



TRAVEL
IS MY
THERAPY

| China

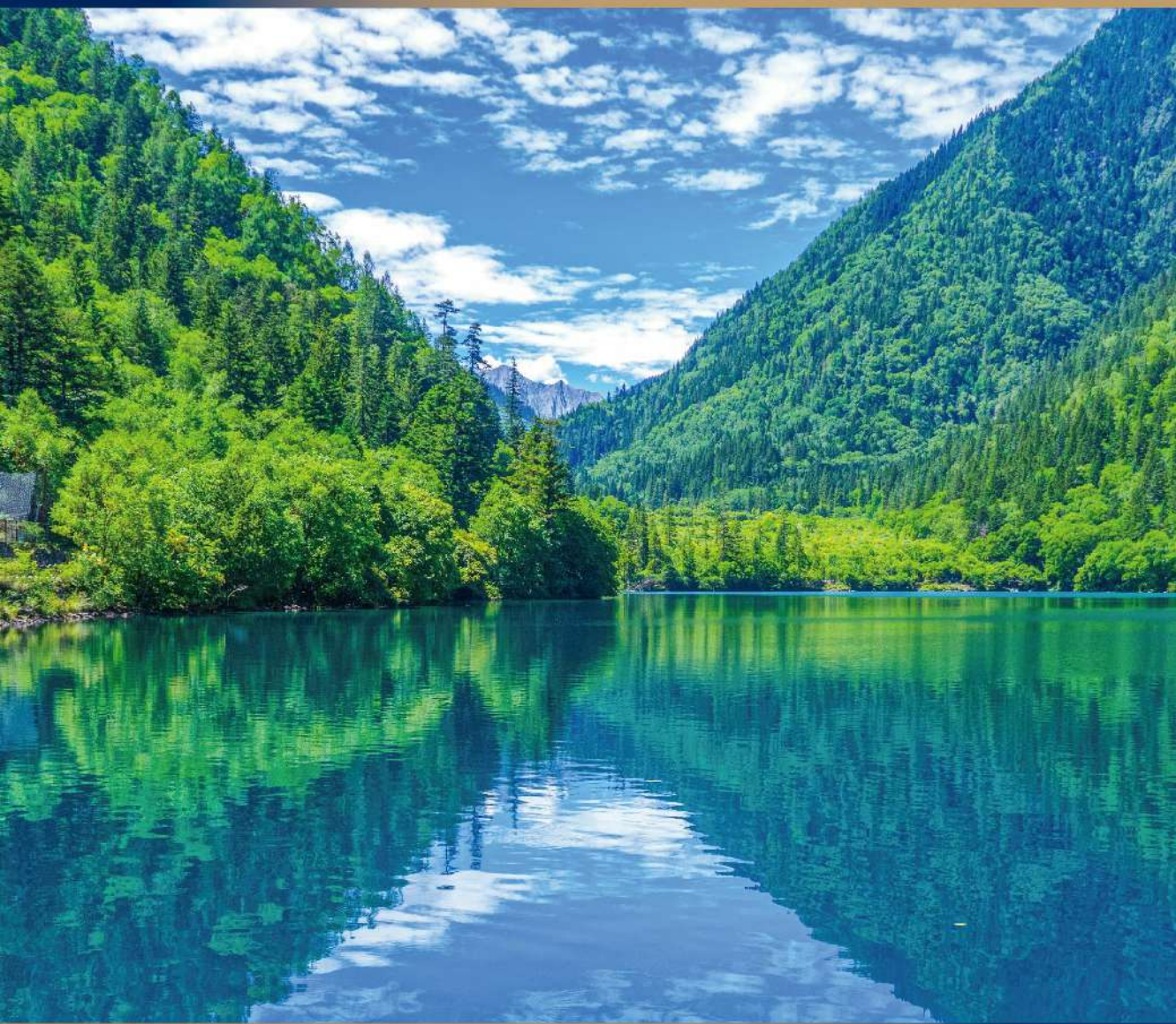
行
程
表

九寨溝二次進出 · 川蜀四大世界遺產
峨眉拂曉八段錦 · 古蜀文明金沙遺址

晴友讀中：九寨溝 · 峨眉 · 樂山 · 重慶

10 日

深入探索





二天慢遊，盡攬九寨如詩如畫的美景

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。此照片為蘆葦海+玉帶河，您說她美不美！只有二次進溝才能有足夠的時間，輕鬆慢步地走完蘆葦海，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！

無需和其他人拼車，節省寶貴時間

九寨溝內安排包車遊

九寨溝環保車跟公車一樣，每站都會停，讓旅遊上下車。如非包車，因團體人數眾多，而等來的車只有少數位置，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。



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。

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。





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。



近年各國網紅赴大陸，幾乎必打卡的城市

重慶--山城煙火與江水詩意的交織

嘉陵江的浪花數著千廝門大橋的倒影，長江索道纜車劃過天際時，整座城市都在為您懸停。洪崖洞的燈火是墜落的星群，南濱路的晚風裡藏著兩江交匯的絮語...

天人合一的藝術景觀

大足石刻--被譽為“中國石窟藝術最後一座豐碑”

石刻群分佈於大足區寶頂山、北山、南山等山巒中，山勢起伏如巨龍盤踞，蒼翠林海與奇峰怪石相映成趣。寶頂山腳下溪水潺潺，霧氣繚繞時宛如仙境；北山石刻依崖臨澗，雨季瀑布飛瀉，平添靈動。





特色客房與沉浸式景觀

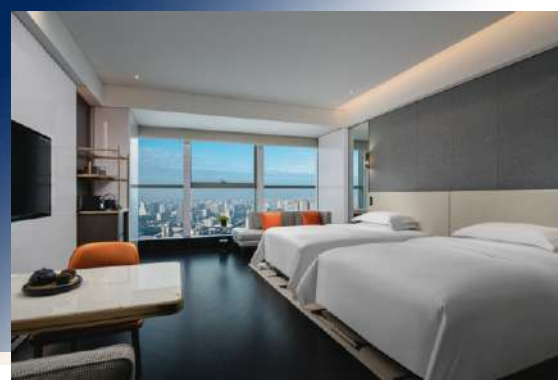
峨眉山艾美酒店 (指定湖景房)

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

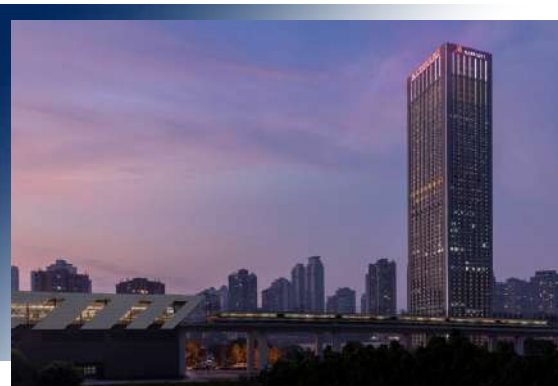
90%以上的網路評價提及“景觀驚豔”、“服務細緻”、“硬體超乎預期”，酒店坐落於九寨溝漳黎鎮中查溝入口，距九寨溝景區入口僅10公里。融合傳統與創新元素，將木質結構、藏式裝飾與現代智慧設備完美並存。



與渝中半島隔江相望

重慶萬豪酒店

重慶萬豪酒店以雲端視野、高端設施及便捷交通，成為商旅與渡假的理想選擇。



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。



創建於1949年，精於雞湯，名傳遐邇

丘二館秘製燉雞湯

源於清宮“御製燉雞法”，其鎮店之寶丘兒館秘制燉雞湯，湯汁清澈油黃、雞肉酥軟滋糯、味美鮮香、營養豐富。先後連續四次被評為重慶市“風味小吃”、“名小吃”稱號，獲得第二屆“中華名小吃”稱號，“丘二館燉雞湯傳統技藝”被重慶市人民政府列為重慶市非物質文化遺產保護名單。



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。



▲ 洪崖洞

吊腳樓屬於欄式建築，依山就勢，沿江而建，房屋構架簡單，開間靈活、形無定式，讓解放碑直達江濱。隨坡就勢的吊腳樓群，形成線性道路空間，吊腳樓的下部架空成虛，上部圍成實體。洪崖洞是重慶歷史文化的見證和重慶城市精神的象徵。



早餐 敬請自理

午餐 機場自理

晚餐 丘二館秘制燉雞湯
風味(人民幣120)



重慶萬豪酒店 5*
或同級

DAY 02

重慶【李子壩輕軌觀景台、長江索道(含單程纜車)、朝天門廣場】



▲ 李子壩輕軌觀景台

重慶一座獨特的立體城市，充滿了奇妙，充滿了幻想，3D魔幻城市的稱謂早就響徹各大社交軟體，重慶軌道交通2號線是中國第一條跨座式單軌，也是中國西部地區第一條城市軌道交通線路，因其列車在李子壩站穿樓而過聞名全國，成為火遍大江南北的網紅景點。



★ 長江索道(含單程纜車)

長江索道連通重慶渝中區和南岸區，景區由渝中城史文化區、長江空中觀光區、南岸影視文化區三部分組成，面積9.8平方千米。長江索道全長1166米，運行速度6米/秒，單程執行時間4分30秒，最大載客量65人，日運客量1.05萬人次。



▲ 朝天門廣場

“重慶十大文化符號”之一，位於重慶渝中區渝中半島的嘉陵江與長江交匯處，是兩江樞紐，也是重慶最大的水路客運碼頭。朝天門曾是重慶十七座古城門之一，三峽遊輪、觀光遊船和去洋人街的渡輪都從這出發。



早餐 酒店早餐

午餐 小濱樓重慶小吃風味(人民幣80)

晚餐 酒店內自助晚餐(人民幣158)



重慶施柏閣酒店 準5*
或同級

晴天推薦

重慶比台灣面積大2倍多，昨晚住市區，但重慶市區早上塞車非常嚴重，故今晚不續住同間酒店。

好比第1天住台北，第3天我們要去台中，所以第2天先住新竹，如此可讓我們第3天省去1.5~2小時的遊覽車時間，才能一天遊覽2個世界遺產。

DAY 03

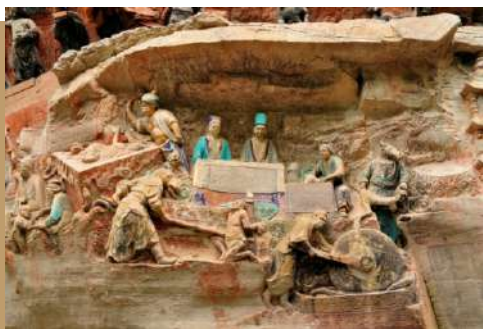
重慶—75km—大足【大足寶頂山石刻】—232km—樂山【樂山大佛(含遊船)】—45km—峨眉山



★ 大足石刻



大足地區的險峻山崖上保存著絕無僅有一系列從9世紀至13世紀的特殊石刻，以其藝術品質、豐富多變的主題，從世俗到宗教，鮮明地反映了中國這一時期的日常社會生活與中國石刻藝術的頂峰。這些石雕也表現出佛、道、儒三教融合之大成。



★ 寶頂山石刻

寶頂山，名僧趙智鳳於此建石窟寺，歷時70餘年建成，是佛教聖地之一，有“上朝峨嵋，下朝寶頂”之說，造像近萬尊，藝術價值極高，是集佛教、儒家、道教思想於一體的民族化、生活化石窟藝術典範。



★ 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。



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 04

峨眉山【養生八段錦體驗、峨眉金頂(含環保包車、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 皇城老媽火鍋(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 05

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



★ 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 九寨溝魯能希爾頓
 酒店自助晚餐
 198(人民幣)



九寨康萊德酒店 5*
 或同級

貼心提醒

9.10月為九寨溝大旺季，如遇遊客太多，
 景區不提供包車，則每位現退NT1000/
 天

DAY 07

【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。



★ 九寨千古情

九寨千古情是一部大型原生態歌舞，分為《九寨傳說》《古羌戰歌》《漢藏和親》《大愛無疆》《天地吉祥》等場。藏羌歌舞帶著觀眾進入時空之旅，重現唐朝文成公主漢藏和親的壯舉。5D實景和高科技手段再現阿壩州5.12汶川大地震的慘烈場面。



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 08

九寨溝－95km－【黃龍風景區(含上行纜車+电瓶車)】
－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 瑟爾崕酒店合菜(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 09

成都—63km—【都江堰】(含電瓶車)—63km—成都【金沙遺址博物館】(含專業講解)



★ 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

DAY 10

成都✈香港✈桃園國際機場



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 機上簡餐



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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



- 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：24,000 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

晴友讀中：九寨溝.峨眉.樂山.重慶10天

