



TRAVEL  
IS MY  
THERAPY

| Nepal (Everest Base Camp Trek)

聖母峰基地營健行 x 世界最高山峰的震撼

聖母峰基地營健行 · 瑜珈 · 音療淨化

世界屋脊：尼泊爾EBC **15**日

專業登山領隊，安心健行

行  
程  
表



晴天旅遊 SUNDAY TOURS

| 台北 |  
02-2711-3355

| 台中 |  
04-2323-0068

| 高雄 |  
07-5377-577



★ 世界上最著名與最受歡迎的健行路線

## EBC聖母峰基地營健行

7+2天的健行，兩段直升機接送，助您完成夢想清單！

結合尼泊爾瑜珈、蔬食、聲波音療、阿育吠陀按摩，

不只是健行，更是一場身心靈的提升旅程

海拔8,848公尺地表最高峰

### 眾神之山聖母峰

珠穆朗瑪峰，通常被稱為「聖母峰」，是世界上最高的山峰，位於尼泊爾和中國邊界的喜馬拉雅山脈。是地球上最具挑戰性和極端氣候條件的地區之一。山體終年覆蓋著冰川和冰雪，周圍是喜馬拉雅山脈的壯麗景色。在尼泊爾，它被視為聖山，被尊崇為女神「母親之母」。



海拔5364公尺的聖母峰前哨站

### EBC聖母峰基地營

EBC健行路線的最終目的地是聖母峰的基地營。這裡是攀登聖母峰的登山家們的起點，也是欣賞世界最高峰的最佳地點。它是登山健行初心者與世界登山家的交會點，也是即使不需登山證也能到達的健行最高海拔，抵達基地營將是人生一項值得慶祝的成就。



人生 總想企及更高的遠方

### 突破一生最高海拔的極限

行程將由領隊嚮導帶領，攀登海拔5545公尺的卡拉帕塔峰，這是EBC路線上欣賞壯麗山景的最佳觀景點之一。俯瞰白雪皚皚的山脈，壯觀的喜馬拉雅日出和日落，眺望世界知名的八千公尺巨峰：聖母峰、努子峰、洛子峰等壯闊全景。



## ★ 世界上最著名與最受歡迎的健行路線 EBC聖母峰基地營健行



身心靈內在力量的重整與歸位

### 尼泊爾瑜珈淨化兩天一夜

健行數日之後，透過瑜珈導師引導進行瑜珈體位法和呼吸練習，幫助伸展全身的肌肉，並養成柔軟的身體和平靜的心靈。認識瑜珈哲學的深層意義。學習真言唱誦，進一步體驗瑜珈的靈性層面，將身心靈帶入和諧、平衡的境界。



兼顧舒緩和能量的享受

### 阿育吠陀SPA舒壓按摩

特別針對健行者所設計的阿育吠陀式按摩，著重於平衡身體的三個多脈能量，即風、火、水。它通過使用特定的按摩技巧和草本精油，有助於促進身體的平衡和自然療癒能力。這種按摩也可以幫助舒緩肌肉疲勞，減少肌肉痠痛，並促進身體的循環。

7+2天的健行，兩段直升機接送，助您完成夢想清單！

結合尼泊爾瑜珈、蔬食、聲波音療、阿育吠陀按摩，

不只是健行，更是一場身心靈的提升旅程

貼心安排兩段直升機接送

### 直升機載送助攻圓夢

健行路線特別安排兩日海拔高度適應，並安排兩段直升機接送，達成目標後不需多走回頭路，節省健行距離與天數，也多出了時間好好花在享受夢中之境的美麗絕倫。



唱歌的頌鉢讓靈魂共鳴振顫

### 音療治癒洗禮

音療的效果有如大自然的漣漪，從表面的放鬆擴散至更深層的內在平靜，使身體進入一種深度的冥想狀態。聲音療癒的體驗有助於解放被壓抑的情緒，增強自我意識，並提高靈感和創造力。不僅是一個放鬆的療癒體驗，更是一次身心靈的洗禮。





## ■ 健行路線上最好的山屋 X 加德滿都五星飯店連泊 精選住宿 安心享宿

入住位置絕佳特色住宿，盡情  
華  
親選的山屋房間，為您極盡所  
舒適的！



Yeti Mountain Home in  
Phakding and Namche Bazaar  
或同級

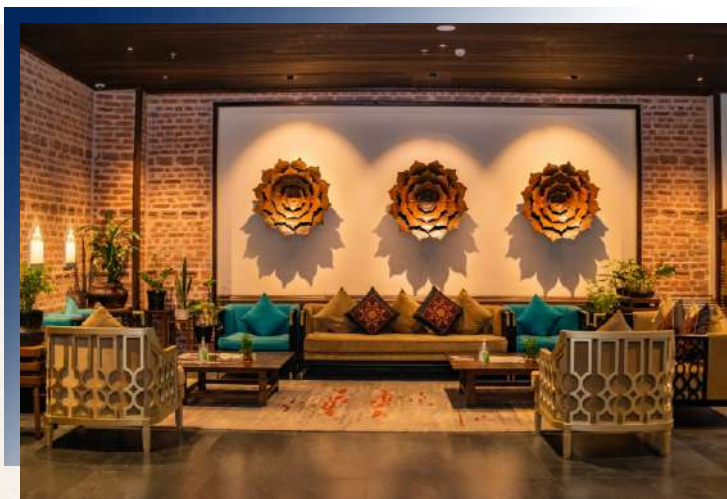
### 尼泊爾山屋界的六星級

在法克定與南崎巴札入住Yeti  
品牌的豪華山屋，並在南崎巴  
札連泊兩晚做高度適應。山屋  
配備帶有暖氣及私人熱水衛浴  
的雙人房，提供舒適溫暖的愜  
意空間，自產自給的蔬菜園所  
種植的料理。晴天盡力提供給  
您健行路線上最舒適的旅宿。

Basera Boutique Hotel 5★ 或同  
級

### 加德滿都精品飯店連泊

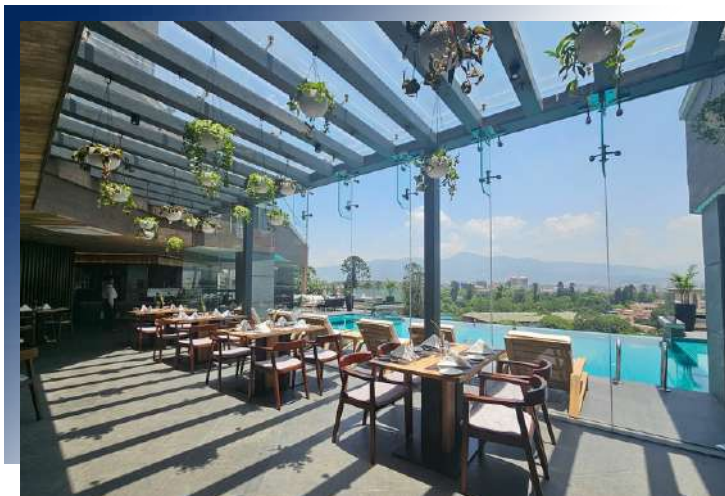
飯店的外觀為充滿異國情調的  
紅磚建築，設有帶池畔酒吧的  
屋頂泳池、供住客使用的水療  
中心。質樸別緻的客房以裸露  
磚牆與木樑裝飾，配有Wi-Fi，  
並可欣賞山景。23坪數的寬敞  
舒適空間，提供雙人床與雙床  
房型選擇。



Hotel Barahi Kathmandu 5★ 或  
同級

### 塔美爾區絕佳位置的飯店

巴拉希酒店集團旗下最新的飯  
店之一，2023年5月才正式開  
幕，以優質的服務和最高水準  
的奢華舒適聞名。位於熱鬧的  
塔美爾區邊緣，鬧中卻取靜。飯  
店設計時尚，融合了後現代歐  
洲風格，享有城市地標的景色  
與無邊際泳池。



# DAY 01

台北→轉機點→加德滿都



## 啟程，群山環繞的夢想之地

今日集合於桃園機場，經香港（或廣州或吉隆坡）轉機，飛往尼泊爾首都加德滿都，於晚上抵達。抵達專車接送到飯店休息，為前往EBC聖母峰基地營健行補足體力。



**早餐** 敬請自理  
**午餐** 敬請自理  
**晚餐** 機上用餐



Basera Boutique Hotel  
或同級

### 晴天推薦

貼心安排加德滿都五星精品飯店連泊兩晚，具有尼泊爾色彩的別緻古董設計，帶有戶外空景的頂樓泳池，舒適的房間讓您舒適休息，預備健行的體力。



## DAY 02

## 加德滿都Kathmandu



## 加德滿都\*

## Kathmandu

是尼泊爾的首都也是尼泊爾最大城。加德滿都的海拔約1400公尺，三面環山，市區即於山間的加德滿都谷地之中，氣候宜人，有「山中天堂」之美譽。加德滿都谷地位於亞洲璀璨文明發展的交會點，位於此處的七個印度教與佛教遺跡群，堪稱為尼泊爾藝術的最高發展。

## 加德滿都杜爾巴廣場

## Kathmandu Durbar Square

廣場附近矗立許多印度教廟宇，囊括了尼泊爾西元16-19世紀間的古蹟建築，這裡可謂「神比人多、廟宇比房屋多」。60年代中期風靡全球的嬉皮無意間闖入此地，找到了他們的人間天堂，當時此地並不管制大麻及毒品，因而又稱「杜巴嬉皮廣場」。



## 博納佛塔

## Boudhanath Stupa

世界最大的佛塔，有1500年的歷史，佛塔中央彩繪的一雙眼睛被稱為智慧之眼，裡面安放著釋迦牟尼弟子—摩訶迦葉的遺骨。此處亦是電影「小活佛」的拍攝地。相傳這裡是蓮花生大士在「大佛塔傳說」中，提到的「滿願大佛塔」，因此成為蓮花生大士精神的象徵地。



## 蘇瓦揚布拿佛塔

## Swayambhunath Stupa

為最古老的佛教聖地之一，擁有2,500年以上歷史，很早以前就成為修習佛教教義重點的所在地。佛塔四面都畫有釋迦牟尼的佛眼，象徵著佛眼無邊，故又稱「四眼天神廟」。塔身巨大的佛眼，和金碧輝煌的塔身燦爛地俯瞰著加德滿都四周谷地景色，一覽無遺。



早餐 飯店早餐

午餐 當地料理

晚餐 當地料理



Basera Boutique Hotel  
或同級

## 晴天推薦

今日為加德滿都市區觀光。加德滿都是尼泊爾首都，為三大旅遊區中宗教氣息最為濃厚的一區，在此城市隨處可見佛堂寺廟和虔誠祭祀的人們。喜歡瞭解宗教歷史的旅客，將更能深刻感受尼泊爾居民生活與宗教的緊緊相繫。

## DAY 03

加德滿都Kathmandu【1400m】→ 盧卡拉  
Lukla【2840m】— 法克定 Phakding【2610m】



### 直升機接送 Helicopter Ride

回程特別安排直升機接送，載送返回加德滿都，投宿五星級飯店連泊兩晚，紓解多日的疲勞。搭乘直升機可節省兩日健行行程，而且直升機對於天候的容忍度較高，可降低盧卡拉小飛機因天候不佳停飛而延誤行程的風險。

### D1 健行路線

#### Hiking Route

EBC健行第一日，沿著崎嶇的山間小徑前進，穿越寧靜的村落和綠意盎然的山谷。步道寬敞易行，走來輕鬆愉快，常有犏牛迎面而來，叮咚的牛鈴聲引人墜入古老的時光。山區民族信奉藏傳佛教，途中常見佛塔與轉經輪，還有五彩的風馬旗。



### 都得科西河山谷

#### Dudh Koshi Nadi

都得科西河山谷發源於Gokyo Lake，源自喜馬拉雅山區的冰川雪水冰涼透徹，如牛奶般的顏色。本次徒步路徑大部分是沿著都得科西河山谷前進，兩側山谷縱深，小溪流不間斷，沿途陸續出現各種形式的橋樑，大部分都很簡陋，但是載運重物的牛隻照樣通行。

### 康格魯山【6367m】

#### Kusum Kanguru

Kusum Kanguru其名在雪巴語的意思是「三雪神」，來自康格魯山三座並立的頂峰，因除主峰外還有東、西兩峰。它是EBC健行第一日看到的第一座逾六千公尺的山峰。是尼泊爾的登山山峰之中最難攀登的山峰之一。



早餐 飯店早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Yeti Mountain Home Phakding  
或同級

#### 貼心提醒

最高海拔：2840m  
最低海拔：2610m  
行走距離：9km  
估計時間：4hr  
上升下降：237m/392m

## DAY 04

## 法克定 Phakding【2610m】—南崎巴札 Namche Bazar【3441m】



## D2 健行路線

## Hiking Route

EBC健行第二日，早上從法克定出發，沿都得科西河谷步行。於荷莎蕾進入薩加瑪塔國家公園，並將穿越過著名的希拉瑞雙索吊橋，即開始準備上坡，今晚在海拔3441公尺的南崎巴札過夜，入住舒適的高山旅館連泊兩晚。

## 希拉瑞雙索吊橋

## Hillary Bridge

雙索吊橋是電影《聖母峰Everest》取景地，位於都得科西河(Dudh Koshi)與波特科西河(Bhote Koshi)的河口，兩條河分別從聖母峰和西藏發源，過了此橋目的地南崎巴札就不遠了，只是路況也從平緩河谷小徑變成陡上的長爬坡。



## 南崎巴札

## Namche Bazar

簡稱為南崎(Namche)，是珠峰登山路線的中途站，大多數人喜歡停留在此做第一次高原適應。亦是區內最大城鎮，該鎮有許多旅館和商店及酒吧等。南崎依山坡而建，像處身在一個露天劇場的環形觀眾席上。山坡之下，兩道成V字形的深邃的河谷匯合一起。

## 唐瑟古峰【6608m】

## Thamserku

是甘地嘉峰(Kangtega)向西延伸的稜脈，隔著都得科西河(DudhKoshi)與崗德里峰(KongdeRi)遙遙相對。

Thamserku有「黃金門」之意，是當地居民看見它沐浴在黃金色的暮光之下，像是一道門一樣擋在前面，所以取其名。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 山屋晚餐



Yeti Mountain Namche Bazaar  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔：3441m

最低海拔：2610m

行走距離：10km

估計時間：6hr

上升/下降：1288m/298m



# DAY 05

## 南崎巴札 Namche Bazar【3440m】(高度適應日)



### D3 健行路線

#### Hiking Route

EBC健行第三日，今天為高度適應日。自由在南崎巴札休息，喝咖啡逛商店，去髮廊洗個頭。或跟隨嚮導帶隊前往海拔3880公尺的聖母峰觀景旅館，悠閒地賞景喝飲料，途中也能遙望聖母峰與洛子峰，以及從高處欣賞南崎巴札全鎮空景。

### 以尼地理紀念碑

#### Nepal-Israel Memorial

有個以色列與尼泊爾共同完成的紀念碑，旁邊放的是來自以色列地表最低點－死海的石塊，而在旁也放著來自喜馬拉雅山的石塊，象徵地表最高點與最低地的交流。石塊原預計放在聖母峰頂，不過尼泊爾政府不允許在峰頂放置，所以把紀念碑放在人口聚集的南崎巴札。



### 香坡崎

#### Shyangboche

位於南崎山坡上較平坦台階地，是薩加瑪薩 (Sagarmatha) 國家公園總部所在，有一直升機場。台階之上是區內的神山貢比拉山。這裡的聖母峰觀景旅館擁有絕佳的視野景觀，包括區內名峰阿瑪布郎峰、以及遠眺世界第一高山聖母峰。

### 甘地嘉峰【6685m】

#### Kangtega

位在唐瑟古東邊的另一座大山，山形特殊，其實山名「Kangtega」的意思就是雪山 (Kang-) 與馬鞍 (-tega)，峰頂被冰河侵蝕，遠遠看來像座巨大的馬鞍。由於甘地嘉峰山勢高聳壯麗，稜脈交錯複雜，形成多條冰川縱谷，是登山客熱門的健行路線。



早餐 山屋早餐  
午餐 敬請自理  
晚餐 山屋晚餐



Yeti Mountain Namche Bazaar  
或同級

### 晴天推薦

特別安排於南崎巴札的Yeti Mountain Lodge Namche Bazar連泊兩晚，做高度適應。Yeti Mountain Lodge是尼泊爾健行路線中最豪華等級的山屋，可謂是六星級山屋。

## DAY 06

南崎巴札 Namche  
Tengboche【3860m】

Bazar【3440m】—天坡崎



## D4 健行路線

EBC健行第四日，今天爬升越過山坡，此處首見聖山阿瑪達布郎峰，續下石階路到都得科西河，可見用水力推動的轉輪，隨後沿石階上坡，經過冷杉、檜樹及杜鵑花林，最後抵達由隘門和佛塔所組成的，海拔3860公尺的天坡崎入口。

## 阿瑪達布郎峰【6858m】

Ama Dablam

阿瑪達布郎峰是這一帶六千公尺群山之中最高的，它的外型像高聳的煙囪突起近千公尺，四面都是絕壁，從各個角度看都對稱。尼泊爾語意為「母親的項鍊」，山形似一位雪巴婦女張開雙臂擁抱著山下的子民，主峰下懸掛的冰川像是一條傳統雙吊墜的項鍊。



## 天坡崎寺

Tengboche Monastery

雪巴族也是以藏傳佛教為大宗，天坡崎寺屬於寧瑪教派，西藏絨布寺之分支。最早登上聖母峰的雪巴嚮導丹增諾蓋\*，1914年出生於天坡崎，曾在此修道院出家過。據說三百多年前五世桑瓦多傑喇嘛 (Sangwa Dorje) 石頭腳印，就擺在寺廟的入口處。

## 雪山之虎—丹增諾蓋

Tenzing Norgay

天坡崎有一紀念雪山之虎：丹增諾蓋佛塔。丹增諾蓋是出生在天坡崎的雪巴人，1953年5月29日作為英國登山隊嚮導，和紐西蘭登山家艾德蒙·希拉瑞一起登上聖母峰頂，創下人類首次登頂紀錄。除了立建佛塔，盧卡拉的丹增希拉瑞機場，也以他們的名字共同命名。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Tengboche Tea house  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔：3860m  
最低海拔：3440m  
行走距離：12km  
估計時間：6hr  
上升/下降：835m/576m



## DAY 07

天坡崎 Tengboche【3860m】—德坡崎  
Deboche【3710m】—潘波崎 Pangboche【3985m】—  
丁坡崎 Dingboche【4410m】



## D5 健行路線

## Hiking Route

EBC健行第五日，沿著伊姆扎河谷一路上行，沿途阿瑪達布郎峰相伴，而努子峰和塔波崎峰也在天際不遠處。本日健行高度已突破台灣的最高海拔3952公尺，意味著要放慢速度，讓身體適應稀薄的空氣。今晚入住海拔4350公尺的丁坡崎，連泊兩晚。

## 丁坡崎【4410m】

## Dingboche

這裡種植許多抗寒作物，為了遮蔽坤布(Khumbu)谷地所吹來的寒風，當地居民在田裡挖掘出大小不一的石頭，建造了綿延數公里石牆，成了此地的特色。也是此行中海拔最高的村落，可以遠眺洛子峰、島峰、阿瑪達布郎峰等。



## 努子峰【7861m】

## Nuptse

位於喜馬拉雅山脈聖母峰的南邊四公里，由7個山峰組成，與世界第四高的洛子連成一脈，名字為其西峰之意。山體從南面看像一幅七千多米高的巨牆，從西面看卻變成一座尖峭的高峰，正是「橫看成嶺側成峰」的最佳例子，加上距離近，外形上甚至比珠峰還要突出。

## 塔波崎峰【6367m】

## Taboche

位於薩加瑪塔國家公園的心臟地帶，其名字在當地是「馬頭」的意思，前往聖母峰基地營須繞過她的山腰。隔著伊姆扎河(ImjaKhola)與阿瑪達布普朗峰互別苗頭。從丁坡崎到羅布崎一望無際的高原上，塔布崎峰的峭壁佇立在河谷對面，氣宇非凡，傲然挺拔。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 山屋晚餐



Dingboche Tea house  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔:4410m

最低海拔:3710m

行走距離:12km

估計時間:6hr

上升/下降:663m/64m

## DAY 08

## 丁坡崎 Dingboche【4410m】(高度適應日)



## D6 健行路線

## Hiking Route

EBC健行第六日，今日為高度適應日。丁坡崎有一間衛星網咖、和世界上最高的撞球場。今日自由休息，或安排健行兩小時到朱孔，或繼續前進朱孔嶺。亦或安排造訪在南迦香峰上的丁坡崎觀景點，二處群山環繞，都有很好的高山視野。

## 丁坡崎觀景點【4950m】

## Dingboche Viewpoint

觀景點就在南迦香峰上，登山口就在村莊的旁邊。海拔高度5,083公尺的南迦香峰，在雪巴人的標準只能叫做Peak，唯有超過8,000公尺才有資格冠上Mountain的美稱，但看似很近、很親人，但實際爬起來卻一點也不輕鬆。



## 朱孔【4730m】

## Chukhung

朱孔是尼泊爾昆布縣的一個村落，此地並不在前往珠峰基地營那條熙來攘往的路上，這裡臨近朱孔嶺(Chukhung Ri, 5546m)以及島峰(Island Peak, 6189m)這二處熱門登山點，通常登山者或徒步旅行者會選擇此地做為中繼站。

## 島峰【6189m】

## Island Peak

島峰屬於洛子峰向南延伸出的一條山脊。因為此山的形狀如同浮在冰海之上的一座島嶼因而命名。島峰之首登紀錄為瑞士登山隊於1956年所開創，此後因攀登難易度較低(但仍需冰攀技巧與嚮導輔佐)，島峰成為當地許多業餘登山客造訪的著名山嶽。



早餐 山屋早餐  
午餐 健行午餐含下午茶  
晚餐 山屋晚餐



Dingboche Tea house  
或同級

## 貼心提醒

(今日為高度適應日)  
最高海拔:4910m  
最低海拔:4410m



## DAY 09

## 丁坡崎 Dingboche [4350m]—道拉山口 Dughla Pass [4620m]—羅布崎 Lobuche [4910m]



## D7 健行路線

## Hiking Route

EBC健行第七日，上午沿著河谷山腰路往西北推進，經過道拉山口後，就可以看到聖母峰殉難者紀念碑群，安靜地座落在大山的環抱之下。接著進入坤布冰河下游，四周高山一字排開，有塔布崎峰、喬拉傑峰和羅布崎峰，可說是高聳連峰到天邊。

## 聖母峰殉難者紀念碑

## Everest Memorial

這裡堆置許多在聖母峰、洛子峰罹難的登山家之紀念塚。穿梭其間，細看各個墓誌上銘刻著的生平事蹟，也像一起經歷了許多偉大冒險。最大一個碑是紀念Babu Chhiri Sherpa，他曾10度登上聖母峰頂，但不幸在第11次登頂前墜落冰河裂縫中喪生。



## 坤布冰河

## Khumbu Glacier

坤布冰河發源自世界最高峰聖母峰與第四高峰洛子峰之山塊，源流海拔約7600公尺，冰河末端海拔則有約4900公尺，是世界海拔最高的冰河。冰河河岸為聖母峰基地營之所在，受到全球暖化危機影響，坤布冰河的融冰池塘面積不斷地擴大。

## 羅布崎峰 [6119m]

## Lobuche

分成東峰 [6119m] 與西峰 [6145m]，兩峰稜脈形成一道高牆。南與塔波崎峰 (Taboche) 及喬拉傑峰 (Cholatse) 切割成喬拉傑峽谷。東側山腳下的羅布崎 (Lobuche) 村落，是前進攀登聖母峰的重要補給點，也是遊客的休息驛站。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 山屋晚餐



Lobuche Tea house  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔：4910m

最低海拔：4350m

行走距離：12km

估計時間：6hr

上升/下降：1072m/478m

## DAY 10

羅布崎

Lobuche【4910m】—高樂雪

Gorekshep【5180m】—EBC聖母峰基地營【5364m】—  
高樂雪 Gorekshep【5180m】

## D8 健行路線

## Hiking Route

EBC健行第八日，今天是最重要的日子！上午沿著谷地與坤布冰河緩步前進，通過章里努冰河上高低起伏的冰磧石及石堆，抵達海拔5180公尺的高樂雪。續沿著坤布冰河上行，最後抵達目的地EBC聖母峰基地營，與世界第一高峰「聖母峰」相遇。之後夜宿高樂雪。

## 高樂雪【5140m】

## Gorakshep

是最接近聖母峰的村落，也是攀登聖母峰最前端的補給站。前身是由瑞士登山隊於1952年創立的基地營；後來基地營推進至坤布冰河，高樂雪則成為基地營前最後一個據點。在此也可攀登附近的卡拉帕塔(Kala Patthar)，一覽坤布冰河與聖母峰之景。



## 洛子峰【8516m】

## Lhotse

為世界第四高峰。位於聖母峰南方3公里，中間只隔著海拔7986公尺的南坳鞍部(South Col)，山名有南面的山峰之意，與西面的努子峰(Nuptse)形成一道高牆，擋住聖母峰的視野。洛子峰若不是北面跟珠峰緊緊相連，本身已是獨當一面的巨峰。

## EBC中的聖母峰【8848m】

## Everest

聖母峰山腳下規模超過10公里以上的冰川有18條之多，EBC就是位於南坳山谷宣洩而下的坤布冰川上，由於周圍群峰聳立，海拔7千公尺以上的高峰有40多座，主峰被夾在聖母峰西南麓與努子峰(Nuptse)之間，所以只能從山谷的縫隙中窺看其神秘的山巔。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 山屋晚餐

Ghorepani Tea House  
或同級

## 貼心提醒

最高海拔:5364m

最低海拔:4910m

行走距離:13km

估計時間:8hr

上升/下降:544m/307m



# DAY 11

高樂雪Gorekshep【5180m】—卡拉帕塔 Kala Patthar【5550m】—高樂雪 Gorekshep【5140m】—佩利崎 Pheriche【4200m】



## D9 健行路線

### Hiking Route

EBC健行第九日，一早攀登附近的卡拉帕塔，在此可欣賞聖母峰的景色，將是此行的最高海拔5550公尺。登頂雖辛苦，但眼觀昆布地區眾山頭，耳聽周遭河流動聲響，360度的廣闊視野讓人驚嘆。隨後下坡回到高樂雪，續下撤至4200公尺的佩利崎。

## 卡拉帕塔【5550m】

### Kala Patthar

Kala Patthar字面意思是黑色岩石，雖然不是一座真正的山峰，卻非常受健行者的歡迎，是此行所至的最高海拔高度。除了提供了最佳的聖母峰視野，更可以一覽昆布地區的眾山頭。



## 普莫里峰【7161m】

### Pumori

山名有「山的女兒」之意，代表依偎在聖母峰的旁邊。位於中尼邊境的主稜線上，距離聖母峰約8公里遠，中間隔著凌川峰(Lingtren, 6,749m)及孔布則峰(Khumbutse, 6,665m)二座山峰。越過普莫里峰即是西藏的絨布冰川。

## 凌川峰【6749m】

### Lingtren

凌川峰跟普莫里峰(Pumori)和孔布則峰(Khumbutse)相接，像一道天然的環形牆壁分隔中、尼兩國。牆壁最低處的洛拉山坳(LhoLa)也有6006公尺高，以往西藏人和雪巴人會攀過此山坳往來兩地。



早餐 山屋早餐

午餐 健行午餐含下午茶

晚餐 健行團隊慶功宴



Pheriche Tea house  
或同級

### 貼心提醒

最高海拔：5550m

最低海拔：4200m

行走距離：18km

估計時間：7hr

上升/下降：420m/1380m

# DAY 12

佩利崎 Pheriche【4240m】→ 盧卡拉 Lukla【2840m】→ 加德滿都Kathmandu【1400m】－【尼泊爾瑜珈避靜中心】



## 直升機接送 Helicopter Ride

回程特別安排直升機接送，載送返回加德滿都，投宿五星級飯店連泊兩晚，紓解多日的疲勞。搭乘直升機可節省兩日健行行程，而且直升機對於天候的容忍度較高，可降低盧卡拉小飛機因天候不佳停飛而延誤行程的風險。



## 佩利崎【4240m】 Pheriche

原本是一個種植土豆和蕎麥並飼養犛牛的農村，現有許多旅舍可供前往EBC的途中住宿，許多村民受僱於徒步旅行者作為嚮導和搬運工。在喜馬拉雅救援協會(HRA)的贊助下，佩利崎有一家簡單的醫院，由日本人支持建造的，它的工作人員是尼泊爾人和志願醫生。



## ★尼泊爾瑜珈淨化兩天一夜 Nepal Yoga Retreat

從繁忙的日常中解脫，透過導師引導進行瑜珈體位法和呼吸練習，幫助伸展全身的肌肉，並養成柔軟的身體和平靜的心靈。認識瑜珈哲學的深層意義。學習真言唱誦，進一步體驗瑜珈的靈性層面，將身心靈帶入和諧、平衡的境界，創造一段充滿能量、啟發靈感的瑜珈旅程。



早餐 山屋早餐  
午餐 蔬食淨化料理  
晚餐 蔬食淨化料理



Nepal Yoga Retreat Center  
或同級

## 晴天推薦

特別安排在多日健行之後，體驗一場獨特的瑜珈靜修之旅。這個尼泊爾瑜珈靜修之旅將在大自然的懷抱中舉行，遠離城市的喧囂，讓您能夠與自然和諧共處。在宜人的環境中進行練習，享受自然的美景，並重拾內在的寧靜。



# DAY 13

加德滿都Kathmandu【尼泊爾瑜珈避靜中心】、【阿育吠陀治療之家】



## ★阿育吠陀SPA舒壓按摩

Ayurveda Trekker Massage

特別針對健行者所設計的阿育吠陀式按摩，著重於平衡身體的三個能量（稱為多脈，即風、火、水）。它通過使用特定的按摩技巧和草本精油，有助於促進身體的平衡和自然療癒能力。這種按摩也可以幫助舒緩肌肉疲勞，減少肌肉痠痛，並促進身體的循環。



早餐 蔬食淨化料理  
午餐 蔬食淨化料理  
晚餐 敬請自理



Hotel Barahi Kathmandu  
或同級

### 晴天推薦

特別安排在多日健行之後，體驗阿育吠陀健行者按摩，為您帶來舒緩和能量的享受，緩解身體的不適，全面的身心放鬆。

# DAY 14

加德滿都Kathmandu－巴克塔普爾Bhaktapur－加德滿都Kathmandu【音療洗禮】→轉機點→台北



## 巴克塔普爾 Bhaktapur



被譽為尼泊爾「中世紀櫥窗」，舊皇宮裡裝飾著▲五十五扇木雕窗門，及1753年建造的▲黃金門，集合了當時最優秀的工匠傾力完成，鍍銅大門的門框刻有不少神祇，頂端蓋著鍍金的屋頂。參觀雕刻精緻的▲孔雀窗及尼泊爾境內最高的▲尼亞塔波拉五層方塔廟。

## ★音療洗禮

### Sound Healing Bath

聲音治療已有數個世紀的歷史，頌鉢等樂器創造出能量，修復身體、心靈和靈魂的受損頻率，使人類大腦的左右兩側同步。在這個療程中只需躺下並閉上眼睛，讓聲波的共鳴穿過身體，從表面的放鬆擴散至更深層的內在平靜，幫助您釋放壓力，平衡能量。



早餐 飯店早餐  
午餐 在地料理  
晚餐 在地料理



夜宿機上

## 晴天推薦

晚餐特別安排民俗表演秀，下午將在加德滿都的熱鬧市區自由活動，盡情探索這座城市的迷人面貌。





## 返程，找回最真實的自己

經香港(或廣州或吉隆坡)轉機回到台灣，結束15天感動的EBC聖母峰基地營健行之旅。



早餐 機上簡餐

午餐 X

晚餐 X



溫暖的家

### 符號標示說明

⊙ 世界文化遺產

★ 入內參觀 (需門票)

▲ 下車拍照或入內參觀 (不需門票)

◎ 行車參觀



- 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、◎標示為行車參觀。
- 團費：由於出發日期及飯店等級不同，團費將略有差異，確實售價請洽詢晴天旅遊服務專員。或請參照晴天官網之售價。
- 本系列產品團費包含：全程機票、住宿、餐食（自理除外）、行程中安排之入內參觀景點門票、登山揹工（每人12公斤行李背負服務）、刷卡和簽證費，並含領隊、導遊、嚮導、司機小費。
- 本系列產品團費不含床頭與行李等禮貌性質小費。
- 訂金每席：30,000元。報名即可進入候補名單，三日內由服務專員協助繳交訂金後，則完成報名手續，旅遊契約產生效力。
- 當您繳付訂金即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力商之要求，為您預付此趟旅程的旅館、餐廳或機票等費用
- 若您因故取消，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之相關條款或估算已實付的費用，向您收取超支費用或退回剩餘訂金。多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額票款，且不接受調整名單。（旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款）
- 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70歲以上或行動不便之貴賓，必須有家人或友人同行，方可報名，不便之處，尚請見諒。
- 無護照、護照頁數不足、效期不足（需六個月以上，以入境台灣之日期為基準）、過期者或護照汙損（包含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等）、蓋有爭議國家之入出境章以及相貌／姓名變更與護照照片不符變更等...旅客有義務自行檢查審核，上述說明如有疑問請來電洽詢。
- 安排2人一室宿當地舒適山屋，行程高海拔處，因山上資源有限，有可能安排3~6人一室，敬請見諒。（另外部分山屋洗澡費用、山區上網及充電費用，皆為使用者付費，敬請知悉。）加德滿都安排五星飯店，紓解多日的疲勞。
- 此團型如需求單人房，僅在加德滿都、法克定、南崎巴札、丁坡崎等四個地區能安排單人入住房型；但是在天坡崎、羅布崎、高樂雪、佩利崎等四個地區，因山區房型稀有，不能保證一定需求得到單人房，可能仍需與其他旅客同住。單人房差加價：新台幣35,000元。
- 如為單人報名參團將協助配房，若無法配房成功則需要支付單人房差。
- 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，晴天旅遊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。
- 飯店建築常遇房間規格差異，或飯店善意升等造成房間大小不一，此非本公司所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
- 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。
- 餐食選擇性低，請於報名時提供特殊餐食需求。
- 本行程視飯店及航空公司之確認及當地節慶保有調整之權利，若遇商展或節慶，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵，行程／航班／飯店／餐食以「行前說明會」書冊所列資料為準。
- 最低組團人數：6（含）人。如低於6（含）人，晴天公司保有最後出團之決定權。本公司將派持有合格領隊執照之領隊全程隨團服務<sup>21</sup>





# SUNDAY TOURS



SUNDAY  
TOURS





SUNDAY  
TOURS

# 世界屋脊：尼泊爾EBC聖母峰基地營健行·瑜珈·音療淨化15日



EBC聖母峰基地營 海拔高度圖

