

人間仙境-稻城亞丁.木格措.新都橋. 四姑娘山(單飛)深度尊榮 8 日



行程特色

給力假期-伴您遨遊中國，體驗深度旅程-我們是大陸川北精緻旅遊的第一品牌！

- 1.給力精心規劃最精彩豐富的稻城亞丁行程，搭乘中國國際航空直航班機，台北飛往成都僅需 3 小時，是目前遊覽四川最便捷的方式。由成都向西沿著最美的 318 國道川西風景線，途經臥龍、日隆、四姑娘山、丹巴、康定、新都橋、雅江、理塘一路玩到稻城與亞丁，再從稻城機場搭機返回成都，不走回頭路；雖然全程有將近一千公里的車程，但途中的風光絕對讓您驚嘆與難忘。
- 2.全程皆下榻給力精選的當地最頂級觀光飯店，不同於市場上安排低階的賓館或招待所，我們沿途住宿的飯店皆有四~五星以上水準，並且保證入住不以同級濛混代替；亞丁下榻距離景區最近的四星級亞丁驛站酒店新樓，稻城更特別下榻五星級的稻城翔雲酒店，尊榮舒適的住宿安排，讓您在尋幽訪勝的同時，也能享有舒適愉快的休憩環境，養足充沛的體力。
- 3.一次遍覽四川西南部最美山峰，自古以來「蜀山」就充滿了傳奇的色彩，是中國最神聖的神之領域；包含蜀山之后-人稱「中國阿爾卑斯」的四姑娘山，海拔 7556 米的蜀山之王-貢嘎山，分別代表觀世音菩薩、文殊菩薩、金剛手菩薩的藏區三大神山-仙乃日、央邁勇與夏諾多吉三座雪山，以及雪山與草原交相輝映壯美的海子山等，行程絕對精彩深入。
- 4.給力特別帶您前往攝影家的天堂-新都橋，那裡有神奇的光線、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、牛羊安詳吃草，川西的平原風光美麗地綻放，是令人神往的「光與影的世界」。還有被評為「中國最美的六大鄉村古鎮」之首的丹巴甲居藏寨、與西藏拉薩大昭寺具有極其特殊因緣的塔公寺、素有「康南佛教聖地」之稱的長青春科爾寺、比九寨溝有過之而無不及的雙橋溝、長坪溝，以《康定情歌》馳名中外的川西最大高山湖泊-木格措景區，唯美的高山草原-塔公草原與洛絨牛場，當然還有此行最重點的區域-稻城香格里拉鎮與亞丁風景區，最豐富最值得前往的景點安排，保證讓您不虛此行。
- 5.為使您充分感受當地景觀，給力將所有的遊覽時間都留給大家，保證全程無自費（市場上有些標榜無自費的行程，卻在行程中預留許多空閒時間，迫使團員「自願」要求自費，非常不厚道）。
- 6.雙橋溝景區、長坪溝景區與木格措景區皆安排搭乘景區車，亞丁景區安排搭乘電瓶車，洛絨牛場安排騎馬，讓您輕鬆觀賞沿途的美景；候鳥並領先市場，2017 年起稻城亞丁全系列行程皆採用三年內最新款豪華型三排座椅巴士，有效降低最吃力的車程勞累，讓您的旅途更加尊崇舒適-若遇特殊狀況無法安排，則將為大家安排搭承 39 座的大型巴士，每位旅客有多餘座位可供使用。
- 7.全程午、晚餐共 12 餐之筵席均採用高餐標，除特殊路段外皆安排於包廂內享用，同時確保美味與衛生；亞丁景區的午餐為了維持行程時間的完整，特別安排由日松貢布酒店所準備，價值 68 人民幣的美味餐盒，讓您的稻城亞丁之旅賓至如歸，備受禮遇。

- 8.為確保充足的旅遊時間，體現深度旅遊的精神，本行程全程不安排任何購物點（市場上有些標榜無購物的行程，卻安排許多隱藏式購物店，浪費團友的時間，這在給力是不允許的）。
- 9.提供每位旅客每日兩瓶優質礦泉水。
- 10.本行程由給力獨立出團，並全程指派熱心、負責的給力專屬領隊及大陸專業導遊，隨團服務。

行程內容：◎下車參觀 ◎入內參觀 ○經過參觀 ♪娛樂活動特殊交通工具 ㄣ風味餐

行程：第 01 天 台北→成都

交通：中國國際航空（CA418）1945/2315、巴士

【成都】四川省省會-素有「**天府之國**」美稱的**成都**，市區內名勝古跡眾多，郊外自然風光秀麗，終年遊人不絕。此外，成都是四川省陸路和航空的交通樞紐，也自然形成全四川旅遊和中國大西南旅遊的中心城市，成都已有兩千多年的歷史，人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格，有著豐富的旅遊資源。

餐食：早//自理 午//自理 晚//機上輕食

住宿：★★★★級成都賽倫吉地大酒店或同級

行程：第 02 天 成都 臥龍 日隆

交通：巴士、景區車

景點：○巴郎山隧道 ○四姑娘山 ◎貓鼻樑 ◎長坪溝景區- 景區車

【巴郎山隧道】

巴郎山橫亘在臥龍自然保護區至日隆四姑娘山風景區之間，風景壯美，但也是天然交通屏障，巴郎山隧道於 2010 年 12 月開工建設，隧道全長 8.8 公里，其中主洞長 7954 米，洞口海拔約 3850 米，總投資額高達 9.7 億元，已於 2016 年底全線貫通，是目前中國境內最長的高原隧道。

【四姑娘山】

它地處小金縣與汶川縣交界處，由橫斷山脈中四座毗連的山峰組成，根據當地藏民的傳說，為四個美麗的姑娘所化，因而得名。四姑娘山以雄峻挺拔聞名，山麓森林茂密，綠草如茵，清澈溪流潺潺不絕，仿若一派秀美的南歐風光，人稱「中國的阿爾卑斯」。主峰「幺妹峰」海拔 6250 米，山體陡峭，直指藍天，冰雪覆蓋，銀光照人，蔚為壯觀。山中的異樹、飛瀑流泉、草甸溪流交融成一幅奇異景觀。

【貓鼻樑】

貓鼻樑是觀賞四姑娘山全景的最佳位置，站在貓鼻樑放眼望去，四座山峰依次排列，雲霧繚繞時，四姑娘山充滿神秘色彩，猶如仙境般美麗。

【長坪溝景區】

景區全程 29 公里，遊程約 4 小時，可參觀喇嘛寺遺址，頭道坪、二道坪、唐柏古道、枯樹灘、藏族村寨、蟲蟲腳瀑布與兩河口、紅石鎮、木驢子、蘑菇石、駱駝峰等景點。長坪溝主要以森林、峽谷及峽谷頂上的雪山組成，這裡主要以原始森林和雪山風光聞名，越往溝裡走，越能看到醉人美麗的風景。

餐食：早//飯店自助早餐 午//中式合菜-RMB50/位 晚//酒店合菜-RMB60/位

住宿：★★★★級日隆新四姑娘山莊或同級



行程：第 03 天 日隆 ▣ 丹巴

交通：巴士、景區車

景點：◎雙橋溝景區- 景區車 ○丹巴大橋 ◎甲居藏寨

【雙橋溝】

雙橋溝是四姑娘山景區裡唯一全程可以搭乘觀光電瓶車的一條溝，雙橋溝裡的景點密布，讓人目不暇給。盆景灘中高大的沙棘樹枝盤曲或異伸，既有虬髯老松的蒼勁，又含園林盆景的秀美。珍珠灘的雪水從山上流下，穿過樹林，淌過草坡，然後在這裏遇上了幾十米寬的亂石坡，就像頑皮的小孩在經過平淡無奇的地方之後突然來到崎嶇的山路一樣，水在這裏又蹦又跳，陽光照映下如粒粒珍珠在石上跳躍、熠熠發光。遠眺五色山，像半輪剛剛升起的下弦月，冰雪覆蓋在山上清輝閃動；又如同一棵被砍伐後的千年古樹，圈圈年輪清晰可見。還有各種奇特景觀—獵人峰，日月寶潭，聖母峰，冰川，奇特的山峰加上特有的天氣型態，讓山峰時時變換，每時每刻都有不同的美景出現在眼前，讓無數遊人如癡如醉。

【丹巴大橋】

丹巴置縣時，取丹東、巴底、巴旺三土司音譯漢文首字為縣名，故名丹巴。距州府康定 138 公里，距省府成都 460 公里。這是一座光榮的城市，進入縣城的丹巴大橋旁就矗立著紅軍紀念碑。這裏是大渡河上的第一座縣城，縣城依山而建，臨江而立，這裏大金河，小金河等其他支流在這裏匯入長江支流大渡河。

【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。

餐食：早//飯店自助早餐 午//中式合菜-RMB50/位 晚//酒店合菜-RMB60/位

住宿：★★★★級丹巴瀾峰酒店或同級



行程：第 04 天 丹巴 ⇄ 康定

交通：巴士、景區車

景點：○梭坡古碉堡 ◎木格措景區-「景區車」 ○康定城風光

【梭坡古碉堡】

梭坡古碉堡是歷史上的東女國，這裡有最美麗的村寨，有古老的碉樓，有貌美如花的女子，有最燦爛的笑容，這就是位於四川丹巴的梭坡。梭坡有千碉之國的美稱，據統計這裡大大小小的古碉有上千座，均歷史久遠；這裡也是以前的土司城，這些古碉因其重要的考古價值及歷史價值，也被譽為「東方的金字塔」，據說以前東女國的女王就住在古碉的最上層。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。

【木格措景區】

木格措景區又名「康定情歌風景區」，坐落於貢嘎山脈中段，距離康定市區約 17 公里，是中國國家 AAAA 級旅遊景區、世界自然遺產提名地、國家級重點風景名勝區。景區面積約 350 平方公里，由木格措湖、杜鵑峽、賽馬坪、七色海，藥池沸泉、紅海草原等六個景區組成。木格措屬於貢嘎山脈風景名勝區的代表性景點，整個景區以高山湖泊及溫泉為主要特色，融原始森林、草原、雪山為一體，互相映襯，一派原始古樸而幽靜的自然景色。木格措漢名為「野人海」，是川西最大的高山湖泊，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。站在海拔 3780 米的木格措海子觀景台前，眺望雪山和藍天白雲，讓人有置身仙境的錯覺。

【康定城】

康定古為羌地，三國蜀漢稱「打箭爐」。歷史上康定是漢藏貿易物資的集散中心，也是中原通往西藏的門戶，川藏「茶馬互市」的經濟交易中心。它位於四川甘孜藏族自治州東部，素以「藏衛通衢」、「川藏要衝」著稱，是全州政治、經濟、文化、商貿中心和交通樞紐，也是州首府所在地。康定因民歌《康定情歌》而聞名，最主要的風景區貢嘎山位於康定、瀘定、九龍三縣市。

餐食：早//飯店自助早餐 午//中式合菜-RMB50/位 晚//酒店合菜-RMB60/位

住宿：★★★★級康定康巴酒店或同級



行程：第 05 天 康定 ▣ 新都橋 ▣ 雅江

交通：巴士

景點：◎塔公草原風景區 ◎塔公寺 ◎新都橋 ○遠眺貢嘎山 ○楊樹林

【塔公草原風景區】

「塔公」藏語的意思為「菩薩喜歡的地方」，地勢和緩，草原廣袤，水草豐茂，牛羊成群。塔公草原風光明媚，綠草茵茵，種類繁多的鮮花相繼開放，晨曦初露，分佈在牧場各處的帳篷裏炊煙冉冉升起，散發出濃郁撲鼻的奶香、茶香，牧民們趕著牛羊行進在遼闊的草原上，時而可以聽到遠處傳來悠揚婉轉的牧歌聲。塔公寺後挺立著一座雄偉的雅拉雪山，與草原交相輝映，在藍天白雲的襯托下，讓塔公草原更加美麗。

【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。

【新都橋】

新都橋鎮又叫東俄羅，是川藏南、北線的分路口，十分繁榮。它原是 318 國道上的一個無名小鎮，近兩年隨著來稻城等地旅人的增加，開始變得熱鬧、繁華；這裡也是攝影家們最喜愛的地方，是有著海拔 3400 米高原寬谷的攝影天堂。新都橋有神奇的光線、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、牛羊安詳吃草，川西的平原風光美麗地綻放。這就是新都橋，令人神往的「光與影的世界」。在這裡更可遠眺 7556 米的蜀山之王-貢嘎山的主峰。

【楊樹林】

稻城沿線是以楊樹眾多而出名的，當年為了防沙固土而造林的人們也許沒有想到，他們種的這些樹會成為後人創作攝影作品的極佳取景。

餐食：早//飯店自助早餐 午//中式合菜-RMB50/位 晚//酒店合菜-RMB80/位

住宿：準★★★★★級雅江驛都酒店



行程：第 06 天 雅江 ▣ 理塘 ▣ 稻城 ▣ 日瓦 ▣ 亞丁

交通：巴士

景點：◎長青春科爾寺 ○桑堆鎮 ◎海子山-古冰川遺址 ◎香格里拉鎮

【長青春科爾寺】

長青春科爾寺又名理塘寺，位在四川世界高城—理塘（海拔 4200 公尺），原為黑教寺廟，明代萬曆年間，三世達賴途經該地時改為黃教，經逐漸擴建，成為康區南部最大的黃教寺廟，素有「康南佛教聖地」之稱。寺廟建築依山而上，大殿佛舍，體勢巍峨，給人以極目雲天，絕塵歸神之感。

【桑堆鎮】

沿途欣賞獨特的藏族民居建築，在公路沿線的牧場開闊平展，河流平緩如鏡。遙望遠處，在桑堆鎮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。

【海子山-古冰川遺址】

海子山為中國藏區四大神山之一。該山地跨道孚、康定、丹巴三縣，其西北面與塔公草原相連，形成雪山與草原交相輝映的壯美景觀。並參觀最大的古冰體遺跡：稻城海子山古冰帽，四川稻城海子山古冰帽位於稻城北部，總面積 3287 平方公里，平均海拔 4300-4700 米，是青藏高原上最大、最典型的古冰體遺跡。

【香格里拉鎮】

這裡是「中國香格里拉生態旅遊區」的核心，人稱「香格里拉之魂」，是擁有完美自然景觀、濃郁康巴風情、優越生態環境與完美旅遊服務設施的國際精品旅遊城鎮，也是稻城旅遊的支撐點和稻城南部地區的中心城鎮。香格里拉鎮大部分地區海拔為 2700-3500 米左右，鄉域內山脈縱橫延綿；除仙乃日、央邁勇、夏諾多吉三座雪山以外，鄉域內主要山峰有額翁山、瓦沖山等，境內河流主要有俄初河、赤土河。

餐食：早//飯店自助早餐 午//中式合菜-RMB50/位 晚//酒店合菜-RMB60/位

住宿：★★★★級亞丁驛站酒店新樓或同級



行程：第 07 天 亞丁 ▣ 稻城

交通：巴士、電瓶車、騎馬

景點：◎亞丁風景區-電瓶車 ◎洛絨牛場-騎馬 ◎牛奶海 ◎五色海 ◎珍珠海 ○
沖古寺 ○仙乃日神山

【亞丁風景區】

亞丁風景區位於稻城的東南面，它方圓千餘平方公里，主體部分是三座主雪山鼎立而成的三座雪峰，北峰仙乃日，意為觀世音菩薩，慈善安祥，溫馨平和，海拔 6023 米，為稻城第一高峰；南峰央邁勇，意為文殊菩薩，端莊嫺靜，冰清玉潔，海拔 5958 米；東峰夏諾多吉，意為金剛手菩薩，英俊剛烈，神采奕奕，海拔 5958 米。三座雪峰呈「品」字形，被稱為三座神山。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。

【洛絨牛場】

騎馬上山經沖古寺抵達洛絨牛場，中途觀賞沖古寺風光及神山仙乃日風光，觀賞野生動物、高山花蕊、雪山、森林、冰川、湖泊、河流，體驗人和自然和諧相處的天然妙趣。讓神山聖水與心共聆，盡情沉醉在夢幻之地。

【牛奶海】

牛奶海牛奶海，又叫洛絨措，位於央邁勇神山腳下的山坳之中，就像「雪山腳下的綠寶石」，是一個面積不大、狀如水滴的古冰川湖。四周雪山環繞，湖水清瑩碧藍，湖畔則是一圈乳白色環繞，故稱牛奶海。牛奶海是亞丁地區的聖湖之一，位於央邁勇神山下，海拔 4600 米。牛奶海湖水深淺不一，近岸由於湖底遠久植物的沉澱而略顯黑色，往裏面一些則是淺綠色的一帶，再深處則是碧綠色的水面，藍得透亮。陽光照耀在靜靜的湖面上，水面如寶石般熠熠閃光。

【五色海】

五色海藏語名為「木底措」，位於牛奶海上方，仙乃日與央邁勇之間。因在陽光照射下，會產生五種不同的顏色而得名；五色海海拔 4500 米，湖面呈圓形，湖水清澈，殊為壯觀。五色海是當地人心中的神湖，據稱能「反演歷史，預測未來」，佛教典籍中盛讚該湖，稱其與西藏的羊卓雍措齊名。

【珍珠海】

也叫「卓瑪拉措」聖湖，在神山仙乃日腳下，海拔 3980 米。雨季的時候，從神山上流下的溪流匯入湖中，撞在山石上碎散開來，在陽光的照耀下如同撒開了的珍珠。平靜的湖面上倒映著神山的身影、飄浮的白雲和層林盡染的七彩植被；美景與倒影渾然一體，呈現一派五彩斑斕的世界，令人目迷神馳。

【沖古寺】

位於仙乃日雪峰腳下。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。

【仙乃日神山】

海拔 6032 米，藏語意為觀世音菩薩，是亞丁三座神山中的北峰，同時也是三座神山中海拔最高的，山頂終年積雪不化。遠遠望去，巍峨雄壯，形如菩薩端坐蓮台，懷抱巨大佛塔，如遇朝陽，整座山峰更是金光閃閃，神聖不可侵犯。亞丁村藏語意為「向陽之地」因其日照時間長而得名，海拔 3900 米，有最後香格里拉的美譽，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。

餐食：早//飯店自助早餐 午//日松貢布酒店餐盒-RMB68/位 晚//酒店合菜-RMB80/位

住宿：★★★★★級稻城翔雲酒店



行程：第 08 天 稻城→成都→台北

交通：巴士、中國國際航空（CA4216）0845/0940【暫定】 + 中國國際航空（CA417）1530/1840

享用飯店自助早餐後（為配合航班時間，若無法享用飯店早餐，將由飯店準備餐盒），驅車前往稻城機場，經成都轉機後搭乘直航班機返回台北，結束此次令人難忘的稻城亞丁仙境之旅。

餐食：早//飯店自助早餐或餐盒 午//機場自理 晚//機上輕食



給力假期溫馨提醒：

本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如交通阻塞、觀光點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素，或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整，行程因此可能會有所更動，給力假期保有變更行程之權利。

敬祝旅途愉快！