

# 秘 / 境 / 甘 / 南

官鵝溝、郎木寺、天水

八天

無購物、無自費

蘭州市旅遊局 2018 唯一全力贊助之台灣形像出團社

## 郎木寺 ▶ 中國小瑞士

郎木寺為藏傳佛教寺院。「郎木」為藏語「仙女」之意，郎木寺與四川境內的格爾底寺隔白龍江相望，早年曾盛極一時。1969年被毀，現得以逐年恢復。寺前有一山色，形似僧帽，寺東紅色砂礫岩壁高聳，寺西石峰高峻挺拔，嶙峋嵯峨。山下大片松林蔥蘢茂密。



## 尕斯海 ▶ 甘南州第一大淡水湖

在碌曲縣境內海拔3400米尕斯草原上，在空曠的天宇下靜靜地躺著一個碧波蕩漾的湖泊，她就是尕斯海湖。各種珍禽異鳥棲息於湖畔。被列為國家級自然保護區。尕斯海湖沒有一絲人工粉飾和雕琢，沒有半點城市的喧囂和塵屑。這裡是各種珍禽彩蝶的「自由王國」。



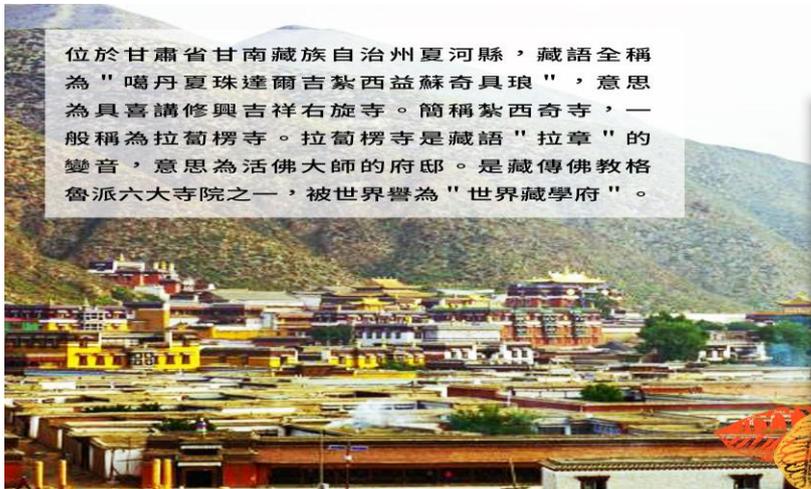


## 伏羲廟

是目前中國規模最宏大、保存最完整的紀念上古“三皇”之一伏羲氏的明代建築群。鑒由於天水市文化部門及時地採取了一系列的保護措施，基本保存完好。多數專家、學者認為：重視保護這一建築群，對於研究中國遠古歷史、探討明代建築藝術、考察天水地方民俗風情等有著相當重要的實物資料價值。

## 西狹頌

西狹頌為漢朝名頌之一，景區有山有水，此景點為人文與自然景觀合一的景點。又名《惠安西表》，鑄刻於東漢靈帝建寧四年(西元171)年，距今已1800多年是迄今中國保存最為完好東漢摩崖石刻。



位於甘肅省甘南藏族自治州夏河縣，藏語全稱為“噶丹夏珠達爾吉紮西益蘇奇具琅”，意思為具喜講修興吉祥右旋寺。簡稱紮西奇寺，一般稱為拉蔔楞寺。拉蔔楞寺是藏語“拉章”的變音，意思為活佛大師的府邸。是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，被世界譽為“世界藏學府”。

## 拉卜楞寺



世界藏學府

## 特色餐食

回族宮廷宴 - 阿西婭烤羊背餐 RMB150/人



★餐食圖片僅為示意圖

## 參考航班

### 【預訂航班】

桃園/蘭州 HU-7918 13:15/17:25(1.3.6)

蘭州/桃園 HU-7817 08:45/12:20(1.3.6)

①如遇航空公司航班變動，本公司保有最後變動之權力。

## 行程安排

Day 1

桃園✈蘭州 (蘭州海拔 1500M)【**黃河鐵橋. 黃河母親像**】

上午前往機場航空公司櫃台前，辦理好登機手續後，搭乘客機前往甘肅省省會—蘭州。

【蘭州】簡稱蘭，別稱金城，是中華人民共和國甘肅省省會，是中國陸域版圖的幾何中心，為中國人民解放軍蘭州軍區司令部駐地。中國重要鐵路樞紐之一，有包蘭鐵路、蘭新鐵路、蘭青鐵路、隴海鐵路交匯於此。蘭州是黃河流域唯一黃河穿城而過的城市，市區依山傍水，山靜水動，形成了獨特而美麗的城市景觀。【黃河鐵橋】舊名鎮遠橋，位於蘭州城北的白塔山下，素有“天下黃河第一橋”之稱，建於西元 1907 年，後為紀念孫中山先生而改名為“中山橋”，是蘭州市內標誌性建築之一。

【黃河母親像】位於蘭州市黃河南岸的濱河路中段、小西湖公園北側，是目前全國諸多表現中華民族的母親河--黃河的雕塑藝術品中最漂亮的一尊。具有很高的藝術價值，在全國首屆城市雕塑方案評比中曾獲優秀獎。雕塑由甘肅著名的雕塑家何鄂女士創作，長 6 米，寬 2.2 米，高 2.6 米，總重 40 餘噸，由“母親”和“男嬰”組成構圖。分別象徵了哺育中華民族生生不息、不屈不撓的黃河母親，和快樂幸福、茁壯成長的華夏子孫。該雕塑構圖簡潔，寓意深刻，反映了甘肅悠遠的歷史文化。

 早: XXX 午: XXX 晚: 金城暖鍋歡迎宴 RMB80/人

 準★★★★★蘭州甘肅銀行大廈或同級

※溫馨小提示：黃河鐵橋、黃河母親像，地點均在大馬路邊，請遊客下車遊覽時，小心隨身的包包與注意安全

Day 2

蘭州✈<250 KM/3.5H>夏河【**拉蔔楞寺、桑科草原**】 (夏河海拔 2900M)

■**拉蔔楞寺**:拉蔔楞寺，位於甘肅省甘南藏族自治州夏河縣，藏語全稱為：“噶丹夏珠達爾吉紮西益蘇奇貝琅”，意思為具喜講修興吉祥右旋寺。簡稱紮西奇寺，一般稱為拉蔔楞寺。拉蔔楞寺是藏語“拉章”的變音，意思為活佛大師的府邸。是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，被世界譽為“世界藏學府”。寺院坐北向南，占地總面積 86.6 萬平方米，建築面積 40 餘萬平方米，主要殿宇 90 多座，包括六大學院、16 處佛殿、18 處昂欠（大活佛宮邸）、僧舍及講經壇、法苑、印經院、佛塔等，形成了一組具有藏族特色的宏偉建築群，房屋不下萬間。

拉不楞寺的主要建築有：

**大經堂**:全寺共有六大經堂，最大的是聞思學院經堂 又稱大經堂，是“磋欽措兌”會議的場所，為全寺之中樞。一世嘉木樣初建時，只有 80 根柱子，1772 年二世嘉木樣擴建為 140 根柱子，可容納 3000 僧人誦經。1946 年，五世嘉木樣又建了前殿院，至此，大經堂成為有前殿樓、前庭院、正殿和後殿共數百間房屋，占地 10 餘畝的全寺最宏偉的建築。

**時輪學院經堂**:時輪學院經堂坐落於大經堂右側，建於 1763 年，正殿東西 5 間，南北 11 間，具有濃鬱的藏式風格，內供時輪金剛佛銅像。後殿正中供奉釋迦牟尼和七大弟子像，左右供奉著堪布倉、貢唐羅智倉、且巴嘉措等活佛的靈塔。

**醫學院經堂**:醫學院經堂，建於 1784 年，正殿南北 6 間，東西 5 間，殿內供奉藥王佛、藥師佛和拉科倉的舍利塔，殿前廂廊內繪有人體脈絡圖 18 幅。

**喜金剛學院經堂**:建於 1879 年，仿拉薩布達拉宮的南傑紮倉樣式修建。1957 年失火燒毀，後由國家撥款按原式重建。

**續部上學院經堂**:續部上學院經堂，位於喜金剛學院的西側。建於 1941 年，正殿東西 5 間，南北 10 間，高達三層，頂層為宮殿式，綠色琉璃瓦覆蓋，故稱綠瓦寺。後殿內供有彌勒佛銅像和十六羅漢象，左為八大藥師佛和 35 尊仟悔佛，右為第五世嘉木樣大師父母的骨灰塔及 21 尊度母佛像，兩側有銅質無量壽佛 1000 尊。

**續部下院經堂**:續部下院經堂位於大經堂東北，初建於西元 1737 年，正殿東西 5 間，南北 1 間，系藏式建築，殿頂法輪、幢幡俱全，內供密集、怖畏、勝樂等密宗佛像，其後殿供奉一世德哇倉等 7 位活佛之

靈塔。

**彌勒佛殿**：亦稱“壽槽寺”，坐落在大經堂之西北隅，高達六層，縱深各 5 間。初建於 1788 年，1844 年由卓尼察汗呼圖克圖額爾德尼班智達捐資予以翻修，並建金瓦亭。該殿為藏漢混和式結構，最高層為宮殿式的方亭，四角飛簷，上覆蓋鎏金銅獅、銅龍、銅寶瓶、銅法輪、銅如意，陽光下金碧輝煌，故俗稱“大金瓦寺”

**釋迦牟尼佛殿**：釋迦牟尼佛殿，位於彌勒殿西邊，仿拉薩大昭寺修建，亦為鎏金銅瓦屋頂，俗稱“小金瓦寺”。該殿高三層，二層內供有釋迦牟尼佛像，兩側有兩根銅質龍柱，釋迦牟尼佛像頂供有釋迦金佛，高約 0.7 米，是第一世嘉木樣從西藏本堆地方迎請來的，殊為珍貴。第三層為嘉木樣護法殿，殿前為圖丹頗章，系曆世嘉木樣坐床和舉行其他隆重儀式典禮的地方。

拉蔔楞寺尚有藏經樓、印經院、夏丹拉康、菩提法苑、嘉木樣別墅、銅塔、廚房和牌坊等建築。

拉蔔楞寺下設六大學院，其中一個顯密學院，五個密宗學院。分別為聞思學院（屬於顯宗）、時輪學院、醫學院、喜金剛學院、續部上院、續部下院。

■**桑科草原**：桑科草原位於甘肅省甘南藏族自治州夏河境內，距夏河縣城拉蔔楞西南 10 公里，有公路直通。桑科草原屬於草甸草原，平均海拔在 3000 米以上，草原面積達 70 平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧業基地之一。這裏人口少面積大，僅有 4000 多牧民，草原卻遼闊無際，是一處極為寶貴的自然旅遊景區。這裏設有藏式帳篷接待站兩處，每年 7—9 月搭起藏包，為遊客準備新鮮奶茶、糌粑、藏包、手抓羊肉等藏區特色風味，還為遊客準備了馬匹、犛牛、射擊篝火晚會等草原旅遊節目。遊人在這裏可以盡情體味神秘淳樸的藏族風情。

**食** 早：酒店內用 午：中式合菜 50 晚：中式合菜 60

**信** 準★★★★★夏河玖盛國際酒店／或同級

**信** ※溫馨小提示：甘南地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。甘南草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以運動鞋可帶來方便，不可穿涼鞋。因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的风俗和宗教習慣。

Day 3

夏河 🚗 <150KM/2.5H> 碌曲【尕海湖+含區間車】 <40KM/1H> 郎木寺（郎木寺海拔 3100）【東方小瑞士郎木寺】 🚗 <100KM/2H> 迭部（迭部海拔 2800M）

■**尕海**：尕海湖是甘南碌曲境內的高原明鏡。尕海湖藏語稱為“薑托措欽”，意為“高寒湖”，當地牧民群眾稱其為“高原神湖”。湖面海拔 3200 米，是甘南高原第一大淡水湖，水域面積近 600 公頃，是青藏高原東部的一塊重要濕地，也是高原上的一顆明珠。甘南第一大淡水湖，是青藏高原東部的一塊重要濕地，被譽為高原上的一顆明珠，1982 年被評為省級候鳥自然保護區。尕海湖所在的地域，藏胞稱之為“措寧”就是“犛牛走來走去的地方”。尕海湖水草豐茂，許多南遷北返的珍稀鳥類在此落腳和繁殖，黑頸鶴，灰鶴，天鵝等珍禽遍佈湖邊草灘。

■**東方小瑞士郎木寺**：郎木寺是一個地名，是甘肅甘南藏族自治州碌曲縣和四川阿壩藏族羌族自治州若爾蓋縣共同下轄的一個小鎮。

一條寬不足 2m 的小溪從鎮中流過，卻有一個很氣派的名字“白龍江”，如按藏文意譯作“白水河”。清澈見底的白龍江水把小鎮一分為二。江北是賽赤寺屬於甘肅碌曲縣，又叫“安多達倉郎木賽赤寺”，江南是格爾底寺屬於四川若爾蓋縣，又叫“安多達倉郎木格爾底寺”，均屬藏傳佛教格魯派寺廟。一條小溪分界又聯結了兩個省份，融合了藏、回兩個和平共處的民族；喇嘛寺院、清真寺各據一方地存在著；曬大佛，做禮拜，小溪兩邊的人們各自用不同的方式傳達著對信仰的執著。

**格爾底寺**：格爾底寺位於郎木寺鎮的四川部分，寺內的五世格爾登活佛肉身殿是郎木寺景點中的精華，供奉著圓寂後幾百年都不腐壞的活佛肉身，十分神奇。不過肉身殿並不能隨時看到，大約三五天會開放一次，只有有佛緣的遊客才能見到。

**甘丹賽赤寺**：甘丹賽赤寺在甘肅省一側，建築金碧輝煌，每一尊大殿都以鍍金為頂。清晨晨霧繚繞，大殿卻金光閃閃，非常適合攝影。寺院後山有一座天葬臺，若征得去世者家屬同意可以前去觀看天葬，需要從寺院後山爬山約 40 分鐘到達。天葬只有在當地人去世的時候才有，這種家屬為逝者喪葬的場面不建議以獵奇心理前往觀看

**食** 早: 酒店內用 午: 中式合菜 50 晚: 藏香豬風味 80

**宿** 準★★★★★ 迭部洛克洲際酒店或同級

※溫馨小提示：尕斯湖冬季如碰景區關閉，屆時不下雨可下車前去湖邊漫步。

郎木寺地區海拔高，建議提前準備一些高原反應藥物，遊覽景點途中建議緩慢行走，急切行走容易高反，建議多喝水。

## Day 4 迭部【紫尕那】 🚗 <160 KM/3H>宕昌 (宕昌海拔 1900M)

■ **紫尕那**：紫尕那位於甘肅省迭部縣益哇鄉。"紫尕那"是藏語，意為"石匣子"，是一座完整的天然"石城"俗有"閻王殿"之稱。地形既像一座規模宏大的巨型宮殿，又似天然岩壁構築的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄偉壯觀、璀璨生輝的光蓋山石峰，古稱"石鏡山"因灰白色岩石易反光而有其名;東邊聳峙壁立的俊俏岩壁，凌空入雲，雲霧繚繞;南邊兩座石峰拔地而起，相峙並立成石門;再南至東哇、納加一帶，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飛輪，流轉不息。山勢奇峻、景色優美，猶如一座規模宏大的石頭宮殿，這片世外桃源雖然早在近百年前就被洛克譽為亞當和夏娃的誕生地，但至今仍是一塊處女地。紫尕那總共有四個自然村，由下到上分別是東哇村、業日村、達日村、帶巴村，從下到上走單程估計有4-5km。

**食** 早: 酒店內用 午: 中式合菜 50 晚: 臘排骨風味 60

**宿** ★★★★★ 宕昌龍海大酒店/或同級

※溫馨小提示：紫尕那遊覽有幾個村莊，裡面也會當地村民的馬可以騎，但是不建議騎馬，這裡的馬沒有經過正規的訓練，而且收費也高，若騎馬出了意外也沒有賠償，所以不建議騎馬。

## Day 5 宕昌【官鵝溝風景區(含電瓶車)】 🚗 <120 KM/2.5H>武都 (武都海拔 2000M)

【**官鵝溝國家地質公園**】官鵝溝國家 4A 級森林公園位於甘肅省南部的隴南市宕昌縣境內，隸屬隴南市岷江林業總場，距蘭州 290 公里，公園分為官鵝溝、大河壩溝、馬圈溝、缸溝、八峽溝、大廟灘等六大景區。公園屬溫帶大陸性氣候，最低海拔 1780 米，最高海拔 4153 米，森林覆蓋率達 75.1%。公園集森林景觀、草原景觀、地貌景觀、水體景觀、天象景觀等自然景觀和人文景觀於一體，景觀資源整體品位高，空間佈局特點突出，動植物分佈多樣，生態環境優美，自然景觀奇特，奇松遍佈，怪石嶙峋，山勢陡峭，溝穀峽長，瀑布常年不斷，白浪奔騰不息，四季皆勝，處處為景，是攝影家眼中的“小九寨”。官鵝溝於 2003 年被確立為中國國家森林公園，2007 年被評為 AAAA 級風景區，2014 年被確立為中國國家地質公園。

【**官鵝溝風景區**】官鵝溝風景區有著高山草甸和終年不化的雪山。溝內山嶺重疊，幽谷縱橫，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飛濺，草甸雪山，湖泊激流，古木參天，溝兩邊的懸崖峭壁上有許多形態各異，妙趣橫生的岩石構造，被專家譽為最有觀賞價值的“地質公園”。主要景點有：通天門、問天石、獨秀峰、幽谷洞天、山盤水柱、虎口瀑、珍珠瀑、雲煙瀑、官鵝飛瀑等景觀供遊客觀賞。官鵝溝的山，靈秀中透著剛勁質樸，官鵝溝的水，清澈之中蘊涵著甜蜜，溪水邊，山丘上，大地中，蒼穹內處處可見的是大自然的熱情與活力，每一個地方都洋溢著喜悅的氣息，它無時無刻不在感染著你，讓你不知是自己置身于群山之中，還是群山融入了你的體內。官鵝溝自然風景區原始古樸，環境優美、空氣清新、風景如畫。

### 官鵝溝國家地質公園景區動線

1.官鵝溝景區：觀看高原海子+瀑布峽谷

第一段:看高原海子繽紛湖泊 (山路車覽 20 分鐘不停車)

大巴車到景區大門，換乘區間車(22-28 座中巴)，不可團體包車，大約 20 分鐘車程到達通天門服務區，中途不停車可以看到沿途的陰平湖，公主湖，珍珠湖等湖區景觀。

第二段:看瀑布峽谷官鵝天瀑 (山路車覽 20 分鐘會經停 按路車況安排下車拍照)

通天門到兩河口服務中心換乘(12-18 座中巴車)，大約 20 分鐘車程，主要是瀑布區，但有時天氣原因中巴車到盤龍峽就停了，要步行 2KM，到官鵝飛瀑，往返 4 公里。

※本日官鵝溝國家地質公園整日遊覽時間約為 5 小時，因此抵達享用晚餐的城市-武都，相對的會比較晚一些(建議本日可多帶些乾糧或水果在身上)。整個官鵝溝地質公園的行程海拔約在 1780-2400 之間，因此不會有高原反應產生，各位旅客可以放心前往，悠悠品味更勝九寨的官鵝溝國家地質公園。

 早: 酒店內用 午: 農家野菜風味 50 晚: 隴南特色小吃風味 50

 ★★★★★隴南金都大酒店或東南國際大酒店／或同級

※溫馨小提示：官鵝溝景區遊覽當地氣候早晚溫差比較大，景區內溫度也比較低，建議帶件外套，注意防曬，帶上墨鏡，遮陽帽，走路時跟著路標走，不要遠離步道。

## Day 6 武都【西狹頌大景區】 <240 KM/3.5H>天水【伏羲廟】(天水海拔 1100M)

■**西狹頌**西狹頌風景區位于成縣西 13 公里處的天井山麓，魚竅峽中，國家 AAAA 級旅遊景區。這裡自然風光清幽綺麗，青山對峙，澗流清澈，一汪汪潭水似明珠相串，一掛掛短小的瀑布迭次相連。峽內的山、水、石、樹，皆成風景；亭、橋、廊、榭，相映成趣。西狹奇在山、美在水。抬眼望去，一邊是拔地而起的高山，一邊是錯落有致的懸崖。山崖上綠樹層疊，其間亦或有古樹參天，老藤纏繞。兩山之間的響水河，或在峽谷中潺潺繞行，或在巨石間沖騰奔瀉，浪花激起的水聲，站在遠處也能聽到。更有意思的是懸崖上的水，或化成一條白練從高處垂落而下，或從棧道上方形成珠簾，飛濺滴注，蔚為壯觀。

■**天水**位於甘肅東南部的天水，它是隴東南地區最大的政治、經濟、文化中心，貫通陝、甘、川三省的交通要道，更是絲路的重鎮。

■**伏羲廟**中國西北地方著名古建築群之一，原名太昊宮，俗稱人宗廟，地址位於甘肅省天水市秦州區西關伏羲路。一九六三年被甘肅省人民政府公佈為甘肅省重點文物保護單位，現為中國重點文物保護單位。伏羲廟坐北朝南，臨街而建，院落重重相套，四進四院，宏闊幽深。廟內古建築包括戲樓、牌坊、大門、儀門、先天殿、太極殿、鐘樓、鼓樓、來鶴廳共 10 座；新建築有朝房、碑廊、展覽廳等 6 座。新舊建築共計 76 間。整個建築群包括牌坊、大門、儀門、先天殿、太極殿沿縱軸線依次排列，層層推進，莊嚴雄偉。

 早: 酒店內用 午: 中式合菜 50 晚: 天水風味 60

 準★★★★★天水財富陽光酒店／或同級

## Day 7 天水【麥積山石窟(含電瓶車)】 約 3.5 小時 蘭州

■**麥積山石窟**：麥積山石窟是麥積山風景名勝區重要景點，國家 5A 級旅遊景區，因山形酷似農家麥垛之狀，故名。麥積山石窟窟龕鑿於高 20-80 米、寬 200 米的垂直崖面上。存有窟龕 194 個，其中東崖 54 窟，西崖 140 窟，泥塑、石胎泥塑、石雕造像 7800 餘尊，最大的造像東崖大佛高 15.8 米，壁畫 1000 餘平方米。麥積山石窟為中國四大石窟之一，被譽為“東方雕塑館”，其他三窟為：龍門石窟、雲岡石窟和敦煌莫高窟。2014 年 6 月 22 日，在卡塔爾杜哈召開的聯合國教科文組織第 38 屆世界遺產委員會會議上，麥積山石窟作為中國、哈薩克斯坦和吉爾吉斯斯坦三國聯合申遺的“絲綢之路：長安-天山廊道網”中的一處遺址點成功列入《世界遺產名錄》。

麥積山風景區由麥積山、仙人崖、石門、曲溪、街亭溫泉五個子景區 180 多個景點組成，擁有豐富多樣的生物類型和物種，被稱為“隴上林泉之冠”，具有深厚的旅遊價值，是絲綢古道黃金旅遊線上的一顆耀眼的藝術明珠和最具潛力的旅遊勝地。麥積山石窟在東崖保存有洞窟 54 個，西崖 140 個。

東崖的石窟以涅槃窟、千佛廊、散花樓上的七佛閣等最為精美。在涅槃窟前有四根粗短的石柱，柱頭有蓮瓣形的浮雕，柱頂不用斗拱，而代之以浮雕的“火焰寶珠”，設計構思極其巧妙，這座崖閣是北魏晚期建築的，是石窟寺建築中的珍品。千佛廊長 32 米，崖壁上分兩層整齊地排列著 258 尊石胎泥塑的神像，神情各異，栩栩如生。

西崖聚集著萬佛堂、天堂洞、121窟、123窟、127窟、165窟等最有價值的洞窟。萬佛堂又叫“碑洞”，跨進門，迎面是一尊3.5米高的接引佛，雙目微合，雙手作接引之姿。窟內現存泥塑30多件。前壁的左上側留有影塑的千佛千餘身。窟龕中有許多製作精巧的彌勒、沙彌、供養人的雕塑。天堂洞是兩崖上最高的石窟，窟內全是大型的石刻造像，中間一尊，高1.95米，左右兩尊，高1.28米，每尊像約有二、三噸重。

★今晚特別安排至蘭州最夯羔羊店“阿西婭”餐廳，享用回族宮廷宴-烤羊背餐

蘭州知名羊羔肉餐廳 - 阿西婭清真餐廳，此餐廳為蘭州知名羊羔肉餐廳，不管事本地人或外地聞香而來的旅客，對於阿西婭的菜色都讚譽有加，尤其是烤羊背，品嚐起來更是一絕，並曾獲得中國健康菜餚金盤獎，那烤的油亮酥脆的羊皮及那鮮嫩多汁的羊羔肉，大口咬下再搭配冰涼的啤酒，這滋味讓人永生難忘。※除了主餐烤羊背之外的菜色，皆以餐廳當日安排為主。

 早：酒店內用 午：中式合菜50 晚：**回族宮廷宴-烤羊背+紅酒歡送晚宴 150/人**

 準★★★★★新區蘭州瑞嶺商務國際酒店或蘭石賓館或同級

※溫馨小提示：麥積山不大，就是上去的時候會比較累，臺階都是山體上鑿開建立的，現在都加固了，不過有些地方還是需要注意下，走路時注意安全，還有需要注意的就是在參觀壁畫的時候，不要隨意的去拍照。

## Day 8 蘭州+桃園

準備搭機返回桃園，結束精彩的甘南之旅！

 早：酒店餐盒 午：X 晚：X

 溫暖的家

### 【甘南旅遊注意事項】

☑高原反應：甘南地區偏高原氣候，首次進高原的人，建議準備一些抗高原反應的藥物，如紅景天等。甘南路況不太好，容易暈車的人一定要帶好暈車藥。這裏海拔多在3000米以上，一般人初到時都會頭疼，這時需要多喝水，吃些藥就好。

☑防曬禦寒：甘南地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。諺語有雲：“早上凍死，中午曬死”，說的就是甘南氣候。由於甘南草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以雨靴可帶來方便，不可穿涼鞋。另外，一定要有帽子，可防紫外線照射。還應備有晴雨傘，防曬霜，太陽鏡等必備工具。

☑尊重風俗、宗教習慣：進寺廟時，忌諱吸煙、摸佛像、翻經書、敲鐘鼓。對於喇嘛隨身佩帶的護身符、念珠等宗教器物，更不得動手撫摸；在寺廟內要肅靜，就座時身子要端正，切忌坐活佛的座位；不要隨便拍攝寺廟、僧侶，因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的風俗和宗教習慣。尊重別人才會獲得別人的尊重。

☑注意人身安全：甘南地區有不少人跡罕至的風景區，這裏的藏獒一般都非常兇猛，遊人要多加小心。在造訪牧民家時，不可貿然進入。同時去藏民家中作客，最好帶一些小禮物為好，比較受歡迎。若夏季在草原上宿帳篷時，記得一定要燃篝火。這是最安全的戶外生存之道。

☑景點之間距離較長，車程比較漫長枯燥，最好準備一些零食和充足的水。

☑噴霧劑：隨身攜帶一瓶水噴霧劑，能在下車時，一解燥熱的感覺。

☑空氣枕：準備一個空氣枕，能降低長途舟車奔波之累。

“以上行程順序之安排依當地情況調整、敬祝旅途愉快！”

### → 特別注意事項：

✓ 本行程最低出團人數為16人以上(含)；最多為40人以下(含)，臺灣地區將派遣合格領隊隨行服務。

✓ 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尚未申請星等，但其酒店的建造、服務等格局都依

星級酒店標準建造，遇此狀況酒店將用【准】字來代表，如造成困擾敬請見諒。

- ✓ 飯店房間均提供兩單人床房型，若您指定大床房型，需視飯店提供為主，並無法保證一定有大床房型或三人一室加床（須另外加價），因區域酒店構築限制，造成不便敬請見諒。
- ✓ 本行程設定為團體旅遊行程，故為顧及旅客於出遊期間之人身安全及相關問題，於旅遊行程期間，恕無法接受脫隊之要求；若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購團體自由行或航空公司套裝自由行，不便之處，尚祈鑒諒。
- ✓ 中國地區素食烹飪手藝水準與臺灣落差甚大，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。(特殊餐請於出發前二個工作天告知承辦人員)
- ✓ 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。
- ✓ 團體價格已經分攤 60 歲以上老人與 12 歲以下小孩的優惠票價差，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，絕對以最順暢之行程作為安排，敬請見諒！
- ✓ 上述行程及餐食將視情況而前後有所變動，但行程景點絕不減少，敬請諒察。
- ✓ 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。
- ✓ 需求全程素食餐之貴賓，除機上由航空公司安排外，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。如遇自助式之餐食，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！
- ✓ 本行程包含旅行業責任保險【保額新臺幣 500 萬、意外醫療保額新臺幣 20 萬（實支實付）】。  
\*旅客未滿 14 歲或 70 歲以上，依法限制最高保額為新臺幣 200 萬元。
- ✓ 貴重物品以及個人重要物品請自行保管並隨身攜帶，請勿放置行李箱內、飯店房間內或著車上。
- ✓ 本優惠行程僅適用本國人(中華民國國民)，並持有效臺灣護照及臺胞証(卡)參團有效；非本國籍人士參團每人須補收非優惠售價價差，每位 USD100。
- ✓ 本優惠行程不適用當地台商或大陸人士。
- ✓ 領隊如無領隊證，門票請自理。

行／程／地／圖

