

# 行家旅行社(股)公司 行程表

人間仙境~~九色甘南秘境、官鵝溝、最美藏地紮尕那、九曲黃河第一灣、東方小瑞士郎木寺、麥積山石窟9天

# 團號：CGA09CA40511

📅 出發日期：**2024/05/11**

🕒 旅遊天數：

9天8夜

📅 報名截止：**2024/04/27**

💰 售價：

大人

NT\$49,800

👤 每人訂金：**NT\$10,000**

🏠 主要特點：**特別推薦**

✅ 包含項目：**含機場稅、燃油附加費**

❌ 不含項目：**不含領隊、導遊及司機小費,不含簽證費用**

## ★ 行程說明

甘南藏族自治州(被譽為“中國的小西藏·甘肅的後花園”)

甘南不是甘肅南部的簡稱，它是一個行政區——甘南藏族自治州，位於甘肅省西南部，地處甘、青、川三省交界處，絲綢之路河南道和唐蕃古道從此經過。甘南向來被慣有“九色之美”，獨具魅力旅遊景點已引起中外遊客的青睞，被譽為美麗神奇、純淨聖潔，世人仰慕的人間仙境——香巴拉，九色甘南被最具權威的旅遊雜誌《視野》、《探險》評為‘讓生命感受自由、純天然的戶外天堂，是人們觸摸歷史、品味文化、遊山玩水、感受風情的旅遊聖地。甘南平均海拔3000米，是最“平易近人”的藏區，一般是不會出現高原反應的。這裡質樸，這裡驚豔，這裡遠離凡塵，這裡是藏傳佛教的聖地，這裡是背包客的天堂，這裡就是甘南。

## 何謂「九色甘南」

**活力紅**：紅色藏式建築、紅色僧人、草原朝霞晚霞、丹霞地貌等。

**財富橙**：象徵財富的橙色珊瑚珠。

**尊貴紫**：紫色藏族貴族服飾、紫色菩提、紫色蕨麻(人生果)。

**神聖黃**：黃教僧帽、貢唐寶塔、黃經輪、酥油、瑪曲黃金等。

**深邃藍**：藍天、湖泊。

**生態綠**：草原、森林、農田、洮硯。

**凝重青**：青藏高原、阿尼念青、舟曲自製布料。

**神秘黑**：黑犛牛、黑教、黑帳篷、煤礦、石油。

**純潔白**：白雲、雪山、白色羊群、白教、白塔、白海螺、白哈達、白帳篷、雪蓮花、潔白丸、回族白帽等。

全國唯一一個敢叫板九寨溝的地方，少為人知的~~官鵝溝

你或許迷戀九寨的人間仙境，但又心疼它名聲大躁而人多成災；而隴南這個官鵝溝不僅有令過往遊人歎為觀止的美景，重點是人少，養在深閨的它保存了最原始的風光。

**【官鵝溝景區】**位于青藏高原東部邊緣與西秦嶺、岷山兩大山系支脈交錯地帶，由官鵝溝、大河壩、缸溝、南河溝組成，東西長39公里，南北寬41公里，總面積500平方公里，森林覆蓋率65.1%。地處甘肅省宕昌縣城郊，國道212線貫穿通過。官鵝溝風景區為高山草甸和終年不化的雪山。溝內山嶺重疊，幽谷縱橫，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飛濺，草甸雪山，湖泊激流，古木參天，溝兩邊的懸崖峭壁上許多形態各異，妙趣橫生的岩石構造，被專家譽為最有觀賞價值的“地質公園”。主要景點有：通天門、問天石、獨秀峰、幽谷洞天、山盤水柱、虎口瀑、珍珠瀑、雲煙瀑、官鵝飛瀑等景觀。



紫尕那（《中國國家地理》雜誌社“尋找十大非著名山峰”榜單之一）

位於甘肅迭部縣西北28公里處，益哇鄉的最上部，是一座完整的天然“石城”，俗有“閻王殿”之稱。以前屬卓尼縣楊土司的四十八個旗（藏語稱為瑪日）之一，當地的始祖為吐蕃第三十二朝順贊幹布的後裔。“紫尕那”是藏語，意為“石匣子”，地形既像一座規模宏大的巨型宮殿，又似天然岩壁構築的一座完整的古城。正北是巍峨恢弘、雄偉壯觀、璀璨生輝的光蓋山石峰，古稱“石鏡山”，因灰白色岩石易反光而有其名；東邊聳峙壁立的俊俏岩壁，凌空入雲，雲霧繚繞；南邊兩座石峰拔地而起，相峙並立成石門；再南至東哇、納加一帶，峭壁矗立，清流跌宕，水磨飛輪，流轉不息。山勢奇峻、景色優美，猶如一座規模宏大的石頭宮殿，這片世外桃源雖然早在近百年前就被洛克譽為亞當和夏娃的誕生地，但至今仍是一塊處女地。

# 上帝的伊甸園

## 紫奈那

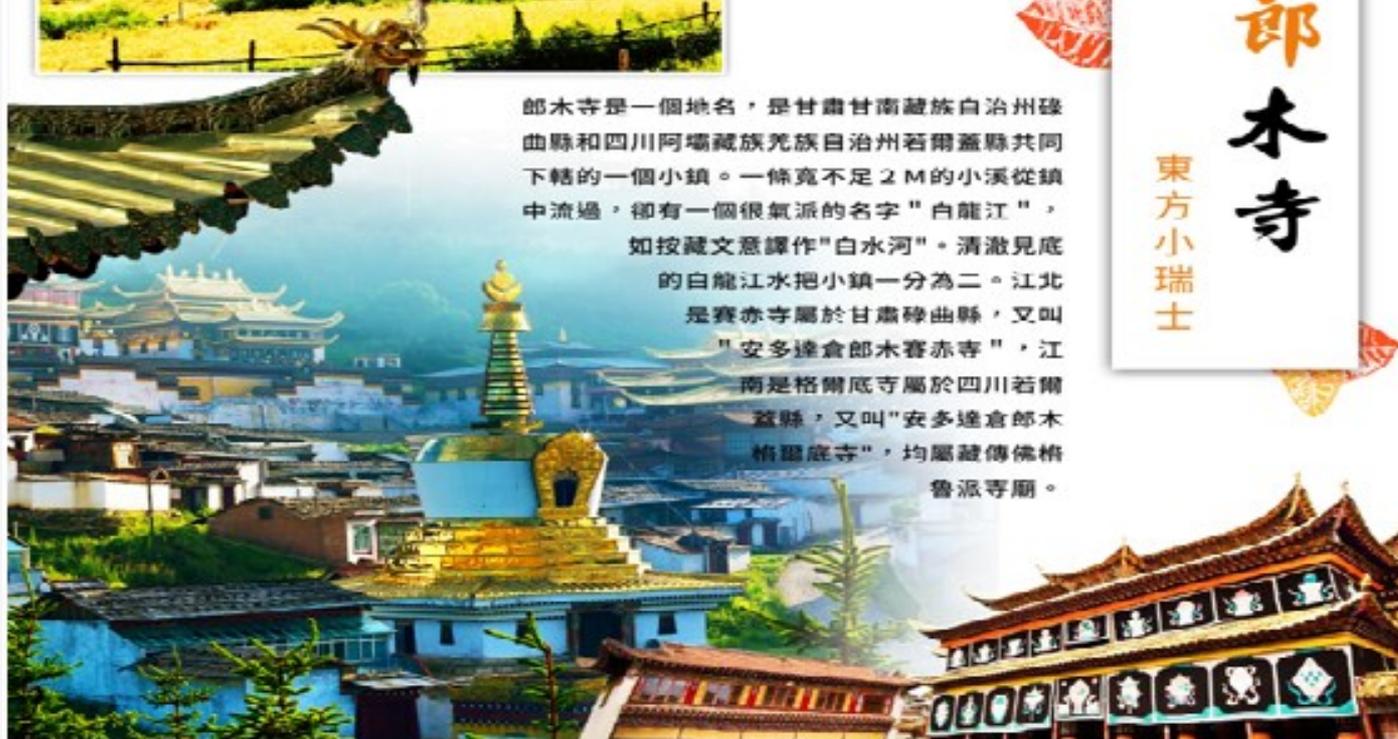
紫奈那位於甘肅省迭部縣益哇鄉。“紫奈那”是藏語，意為“石匣子”，是一座完整的天然“石城”俗有“閻王殿”之稱。地形既像一座規模宏大的巨型宮殿，又似天然岩壁構築的一座完整的古城。

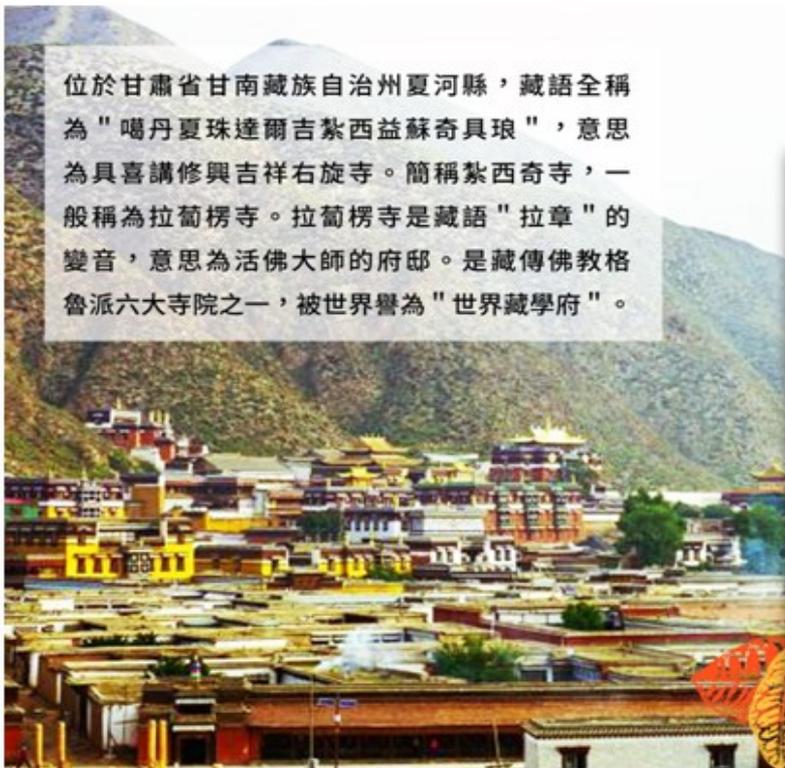


## 郎木寺

東方小瑞士

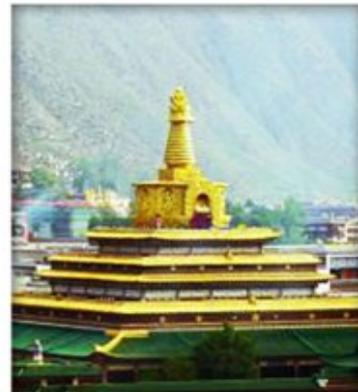
郎木寺是一個地名，是甘肅甘南藏族自治州碌曲縣和四川阿壩藏族羌族自治州若爾蓋縣共同下轄的一個小鎮。一條寬不足2 M的小溪從鎮中流過，卻有一個很氣派的名字“白龍江”，如按藏文意譯作“白水河”。清澈見底的白龍江水把小鎮一分為二。江北是賽赤寺屬於甘肅碌曲縣，又叫“安多達倉郎木賽赤寺”，江南是格爾底寺屬於四川若爾蓋縣，又叫“安多達倉郎木格爾底寺”，均屬藏傳佛格魯派寺廟。





位於甘肅省甘南藏族自治州夏河縣，藏語全稱為“噶丹夏珠達爾吉紮西益蘇奇貝琅”，意思為具喜講修興吉祥右旋寺。簡稱紮西奇寺，一般稱為拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏語“拉章”的變音，意思為活佛大師的府邸。是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，被世界譽為“世界藏學府”。

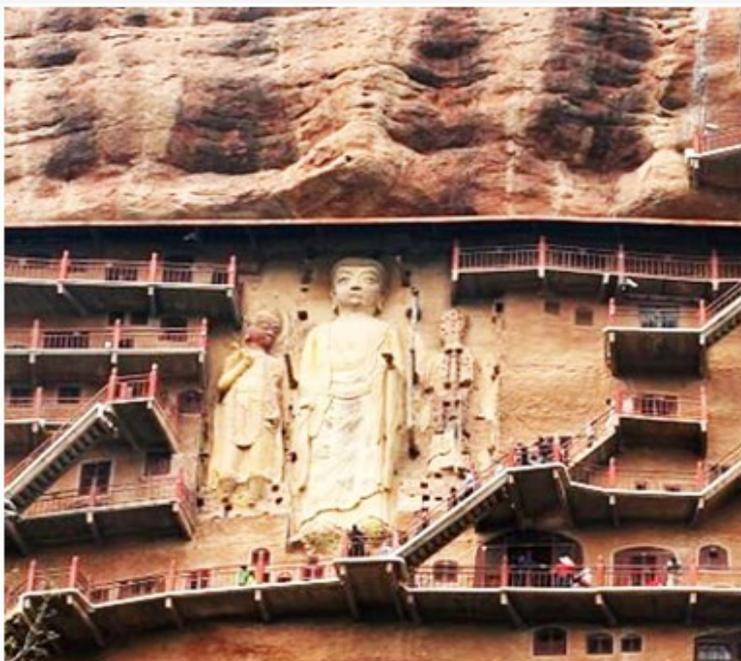
## 拉卜楞寺



世界藏學府

【拉卜楞寺】位於甘肅省甘南藏族自治州夏河縣，藏語全稱為：“噶丹夏珠達爾吉紮西益蘇奇貝琅”，意思為具喜講修興吉祥右旋寺。簡稱紮西奇寺，一般稱為拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏語“拉章”的變音，意思為活佛大師的府邸。是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，被世界譽為“世界藏學府”。鼎盛時期，僧侶達到4000餘人，1980年對外開放旅遊。寺主是第六世嘉木樣呼圖克圖，其他領導人包括八大堪布、四大賽赤。拉卜楞寺在歷史上號稱有108屬寺（其實要遠大於此數），是甘南地區的政教中心，拉卜楞寺保留有中國最好的藏傳佛教教學體系。整個寺廟現存最古老也是唯一的第一世嘉木樣活佛時期所建的佛殿，是位於大經堂旁的下續部學院的佛殿。

【麥積山石窟】位於甘肅省天水市麥積區，是小隴山的一座孤峰，高142米，因山形似麥堆而得名。麥積山石窟始建於384-417年。存221座洞窟、10632身泥塑石雕、1300餘平方米壁畫，被譽為東方雕塑藝術陳列館。麥積山風景區由麥積山、仙人崖、石門、曲溪、街亭溫泉五個子景區180多個景點組成，擁有豐富多樣的生物類型和物種，被稱為“隴上林泉之冠”，具有深厚的旅遊價值，是絲綢古道黃金旅遊線上的一顆耀眼的藝術明珠和最具潛力的旅遊勝地。世界文化遺產，國家AAAAA旅遊景區，國家重點風景名勝區，國家森林公園，國家地質公園，中國重點文物保護單位，中國四大石窟之一。2018中國西北旅遊行銷大會暨旅遊裝備展上，入圍“神奇西北100景”榜單。



## 麥積山石窟

麥積山石窟是麥積山風景名勝區重要景點，國家5A級旅遊景區，因山形酷似農家麥堆之狀，故名。麥積山石窟窟龕鑿于高20—80米、寬200米的垂直崖面上。麥積山石窟為中國四大石窟之一，被譽為“東方雕塑館”，其他三窟為：龍門石窟、雲岡石窟和敦煌莫高窟。



【九曲黃河第一灣】藏族人民結合黃河上游的地形、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）。天下黃

河九十九道灣，最美的自然景觀要數第一灣和壺口瀑布九曲黃河第一彎景區距離唐克西9公里。為發展旅遊業，2014年起唐克周圍的S209、XU13等道路進行拓寬工作，至今未修完。在此處可以看到黃河與其支流白河交匯並轉彎，十分壯觀。有“塞外西湖”的美稱。2018中國黃河旅遊大會上，九曲黃河第一彎被評為“中國黃河50景”。



### ✈ 航班參考

天數	航空公司	航班	出發地	起飛時間	目的地	抵達時間
1	中國國際	CA186	桃園國際機場	2024/05/11 13:00	北京機場	2024/05/11 16:25
1	中國國際	CA1277	北京機場	2024/05/11 19:30	蘭州機場	2024/05/11 21:55
8	中國國際	CA2588	蘭州機場	2024/05/18 16:35	成都天府國際機場	2024/05/18 18:10
9	中國國際	CA417	成都天府國際機場	2024/05/19 15:15	桃園國際機場	2024/05/19 18:35

## 每日行程

### 第1天

台北/北京/蘭州

集合於桃園國際機場，由專業領隊為您辦理登機手續，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：--

午餐：機上簡餐

晚餐：伊穆祥牛肉麵總店/馬中山尕哈三牛肉麵  
(彩虹城店)



蘭州桔子水晶酒店或建蘭智選假日酒店或同級(當地准五)

### 第2天

蘭州-夏河

**【拉卜楞寺】**拉蔔楞寺，位於甘肅省甘南藏族自治州夏河縣，藏語全稱為：“噶丹夏珠達爾吉紮西益蘇奇貝琅”，意思為貝喜講修興吉祥右旋寺。簡稱紮西奇寺，一般稱為拉蔔楞寺。拉蔔楞寺是藏語“拉章”的變音，意思為活佛大師的府邸。是藏傳佛教格魯派六大寺院之一，被世界譽為“世界藏學府”。寺院坐北向南，占地總面積86.6萬平方米，建築面積40餘萬平方米，主要殿宇90多座，包括六大學院、16處佛殿、18處昂欠(大活佛宮邸)、僧舍及講經壇、法苑、印經院、佛塔等，形成了一組具有藏族特色的宏偉建築群，房屋不下萬間。大經堂：全寺共有六大經堂，最大的是聞思學院經堂 又稱大經堂，是“磋欽措兌”會議的場所，為全寺之中樞。一世嘉木樣初建時，只有80根柱子，1772年二世嘉木樣擴建為140根柱子，可容納3000僧人誦經。1946年，五世嘉木樣又建了前殿院，至此，大經堂成為有前殿樓、前庭院、正殿和後殿共數百間房屋，占地10余畝的全寺最宏偉的建築。

**【輪學院經堂】**時輪學院經堂坐落於大經堂右側，建於1763年，正殿東西5間，南北11間，具有濃郁的藏式風格，內供時輪金剛佛銅像。後殿正中供奉釋迦牟尼和七大弟子像，左右供奉著堪布倉、貢唐羅智倉、旦巴嘉措等活佛的靈塔。

**學院經堂：醫學院經堂**，建於1784年，正殿南北6間，東西5間，殿內供奉藥王佛、藥師佛和拉科倉的舍利塔，殿前廂廊內繪有人體脈絡圖18幅。

**喜金剛學院經堂**：建於1879年，仿拉薩布達拉宮的南傑紮倉樣式修建。1957年失火燒毀，後由國家撥款按原式重建。

**【續部上學院經堂】**續部上學院經堂，位於喜金剛學院的西側。建於1941年，正殿東西5間，南北10間，高達三層，頂層為宮殿式，綠色琉璃瓦覆蓋，故稱綠瓦寺。後殿內供有彌勒佛銅像和十六羅漢象，左為八大藥師佛和35尊仟悔佛，右為第五世嘉木樣大師父母的骨灰塔及21尊度母佛像，兩側有銅質無量壽佛1000尊。

**續部下院經堂**：續部下院經堂位於大經堂東北，初建於西元1737年，正殿東西5間，南北1間，系藏式建築，殿頂法輪、幢幡俱全，內供密集、怖畏、勝樂等密宗佛像，其後殿供奉一世德哇倉等7位活佛之靈塔。

**【彌勒佛殿】**亦稱“壽槽寺”，坐落在大經堂之西北隅，高達六層，縱深各5間。初建於1788年，1844年由卓尼察汗呼圖克圖額爾德尼班智達捐資予以翻修，並建金瓦亭。該殿為藏漢混和式結構，最高層為宮殿式的方亭，四角飛簷，上覆蓋鎏金銅

獅、銅龍、銅寶瓶、銅法輪、銅如意，陽光下金碧輝煌，故俗稱“大金瓦寺”

**【釋迦牟尼佛殿】**釋迦牟尼佛殿，位於彌勒殿西邊，仿拉薩大昭寺修建，亦為鎏金銅瓦屋頂，俗稱“小金瓦寺”。該殿高三層，二層內供有釋迦牟尼佛像，兩側有兩根銅質龍柱，釋迦牟尼佛像頂供有釋迦金佛，高約0.7米，是第一世嘉木樣從西藏本堆地方迎請來的，殊為珍貴。第三層為嘉木樣護法殿，殿前為圖丹頗章，系曆世嘉木樣坐床和舉行其它隆重儀式典禮的地方。

拉卜楞寺尚有藏經樓、印經院、夏丹拉康、菩提法苑、嘉木樣別墅、銅塔、廚房和牌坊等建築。

拉蔔楞寺下設六大學院，其中一個顯密學院，五個密宗學院。分別為聞思學院（屬於顯宗）、時輪學院、醫學院、喜金剛學院、續部上院、續部下院。

**【桑科草原】**桑科草原位於甘肅省甘南藏族自治州夏河境內，距夏河縣城拉蔔楞西南10公里，有公路直通。桑科草原屬於草甸草原，平均海拔在3000米以上，草原面積達70平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧業基地之一。這裏人口少面積大，僅有4000多牧民，草原卻遼闊無際，是一處極為寶貴的自然旅遊景區。這裏設有藏式帳篷接待站兩處，每年7-9月搭起藏包，為遊客準備新鮮奶茶、糌粑、藏包、手抓羊肉等藏區特色風味，還為遊客準備了馬匹、犏牛、射擊篝火晚會等草原旅遊節目。遊人在這裏可以盡情體味神秘淳樸的藏族風情。

※※溫馨小提示：甘南地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。甘南草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以運動鞋可帶來方便，不可穿涼鞋。因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的風俗和宗教習慣。※如遇學院經堂上課，不予參觀。敬請見諒



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：中式合菜60



夏河玖盛國際飯店或同級（當地准五）

第3天

夏河-郎木寺-若爾蓋

**【東方小瑞士郎木寺】**郎木寺是一個地名，是甘肅甘南藏族自治州碌曲縣和四川阿壩藏族羌族自治州若爾蓋縣共同下轄的一個小鎮。

一條寬不足2m的小溪從鎮中流過，卻有一個很氣派的名字“白龍江”，如按藏文意譯作“白水河”。清澈見底的白龍江水把小鎮一分為二。江北是賽赤寺屬於甘肅碌曲縣，又叫“安多達倉郎木賽赤寺”，江南是格爾底寺屬於四川若爾蓋縣，又叫“安多達倉郎木格爾底寺”，均屬藏傳佛教格魯派寺廟。

一條小溪分界又聯結了兩個省份，融合了藏、回兩個和平共處的民族；喇嘛寺院、清真寺各據一方地存在著；曬大佛，做禮拜，小溪兩邊的人們各自用不同的方式傳達著對信仰的執著。

**【白龍江峽谷】**峽谷緊鄰四川境內的郎木寺，沿著小路向白龍江上游走，沒多遠就能看見。峽谷入口處掛滿了彩色的經幡，向上仰望，有著坐井觀天的幽雅，亂嶺峒的小路往峽谷深處延伸，兩側則是突兀的岩石。後前往若爾蓋，在西部牧場-藏服體驗。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：中式合菜60



若爾蓋古格王朝酒店或同級（當地准五）

第4天

若爾蓋-唐克-迭部

**【花湖風景區】**花湖占地320萬畝，是黃河上游重要的水源涵養區，是熱爾大壩草原上的一個天然海子，也是我國僅次於呼倫

貝爾草原的第二大草原，屬全國四大優良牧場之一。岸邊蘆葦茂密，因湖中盛開的一種白色小花而得名花湖。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。此外，這裡還是觀看國家一級保護動物黑頸鶴的最佳去處，據調查，區內脊椎動物有218種，所以又稱飛禽樂園，2005年被授予「黑頸鶴之鄉」。

【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、扎曲、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。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：中式合菜60



迭部賽銀酒店或同級（當地准五）

第5天

迭部【紮尕那】-<160 KM/3H>宕昌（宕昌海拔1900M）

【天空之城扎尕那】位於甘南藏族自治州迭部縣西北30餘公里處的益哇鄉的一座古城，藏語意為“石匣子”。地形是一圈俏麗的崖壁包裹中的一個藏族小村寨，風景秀麗奇幻，是整個甘南藏區風光最為優美的地方之一。村中古老的木制藏居沿山而建，藏民們安靜淳樸的勞作在山坡河水之間，構成美妙的田園風光。無論觀光、攝影，還是參觀淳樸藏族人民的傳統生活，都是不可錯過的美妙之地。這種乍見時驚為香格里拉的心境，也只有上世紀的探險家約瑟夫·洛克才能傳達吧：「我平生未見如

此綺麗的景色，如果《創世紀》的作者曾看見迭部的美景，將會把亞當和夏娃的誕生地放在這裡。」溫馨小提示：紮尕那遊覽有幾個村莊，距離也比較遠，遊覽時間長，而且沒有電瓶車，客人需要步行，裡面也會當地村民的馬可以騎，但是不建議騎馬，這裡的馬沒有經過正規的訓練，而且收費也高，若騎馬出了意外也沒有賠償，所以不建議騎馬。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：中式合菜60



宕昌新官鵝大酒店或同級（當地准五）

第6天

宕昌—1.5H官鵝溝(官珠溝國家森林公園+區間車【原官鵝溝風景區】)-天水

【官鵝溝】官鵝溝國家4A級森林公園位於甘肅省南部的隴南市宕昌縣境內，隸屬隴南市岷江林業總場，距蘭州290公里，公園分為官鵝溝(2018年景區改名為官珠溝)、大河壩溝(2018年景區改名為鵝曼溝)、馬圈溝、缸溝、八峽溝、大廟灘等六大景區。

【官珠溝國家森林公園(原官鵝溝風景區)】官鵝溝風景區有著高山草甸和終年不化的雪山。溝內山嶺重疊，幽谷縱橫，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飛濺，草甸雪山，湖泊激流，古木參天，溝兩邊的懸崖峭壁上有許多形態各異，妙趣橫生的岩石構造，被專家譽為最有觀賞價值的“地質公園”。主要景點有：通天門、問天石、獨秀峰、幽谷洞天、山盤水柱、虎口瀑、珍珠瀑、雲煙瀑、官鵝飛瀑等景觀供遊客觀賞。官鵝溝的山，靈秀中透著剛勁質樸，官鵝溝的水，清澈之中蘊涵著甜蜜，溪水邊，山丘上，大地中，蒼穹內處處可見的是大自然的熱情與活力，每一個地方都洋溢著喜悅的氣息，它無時無刻不在感染著

你，讓你不知是自己置身于群山之中，還是群山融入了你的體內。官鵝溝自然風景區原始古樸，環境優美、空氣清新、風景如畫。

※官鵝溝風景區已於2018年度正式更名為官珠溝國家森林公園。

※官鵝溝紅葉季節為10月中至11月初，如葉子顏色不如預期或因天候因素（下雨、颶風或氣溫...）等之影響，仍會依照原行程安排，前往原景點純欣賞，敬請見諒。

※本日官鵝溝兩大景區整日遊覽時間約為六小時(官珠溝國家森林公園遊覽時間約3.5小時)。

整個官鵝溝地質公園的行程海拔約在1780-2400之間，因此不會有高原反應產生，各位旅客可以放心前往，悠悠品味更勝九寨的官鵝溝。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：中式合菜60



天水智選假日酒店或同級（當地准五）

第7天

天水【麥積山石窟含電瓶車<東崖、西崖>】天水海拔1100M）-蘭州

【麥積山石窟】麥積山石窟是麥積山風景名勝區重要景點，國家5A級旅遊景區，因山形酷似農家麥垛之狀，故名。麥積山石窟窟龕鑿于高20-80米、寬200米的垂直崖面上。存有窟龕194個，其中東崖54窟，西崖140窟，泥塑、石胎泥塑、石雕造像7800餘尊，最大的造像東崖大佛高15.8米，壁畫1000餘平方米。麥積山石窟為中國四大石窟之一，被譽為“東方雕塑館”，其他三窟為：龍門石窟、雲岡石窟和敦煌莫高窟。2014年6月22日，在卡塔爾杜哈召開的聯合國教科文組織第38屆世界遺產委員會會議上，麥積山石窟作為中國、哈薩克斯坦和吉爾吉斯斯坦三國聯合申遺的“絲綢之路：長安-天山廊道網”中的一處遺址點成功列入《世界遺產名錄》。

東崖的石窟以涅槃窟、千佛廊、散花樓上的七佛閣等最為精美。在涅槃窟前有四根粗短的石柱，柱頭有蓮瓣形的浮雕，柱頂不用斗拱，而代之以浮雕的“火焰寶珠”，設計構思極其巧妙，這座崖閣是北魏晚期建築的，是石窟寺建築中的珍品。千佛廊長32米，崖壁上分兩層整齊地排列著258尊石胎泥塑的神像，神情各異，栩栩如生。

西崖聚集著萬佛堂、天堂洞、121窟、123窟、127窟、165窟等最有價值的洞窟。萬佛堂又叫“碑洞”，跨進門，迎面是一尊3.5米高的接引佛，雙目微合，雙手作接引之姿。窟內現存泥塑30多件。前壁的左上側留有影塑的千佛千餘身。窟龕中有許多製作精巧的彌勒、沙彌、供養人的雕塑。天堂洞是兩崖上最高的石窟，窟內全是大型的石塑造像，中間一尊，高1.95米，左右兩尊，高1.28米，每尊像約有二、三噸重。

※溫馨小提示：麥積山不大，就是上去的時候會比較累，臺階都是在山體上鑿開建立的，現在都加固了，不過有些地方還是需要注意下，走路時注意安全，還有需要注意的就是在參觀壁畫的時候，不要隨意的去拍照。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：中式合菜60



蘭州桔子水晶酒店或建蘭智選假日酒店或同級（當地准五）

第8天

蘭州/成都

【黃河母親像】位於蘭州市黃河南岸的濱河路中段、小西湖公園北側，是目前全國諸多表現中華民族的母親河--黃河的雕塑藝術品中最漂亮的一尊。具有很高的藝術價值，在全國首屆城市雕塑方案評比中曾獲優秀獎。雕塑由甘肅著名的雕塑家何鄂女

士創作，長6米，寬2.2米，高2.6米，總重40餘噸，由“母親”和“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。該雕塑構圖簡潔，寓意深刻，反映了甘肅悠遠的歷史文化。

【水車園】水車園以12輪蘭州水車為主景，是歷史上的“水車園”舊址。園內黃河奔騰，水車旋轉，渠水蜿蜒，各種花草樹木錯落有致，再現了黃河，水車與農業生產的和諧景象。

搭乘豪華客機飛往四川省省會又稱天府之國的 - 成都，成都為中國歷史文化名城之一，有著豐富的旅遊資源，也同時保有著優美的自然環境。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：中式合菜50  
晚餐：藥膳風味80



成都特別升等一晚【悅榕莊集團】溫江悅椿酒店  
(2022開幕) 或同級 (五星)

第9天

成都(睡到自然醒~漫步酒店花園)/台北

【成都溫江悅椿酒店】位於成都平原腹心，土地肥美、物產豐饒，素有“金溫江”之美譽。更與清代綜合性庭院式古建築群陳家桅杆隔街相望，擁有美麗的自然環境和深厚的歷史底蘊。酒店擁有的配套戶外設施體驗極其豐富，Vpark泵道體驗、綠道騎行體驗、露營體驗、萌宠樂園體驗、網球體驗。成都溫江悅椿酒店正是以“悅在當下，療愈生活”的理念，提供“近者悅，遠者來”的城市微度假生活

午餐享用四川小吃風味，品嚐四川菜系「一菜一格，百菜百味」的獨特美食體驗。

今天整理好行裝，前往機場，帶著滿滿的旅途收穫，搭機返回，為此次神秘之旅畫上完美的句點，結束這趟愉快、難忘的甘南九日之旅。



早餐：飯店自助早餐  
午餐：四川小吃風味60  
晚餐：--



溫暖的家

## 其他說明

### 小費

中華人民共和國：建議導遊、領隊及司機小費，每天合計新台幣300元。

因西藏、絲路、新疆、稻程亞丁團路程遙遠、辛勞，故建議導遊、領隊及司機小費，每天合計新台幣300元。

若行程報價中有包含小費，以上則不適用。

部分特殊團有額外的小費規定，將於行程內容中另做說明，則依該說明為主。

### 出團備註

#### 【甘南旅遊注意事項】

R高原反應：甘南地區偏高原氣候，首次進高原的人，建議準備一些抗高原反應的藥物，如紅景天登。甘南路況不太好，容易暈車的人一定要帶好暈車藥。這裏海拔多在3000米以上，一般人初到時都會頭疼，這時需要多喝水，吃些藥就好。

**R防曬禦寒：**甘南地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。諺語有雲：“早上凍死，中午曬死”，說的就是甘南氣候。由於甘南草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以雨靴可帶來方便，不可穿涼鞋。另外，一定要有帽子，可防紫外線照射。還應備有晴雨傘，防曬霜，太陽鏡等必備工具。

**R尊重風俗、宗教習慣：**進寺廟時，忌諱吸煙、摸佛像、翻經書、敲鐘鼓。對於喇嘛隨身佩帶的護身符、念珠等宗教器物，更不得動手撫摸；在寺廟內要肅靜，就座時身子要端正，切忌坐活佛的座位；不要隨便拍攝寺廟、僧侶，因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的風俗和宗教習慣。尊重別人才會獲得別人的尊重。

**R注意人身安全：**甘南地區有不少人跡罕至的風景區，這裏的藏獒一般都非常兇猛，遊人要多加小心。在造訪牧民家時，不可貿然進入。同時去藏民家中作客，最好帶一些小禮物為好，比較受歡迎。若夏季在草原上宿帳篷時，記得一定要燃篝火。這是最安全的戶外生存之道。

**R景點之間距離較長，**車程比較漫長枯燥，最好準備一些零食和充足的水。

**R噴霧劑：**隨身攜帶一瓶水噴霧劑，能在下車時，一解躁熱的感覺。

**R空氣枕：**準備一個空氣枕，能降低長途舟車奔波之累。

## 電壓

中華人民共和國：220V 三孔扁型

## 天氣

請點選[天氣參考網址](#)

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

印表日期：2024/05/17

行家旅行社(股)公司 統一編號：86127153 <https://www.protour.com.tw>

觀光局註冊編號：交觀綜字第2028號 品保協會編號：旅品北0535號

聯絡電話：☎(02) 02-2516-8000 地址：台北市中山區松江路23號7.8樓

服務信箱：[buffy@protour.com.tw](mailto:buffy@protour.com.tw)