



銀髮優惠
高達港幣600

2026年9月1日後出發適用

川湖澤

11天

「湖映遠山林蔥鬱」四川四姑娘山、丹巴、新都橋、稻城亞丁、雲南梅里雪山、香格里拉11天

暢遊：成都、四姑娘山(貓鼻樑、長坪溝、雙橋溝)、丹巴(甲居藏寨、墨石公園、鼈牛谷)、康定(塔公寺)、新都橋、天路十八彎觀景台、理塘(長青春科爾寺、兔兒山、海子山國家地質公園、卡子拉山垭口)、稻城(亞丁)、梅里雪山(日出日落)、霧隆頂、香格里拉(白水台風景區、虎跳峽風景區)

感受 • 完美時刻

位於四川省的稻城留存著大地古老的記憶和大自然真實的純樸心靈，由三座神山和周圍的河流、湖泊和高山草甸組成，是世界的風光寶庫，更被譽為「中國香格里拉之魂」、「藍色星球上的最後一片淨土」。雲南有神秘聖境香格里拉，有日照金山的梅里雪山，絢麗斑斕的景色給了她神秘多彩的無限魅力。

團號：CCT11(ZL)-經濟客位



精選豐富多元的旅遊體驗

別樹一格

暢遊被譽為「東方阿爾卑斯山」的四姑娘山；二次進入亞丁自然保護區，有充足時間欣賞洛絨牛場和珍珠海；參觀素有「小布達拉宮」之譽的黃教寺廟—松贊林寺；於飛來寺觀景台觀梅里雪山日落，欣賞醉人景色；前往丹巴縣最具代表性的藏寨—甲居藏寨，幾百幢藏寨錯落有致地建築在山上。

優越居停

住宿2晚2022年開業的稻城亞丁豪生酒店或同級，酒店位於四川省稻城縣亞丁景區入口附近，地理位置優越。入住5星香格里拉集團酒店Shangri-La Resort或同級，客房融入現代感及傳統藏式設計。入住小金新四姑娘山莊或同級，坐落於四姑娘山景區，環境幽靜，並於酒店享用晚餐。

美饌珍饈

安排於香格里拉酒店享用特色中菜閩味佛跳牆，大飽口福。品嚐松茸土雞湯、高原迎賓宴、藏式風味、餐奔子欄風味，享受地道佳餚。





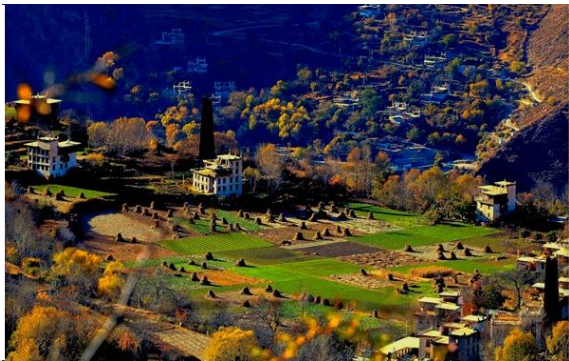
別樹一格

四姑娘山、丹巴甲居藏寨

安排進入四姑娘山，四姑娘山動植物資源十分豐富，山水原始、古樸、幽靜和神秘。四姑娘山海拔6,250米，當中以雙橋溝風景最為集中，最為迷人。遊覽長坪溝，長坪溝峽谷長天、平緩悠長，四姑娘山就坐落在溝內。而貓鼻樑是

觀賞四姑娘山全景的最佳位置。

丹巴縣最具代表性的藏寨—甲居藏寨，幾百幢藏寨錯落有致地建築在山上，曾被《中國國家地理》雜誌評為中國最美的鄉村之一。



稻城亞丁

二次進入亞丁自然保護區，成本最高，並有充足時間欣賞景色。位於亞丁自然保護區內的洛絨牛場是觀賞亞丁景區三座神山的最佳地點，彷彿構成一幅原始又迷人的景色，令人進入返璞歸真的感覺。

亞丁另一景點—珍珠海是拍攝仙乃日倒影的理想地點，湖水正好倒影著仙乃日的雄姿，令人目眩神迷。



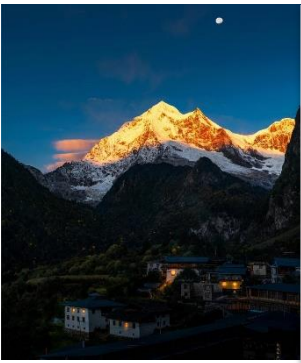


別樹一格

梅里雪山、十三迎賓白塔

於飛來寺觀景台觀梅里雪山日落，欣賞醉人景色，並於金沙江大轉彎觀景台觀梅里雪山日出，一睹「日照金山」的色彩。

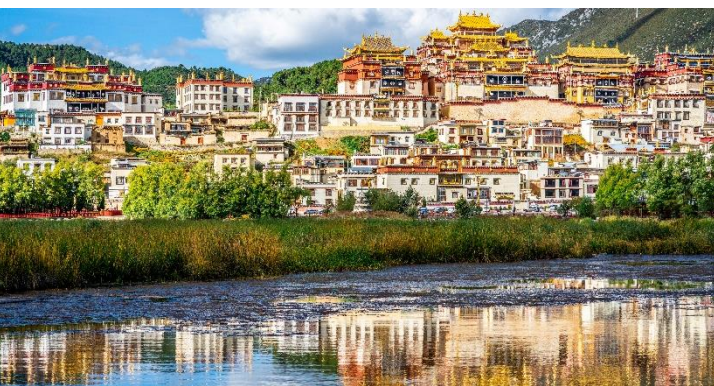
十三迎賓白塔是觀賞梅里雪山全景的絕佳位置。觀景台上排列整齊的十三座白塔，分別代表著梅里雪山的十三座山峰。其建築風格是屬於典型的藏傳佛教白塔，其樣式源於印度原始的覆鉢式佛塔，經由尼泊爾傳入。



香格里拉—松贊林寺、白水台風景區

參觀雲南最大的黃教寺廟—松贊林寺，也是康巴地區格魯派（黃教）的重要寺廟。因其建築風格仿效西藏布達拉宮依山而建，金碧輝煌且氣勢恢宏，故被譽為「小布達拉宮」。

白水台風景區是中國規模最大的冷泉型淡水碳酸鹽泉華台地，因其層層疊疊的白色鈣化池酷似梯田，被譽為「仙人遺田」或「中國版棉花堡」。這裡不僅是自然奇觀，也是納西族東巴教的發源地，具有深厚的文化意涵。





優越居停

Shangri-la Resort 香格里拉大酒店

入住香格里拉國際5星級 Shangri-la Resort 或同級。Shangri-la Resort 位於香格里拉市中心，緊鄰州府—香格里拉市貿易中心及區域，步行約2分鐘即可到達「香巴拉時輪壇城」，感受藏文化的豐富多彩，客人可以放下塵世浮華、靠近這一方淨土，用心去感悟藏地文化的風情與魅力。

Howard Johnson by Wyndham Hotel YaDing 亞丁豪生大酒店

稻城住宿2晚 Howard Johnson by Wyndham Hotel YaDing 或同級。酒店位於四川省稻城縣亞丁景區入口附近，於2022年開業，以其優越的地理位置和齊全的設施成為遊客前往亞丁景區的熱門選擇。





美饌珍饈

閩味佛跳牆

安排於香格里拉酒店享用特色中菜閩味佛跳牆。頂級食材匯聚，選用鮑魚、海參、魚肚、花菇等多種名貴食材，經長時間燜製，成品色澤金黃透亮。湯底濃郁醇厚，強調「罈啟葷香飄四鄰」，湯頭匯集海味精華，口感層次分明且不油膩，充滿閩系風味。

白切鰻牛肉 燴拌鮮蟲草花
 川味口水雞 青稞蔬菜沙拉
 香芹拌千層肚 撈汁秋葵
 鮭魚刺身拼盤 撈汁秋葵
 佛跳牆¹位
 手撕雪域羊排
 栗子紅燒肉
 犛牛鍋配蔬菜拼盤
 羊肚菌紅燒多寶魚
 小炒炒鰻牛里肌
 藏家小炒肉
 松茸玉豆腐
 芡菇紅燒牛腩
 羊肚菌百合炒蜜豆
 菌香牛乾巴炒飯
 特製精美點心
 時令鮮果拼盤

香格里拉酒店特色中菜閩味佛跳牆

藏式風味餐

藏式風味餐以高熱量、高蛋白的犛牛肉、羊肉、乳製品及青稞為主，特色菜包括糌粑、酥油茶、藏式火鍋、藏包子及風乾肉。餐飲文化深受高原氣候影響，口味多為鹹香、濃郁，且具有祛寒暖身的功效。



*菜單和圖片只供參考，菜式以當天材料供應調整，恕不作另行通知。



旅遊誌趣

- 前往丹巴縣最具代表性的藏寨—甲居藏寨，幾百幢藏寨錯落有致地建築在山上，曾被《中國國家地理》雜誌評為中國最美的鄉村之一。
- 素有「百里畫廊」美譽的鼈牛谷，植物資源豐富，奇峰異石、天然盆景遍佈，就像一幅長長的立體畫卷。
- 前往「攝影天堂」新都橋，綿延數十公里自然風光猶如一片如詩如畫的世外桃源，令人神往。
- 遊覽位於理塘縣和稻城縣之間的海子山國家地質公園，大大小小的礫石構成的石河、石海以及形態各異的冰蝕湖，大小不等的遍佈山間，如千百顆鑽石熠熠閃光，其密度之大為世間罕見。
- 塔公寺是甘孜州著名的薩迦派(花教)寺廟，幾經維修，寺廟建築宏偉壯觀。
- 歡迎朋友、公司及家庭獨立組團，可另選出發日期，敬請查詢。
- 團費已包機場稅、燃油附加費、機場建設費及免收導遊、領隊、司機服務費。詳情請參閱價目表。



DAY
03

四姑娘山(長坪溝景區[包公共環保車]) 丹巴(甲居藏寨[包交通車]、遠眺梭坡碉樓觀景台)

早上乘觀光車前往長坪溝(海拔約3,362米)，全長約29公里，峽谷幽長，自然風光秀麗，四姑娘山最高峰幺妹峰就坐落於此，溝內的原始植物種類豐富，而且保存完好。遊畢前往位於丹巴縣的甲居藏寨，「甲居」藏語為百戶人家，藏寨現有住戶140餘家，共600多人。甲居的建築與自然環境完美結合，是最具嘉絨藏族特色的藏民居村寨，以甲居藏寨為代表的「丹巴藏寨」更被評為「中國最美的六大鄉村古鎮」之首。續往遠眺梭坡碉樓觀景台，丹巴有「千碉之國」稱譽，其中梭坡175座為最多，這些古老的碉樓是中國古代建築的瑰寶。

下榻吉美大酒店或同級。



DAY
04

丹巴(墨石公園[包電瓶車]、百里畫廊-鼈牛谷) 康定(塔公寺)•新都橋 雅江

早上前往墨石公園，天下石林如雲，但大多數是岩溶石林和砂岩石林，像墨石公園景區這樣特殊地質地貌形成的石林，屬非常罕見。遠觀景區，從色調上便一眼分辨，石林是灰色調的，它的周圍山體、樹林、草地、流水是多彩的。這些多變的色彩像是舞台變幻的布景，也讓石林在不同季節呈現出不一樣的美。夏天青山黛翠，碧草野花如茵，石林像是擱在五彩地毯上的寶石；入秋，滿山金黃衰草，火紅槭木，石林又像是在浴火中重生。稍後前往素有「百里畫廊」美譽的鼈牛谷，此處植物資源

旅遊日誌

註1：日出日落現象乃自然景觀，須視乎當地天氣變化而定。

註2：紅葉出現要視乎當地天氣變化，敬請留意。

DAY
01

香港 ✈ 成都

乘客機飛往四川省成都。抵達後，前往酒店休息。

下榻天府悅享酒店或同級。

DAY
02

成都 四姑娘山(貓鼻樑-四姑娘山全景觀景台、雙橋溝景區[包景區車])

早上前往觀賞四姑娘山全景的最佳位置—貓鼻樑，可清楚看到一字排開的四姑娘山，前方的海子溝襯托著後方的四姑娘山，風景絕對震撼，這裡是觀看四姑娘山全景的最佳觀景台。四姑娘山位於四川省小金縣與汶川縣交界處，由四座長年被冰雪覆蓋的山峰及雙橋溝、長坪溝和海子溝三條溝組成，因外型潔白姣好，被譽為「東方阿爾卑斯山」；四姑娘山一年四季風光各有特色，春季山麓森林茂密，綠草如茵；夏季滿山鮮花盛開，繁花似錦；秋季漫山遍野疊彩萬里，色彩斑斕，宛如醉人的美酒；冬季潔白雪山配上藍天白雲與火熱陽光，異常秀美。遊覽雙橋溝(海拔約3,049米)，因溝內的兩座木橋而得名，以雪峰、牧場、草地、森林等為主，是四姑娘山最美麗的一條溝，漫步溝內，可體驗到真正的牧區風光。

下榻雙橋溝小金新四姑娘山莊或同級。



Day 1

Day 2

Day 3

Day 4

早

-

酒店

酒店

酒店

午

-

松茸土雞湯

菌湯風味

八美四方源

晚

-

酒店晚餐(包廂)

高原迎賓宴(包廂)

松茸風味(包廂)

豐富，原始森林遮天蔽日，奇峰異石、天然盆景遍布，急流險灘飛珠濺玉，就像一幅長長的立體畫卷。續往塔公寺，它是塔公草原的重要組成部分，是康巴地區的藏族人朝拜的聖地之一。及後途經新都橋前往雅江。新都橋(海拔約3,300米)是令人神往的「攝影天堂」，是一片如詩如畫的世外桃源，神奇的光線，無垠的草原，彎彎的小溪，山巒連綿起伏，藏寨散落其間，每年秋季時分大片燦爛得近乎鋪張的金黃，川西的平原風光美麗地綻放。

📍 下榻雅江全季酒店或同級。

DAY
05

雅江 🚗 天路十八彎觀景台 🚗 理塘(長青春科爾寺 [包電瓶車]、兔兒山、海子山國家地質公園、卡子拉山 垭口) 🚗 日瓦鄉

早上途經天路十八彎觀景台前往理塘縣。天路十八彎(海拔約4,659米)又名剪刀彎山，以多彎的盤山公路聞名。抵達後前往長青春科爾寺，又稱理塘寺，於1580年由第三世達賴喇嘛索南嘉措創建，是康區歷史最悠久，規模最大的藏傳佛教黃教寺廟。其宏偉的建築與厚重的文化底蘊為康區之最，故有「上有拉薩三大寺，下有安多塔爾寺，中有理塘長青春科爾寺」之說。寺院依山而築，高低錯落，層次分明。主體宮殿佛舍位於寺院最高處，拾級而上，給人步步登天，極目雲外，絕塵歸神之感。稍後前往兔兒山(海拔約4,696米)，遠觀酷似兔子耳朵屹立在風中，山勢十分奇特，長在寸草不生的山峰之上，頗為壯觀宏大。繼而前往海子山國家地質公園(海拔約4,500米)，海子山最獨特的景觀是大大小小的礫石構成的石河、石海以及形態各異的冰蝕湖(海子)，約1,145個大小不一的海子遍布山間，如千百顆鑽石熠熠閃光，其密度之大為世間罕見，海子山由此得名。繼而前往卡子拉山垭口，海拔4,718米，位於理塘縣和雅江縣分界處。因海拔較高，樹木稀少，主要是高山草甸。這裡看山，層巒疊嶂，一層比一層更遠，一層比一層顏色更淺，直至天邊，真像行走「天路」之上。遊畢後經稻城縣前往日瓦鄉。

📍 下榻亞丁豪生大酒店 (Howard Johnson by Wyndham Hotel YaDing) 或同級。



DAY
06

日瓦鄉 🚗 亞丁自然保護區[含一次景區專屬獨立包車、電瓶車] 洛絨牛場(觀央邁勇、觀夏洛多吉、挑戰牛奶海 [來回約5小時、為高海拔景點，請根據身體狀況決定前往與否])

早上前往四川香格里拉亞丁自然保護區，亞丁是人們心中最後的香格里拉，一年四季的風光各異：春季(4-5月)時沿途都是滿山遍野的鮮花，神山在這個季節顯得更加壯觀和明朗；夏季(6-

8月)時草原開始逐漸孕育出黃色，還有一些鮮花依然綻放，天氣較為晴朗，但相對下雨的時候也多，不過通常都有規律，一般晚上下了雨，第二天便是陽光普照；秋季(9-10月)是一年中頗有詩意的季節，紅草地與黃色的萬畝楊樹林讓人置身於色彩的海洋，與藍天白雲交相輝映，這個季節的夜晚和清晨觀看神山更是如夢如幻；冬季(11-3月)氣溫偏低，通常到10月底就會開始降雪，到處都是銀色的世界，無疑是看雪的好時節，不過有機會因風雪太大而導致封山。其實任何時間去感受稻城亞丁，都會呈現不同風采，有不同感受。這裡可觀央邁勇，藏語意為：文殊菩薩，位於亞丁自然保護區內，海拔五千多米，為亞丁三怙主雪山的南峰，位列三怙主之首。央邁勇雪峰上流淌著兩條瀑布，峰下有碧綠湖水，十分美麗。夏諾多吉為三怙主雪山的東峰，主峰為三稜錐狀，造型跟金字塔相似。雪山兩翼鋒利似刀，蜿蜒綿互，在天空中勾勒出的線條尖銳有型。陽光從夏諾多吉的背後升起，從溝谷中看過去，雪山具有剪影一樣的效果。接著，挑戰牛奶海。牛奶海，又叫洛絨措，位於稻城亞丁央邁勇神山腳下的山坳裡，是一個形狀如水滴的古冰川湖，因其湖邊有一圈乳白色的鈣質沉積，故名牛奶海。從洛絨牛場到牛奶海只能徒步或在牛場馬幫處租馬，由於其地理位置海拔較高，山路較為崎嶇，對身體素質有一定要求，前往時需注意安全。註：牛奶海是高海拔景點，請根據自身身體狀況決定前往與否(如不前往可以在景區休閒影相)。

📍 下榻亞丁豪生大酒店 (Howard Johnson by Wyndham Hotel YaDing) 或同級。



DAY
07

二次進入亞丁自然保護區[包景區車](沖古寺、珍珠海、觀仙乃日神山) 🚗 鄉城縣

早上再次進入亞丁自然保護區，乘景區車抵達沖古寺(海拔約3,880米)，位於仙乃日神山腳下，是觀賞三座神山必經之地。再步行到珍珠海(海拔約3,980米)，碧綠的水色在晴朗天空的映射下發著光芒，恍如一塊深色翡翠。珍珠海在藏語中稱為「卓瑪拉措」，意為仙乃日神山融雪形成的海子。春天湖邊片片杜鵑花燦爛怒放；夏天碧水盈盈，海天一色，雲影波光中透出無限清麗；秋天層林盡染，倒影著五彩斑斕的世界，令人目眩神迷。此處更是拍攝仙乃日倒影的理想地點，湖水正好倒影著仙乃日的雄姿，攝影愛好者不能錯過。遊畢後前往觀仙乃日神山，仙乃日是亞丁三怙主神山之一，位於稻城縣亞丁自然保護區內，



Day 5

早 酒店
午 回頭鄉風味
晚 酒店餐廳(包間)

Day 6

早 酒店
午 雪山餐廳
晚 藏式風味餐(包間)

Day 7

早 酒店
午 景區簡餐
晚 酒店晚餐(包間)

是「三怙主」雪山的北峰，峰頂終年積雪不化。仙乃日周圍則是高山湖泊、冰川和樹林，組成了一幅絕美的風景，這裡是攝影愛好者的天堂。

🏠 下榻鄉城博康噶布飯店或同級。



DAY
08

鄉城縣(青麥鄉) 🚌 途經東旺河谷峽谷風光、霧隆頂、十三迎賓白塔 🚌 飛來寺觀景台(觀梅里雪山日落視乎天氣)

早上經青麥鄉前往東旺河谷，東旺地處東旺河谷橫斷層地帶，險峰林立，深谷密布，北部雪山主峰海拔5,000米以上，南部谷底海拔2,400米，相對高差2,600多米。繼而前往霧濃頂，霧濃頂觀景台又叫十三白塔迎賓台，好客的德欽人在這裡修建了梅里十三迎賓塔，代表梅里的十三座山峰，十三座整齊的白塔與梅里十三雪峰遙遙相望。霧濃頂觀景台因位於霧濃頂村而得名，是拍攝梅里雪山全景的好位置，從此處看到的梅里雪山更加大氣，拍攝前景豐富。遊覽完畢後前往飛來寺觀景台，是觀看梅里雪山日照金山的最佳觀景地。梅里雪山又稱太子雪山，主峰卡瓦格博藏語意為：峽谷中險峻的白色雪峰，相傳為藏傳佛教寧瑪派分支伽居巴的保護神，藏區八大神山之一。其著名的「日照金山」是很多背包客難得一見的勝景，這裡也是戶外愛好者和攝影發燒友喜愛的目的地之一。

註：日落現象乃是自然景觀，須視乎當地天氣變化而定，敬請留意。

🏠 下榻德欽觀景天堂大酒店(A樓3、4樓帶陽台)或同級。



DAY
09

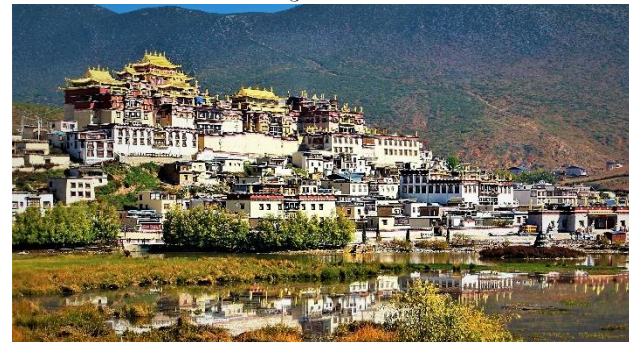
金沙江大轉彎觀景台(觀梅里雪山日出視乎天氣) 🚌 香格里拉(松贊林寺[包景區車])

清晨於金沙江觀景台觀梅里雪山日出，地處高地，視野開闊，周圍山巒疊翠、樹木葱鬱。站在觀景台可以一覽金沙江的雄偉壯觀和觀梅里雪山日出，美不勝收。繼而前往香格里拉的松贊

林寺，松贊林寺又稱歸化寺，位於香格里拉以北5公里的佛屏山下，是公元1679年五世達賴和清康熙皇帝敕建「十三林」之一。它不僅是雲南最大的藏傳佛教寺廟群落，還是滇西北一帶的黃教中心，被譽為「小布達拉宮」。該寺依山而建，外形猶如一座古堡，集藏族造型藝術之大成，有「藏族藝術博物館」之稱。

註：出現象乃自然景觀，須視乎當地天氣變化而定，敬請留意。

🏠 下榻香格里拉大酒店(Shangri-la Resort)或同級。



DAY
10

香格里拉(白水台風景區、虎跳峽風景區[含電梯]) 🚌 麗江✈️成都

早上前往白水台風景區。鬱鬱蔥蔥之中露出白色的華台，層層疊疊，彷彿一片白色的梯田。相傳納西族的神靈為了讓當地納西人學會種田耕地，特地變幻出這樣一片梯田，所以後人譽之為「仙人遺田」。隨後遊覽虎跳峽，這是世界上著名的大峽谷，以奇險雄壯著稱於世，江流與巨石相互搏擊，氣勢非凡。遊畢驅車前往機場飛往成都。

🏠 下榻天府空港雲享酒店或同級。

DAY
11

成都(自由活動) ✈️ 香港

早上自由活動，稍後於指定時間前往機場乘客機返港。

註：

- 若團內任何人士於行程中確診時疫/傳染病，而被當地政府或地接社安排相關防疫措施，客人不得藉此要求退款或賠償，客人須自行負責因而產生的額外費用。
- 以上餐膳、交通、行程、酒店如遇節日、裝修、展覽會、客滿或特殊情況下，將以其他同級安排代替，而酒店更可能於其他城鎮之同級住宿取代，客人不得藉此要求退款或賠償。
- 領隊/導遊可按實際情況安排觀光時間。
- 酒店之星級間中會有升降，本單張所列酒店之星級以行程製作及刊印當日為準，本公司不會因酒店降級而作任何補償。
- 行程內之自費活動(如適用)會因參加人數不足、不適合的天氣或其他不能預計的因素而不能成行。
- 所有圖片只供參考。
- 所有行程安排均以中文版本為準。
- 報名前請細閱本社網站(tcitravel.com)內之最新版本之細則及責任條款。

Day 8

Day 9

Day 10

Day 11

早	酒店	酒店
午	奔子欄風味	奔子欄風味
晚	酒店晚餐	香格里拉酒店特色中菜閩味佛跳牆

早	酒店	酒店
午	中式合菜	-
晚	麗江風味(包廂)	-