往返)、洛絨牛場】🚗 日瓦

行車距離：亞丁→ 約 3 公里 車時約 10 分→ 日瓦(海拔 2900 米)

【**亞丁國家級自然保護區**】亞丁風景區(全名：稻城亞丁風景區)位於四川省甘孜藏族自治州稻城縣香格里拉鎮亞丁村境內，主要由“仙乃日、央邁勇、夏諾多吉”三座神山和周圍的河流、湖泊和高山草甸組成，它的景致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“中國香格里拉之魂”，被國際友人譽為“水藍色星球上的最後一片淨土”，是攝影愛好者的天堂。亞丁風景區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，這一切的一切都讓人流連忘返。1928 年，美國植物學家、探險家約瑟夫·洛克，到達此地，回國後在美國《國家地理雜誌》上撰文並刊登所攝照片，將亞丁介紹給了全世界。若體力充沛，您可選擇挑戰牛奶海、五色海(來回約 7 小時)，或選擇漫步洛絨牛場至遊客中心延途棧道美景風光(約 6 公里)

【**洛絨牛場**】位於四川省的高原草場，被“日松貢布”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，成群的牛羊在這裏享受著充足的陽光、青青的草地和純淨的湖水，享受著大自然所賜予的悠閒時光。構成了一幅原始而又迷人的景色，令人們進入返樸歸真的境界。

【**牛奶海**】又叫俄絨措，古冰川湖，狀如水滴，四周雪山環繞，湖水清瑩碧藍，山止成瀑，以其玲瓏秀雅水色翠藍而著名。牛奶海在央邁勇的山坳裡，呈扇貝形，中間是碧藍的雪水，周邊則是一圈乳白色環繞，這圈乳白色大致就是牛奶海名稱的由來。遠遠望去，仿佛碧玉鑲嵌在雪山之中，純淨安詳。純淨的湖水給人以平和安寧的心境，而藍湛湛的海子並不透明，顯得神秘莫測。

【**五色海**】真名為“單增措”，由於光的折射下，產生五種不同顏色而得名。它位於仙乃日與央邁勇之間，海拔 4600 米，湖面呈圓形。面積 0.7 公頃，現代冰谷下伸至湖畔，雪山倒影湖面，呈現奇幻的色彩。是藏區著名的聖湖(佛經中讚譽該湖與西藏羊巴雍措齊名)，據傳能“返演歷史，預測未來”。有很多宗教上的傳說。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：為方便遊玩，敬請自理 / 晚餐：酒店晚餐自助餐 168

▲ 住宿：★★★★日松貢布皇冠假日酒店 / 或同級

第 8 天 日瓦 ➡ 稻城【紅草地、柏楊樹林、桑堆小鎮】 ➡ 雅江

行車距離：日瓦→ 約 80 公里 車時約 1 小時 40 分→稻城(海拔 3750 米)→約 152 公里 車時約 2 小時 40 分→ 理塘(海拔 4014 米)→ 約 132 公里 車時約 2 小時 30 分→ 雅江(海拔 2600 米) 約 63 公里 車時約 1 小時 10 分→ 新都橋(海拔 3600 米)

【**紅草地**】生長在水中的紅草，大都疏密相間，像灌木枝紮根在水池中。這些紅草在陽光的照射下，紫裡透紅，非常吸引眼球。在黃綠相間的楊樹和藍天白雲的映襯下，紅得特別的燦爛。一片只有足球場大的紅草地，每年只有十多天的風光，是成了稻城一個標誌性景點。

【**柏楊樹林**】二十多年前，稻城所在的位置，飽受沙塵之苦。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 萬畝的柏楊樹林了，更被聯合國教科文組織收錄，譽為“生命禁區的奇跡”。柏楊是川西高原一大特色樹種，稻城縣城周圍的萬畝河灘柏楊林，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。萬畝柏楊林依山傍水，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。

【**桑堆小鎮**】距稻城縣城 28 公里的桑堆小鎮風景綺麗，在公路沿線的牧場開闊平展，河流平緩如鏡。遙望遠處，在起伏的山巒間散落著村落、牧人、牛羊，呈現一派寧靜祥和的景象。西元 1144 年前，一世噶瑪巴•都松欽巴覺悟讚譽“我走遍藏區，來到此地。這裡風景秀美，牧草豐茂，六畜興旺，佛光普照。我願在此修建寺廟成就功德”金秋十月的桑堆紅草灘總是讓你感覺膠捲不夠用。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：中式合菜 50/ 晚餐：酒店合菜 50

▲ 住宿：★★★★驛都酒店 / 或同級(住宿海拔 2600M)

第 9 天 雅江 ➡ 新都橋 ➡ 塔公【塔公草原、塔公寺】 ➡ 八美【八美石林】 ➡ 龍牛河谷(延途車觀) ➡ 丹巴【甲居藏寨、梭坡碉樓群(遠眺)】

行車距離：雅江(海拔 2600 米)→ 約 72 公里 -新都橋(海拔 3600 米)→ 約 147 公里 車時約 2 小時 50 分→ 丹巴(海拔 1880 米)

【**塔公草原風景區**】這是距康定最近的一個純牧區草原，有些人認為這就是個草壩子，意思不大，但在攝影者的眼中，這是一處令人驚喜的取景地。塔公沿路野花盡享盛放，綠茵茵的草地上偶爾有白底藍色圖案的牦蓬隨意地支著，可能還會有犏牛、馬或羊等悠閒吃草的身影闖進視野裏，你的心情也會變得明朗而隨意起來。

【**塔公寺**】塔公寺是甘孜州著名的薩迦派（花教）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，模擬攜往拉薩的釋迦牟尼像造一尊留供寺中。因二者之間具有極其特殊的因緣，因而有「凡願到西藏拉薩朝聖而未能如願者，朝拜康藏塔公寺釋迦牟尼像亦具有同等效果和功德」之說，所以塔公寺又有「小大昭寺」之稱。寺內還珍藏著元朝帝師八思巴法師在石頭上留下的足印，以及印度大成就者建造的佛塔，千手千眼觀音聖像，還有大量珍貴佛教文物。寺廟周圍佛塔成林，構成了絕妙的塔林景觀。

【**八美石林**】沿雅礱江支流慶大河上游東岸分佈，面積約 3 平方公里。八美土石林由三疊紀板岩構成，沿康定-道孚-爐霍一線形成了著名的鮮水河斷裂帶，斷裂帶中的岩石，受到擠壓、剪切，發生破碎、糜化，形成構造糜棱岩，它在八美附近最為典型和集中。因這種岩石軟弱且含鈣質，大自然風雨流水的侵蝕便把它雕塑成了千姿百態、雄奇壯觀的土石林景觀。八美土石林的絢麗景色，堪與華南著名的石灰岩喀斯特石林媲美。

【**犛牛河谷(延途車觀)**】素有“百里畫廊”美譽的犛牛谷，植物資源豐富，原始森林遮天蔽日，奇峰異石、天然盆景遍佈，急流險灘飛珠濺玉。犛牛穀就像一幅長長的立體畫卷。

【**甲居藏寨**】「甲居」的藏語是百戶人家之意，藏寨從大金河谷層層向上攀沿，一直延伸到卡帕瑪群峰腳下，整個山寨依著起伏的山勢迤邐連綿，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。或星羅棋佈，或稠密集中，或在高山懸崖上，或在河壩綠茵間，不時炊煙繚繞，與充滿靈氣的山谷、清澈的溪流、皚皚的雪峰一起，將田園牧歌式的畫卷展示在眼前。2005 年由《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。

【**梭坡碉樓群**】碉樓主要集中在河谷兩岸，尤以梭坡和中路兩鄉境內的碉樓群最為稠密壯觀，古碉保存完整，並與村寨民居相容一地。碉樓外形美觀，碉基牢實，一般為四角、六角。因此最佳觀景點在村子對面、大渡河的另一側，遠望碉樓非常壯觀。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：中式合菜 50/ 晚餐：酒店合菜 50

▲ 住宿：★★★★丹巴吉美大酒店 / 或同級 (住宿海拔約 1860M)

第 10 天 丹巴 日隆-四姑娘山【雙橋溝(含觀光車)】

行車距離:丹巴→ 約 111 公里 車時約 2 小時 10 分→ 日隆(海拔 2880 米)

【**雙橋溝**】景區內山勢陡峭、蒼勁粗獷，山溝內奇山異峰、冰川飛泉，大小高山湖和廣闊的森林、草地，構成了獨具特色的高原山地風光。近 30 公里的溝內風光，讓您一飽絕妙景緻。車到達人參果坪，映入眼簾是一幅悠然自得的牛羊在草坪吃草，清澈的溪水在坪間流過，澄黃的沙棘林遍佈四周，棲樹、雲彩、藍天、白雲、雪山環繞其中，彷彿置身於世外桃源。前往抵達枯樹灘，再前行一點是捧魚壩，這裡的棧道可供遊人盡情遊玩，公路最底為牛棚子，溝裡的風光尚可欣賞許多自然風光：陰陽穀、日月寶鏡、五色山、企鵝嘴、獵人峰、阿妣山....等。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：中式合菜 50/ 晚餐：酒店合菜 50

▲ 住宿：★★★★悅山度假酒店 / 或同級

第 11 天

日隆-四姑娘山【長坪溝(含觀光車)】 都江堰【都江堰水利工程(含電瓶車)】 成都

行車距離:日隆→ 約 96 公里 車時約 1 小時 50 分→ 臥龍(海拔 1010 米)→成都

【長坪溝】長坪溝全長約 29 公里，峽谷幽長，四姑娘山最高峰－麼妹峰就坐落於此。主要景點有樟木寨、喇嘛寺、甘海子和紅石灘等。長坪溝峽谷幽深，大部分路段只能騎馬或徒步通行。長坪溝內的原始植物種類豐富，而且植被保存完好。成片的原始森林裡，古柏高大挺拔，青松枝密葉茂，杉樹、楊柳密密匝匝，遮天蔽日。藏族村寨星星點點遍佈其中。其中樟木寨是當地最大的嘉絨藏寨，保留有嘉絨藏族特有的建築風格，民風純樸。周邊奇石嶙峋，山花爛漫，更有數十米的瀑布飛流直下，水花四濺，頗為壯觀，溪流汨汨流淌，穿過草原，一派人與自然和諧共處的景象。

【都江堰水利工程】都江堰一直都承擔著成都平原主要水源涵養地和長江上游重要生態屏障功能。都江堰從此擁有世界文化遺產、世界自然遺產和世界灌溉工程遺產三大世界遺產專案。“在國際灌排委設置的申遺門檻中，包含 10 個硬性指標，這 10 項缺一不可！”都江堰從“雙遺”變“三遺”，其歷程著實不易。

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：中式合菜 50R/ 晚餐：酒店合菜 50

▲ 住宿：★★★★★新東方千禧大酒店 / 百悅希爾頓逸林酒店 / 或同級

第 12 天 成都【錦里古鎮】✈香港✈高雄

【錦里古鎮】位於中國四川省成都市的一條古商業街，最早可追溯到秦漢時期。傳說中錦里曾是西蜀歷史上最古老、最具有商業氣息的街道之一，早在秦漢、三國時期便聞名全國。錦里毗鄰武侯祠，頗有古蜀國民風。現在的錦里已經被開發成一條民俗商業步行街，混合三國文化以及川西文化。

讓您度過美好的悠閒時光，讓您帶著滿滿的回憶，搭機返回台灣溫暖的家，結束此 12 日之行程！期待下次再相會！

▲ 早餐：酒店用餐 / 午餐：機上簡餐/ 晚餐：機上簡餐

▲ 住宿：溫暖的家

【注意事項】:本次旅遊屬高原活動是以特別溫馨叮嚀

一、出發前：

- 1.身體準備：進藏區前睡眠和休息要充足，可適當飲用紅景天等飲料，嚴重高血壓、心臟病患者、身體不佳者不宜進高原。
- 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。基本上安排的酒店均海拔低，不容易發生高山反應。
- 3.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、頭痛粉、濕紙巾、個人衛生及保健用品等物品。因路途遙遠，有可能不能按時用餐，請帶好巧克力、肉乾等乾糧。

二、旅行中：

- 1.適量飲用酥油茶、奶制品、紅景天等飲料可增強對高原氣候的適應能力。
- 2.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。
- 3.飲食宜有節制，不可暴飲暴食，以免增加腸胃負擔。
- 4.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。

特別注意事項:

- ◆ 中國地區素食水準與台灣落差較大，各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2-3 道為主，素食客人請先自行準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。(特殊餐請於出發前二個工作天告知承辦人員)
- ◆ 團體價格已經分攤 70 歲以上老人與小孩的優惠票價差，如遇上述情形恕不再退還優惠票價差額。
- ◆ 以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象；如天候、交通、航班、船舶影響，而有飯店、景點、餐食順序上之調動，將依當地情況調整，但絕對以最順暢之行程作為安排，敬請見諒！

說明事項:

※為配合政府禁團令政策，散客組團前往大陸旅遊未開放前，如有整團包含參訪、交流、朝聖之考察需求，旅客可參考行程及售價代為安排(機+酒)；旅客參加大陸當地旅遊業者安排旅遊活動，**請自行投保旅遊平安險**增加旅遊保障。

※**協助宣導**:依據觀光署轉發大陸委員會官網建置【國人赴陸港澳動態登錄系統】等資訊，因個資問題，旅客前往陸港澳有需要請自行至官網查詢相關資訊。

※行程內已分攤60歲以上老人與12歲以下小孩優惠票價差，行程內景點門票、車資、船資等各項優惠已按比例折算，產生差價恕不退還，並請旅客配合出示相關證件，謝謝！

※為維護旅客旅遊品質及權益，在不變更行程內容前提下，將會綜合當地實際食、宿、交通(班機及車程時間、轉機點、進出點)等情況，調整內容並妥善安排旅遊行程順序，實際安排依行前說明會資料為準；旅遊期間若遇塞車、天災等不可抗力之因素影響，將根據當時狀況調整行程，恕無法補償時間損失，將以行程安全順暢為考量，斟酌調整餐食及旅遊行程，請旅客諒解。

大陸旅遊注意事項

大陸地區酒店常常會因官方批准星等的評比時間較長或因酒店本身不想申請星等但其酒店的建造、服務等格局都依星級酒店標準，遇此狀況酒店將用【準】字自代表如造困敬請見諒。

以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象；如天候、交通、航班、船舶影響，而有飯店、景點餐食順序上之調動，依當地視情況調整絕對以最順暢之行程作為安排，但行程景點絕不減少，敬請見諒！

此行程為團體旅遊行程，需與團體同進同出，若有中途脫隊者，行程中所載明之餐食、旅遊、住宿、機位等團體行程，除視同個人放棄外，尚需補足費團費差價(請洽承辦人員)，小費亦需付足旅遊天數。

本行程酒店住宿皆為2人1室。大陸地區有部份酒店房間內無法採用加床方式住宿。單人報名時，若無法覓得合住的同性旅客，需補單人房差，敬請見諒。

若有特殊餐食者(素食、不食牛等)，請於報名時告知承辦人員，為您處理。

【當地注意事項說明】：

- 大陸機場、車站偶有誤點或班機取消，航空公司不負責賠償責任，若導致行程延誤，短缺概不得退費，但團體仍會在條件允許下，儘量安排走完行程，若與此狀況，造成不便，敬請見諒。
- 大陸地區行程景點內若有旁人要求燒香、拜拜、或捐款等事，請勿隨便答應，應堅定立場婉轉拒絕，以免後續產生詐騙金錢糾紛。
- 大陸的很多餐廳，廁所休息站及旅遊景點，皆賣絲綢字畫、雕刻性茶壺、茶葉....等當地土產，並非特定購物點，這種情形在全大陸性是普遍性的情形，如造成不便，敬請見諒。
- 大陸的遊覽車狀況尚無法與歐美國家相比，且土地幅員遼闊，城市景點的車程皆較遠，如有不便之處，敬請見諒。
- 特色的食物是每個地區必不可少的，但各地飲食習慣差異性大，請旅客前往大陸旅遊時，請先調適自己，並對該地區環境先作認識，如有不便之處，還請入境隨俗。
- 素食者貼心叮嚀：素食的旅客，大陸地區素食料理烹飪技術與台灣不同，餐廳均以簡單的炒青菜為主，菜色比較簡單且無變化，請先自行準備素食罐頭(需托運)、泡麵等，以備不時之需。(行程中餐食將以每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推，至一桌八菜一湯為上限)。但如遇自助式之餐食(早午晚餐皆同)，將以餐廳所提供之菜色內容為準，不另外安排素食，造成不便，敬請見諒。

**為配合政府政策,散客組團前往大陸旅遊未開放前
行程內容及餐食僅供參考。**