

蘭州 / 合作 / 瑪曲 / 久治 /
阿壩 / 扎尕那 / 宕昌 / 天水

九色甘南

神跡隴南

SECRET REALM GAN





📍 扎尕那

扎尕那又名紮尕拉，位於甘南藏族自治州迭部縣，是一圈俏麗的崖壁包裹中的一個藏族小村寨，風景秀麗奇幻，是整個甘南藏區風光尤為優美的地方之一。



📍 若爾蓋大草原

紅原—若爾蓋草原位於阿壩藏族羌族自治州東北部的紅原縣和若爾蓋縣境內，由草甸草原和沼澤組成。這裏是欣賞草原風光和藏族風情的好目的地。



📍 花湖

若爾蓋花湖位於若爾蓋縣城以北35公里的熱爾大壩草原，岸邊蘆葦茂密，因湖中盛開的一種白色小花而得名花湖。此外，這裏還是觀看國家保護動物黑頸鶴的去處。



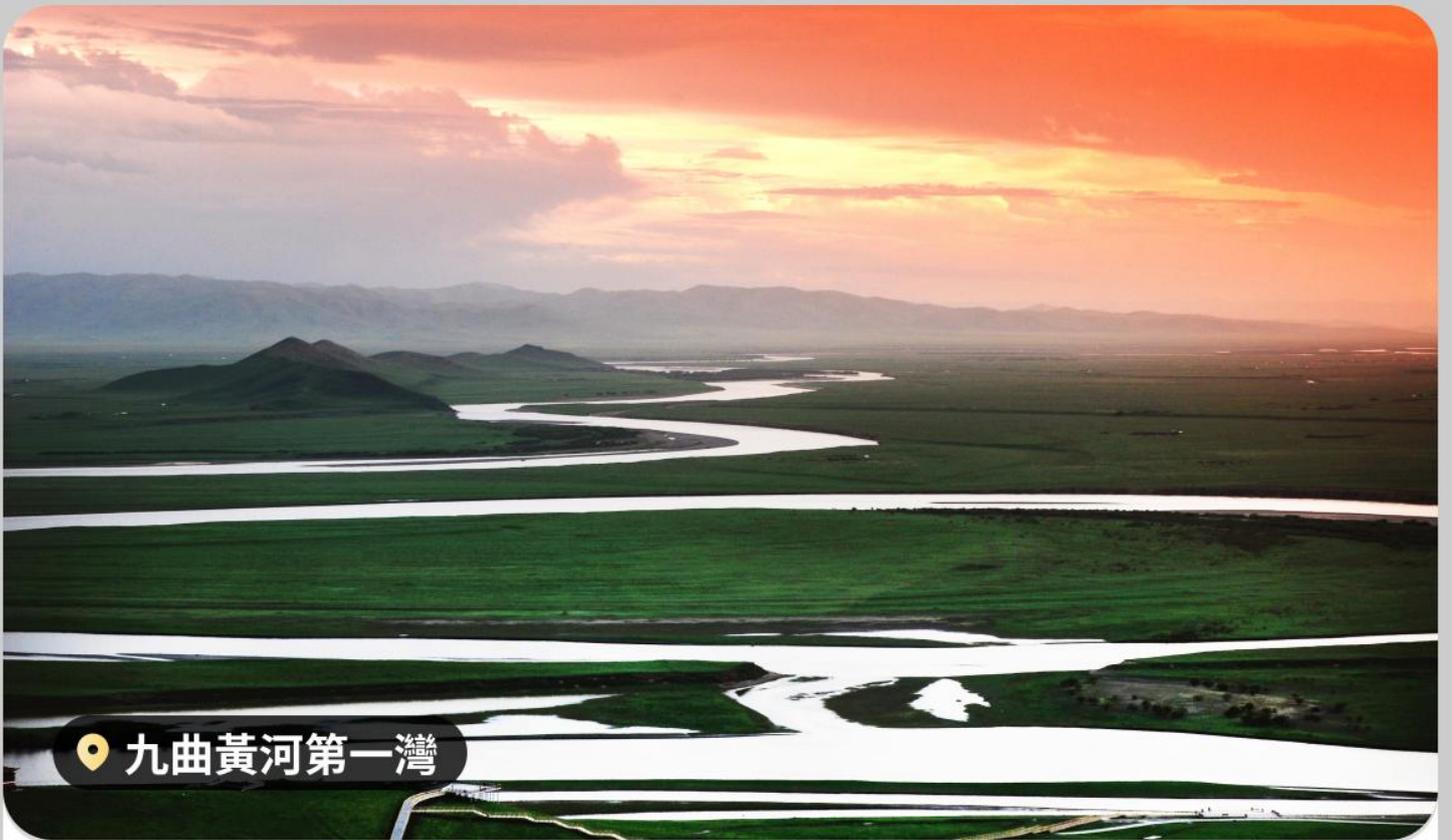
📍 炳靈寺石窟

位於劉家峽水庫上游，永靖縣西南寺溝峽黃河北岸。在南北長2公里的陡峭峻險的紅砂岩懸崖上，石窟神龕鱗次櫛比，棧道凌空，雄偉壯觀，是甘肅三大石窟、我國五大石窟之一。



📍 天水麥積山石窟

麥積山石窟是西北著名的石窟之一，與雲岡石窟、龍門石窟和莫高窟一起被並稱為「中國四大石窟」。石窟開鑿始於十六國後秦時期，經過歷代開鑿修葺，共有佛像七千餘尊，壁畫一千多平方米，分佈在近兩百個洞窟裏，並完整保持至今，十分珍貴。



📍 九曲黃河第一灣

黃河在四川若爾蓋縣唐克鄉與白河匯合，形成了壯美的九曲黃河第一灣，這裏能觀賞到奇特且壯麗的自然景觀，也是攝影師鍾愛的取景地。



九色甘南 神跡隴南

蘭州·合作·瑪曲·久治·阿壩·扎尕那·宕昌·天水

炳靈寺石窟/米拉日巴佛閣/拉卜楞寺/甘加秘境/桑科草原/阿萬倉濕地/娘瑪寺
/阿壩各莫寺/蓮寶葉則/唐克第一灣/若爾蓋大草原/花湖/郎木寺/扎尕那/官鵝
溝/麥積山石窟/伏羲廟

行程特色

- ❖ 炳靈寺石窟：黃河畔的千年佛國，媲美莫高窟的壁畫藝術
- ❖ 米拉日巴佛閣，藏區唯一九層佛塔，供奉千尊佛像，壁畫與建築藝術堪稱「藏文化博物館」
- ❖ 拉卜楞寺，世界藏學府，轉世界最長轉經廊，聆聽辯經聲，體驗藏傳佛教的莊嚴與寧靜
- ❖ 甘加秘境，穿越桑科草原，帶你探秘青藏高原邊緣的隱世秘境與詩意草原
- ❖ 阿萬倉濕地：黃河首曲的「地球之腎」，登觀景臺俯瞰水網如脈
- ❖ 桑科草原，甘南牧歌縮影，體驗牧民生活
- ❖ 蓮寶葉則，川西「魔界石林」，嶙峋奇峰倒映冰川湖，媲美《指環王》的中土秘境
- ❖ 唐克第一灣，素有「黃河天上來，紅原水中間」之稱，被《中國國家地理》評為「中國最美濕地草原」
- ❖ 若爾蓋大草原+花湖，中國最美高原濕地，夏季花湖綻放鳶尾、報春，黑頸鶴棲息，棧道漫步如行雲
- ❖ 沉浸遊玩扎尕那，「亞當夏娃的伊甸園」，藏寨與石山共生，雲霧繚繞中徒步仙女灘，【藏民家訪+篝火晚會】，解鎖藏寨扎尕那的「鬆弛感」，感受「東方伊甸園」的魅力
- ❖ 扎尕那特別安排入住野奢酒店，逃離城市的喧囂，和大自然來一次親密接觸，體驗了與世隔絕的愜意
- ❖ 官鵝溝，隴南小九寨，瀑布、彩林與峽谷相映成趣
- ❖ 麥積山石窟：懸壁上的東方雕塑館，薄肉塑技藝歎為觀止



簡單行程

天數	行程安排	交通	用餐	住宿
8月4日	香港-蘭州-蘭州老街 參考航班：MU6098 香港-蘭州 1220-1555	飛機/ 汽車	晚	蘭州四星酒店
8月5日	蘭州-炳靈寺石窟-合作-米拉日巴佛閣	汽車	早午晚	合作四星酒店
8月6日	合作-拉卜楞寺-甘加秘境-桑科草原-瑪曲	汽車	早午晚	瑪曲四星酒店
8月7日	瑪曲-阿萬倉濕地-娘瑪寺-久治	汽車	早午晚	久治四星酒店
8月8日	久治-阿壩-各莫寺-蓮寶葉則	汽車	早午晚	阿壩四星酒店
8月9日	阿壩-唐克-九曲黃河第一灣-若爾蓋	汽車	早午晚	若爾蓋四星酒店
8月10日	若爾蓋大草原-花湖-郎木寺-扎尕那	汽車	早午晚	扎尕那野奢酒店
8月11日	扎尕那 (老虎嘴-一線天-小瀑布-石林-仙女灘觀景臺- 仙女湖-藏民家訪-篝火晚會)	汽車	早午晚	扎尕那野奢酒店
8月12日	扎尕那 (洛克觀景臺-達日觀景臺) -宕昌-官鵝溝	汽車	早午晚	宕昌四星酒店
8月13日	宕昌-天水-麥積山石窟-天水古城	汽車	早午晚	天水四星酒店
8月14日	天水-伏羲廟-蘭州-白塔山公園-中山橋-正寧路夜市	汽車	早午晚	蘭州四星酒店
8月15日	蘭州-香港 參考航班：MU6097 蘭州-香港 0730-1120	汽車/ 飛機	早	/



報價及費用說明

※報價：HK\$15800/人

(行程以 20 人報價，若人數或行程細節有變動，則最終價格以確認行程為準)

費用包含：

1. 香港至蘭州往返經濟客位團體機票，機場稅、燃油稅；(機場稅、燃油稅費用以政府及航空公司公佈為準，參加者或須補回差價)
2. 甘南地區 38 座或以上旅遊巴；
3. 當地四星標準酒店 11 晚住宿 (特別升級扎尕那 2 晚野奢酒店住宿) (標準雙人房, 2 人 1 房)；若需安排單人房，補單人房附加費 HK\$3740 元/人；
4. 行程所列的 10 早餐、18 正餐 (特色的牦牛湯鍋，手抓羊肉，八大碗，特別安排烤全羊一只/團)；
5. 行程所列景點門票；
6. 安達團體綜合保險 (人身意外及醫療費用最高賠償合共\$600,000) 及旅遊業監管局規定購買的團費 0.15%印花稅；
7. 領隊、當地導遊、司機服務費；
8. 每天為每位參加者提供 1 支飲用水。

費用不包含：

1. 個人要求入住單人房的附加費 (HK\$3740/人)；如果因為個人要求入住單人房的而導致另外一個人產生單房的，要求入住單人房的參加者需要額外再補一個單人附加費；
2. 各項私人額外費用 (如酒店洗衣、電郵等)；
3. 不隨團出發 / 返港所引致之一切費用，包括接送、住宿、膳食等；
4. 因不可抗力原因，造成行程變更、延長或縮短、中斷而造成之費用；
5. 超出醫療保險保額的部分。

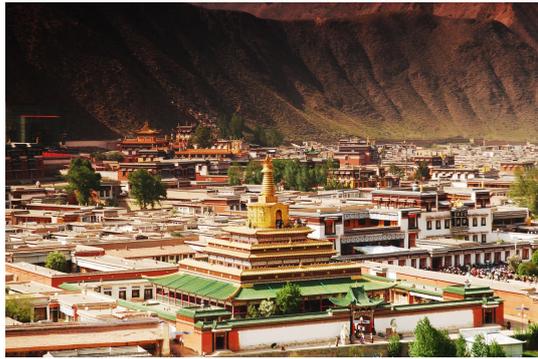


—— 詳細行程 ——

天數	行程
D1	<p>香港-蘭州 (晚餐 宿：蘭州)</p> <p>香港機場集中，搭乘航班前往蘭州。 參考航班：MU6098 香港-蘭州 1220-1555</p> <p>抵達蘭州，前往享用特色風味晚餐。參觀【蘭州老街】，位於蘭州城市中心地帶，打造西北 24 小時永不落幕第一街區商業，以「燥、火、赤、味」四字為發展策略，彙集國潮品牌、夜經濟、潮流服飾品牌、零售集合店、體驗類業態、餐飲業和娛樂配套等，引領開創蘭州吃、喝、玩、樂齊聚之地。後入住酒店。</p>
D2	<p>蘭州-合作 (早、午、晚餐 宿：合作)</p> <p>早餐後，前往參觀【劉家峽大橋】位於臨夏回族自治州東鄉族自治縣，是一架橋梁為單跨 536 米的鋼桁梁懸索橋，橋塔採用鋼管混凝土門式框架結構，梁高 4 米、寬 16.5 米。</p> <div data-bbox="252 869 778 1216" data-label="Image"> </div> <p>參觀【炳靈寺石窟】位於劉家峽水庫上游，永靖縣西南寺溝峽黃河北岸。在南北長 2 公里的陡峭峻險的紅砂岩懸崖上，石窟神龕鱗次櫛比，棧道凌空，雄偉壯觀，是甘肅三大石窟、我國五大石窟之一。炳靈寺石窟在承襲前代民間藝術的基礎上，吸收了外來佛教藝術，以嶄新的姿態、簡潔的手法，創造了生動的雕塑和繪畫藝術，其浮雕佛塔和密宗壁畫可與莫高窟和麥積山石窟齊名。</p> <p>參觀【米拉日巴佛閣】，位於甘南合作市郊，距離市中心約 3 公里，是一座紅色的藏式高層建築。佛閣的高層宗教建築在藏區十分少見，在外部拍照十分獨特。而佛閣內部供奉了一千多尊塑像，有藏傳佛教各大教派的代表人物，還有藏族歷史上的名人大師，這種各教派並存的情況在藏區也十分罕見，值得進去參觀。佛閣全名為安多合作米拉日巴九層佛閣，為紀念藏傳佛教歷史上的大師米拉日巴尊者而建，米拉日巴尊者是藏傳佛教白教早期的大師，以苦修和歌唱傳教聞名，佛閣內也有眾多大師的雕像和反映大師修行過程的畫像可以參觀。</p> <p>後前往合作 (車程約 2 小時)，晚餐後入住酒店。</p>
D3	<p>合作-瑪曲 (早、午、晚餐 宿：瑪曲)</p>

天數

行程



早餐後，前往參觀【拉卜楞寺】，位於甘南地區夏河縣，是藏傳佛教格魯派的六大寺之一，寺院規模宏大地位崇高，是甘南地區寺院的代表，也是遊客來到甘南的好去處。這裏有恢宏的寺院建築群，而且大多金碧輝煌，行走其中或是在高處拍攝全景都十分壯觀。寺院內供奉著無數的巨大佛像和各種精美的雕塑、壁畫、

法器，內容十分豐富。另外，拉卜楞寺超長的轉經長廊也是全世界罕見的，可以在這裏轉經一圈積累功德，為親友祈福。一般遊覽拉卜楞寺的方式都是順時針繞寺一周，這也是藏傳佛教的朝拜儀式，在繞寺過程中看見分散在建築群中的大殿即可進去參觀。

參觀【甘加秘境】，位於甘南藏族自治州夏河縣甘加鎮，總面積達 131.23 平方公里。景區南北部海拔落差達 1300 米，獨特的地質構造蘊藏了崖壁、草原、高原湖泊、石林、峽谷、史前溶洞、河流等多種地質資源。八角古城、作海寺、白石崖寺、丹尼索瓦人遺址溶洞成為景區深厚歷史文化底蘊的印跡。湧現出蓮花生大師、宗喀巴大師、貢唐倉大師、更敦群培等學術大師和高僧大德相繼在甘加地區鑽研修行、傳道弘法。

參觀【桑科草原】，桑科草原屬於青藏高原東北緣的草甸草原，平均海拔 3000 米以上，草原面積達 70 平方千米。桑科草原是桑科鄉達久灘草原的一部分，周圍是環繞的群山，中間開闊平坦的高山草原。桑科草原氣候寒冷濕潤，高原大陸性氣候特點明顯。桑科草原人口少面積大，僅有 4000 多牧民，是青藏高原最原始風貌的



草原之一，也是甘南藏族自治州主要畜牧業基地之一。大夏河水從南到北流過，水草豐茂，藥用植物和野生動物資源豐富。桑科草原有著深厚的民族歷史文化和濃郁的草原風情文化傳統，自古以來就是甘南地區重要的民族和宗教活動場所。

前往瑪曲（車程約 4 小時），晚餐後入住酒店。

D4

瑪曲-久治

(早、午、晚餐

宿：久治)

天數

行程



早餐後，前往【阿萬倉濕地】，位於甘肅省南部的瑪曲縣南部黃河的臂彎裏。草原距離瑪曲縣城 50 公里，黃河自西向東從青海久治進入瑪曲木西合，因水瀉不暢而形成很多汊河和沼澤，使這片廣袤的草原水草豐茂、牛羊肥壯。這是一片由於邊遠而消息閉塞的美麗草原。湛藍天空下，漫無邊

際青青的草原，潔白的羊群，黑黑的犏牛群，星星點點，悠然自得；草原上條條溪流彎曲縱橫，沼澤星羅棋佈，在陽光下泛著銀光，美輪美奐；遠處不時有天籟般的牧歌飄過，地道的藏語，原始古樸；一切是那樣的靜謐、和諧，處處是連綿不斷的畫卷，這裏除了自然還是自然，千百年來，一直就是這樣，歷史更替興衰，阿萬倉草原依舊，遠離都市的喧囂，沒有現代文明的污染。

參觀【娘瑪寺】，寺內坐落著【世界大轉經筒】，該轉經筒高達 35.8 米，下部直徑 12.43 米，上部直徑 17.6 米，重達 320 噸，創下世界吉尼斯記錄！不光體積巨大，整個筒身用掉黃金 100 多斤，僅僅經書的重量就高達 86 噸，對於虔誠的藏族人來說，轉經筒裏裝的經咒越多、轉一圈的周長越長，那麼轉一圈積累的功德就越多。

前往久治（車程約 2.5 小時），晚餐後入住酒店。

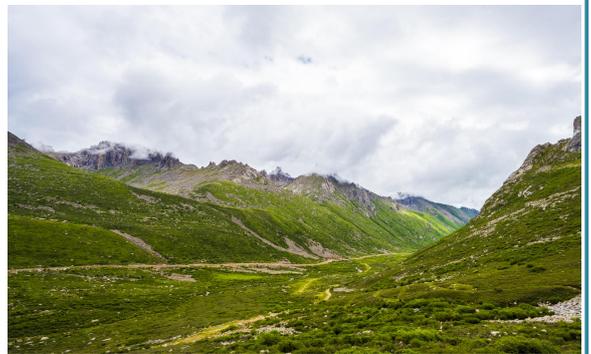
久治-阿壩

（早、午、晚餐

宿：阿壩）

早餐後，前往阿壩（車程約 1.5 小時），參觀【阿壩各莫寺】，阿壩各莫寺位於四川省阿壩縣城西北部各莫鄉唐麥村阿久公路旁，又稱慧園寺，為阿壩州三大格魯派寺院之一，是黃教六大寺之拉卜楞寺的分寺之一。各莫寺建於乾隆 56 年（1790 年），由拉卜楞寺大赤巴貢卻德慶按二世嘉木祥大之意創建的。原名法相寺，距今 200 餘年。各莫寺建在一個大草壩子上建築精美華貴，各莫寺旁建有各莫寺顯密講修院。

前往【蓮寶葉則】，位於川、甘、青三省結合部，屬巴顏喀拉山南段支脈，總面積約 500 餘平方公里，距阿壩縣城 39 公里。為安多藏區眾神山之首，素有東方的魔幻世界「蜀山之源 昆侖天梯」之稱。蓮寶葉則是以奇峰異石，冰川遺跡、雪山湖泊為主的省級生態旅遊示範區，是開展觀光、攝影、探險、科考、登山等特色旅遊之地，是探尋冰川遺跡、穿越石頭城堡、親近神山聖湖、傾聽格薩爾傳說、體驗無人機觀光為主的龍頭景區。晚餐後，入住酒店。



D5

天數	行程
D6	<p>阿壩-若爾蓋 (早、午、晚餐 宿：若爾蓋)</p>  <p>早餐後，前往唐克(車程約4小時)，參觀【九曲黃河第一灣】，黃河在四川若爾蓋縣唐克鄉與白河匯合，形成了壯美的九曲黃河第一灣，這裏能觀賞到奇特且壯麗的自然景觀，也是攝影師鍾愛的取景地。想要觀賞到九曲黃河第一灣，可以拾級而上或是乘坐電梯，然後可以到達觀景臺。觀景臺上的景色會讓你忘卻一切煩惱，這也是觀賞日落的佳地點。曲折蜿蜒的黃河在落日的餘暉下分外妖嬈，仿佛「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」。前往若爾蓋(車程約1小時)，晚餐後入住酒店。</p>
D7	<p>若爾蓋-扎尕那 (早、午、晚餐 宿：扎尕那)</p> <p>早餐後，前往【若爾蓋大草原】(車程約1.5小時)，紅原—若爾蓋草原位於阿壩藏族自治州東北部的紅原縣和若爾蓋縣境內，由草甸草原和沼澤組成。這裏是欣賞草原風光和藏族風情的好目的地。夏季是草原的黃金季節，這裏天高氣爽，能見度很高。遊客可以在草地上露營，放眼望去，天藍得驚豔，草綠得耀眼，還有花兒點綴其中，香味撲鼻，美得讓人陶醉。可以在此慢慢欣賞，細細品味。拿起相機，隨手一拍都是風景大片。</p>  <p>參觀【花湖】，若爾蓋花湖位於若爾蓋縣城以北35公里的熱爾大壩草原，岸邊蘆葦茂密，因湖中盛開的一種白色小花而得名花湖。此外，這裏還是觀看國家保護動物黑頸鶴的去處。花湖湖面遼闊，水下是深不可測的沼澤地，在陽光的照耀下，水面反射出不同的光彩，攝人心魄。湖邊是大片茂密的蘆葦叢，隨微風拂動，越發映襯出湖面的寧靜與滄桑。花湖尤為漂亮的時候是每年6-7月份，草地上開滿了五顏六色的花朵，極為漂亮。廣闊的熱爾草原一片碧綠，藍色的花湖被一片綠色包圍，仿佛綠色地毯上的一顆藍寶石，美輪美奐。湖邊建有木質棧橋，一直延伸到水中，沿著棧道走到濕地深處，沿途都是拍照的好場所。花湖是眾多野生飛禽的主要棲息地，湖面上游弋著黃鴨、斑頭雁、天鵝、黑頸鶴等珍稀動物，還</p> 

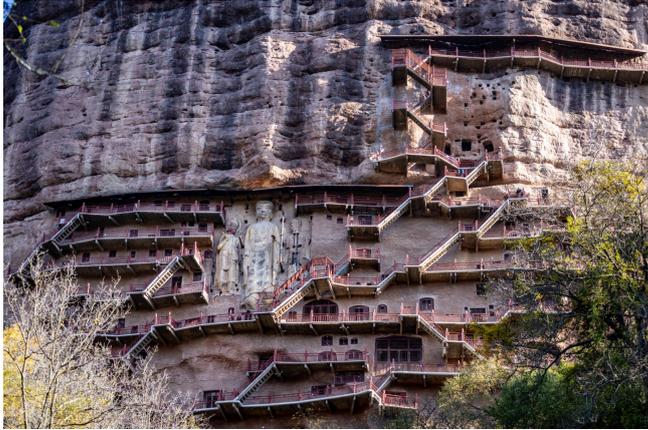
天數	行程
	<p>有高原魚類和其他珍稀動物。坐在湖邊或者棧道上的亭子裏，常有黑頸鶴從湖面上掠過。參觀【郎木寺】，位於甘、青、川交界處，甘肅省甘南藏族自治州碌曲縣郎木寺鎮郎木村，始建於清乾隆十三年（1748年）。碌曲縣郎木寺景區處在海拔3480米，占地面積55公頃。郎木寺分為兩部分，一個為四川達倉郎木寺寺院，也叫做格爾底寺，虎穴、仙女洞、郎木寺大峽谷以及肉身佛舍利都位於四川郎木寺這邊。另一個是甘肅寺院，也叫賽赤寺，通往天葬臺的方向，兩個寺院隔著小溪相互守望。</p> <p>前往扎尕那（車程約2小時），晚餐後入住酒店，扎尕那特別安排入住野奢酒店，逃離城市的喧囂，和大自然來一次親密接觸，體驗了與世隔絕的愜意時光。</p> 
D8	<p>扎尕那 (早、午、晚餐 宿：扎尕那)</p> <p>早餐後，深度探秘【扎尕那】。扎尕那又名紮尕拉，位於甘南藏族自治州迭部縣，是一圈俏麗的崖壁包裹中的一個藏族小村寨，風景秀麗奇幻，是整個甘南藏區風光尤為優美的地方之一。村中古老的木制藏居沿山而建，當地人安靜淳樸的勞作在山坡河水之間，構成美妙的田園風光。無論觀光、攝影，還是參觀淳樸藏族人們的傳統生活，都是不可錯過的美妙之地。扎尕那村又分為四個小村子，由下而上分別是東窪村、業日村、達日村和代巴村，東窪村和代巴村，相距約5公里，有一條盤旋的公路連通四個村子。前往【老虎嘴】，位於扎尕那峽谷中，因為它的形狀非常像一只老虎張開的嘴巴而得名，是一個裸露在山崖下的巨大石洞，裏面凹凸不平，深淺不一，一邊凹凸花俏的石頭看似豁口牙縫，讓人聯想到老虎的牙齒、喉嚨和舌頭。【一線天】兩側陡峭山崖的峭壁之間的峽谷猶如一條細線一樣，非常狹窄，僅僅能容下一個人通過。走近峽谷，給人一種「一線懸崖」的視覺感受。穿行在「一線天」中，兩側山崖峭壁之間的距離不過數米，行至其中，會給人一種在黑暗之中偷偷摸摸行走的感覺，仰望天空也成了「窺探」藍天白雲的「井口」。【石林】，奇特的石林地貌，形態各異，猶如一座座天然的雕塑。</p> 

天數	行程
	<p>前往【仙女灘觀景臺】，這裏是觀賞扎尕那全景的絕佳位置。站在仙女灘上，遠眺四周的山峰，雲霧繚繞，如夢似幻。近看腳下的草地，鮮花點綴，牛羊悠閒，一派田園風光，欣賞晨曦灑在藏寨上的美景，感受整片扎尕那的壯麗。從仙女灘東邊的步行棧道上行，兩側的雲杉林鬱鬱蔥蔥，大約 2 公里的腳程後，你會看到一座碧綠的海子，這就是隱藏在高原深處的神秘明珠——【仙女湖】，仙女湖面積不大，水量也不多，但景色很夢幻，和灘上的草地、鮮花一起構成絕美畫卷。前往【藏民家訪】，帶你深入瞭解藏民的日常生活，喝一口藏族阿媽親手做的【酥油茶】，親手製作藏家特色【糌粑】，穿起【藏服】拍照，拉起你身邊的家人、朋友，真正融入這份質樸和美好。晚上參加篝火晚會，與當地藏民一起體驗鍋庄舞，解鎖藏寨扎尕那的「鬆弛感」。在山間入眠，仰望夢幻星河，感受宇宙的浩瀚與神秘。</p> 
D9	<p>扎尕那-宕昌 (早、午、晚餐 宿：宕昌)</p> <p>早餐後，前往【洛克觀景臺】可俯瞰東窪村全景和遠眺仙女灘，可以看到整個村莊和後面奇幻岩壁的全貌，仙女灘是扎尕那景區內的一片草甸，廣闊無垠，綠草芬芳，在崖壁包裹之下構成美麗的畫卷，也是拍出好看照片的絕妙之地。前往【達日觀景臺】，海拔較高，視野開闊，周圍樹木蔥郁，景色宜人。登上達日觀景臺可觀看扎尕那全景、日出和晨霧，將周圍美景盡收眼底。</p> <p>後前往宕昌(車程約 4 小時)，參觀【官鵝溝】，官鵝溝位於甘肅隴南宕昌縣，是一條長約三十多公里的峽谷。峽谷裏有二十多個顏色深淺不一的碧綠湖泊，湖水清澈，還有老樹等盤桓水中，是攝影家眼中的「小九寨」。峽谷兩側山勢陡峭，山崖上有很多瀑布飛流直下，景觀眾多。遊覽官鵝溝的好季節是夏天，峽谷裏氣候涼爽，所以景區也是甘肅知名的避暑勝地。</p> <p>晚餐後入住酒店。</p>  
D10	宕昌-天水 (早、午、晚餐 宿：天水)

天數

行程

早餐後，前往天水（車程約 4.5 小時），參觀【天水麥積山石窟】，麥積山石窟是西北



著名的石窟之一，與雲岡石窟、龍門石窟和莫高窟一起被並稱為「中國四大石窟」。石窟開鑿始於十六國後秦時期，經過歷代開鑿修葺，共有佛像七千餘尊，壁畫一千多平方米，分佈在近兩百個洞窟裏，並完整保持至今，十分珍貴。2014 年，石窟還與絲綢之路上的其他勝地一起被列入了世界文化遺產名錄，名揚海外，來此便可盡情觀看。石窟所

所在的麥積山是一座岩壁陡峭、綠植環抱的孤山，景色清秀，登上山崖上的懸空棧道，既可以觀賞佛教藝術，又能欣賞周圍的景色，還能體驗到腳下隧道的驚險刺激。到達麥積山底後便可看到眼前的孤山一整面岩壁全部露在外面，除此之外周圍隨處都是綠意盎然，景色秀麗。而岩壁上則修築了一層層的懸空棧道，懸空棧道非常險要，至高處有六百多米，在棧道之間開鑿了多座大大小小的洞窟和佛像，在山下拍照非常壯觀。

晚餐後，前往【天水古城】，天水古城是現存規模較大和保存較完整的明清時期居民院落群，號稱「一街十一巷」，崔家巷是眾多巷道中的一條，而古城的中心就在這條巷道的西邊。從崔家巷進入，途經古玩城、華嚴街，來到以三國時期諸葛亮「六出祁山」之初到天水為背景雕刻而成的風雲雕塑。漫步於古城，可以欣賞到三新巷、榮氏福新天水辦事處、漢將軍府等景點。



天水-蘭州

(早、午、晚餐 宿：蘭州)

D11

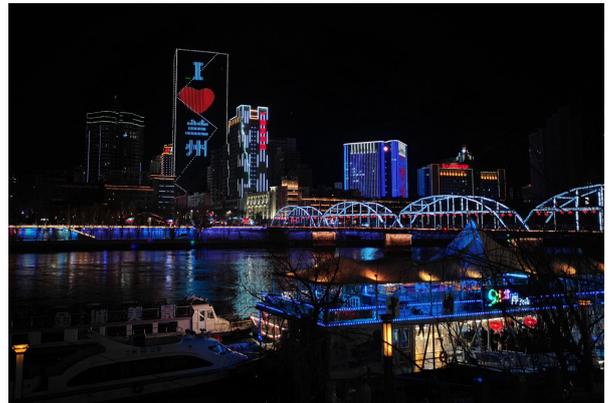


早餐後，前往參觀【伏羲廟】，伏羲廟本名太昊宮，俗稱人宗廟，始建於明成化十九年至二十年間(1483-1484 年)，前後歷經九次重修，形成規模宏大的建築群，是中國國內有伏羲塑像的伏羲廟。伏羲廟臨街而建，院落重重相套，四進四院，宏闊幽深。廟內古建築包括戲樓、牌坊、大門、儀門、先天殿、太極殿、鐘樓、鼓樓、來鶴廳共 10 座。整

個建築群坐北朝南，依次排列，層層推進，莊嚴雄偉，具有鮮明的中國傳統建築藝術風



天數	行程
	<p>格。由於伏羲是古史傳說中的第一代帝王，因此建築群呈宮殿式建築模式，為全國規模大的伏羲祭祀建築群。每逢正月十六伏羲誕辰日，周邊群眾扶老攜幼，紛紛前來伏羲廟朝拜祭祀「人祖爺」。一時寶燭輝煌，香煙繚繞，鐘鼓鳴天，善男信女異常虔誠，廟內充滿著一派莊嚴肅穆的景象。</p> <p>前往蘭州（車程約4小時），參觀【白塔山公園】，位於蘭州市中區附近的黃河北岸，入口處與中山橋連接，是蘭州市內的重要景點。白塔山以山頂的古老白塔為，山間還有多座宮殿式的建築，在建築周圍種植了很多樹木，在此登山鍛煉、攝影拍照都十分不錯。更重要的是，登上白塔山即可看到蘭州市區壯觀的全景，視野十分開闊。</p> <p>晚餐後，參觀【中山橋】，是蘭州標誌性的建築。鐵橋長兩百多米，寬約有七八米，保持了一百多年前修建時的黑色鐵架橋身，十分古樸。在百年來的修繕過程中，橋身上還架起了5座大鐵拱，氣勢美觀。鐵橋南側橋頭處，有金色的「中山橋」三個大字，還有一塊古老石碑，每天都有很多遊客到此合影，作為來過蘭州的留念。走上鐵橋，下面便是安靜流淌的黃河。參觀【正寧路夜市】，美食與風情的完美融合「人間煙火味，最撫凡人心」，而小吃街巷便是城市中最具煙火氣的地方。蘭州正寧路夜市以其熱鬧、美味和特色聞名，是必打卡的美食街。</p>
D12	<p>蘭州-香港 (早)</p> <p>早餐後，前往機場，搭乘航班返回香港，結束行程。</p> <p>參考航班：MU6097 蘭州-香港 0730-1120</p>





—— 出行須知 ——

1. 參加者須知

- (1) 甘南地區屬於典型的高原氣候，晝夜溫差大，夏天溫差可以到達十幾度，所以去甘南旅遊，一定要注意防寒保暖，哪怕是夏天出遊，也要帶上一件厚點的外套，穿上最好是選擇穿脫都很簡便的簡單搭配，這樣白天可以穿少點衣服，等到晚上氣溫下降時就可以立即穿上，避免著涼。
- (2) 甘南地區雖然水資源豐富，用起來很方便，但是衣物洗了之後比較難幹，建議大家可以多帶一些一次性的內褲。這裏夏天的氣溫最高也是在 20 攝氏度左右，所以外衣外褲這些兩三天換一次也沒問題的。
- (3) 甘南日照時間很長，紫外線強烈，遮陽傘、補水面膜和防曬霜等都是必備的，每天出門前要先塗防曬霜，遊玩過程中打傘，或者是穿上防曬衣，睡覺前敷面膜，是常規操作。高原地區，做好防曬工作是非常重要的。即使氣溫不高，日照時間長且紫外線強，需備防曬霜 (SPF50+)、防曬衣、寬簷帽、墨鏡，並每日補塗防曬。日照強烈，體感溫度較高，請做好防暑防曬，多喝水，出發前再查天氣，自備晴雨傘。
- (4) 甘南地區生活著藏族、漢族、回族、土族、蒙古族等 20 多個民族，不同民族有著不同的信仰，所以在甘南地區一定要尊重不同民族的宗教信仰，尊當地的習俗，千萬不能對別人的信仰和傳統習俗評頭點足。比如說進入寺院不能抽煙、摸佛像、翻經書，不能用手摸別人的頭頂，喝酥油茶時要等主人雙手捧上再接住茶杯。
- (5) 穿著：便服或運動服（建議準備防曬衣褲或衝鋒衣）。晝夜溫差大：夏季白天最高氣溫約 20°C 左右，夜間可能降至 10°C 以下，需攜帶輕便羽絨服或抓絨衝鋒衣，建議採用「多層穿搭法」（如速幹衣+保暖層+防風外套）。
- (6) 藥物：可備驅風油、腸胃藥、感冒藥、保濟丸及少量自用藥物等；如有食物敏感或其他特殊情況，請提前告知承辦單位或工作人員。
- (7) 飲食：酒店自來水不適宜直接飲用；當地美食誘人，注意適量，當地飲食以牛羊肉、酥油茶為主，適量嘗試以防腸胃不適，避免進食過多種食物，以免引起腸胃不適。避免直接飲用自來水，建議購買瓶裝水。
- (8) 通訊：中國長途電話國家區號為 86，從國內撥打電話至香港，應撥 00-852+香港電話號碼，景區信號可能較弱，部分偏遠地區需現金支付，建議備少量零錢。
- (9) 使用電壓：220 伏特，電壓與香港相同，插頭為扁插（與香港不同），建議攜帶萬能轉換插頭。
- (10) 語言：以普通話為主。

2. 注意事項



- (1) 此行程海拔高，最高約 3800 米，可能會產生高原反應，平時身體欠佳、腿腳不便者，尤其有嚴重心腦血管疾病、呼吸系統疾病（如哮喘）、術後恢復期、孕婦及近期患重感冒者，建議暫緩前往。如出現頭痛、噁心、失眠、呼吸困難等，若症狀持續加重（如劇烈嘔吐、意識模糊），需立即就醫或下撤至低海拔地區。
- (2) 抵達後避免劇烈運動，初到高原 24 小時內禁洗頭洗澡，防止感冒引發肺水腫；飲食少油膩，以七分飽為宜，忌煙酒。
- (3) 甘南屬偏遠藏區，酒店設施較內地簡陋（可能無空調、暖氣不足），建議自備睡袋、保溫杯、一次性洗滌用品等。
- (4) 甘南藏族自治州經濟發展比內地相對落後，用餐條件均不能與內地相比，景點之間的路程遠且路況一般，可能會出現較晚用餐或較晚住宿的情況，敬請諒解！
- (5) 甘南有不少地區是人跡罕至的牧區，這裏的狗狗（藏獒）非常兇猛，要多加小心，避免發生危險
- (6) 初到高原進食切莫過量，可多吃蔬菜、水果、多喝水，儘量克制不吸煙、不飲酒。

3. 聯絡/查詢電話

機構	電話號碼
員警	110
救護	120
香港入境處 24 小時求助熱線 (海外)	(852) 1868