



現代中國旅行社有限公司

MODERN CHINA TRAVEL AGENCY LTD.

Tel: 23919900 Fax: 23964431 Website: <http://www.modernchinatravel.com>

甘南藏族自治州(世外桃源郎木寺) 碌曲(尕海湖-甘南高原上的明珠) 唐克(九曲黃河第一彎)
若爾蓋大草原(花湖) 夏河(小西藏) 同仁(藏傳佛教藝術之鄉) 八天四飛直航團(SKS-8-D3)
(CA/3U/UO/HX/CZ/MU/ZH)

成人收費：

出發日期：

特別安排:5至10月份限定：若爾蓋大草原(花湖)、九曲黃河第一灣。

5至10月份花湖(有機會看到)，珍稀保育鳥類動物“黑頸鶴”的棲息繁殖地。每年的夏、秋交替之時，成群的黑頸鶴便飛到這裡繁殖後代，這片溼地頓時充滿著生機。

阿壩藏族自治州，這裡以高寒的山地和高山草原為主要旅遊景觀，以藏族民俗風情、藏傳佛教文化建築和草原風光為主要的旅遊資源。5至10月份是若爾蓋大草原和花湖最美的季節。

郎木寺是甘南藏族自治州碌曲縣轄下的一個小鄉鎮。一條小溪從鎮中流過，小溪雖然寬不足2米，卻有一個很氣派的名字“白龍江”，如果按藏文意譯叫“白水河”。小溪的北岸是郎木寺，南岸就屬於四川若爾蓋縣。當中國人正蜂擁而至九寨溝的時候，一班外國旅客，發現了這個世外桃源。於是乎，位於四川甘肅兩省交界的郎木寺，迅速竄紅在國外背包客中。在這裡看到的外國遊客比中國遊客多得多，這裡的每個人都會跟你“SAY HELLO”。這個位於兩省交界的小鎮，早些年還是個鄉，隨著旅行者越來越多的到來而繁榮成了一個小鎮。節日裡除了當地的居民，最多的就是熙熙攘攘的旅行者和正在趕超老外的中國小資們。去過麗江、陽朔不稀奇，去過郎木寺才能贏來些艷羨的目光。雖是如此，但朗木寺旖旎的風光還是很值得一來。郎木寺就是這樣一個恬淡安靜的小鎮，在這裡你只想盡情的放鬆自己。或者極端嚮往自由，或者一時不知何去何從。所以在郎木寺這個人情味道濃厚的小鎮，每一個行者都可以安然的休息一下。

第一天：香港→成都→蘭州或西寧

請於指定時間在香港國際機場航班櫃檯前集合，乘客機飛蘭州(口岸如有變動以茶會公佈為準，請參考備註)。蘭州地處古絲綢之路咽喉要衝，是黃河上游的一顆璀璨明珠，古稱“金城”。晚宿於準四星級蘭州飛天大酒店或同級或晚宿準四星級西寧大廈或同級或安排第02天乘機往蘭州或西寧，如安排第02天飛蘭州或西寧晚宿於準四星級成都美麗華酒店或同級或晚宿準四星級北京廣西大廈或同級或晚宿於準四星級重慶海德酒店或同級。

第二天 蘭州—臨夏市—夏河(拉卜楞寺、甘加草原)(早、午、晚餐)

早餐後。經臨夏市抵達夏河。拉卜楞寺位於甘肅省夏河縣城西北，它建於清代康熙四十八年(1709年)，是我國著名的藏傳佛教格魯派六大寺院之一。拉卜楞寺本名噶丹夏珠達爾吉扎西益蘇奇貝琅(意為具喜講修興旺吉祥右旋寺)，簡稱扎西奇寺，一般稱拉卜楞寺。拉卜楞是藏語“拉章”的變音，意為僧侶的宮殿，寺院自1709年創建，經歷代寺主嘉木樣活佛和廣大僧眾的開發，已成為包括顯、密二宗的聞思、續部下、續部上、醫學、時輪及喜金剛六大學院，108個屬寺和八大教區的大型寺院，是西藏以外，藏傳佛教格魯派的又一中心和西北地區最高佛教學府，朝聖者終年不斷，最盛時寺內僧侶達4000人。甘加草原位於甘肅省甘南藏族自治州夏河縣城西北30公里處，平均海拔在3,000米以上，草原的一部分，為四周群山環抱，大夏河水從南到北徐徐流過，水草豐茂，風景優雅，藍天白雲下牛羊成群，一派自然田園風光。晚宿於夏河西羚大酒店或同級。

第三天：夏河—合作(九層樓—米拉日佛閣)—碌曲(尕海湖-甘南高原上的明珠-瑪曲草原)—若爾蓋 5至10月份限定(大草原、花湖)(早、午、晚餐)

早餐後前往位於甘肅安多藏區合作市，它的全稱是“安多合作米拉日巴九層佛閣”，名字雖然有點兒長，卻也講得很明白。始建於清乾隆四十二年(1777年)，原建樓閣已毀於“文革”。現存建築重建於1988年5月，曆時四年落成。米拉日佛閣是為紀念米拉日巴而修建的佛閣。是藏傳佛教噶舉派(白教)在安多藏區最主要的填充院。米拉日巴是藏傳佛教史上最富傳奇色彩的一位大師，是噶舉派(白教)創教者之一。閣內主要供奉藏族民眾中最富傳奇色彩、婦孺皆知的米拉日巴佛。樓高共九層，供奉以米拉日巴佛尊都及其弟子為主的藏傳佛教各派的開宗祖師，有以金剛為主的四密乘的眾多佛像、菩薩、護法神等各類佛像1720尊。反映藏傳佛教內容的各類壁畫規模巨大，繪畫技法高超，具有很高的藝術價值。在中國藏區共有兩座米拉日巴佛閣，這座佛閣為安多載我藏傳佛教名剎之一，建築氣勢雄宏，金碧輝煌。常年有住寺喇嘛學習研修，供奉佛主，有獨特的文化氛圍。碌曲：在碌曲縣境內海拔3400米的尕海草原上，在空曠的天宇下靜靜地躺著一個碧波蕩漾的湖泊，她就是尕海湖。尕海湖為甘南州第一大淡水湖，豐水季節湖面為一萬多畝，枯水季節為七千多畝，水最深處約五米。湖四周為優良的天然牧場，河流縱橫，植被良好。有各種珍禽異鳥棲息於湖畔。1982年尕海湖被省上列為濕地類型候鳥保護區，1999年被國務院列為國家級自然保護區。隨後前往【花湖】，四周數百畝水草地就是“高原濕地生物多樣性自然保護區”。每到夏日，廣闊無垠的熱爾草原上，湖底清冽的湖水中會開滿姿意生長的白色花朵，綠草和鮮花一直長到天邊。花湖，也是珍稀保育鳥類動物“黑頸鶴”(看機會)的棲息繁殖地。每年的夏、秋交替之時，成群的黑頸鶴便飛到這裡繁殖後代，這片溼地頓時充滿著生機。【若爾蓋縣】，位於青藏高原東部邊緣地帶，地處阿壩藏族自治州北部。黃河與長江分水嶺將其劃為東西兩部。東部群山連綿，峰巒疊翠，林濤瀾蕩；西部草原廣袤無垠，水草豐茂，牛羊成群，素有“川西北高原的綠洲”之稱。抵四川省最大的【若爾蓋大草原】，位於阿壩藏族自治州東北部的紅原縣和若爾蓋縣境內。面積近3萬平方公里，由草甸草原和沼澤組成。夏季是草原的黃金季節，這裏天高氣爽，能見度很高。天地之間，綠草茵茵，繁花似錦，芳香幽幽，一望無涯。晚宿於若爾蓋大帳陽光酒店或同級。

第四天：若爾蓋—唐克(九曲黃河第一灣)—甘南藏族自治州-世外桃源郎木寺(遠看紅石崖)(早、午、晚餐)
早餐後驅車前往黃河九曲第一灣：位於若爾蓋縣唐克鄉索克藏寺前，距縣城68公里，距唐克鎮8公里。黃河發源於青海的巴顏卡拉山，一路鬥折蛇行，緩緩向東流到四川，在索克藏寺前與白河相匯合，突然又折回向西北而去，型如“S”型，從而形成了蕩氣回腸的黃河九曲第一大灣。氣勢磅礴的黃河，在這裏因地勢原因，水流平緩，水質清純潔淨，優雅別致，靜靜地徜徉於茫茫原野，仿佛輕曲吹疊，時流天邊，時繁草間，河中有島，島中有湖，層次豐富，具有水上蓬萊的仙境，也有世外桃源的情趣，泛舟河面，碧波蕩漾，心曠神怡，美不勝收。這裏地處於國家高寒濕地保護區內，是全國三大名馬“河曲馬”的故鄉，河曲馬被杜甫贊譽為“竹披雙耳俊，風如四蹄輕”。在這裏，你可以騎河曲神駒，信馬由韁，感受草原牧民生活。“萬涓成水匯大川，千轉百回出險灘。滔滔長流濟斯民，力發黃河第一灣。之後前郎木寺。郎木寺是甘南藏族自治州碌曲縣轄下的一個小鄉鎮。一條小溪從鎮中流過，小溪雖然寬不足2米，卻有一個很氣派的名字“白龍江”，如果按藏文意譯叫“白水河”。小溪的北岸是郎木寺，南岸就屬於四川若爾蓋縣。當中國人正蜂擁而至九寨溝的時候，一班外國旅客，發現了這個世外桃源。於是乎，位於四川甘肅兩省交界的郎木寺，迅速竄紅在國外背包客中。在這裡看到的外國遊客比中國遊客多得多，這裡的每個人都會跟你“SAY HELLO”。這個位於兩省交界的小鎮，早些年還是個鄉，隨著旅行者越來越多的到來而繁榮成了一個小鎮。節日裡除了當地的居民，最多的就是熙熙攘攘的旅行者和正在趕超老外的中國小資們。去過麗江、陽朔不稀奇，去過郎木寺才能贏來些艷羨的目光。雖是如此，但郎木寺旖旎的風光還是很值得一來。郎木寺就是這樣一個恬淡安靜的小鎮，在這裡你只想盡情的放鬆自己。或者極端嚮往自由，或者一時不知何去何從。所以在郎木寺這個人情味道濃厚的小鎮，每一個行者都可以安然的休息一下。抵達後前往遠看紅石崖，這裏是一個山區地帶。岩石多姿奇特，洞穴奇形怪狀，大小不一。岩石峭壁均成赤色，頗有長江赤壁之神韻。據專家考察定為沙礫岩丹霞地貌，岩石上的自然肖像，形態逼真，清晰可見。晚宿於郎木寺賓館或白龍賓館或四川的仁青賓館或同級。

第五天：郎木寺(郎木寺鄉全景、納摩峽谷)—黃南州(同仁縣—藏傳佛教藝術之鄉)(早、午、晚餐)

早餐後往遊郎木寺。郎木寺為藏傳佛教格魯派的寺廟。在甘肅境內，隨著緩坡，郎木寺的高處，遠望郎木寺鄉。之後前往遊納摩峽谷，納摩峽谷長約8公里(只可短暫逗留 因為要前往同仁)，明快清澈的白龍江從這兒奔湧而出。緣江而上，兩壁松柏和灌木蒼翠的青山圍成了天然一道屏障。高耀的陽光穿透灌木，點點灑在腳下柔軟的草甸上，顯得草色更加鮮亮柔嫩。納摩峽谷的盛名，源自最受民眾尊崇的傳說，傳說中老祖母(藏語虎)木(藏語女性，仙女)原來居住的洞穴就在這個峽谷中。沿途觀大草原風光。之後前往我國藏傳佛教藝術之鄉——同仁，沿途觀美麗大草原風光。晚宿於黃南賓館或同級。

第六天：同仁(郭麻日寺大佛塔、下吾屯寺、隆務寺)—尖紮縣(早、午、晚餐)

早餐後參觀我國安多地區第一大佛塔，同仁郭麻日寺大佛塔。之後參觀下吾屯寺，(下吾屯寺，因藏傳佛教唐卡藝術聞名而出名，兩個村子裏家家有藝人，人人會作畫，因此該地區的下吾屯寺是相當有聲望的兩座寺院)。之後前往參觀隆務寺(位於青海省黃南藏族自治州州府所在地同仁地區，屬青海省藏傳佛教六大寺院之一，歷史上同仁地區因藏傳佛教繪畫、雕塑、刺繡藝術聞名而出名，因此俗有“藏傳佛教藝術之鄉”的美名)。之後前往位於尖紮縣。晚宿同仁雲龍酒店或同級。

第七天：尖紮縣(李家峽坎布拉國家森林公園、丹霞地貌)—西寧或蘭州(早、午、晚餐)

早餐後前往位於尖紮縣和化隆縣交界處的李家峽。黃河上游龍羊峽至青峽河段規劃梯級開發的第三級大型水利發電站。該水電站是黃河在青海境內繼龍羊峽水電站之後又一大型水電站，水面遼闊，水質優良，大壩庫區，森林公園組成一個綜合性大型國家AAAA級遊覽區。參觀坎布拉國家森林公園、欣賞神奇的丹霞地貌，之後前往我國藏傳佛教藝術之鄉黃南州，黃南藏族自治州州府所在地隆務鎮。“隆務”系藏語，意為農業區。之後前往青海省的第一大城—西寧。西寧是著名的高原古城，海拔2275米，迄今已有2100多年的歷史，這兒的少數民族占了人口的1/4，尤其以回族和藏族為主。在古代，西寧是通往西域的東西要道，被稱為「絲綢之路南道」；而自青藏鐵路開通之後，它更是成為進入西藏的重要樞紐。抵達後前往下榻酒店休息。晚宿準四星級西寧大廈或同級或晚宿於準四星級蘭州飛天大酒店或同級。或飛機返成都或重慶或北京，晚宿於準四星級成都美麗華酒店或同級或晚宿準四星級北京廣西大廈或同級或晚宿於準四星級重慶海德酒店或同級。

第八天：西寧或蘭州→成都→香港(早餐)(餐盒)早餐後驅車往機場乘搭直航客機返港。

購物點:不多於三個

行程圓滿結束，祝君旅途愉快

備註:

- (1) 本團不包所有會出現的機場稅及行李保險、保管費、行李生小費及騎馬費等。
- (2) 如受塌坊影響需繞道前往或返回。所需支付之超公里費，由各團友分擔。
- (3) 以上行程出入口岸、中段口岸及航班時間只供參考，可能改重慶(CA)、北京CA/HX/UO/CZ)、成都(CA/HX/UO)、西安(MU)、蘭州(MU)、昆明(MU/HX)或廣州(CZ)，如有變動均以當地接待單位或茶會公佈為準。
- (4) 本公司建議貴客參團時應購買個人旅遊綜合保險以作保障。
- (5) 以上行程、住宿酒店及住宿地區只供參考，如有變動均以當地接待單位安排為準。
- (6) 以上行程因路況崎嶇，車程常超出預計，不一定按行程中地點住宿及只定時間參觀。
- (7) 客人報名前，請仔細了解本公司責任細則、報名須知、臨時取消細則、個人資料私隱政策聲明。亦需要將以上資料轉述給其所有同行人士。
- (8) 以上行程均為高原地帶，平均海拔4500米，空氣稀薄，如患高血壓、心臟病、癲癇病、哮喘病等等病者，都不宜前往。為安全起見，請於報名前在香港找註冊醫生做好身體檢查，了解是否適宜參團，一經報名，則視為無健康問題，日後亦不接受以健康理由退團。
- (9) 領隊、導遊、司機、地陪等建議服務費HK\$60元×08天共HK\$480元。
- (10) 此團可能合併其他團隊出發，去程或回程將沒有領隊隨行；如人數不足10位客人，本社不安排隨團領隊，當地導遊一般只會說國語(建議服務費給導遊HK\$480)