西藏印象 Tibet Impression
中國經濟週刊推薦旅遊品牌

關於我們：
168TIBET 西藏攻略旅遊網/一六八國際旅行社
168 INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE CO., 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：台灣台北市民生西路299號5樓
電話：(02)6608-6168 傳真：(02)2552-6629
網址：http://www.168tibet.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獨家安排-四大聖域仙境齊聚-探訪被遺忘的時光~香格里拉-精華環線之旅! 一條路線覽盡~川藏絕色秘境天堂、九天瑤池、海螺溝冰川、丹巴美人谷、四姑娘山+藍色星球【稻城亞丁】+全世界最大女兒國覺姆島-靈魂淨土佛國【亞青-烏金禪林】十三日遊

★以下文字、圖片均為我司《西藏印象》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-LF16800-2018C13D。
2、贈送 168TIBET 西藏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(高原反應適用)
8、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；
9、㊣168 為您提供最好旅遊品質【無購物】，絕不安排藏藥、蠶絲被、紅景天、貔貅購物。堅持尊嚴旅遊，享受旅行！

右1.孫總榮獲西藏「金質獎」最高榮譽
右2.由西藏林芝旅遊局長王軍頒贈獎座

安排精緻行程

《香格里拉大環線~此生必去，震撼心靈的生命之旅！

- 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】安排二次進溝深度遊覽!
- 一次貫穿川、藏、香格里拉環線秘境、不走回頭路；
- 一條線路走遍川西著名景點，攝影探險首選行程；
- 奇異的美，解開大自然之謎的神奇密碼。【墨石公園
- 感受純粹幽遠、秘境中的秘境-世外桃源【九天瑤池
- 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：穿越極地世界-步入神話的水晶宮：海螺溝冰川

一眼萬年～海螺溝冰川。是中國目前最容易觀賞、接近的冰川，其中海　螺溝一號冰川是貢嘎山地區五大冰川中規模最大、海拔最低的一條，冰　川上的大冰瀑布也是中國至今發現的最高最大冰瀑布，比著名的黃果樹　瀑布大出十餘倍，瑰麗非凡。冰雪秘境泡溫泉，梵天淨土覓冰川！使人　如入神話中的水晶宮，每年秋季，海螺溝彩林層林盡染，醉遍遊子之心！

看點二：168 香巴拉私房秘境“人間仙境”『九天瑤池』

帶您探秘觀音普薩的修行道場【九天瑤池】這裡沒有喧囂的遊客，只有純粹的寧靜，猶如世外桃源。瑤池仙境的美，美在與世無爭，　那種純粹得一塵不染的美，讓人分不清這是夢？她像一塊巨大的藍寶石，鑲嵌在碧綠的群山中，水天一色，清澈如鏡。天與地，山與湖，渾然天成，如仙境一般迷幻。你會以為，水中的倒影才是原來的世界。入秋時，漫山紅透、層林盡染，碧波倒映出斑斕的五彩世界，令人目迷神馳心醉。

看點三：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，河壩綠茵間，不時炊煙裊裊，煙雲繚繞，搖搖晃晃，若幻若真，可謂“　　別有天地非人間。猶如美麗動人的神話之境。

看點四：東方阿爾卑斯山、探訪“蜀山之后”『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"。景區內有鍋莊山、撣魚壩、犀牛望月，兩面皆是山，卻　山山不同，溝內處處皆景，而景景有別“　　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，島上星羅密佈數萬修行者的紅色小木屋，震撼的佛國畫卷呈現在眼前—河流環繞，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，河水閃耀金光，頌經聲隨風傳來，猶如天籟，動人心弦。這裡是離天堂最近的地方！

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，默默守著曠世美景。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！

精心安排-豐富行程

第一天: (桃園)或(高雄) ✈(澳門)或(香港) ✈成都【都江堰】70km 1.5h 700m

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” —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。今晚下榻在都江堰五星百倫酒店。

★ 溫馨提示：今天用晚餐後抵達酒店較早，建議可以帶泳衣，享受飯店泳池與健身房等設備喔！

第二天：成都— 都江堰 - 四姑娘山【雙橋溝風景區、貓鼻樑、藏家樂】150km 3.5h 3200m

於酒店早餐後，準備前往【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，成為堰寨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 。

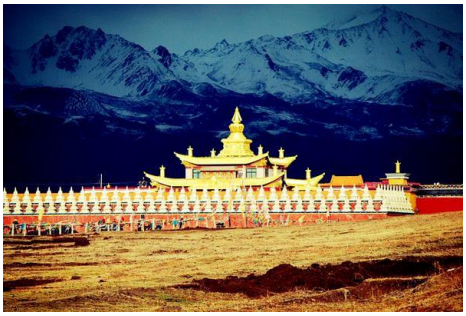
最後，下一站海拔已降至三千三百公尺，這裡的草坪長滿了藏語稱為「覺瑪」的薔薇科植物，形似人參果，故稱為【人參果坪】放鬆心情，置身在雪山環抱著美景之中，滿眼驚喜，令人無不震撼與感動!

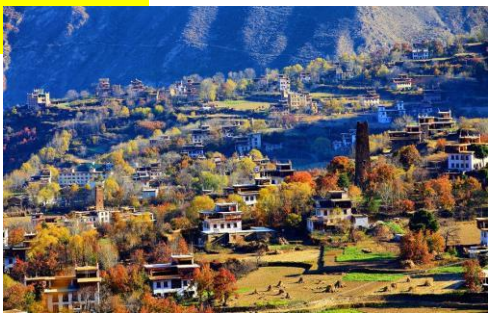
第三天: 日隆鎮 - 丹巴 - 八美【梭坡碉樓、東女國故都 - 甲居藏寨、墨爾多神山、東谷天然盆景、八美塔公草原、木雅金塔、雅拉神山、塔公寺】230km 5h 3500m

於酒店早餐後，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。欣賞墨爾多神山的神奇，被古往今來的遊人墨客所頂禮和傳頌。空行母十分靈驗，因此在此修行極易修成正果。途中 可遠觀【梭坡碉樓】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， 因此最佳觀景點在大渡河的另一側，遠望碉樓非常壯觀。隨後抵達中國最美“ 千碉之國” 的丹巴【甲居藏寨-藏語是百戶人家之意】成百上千幢色彩鮮豔的“ 城堡” 是嘉絨藏族特色，錯落有致遍佈田野和山林之間，如置身童話的世界

，

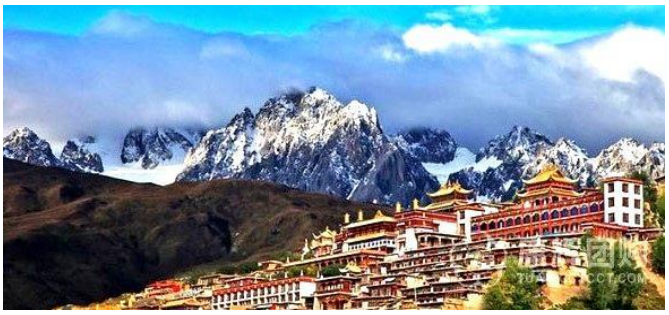
山寨依著山勢連綿起伏落差千米的山坡上，四季景色繽紛，恍若置身人間仙境般～美不勝收！隨後前往一望無際的【塔公大草原】，點綴著成群的犛牛、馬匹，和座座帳篷的這個大草原上，襯著藍天白雲，欣賞【雅拉神山】運氣好還可得見狀如皇冠的雅拉雪山峰頂壯麗風光，雅拉雪山主峰海拔 5820 米，又稱海子山、亞拉神山，是大雪山的主峰之一，為《格薩爾王傳》記載的四座神山之一，有“東方白犛牛”與塔公草原相連，形成雪山與草原交相輝映 的壯美景觀。雅拉雪山主峰海終年積雪覆蓋，盛夏時，在繁花似錦的塔公草原上觀雅拉雪峰，有如臨仙界之感。雪山下的【木雅金塔】，是多吉扎西活佛為紀念十世班禪大師于此灌頂布法而修建的佛塔。藏語稱“ 古汝塘” ，意為“ 蓮師道場”。隨後前往參觀【塔公寺】就坐落於菩薩喜歡的地方——美麗的塔公草原上。塔公寺是甘孜州著名的薩迦派(花教)寺廟。距今有一千多年的歷史，是康巴地區藏民朝拜的一個重要聖地。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，模擬攜往拉薩的釋邊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，朝拜康藏塔公寺釋邊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。寺廟周圍佛塔成林，構成了絕妙的塔林景觀。隨後駛入綿延六十公里的【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。隨後入住酒店。





第四天：八美→甘孜【異域星球-墨石公園、甘孜寺、隱藏版-秘境有約】250km 4.5H 3390m

酒店早餐後，前往世界地質奇觀，中國唯一高原石林景觀，被譽為“ 中國最美景觀大道第八美 ” 【中國墨石公園景區】國家 4A 級旅遊景區，擁有壯美草原、婉約濕地、奇幻墨石、特色民居、高原花海、金色彩秋、白塔聖寺、日出日落八大奇觀。這裡一年四季顏色不同，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。“ 春賞格桑夏避暑，秋觀彩林冬踏雪"是一年四季風光的特色，八美土石林，色澤異常、明亮強烈。時值夏天，青山黛翠，碧草野花如茵，石林便像是遠遠地擱在五彩地毯上的寶石。秋天，滿山的金黃衰草，火紅楓木，石林又像是在浴火中重生。登上石林觀景台，萬塔林立、千峰競秀，有的好似定海神針，有的狀若金字塔，令人時空迷離;巧奪天工，綿延數十米，遠 看真的就是一副畫，美的不真實。隨後前往位雪山下絕美喇嘛廟--【甘孜寺】康巴地區黃教第一寺，是甘孜州最大的藏傳佛教格魯派寺院，稱為“ 霍爾十三寺” 第一寺，擁有近 350 年歷史，全稱為“ 甘孜扎西拉卜楞寺” ，藏語意為潔白美麗。一座依山而建的寺廟，很壯觀，登上寺廟平臺居高臨下，可盡情飽覽對面巍峨的沙魯里雪山，與高原明珠甘孜縣城盡收眼底，建築氣勢宏偉莊嚴， 有著神秘的傳奇色彩。1957 年時，全盛時期喇嘛 3300 人，下午五點還有機會看見到喇嘛辯經研習佛法喔！隨後前往，白塔公園，沿著甘孜縣城門向東南一望，一座 37 米高的大寶塔便呈現在你的眼前，寶塔其底三層寶座均北京天壇祈年殿座底比列大小而建。雄偉壯觀。隨後為大家精心安排【隱藏版-秘境有約】，在醉人的雅礱河畔享用晚餐，感受星星、月亮、雪山、天人合一的浪漫之約！天氣好時 168 同學都超感動喔!



★貼心提示 :此日隱藏版-秘境有約~受限天候因素! 若天候不佳下雨、下雪、下冰雹、則另安排餐廳或酒店享用晚餐。

第五天 甘孜:【天堂的誘惑--世界上最大的覺母島—天空之城—亞青寺】240k 6h 3390m

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！這個比色達更原始更具靈性的地方。更猶如中國的不丹。雖然貧窮，但是來到這裡，都能夠感到心靈的幸福指數升高。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。以河為界分為紮巴、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！

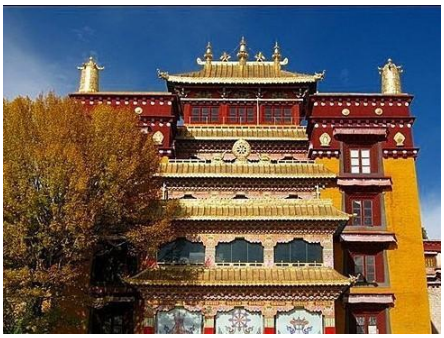
★貼心提示： 由於亞青為清淨苦修之聖地，故每一處地方均禁止吸煙/喝酒/吃肉，當地的館子，也全部為素食飯館。
故中午在亞青寺用素膳，由於入境隨俗，建議可自備零食泡麵，餐食上如有不便，還請貴賓們敬請配合 - 理解見諒！

第六天：甘孜 - 理塘【168 香巴拉秘境“九天瑤池” 、長青春科爾寺】260km 5h 4000m

今日享用早餐後準備前往「遺落在人間的精靈」「童話美景」…【168 香巴拉私房秘境“人間仙境，九天瑤池”】… 這裡沒有喧囂的遊客，只有純粹的寧靜，猶如世外桃源。瑤池仙境的美，美在與世無爭，湖面面積約 3 平方公里，猶如鑲嵌神山中的 “ 綠寶石”她那碧玉般的湖水晶瑩剔透，猶如萬花筒般收集著藍天、白雲、綠樹、青山、紅寺廟的身影，仿佛整個世界都被她攬入懷裡，湖水與天光相映，美極了，莽莽的原始森林，靜靜的在山間。當你走近這裡，你會驚訝於她湖水的澄澈，天與地成鏡像世界的美麗。湖外的世界與湖中的世界，更是難分「真假」。天與地，山與湖， 渾然天成，如仙境一般迷幻。有那麼一瞬間，你甚至會誤以為，水中的倒影才是原來的世界。入秋時，漫山紅透、層林盡染，碧波倒映出斑斕的五彩世界，令人目迷神馳心醉，仿佛能洗滌心靈深處的塵埃。這裡目前尚未開發，一山一水一一草一木，仍是那樣的原始，由於地處深山，遊人罕至，湖泊四周寧靜安祥，大有藏在深山人未識的羞澀少女， 猶如世外桃源！

午餐後準備前往又稱理塘寺 - 仙鶴迷戀的地方【長青春科爾寺】是六世達賴的故鄉，於 1580 年由第三世達賴喇嘛索南嘉措創建，是康巴藏區歷史最悠久，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）。

★貼心提示：今天由於參觀瑤池，因地區尚未過度開發,故餐飲條件有限，午餐，可能安排在寺廟內用簡單素食，或安排鄰近村莊用餐，因條件有限，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！



第七天：理塘 - 稻城【兔兒山、海子山觀景台、桑堆紅草灘、尊勝白塔】220km 4h 2700m

今日享用早餐後準備由高原明珠、世界高城--理塘縣出發，觀毛埡大草原風光，經無量河，翻越【兔兒山】海拔 4696 公尺，得名如此是因這裡適合野兔生長，另外一原因是主峰聳起兩座陡峭巨石，酷似一對兔子的耳朵。途中將經過青藏高原蒼涼、粗獷、壯美的【海子山自然保護區】海拔 4500 米---5030 米)，位於稻城縣北部高原區，是青藏高原最大的古冰體遺跡，以“ 稻城古冰帽”著稱於世。是古地中海隨喜瑪拉雅山系隆起而抬升起來的高原丘陵，是青藏高原 的一部分，區內共有 1145 個大小湖泊，其規模密度在中國是獨一無二的，因高山湖泊藏族又叫海子，所以得名海子山。如果天氣晴好的話，在此透過一望無際的亂石灘，看到天邊的一排雪山組成的雪線，景象十分的壯觀哦！ 。隨後抵達【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。途中的【桑堆紅草灘】在秋天時， 一簇簇的紅草， 是那種最豔麗的深紅。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。隨後前往稻城【尊勝白塔】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。

第八天：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！

第九天: 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，相半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。

第十天：稻城-理塘-新都橋【尊勝白塔、桑堆紅草灘、海子山觀景台、兔兒山觀景台、卡子拉山、剪子灣、雅江、高爾寺山、天路 18 灣、玉嶺雪山】350K. 7.5h。3750m

於酒店享用早餐後，由【稻城】出發，【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。 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。喜愛攝影的朋友可以去拍攝壯觀的稻城【尊勝白塔】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。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。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)， 翻越形似兔子的兔子山，經無量河，觀毛埡大草原風光，繼續翻越卡子拉山（海拔 4718 米，剪子彎山（海拔 4659 米））經高原明珠、世界高城--理塘縣，經雅礱江畔---康巴小山城--雅江藍縣城，翻越高爾寺山（4412 米），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。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”。抵達聖地—【新都橋】攝影天堂，入住酒店。

第十一天：新都橋-磨西古鎮【穿越時光隧道~走進冰川王國『海螺溝』】180k　4 h　500m

清晨享用早餐後，從新都橋欣賞沿途綺麗風光，前往“ 蜀山之王”貢嘎山的問鼎畫卷、和令人神往的“ 香巴拉門戶”【海螺溝景區】，她是川、滇、藏三省香格里拉旅遊東大門，是康定情歌龍頭景區，擁有全球同緯度~最壯麗的山嶽冰川，雄偉冰瀑、天然氧吧、紅石公園、雪域溫泉、康巴風情。以低海拔現代冰川著稱於世。特別是舉世無雙的大冰瀑布，高達 1000 多米，寬約 1100 米，比著名的黃果樹瀑布大出十餘倍，瑰麗非凡，景象萬千，晶瑩的冰川，從高峻的山谷飛瀉而下，將寂靜的山谷裝點成玉潔冰清的瓊樓玉宇；巨大的冰洞、險峻的冰橋，使人如入神話中的水晶宮！景區由海螺溝、燕子溝、磨子溝、南門關溝、雅家根和磨西臺地 6 個景區組成，遊客可乘索道，高處欣賞原始森林、飛越冰川峽谷的壯麗奇觀．在冰天雪地的海螺溝冰川，罕見地蘊藏大量沸熱溫冷礦泉，熱辣辣的泉水終年不斷湧出，水質含碳酸氫鈣的熱礦泉，除了可浸泡，還可飲用，一嚐冰火交融的樂趣，當搭乘觀光索道進入海螺溝時，從高處望下兩旁高聳的樹木都被披上滿滿的積雪，白茫茫一片，置身跨越冰川上海螺溝內較大的冰川有三條，最大的稱為一號冰川，長約 14 公理，是海螺溝內舉世罕見的大冰瀑布由於冰川運動，形成了冰石蘑菇，冰川漂礫等奇觀，海螺溝更

是觀賞蜀山之王-貢嘎山最佳景觀處。貢嘎山在藏語中是“ 至高無上、潔白無瑕的山，是大雪脈的主峰。在它周圍海拔 6000 米以上的山峰有 45 座，主峰更聳立於群峰之巔，海拔 7556 米。天氣好時每日清晨傍晚，數十座雪峰全披上燦爛奪目的金光，這就是最著名的“ 日照金山” 是海螺溝奇景之一，可來此洗溫泉浴消除疲憊，享受大自然純淨之美！

第十二天 ： 磨西-成都【天主教堂、毛澤東駐地、上里古鎮、香格里拉慶功宴】340k 5h

早餐後由磨西古鎮出發返回成都，“ 磨西” 為古羌語，意為“ 寶地” ，坐落在崇山綠水這間。海撥 1600 米，主要居

住有漢族、彝族、藏族等 12 個民族，氣候四季分明，也是四川古鎮中比較有名的.鎮上還有一個天主教堂，教堂左側是著名的毛澤東駐地舊址，1935 年 5 月 29 日毛澤東率領朱德、周恩來、等兩萬名紅軍來到此地，在此召開了著名的摩西會議，不同的習俗在這裡交融，形成了獨特的民族風情。只因當年毛澤東長征路過此地時曾在此住宿一晚而小有名氣。磨西天主教堂是在一個世紀前遺法國傳教士，修建的哥德式教堂，現保存完整，是當地信徒祈禱的場所磨西古鎮歷史悠久，儘管歲月滄桑，人們從它眾多的明清古建築中也能窺探出其久遠的歷史痕跡。舊有的中國式建築依舊保存著那份凝重，而其中一座法國傳教士修建的哥特式教堂，它所傳出的禮拜禱告鐘聲已迴響了一個世紀。中西文化的交融給古鎮增添了另外一番情趣。隨後前往雅安，來到歷史上南方絲綢之路，是唐蕃古道上的重要驛站『上里古 鎮』歷史悠久! 更是巴蜀平原通往外民族地區的關卡之一，古鎮內，古橋、古樹、古塔、古牌坊、再加上清末的宅院、唐代的白馬泉、無不給人古樸寧靜的感受、向世人展示他 樸實無華的千百年風韻。隨後返回成都，168 精心為貴賓們安排慶功宴! 為此行順利圓滿完成功完成~香格里拉 - 小環線之旅，讓自己生命豐滿、成為有故事的人，一起舉杯喝采!

第十三天 :(直飛) 或(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！

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 西藏遊知識寶 西藏遊風光影 西藏遊攝影作品

尊爵等-五星(都江堰百倫大酒店)、準四星(日隆悅山渡假酒店)、準五星(道孚八美藝家酒店)、四星(甘孜青稞大酒店)、四星(理塘蟲草大酒店)、準五星(日瓦華美達酒店)、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(海螺溝神湯溫泉酒店)、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，則另改其他或同級酒店安排》

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 300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 - 桃園 CA417 15:30-18:30

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

旅途中的注意事項：

一、出發前：

‣路況及住宿狀況：此線路條件相對比較艱苦路途遙遠，全程上的住宿、用餐、車況比不上您過去旅遊地區，168 全程將盡力為貴賓們做最好安排，希望讓貴賓們擁有最美好的心靈旅程。四川甘孜公路常有修建，造成延誤敬請諒解。

二、旅行中：

1、初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁煙酒。不要奔跑和劇烈運動。

2、藏區屬特殊地區，請團友和睦相處，尊重民族地區的文化和信仰習慣。

3 如需騎馬，需注意安全，必須由馬夫牽方能騎，不能獨自騎馬，更不能騎馬奔跑，險路和下坡路必須下馬步行。

4、 盡量準備易於攜帶、輕便透氣、保暖的戶外衣物，另外，像手電筒、水果刀、太陽鏡、防曬霜等也要適當準備。

5、 高原乃一天四季，太陽隱、出的溫差明顯，請於車上備件厚衣，下車之前穿上。

6、 高原行車，由於海拔高，車程長，含氧量少，柴油燃燒不完全，車磨損大，影響動力，故：旅遊車若出現拋錨屬人力不可抗力，若有遇到敬請理解！我們會採取補救措施妥善處置。

注意事項: ※由於航空公司依季節性經常臨時調整增減航班，最終正確行程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，或修路途中遇道路管制或修路、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！