



TRAVEL
IS MY
THERAPY

| China

行
程
表

門源百里花海 · 七彩丹霞奇觀 · 祁連大草原 · 千年莫高窟

晴友讀中：甘肅青海大環線

11日

深入探索





花海、雪山，織就壯麗而夢幻的畫卷

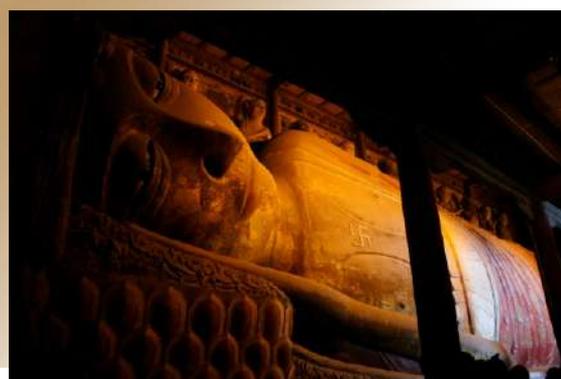
門源百里油菜花海--大地用金色花譜寫的一首詩

花浪隨風起伏，青山、雪峰相伴，白雲悠悠飄掠，芳香氤氳於天地之間，蜂蝶輕盈穿梭，點綴其間。漫步花田，任陽光灑落肩頭，於金色浪潮裡感受生命溫柔而壯闊的詩意。

氤氳香火，安然臥於歲月之中

張掖大佛寺--千年時光供奉於人間的一尊佛

歷經千年風雨，殿宇古樸莊嚴。寺內臥佛安然祥和，神態慈悲靜穆，宛若俯瞰世間百態。信步寺中，輕觸歷史的溫度，心緒如晨鐘暮鼓間的迴響，幽然沉醉於古剎清寂之美。



絕美的斑斕繪卷

張掖七彩丹霞--大自然無意間打翻的調色盤

層疊的紅、橙、黃、綠，經歲月雕琢，呈現夢幻般的光影交織，彷彿置身於畫境之內，靜看日升日落間的絕美變幻，驚嘆自然之手繪出的一幅壯麗詩篇。

映照著天地間最純淨的藍

青海湖--上天贈予高原的一面明鏡

湖面潔白晶瑩，似雪非雪，似冰非冰。陽光傾灑，折射出絢麗的光暈，仿如幻境，天地浩渺間，令人感嘆自然之神奇與壯麗，心緒也隨之明淨純粹。7、8月的湖邊，油菜遍地開花，為湛藍的湖面點綴一抹艷黃。





潔淨無瑕，晶瑩剔透

察爾汗鹽湖--如天空遺落在人間的滴淚

湖面潔白晶瑩，似雪非雪，似冰非冰。陽光傾灑，折射出絢麗的光暈，漫步其上，如踏入幻境之中，天地浩渺間，令人感嘆自然之神奇與壯美，心緒也隨之明淨純粹。

遺世而獨立的神秘仙境

烏素特水上雅丹--時光雕琢於碧波之上的夢幻島嶼

奇幻岩石錯落於碧波之上，如千帆競渡，又似浮島仙山，幻化無窮姿態。日暮時分，晚霞與湖水交織出斑斕詩意，置身此間，恍若行於夢境與現實之間，感受天地造化之奇妙。



純淨剔透，如夢似幻

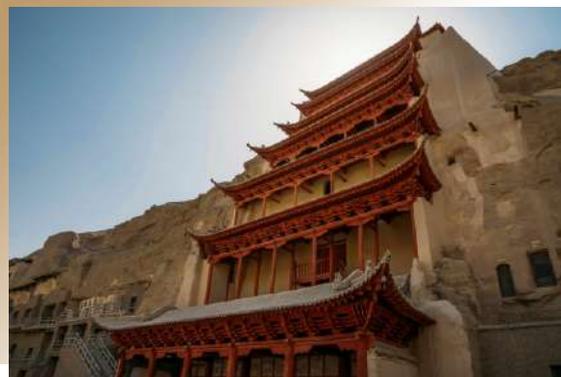
大柴旦翡翠湖--蒼茫戈壁上的無瑕玉璧

如大地遺落戈壁的一顆璀璨寶石，湖水晶瑩碧透，折射著夢幻般的光影。藍天白雲輕盈倒映其中，湖岸蜿蜒曲折，宛若仙境中的翡翠玉帶。

藏盡千年繁華與寂寞

莫高窟--歲月在大漠深處鑿下的一座藝術殿堂

莫高窟靜立於黃沙蒼茫之間，藏著千年未盡的夢。斑駁壁畫訴說著古道繁華，佛像慈悲祥和，光影交織中，彷彿穿越時空，觸摸絲路榮耀與滄桑，於寂靜中感受歲月悠悠，任心緒於歷史與藝術交融的殿堂中流轉。





西寧三榆大酒店 (2023全新開業)

西寧三榆大酒店坐落於海湖新區的繁華之心，繁華與便利兼得。百米高樓矗立市區，外觀簡約俐落，內部典雅溫潤，融匯實用與美感，提供一處舒適自在的棲息之地，無論商務或旅遊，皆能於此感受細緻貼心的住宿體驗。

青海湖觀湖維景國際酒店(指定青海湖湖景房，2023全新開業)

酒店位於青海湖南岸，海拔3401米，背倚南山，面朝青海湖，坐擁開闊的自然視野。建築設計靈感取自五彩祥雲與舞動的哈達，象徵吉祥祝福，充分展現當地濃郁的文化特色。設計上巧妙實現建築與自然環境的和諧共融。



孤獨星際(戈壁)野奢酒店

酒店以創新裝配式建築呈現六芒星狀布局，中心主樓周圍環繞多座穹頂星空房，配備自動觀景天窗，室內可360度飽覽柴達木盆地浩瀚星空。戈壁荒漠之中，獨特設計及頂級服務，提供與自然共融的絕美奢華住宿體驗。



大柴旦麗呈翠星酒店 (2024全新開業)

大柴旦麗呈翠星酒店的建築風格以歐式簡約為主，外觀設計現代大氣，內部裝潢融合典雅與實用，營造出溫馨舒適的氛圍。酒店地理位置優越，白天可遠眺祁連山脈，夜觀浩瀚星空，盡享自然美景。



敦煌福朋喜來登酒店 (2025全新開業)

酒店位於敦煌市核心區域，距離莫高窟約23公里，交通便利，距敦煌機場約12公里。酒店設計融合漢代漢闕與敦煌藻井元素，展現絲路文化特色。設有196間客房，餐廳提供國際美食與敦煌特色菜餚。



用餐過程愉快，旅程輕鬆自在

舒適旅遊概念，晚餐多數
安排在入住的酒店內使用

結束一天行程後，您可先回房間盥洗更衣，再從容前往酒店餐廳用餐，讓身心獲得充分放鬆。此安排不僅免去與團員互相等待的時間，也省下外出餐廳的交通往返，提升整體旅遊效率與舒適度。

張掖火鍋風味

張掖火鍋融合西北風情與豐富食材，湯底多以牛骨熬煮而成，濃郁鮮美，搭配當地羊肉、牛肉、豆腐等特產，輔以辣椒油、花椒粉等特色調料，麻辣香鮮兼備，令人齒頰留香，滿足味蕾，更充分展現張掖地區的飲食文化特色。



青海手抓風味

青海手抓羊肉為高原牧民代代相傳的特色美食，選用鮮嫩羊肉，以清水及香料簡單烹煮，保留原味，蘸孜然、辣椒品嚐，肥美鮮香、不膻不膩，展現草原民族的豪邁與熱情，是當地日常及待客佳餚，體現多元融合的飲食文化。



DAY 01

桃園國際機場→上海→嘉峪關



啟程，出發

我們將帶著行李與雀躍興奮的心情，準備開始我們的旅程。想著接下來會遇到的美景及美食，就會萬分期待，今晚在機上養精蓄銳，讓我們一同懷著愉悅的心情，前往下一站！

嘉峪關市

嘉峪關市地處中國西北地方、甘肅省西北部、河西走廊中部、東臨酒泉市肅州區，居甘、青、蒙、新四省區地理中心，是新亞歐大陸橋中轉重鎮和內地通往新疆和中亞的交通樞紐，是西部重要的老工業基地和西北最大的鋼鐵工業基地。



早餐 機上簡餐

午餐 機場自理

晚餐 酒店中式合菜(人民幣120)



嘉峪關名嘉匯諾金國際酒店 準5*

或嘉峪關開通大廈 準5*

或嘉峪關青年國際大酒店 準5*
或同級

DAY 02

嘉峪關—230km—張掖【嘉峪關關城、張掖大佛寺】



★ 嘉峪關關城



是明長城西端的第一重關，也是古代“絲綢之路”的交通要塞。關城始建於明朝，是萬里長城沿線最為壯觀的關城。分為內城、外城和城壕。外城的雄關水寨可以遠攝關城外景，進入內城登上城樓，可以看到祁連山麓。景區內的長城博物館更能瞭解到雄關輝煌的歷史。

★ 張掖大佛寺

始建於西夏王朝永安年間，距今已經有九百多年的歷史。寺內有一尊中國最大的室內泥塑臥佛，是手指就可以平躺一個人。殿內除大佛外，還有十大弟子、十八羅漢等眾多的雕像，另外還有記載西遊記、山海經的壁畫。



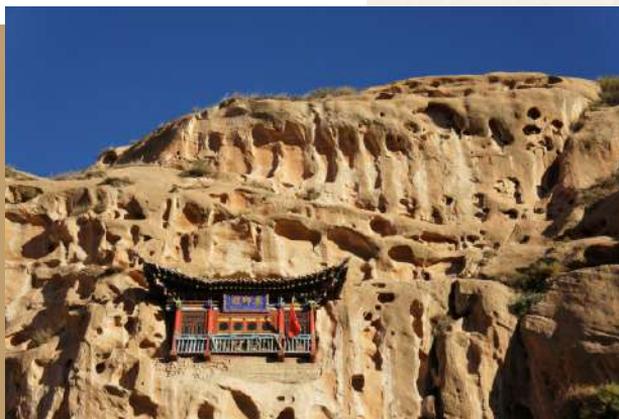
早餐 酒店早餐
午餐 中式合菜(人民幣80)
晚餐 酒店中式合菜(人民幣120)



張掖賓館(2024年新建樓) 準5*
或同級

DAY 03

張掖【馬蹄寺、七彩丹霞景區(★包車深度遊)】



★ 馬蹄寺

始建於北涼時期，因傳說中的天馬在此飲水落有馬蹄印而得名。寺內有一座高達70米的★石窟佛像，是中國最大的石窟佛像之一，★千佛洞有500多個摩崖佛塔窟龕，規模龐大；普光寺的三十三天洞，上下五層二十一窟，寶塔形排列，共開內外窟龕49孔，造型奇特。

★ 張掖七彩丹霞景區(★包車深度遊)

中國北方乾旱地區發育最典型的丹霞地貌，是中國唯一的丹霞地貌與彩色丘陵景觀高度複合區，色彩繽紛、觀賞性強、面積大，集雄、險、奇、幽、美於一身。★包車深度遊更可深入探訪★臥虎峽、★七彩敖河台、★萬象土林等不易抵達之景點。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 張掖火鍋風味(人民幣150)



張掖賓館(2024年新建樓) 準5*
或同級

DAY 04

張掖—240km—門源【百里油菜花海】—138km—西寧



◎ 祁連大草原

祁連山下有一片水草最為豐美的草原，那就是夏日塔拉，也稱為黃城灘、皇城灘、大草灘，意為"黃金牧場"，是一片四季分明、風調雨順的草原。這裡曾是匈奴王和回鶻人的牧地，元代蒙古王闊端汗的轄下。

★ 門源百里油菜花海

位於門源縣、祁連山與大阪山之間的盆地，是中國最大的北方小油菜基地。每年7月，一年一度的油菜花旅遊節是觀賞油菜花的最佳時機，7月的浩門川，是花的海洋，也是歌和舞的海洋，一片別具特色的高原田園風光。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 青海手抓風味(人民幣100)



西寧三榆大酒店 準5*
或同級

DAY 05

西寧【塔爾寺、丹噶爾古城】—165km—青海湖

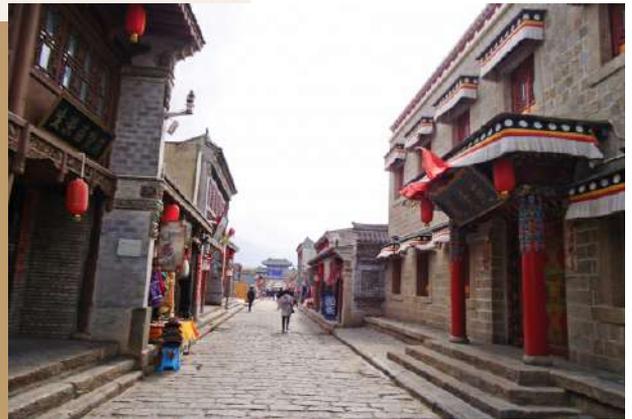


★ 塔爾寺

又名塔兒寺，地處青海省省會西寧市湟中區城區，創建於明洪武十二年（1379年）。得名於大金瓦寺內為紀念黃教創始人宗喀巴而建的大銀塔，藏語稱為“衰本賢巴林”，意思是“十萬獅子吼佛像的彌勒寺”。

★ 丹噶爾古城

歷史上因茶馬互市而興盛，唐蕃古道與絲綢南路在這裡穿越，有“海藏咽喉”、“茶馬商都”等稱號。古城規模不大，以丹噶爾大街為中心，店鋪林立，出售很多青海本地的旅遊紀念品、藏族特產等。古城內有城隍廟、金佛寺等廟宇，大都為明清時期修建的老建築。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 酒店中式合菜(人民幣120)



青海湖觀湖維景國際大酒店 準5*
或同級

DAY 06

青海湖—282km—都蘭【察汗烏蘇清真寺】—345km—格爾木



◎ 青海湖

【青海湖】，是世界上海拔最高的湖泊之一，湖面海拔3196米。青海湖又名“措溫布”，即藏語“青色的海”之意，位於青海省西北部的青海湖盆地內，既是中國最大的內陸湖泊，也是中國最大的鹹水湖。

◎ 香日德班禪寺

清乾隆四十四年(1797年)初建寺院，並為西藏政教領袖往來內地的驛站。寺院分為兩處，一為宗教活動場所，一為接待站。十三世達賴和九世、十世班禪等均曾居住於此，留有遺跡。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 酒店內中式合菜(人民幣120)



格爾木麗呈華廷酒店 準5*
或格爾木凱邦大酒店 準5*
或同級

晴天推薦

特別安排住宿於青海湖畔半山坡上的酒店，可以用最佳的視野，一覽壯麗的青海湖美景。

DAY 07

格爾木—60km—察爾汗鹽湖—210km—台吉乃爾小鎮



★ 察爾汗鹽湖(含★電瓶車)

中國最大的鹽湖，與茶卡鹽湖齊名，位於柴達木盆地南部，由於水分不斷蒸發，鹽湖上形成堅硬的鹽蓋，青藏鐵路和青藏公路直接修建於鹽蓋之上，察爾汗鹽湖蘊藏有豐富的氯化鈉、氯化鉀、氯化鎂等無機鹽，總儲量達500多億噸，為中國礦業基地之一。



G315國道U型公路

U型公路又稱為網紅公路，位於青海省海西蒙古族藏族自治州格爾木市G315國道，因路面隨起伏的地勢飛舞，仿佛直指蒼穹的天路，被稱為“中國版66號公路”，是青海網紅打卡地。



★ 烏素特水上雅丹景區(含★電瓶車)

位於青海柴達木盆地西北部。這裡是世界上最早的一處水上雅丹景觀，歷經千萬年地質運動，形成了世界上面積最大、最壯觀的雅丹群落。雅丹土丘散佈在湖泊中，形態各異，與清澈湖水相互映襯，魔幻而神秘，有“百鳥千島湖”之稱。



早餐 酒店早餐
午餐 中式合菜(人民幣80)
晚餐 酒店內中式合菜(人民幣100)



孤獨星際(戈壁)野奢酒店 準5*
 或同級

DAY 08

台吉乃爾小鎮—6km—烏素特【水上雅丹景區(含★電瓶車)】—230km—大柴旦【翡翠湖(含★電瓶車)】



★ 烏素特水上雅丹景區(含★電瓶車)

位於青海柴達木盆地西北部。這裡是世界上最早的一處水上雅丹景觀，歷經千萬年地質運動，形成了世界上面積最大、最壯觀的雅丹群落。雅丹土丘散佈在湖泊中，形態各異，與清澈湖水相互映襯，魔幻而神秘，有“百鳥千島湖”之稱。

★ 大柴旦翡翠湖(含★電瓶車)

大柴旦翡翠湖屬硫酸鎂亞型鹽湖，原是化工廠鹽湖採礦隊的採礦區，是海西州第三大人工湖。由於湖水含鹽量高，四季不凍。湖內富含不同濃度的鉀、鎂、鋰等多種元素，所以呈現出不同的顏色。翡翠湖清澈通透，透過水面，能清晰的看到湖底的鹽層。



早餐 酒店早餐

午餐 中式合菜(人民幣80)

晚餐 酒店內中式合菜(人民幣120)



大柴旦麗呈翠星酒店 準5*
或同級



★ 敦煌莫高窟
Dunhuang Mogao Caves



莫高窟始建於十六國前秦時期，歷經北魏、西魏、隋、唐、五代等朝代開鑿修建，形成宏大的佛教藝術群。洞窟內壁畫與塑像精美絢麗，展現古代中西文化交流的繁榮。作為絲綢之路的重要遺產，莫高窟擁有極高的歷史、藝術與學術價值，被譽為“世界藝術寶庫”。



早餐 酒店早餐
午餐 中式合菜(人民幣80)
晚餐 敦煌山莊豐國祠食府(人民幣150)



敦煌福朋喜來登酒店 準5*
或同級

DAY 10

敦煌→北京—56km—石景山【首鋼園】



◎ 首鋼園滑雪大跳台

別名“雪飛天”，位於北京市石景山區首鋼老工業園區北區，是北京2022年冬奧會自由式滑雪和單板滑雪比賽的場地；由賽道、裁判塔和看台區域三部分組成。

★ 三號高爐

始建於1958年，是首鋼第一座爐容超過2500立方米的現代化大型高爐。這座高爐曾是首鋼的驕傲，見證了工業文明的輝煌，被稱為“功勳高爐”。



早餐 酒店早餐
午餐 機上簡餐
晚餐 酒店內自助餐(人民幣200)



北京首鋼園香格里拉酒店 5*
或同級

DAY 11

石景山【潭柘寺、駝鈴古道】—56km—北京→桃園國際機場



◎ 潭柘寺

潭柘寺是北京歷史最悠久的佛教寺院之一，素有“先有潭柘寺，後有北京城”的民間諺語。寺院始建於西晉永嘉元年，初名嘉福寺，現存建築多為明清遺存。其建築群坐北朝南，依山勢而建，融合遼、金、元、明、清多朝代風格，被譽為中國古代宗教建築的“活化石”。



◎ 駝鈴古道·模式口

駝鈴古道·模式口位於北京市石景山區，古稱“磨石口”，是京西古道的核心路段，全長約1500米，因西漢時期駱駝商隊經此運輸貨物而得名，老舍《駱駝祥子》中描繪的駝隊場景即源於此。



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 潭柘寺素食套餐(人民幣99)

晚餐 機場星陽坊(人民幣150)



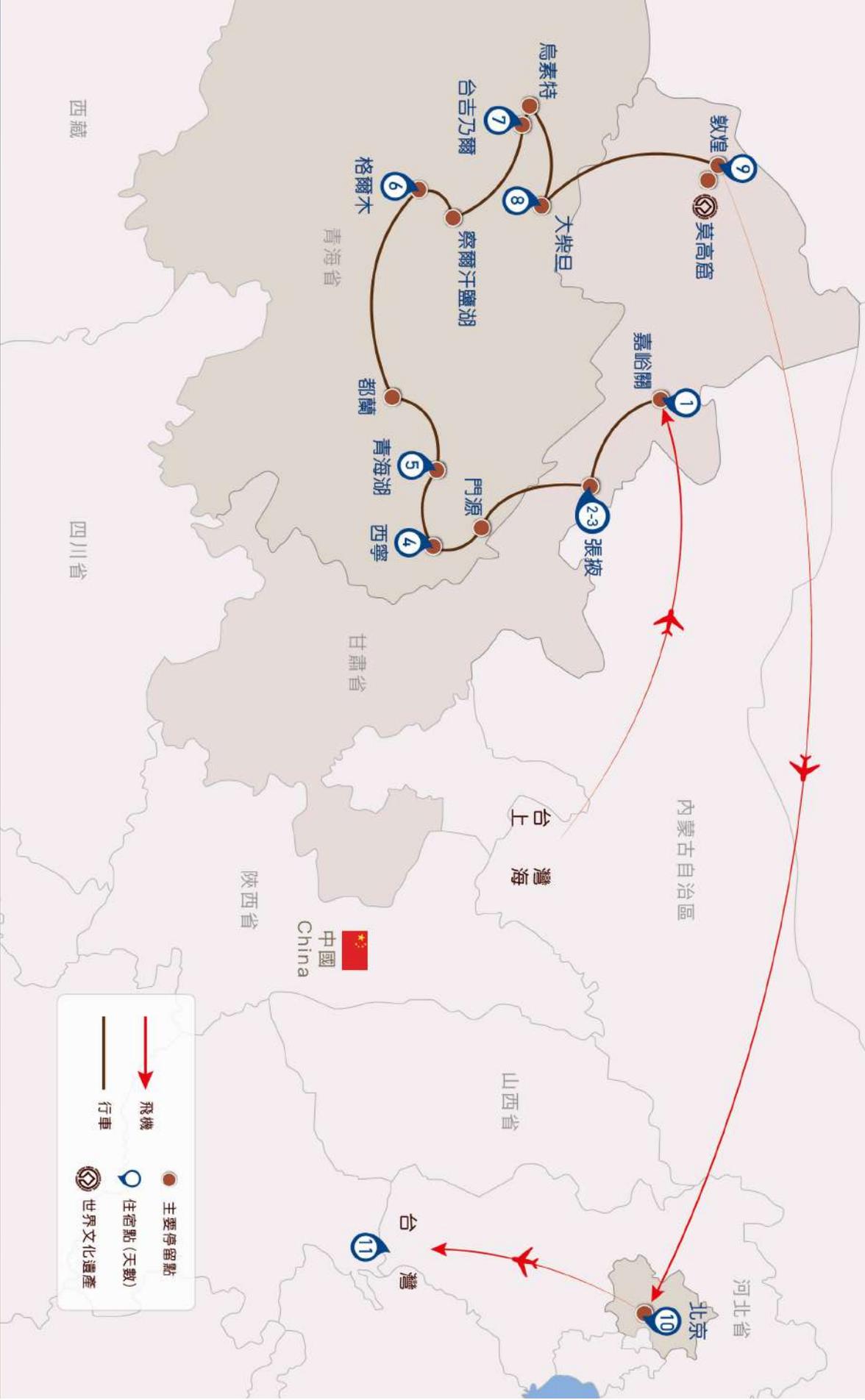
溫暖的家

SUNDAY
TOURS



- 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：27,000 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

晴友讀中：甘肅青海大環線11日



Legend:

- 主要停留點 (Main Stop)
- 住宿點 (天數) (Accommodation Point (Days))
- 世界文化遺產 (World Cultural Heritage)
- 飛機 (Airplane) (Flight)
- 行車 (Train) (Train)