西藏印象 Tibet Impression
中國經濟週刊推薦旅遊品牌

關於我們：
168play旅遊玩家 / 一六八國際旅行社
168INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE LTD
旅行社牌照號碼: 交觀甲6630號 品保會員1434號
中華民國觀光局指定辦理-出入境遊的國際旅行社
地址：台灣台北市信義區松山路130號10樓
電話：(02)6608-6168 傳真:(02)2552-6629
網址： http://www.168play.com

168全台獨家策劃-走進香格里拉【稻城亞丁】
遇見不真實的美麗-甘南【亞青行】聽心之旅!

168 為您獨家安排結合安排-四大聖域仙境齊聚-探訪被遺忘的時光~香格里拉之旅 ！
一條路線為您貫穿川西北大美景色~天空之城【達古冰山】+米亞羅秋景天堂【畢棚溝】、丹巴美人谷、四姑娘山、攝影家天堂-新都橋+最後的香格里拉藍色星球【稻城亞丁】+全世界最大女兒國覺姆島擁僧眾數萬-靈魂淨土佛國聖地【亞青-烏金禪林寺】十五日遊

★以下文字、圖片均為我司《川西印象》書中版權，未經本公司授權同意，切勿抄襲轉載，翻拷必究 ★

【 “168TIBET 西藏攻略旅遊網” 獨家服務】

1、線路編號: L-SC-LF16800-003DC15D。
2、贈送 168TIBET 川西攻略手冊旅遊行前說明會資料一份；
3、拉薩住宿豪華酒店或同級，出發前予以確認住宿飯店名稱；
4、早餐安排在所住飯店用，正餐在指定掛牌的旅遊定點餐廳用餐；
5、特別安排優秀援藏導遊為您講解川藏風光與神秘藏傳佛教歷史；
6、每輛旅遊車備用氧氣設備，讓您無後顧之憂玩得安心更放心；
7、我社加保旅行社伍佰萬旅遊險+意外險+疾病突發醫療險；
8、辦理入藏批件請旅客備妥臺胞證須有效期內掃描至我社；
9、提供獨家中藥配方（需自行購買），進藏前服用有效提前預防減緩高原反應；

右1.孫總榮獲西藏『金質獎』最高殊榮
右2.由西藏林芝旅遊局長王軍頒贈獎座

安排精緻行程

《川西北~此生必去，震撼心靈的香格里拉生命之旅！》

- 聽心之旅-甘南【亞青】行，遇見不真實的美麗 ！
- 走進香格里拉【稻城亞丁】安排二次進溝飽覽秘境!
- 環線不走回頭路，高成本安排稻城亞丁單飛回成都；
- 一條線路走遍川西著名景點，攝影探險首選行程；
- 秋季獨家安排~帶您走進上帝打翻的調色盤【畢棚溝】;
- 現代山地冰川讓你體驗全世界最陡最高海拔的纜車
- 土司文化流轉-讓你感受藏族將宗教人生緊繫一起 。
- 東方阿爾卑斯山的美景四姑娘山，讓遊客如癡如醉!

看點一：最近的遙遠－現代山地冰川..達古冰山：

達古雪山山頂終年積雪，氣勢磅礴，山峰錯落有致，在陽光的照射下銀光燦燦，十分壯觀。達古冰川是全球海拔最低、年紀最輕面積最大的冰川，集現代冰川、古冰川地貌、原始森林、高山草甸、雪峰藏寨、珍稀動植物一體，看完冰川，別忘記抬頭看看一旁海拔 4900 米的洛格斯雪山，是當地人朝拜的神山哦！每年秋季，達古冰山彩林層林盡染，醉遍遊子之心！

看點二：上帝打翻的調色盤一米亞羅一畢棚溝：

米亞羅紅葉景區位於四川 3000 平方公里的是藏在深山人未識的中國面積最大、景觀最佳的紅葉風景區。而【畢棚溝】為米亞羅核心原始森林景區，景區內植被種類繁多，國家一二類保護動物眾多，金秋時節漫山紅葉，萬樹姹紫嫣紅，爭奇鬥豔。神聖雪山，原始森林，瀑布飛掛，冰川奇特，五彩的池水，七彩的森林，皚皚的雪山，澄碧的天空，白雲、山川、河流構成一幅醉人的金秋畫卷。這就是童話般的世界，實現你的夢幻旅程。

看點三：東方阿爾卑斯山-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，被世人譽為"東方阿爾卑斯"。涵蓋兩大景區分別為長坪溝與雙橋溝，景區內有鍋莊山、攆魚壩附近有犀牛望月、企鵝嘴、尖刀山……但是，溝內兩面皆是山，卻山山不同，溝內處處皆景，而景景有別，真可謂“橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。還有各種奇特景觀，獵人峰，聖母峰，冰川，奇特的山峰加上特有的天氣變幻，讓山峰，每時每刻~都有不同美景如夢似幻美不勝收。

看點五：靈魂甦醒的神聖淨土、天空之城－亞青：

亞青烏金禪林寺、與色達佛學院是齊名的大型修學地。世界上最大的覺姆島－女兒國，四面環山草原上，數萬修行者的紅色小木屋，震撼的佛國畫卷呈現在眼前一河流環繞，島上星羅密佈寺廟與修行屋，裹著紅袍的覺姆其間穿行，金碧輝煌的佛學院，紅色的木屋、紅色的人群，完全是一片紅色的海洋，每當清晨或黃昏，炊煙瀰漫，河水閃耀著金光，頌經聲隨風遠遠傳來，猶如天籟，動人心弦。她們生活在這個離天堂最近的地方！

看點六：藍色的星球上的最後一片淨土”稻城亞丁：

沉睡在歲月的冰河，它被時光遺忘，千萬年來，日昇日落，默默地守著自己曠世的美景。最早發現稻城亞丁的是美國傳教士瑟夫.洛克，1928 年，把所拍到的照片發表在《國家地理雜誌》上，引起了巨大轟動，他當時並未發現他到的是稻城。直到 1996 年，有關專家才確認洛克所到之地“香格里拉”乃稻城亞丁。這裡擁有最原始純淨的生靈，自由歌唱飛翔的鳥兒，無憂的牛羊如回到大地初生之境，靜靜地洗滌放牧心靈…感動生命之旅!

看點七：中國最美的鄉村、藏區童話世界..甲居藏寨：

藏寨從大金河谷層層疊疊向上攀援，一直伸延到卡帕瑪群峰腳下。藏寨如群星撒落般坐落在依山傾斜，起伏向上的緩坡上。或星落棋布，或稠密集中，或在高山懸崖上，或在河壩綠茵間，不時炊煙嫋嫋，煙雲繚繞，搖搖晃晃，若幻若真，真可謂“別有天地非人間。猶如美麗動人的神話之境。

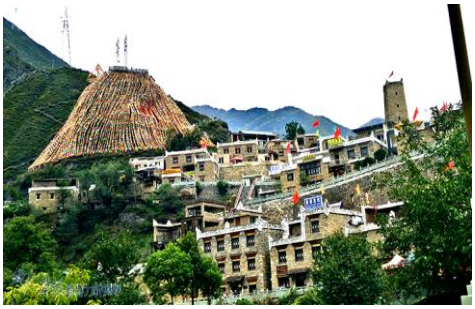
精心安排-豐富行程

第一天: (桃園)或(高雄) ✈(澳門)或(香港) ✈成都

今日集合桃園(小港)機場，搭機經香港轉機，前往天府之國-成都。“天府之國”一四川，是西南地區最大的平原，共 6 個城區、4 個郊區、6 個縣，總面積 1.26 萬平方公里，人口 1000 多萬，成都旅遊區是四川旅遊的核心地帶。這裏不僅地處全川中心，同時也是四川省政治、經濟、文化的核心，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，門泊東吳萬裏船”的名句。

第二天：成都 - 茂縣【都江堰水利工程、東方古堡-桃平羌寨(老城)】280m 5.5H 900 米

享用早餐後，準備前往【都江堰】，建於西元三世紀，海拔約 600 公尺，2000 年 11 月列入《世界遺產名錄》。著名的古代水利工程都江堰，是中國戰國時期秦國蜀郡太守李冰及其子率眾修建的一座大型水利工程，渠首主要由魚嘴分水堤、寶瓶口引水工程和飛沙堰溢洪道三大工程組成。被譽為“獨奇千古”的“鎮川之寶”。是全世界至今為止，年代最久、唯一留存、以無壩引水為特徵的宏大水利工程。隨後前往東方古堡【桃坪羌寨】始建於西元前 111 年，是世界保存最完整的羌族建築文化藝術“活化石”至今已有 2000 多年歷史，羌寨依山而建，雜谷腦河水從寨前奔流而過。寨內聳立兩座九層石塊壘砌的土舍雕，與對岸山峰烽火臺遙遙相望。羌寨民房依山建於斜坡之上，均以石塊壘砌而成，羌寨建築在修建時不繪圖、不吊線、不搭建，用泥土和片石信手砌成，卻歷經千百年風雪、地震而完好無損；古堡還一反傳統城堡設東、西、南、北城門或出口的程式，築成以古堡爲中心呈放射狀的 8 個出口，本寨人來去自如，外來人卻如進迷城。古羌先民引山泉修暗溝從寨內房屋底下流過，飲用、消防取水十分方便，足見古人的智慧，經歷 5.12 大地震後是唯一保存完好的古羌寨。目前正在申報世界遺產中。



第三天: 茂縣-黑水【紅葉谷米亞羅、上帝打翻的調色盤～畢棚溝】200km 4H 2300 米

清晨享用早餐後，準備前往色彩繽紛景色迷離的～"米亞羅”是藏語，意即“好玩的壩子”，景區內群山連綿，峽谷幽深，林海浩瀚，空氣清新，它是中國面積最大、景色最為壯觀的紅葉風景區。米亞羅的紅葉不是漫山遍野紅，而是各種色調搭配得恰到好處。它們不只是一味的紅，還有黃、紫、橙、綠，各種色彩錯雜其間。走進米亞羅～絕不可錯過最美麗的原始生態核心景區【畢棚溝】，是國家４Ａ級景區，剛開發不久，景區全長約 45 公里，寬約 4 公里，幅員 180 平方公里。海拔高度為 2400-4500 米。這裡是非常知名的徒步旅遊聖地。景區內植被種類繁多，國家一二類保護動物眾多，景色壯觀一原始森林、神聖雪山、冰川縱橫、林木蔥蔥、瀑布飛掛。素有小九寨之美稱，是藏羌文化走廊上一顆璀璨的明珠！10 月的畢棚溝，層林盡染,萬葉飄丹，彩林紅葉越發的濃烈溝內紅葉為米亞羅之最，畢棚溝的紅葉彩林那是相當的霸氣。斑斕的彩林，醉人的紅葉，碧波蕩漾的海子，無一不侵占你的眼眸。而舉目四望，高聳入雲的雪山在湛藍的天空，更是顯得格外的～奪目與耀眼。和愛人席地而坐，相依相偎，歲月靜好，莫過如此。

★貼心提示 :十月秋季是旺季~故景區人多~搭車或進入景區時可能會發生-排隊時間較久，所以請途中跟好團隊~以免人多迷路!

第四天：黑水→馬爾康【達古冰川(含環保車,纜車上下）達古冰山、金猴湖、淩雲瀑布、洛格斯聖山、奶子溝、羊絨哈德、梭磨河峽谷】160km 3H 2600 米

酒店早餐後，前往【達古冰山風景區】位於四川省阿壩藏族羌族自治州黑水縣境內，可體驗性最優的現代山地冰川，景區內有全球第一高海拔觀光纜車，到達海拔 4850 米的冰川腹地，融入空曠寂靈的冰天雪地，觀賞【一號冰川】，感受一覽眾山小，俯視一切的雄壯氣概。在觀光索道可鳥瞰[東措日月海][冰川雲海]景觀）讓人彷彿身在仙界，天境之美，這最近的遙遠，等待您親身感受如夢似幻般的美景！隨後乘坐景區觀光車游覽【金猴湖】【達古藏寨】【放生湖】【紅軍湖】， 返回後遊覽淩雲瀑布、鴻運坡、洛格斯聖山、娜姆湖。下山後前往【馬爾康】藏語意爲"火苗旺盛的地方"，引申爲"興旺發達之地"。為阿壩藏族羌族自治州人民政府所在地，是川西北交通、貿易中心。人口大約 6 萬，為藏族聚居區。沿途欣賞世界聞名的彩林長廊【奶子溝】洋洋灑灑長達八十里，不同色彩的針葉林、闊葉林、次生林、灌木叢點綴其間，在純淨的藍天底下，紫紅、粉紅、橘紅、金紅、黃綠、棕紅交錯其中……欣賞奶子溝的彩林世界。沿著河水碧綠層林盡染【梭磨河峽谷】，前往【羊茸· 哈德】是新式藏寨，整個藏寨民族風情濃鬱，每家每戶都種有豔麗的鮮花，藏人熱愛生活的美好性格展露無遺。隨處可見神秘的宗教符號，五彩的藏家建築與七彩經幡交相輝映，白塔聖潔，用於祈福消災的“擦擦”處處可見。寨子還擁有阿壩地區最大的日本落葉松林，秋天落葉松林一片金黃，陽光從密密的樹林裡透射下來，如夢似幻，瑰麗奇美。金黃的豐收顏色令人內心喜悅。隨後前往享用晚餐返回酒店休息!

第五天 馬爾康-四姑娘山【長坪溝-喇嘛寺、蟲蟲腳瀑布、枯樹灘】190km 4H 3200 米

早餐後，前往【長坪溝】位於四姑娘山北面，全長 29 公里，面積約爲 100 平方公里，峽谷長天、平緩悠長，四姑娘山就坐落在溝內 16 公里處。溝內只有部份路段可以通車，其餘大部份路段只能步行或騎馬。經過長坪溝可直通四姑娘山的山腳下，還可繞過四姑娘山經畢棚溝穿越到理縣。溝內保存著千年依舊的莽莽林海，遮天蔽日；古柏高大挺拔，青松蒼翠，搖拽在樹上的樹掛向人們昭示著這是天然的“洗肺機”含氧量與芬多精豐富。無論是徒步漫遊還是騎馬觀賞，其幽靜和原始會讓你想起"林深不知處，明月來相照"的仙境。走過唐柏古道，在河道的中央，有一片枯的樹林，蒼白的屹立在那裡。這就是枯樹灘。樹木雖然失去光澤，但盤根錯節，枝條富於變化，似龍盤蛇舞，猶如雕塑作品。

★貼心提示 ： 長坪溝很長，若要深入景區深處遊覽，需幾天幾夜，主要是登山的行程，且難度極高，並不適合一般遊客前往，故今日僅安排前段路況良好景區，讓貴賓們做小段的徒步，與高度適應喔! 依腳程快慢不同，徒步往返約 2-3 小時不等，若怕不勝腳力，也可於景區自費騎馬，約 300 元人民幣，但要注意馬伕不太讓遊客下馬拍照，且馬道路況不好，不建議騎馬喔! ▲建議還是慢慢徒步走景區步道較好，可沿途漫心遊覽拍照，享受天然芬多精，有氧一下 ！

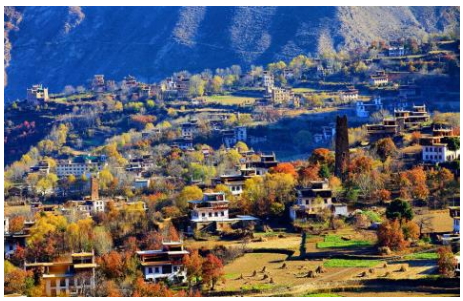
第六天：四姑娘山-丹巴【貓鼻樑、雙橋溝風景區、梭坡碉樓】120km 2.5H 1860 米

於酒店早餐後，之後前往【貓鼻樑】這裡是中國國家地理評選為--四姑娘山全貌最佳拍攝點，在貓鼻樑遠眺，前面是海子溝，後面是，如果運氣好的話，〝蜀山之后〞，將可完整地展現在我們眼前！【四姑娘山】，享有“東方阿爾卑斯山”及“蜀山之后”美譽，由四座雪峰構成，以四姑娘山為最高，海拔 6250 米，終年積雪不化，高聳入雲，山峰直插藍天，白雲繞著山腰，那種雄偉壯觀，冰雪覆蓋，銀光照人。隨後乘車前往遊覽【四姑娘山-雙橋溝風景區】，首先來到終點站下車,【紅杉林】這裏地勢較高, 一大片已轉黃色的紅杉林在陽光下金色燦然。襯映著皚皚白雪真美極了 ， 雪山巍巍然矗立在眼前，又好像近在咫尺似的，神聖不可侵犯之姿，峰峰相連，景色如畫，因為在溝底三面呈現 180 度半圓形雪山環繞視覺效果。接著來到一片大草甸大草甸上散落許多大石頭分別寫上六字真言，一旁有座山體像『拉薩布達拉宮山』配上周圍的白塔、轉經輪真是最貼切的藏區風景。再接下來到【四姑娜措】湖面平靜無波，遠近景物、山巒在水中的倒影是攝影者的最愛 。雙橋溝境內的四姑娜措是 512 汶川大地震，引起泥石流衝擊扇堆積阻塞而形成堰塞湖，經過整治清淤規劃為高山湖泊，成為堰塞湖後把國畫樹沙棘掩埋在湖中，又是一幅美麗的圖畫，時間仿佛在這裏凝固住了海枯石爛~天長地久~再度上車，幾分鐘後來到了【盆景灘】，一樣的平靜無波，因河道阻塞而形成的「湖泊」，矗立著枯乾的沙棘樹，就像是天然的大盆景般幽雅美麗。另有一份淒涼的美感 。
最後，下一站海拔已降至三千三百公尺，這裡的草坪長滿了藏語稱為「覺瑪」的薔薇科植物，形似人參果，故稱為【人參果坪】放鬆心情，置身在雪山環抱著美景之中，滿眼驚喜，令人無不震撼與感動! 遊覽結束後乘車前往丹巴，後前往被譽為【美人谷】的丹巴縣；沿途觀賞小金河谷風光及兩岸的景色。丹巴是一個以美女著稱的地方，寨房依山勢而建，分佈在綠樹掩映之中，清澈的溪流，皚皚的雪峰，構成一幅幅優美的鄉村畫卷，成百上千幢色彩鮮豔的“城堡”恍若置身人間仙境般。途中可遠觀【梭坡碉樓】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。

第七天:丹巴－觀音橋【東女國故都－甲居藏寨、乾隆御碑、金川老街】181K. 4H. 2700M

於酒店早餐後，前往遊覽被譽為中國最美村寨的丹巴碉樓群【甲居藏寨-藏語是百戶人家之意】丹巴素有“千碉之國”稱譽，成百上千幢色彩鮮豔的“城堡”是嘉絨藏族特色，在大金川河邊的山坡上，錯落有致地遍佈在田野和山林之間，仿如置身童話的世界，甲居藏寨四季景色各放異彩。甲居藏寨沿山勢而建，一幢幢藏式樓房散落在綠樹叢中，雪白的牆壁在陽光的照耀下分外醒目。從用途上看，有防禦碉、峰火碉、風水碉、伏魔碉。整個山寨依著起伏的山勢迤邐連綿，高差近千米的山坡上，令人睛艷～美不勝收！而後前往遊覽觀賞【乾隆御碑】，尋訪金川 28 年不敗乾隆~歷史傳奇之謎！金川位於四川境內，當地的居民多數為藏羌族。古時由土司治理。清軍入關時金川土司們不承認清政府存在。乾隆年間皇帝想揮師西藏，才意識到在川藏之間，金川是十分強悍的屏障，揮師西藏簡直就是困難重重。戰事之酷烈、傷亡之慘重，被史家稱為「歷史之謎」。在川西北高原這個「地不逾五百里，人未滿三百萬」的彈丸之地，乾隆歷時三十餘年，消耗了清朝一億兩白銀，先後用了全國九成兵力才將金川拿下金川，在整個歷史上都堪稱一段傳奇。戰後，乾隆傳旨親命，在金川縣立下一座紀念御碑。至今保存完好且唯一的、號稱雪域高原第一碑的坐落之處。古梨樹紅葉簇擁中，嘉絨藏人特有的石牆圍牆，保護著乾隆御碑，亭園占地 300 平方米，景色非常迷人，用餐後前往【金川老街】是乾隆打金川這一重大事件的歷史見證。金川老街是多種文化、宗教融合的統一體，老街既有漢族的會館、寺廟，又有回族的清真寺，還有天主教堂。清時，整個老街區廟宇眾多，建築宏偉壯麗，有清真寺、

城隍廟、龍王廟、佛爺廟、關帝廟、乾南宮、觀音閣、玉皇閣等寺廟宮閣。民國中，法國傳教士建有天主堂。藏傳佛教、道教、漢語系佛教、伊斯蘭教、天主教兩百多年來在這個不足 5 平方公里的街區並存，相互影響，相互促進。在金川這個地方每到了晚上男男女女的都會來到縣政府廣場上面跳起鍋莊，有時候遇到天氣好的時候，廣場上可以聚集**上千人同時起舞，每每外地來的遊客看到如此場面也會不由自主的參與其中感受最真實的幸福生活。**



第八天：觀音橋-甘孜【小布達拉宮-觀音廟、青揚林生態-濕地公園】290km 5H 3390 米

早餐後前往東女故都、觀音聖地人間仙境、渡假天堂-金川觀音橋，屬國家 4A 景區，天下第一自生石佛、四臂觀音、乾隆御碑、梨花紅葉、情人海、雲頂花海、乾隆古戰場遺址等景觀聲名遠播。景區內最為著名的人文景觀是觀音廟，建於西元七世紀清嘉慶十年，有長達 1200 年的歷史【觀音廟】，與西藏布達拉宮以及五臺山之觀音菩薩本爲同根三姊妹，名氣大香火鼎盛不已，故當地藏民稱為「第二布達拉宮」。信奉喇嘛教寧瑪派（紅教）。是中國三大觀音道場之一，寺內供奉四臂天成觀音以及眾多文物，觀音廟以“靈”著稱於世，是眾多信徒心中的聖地。在觀音橋的煨桑廣場，矗立著世界上最大的煨桑爐。人們相信，在煨桑儀式中，只要將柏枝投入爐內，隨著嫋嫋香煙的升起，虔誠的祈禱和美好的祝福將被傳遞給神靈。遊客可參與煨桑祈福儀式和打擦擦，感受別具一格的藏區佛教文化。觀音廟象山上面有一座蓮花轉經筒，主體色為金黃色，是世界上-最大轉經筒，這耗時約兩年建成，轉經筒內掛有 2000 尊四臂觀音鎏金佛像，1000 幅四臂觀音唐卡以及 32 噸佛教典籍，遠遠望去金碧輝煌，氣勢磅礴，大氣恢弘，讓人震撼。觀音廟以靈聞名中外，是朝聖者天堂，此觀音廟在全國藏族地區的觀音菩薩寺廟中享有崇高的地位和廣泛的影響。對眾多虔誠的信徒而言，**若不能到西藏拉薩朝拜大昭寺的觀音**，則到**金川觀音廟**祈福便成為其畢生的夢想。隨後前往欣賞青揚林風光!

第九天 甘孜-亞青-甘孜【世界上最大的覺母島—天空之城—亞青寺】240km 6H 3390 米

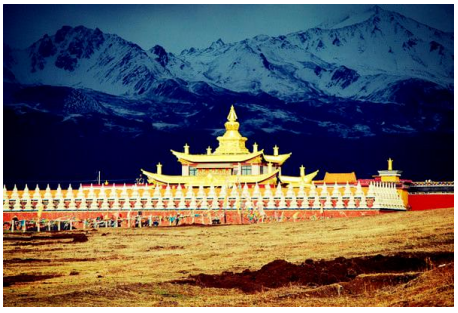
享用早餐後準備前往離天堂最近～極少人到訪的蓮花秘境【亞青寺】，亞青位於甘孜州白玉縣，而甘孜是以藏族為主體，藏、漢、彝、羌、回等 22 個民族聚居區，當地藏族個性更加鮮明不羈，故也因此受到中國高度關注～隨時會收緊管治不開放外賓前往遊覽，所以能來到甘孜亞青，也需要緣份！此地藏族民風更樸質原生，與充滿神奇奧妙的藏傳佛教，都讓甘孜州被譽為**“比西藏更西藏”**的地方！**【亞青寺】與色達佛學院是齊名的大型修學地**。是藏區很有影響的大寺。屬寧瑪教派。法王阿秋喇嘛是創始人，初建於一九八五年。亞青寺常住約(兩萬餘僧尼)。四面環山的草原上，有數萬間修行者居住的小木屋，震撼的佛國畫卷漸漸呈現在眼前——縱橫交錯的河流包圍了整個寺廟的建築群，心型島上星羅密佈的的紅房子，裹著紅袍的覺姆們在其間穿行，覺姆（對女性最高敬意的尊稱），金碧輝煌的佛學院，與藍天白雲下莊嚴參天大佛的蓮師像，慈悲的普照寺方、澤佑眾生、紅色的經幡、紅色的木屋、紅色的人群……完全是一片紅色的海洋，這就是**世界上最大的覺姆島女兒國**～亞青寺。每當清晨或黃昏，炊煙瀰漫，河水閃耀著金光，頌經聲隨風遠

遠傳來，猶如天籟，動人心弦。她們是生活在這個離天堂最近的地方！這裡四面環山，河流清澈，海拔 4000 多米，每當清晨或黃昏，炊煙瀰漫，河水閃耀著金光，頌經聲隨風遠遠傳來，猶如天籟，動人心弦！ 這裡海拔 3700 公尺，空氣中的含氧量大約只有海平面的 65%，常年雨雪冰雹，冬天最冷達到-20 度也沒有暖氣供應，生活條件非常艱苦。但是，這裡也是一片遺世獨立而美麗的河谷，被認為是藏傳佛教修行的聖地，超過 20000 名藏傳佛教的僧侶在此苦修。以河為界分為扎巴、覺姆兩區，共八個洲。 圍繞寺廟的建築群，是一片片信徒居住的小屋 。而百日閉關是覺姆們，在亞青一年的修行中最重要的內容。靠近覺姆島的山坡上有一片木箱改造成的小屋，是閉關打坐的修行屋。11 月寒冬將至，每年入冬後，覺姆們就會進入一個僅容一人的“火柴盒”小屋，進行為期百日的閉關修行，以極其艱苦的生活條件換取日以繼夜的修法之樂。覺姆在百日閉關後，只有不到 1%的覺姆可獲得阿秋喇嘛的成就印證，所以，來此修行的覺姆，少則要居住三五年，多則十來年。獲得印證對於覺姆來說，是個榮耀在虔誠地將畢生奉獻給藏傳佛教信仰的信徒中，她們遠離塵世，在門閂緊閉的尼庵(尼姑寺)中苦讀經文、虔誠祈禱、恪守戒律、努力以一顆聖潔之心，去叩響她們理想中的「超然世界」之門。 讓我們在此沉澱心靈～一起感受學習～超然物慾的心靈至美之境吧！

★貼心提示： 由於亞青為清淨苦修之聖地，故每一處地方均禁止吸煙/喝酒/吃肉，當地的館子，也全部為素食飯館。故中午在亞青寺用素膳，由於入境隨俗，建議可自備零食泡麵，餐食上如有不便，還請貴賓們敬請配合－理解見諒！

第十天 甘孜-新都橋【八美塔公草原、木雅金塔、雅拉神山、惠遠寺】320k 6H 3300 米

早餐後，前往八美【惠遠寺】這一雅拉雪山下的蓮花古寺，四周的山巒猶如八瓣蓮花，而惠遠寺就是蓮花中金黃色的花蕊，十分吉利。由於十一世達賴克珠嘉措降生於此，這裡還是當年雍正指派果親王所建，並提名一惠遠寺。也是唯一的一座由中國專款維修、供奉香火的黃教寺廟。它曾作為七世達賴格桑嘉措的行宮，享有佛教界“九龍九獅”的崇高尊號而名揚康藏，享譽中外。象徵藏傳佛教領袖；可見惠遠寺在藏區地位之高影響至深。目前山門兩側建有75座小佛塔，公路上眺望，十分壯觀，身處此境，心靈亦彷彿隨之淨化。途經【道孚民居】獨特的建築風格和奇絕的建築藝術著稱於世，它有純藏式和藏漢結合式兩種，前者居多。不論哪種結構，都是白墻紅(棕)壁花窗，“品”字滴水簷，一樓一底或二樓一底，排列有序。隨後前往【塔公大草原】，一望無際的大草原，點綴著成群的犛牛、馬匹，和座座帳篷的這個大草原上，襯著藍天白雲，雅拉雪山風光，好一派塞外的遊牧風光！駛入綿延六十公里稱“天然盆景”的東谷天然盆景風景區，其間犛牛河水潺潺，清澈明亮，林海遮天蔽日、鬱鬱蔥蔥；奇峰異石如林，溝壑縱橫、石筍林立。山間有眾多海子，與獨特的紅石灘。神奇的景色猶如人間仙境，途中參觀【尼瑪石河谷】雅拉雪山消融的雪水匯流成河，河中布滿了色彩斑斕的尼瑪石刻，延綿十多公里，蔚爲壯觀。神山聖水，佛秘經咒，讓這片朝聖的藏地充滿了神奇的魅力。隨後來抵達風景如畫-光與影的攝影天堂【新都橋】入住酒店。



第十一天：新都橋-理塘-稻城【玉嶺雪山、天路 18 灣、高爾寺山、雅江、剪子灣、卡子拉山、兔兒山觀景台、海子山觀景台、桑堆紅草灘、尊勝白塔】350K. 7.5h。3750m

於酒店早餐後，由【新都橋】出發，這裡就是令人神往的“光與影的世界”、“攝影家的天堂”沿線卻有 10 餘公里被稱為“攝影家走廊”。途中可遠眺蜀山之王－貢嘎山，近可欣賞腳底雲海。綿遠的山巒，蜿蜒的河流，平坦的草地，挺拔的白楊，神奇的光線，藏寨散落其間，牛羊安詳地吃草……川西的平原風光美

麗地綻放。翻越高爾寺山（4412 米），經雅礱江畔---康巴小山城--雅江藍縣城，繼續翻越剪子彎山（海拔 4659 米）卡子拉山（海拔 4718 米），經高原明珠、世界高城--理塘縣，觀毛埡大草原風光，經無量河，翻越形似兔子的兔子山，途經青藏高原最大的古冰川遺址、稻城古冰帽--海子山自然保護區(海拔 4500 米---5030 米)，抵達稻城，【稻城】古名“稻壩”，屬康巴藏區。它北部的海子山與南部的雪山幽谷，構成了稻城的原始生態。在稻城的南部，有三座相隔很近的神山，它們就是－仙乃日、央邁勇和夏諾多吉，在當地藏民的心中，這裏就是至高無上法力無邊的聖殿神壇。出於對神靈的敬畏和崇拜，居住在這裏的人們對神山區的一草一木都珍愛有加，使這裏的自然生態得以完好的保持下來。途中的【桑堆紅草灘】在秋天時，一簇簇的紅草極爲張揚地撲向水中，是那種最爲豔麗的深紅。水將藍天、白雲、遠山都攬入懷中，給紅草灘增加了更加斑斕的色彩。稻城縣城外的傍河，河兩岸有連片的青楊林，金黃的光線斜射下來，還有附近藏寨裡的嫋嫋炊煙，拿起相機，可千萬不要放過這些美麗瞬間。晚餐後喜愛攝影的朋友可以去拍攝壯觀的稻城【尊勝白塔】夜景白塔由一個主塔和 108 個小塔組成，是稻城的門戶。又稱勝利塔，藏語稱為朗傑曲登。是當年世尊釋迦摩尼佛在八十高齡顯示涅槃之時，眾多眷屬祈求世尊法身長駐，佛陀於是囑修尊勝塔，並親自加持開光，以此代表法身。尊勝塔擇風水寶地而建，是鎮邪驅魔、護佑一方平安，供世人向善積德，朝奉淨化的精神依託。抵達聖地—稻城入住酒店。

第十二天：稻城-亞丁【扎灌崩、沖古寺、卓瑪拉措、仙乃日神山】80km 1.5H 2700 米

早餐後由稻城縣，穿【萬畝青楊林】前往亞丁景區。3800m 數以萬計的青楊林像衛兵守護著清清傍河，守望著天堂裏的香格里拉，秋天則燦若雲霞，金黃灑滿大地，一幅完美的自然畫卷。乘車前往日瓦（1.5 小時）抵達日瓦亞丁景區管理站後，換景區觀光車前往【扎灌崩】進入亞丁核心景區內藏鄉村寨建築和寺廟建築別具一格，風貌獨特，這裏人們崇拜天地自然萬物，與大自然和諧共處。亞丁自然保護區內三座聖潔美麗的雪峰【仙乃日神山】、【央邁勇神山】、【夏諾多吉神山】是，名稱相傳為五世達賴所封：北峰仙乃日，意為觀世音菩薩；南峰央邁勇，意為文殊菩薩；東峰夏諾多吉神山，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。下車後須徒步 760 米至【沖古寺】。沖古寺（3880 米）位於仙乃日雪峰下，在亞丁自然保護區內占據著最佳地理位置，站在沖古寺前，頭頂著藍得近乎誇張的天空，腳踏著綠黃相間的草地，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。距離沖古寺 840 米的上方，有【卓瑪拉措-珍珠海】海拔 4100 米，卓瑪是藏語“度姆”的音譯，是“仙女”的意思，譯成漢語就是仙女湖。從神山上流下的溪流匯入湖中，在陽光的照耀下如同撒開了的珍珠，這裡也是仙乃日神山的最佳觀賞點。（往返 3 公里，步行約 2 小時，此地海拔高請務必放慢腳步，才不易高反!）靜躺在海拔 4600 米的山坳，海水翠綠，煙波浩渺瀲灩，在央邁勇雪山的烘托和渲染下，顯得清遠空靈。湖畔原始林密佈，綠草茵茵，野花綻放-美景天成，令人樂而忘俗。**★下山後返回亞丁景區用餐住宿。今晚 168 精心安排住在亞丁村內，對面就是巍峨的仙乃日雪山，無論黃昏還是黎明，甚至星光漫天的夜晚，這裡都有令人讚嘆的風景，好好充分享受～美麗的秋色陽光，感受香格里拉的～雪山美景～慢心遊攝～真的真的…很美！**

第十三天: 亞丁－稻城【洛絨牛場、央邁神勇神山、夏洛多吉神山、牛奶海、五色海】

於酒店早餐後，今日體魄強健的貴賓可繼續向【牛奶海】和【五色海】進發，不過景區並沒有開發牛奶海和五色海，去這兩個海子走的是土路，路程較遠，海拔較高，所以請謹慎評估身體條件再選擇前往，量力而行，風景可以再看，安全永遠第一。乘車前往亞丁景區管理站換乘景區觀光車到扎灌崩（約 1 小時車程）抵達終站後徒步 500 米至沖古寺電瓶車始發站，由此乘電瓶車 15 分鐘（6.7 千米）到達洛絨牛場。開始準備徒步登山前往－洛絨牛場 4150M—牛奶海 4500M—五色海 4600M—洛絨牛場徒步全程 10.3 公里，海拔上升約 550 米左右。『步行來回約 4-6 小時』，【牛

奶海，又叫洛絨措】，這個作為亞丁的三大聖湖之首，被譽為「群山間一顆碧藍寶石」位於央邁勇神山腳下的山坳裡，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，往裡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，當陽灑下猶如落入人間的寶石，閃耀著金燦燦的光芒，讓人醉心不已！而【五色海】就在牛奶海的上方，翻上一片陡峭的山崗，約再上升 100 多米，在山脊上就能俯瞰五色海了，這裡也是看仙乃日的絕好地點，水色變幻無窮，相傳高僧在尋找轉世靈童的時候,就回來到五色海,根據五色海顏色的變幻來判定靈童的方位。從洛絨牛場到牛奶海約 4.5 公里，只能徒步或者在洛絨牛場馬幫處租馬。騎馬往返約 3 小時，費用人民幣約 300 元。但只有 30 匹，旺季是租不到馬的，徒步約需 4-6 小時。沿途欣賞夏洛多吉神山、央邁勇神山二座神山英姿，觀賞野生動物、高山花蕊、雪山森林、冰川、湖泊、河流，體驗人與自然和諧相處的天然妙趣。下山地達洛絨牛場搭電瓶車返回沖古寺，徒步約 20 分鐘抵達紮灌崩-搭乘環保車 1 小時回到停車場-遊覽結束後乘車前往稻城（溫馨提示：行車時間約 2.5 小時），抵達後入住酒店用餐休息。

▲西藏印象提示 :1.從洛絨牛場通往五色海牛奶海的路況崎嶇較差，對遊客體力具有較高的要求，此日行程建議體能好的團友才選擇前往，建議輕裝簡行，備好必需的乾糧和水、高熱量巧克力、零食、自熱飯、景區內無餐廳，午餐只能準備乾糧或簡易餐盒，敬請保持理解諒解！ 2。牛奶海海拔約為 4600 米，氣溫較低，且山風較大，需要做好保暖準備。3。從牛奶海再往上行半小時左右就能到達五色海，建議體力夠的話一定要去看看。全程往返 10.3 公里，徒步最少需 4-6 個小時，請帶登山杖與穿抓地力強的登山鞋，(登山中有不適，請配合領隊安排提前下山，以免後撤困難）★五色海、牛奶海、因海拔高，平常無高海拔登山經驗的朋友，容易嚴重發生高反，後撤困難，故不建議前往，未前往的朋友，可在洛絨牛場、紮灌崩、洛絨牛場也是亞丁景區的核心地區，可以近距離拍央邁勇和夏諾多吉兩座神山，貢嘎河從草場穿過，林間溪流潺潺，與牧場木屋交相輝映，構成了一幅原始而又迷人的景色，盡情按下手中的快門吧。

第十四天：稻城-成都【千年少城-寬窄巷、三千年前的古文明&外星傳說--金沙遺址】

於酒店早餐後，乘車前往稻城機場 4411 米，拍攝飛碟造型外觀後，乘坐指航班 3U2654 09:55-:10:55 飛往“天府之國”成都，抵達成都後前往寬窄巷~為您精心安排，享用成都最俱特色各種經典小吃美食！遊覽成都的【寬窄巷子】向來是走訪成都旅人必訪的地方，在一盞蓋茶碗和極具歷史感的青石路板無處不透出閒適的成都風情。這裡被稱為「千年少城」，過去是清朝旗人聚居地，也是達官貴人住所，一幢幢的青磚牆、四合院、高門樓、花牆裙，既結合川西民居特色，也有北方文化的內涵。寬窄巷子至今遺留著「老成都」的風韻，展現成都人幾百年來的生活以及情趣。您可走訪寬巷子、窄巷子內的磚式小洋樓，以及象徵新式成都的井巷子走訪一圈，細細體會最成都的風情。午餐後前往【古蜀金沙遺址博物館】是２１世紀中國第一個最為重大的考古發現，是世界上同時期出土古代象牙最集中的遺址之一，是中國同時期出土金器、玉器最多的遺址之一。為 2001 年發掘的金沙考古遺址原地建設、保存文物的大規模現代化博物館，是三星堆文化以後最重要的考古發現，保存商代晚期至春秋早期的古文物遺存，據推測可能為古蜀國繼三星堆之外，又一個政治、經濟、文化的中心，或是又一個古蜀王國的都邑所在，一個 3000 多年前沒有任何文字記載的神秘文明。在此展覽著眾多珍奇文物，如黃金面具、太陽神鳥圖騰等，這些出土奇特的文物無論是人或鳥獸，都不像地球上的生物，並且在三千年前能有如此高超文明更讓許多外星迷，相信這裡是外星人造訪的文明結晶，就讓我們一起去探奇~這外星傳說吧! 這裡有比西安兵馬俑更有看頭的大規模考古挖掘現場展示，是全方位展現古蜀文明的成都必訪之地。欣賞館裡最新的【4D 電影】十二種電影特效，引領你穿越 3000 年的時空，重回豐饒而美麗的古蜀金沙，在這裡，飛鳥在你頭頂盤旋，蟒蛇穿梭在你的腳間，暴風驟雨、天旋地轉間，「嗖」的一聲，一記利劍直衝您而來！在 4D 影院，您將真切的體驗到這些炫目刺激的場景。遊畢前往享用晚餐!

第十五天：成都✈（香港）✈(桃園)或(高雄)【國寶娃娃-大熊貓繁育基地】

今天在酒店享用早餐後，準備乘車前往參觀成都【大熊貓繁育基地】這裡是了拯救和保護大熊貓這一瀕危物種，現已成為國內開展大熊貓等珍稀瀕危野生動物移地保護的主要基地之一。這裏常年圈養著 20 餘隻大熊貓以及小熊貓、黑頸鶴、白鶴等珍稀動物。在此可以最近距離親近國寶，可以看到可愛熊貓逗趣的樣子，瞭解大熊貓的生活習性。隨後享用午餐後前往成都機場，帶著滿滿幸福仙境回憶，回到六星級甜蜜的家！

★貼心提示：因應航班時間可能調整，部分景點將視情況取消。若因航班異動導致原定景點無法參觀，我們將全額退還該景點門票費用，敬請見諒，並感謝您的理解與配合。

本公司另有隱藏版、行程、餐食、住宿升等安排，未免同業抄襲故不便事先公佈！

玩家遊後評價 西藏印象優勢 非凡新聞專訪 飛碟電台專訪 西藏玩家 Q&A 高原反應解析

HOME | 168 玩家感謝函 | 最新出團表 | 168facebook | 西藏攻略必讀 | 影音實況 | 旅遊講座 | 168 玩家日記 |

費用包含及服務標準如下：

1 關於交通：

機　票：臺北-經香港轉成都來回直飛(兩段)，或港澳轉(四段)

旅遊車：成都接送機服務+西藏全程用車為旅遊車（金杯車、宇通、日野、亞星、考斯特） 西藏車隊介紹

2 關於住宿： 以下常用酒店一覽表可點擊進入詳閱 西藏遊知識寶庫 西藏遊風光影片 西藏遊攝影作品

尊爵等-五星(都江堰百倫大酒店)、準四星(理縣吉祥谷酒店)、準四星(日隆悅山渡假酒店)、準四星(丹巴瀾峰酒店)、準四星(觀音橋聖德喜酒店)、準五星(道孚八美藝家酒店)、四星(甘孜青稞大酒店)、準四星(亞丁村知白藝術酒店)、準五星(稻城雪域溫泉酒店酒店)、五星(成都保利皇冠假日酒店)。

尊爵體驗《以上為 168 全程為玩家嚴選當地景觀最好或特色酒店，如遇滿房或徵收，則另改其他同級酒店安排》

3 關於用餐：早餐均在酒店享用，除非搭早機或行程需要則安排路早餐盒，午晚餐，豪華等餐標 50、風味餐 60-200 元，均以人民幣計價。車上備礦泉水，每餐均安排酒水，與季節性水果。★我社為保留 168 貴賓們有更好的用餐品質，故為免同業抄襲，因此不便將餐廳詳列行程表內，西藏雖非美食團，但 168 貴賓們對餐食安排大致滿意【**用餐寫真**】！

4.關於保險：我社提供旅行社伍佰萬旅遊險+意外險+疾病突發醫療險(高原反應適用)

5.關於導遊：當地優秀援藏導遊服務為您服務

※**稅金小費(不含)：機場燃油費** 6500 元、機建稅、航空保險、領隊司機導遊小費：(每天 400 元台幣/人)。

※**去程航班參考：桃園-澳門-成都** NX619 09:20-11:25 + NX198 12:20-15:00

桃園-香港-成都 KA465 07:05-08:45 + KA820 10:15-12:55

高雄-香港-成都 KA451 08:00-09:25 + KA820 10:15-12:55

※**回程航班參考：**

成都－香港－桃園 KA821 14:25-17:05 + KA482 18:30-20:15

成都－香港－高雄 KA821 14:25-17:05 + KA456 19:00-20:25

注意事項: ※由於航空公司依季節性經常臨時調整增減航班，最終正確航班均須以航空公司實際發配為最終確認，正確行程須以行前說明會資料為準，特此向貴賓說明，請理解見諒。2.由於阿壩州及甘孜州為藏族自治區，碰到宗教敏感節日、有權隨時開啟或封閉景點，修路途中如遇道路管制或修路、或臨時徵收酒店使用、或景區、寺廟維修等情況，或遇天災不可抗力等，致使須變更行程景店或替代道路等；當地旅行社有權以其他景點或同級酒店安排最妥適替代方案請貴賓們需有心理準備，保持理解地區性特殊性，並且請勿於當地談論政治批評藏人落後等言論，以免發生誤解！