

行程表

11 日 _____ China

晴友讀中：甘肅青海大環線



門源百里花海・七彩丹霞奇觀

/ 祁連大草原・千年莫高窟

2025 晴天旅遊

★ 大美神州 晴友讀中
經驗・創意・合理・匠心的大陸旅遊行程規劃者



花海、雪山，織就壯麗而夢幻的畫卷

門源百里油菜花海-大地用金色花朵
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一滴淚

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壁

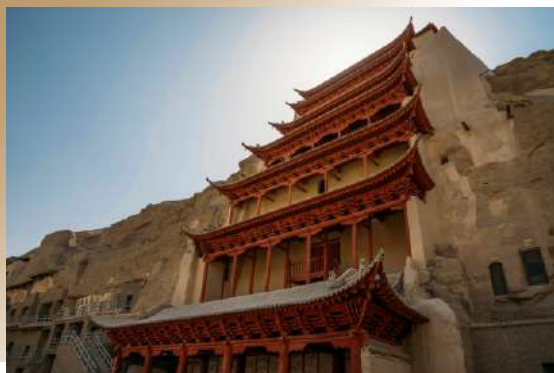
如大地遺落戈壁的一顆璀璨寶石，湖水晶瑩碧透，折射著夢幻般的光影。藍天白雲輕盈倒映其中，湖岸蜿蜒曲折，宛若仙境中的翡翠玉帶。



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。

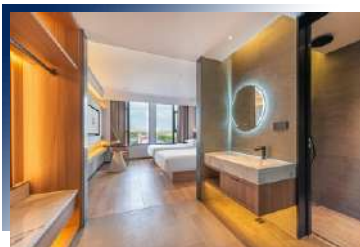
青海湖觀湖維景國際酒店(指定青海湖湖景房，2023全新開業)

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佈局，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，今天在機上養精蓄銳，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

電瓶車5分鐘，參觀約3H



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

參觀約1H

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

參觀約2H

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)

區間包車停4個觀光點，全程約3H

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

在張掖到西寧之間，綿延數百里，沿途行車參觀及可停車處下車拍照

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

參觀約1.5H

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

電瓶車往返約1H，參觀約2H

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

參觀約1H

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

於酒店鳥瞰青海湖(海拔3300公尺，建議儘量緩步)

【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

參觀約1H

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)

海拔2670公尺，電瓶車往返約80分鐘，參觀約2H

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。



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)

海拔2700公尺，電瓶車往返約40分鐘，參觀約2H

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)

海拔3200公尺，電瓶車停5個觀光點，總共約3H

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

區間車往返約40分鐘，參觀約2.5H



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

參觀約20分鐘

首鋼滑雪大跳台

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

參觀約20分鐘

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

參觀約1.5H

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

參觀約1H，A點進B點出

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》中描繪的駱隊場景即源於此。



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 機場康得思酒店(人民幣150)



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—上海	中華航空	CI-501	0840/1050	02:10
DAY 1	上海—嘉峪關	中國東方航空	MU-6255	1450/1910	04:20
DAY 10	敦煌—北京	中國國際航空	CA-1248	1055/1355	03:00
DAY 11	北京—台北	中華航空	CI-518	2020/2335	03:15

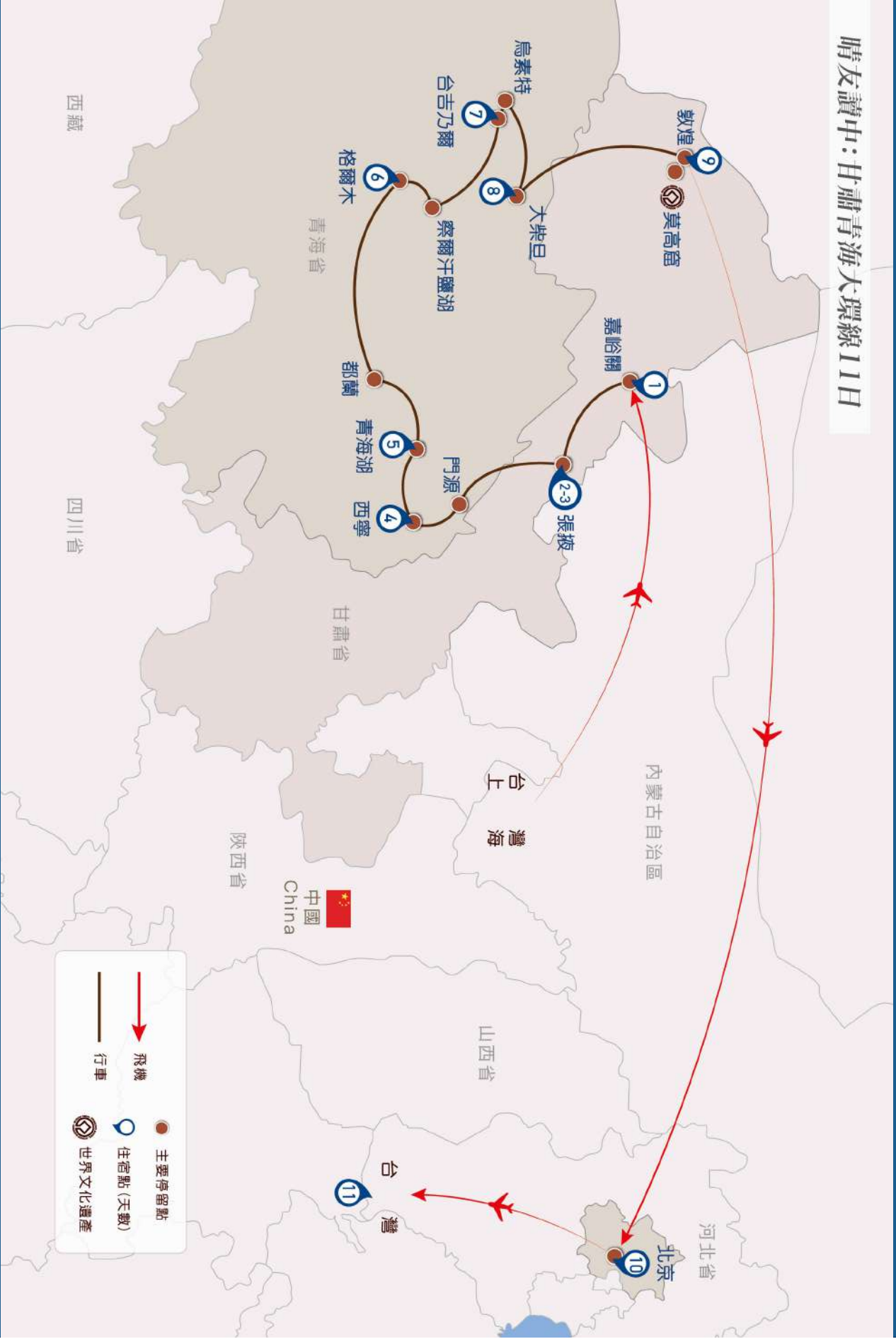
上述內容僅供參考，實際行程及航班以行前說明會為準

This image shows a blank 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：27,000 元。
- 中國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





Travel is my therapy

台 北	新 竹	台 中	台 南	高 雄
02-2711-3355	03-6582-358	04-2323-0068	06-3121-222	07-5377-577