台中成都稻城亞丁

雪山・草原・藏地風情



香格里拉~稻城亞丁四姑娘山八日(考察交流)

【航空公司】長龍航空（台中清泉崗出發）

（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	台中清泉崗RMQ	成都 TFU	長龍航空	GJ	15:20	18:30
第八天	成都 TFU	台中清泉崗RMQ	長龍航空	GJ	11:10	14:20

行程特色

巴朗山隧道 - 穿越雲端高山的交通奇蹟，開啟通往四姑娘山絕美風光的大門。

雅拉雪山 - 藏區著名神山，以雄偉雪峰與變幻萬千的山形，被譽為「川西最美雪山之一」。

八美墨石公園 - 奇幻墨色石林綿延起伏，宛如置身異星世界，被譽為「中國最美地質奇觀之一」。

兔兒山 - 孤峰傲立、雙耳沖天，宛如一隻驚奇巨兔在青藏高原上翹首遠眺。

海子山古冰川遺址 - 「千百個高山湖泊如藍寶石般散落於嶙峋巨石陣中，宛如荒涼而神祕的『外星月球表面』。」

仙乃日神山 - 「如巨型白玉屏風般直插雲霄，巍峨聖潔，是稻城亞丁傲然屹立的守護神山。」

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。

全程無自費

貼心好禮

1. 每人每天一瓶礦泉水，車載氧氣鋼瓶

★特別安排： VIP 三排座椅旅遊車，給您一個安全又舒適的旅程★

每日行程特色

第一天 台中清泉崗✈成都

今日帶著愉快雀躍的心情前往台中清泉崗國際機場，搭乘豪華客機飛往天府之國四川省-成都市，位於四川省中部，川西平原腹地，轄區總面積 14335 平方公里。成都市常住人口 2126.8 萬人，是中國西南地區最大的現代化都市。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，門泊東吳萬裡船”的名句。後專車前往享用晚餐，後前往飯店休息，準備迎接精彩的行程。

早餐：XXX	午餐：XXX	晚餐：悅享小廚RMB60/人
住宿：★★★★天府國際大酒店（蓉清院）或同級		

第二天 成都🚌巴郎山隧道、貓鼻樑觀景臺、雙橋溝（含觀光車）

【巴朗山隧道】隸屬九環線映秀至日隆旅遊公路，是四川九寨溝、黃龍、紅原大草原、四姑娘山構成的黃金旅遊線路的重要路段，是小金縣以及臥龍自然保護區的生命通道。

【貓鼻樑觀景臺】貓鼻樑位於阿壩藏族羌族自治州小金縣 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、日落的很贊點。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】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：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB50/人	晚餐：酒店合菜 RMB60/人
住宿：★★★★丹巴瀾峰大酒店或同級		

第三天 東谷天然盆景、雅拉雪山觀景臺、墨石公園（含電瓶車）、塔公草原、新都橋風光、魚子西觀日落（含換乘車）（PS：日落需視天氣情況而定）

【東谷天然盆景】即東河河谷，也叫氂牛谷，位于丹巴縣城西南21公里的東谷鄉境內，1985年9月28日原中共中央總書記胡耀邦視察丹巴時，途經此地見風光不凡，讚嘆稱此地為“天然盆景”，其名聲從此響亮起來。

【雅拉雪山】是《格薩爾王傳》所記載的四大神山之一，像一副披雪的牛背般直拱藍天。由於地形陡峭，至今還無人能登上頂峰，令這座史詩中的神峰保有著 不可名狀的威嚴與神秘。 亞拉雪山也稱雅拉雪山，位於四川甘孜州康定 、道孚和丹巴三縣的交界處，是大雪山山脈的第二高峰，海拔5820米，其山頂終年白雪皚皚，雲霧繚繞，是康巴地區藏民頂禮膜拜的神山。

【墨石公園】墨石公園景區位於四川省甘孜州道孚八美鎮，中國4A級旅遊景區，墨石公園石林的岩石，並不是平常見到的色黑如漆的墨石，而是一種「糜棱岩」。這種岩石是鮮水河斷裂帶中的岩石受到擠壓、剪切、發生區域動力變質作用，破碎並糜化而形成的。八美石林是中國唯一的高原石林景觀，被譽為「中國最美景觀大道第八美」。這裡的墨石不僅一年四季顏色不同，而且一天之內的顏色也有不同，主要和空氣濕度和陽光照射度相關，在不同的適度環境下呈現出不同的顏色。置身其中，猶如變化的寶石迷宮，在色彩的神秘世界裡充滿無窮樂趣。





【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-雅拉雪山。

【新都橋風光】海拔約3,300公尺，被譽為「攝影家的天堂」。這裡沒有特別集中的景點，卻擁有長達數十公里

的高原風光走廊，蜿蜒的溪流、金黃的楊樹、遼闊的草原、藏式村落與遠方雪山交相輝映，構成如詩如畫的景致。新都橋同時也是川藏線的重要驛站，濃厚的康巴藏族風情與純淨自然景觀完美融合，展現川西高原獨特魅力，是前往塔公草原、雅拉雪山及稻城亞丁途中不可錯過的絕美風景區。

【魚子西觀日落】是近年川西最熱門的日落觀賞勝地之一。站在山頂，視野極為遼闊，可同時遠眺雅拉雪山、貢嘎雪山及群峰連綿的壯麗景觀，令人心曠神怡。每當夕陽西下，金色餘暉灑落雪山之巔，潔白的山峰逐漸染上橙紅色彩，天空由湛藍轉為金黃、粉紫與火紅，形成層次豐富的絕美景象。天氣晴朗時，還能欣賞雲海翻騰、霞光萬丈的震撼畫面，被譽為川西最浪漫的觀景點之一。除了迷人的日落景色，魚子西也是拍攝星空、銀河及雪山倒影的熱門地點。夜幕降臨後，繁星點點與高原寧靜氛圍相互輝映，展現大自然最純粹的魅力。無論是攝影愛好者還是旅遊玩家，都能在此留下難忘的川西高原回憶。

※貼心提醒：墨石公園海拔高度：約 3500 米、塔公草原海拔 3730 米、新都橋鎮海拔 3300 米、雅江海拔 2700 米。





早餐：飯店內早餐　　午餐：八美風味 RMB50/人　　晚餐：酒店合菜 RMB60/人
住宿：★★★★新都橋雲頂星空酒店或同級

第四天 高爾寺山隧道、天路十八彎觀景臺、長青春科爾寺、兔兒山、海子山古冰川遺址

【高爾寺山】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。

【天路十八彎觀景臺】位於雅江開往理塘的路上，屬於四川境內的 318 國道，翻越海拔 4659 米的剪子灣山。大多數都是回頭彎，也就是髮夾彎。 站在剪子彎山埡口俯瞰，「天路十八彎」的觀景台上能俯瞰剛才爬坡經過的蜿蜒道路，曲折的胳膊肘彎，有一種震撼的曲線美。天路十八彎位於雅江開往理塘的路上，屬於四川境內的 318 國道，翻越海拔 4659 米的剪子灣山。大多數都是回頭彎，也就是髮夾彎。站在剪子彎山埡口俯瞰，「天路十八彎」的觀景台上能俯瞰剛才爬坡經過的蜿蜒道路，曲折的胳膊肘彎，有一種震撼的曲線美。

【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）。位於四川甘孜藏族自治州理塘縣，是康巴第一大格魯派寺院，曾有稱曰：“上有拉薩三大寺，下有安多塔爾寺，中有理塘長青春科爾寺”。





【兔兒山】因山頂巨大的花崗岩風化岩體形似一對高高豎立的兔耳朵而得名，在遼闊的高原群山中格外醒目，成為往來旅客爭相拍照打卡的地標。周圍山勢起伏綿延，草原、石林與高山峽谷交織成壯麗景觀。晴朗天氣下，藍天白雲映襯著奇特岩峰，展現大自然鬼斧神工的力量；冬季白雪覆蓋，更增添幾分神秘與壯美。由於地處高海拔地區，空氣清澈透明，視野極佳，能充分感受青藏高原的遼闊與震撼。

【海子山古冰川遺址】是前往亞丁景區途中最具代表性的自然奇觀之一。海子山平均海拔約4,500公尺，被譽為「稻城古冰帽」，是青藏高原規模最大、保存最完整的古冰川遺跡之一。區內分布著大量冰川漂礫、冰蝕地貌及超過千個大小湖泊（海子），展現遠古冰川運動留下的壯麗景觀。放眼望去，無數巨大的花崗岩石散落高原，形成壯觀的石河、石海景觀，搭配湛藍湖泊與遼闊草原，宛如置身外星世界。著名的姊妹湖鑲嵌於群山之間，湖水清澈碧藍，與蒼茫高原相映成趣。海子山擁有超過千座冰蝕湖泊，因此有「千湖之山」的美譽。




早餐：飯店內早餐	**午餐：高城魚莊 RMB50/人**	**晚餐：酒店合菜 RMB60/人**
住宿：★★★★★稻城ACE假期酒店（原華美達）或同級		

第五天 亞丁（含觀光車）、紮灌崩、沖古寺（含電瓶車）前往洛絨牛場、央邁勇神山、沖古草甸、夏諾多吉神山、卓瑪拉措（珍珠海）、仙乃日神山

【亞丁】位於甘孜州南部稻城縣日瓦鄉境內，被國際友人譽為“水藍色的星球上的最後一片淨土”。景區從海拔2900米(貢嘎河口)至6032米（仙乃日峰）攀升，以仙乃日、降邊央、夏納多吉三座雪峰為核心區，其中，人們把仙乃日比作大佛、把央邁勇比作少女，將夏諾多吉當作少年，三座神山就像三尊聖靈，這裡也就成了藏民心中朝聖的聖地。除三座神山外，景區內還有俄初山、牛奶海、五色海、貢嘎銀溝等景點。由於特殊的地理環境和自然氣



候，這裡形成了獨特的地貌和自然景觀，是中國保存最完整的一處自然生態系統。亞丁風景區都是與稻城風景區放在一起的，被譽為“最後的香格里拉”。

【紮灌崩】是一處兼具原始自然風貌與藏地人文氣息的隱秘景點。這裡山勢起伏強烈，峽谷幽深，溪流穿行其間，形成層次分明的高山景觀。周圍植被以高寒草甸與針葉林為主，四季景色各異，春夏綠意盎然，秋季色彩斑斕，冬季則銀裝素裹。紮灌崩地區人煙稀少，保留了較完整的自然生態系統，也是徒步與攝影愛好者探索高原秘境的重要路線之一。沿途可見傳統藏族牧場與偶爾出現的經幡與瑪尼堆，展現出濃厚的宗教與生活文化氛圍。整体環境原始純淨，具有強烈的荒野之美與寧靜感。

【沖古寺】於仙乃日雪峰腳下。寺院毀壞嚴重，一片殘垣斷壁，建寺年代無從考察。沖古寺隸屬貢嘎郎吉嶺寺，根戈活佛派有紮巴在此念經頌佛，小經堂內供有泥塑釋迦。

【洛絨牛場】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紮寨，觀賞拍攝神山日出日落。





【朝拜央邁勇】藏語意為：文殊菩薩，位於亞丁自然保護區內，海拔 5958 米，為亞丁三怙主雪山的南峰，位列三怙主之首。站在央邁勇峰下，轉身向後瞧去，由群山環繞著的寬闊峽谷間，森林、草地、溪流和睦地各守一方，央邁勇峰則像嫻靜端莊，冰清玉潔的少女，潔白而巍峨，顯得神聖而莊嚴，這氣勢莽莽的自然景觀，儼然一處不食人間煙火的世外桃源。。對於從稻城方向過來的人們來說，央邁勇是三座雪山裡最難以見到的一座。人們需要從龍龍壩進入山谷，途徑沖古寺和神水門之後，才能看到央邁勇。從洛絨牛場、五色海、牛奶海都可以看到央邁勇，而山形以從神水門到洛絨牛場途中所見為最挺拔。

【遠觀夏諾多吉】雪山位於稻城縣與涼山州木裡縣的交界處，海拔 5958 米，是三怙主雪山之一，排行第三夏諾多吉雪山是「金剛手菩薩」的化身，這是佛教中除暴安良的神祇，它勇猛剛烈，神采奕奕，胯下圍著斑斕的虎皮，腰間纏著大蟒，威武雄壯。夏諾多吉為三怙主雪山的東峰，主峰為三稜錐狀，造型跟金字塔相似。雪山兩翼鋒利似刀，蜿蜒綿亙，在天空中勾勒出的線條尖銳有型。




【珍珠海】在藏語中稱為「卓瑪拉措」，是仙乃日的融雪形成的海子。面積約 0.1 平方公里。密林中的珍珠海如一顆鑲嵌在蓮花寶座上的綠寶石，碧波蕩漾，粼粼波光中透出無限清麗，湖畔四周，參翠如屏。春天湖邊片片杜鵑花燦爛怒放，秋天層林盡染，倒影著五彩斑斕的世界，令人目眩神迷。

【遠觀仙乃日】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。




早餐：飯店內早餐	午餐：餐盒 RMB50/人	晚餐：亞丁風味 RMB60/人
住宿：★★★★★稻城ACE假期酒店（原華美達）或同級		

第六天 稻城白塔、萬畝青楊林、桑堆小鎮、翻越折多山

【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。

【萬畝青楊林】廣達萬畝的青楊樹林沿著河谷和草原綿延分布，與雪山、藏寨、溪流共同構成一幅壯麗的高原畫卷，被譽為「攝影家的天堂」。每年9月至10月，青楊林逐漸由翠綠轉為金黃，層層疊疊的樹林在陽光照射下熠熠生輝，宛如金色海洋。微風吹拂時，金黃樹葉隨風搖曳，與遠方潔白雪峰、湛藍天空形成鮮明對比，景色絕美迷人。清晨薄霧瀰漫，黃昏霞光映照，更增添夢幻氛圍。

【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。





【折多山觀景臺】折多山位於四川省甘孜州境內，海拔4962米，是康巴第一關。折多山又是重要的地理分界線，西面為高原隆起地帶，有雅礱江，右為高山峽谷地帶，有大渡河。大渡河流域在民族、文化形態等方面處於過渡地帶，主要分佈著有「嘉絨」之稱的藏族支系。其地域往北可至四川省阿壩州的大小金川一帶，折多山以東是山區，而折多山以西則是青藏高原的東部，真正的藏區。



早餐：飯店內早餐	午餐：中式合菜 RMB50/人	晚餐：酒店合菜 RMB60/人
住宿：★★★★康定希譽酒店或同級		

第七天 雅康高速、上裏古鎮、彭鎮觀音閣老茶館（含蓋碗茶）

【雅康高速】(G4218雅安至康定) 是連接四川成都平原與甘孜藏區的「雲端天路」，全長約135公里，橋隧比高達82%，終結了甘孜州府不通高速的歷史。全線雙向4車道，設計時速80公里，從成都出發約3.5小時可達康定，是前往海螺溝、貢嘎山等景點的重要高海拔快速通道。

【上裏古鎮】是昔日南方絲綢之路與茶馬古道的重要驛站之一。古鎮依山傍水而建，保存著眾多明清時期的古

街、古橋和傳統川西民居，濃厚的歷史文化氣息吸引無數遊客前來探訪。漫步於青石板鋪成的老街，兩旁木質樓閣錯落有致，潺潺溪水穿鎮而過，呈現出寧靜古樸的川西風情。古鎮內著名的雙節孝石牌坊、韓家大院及古戲台等歷史建築，見證了昔日商旅往來的繁華景象。沿河而建的吊腳樓與古橋相映成趣，成為攝影愛好者喜愛的取景地。

【彭鎮觀音閣老茶館】是一座保留濃厚老成都生活氣息的百年茶館。始建於清末民初，至今仍維持傳統木構建築風貌，斑駁的牆面、老式八仙桌、竹椅和灰瓦屋頂，處處流露出歲月沉澱的歷史韻味，被譽為「最有老成都味道的茶館」。走進茶館，彷彿穿越時光回到上世紀的成都。陽光透過天井灑落室內，煙霧繚繞的氛圍與懷舊場景，吸引眾多攝影愛好者和影視劇組前來取景。





早餐：飯店內早餐	**午餐：土砂鍋 RMB50/人**	**晚餐：火鍋風味 RMB80/人**
住宿：★★★★★恒邦天府喜來登酒店或天府皇冠假日酒店或同級		

第八天 成都🚌成都天府機場✈台中清泉崗

今日享用飯店內自助早餐後，前往機場辦理出境手續後，搭乘豪華客機返回台中清泉崗機場，快快樂樂地歸向家園，結束這次愉快的八日之旅。

早餐：飯店內早餐	**午餐：X**	**晚餐：X**
住宿：溫暖的家		

※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。

【團費中不包含的費用】

不含項目：台胞證.（領隊+司機+導遊小費 每天NT 300 ）**

1.本行程所載之護照、簽證相關規定，對象均為持中華民國護照之旅客，若您擁有雙重國籍或持他國護照，請先自行查明相關規定，報名時並請告知您的服務人員。

2.不含入境政策所規定的防疫保險，不含旅遊平安保險及旅遊不便險等其他私人保險項目，請旅客額外自行申辦處理。相關簽證規定辦法將以入境國家公布之最新政策為主。

【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7-14天）

護照過期重辦（護照效期未過需交回 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7-14天）

【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）

注意事項

※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。

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、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。

9、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。

2025年6月28日起 禁止攜帶無3C標識行動電源上飛機 請留意。

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. 每人托運行李免費一件20公斤、手提行李 7 公斤，行李超重按航空公司規定。

12. 票價已含兩地機場稅、燃油稅金。

13.包機團體機票限團去團回。

14. 包機機票一經開票，取消或NO SHOW 無法退票。