



TRAVEL  
IS MY  
THERAPY

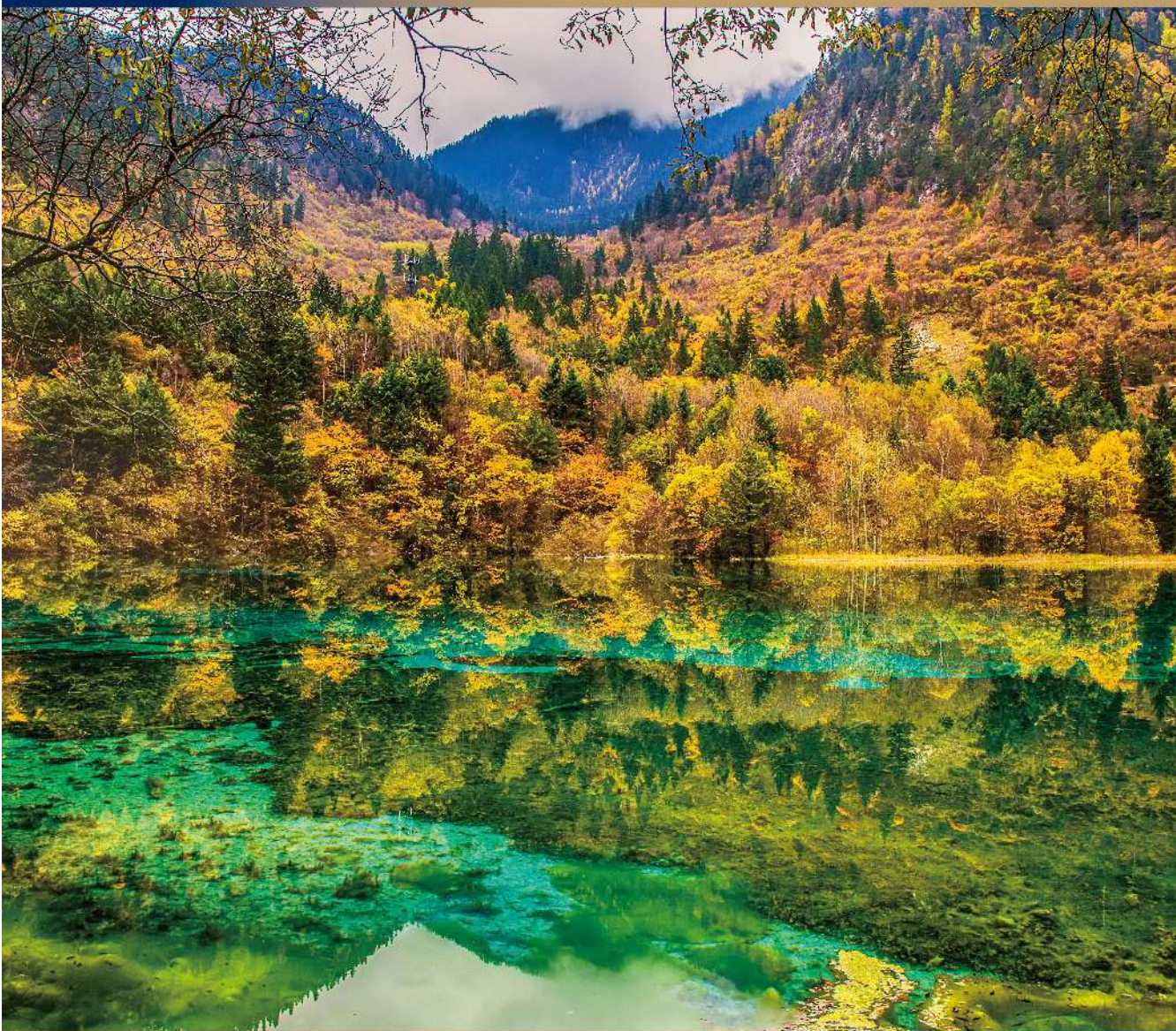
| China

川蜀四大世界遺產 · 九寨溝二次進出  
峨眉拂曉太極體驗 · 古蜀文明金沙遺址

# 晴友讀中：九寨溝 · 峨眉 · 樂山

## 8日

深入探索





二天慢遊，盡攬九寨天堂美景

### 九寨溝二次進溝

九寨溝景區動線為Y字型，二次進溝，一天遊一邊，不急不徐地細覽九寨溝美景。只有二次進溝才能有足夠的時間，輕鬆慢步地走完，一次進溝只能乘車快速經過，無法近距離細覽及拍照，真的很可惜！如果您喜歡看山水，如果您是攝影愛好者，那麼世界水景之王—九寨溝，絕對值得花上時間細細品味。

無需和其他人拼車，節省寶貴時間

### 九寨溝內安排包車遊

大陸的景區的交通車，跟公車一樣，每站都會停，讓旅遊上下車。如果不包車，當我們團體人數較多，而等來的車只有少數位置，可能會被迫拆為2~3班車次上車，然後再下一個景點會合，造成旅遊時間壓縮。



天上瑤池遺落凡間，化作黃龍斑斕彩池

### 人間瑤池--黃龍(含纜車)

百層鈣華如鎏金梯田蜿蜒山間，碧水在陽光下折射出翡翠、孔雀藍與琥珀色波紋，雪山倒影碎在漣漪裡，恍若神女遺落的琉璃鏡。

佛是一座山，山是一尊佛

### 千年禪意--樂山大佛(船遊)

巨佛端坐岷江、青衣江、大渡河交匯處，赭紅岩體浸染暮色時，袈裟褶皺流淌青銅光澤，恰似熔岩凝固於奔騰浪濤之上。烏尤、凌雲、龜城三山綿延成天然臥佛，與人工巨像疊影江面，演繹“佛中有佛”的奇觀。





雲海盤桓金頂，佛光浮沉霧濤

### 峨眉山金頂，安排環保車(包車)+纜車上下

峨眉以三千青嶂為琴，撥弄著蒼茫與靈秀的弦音。梵鐘穿透晨霧，古寺簷角懸著星月的殘夢，珙桐花開時白鴿振翅，驚醒了沉睡億萬年的玄武岩。

晨學一小時，受用一輩子

### 峨眉山養生八段錦教學

八段錦是中國傳統養生功法，以八組動態舒展的肢體動作融合導引行氣，形成融貫天人的流動美學。其起源於北宋，以“錦緞般柔順華美”為精髓。特別於峨眉山酒店早餐前，由峨眉武術非物質文化遺產傳承師傅，教貴賓養生八段錦。



人見人愛的中國國寶

### 熊貓基地(含電瓶車)

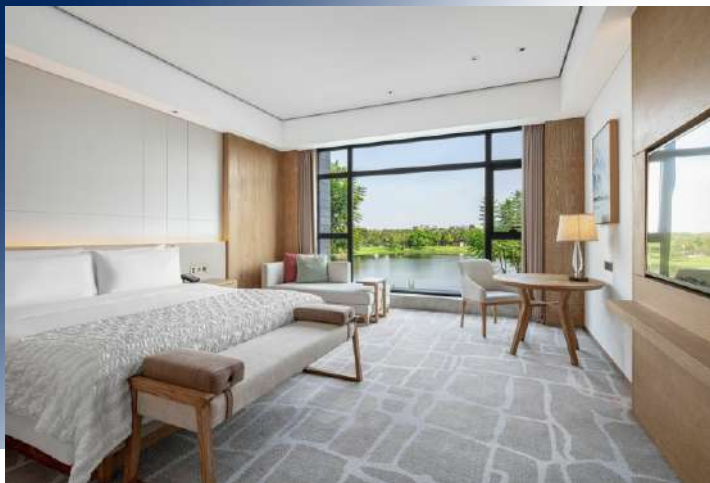
聞名世界的成都熊貓基地，總面積3570畝，特別安排電瓶車代步，節省一些腳力。基地內模擬大熊貓野外生態環境，設有熊貓產房、飼養區、科研中心及“熊貓別墅”等設施。

被譽為“20世紀人類最偉大考古發現之一”

### 金沙遺址博物館 (含專業導覽)

距今約3200年至2600年前，是古蜀王國鼎盛期的見證。2001年被發現首見於世，為研究商周時期成都地區古蜀文明金器加工工藝、青銅器技術演變，以及四川盆地與外地文化交流留下重要的實物資料。





特色客房與沉浸式景觀

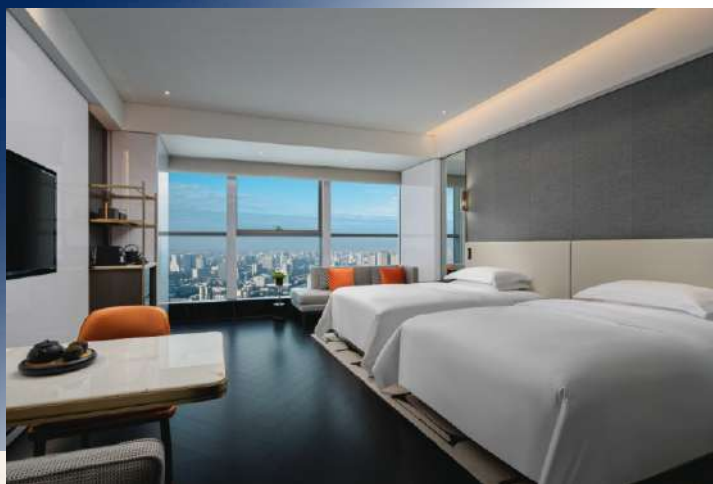
### 峨眉山艾美酒店 (指定湖景房)

酒店坐落於峨眉山景區入口處，步行5分鐘可達“天下名山”牌坊。鄰峨秀湖，基礎房型均為50平方米起跳，極簡風格搭配全景落地窗，可私享湖面晨霧與星空夜景。

卓越地理位置與交通便利性

### 成都瑯珀·凱悅臻選酒店

地處成都核心區域，步行2分鐘可達春熙路太古里商圈，毗鄰網紅店聚集的鑣鈹街，周邊涵蓋蘭桂坊、九眼橋等熱門區域，探索城市文化與美食極為便捷。



藏羌元素與現代設計結合

### 九寨康萊德酒店

90%以上的網路評價提及“景觀驚豔”、“服務細緻”、“硬體超乎預期”，酒店坐落於九寨溝漳黎鎮中查溝入口，距九寨溝景區入口僅10公里。融合傳統與創新元素，將木質結構、藏式裝飾與現代智慧設備完美並存。



## 當地特色餐廳&美饌盛宴



以“精緻川菜”為核心

### 2025成都米其林一星 「許家菜」

許家菜始於2007年，憑藉對川菜精緻化的探索與連續多年米其林一星背書，成為成都高端餐飲的代表之一。其擅長以川味為底蘊，通過技法革新與食材升級，打破川菜“大麻大辣”的固有印象，適合追求味覺驚喜與儀式感的食客。



1人1鍋，湯底自行選擇(導遊會在用餐前詢問統計)

### 皇城老媽火鍋

皇城老媽火鍋通過經典鍋底、匠心食材與地域融合創新，構建起“味覺傳承+體驗升級”的美食矩陣，成為兼具文化厚度與味覺記憶的火鍋品牌標竿。經典紅湯麻辣鮮香，採用牛油與數十種香料熬制，辣而不燥、香氣醇厚；白湯以豬骨、土雞等文火慢燉，濃郁鮮甜，尤其適合涮煮蔬菜與海鮮。



舒適的用餐環境，餐飲亮點與本地融合

### 峨眉山艾美酒店晚餐

中餐廳「艾美軒」：主打創新川粵風味，麻辣香鍋、鉢鉢雞等地道菜系廣受好評，搭配峨眉雪茶，兼具文化體驗與味覺享受。



以藏族文化為核心，融合美食與在地體驗

### 九寨溝凡喜餐廳藏式風味

凡喜音樂藏餐廳，其藏文化元素與現代建築元素相結合的裝潢風格，用餐環境獨特而大氣，還有當地藏族歌手傾情演唱，滿足口腹之欲的同時，又能感受一場藏族音樂盛宴。



多文化菜系融合

### 九寨溝魯能希爾頓酒店 自助晚餐

正宗川味、傳統中式、日系菜品應有盡有。餐廳位於酒店一樓，座位寬敞且融入藏式木雕元素，落地窗外可眺望中查村山景與藏寨風光，營造自然與人文交融的用餐環境。



升級的環境及藏地融合菜品

### 九寨溝水上餐廳

2025年初完成升級改造，由專業承包商提升硬體設施與服務品質，建築設計以「穿水而建」為特色，餐廳部分區域跨越水面，周邊綠樹環繞，享用美食之餘亦可欣賞湖光山色。

# DAY 01

桃園國際機場→成都—145km—樂山【樂山大佛(含遊船)】—45km—峨眉山



## ★ 樂山大佛(含遊船)



樂山大佛是世界現存最大的摩崖石刻彌勒佛坐像，坐落於四川省樂山市岷江、青衣江、大渡河三江交匯處，通高71米，頭與山齊，足踏江濤，歷經唐代開元元年(713年)至貞元十九年(803年)共90年鑿刻完成。

## ★ 峨眉山



亦寫作峨嵋山，位於四川省峨眉山市境內，陡然屹立與四川盆地的西南邊緣。地勢陡峭，風景秀麗，有「峨眉天下秀」之美譽。氣候多樣化，植被與動物種類豐富，更是中國四大佛教名山之一。1996年被收錄為世界自然&文化雙遺產。



早餐 X

午餐 鄰機場餐廳中式合菜(人民幣80)

晚餐 艾美酒店峨眉風味(人民幣200)



峨眉山恒邦艾美度假酒店 5\*  
或同級

## DAY 02

峨眉山【養生八段錦體驗、峨眉金頂(含環保車、纜車)】  
—163km—成都【太古里商圈】

## ★ 養生八段錦教學

八段錦歷經千年演化，融合中醫經絡學說與氣功導引術，以“動中寓靜、剛柔相濟”為特色，通過柔和連貫動作調節氣血運行，修復臟腑機能，實現“未病先防”的養生目標。其流派分為坐式（文八段錦）與立式（武八段錦），兼具少林武術的剛健與太極拳的柔韌。

★ 峨眉山金頂(含環保包車+纜車上下) 

峨眉山金頂(海拔3077米)位於峨眉山主峰，是漢傳佛教四大名山之一的核心聖域，自東漢普光殿始建，至唐代成為佛教重要聖地，現存華藏寺建築群承載千年宗教脈絡。作為世界文化與自然雙遺產的組成部分，金頂以“日出、雲海、佛光、聖燈”四大奇觀聞名。



## ▲ 太古里

開放式低密度街區式購物中心，融合川西民居風格與現代設計，2019年獲評國家五星購物中心，2020年入選“成渝潮流新地標”，2025年第一季度新增首店148家，累計落戶全球品牌首店超4000家。



早餐 酒店早餐

午餐 金頂中式合菜(人民幣80)

晚餐 城老媽火鍋(人民幣210)



成都瑯珀·凱悅臻選酒店 5\*  
或同級

## 晴天推薦

特別安排下榻酒店鄰近太古里商圈的酒店，您想逛多久都沒問題！走累了，可自行回酒店休息，相當方便。

# DAY 03

成都【熊貓基地】—搭乘高鐵(約2小時)—黃龍九寨 或  
松潘—120km—九寨溝



## ★ 熊貓基地

成都大熊貓繁育研究基地基地總面積達3570畝，其中擴建區面積為2535畝。基地以造園手法類比大熊貓野外生態環境，大熊貓產房、熊貓飼養區、科研中心、熊貓醫院分佈有序，若干處豪華熊貓“別墅”散落于山林之中。

## ★ 小熊猫

熊貓基地裡除了最知名的大熊貓外，小熊猫也是一大看點，屬小熊猫科小熊猫屬，分佈於中國四川、雲南等地的亞種被命名為中華小熊猫，與喜馬拉雅小熊猫存在遺傳分化。



**早餐** 酒店早餐

**午餐** 欽善齋藥膳風味(人民幣80)

**晚餐** 凡喜音樂藏餐廳(人民幣200)



九寨康萊德酒店 5\*  
或同級

## DAY 04

## 【九寨溝風景區(環保包車)】



## ★ 九寨溝

Jiuzhaigou



九寨溝位於四川省阿壩藏族羌族自治州，是中國公佈的第一批國家級重點風景名勝區。1992年12月由聯合國教科文組織批准，正式列入《世界自然遺產名錄》，從此登上世界旅遊的寶座，成為中外遊客嚮往的神奇的"夢幻世界"。



## ★ 樹正溝



樹正溝位於四川省阿壩藏族羌族自治州九寨溝風景名勝區內，為九寨溝主溝，呈南北走向，全長13.8-14公里，構成九寨溝“Y”字形景觀結構的底部入口區域。



## ★ 五花海



其名稱源於同一水域中呈現鵝黃、墨綠、深藍、藏青等色彩交織的奇幻景觀，被譽為“九寨溝一絕”與“九寨精華”。



**早餐** 酒店早餐  
**午餐** 景區內中式合菜  
1500(人民幣)/桌  
**晚餐** 希爾頓酒店自助晚餐  
198(人民幣)



九寨康萊德酒店 5\*  
或同級

## DAY 05

## 【二進九寨溝風景區(環保包車)】



## ★ 二進九寨溝風景區(環保包車)



則查窪溝為九寨溝“Y”字形遊覽路線的左支主溝。該溝是景區內最長且海拔最高的遊覽線路，以冰川遺跡、高原湖泊和垂直生態景觀為特色。則查窪溝(長海→五彩池→諾日朗中心站→諾日朗瀑布)→樹正溝(犀牛海→雙龍海→蘆葦海→盆景灘)

## ★ 五彩池



海拔3010米，水域面積約5645平方米，是九寨溝最小的海子，被稱為“九寨之眼”。其名稱源於湖水中礦物質與光線交互作用形成的藍、綠、黃、橙等多色漸變效果，與五花海並稱九寨溝“雙絕”。

## ★ 諾日朗瀑布



地處樹正溝、日則溝、則查窪溝三溝交匯處，海拔2365米，瀑寬270米，高24.5米，是中國最寬的高山鈣華瀑布，也是九寨溝標誌性景觀之一。其名稱源自藏語“諾日朗”，意為“偉岸高大的男神”，象徵磅礴氣勢。



**早餐** 酒店早餐

**午餐** 景區內中式合菜(人民幣1500/桌)

**晚餐** 水上餐廳野菌火鍋(人民幣238)



九寨康萊德酒店 5\*  
或同級

## 知識小學堂

Q.九寨溝還有一個景區『神仙池』為什麼沒有安排？

A.因為神仙池就像是低階版的黃龍+九寨溝的綜合體，僅遊覽2小時，卻要耗費來回4小時的車程，寶貴的一天就沒了！旅遊時間很珍貴，可以慢遊，但應該安排在重點上。

# DAY 06

九寨溝－95km－【黃龍風景區(含上行纜車+電瓶車)】  
－50km－黃龍九寨 或 松潘－搭乘高鐵(約2小時)－成都



## ★ 黃龍景區



黃龍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。



## ★ 黃龍纜車

搭乘上行纜車至望龍坪，沿途欣賞美景直至黃龍溝最精華的景點--五彩池，而後徒步下山遊覽爭豔池、金沙鋪地。



## ★ 黃龍五彩池



地處黃龍溝頂端，海拔3576米47，池群面積達21000平方米，由693個鈣化彩池組成，是黃龍景區核心景觀，被譽為“人間瑤池”。其名稱源于池水在陽光下呈現藍、綠、金、橙等漸變色彩，與周圍雪山、森林共同構成高原濕地奇觀。



**早餐** 酒店早餐

**午餐** 瑟爾嵯酒店合菜(人民幣1000/桌)

**晚餐** 川主寺合菜(人民幣100)



成都瑯珀·凱悅臻選酒店 5\*  
或同級

# DAY 07

成都—63km—【都江堰】—63km—成都【金沙遺址博物館】



## ★ 都江堰

Dujiangyan Irrigation System



兩千年前，李冰父子面對桀驁不馴的岷江水，火攻玉壘化為離堆。魚嘴堤分水、飛沙堰溢洪、寶瓶口引水，將逢雨必澇的西蜀平原，化作了不知饑饉的天府之國。

## ★ 金沙遺址博物館

是一座為保護、研究、展示金沙文化和古蜀文明而興建的考古博物館，位列中國國家一級博物館。金沙遺址博物館分為遺跡館和陳列館兩部分，其中遺跡館是中國迄今發現的延續時間最長、保存最完好、祭祀禮器埋藏最豐富的古代遺存。



早餐 酒店早餐

午餐 川菜風味(人民幣80)

晚餐 2025米其林一星許家菜(人民幣400)



成都瑯珀·凱悅臻選酒店 5\*  
或同級



## 返程・歸鄉

在充實的旅途中，最舒適的還是那溫暖的家，今日我們開始返程，另飛行時間長，建議準備頸枕、眼罩、耳塞等助眠小物，方便在機上也能享有舒適的休息空間。



早餐 酒店早餐  
午餐 機上簡餐  
晚餐 X



溫暖的家

| 天 數   | 起飛地—抵達地 | 航空公司 | 航班編號   | 班機時間      | 飛行時間  |
|-------|---------|------|--------|-----------|-------|
| DAY 1 | 台北—成都   | 中華航空 | CI-551 | 0825/1200 | 03:35 |
| DAY 8 | 成都—台北   | 中華航空 | CI-552 | 1310/1645 | 03:35 |

上述內容僅供參考，實際行程及航班以行前說明會為準

[illegible]



- 行程中★標示為需門票且入內參觀、▲標示為下車外觀拍照或不需門票之入內參觀、不標示為行車參觀。
- 最低組團人數：10人以上(含領隊)，最多25人(不含領隊)。
- 團費報價以雙人房(2人一室)為主，歡迎您結伴參加。若單人報名，須付擔全程單人房差額。原則上晴天旅遊會協助安排同性團友或領隊共用一室同房，若能順利調整，則免收單人房差額。
- 單人房加價：22,000 元。
- 大陸地區酒店因大多酒店本身不想申請評星等，但其酒店建造、服務等格局都依星級酒店標準，遇此狀況酒店將用【準X星】依大陸最大訂房網站所顯示之(星.鑽)數呈現數來代表，敬請理解！
- 以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象；如天候、交通、航班、船舶影響，而有飯店、景點、餐食順序上之調動，依當地視情況調整，絕對以最順暢之行程作為安排，但行程景點絕不減少，敬請諒察。
- 報名後即可保留團位，並請於三日內繳交訂金，訂金每席：20,000元。如遇團體額滿或限期開票，請於隔日繳交訂金，始完成報名手續。
- 為考量旅客自身旅遊安全並顧及其它團員旅遊權益，凡年滿75歲以上或行動不便之貴賓，必須有家人或友人同行(2位年齡相加，小於160歲)，方可報名，不便之處，尚請見諒。
- 飯店的團體房無法指定連通房、同行親友指定住在同樓層或鄰近房間，我們會向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定會提供，敬請見諒。
- 鑑於中國大陸運輸安全法規定，搭乘高鐵(動車)所攜帶的隨身或托運行李中，不得含有各式刀具、槍砲、彈藥等危險物品，故請勿攜帶搭乘，否則，將面臨罰款、拘留或沒收等行政處罰，如造成任何損失，請自行承擔。
- 旅行社出團之機位為團體機位，領隊僅能依照航空公司所給予的位子進行調整，並不能保證親友一定會坐在一起或皆有走道位，敬請見諒。
- 大陸旅遊禁止事項：不得嫖娼，不得攜帶水果、古董及報紙入出境，儘量不要談論政治及相關話題避免無謂的麻煩。
- 電壓：中國大陸電壓為220伏特，插座為2孔圓形、2孔扁型。在大多中、高檔酒店洗手間裝有供刮鬍刀用的110伏特的電源插座。
- 役男：須向相關主管機關申請出境許可。
- 非本國籍旅客：本行程所載之相關規定，對象均為持中華民國護照之旅客，若您擁有雙重國籍或持他國護照，請自行查明相關規定，並事先請告知您的業務人員。
- 民航總局有如下規定：
  - 1.每名旅客每次最多共可攜帶1公升(每瓶容積均不得超過100毫升)液態物品，經開瓶檢查確認無疑後，方可隨身攜帶乘坐飛機；其他超出部分一律托運。旅客不得隨身攜帶酒類(瓶裝、罐裝)。如確需攜帶，每人每次不得超過2瓶(1公斤)，且必須托運，包裝須符合民航運輸規定。
  - 2.因特殊原因需要隨身攜帶的液態物品，如患病旅客攜帶的液態藥品、帶有嬰兒的旅客攜帶的嬰兒飲用品等，經開瓶檢查確認無疑後，可予攜帶。旅客因違反上述規定造成誤機等後果的，損失自負。
  - 3.政府規定自87.10.01起，不得自海外攜帶新鮮水果入境，若違反規定除水果被沒收



SUNDAY  
TOURS



SUNDAY  
TOURS



SUNDAY  
TOURS

SUNDAY  
TOURS

# 晴友讀中:九寨溝.峨眉.樂山8天

