

川西秘境、畢棚溝、若爾蓋、黃龍、九寨溝 8 日 (自由行)

花湖、九曲黃河第一灣、紅原、桃坪羌寨、黃龍、九寨溝、VIP三排椅

『川西』以高山、峽谷、草原、冰川及藏族文化著稱。

川西，四川西部高原地帶，從成都平原一路向西，海拔逐漸攀升，景色從繁華都市過渡為原始曠野，這裡是青藏高原向四川盆地的過渡地帶，造就了從亞熱帶到高山寒帶的景觀變化，這片土地春天梨花漫山，夏日草原如茵，秋日彩林絢爛，冬季雪山純淨，是頂級的旅遊勝地，無論是雪山、草原、海子還是藏寨，都能為您留下難忘的回憶。

畢棚溝 | 川西小瑞士

以雪山、冰川、彩林（紅葉）、湖泊（海子）與高山草甸聞名，藏在四姑娘山的背面，人們都說它是四姑娘山的背影，四姑娘山美的出眾，它的背影也別有一種風情。



藝術般的草原和濕地 | 若爾蓋和紅原

阿壩藏族羌族自治州北部有兩個旅遊攝影的天堂：若爾蓋縣和紅原縣。四川最大的草原—若爾蓋大草原就位於紅原和若爾蓋，宛如一塊鑲嵌在川西北邊界上瑰麗奪目的綠寶石，這裡可以盡情拍攝中國最美的濕地「花湖」及壯麗河曲「黃河九曲第一灣」。



—— 推薦景點 ——

九寨溝·世界自然遺產 | 被譽為「人間仙境、童話世界」，春之花草、夏之流瀑、秋之紅葉、冬之白雪，一年四季無論何時去，你都會仿佛置身於仙境之中。



黃龍·世界自然遺產 | 以奇幻美麗的鈣化池聞名於世，被稱為『人間瑤池』，並以彩池、灘流、雪山、峽谷、古寺、民俗，此「六絕」著稱於世，是中國唯一的保護完好的高原濕地。



桃坪羌寨 | 世界保存最完整的羌族建築文化術，至今仍然保持著古樸風情的原始羌族村寨。



- ★【特別安排】 全程三排座VIP 豪華巴士。
- ★【購物安排】 無購物、無自費。
- ★【推薦車購特產】 自由選購，絕不強迫購買：土特產、旅遊紀念品等。
- ★【貼心贈送】 每人每天一瓶礦泉水。

參考航班：（如遇航空公司變動航班，本公司保有最後變動之權力，並以說明會資料為準）

程別	起飛地	抵達地	航空公司	出發時間	抵達時間
第一天	台中清泉崗 RMQ	成都天府 TFU	GJ8301	15:20	18:30
第八天	成都天府 TFU	台中清泉崗 RMQ	GJ8302	11:10	14:20

—— 建議行程 ——

第01天 台中機場 / 成都天府機場

今日集合於國際機場，由專人辦理登機手續，搭乘華豪客機飛往四川省省會【成都】。

【成都】別稱「蓉城」、「錦官城」，簡稱「蓉」，自古被譽為「天府之國」，為中國國家中心城市之一，是中國西南地區物流、商貿、金融、科技、文化、教育中心及交通、通信樞紐，國家統籌城鄉綜合配套改革試驗區，是中國開發最早、持續繁榮時間最長的城市之一。

餐食：早餐：X 午餐：X 晚餐：悅享小廚RMB60/人

住宿：天府國際大酒店（蓉清院）或同級

第02天 成都—茂縣【白石羌寨、疊溪海子】—松潘【松潘古城~不上城樓】—九寨溝

【白石羌寨】典型的羌族聚居區，位於茂縣縣城西北角甘青村，其建築因以白石作為天神及一切神靈甚至祖先的象徵而進行崇拜，並在山間、地頭、林中、屋頂、門窗、室內供奉白石而得名。這裡也是地震後重建的一個寨子，寨裏人現在生活富足，環境優美，現已成為一著名的景點。

【疊溪海子】中國最大的羌族聚居地阿壩藏族羌族自治州茂縣境內，岷江上游岷山腳下，是世界自然遺產九寨溝、黃龍旅遊沿線一道獨特的風景線，是世界上最完整的地震遺跡之一，這裡原屬疊溪古所在地，因地震後整古鎮瞬間下陷 50 米使岷江斷流而成了岷江上游最大的一堰塞湖，形成三個碧綠的海子，這便是疊溪大小海子，疊溪海分上、中、下三個海子。



【松潘古城~不上城樓】古稱松州，始建於明洪武年間，自古既是川西北地方重要的軍事要塞，也是歷史悠久的藏、羌、回、漢族人民『茶馬互市』的重要驛站。



餐食：早餐：酒店內 午餐：中式合菜 RMB50 晚餐：藏羌風味 RMB60

住宿：九寨溝魯能希爾頓花園酒店 或同級

第03天 九寨溝【九寨溝景區（世界自然遺產參訪）~環保公車~九寨藏羌歌舞秀~藏迷】

【九寨溝風景名勝區】世界自然遺產，國家 5A 級旅遊景區，位於阿壩州九寨溝縣境內，「九寨歸來不看水」，是對九寨溝景色真實的詮釋。九寨溝以翠海、疊瀑、彩林、雪峰、藍冰、藏情合為九寨溝「六絕」，享有「童話世界」的美譽。作為中國必去且最美的地方之一，九寨溝因有九個藏族村寨而得



名，平均海拔在 2 千米以上，境內原始森林密佈，湖泊眾多。春之花草，夏之流瀑，秋之紅葉，冬之白雪，無不令人叫絕。

九寨溝景區景點由則查窪溝、日則溝、樹正溝三條主溝形成，總長度約 60 餘公里。

日則溝：有原始森林、芳草海、天鵝海、箭竹海、箭竹海瀑布、熊貓海、熊貓海瀑布、五花海、孔雀河道、大小金鈴海、珍珠灘、珍珠灘瀑布、鏡海、諾日朗瀑布。



則查窪溝：主要景點有長海、五彩池、上季節海和下季節海，其中上下季節海由於是季節性的海子，觀光車不停，步行距離太遠。

樹正溝：主要景點從上到下包括犀牛海、老虎海、樹正瀑布、樹正磨房、樹正寨、樹正群海、臥龍海、花海、雙龍海、蘆葦海和盆景灘。

特別備註：● 進入九寨溝景區後的所有景點皆為套票，實際開放車遊及步行區域以當日景區公告及時間安排為主，如景區內任一景點因任何情況關閉無法參觀，景區無法針對任何單一景點作退費處理，以上說明敬請見諒！

【藏謎】大型藏族原生態歌舞秀，以一位藏族老阿媽在虔誠的朝拜路途上所見為主線，再現藏族的生活勞動、民間民俗和宗教式，所見所聞為線索，以不同地區藏族風格的歌、舞、器樂為表現載體，情景式的展現藏族生活、民間民俗以及宗教儀式場面，它涵蓋了中國各藏區不同風格且豐富多彩的純藏族大型歌舞樂，更是國內首部全景式展現藏民族文化的歌舞樂詩篇，完整地再現藏族地區獨有的藏族文化精髓。

餐食：早餐：酒店內 午餐：景區自助 RMB60 晚餐：藏式湯鍋 RMB60

住宿：九寨溝魯能希爾頓花園酒店 或同級

第04天 九寨溝—松潘【世界自然遺產～黃龍景區～含上行纜車+電瓶車】—若爾蓋【若爾蓋大草原】

【黃龍風景區】 位於岷山主峰雪寶頂腳下，是一條由南向北，逐漸隆起的鈣華體山脊，地勢極像一條昂首騰躍的巨龍，歇息在雪峰冰川晶瑩的懷抱中。景區內眾多的鈣化池池水清澈見底，色彩豐豔的鈣化池和罕見的岩溶地貌，讓它冠絕天下。以彩池、雪山、峽谷、森林、灘流、古寺、民俗稱為七絕。鈣化池池水隨著周圍景色和陽光照射角度，能變幻出五彩的顏色，又被譽為「人間瑤池」，是中國唯一的保護完好的高原濕地。美國國家公園高級官員歐伯特贊嘆道：這裡有似加拿大的大雪山、懷俄明州的峽穀、科羅拉多的原始森林、黃石公園的鈣華彩池，多類景觀，集中一地，世所罕見。1992 年列入世界自然遺產名錄。



【若爾蓋大草原】 位於青藏高原東部邊緣，被稱為「松潘高原」、「川西高原的綠洲」，海拔高度在 3300 至 3600 之間，由草甸草原和沼澤組成。冬季嚴寒、夏季涼爽，春秋短，日照充足，晝夜溫差大；天地之間，綠草茵茵，繁花似錦，芳香幽幽，一望無涯，草地中星落棋布地點綴著無數小湖泊，湖水碧藍，小河如藤蔓把大大小小的湖泊串連起來，河水清澈見底，遊魚可數。



餐食：早餐：酒店內

午餐：藏羌風味 RMB50

晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：若爾蓋唐古特酒店 或同級

第05天 若爾蓋【九曲黃河第一灣、高原秘境~花湖~含觀光車】—紅原【紅原大草原】

【九曲黃河第一灣】藏族人民根據黃河上游的地形、景觀等，將上游諸河段取了更有特色的名稱，如卡日曲、約古宗列曲、紮曲、星宿海、瑪曲、析（賜）支、河曲、九曲、逢留大河等。藏語稱“河”為“曲”。俗語說：“天下黃河九曲十八灣”，這“九曲”就是唐時對貴德以上黃河段的稱呼。黃河首曲所在地瑪曲縣還是整個黃河流域唯一一個以“黃河”命名的縣城（注：瑪曲，藏語即黃河）。九曲黃河是中華民族的母親河，滔滔黃水哺育了億萬中華兒女。



【若爾蓋花湖~含觀光車】這裡不僅是國家重要的濕地保護區，也是觀賞國家一級保護動物黑頸鶴的理想之地。花湖的美景隨季節變化而不同。每年6月至7月，湖岸的草地上開滿了五彩繽紛的花朵，與湖中盛開的白色小花相映成趣，形成一幅動人的畫面。此時的花湖，被譽為「地球之腎」，是眾多野生動植物的棲息地，尤其是珍稀水禽的繁殖和越冬地。遊客可以沿著湖邊的木質棧道深入濕地，近距離觀察鳥類和高原魚類。



若爾蓋花湖位於若爾蓋縣城以北的熱爾大壩草原，岸邊蘆葦茂密，因湖中盛開的一種白色小花而得名花湖。此外，這裡還是觀看保護動物黑頸鶴的去處。花湖湖面遼闊，水下是深不可測的沼澤地，在陽光的照耀下，水面反射出不同的光彩，攝人心魄。湖邊是大片茂密的蘆葦叢，隨微風拂動，越發映襯出湖面的寧靜與滄桑。

【紅原大草原】犛牛之鄉，花的世界，綠色的海洋，天蒼蒼、野茫茫，風吹草地見牛羊就是紅原的真實寫照。春天的紅原大草原，洋溢著撲面而來春的氣息，漫山遍野的格桑花和遍地美麗野花，爭奇鬥艷地綻放，展現出紅原大草原的色彩。夏天的紅原大草原，格桑花鋪滿地像彩色地毯，犛牛甩著尾巴啃嫩草，連經幡都曬得懶洋洋的。秋天的紅原大草原，是川西最磅礴的油畫，白河十八灣流淌過金色草甸，犛牛群如黑珍珠散落天際，藏寨炊煙與雪山雲海交織成牧歌圖景。冬天的紅原太漫長，大草原顯示出對生命的嚴酷：冰峰、雪原和空曠、寒冷...這是一個白雪皚皚、雪花飛舞的世界。

餐食：早餐：酒店內

午餐：中式合菜 RMB50

晚餐：酒店合菜 RMB60

住宿：準★★★★紅原家園酒店 或同級

第06天 紅原—畢棚溝【畢棚溝景區~含觀光車+2段往返電瓶車、東方古堡】

【畢棚溝風景區~含觀光車+2段往返電瓶車】位於大名鼎鼎四姑娘山背後，擁有奇特自然景觀，海拔約3000至3800，溝內自然景觀原始古樸，被稱為「川西小瑞士」。站在畢棚溝的任何一角，你都能感受到自然的宏大與精妙。遠處，雪峰如刀削般聳入雲端，山頂的積雪在陽光下泛著銀光；近處，湖水如翡翠般鑲嵌在山谷之間，平靜的水面倒映著天空與山巒的每一點變化。溝內自



然景觀原始古樸，涵蓋冰川、雪峰、海子、原始森林、溪流、瀑布、高山草甸、紅葉、花海、彩林等自然風光，有駱駝峰、玉兔峰、獅子峰、青龍瀑布、卓瑪湖、月灣等景點。

餐食：早餐：酒店內 午餐：中式和菜 RMB50 晚餐：中式和菜 RMB60

住宿：準★★★★古爾溝西康亞溫泉酒店 或同級

第 07 天 畢棚溝~桃坪羌寨~都江堰熊貓谷~成都【寬窄巷子、錦裡古街】

【桃坪羌寨】世界上唯一保存完好的羌族古寨，至今仍然保持著古樸風情的原始羌族村寨。被專家學者稱之為神秘的「東方古堡」。寨內一片黃褐色的石屋順陡峭的山勢依坡逐坡上壘，其間碉堡林立，被中外專家稱為「建築文化藝術活化石」，也是世界保存最完整的羌族建築文化藝術。



【都江堰熊貓谷】中國目前發現熊貓的地方均分佈在四川省，涵蓋成都、雅安、阿壩和甘孜共 4 個市州、12 個縣，面積廣達 9245 平方公里，是全球最大、也是最完整的熊貓棲息地，熊貓也被中國列入國寶保護。熊貓谷內綠樹成蔭，種有許多熊貓愛吃的主食竹子，為大熊貓創造了一個良好的生活環境。

【寬窄巷子】巷子與窄巷子是成都這個古老又年輕的城市往昔的縮影，一個記憶深處的符號，伴著夕陽，望著炊煙，就是當地原住民原汁原味的的生活。如今已經很難尋覓往昔的原汁原味，但你從那些保存下來的老牆、門洞、古樹依稀看見成都原住民的生活狀態，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。



【錦裡古街】成都知名的步行商業街，由一大片清末建築風格的仿古建築組成，擁有數量眾多的酒吧、餐飲名店，是西蜀歷史上最古老、最具有商業氣息的街道，著名的武侯祠也在其中。

餐食：早餐：酒店內 午餐：川菜風味RMB50 晚餐：藥膳風味 RMB108

住宿：★★★★恒邦天府喜來登酒店或天府皇冠假日酒店或同級

第 08 天 成都—成都天府機場 / 台中機場

帶著愉快的心情前往機場，結束此次精彩之旅，期待下次再相見。

餐食：早餐：酒店內 午餐：機上餐點 晚餐：X

住宿：溫暖的家

特別注意事項：

此行程為特殊高原、高海拔行程，若有心臟疾病、高血壓、糖尿病、行動不便、呼吸系統疾病、氣喘疾病、患有重感冒等，請先斟酌自身安全狀況再報名參加，敬請理解。

此地區屬於高海拔地區，海拔 2800 公尺至 3700 公尺，由於高海拔氧氣較稀薄、乾冷、早晚溫差大，出發前若有需要請先前往醫院，請醫生評估就您個人狀況預備藥物。

1. 預防在旅途中身體不適，山區醫療設施不足，請務必自備日常藥物，如：普拿疼、腸胃藥、暈車藥、安眠藥、連續處方藥、感冒藥、維他命..等，以備不時之需。
2. 高原地區動作需放慢，維持穩定的情緒，勿做激烈運動，儘量避免菸酒，飲酒也不宜過量，充分休息，放鬆心情，洗澡時間不宜過久，避免在浴室缺氧昏眩。
3. 遇到頭疼、頭暈、噁心、感冒咳嗽或腹瀉等現象，極有可能是高原反應，此時除吸氧氣罐、服藥之外，就地休息調整，等緩解後再行動，切勿輕忽如有持續不適，務必告知隨團領隊及導遊。另多食用富含維他命 C 的水果蔬菜，可減緩高山症反應。
4. 藏區以及各地少數民族區民風純樸，請尊重當地的宗教信仰，旅行途中切勿嬉笑怒罵而影響到虔誠的信徒。
5. 高海拔地區早晚溫差大，需注意保暖，建議準備禦寒衣物保暖外套；高原陽光強烈須防紫外線，請自備太陽眼鏡、帽子、防曬乳液，高原皮膚易乾燥，建議攜帶乳液、護唇膏等等保濕用品。

特別備註：

●費用不包含：

1. 導遊、隨團人員、司機小費：每人每日 NTD\$300 元 (小孩亦同)。
2. 新辦卡式電子臺胞證 (費用請洽服務人員)。
3. 個人消費電話費、洗衣費、飲料費、房間服務費、行李超重及其他個別要求之費用。

下列幾項您可作為參考：

- ◆行李服務生：上、下大行李之小費，建議以每間房間人民幣 10 元/趟。
- ◆床頭小費：一般每個房間給與打掃的服務生每間房建議人民幣 5~10 元。

※適時給予服務人員些許小費，是一種國際禮儀，也是一種實質性鼓勵與讚許；對於沿途為各位服務的隨團、當地導遊及司機，您可視行程中之表現，可給予全額或再額外加給以茲鼓勵敬請體諒服務人員的辛勞。

4. 行程將依當地實際狀況由導遊做小幅度的順序調整，但保證行程會全部走完。
5. 雙人房 + 第三位旅客，大陸地區很多酒店無法加床，若可加床為行軍床或床墊，使原雙人房空間變小，且會產生加床費用，故不建議三人一室。
6. 團費已均攤老人、孩童、特殊人士之優惠票價，故無法退優惠票差。