



千年絲路神秘面紗 甘肅+青海省+西寧熊貓+蘭州+張掖+嘉裕 關+敦煌 經典雙窟 9 日遊



世界自然遺產

莫高窟，俗稱千佛洞，坐落在河西走廊西端的敦煌。

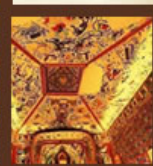
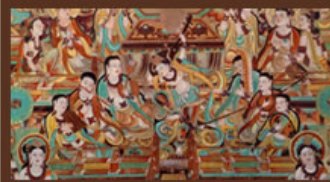
它始建於十六國的前秦時期，歷經十六國、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等歷代的興建，形成巨大的規模，有洞窟735個，壁畫4.5萬平方米、泥質彩塑2415尊，是世界上現存規模最大、內容最豐富的佛教藝術地。

莫高窟與山西大同雲岡石窟、河南洛陽龍門石窟、甘肅天水麥積山石窟並稱為中國四大石窟。

莫高窟

中 | 國 | 四 | 大 | 石 | 窟 | 之 | 一

沙漠美術館 - 石窟中的壁畫



有的雄渾克廣，有的瑰麗華艷，體現了不同時期的藝術風格和特色。



敦煌 鳴沙山

中 | 國 | 四 | 大 | 鳴 | 沙

鳴沙又叫響沙、哨沙或音樂沙，它是一種奇特的卻在世界上普遍存在的自然現象。沙漠或者沙丘中，由於各種氣候和地理因素的影響，造成以石英為主的細沙粒，因風吹震動，沙滑落或相互運動，眾多沙粒在氣流中旋轉，表面空洞造成“空竹”效應發生嗡嗡響聲的地方稱為鳴沙地。在中國西部地區鳴沙地主要是沙漠，這些沙丘堆成山狀，因此又稱為鳴沙山。敦煌鳴沙山與寧夏中衛市的沙坡頭、內蒙古達拉特旗的銀肯塔拉響沙群和新疆巴里坤鳴沙山號稱中國的四大鳴沙。



月牙泉

沙 | 漠 | 第 | 一 | 泉

國家級風景名勝區

位於月牙泉風景區，古稱沙井，俗名藥泉，位於甘肅省敦煌市西南5公里鳴沙山北麓。月牙泉南北長近100米，東西寬約25米，泉水東深西淺，最深處約5米，彎曲如新月，因而得名，有“沙漠第一泉”之稱，自漢朝起即為“敦煌八景”之一，1994年列入國家級風景名勝區。月牙泉內生長有眼子草和輪藻植物，南岸有茂密的蘆葦，四周被流沙環抱，雖遇強風而泉不為沙所掩蓋。因“泉映月而無塵”、“亙古沙不填泉，泉不涸竭”而成為奇觀。鳴沙山和月牙泉是大漠戈壁中一對孿生姐妹，“山以靈而故鳴，水以神而益秀”。有“鳴沙山怡性，月牙泉洗心”之感。月牙泉是敦煌諸多自然景觀中的佼佼者，古往今來以“沙漠奇觀”著稱於世，被譽為“塞外風光之一絕”。月牙泉、莫高窟九層樓和莫高窟藝術景觀融為一體，是敦煌城南一脈相連的“三大奇跡”，成為中國乃至世界人民嚮往的旅遊勝地。

嘉峪關

天 | 下 | 第 | 一 | 雄 | 關

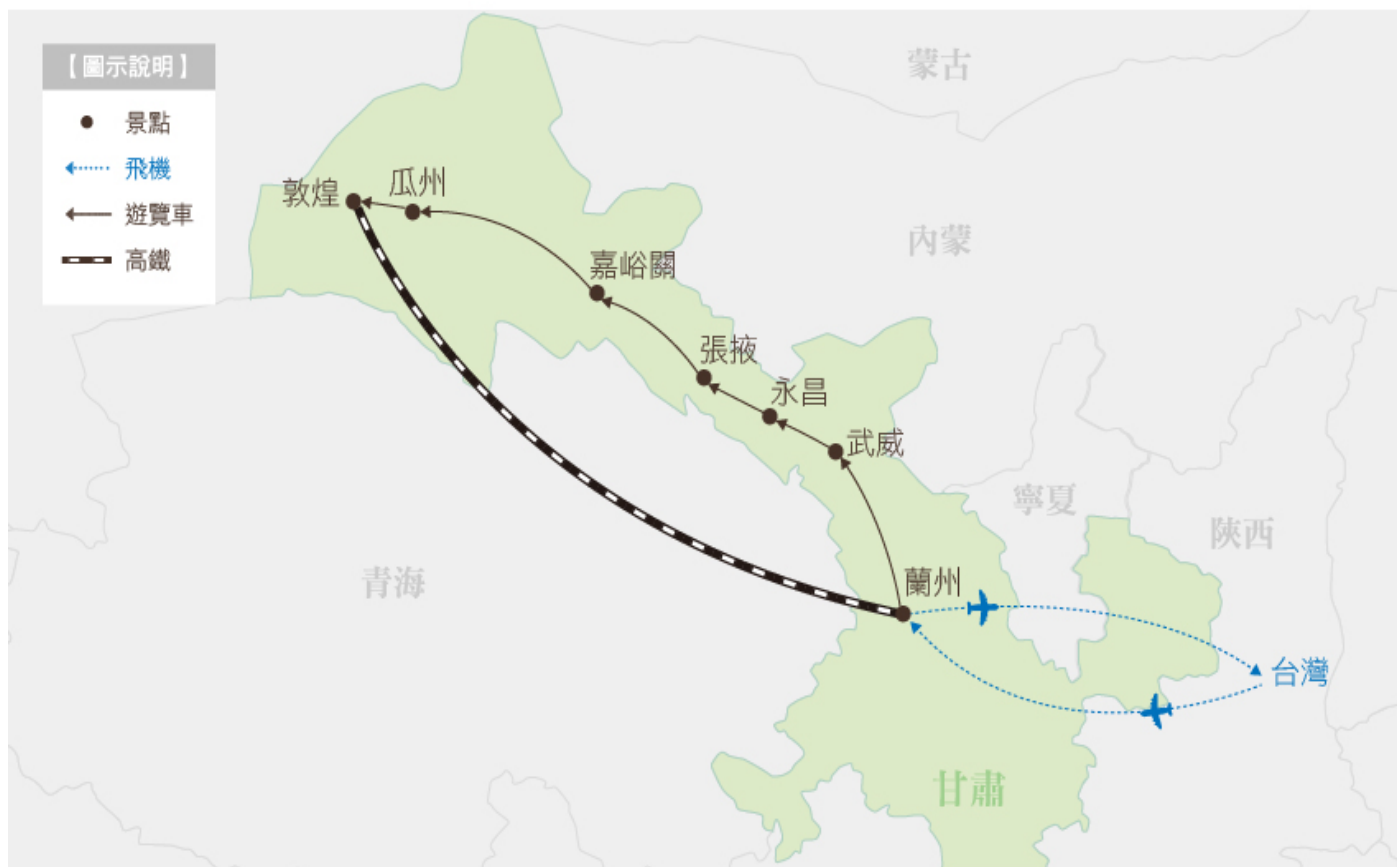
世界文化遺產 · 國家5A級景區

嘉峪關，號稱“天下第一雄關”，位於甘肅省，城關兩側的城牆橫穿沙漠戈壁，北連黑山懸壁長城，南接天下第一墩，是明長城最西端的關口，歷史上曾被稱為河西咽喉，因地勢險要，建築雄偉，有連陞鎖鑰之稱。嘉峪關是古代“絲綢之路”的交通要塞，中國長城三大奇觀之一（東有山海關、中有鎮北台、西有嘉峪關）。嘉峪關始建於明洪武五年（1372年），由內城、外城、羅城、甕城、城壕和南北兩翼長城組成，全長約60千米。





參考地圖 Reference map



參考航班 Reference flight

天數	航空公司	航班編號	起飛城市	起飛時間	抵達城市	抵達時間
第 1 天	東方航空	MU2010	桃園	11:15	寧波	12:55
第 1 天	東方航空	MU2474	寧波	15:20	蘭州	20:20
第 9 天	上海航空	FM9272	西寧	10:35	上海	13:30
第 9 天	東方航空	MU5005	上海	15:55	桃園	17:40



行程內容

Itinerary content

Day 1
00/00 (一)**桃園機場 / 蘭州**

集合於桃園國際機場，由專業領隊為您辦理登機手續，經上海轉經 飛往甘肅首府《蘭州》。甘肅是絲綢之路、黃河風情和青藏的必經之地，風光壯美，同時具有雪山、草原、沙漠、盆地、河谷等自然景觀；不僅如此，昔日繁華的絲綢之路也給新疆帶來了多姿多彩的東西方文化，在各地留下了飽含文化意味的遺跡。

早餐	貼心準備	午餐	發餐費 台幣 300/人	晚餐	蘭州拉麵風味RMB50/人
住宿	5★蘭州新區皇冠假日飯店 或 同等級旅館				

Day 2
00/00 (二)**蘭州【黃河鐵橋，黃河母親像，水車園】—(車程約 4H)武威**

【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，由“母親”和一“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。



【水車園】位於市濱河路西段，東鄰中山橋，西鄰“黃河母親”雕塑，北望白塔山公園，南近白雲觀，是濱河路旅遊線上的重要一景。水車是蘭州市古代黃河沿岸最古老的提灌工具，現存無幾。水車園是蘭州市旅遊局為再現這一古老的灌溉工具，專門設計仿建的遊覽參觀公園。水車園建成於1994年，占地14,500平方米，由靖遠縣特級木工高啟榮建造。園內由雙輪水車、圍堰、水磨坊服務室和遊樂區組成。

【行車距離】蘭州(車程約 4H)—武威

早餐	酒店內享用	午餐	中式合菜 RMB60/人	晚餐	沙米粉風味RMB80/人
住宿	4★武威金武國際酒店或 同等級旅館				



(SINCE 1988)

玖龍旅行社

REGENT TOUR CORPORATION

遇見幸福 享樂輕旅行

www.regenttour.com.tw



Day3
00/00 (三)

武威-【海藏寺】-【雷台漢墓】-(車程約 3H)張掖【大佛寺】

【海藏寺】位於武威城西北 2 公里處，是現存比較完整的一處古建築，佔地 11,600 平方公尺，是河西的名剎古寺，屬省級重點文物保護單位。寺內山門、大殿、靈鈞台、天王殿、無量殿等保存完整。海藏寺外已開闢為海藏公園。站在靈鈞臺上，放眼望去，湖水碧波蕩漾，彎曲小河清澈見底，沿河兩岸野花盛開，鑽天白楊，婆娑垂柳，風搖蘆葦，構成一幅動人的畫面，是文物風景結合遊覽勝地。



【武威雷台漢墓】漢墓是舉世聞名的稀世珍寶、中國旅遊標誌“馬踏飛燕”的出土地，位於甘肅武威城區北關中路，占地面積 12.4 萬平方米，距今已經有 1700 多年的歷史。據史料記載，雷台為前涼（西元 301 年—375 年）國王張茂所築靈鈞台。銅奔馬又稱馬踏飛燕，或稱馬超龍雀，呈發綠古銅色，馬高 34.5 釐米，長 45 釐米，重 7.5 千克，馬形神兼備、氣韻生動、矯健剽悍，呈飛奔狀，右後足巧妙地輕踏在一隻展翅奮飛回首驚視的飛鳥背上，既改變了傳統天馬的造型手法，又符合力學平衡原理，並賦予了奔馬以旺盛的生命力，使其具有強烈的震撼力。銅奔馬蘊含著極高的藝術、科學和歷史價值並具天馬文化內涵，並且鑄造技巧精湛，堪稱青銅藝術極品。1983 年，銅奔馬被中國國家旅遊局定為“中國旅遊標誌”。同年雷台漢墓被公佈為甘肅省重點文物保護單位。2001 年，被公佈為全國重點文物保護單位。2018 年入圍“神奇西北 100 景”。



【大佛寺】始建於西夏永安元年（1098 年），原名迦葉如來寺，明永樂九年（1411 年）敕名寶覺寺，清康熙十七年（1678 年）敕改宏仁寺，因寺內有巨大的臥佛像故名大佛寺，又名睡佛寺，1996 年被列為第四批全國重點文物保護單位。大佛寺現僅存中軸線上的大佛殿、藏經閣、土塔等建築。殿內有彩繪泥塑 31 具，為西夏遺物。其中臥佛為中國現存最大的室內臥佛像。臥佛後有十大弟子群像，旁有優婆夷、優婆塞及十八羅漢等塑像。土塔原名彌陀千佛塔，為磚土混築密宗覆鉢式塔。寺內安放有國內最大的室內臥佛，也就是佛祖釋迦牟尼的涅槃像。他安睡在大殿正中高 1.2 米的佛壇之上。大佛的一根中指就能平躺一個人，耳朵上能容八個人並排而坐，可見塑像何等的龐大。大佛寺景區位於甘肅省張掖城西南隅，是絲綢之路上的一處重要名勝古蹟群，它又是歷史文化名城金張掖的標誌性建築。景區對外開放的景點有建於西夏的大佛寺、





隋代的萬壽木塔、明代的彌陀千佛塔、鐘鼓樓以及名揚西北的清代山西會館。寺內古建林立，古樹參天，碧草成蔭，環境優美。2018 中國西北旅遊營銷大會暨旅遊裝備展上，入圍“神奇西北 100 景”榜單。

【行車距離】 武威(車程約 3H) - 張掖

早餐	酒店內享用	午餐	中式合菜RMB60/人	晚餐	排骨風味RMB80/人
住宿	4★千璽絲路國際 或 張掖鑫盛悅酒店 或 同等級旅館				

Day4
00/00 (四)

張掖【七彩山丹霞地貌+區間車】 - (車程約 3.5H)-嘉峪關【嘉峪關城樓 (含電瓶車) -長城博物館】

【七彩山丹霞地貌】位於張掖市臨澤縣境內，距張掖市 40 公里，在方圓一百平方山地丘陵地帶，有造型奇特，色彩斑斕，氣勢磅礴的丹霞地貌，這裏的丹霞地貌發育於距今約 200 萬年的前侏羅紀至第三紀，被專家譽為“張掖窗櫺狀宮殿式丹霞地貌中國第一”，具有很強的觀賞性和很高的科考價值。七彩山景點特色：★被譽為「中國最美的七大丹霞」之一。★世界十大神奇地理奇觀之一。★中國唯一一處丹霞地貌與彩色丘陵的複合區。



【嘉峪關城樓+電瓶車】是萬裡長城最西端關卡，這個固若金湯的軍事防禦工程的基本體系是由所謂『五裏一隧、十裏一墩、三十裏一堡、百里一城』所組成，地勢的險要，也是造成它地位如此重要的原因。從嘉峪關門出城，城外就是古人所說的西域了。在內地人的眼中西域永遠是一片荒蠻之地。自古以來，從內地走出的漢人習慣了儒家文化文雅恭謙的氛圍。他們走出隴西高原，進入河西走廊，當滿目的荒涼進入視野，便會感懷各種去國離鄉的愁緒。“羌笛何須怨楊柳，春風不度玉門關”。“勸君更進一杯酒、西出陽關無故人”。



【長城博物館】一座以長城為主題的博物館，1989 年建成開館，集學術、考古研究長城成果資料於一體，呈現中國 3 千多年來，縱橫神州 10 萬多裡的長城結構，文物資料、故事。

【行車距離】 張掖(車程約 3.5H) — 嘉峪 關

早餐	酒店內享用	午餐	中 式 合 菜 RMB60/人	晚餐	雄關風味RMB80/人
住宿	4★酒泉天脈緣酒店店 或 同等級旅館				

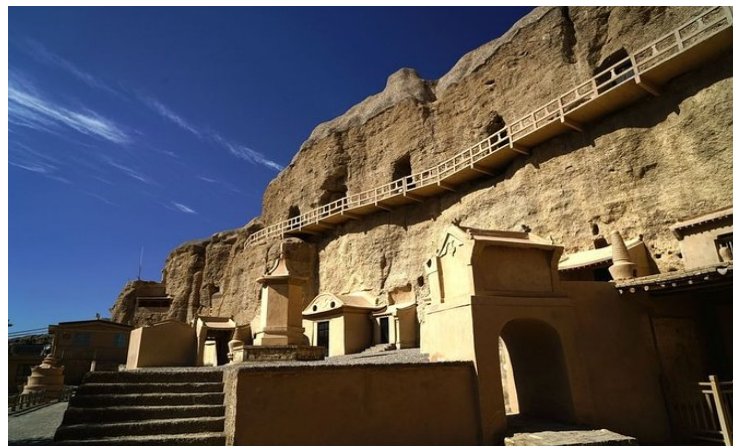


Day5
00/00 (五)

嘉峪關 - (車程約 3.5H) 瓜州【榆林窟、大地之子】-(車程約 1.5H)敦煌【沙洲夜市】

【榆林窟】又名萬佛峽。洞窟開鑿在榆林河峽穀兩岸直立的東西峭壁上，因河岸榆樹成林而得名。

1961 年被中國國務院首批公佈為全國重點文物保護單位。榆林窟是中國著名的石窟之一。從洞窟形式、表現內容和藝術風格看，與莫高窟十分相似，是莫高窟藝術系統的一個分支，歷來被國內外學者所重視。創建年代雖無文字可考，但從洞窟形式和有關題記推斷，當開創於隋唐以前。從現存壁畫風格和遊人題記結銜看，唐、五代、宋、西夏、元、清各代均有開鑿和繪塑，進行過大規模的興建。榆林窟壁畫內容和風格與敦煌莫高窟有著不可分割的聯繫，又稱為敦煌莫高窟的姊妹窟，是敦煌石窟藝術體系的重要組成部分。



【大地之子】清華大學美術學院董書兵教授的鉅作《大地之子》，是瓜州文化發展到今天的一個歷史轉折，說它開啟了新的文化起點毫不為過。《大地之子》創作過程中，數字技術的運用，也為瓜州這個古老的藝術之邦帶來了最新的藝術創作的風。通過 3D 掃描取得模型數據，在分塊進行 3D 雕刻，在這片古老的大地上嘗試了當今中國關於大型藝術最新的創作手段。除了用大地藝術來定義，我們還可以說《大地之子》是公共藝術。因為這件作品帶有濃鬱的公共藝術特質，這種特質體現在它與瓜州，這個特殊歷史地域的關係上。它是公益的，是地標性的，是開放的；就它的創作方法論而言，《大地之子》的創作過程是民主的，協商式的，共同合作的；它是藝術家和當地政府、藝術家之間、媒體之間的合作；正因為此，《大地藝術》具有了公共藝術特質。



【沙洲夜市】沙洲夜市是敦煌市最大的夜市。以其鮮明的地方特色和濃鬱的民俗風情，被譽為敦煌“夜景圖”和“風情畫”。沙洲夜市劃分為風味小吃、工藝品、“三泡台”茶座及農副、土特產品五大經營區域。



早餐

酒店內享用

午餐

中式合菜
RMB60/人

晚餐

絲路風情宴RMB80/人

住宿

4★敦煌鹿野國際酒店 或 同等級旅館



(SINCE 1988)

玖龍旅行社

REGENT TOUR CORPORATION

遇見幸福 享樂輕旅行

www.regenttour.com.tw



Day6
00/00 (五)

敦煌【莫高窟(區間車、洞窟)、鳴沙山、月牙泉 (含騎駱駝上陵線+電瓶車)、月牙泉小鎮】

【莫高窟】位於敦煌市區的東南側。石窟始建於東晉十六國時期，石窟開鑿歷經了千年，直到元朝結束。擁有大量的壁畫、石窟、文物等，是全世界聞名的佛教藝術勝地。在這裡可以欣賞到規模浩大內容豐富的石窟和壁畫藝術，還能通過講解和電影展示瞭解到佛教在敦煌上千年的發展歷史，是遊客遊玩敦煌的首選之地。進入景區後會乘坐景區接駁車前往石窟，景區提供解說員，在解說員的帶領下分批進入景區，參觀一個個石窟，一般每次只能參觀 8-10 個窟，參觀時間約 1 小時左右。莫



高窟以壁畫和塑像而聞名，非常精彩。環顧莫高窟各中洞窟內，到處都畫著佛像、飛天、伎樂、仙女等，有高達九層樓的坐像，也有十幾釐米的小菩薩，數量眾多，形態各異，可以在解說員的帶領下一一瞭解。

★ 莫高窟是中國、希臘、伊斯蘭、印度四大文化唯一的交匯點。

★ 延續歷史最悠久、規模最宏大的佛教藝術寶庫，以精美的壁畫和塑像聞名於世。

★ 瞻仰高達九層的泥胎彌勒菩薩，欣賞壁畫中飛天菩薩「反彈琵琶」的優美舞姿。

特別提示：

1. 遊覽莫高窟之前，建議先看一下莫高窟書籍，或者上網瞭解一下，才能明白石窟雕像和壁畫的玄妙。
2. 莫高窟裡禁止自行使用手電筒照明，就連手機閃光燈也不能開，講解員所用的手電筒是特製的冷光燈，不然會對壁畫有影響。為了保護文物，請不要偷偷拍照！相機閃光燈會對壁畫有非常大的破壞。
3. 莫高窟景區內食物和飲用水等物價很高，建議自備。

【鳴沙山】像一條巨龍，橫臥在敦煌城南。山體由流沙堆積而成。它像金子一樣燦黃，綢緞一樣柔軟，少女一樣嫵靜，鳳凰一樣美麗！如果你掬沙細看，就會發現山上的沙粒有紅、黃、綠、白、黑五種顏色，稱之為“五色沙”。晶瑩閃亮，五彩繽紛，是鳴沙“三寶”之一。鳴沙山古稱沙角山、神沙山。清代將“沙嶺晴鳴”列為敦煌八景之一。





【**月牙泉+騎駱駝**】月牙泉為古今奇觀，飛沙灘湮月牙泉，歷來水火不能相容，沙漠清泉難以共存。但在鳴沙山中，卻能看到沙漠與清泉相伴為鄰的奇景，這就是天下沙漠第一泉—月牙泉。月牙泉內游魚成群，岸邊綠草如茵。據傳魚稱“鐵背魚”，能醫治疑難雜病；草稱“七星草”，有催生壯陽作用。據說，吃了魚和草，可以長生不老。因之，月牙泉又稱為“藥泉”。

鳴沙山、月牙泉景點特色：

★這裡沙山與泉水共處，歷來以「沙漠奇觀」著稱於世，是敦煌的重要景點之一。

★鳴沙山、看沙海和日落，感受西北大漠的蒼涼廣闊。



早餐	酒店內享用	午餐	中式合菜 RMB60/人	晚餐	集味堂美食RMB80/人
住宿	4★敦煌鹿野國際酒店 或 同等級旅館				

Day7
00/00 (五)

敦煌+++ (搭乘高鐵約 6H) - 西寧博物館-莫家街夜市

【**西寧**】是青海省的省會，地處青藏高原河湟谷地南北兩山對峙之間，統屬祁連山系，黃河支流湟水河自西向東貫穿市區。

【**青海省民俗博物館**】就建在馬步芳公館內，由公館第三個院子——女眷樓改建而成，又叫南樓小院。博物館位於公館建築群的西南角，是古典迴廊木結構的中式二層樓四合院。當年這裡居住的是女性賓客及部分女傭人，男性禁止入內。2004 年這裡被闢為青海省民俗博物館，在這裡遊客可以通過漢族、藏族、蒙古族、撒拉族、回族、土族等在青海居住的民族服飾冠履、飲食起居、民間工藝和社會習俗等方面的展品和場景陳列，了解青海地域特色和風土人情。



【**莫家街夜市**】莫家街是西寧最古老的街道之一，迄今已經有六百年的歷史了。今年，原莫家街市場搬遷到了莫家街綜合農貿市場，屬於莫家街的歷史再次被刷新，但是關於莫家街的傳說並沒有消失，依然留在人們的心中。莫家街之名一直沿用至今。二十年前莫家街北起和平餐廳，南至市五中學後門。隨著西寧的大發展和市場經濟的繁榮，





和平餐廳已不存在了。如今莫家街是一條集餐飲、副食、社區為主的商業步行街，慕名中華名小吃及青海地方特色小吃的遊人比比皆是。今莫家街夜市與大新街夜市遙相輝映，是市民、遊客夜生活的好去處！

【行車距離】 敦煌(搭乘高鐵約 6H) - 西寧

早餐	酒店內享用	午餐	發餐費 台幣 300/人	晚餐	西寧風味饗宴 RMB80/人
住宿	5★西寧新華聯索菲特大飯店 或 同等級旅館				

Day8
00/00 (五)

飯店-塔爾寺-青藏高原野生動物園

【塔爾寺(含區間車)】又名塔兒寺，地處青海省省會西寧市湟中區城區，創建於明洪武十二年(1379年)。得名於大金瓦寺內為紀念黃教創始人宗喀巴而建的大銀塔，藏語稱為“袞本賢巴林”，意思是“十萬獅子吼佛像的彌勒寺”，塔爾寺是中國西北地方藏傳佛教的活動中心，在中國及東南亞享有盛名，歷代中央政府都十分推崇塔爾寺的宗教地位。明朝對寺內上層宗教人物多次封授名號，清康熙帝賜有“淨上津梁”匾額，乾隆帝賜“梵宗寺”稱號，並為大金瓦寺賜有



塔爾寺

“梵教法幢”匾額。三世達賴、四世達賴、五世達賴、七世達賴、十三世達賴、十四世達賴及六世班禪、九世班禪和十世班禪，都曾在塔爾寺進行過宗教活動

【青藏高原野生動物園】位於西寧西山內，是一處風光秀美的動物園，有雪豹、荒漠貓等一些青藏高原的特有動物，這在其他城市不容易看到。青藏高原野生動物園，分為兩栖爬行動物展區、海洋動物展區和海洋動物表演區三個部分。現展出有鱷魚、龜類、蛇類、蛙類等兩栖爬行類以及熱帶魚、海洋魚類、海洋哺乳類等 60 餘種、800 餘頭/只動，有體重達 500 多斤的非洲灣鱷、體長達 1 米多的巨型蜥蜴、珍稀蛇類黃金蟒和珍稀兩栖類娃娃魚等動物展出。西寧野生動物園還有大型珍稀動物館、斑馬館、鸛鵒館、小熊猫館、袋鼠館等動物展區，展示了河馬、長頸鹿、斑馬、袋鼠、鸛鵒、駝鳥、小熊猫、浣熊、豪豬等稀有動物。





早餐	酒店內享用	午餐	中 式 合 菜 RMB60/人	晚餐	西寧風味饗宴 RMB80/人
住宿	5★西寧新華聯索菲特大飯店 或 同等級旅館				

Day9
00/00 (五)

西寧 / 桃園機場

前往機場搭乘豪華客機返回台灣，在家人殷殷期待的接機問候及一絲絲意猶未盡的回憶中為絲路八日行程畫下完美的句點。

早餐	酒店內享用	午餐	發 餐 費 台 幣 300/人	晚餐	台灣桌菜 3000 一桌
住宿	溫暖的家				

