

藏地尋蹤

青海聖境

西寧·坎布拉·同仁·祁連·茶卡·大柴旦·格爾木





📍 茶卡鹽湖

「茶卡」是藏語，意即鹽池，蒙古語「達布遜淖爾」，也就是青鹽的海。茶卡鹽湖平均海拔3059米，湖面面積154平方千米，景區面積30平方千米，被譽為柴達木盆地東大門。



📍 翡翠湖

位於伊克柴達木湖東北側、大柴旦鎮區西北十公里處，屬於海西蒙古族藏族自治州，原是大柴旦化工廠鹽湖採礦隊採礦區。因湖水在陽光下清澈湛藍，色如翡翠，故得名「翡翠湖」。



📍 門源油菜花海

這裏是青海的油菜花基地，也是西北地區的主要油料產區。西起青石嘴、東到玉隆灘、北到與甘肅交界的冷龍嶺、南到大阪山，門源油菜花綿延近百公里，放眼望去，整個油菜花田猶如金色的大海一眼望不到頭，在高原的藍天白雲和雪山的映襯下，有一種鋪天蓋地的大西北氣概。



📍 祁連大草原

位於青海省海北藏族自治州祁連縣，是中國六大草原之一。山脈蜿蜒千裏，宛如一片廣袤無垠的人間勝境。它像一條巨大的翡翠綢帶，橫跨兩省，將高原的雄渾與草原的柔美精妙融合。



📍 可可西里國家級自然保護區

「可可西里 (Hoh Xil)」蒙語意為「青色的山梁」。藏語稱該地區為「阿欽公加」。是原始環境保存完好的地區之一，也是目前中國建成的面積較大、海拔較高、野生動物資源較為豐富的自然保護區之一。



📍 大柴旦五彩山谷景區

在青海省海西蒙古族藏族自治州西部重鎮大柴旦以東20餘公里的地方，祁連山支脈達肯達阪山突然變得色彩斑斕，被當地人稱為五彩谷。



藏地尋蹤 青海聖境

西寧·坎布拉·同仁·祁連·茶卡·大柴旦·格爾木

坎布拉國家森林地質公園/隆務寺/唐卡藝術博物館/郭麻日古堡/郭麻日佛塔/
吾屯下寺/熱貢藝術畫院/門源油菜花海/祁連大草原/卓爾山/冰溝林海/青海湖
/茶卡鹽湖/大柴旦翡翠湖/小柴旦湖/水上雅丹/U 型公路/察爾汗鹽湖/可可西
里/昆侖山口/塔爾寺

行程特色

- ❖ 避開常規路線，深入郭麻日古堡探尋安多藏區的土司歷史，於小柴旦湖岸解讀絲路商旅遺留的岩畫密碼
- ❖ 在隆務寺經堂內，測量誦經聲波的頻率共振，探討藏傳佛教「音頻冥想」
- ❖ 走進「熱貢藝術之鄉」同仁，於唐卡藝術博物館解密千年繪畫密碼
- ❖ 探訪世界級非遺「熱貢藝術」發源地同仁，參觀唐卡藝術博物館、熱貢藝術畫院，近距離觀摩唐卡繪製技藝
- ❖ 東方小瑞士「卓爾山」，藏韻自然交響曲
- ❖ 行攝祁連山脈的立體畫卷：卓爾山丹霞的熾烈赭紅、冰溝林海的冷峻墨綠、門源油菜花海的燦金浪潮，一程盡覽地質史詩
- ❖ 打卡「天空之鏡」茶卡鹽湖、翡翠色系的大柴旦翡翠湖、夢幻 Tiffany 藍的察爾汗鹽湖，捕捉光影與鹽晶交織的魔幻大片
- ❖ 穿越「中國 66 號公路」U 型公路，深入可可西里無人區，尋覓藏羚羊的蹤跡，聆聽昆侖山口的神話傳說
- ❖ 帶你踩線網絡爆紅秘境：水上雅丹黃昏「火星地貌」、U 型公路扮《瘋狂麥斯》拍公路片
- ❖ 靜心探索「塔爾寺」，不僅是佛教聖地，更是藝術與歷史的寶庫



簡單行程

天數	行程安排	交通	用餐	住宿
1 7月17日	香港-深圳	汽車	/	深圳 四星酒店
2 7月18日	深圳-西寧-坎布拉國家森林地質公園 參考航班：ZH9237 深圳-西寧 0905-1235	飛機/ 汽車	早午晚	坎布拉 四星酒店
3 7月19日	坎布拉-同仁-隆務寺-唐卡藝術博物館-郭麻日古堡(郭麻日寺、郭麻日佛塔)	汽車	早午晚	同仁 四星酒店
4 7月20日	吾屯下寺-熱貢藝術畫院-西寧	汽車	早午晚	西寧 五星酒店
5 7月21日	西寧-門源油菜花海-祁連大草原-卓爾山	汽車	早午晚	祁連 四星酒店
6 7月22日	祁連-冰溝林海-剛察-青海湖仙女灣景區-茶卡-篝火晚會	汽車	早午晚	茶卡 四星酒店
7 7月23日	茶卡鹽湖(天空之境)-大柴旦	汽車	早午晚	大柴旦 四星酒店
8 7月24日	大柴旦翡翠湖-水上雅丹-U型公路-小柴旦湖	汽車	早午晚	大柴旦 四星酒店
9 7月25日	大柴旦五彩山谷-察爾汗鹽湖-格爾木-將軍樓公園	汽車	早午晚	格爾木 四星酒店
10 7月26日	格爾木-可可西里-昆侖山口-索南達傑紀念碑-格爾木	汽車	早午晚	格爾木 四星酒店
11 7月27日	格爾木-西寧-塔爾寺-水井巷商業中心	汽車	早午晚	西寧 五星酒店
12 7月28日	西寧-深圳-香港 參考航班：ZH9236 西寧-深圳 1140-1505	汽車/ 飛機	早	/



報價及費用說明

※報價：HK\$18000/人 (僅限持港澳回鄉證人士報名)
(行程以 30 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. 深圳至西寧往返經濟客位團體機票，機場稅、燃油稅；(機場稅、燃油稅費用 HK\$200/人，以政府及航空公司公佈為準，參加者或須補回差價) ；
2. 行程內 49 座或以上旅遊巴；
3. 當地四星標準酒店 11 晚住宿，特別升級西寧 2 晚五星酒店 (標準雙人房,2 人 1 房) ；若需安排單人房，補單人房附加費 HK\$3820 元/人；
4. 行程所列的 11 早餐、20 正餐 (常規午餐餐標 HK\$66/人、常規晚餐餐標 HK\$88/人，西寧回族風味餐餐標 HK\$100/人，同仁藏族風味餐餐標 HK\$170/人，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；
9. 為參加者各提供名牌、行李牌、車頭紙、橫額 (不小於 300cm×80cm)

費用不包含：

1. 個人要求入住單人房的附加費 (HK\$3820/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-深圳 (宿：深圳)</p> <p>香港指定地點集合，搭乘旅遊巴前往深圳，入住機場酒店。</p>
D2	<p>深圳-西寧 (早、午、晚餐 宿：坎布拉)</p> <p>早餐後，前往深圳機場，搭乘航班飛往西寧。 參考航班：ZH9237 深圳-西寧 0905-1235 抵達西寧，前往坎布拉。</p> <p>參觀【坎布拉國家森林公園】，位於青海省黃南藏族自治州尖紮縣境內，為國家級森林公園，被國家旅遊局評為4A級景區。距青海省西寧市131公里，距尖紮縣城50公里，高原大陸性氣候，景區面積152平方公里，平均海拔2500米，最高海拔3100米，最低海拔2300米，年平均氣溫為20°C，最低氣溫為-11°C，年均溫度-6°C-2.9°C，坎布拉國家森林公園以奇特「丹霞」地貌、茂密的森林植被、古老的宗教文化、雄偉的電站大壩、綺麗的峽谷庫區及獨特的藏族風情所構成，集自然景觀和人文景觀於一身。</p>  <p>坎布拉景區北接海東市化隆回族自治縣，西鄰海南藏族自治州貴德縣，距省會西寧100餘公里，距尖紮縣城馬克唐鎮50公里，集國家地質公園、國家森林公園、黃河水利風景名勝區於一體，由林海、丹霞風貌以及李家峽水庫共同形成「碧水挾丹山，大壩鎖黃河」的壯美景觀，被評為「神奇西北100景」之一。</p> <p>晚餐後，入住酒店。</p>
D3	<p>坎布拉-同仁 (早、午、晚餐 宿：同仁)</p> <p>早餐後，前往同仁。參觀【隆務寺】，藏語全稱「隆務德欽瓊科爾林」，意為「隆務大樂法輪洲」，位於青海省同仁縣隆務鎮四合吉村的西山腳下，創建於元大德五年(1301年)，創建者是三旦仁欽。隆務寺內設有顯宗、密宗和時輪三大學院。其屬寺有年都乎寺、郭麻日寺、吾屯上寺和吾土下寺，是青海較古老的藏傳佛教寺院之一，也是青南地區最大的格魯派寺院。隆務寺是一座集建築、雕塑、繪畫藝術為一體的輝煌殿堂，熱貢藝術發源</p> 

天數	行程
	<p>於此。也是同仁歷史文化名城的重要組成部分。</p> <p>參觀【唐卡藝術博物館】，踏入博物館，仿佛被一股神秘的力量所吸引。這裏的每一幅唐卡作品都散發著獨特的藝術魅力，讓人感受到藏族人民的虔誠與智慧。唐卡，這一古老的藏族藝術形式，用最鮮豔的色彩描繪了千年的藏文明。每一幅作品都是千錘百煉的結晶，傳承著一種別樣的審美特徵。在這裏，你可以近距離感受到唐卡藝術的獨特魅力，體驗到藏族文化的深厚底蘊。每一幅唐卡都是一個故事，一個信仰，一個傳承。</p> <p>參觀【郭麻日古堡】，位於青海省黃南藏族自治州同仁市，是一座具有悠久歷史的古堡，最早可追溯至西元7世紀，2013年入選全國重點文物保護單位。古堡呈長方形，東西長220米，寬180米，設有東、西、南三門，東門為主要出入口，具有扼守交通要道的功能。古堡內仍有147戶村民居住，而古堡外則有404戶村民。郭麻日古堡不僅因其悠久的歷史和獨特的建築風格受到關注，還因為它是青海省年代最早、國內保留最為完整的古堡之一，2006年，郭麼日村被評為中國歷史文化名村，成為青海省唯一獲此稱號的行政村。古堡的建築風格和防禦機制體現了古代軍事防禦的智慧，其內部佈局錯綜複雜，如同迷宮一般，每個院落都具備軍事防禦功能，站在屋頂上可以用牆頭作為掩體，展現了古代人民智慧和勇氣。此外，郭麻日古堡內的居民多為土族和藏族，他們的文化和傳統在這裏得到了很好的保留和傳承。</p> <p>參觀【郭麻日寺】，藏語全稱「郭麻日噶爾噶丹彭措林」，意為「郭麻日具喜圓滿洲」。該寺有大經堂、彌勒殿等建築。郭麻日寺出名的是時輪塔，為安多藏區較大的佛塔。時輪塔顏色非常豔麗，特別是塔上的許許多半球形塗上鮮豔的塗料，遠看就像是鑲上了大塊的寶石。</p> <p>參觀【郭麻日佛塔】，這座佛塔始建於1320年，歷經近800年的風雨，依舊屹立不倒。它被譽為「安多藏式佛塔的璀璨明珠」，展現了極高的藝術和宗教價值。郭麻日佛塔的建築風格獨特，代表了安多藏式佛塔的卓越成就。佛塔群的佈局嚴謹，造型精美，展現了藏式建築藝術的獨特魅力。</p> <p>晚餐後，入住酒店。</p>
D4	<p>同仁-西寧 (早、午、晚餐 宿：西寧)</p>



天數

行程

早餐後，參觀【吾屯下寺】，吾屯下寺亦稱「森格央下寺」，藏語稱「格丹彭措曲林」，



意為「具善圓滿法洲」，吾屯下寺有大經堂、彌勒殿、護法殿各一座，茶房一院，建築占地約 80 畝。寺中重要文物有清朝檀香木雕彌勒佛像等省級文物，並藏有相傳自印度迎請的五粒釋迦牟尼佛發舍利，作為鎮寺之寶供奉於釋迦牟尼佛像內。此外還供養有僧舍利一千餘粒，火化時呈現香氣四溢等異相。寺中珍藏《甘

珠爾》、《丹珠爾》等佛經，數量甚多，共達七千餘部。寺院門外塑有八尊白色佛塔，名為「解脫八尊佛塔」，全部由吾屯村民捐資興建。吾屯下寺有許多帶有藏族民族特色的裝飾圖案，主要是部分木制牆壁及隔板，還有室內擺設及日常用具，這種圖案藝術在很大程度上已經跳出了佛教藝術的範圍，向世俗發展跡象十分明顯。

參觀【熱貢畫院】，畫院集唐卡創作、研究、展覽、收藏、培訓和製作銷售等職能於一

身，帶動當地數百戶農牧戶從事熱貢藝術事業。藝術結構的形成，意味著新思維的開始，旨在傳承熱貢文化、振興民族精神、豐富熱貢文化藝術氛圍、弘揚藏傳佛教文化藝術。現擁有中國工藝美術大師、中國民間美術大師、省、市級畫師、專職畫師、以及獨具特色的熱貢傳統藝人 80 餘人，他們執著藝術、支持藝術、熱愛熱貢而雲集該院，這些藝術驕子均以各自不同的禮覺、悟導和遠見繪織著熱貢畫院的發展藍圖。



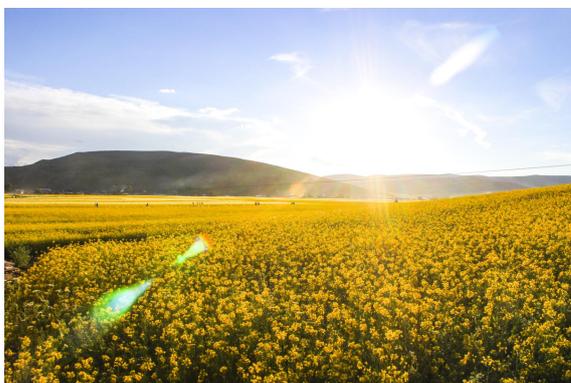
前往西寧，晚餐後，入住酒店。

西寧-祁連

(早、午、晚餐

宿：祁連)

早餐後，前往門源，欣賞【油菜花海】，這裏是青海的油菜花基地，也是西北地區的主要



油料產區。西起青石嘴、東到玉隆灘、北到與甘肅交界的冷龍嶺、南到大阪山，門源油菜花綿延近百公里，放眼望去，整個油菜花田猶如金色的大海一眼望不到頭，在高原的藍天白雲和雪山的映襯下，有一種鋪天蓋地的大西北氣概。門源的油菜花競相怒放，花景與當地的藍天白雲、高山流水、林海草原和獨有的民居、蜂農等交相輝映，變幻出

一道道獨具特色的迷人風光，令無數遊客迷醉其間。七月的門源是人間天堂。純淨的藍天白雲舒卷蒼鷹盤旋；遼闊的草原草青花紅，牛羊如雲；仙米林區群嶺競秀，萬木爭榮；

D5

天數

行程

60 萬畝油菜花形成的百里油菜花海成就了博大壯闊的特有奇觀。會走路就會騎馬，會說話就會唱歌的門源兒女，在這迷人的季節裏，形成了結交朋友，展露才藝的節會——祁連山之夏油菜花節。花如海、歌如潮。金燦燦的油菜花，冠以這裏「門源油，滿街流」的美譽。

參觀【祁連大草原】，位於青海省海北藏族自治州祁連縣，是中國六大草原之一。山脈蜿蜒千裏，宛如一片廣袤無垠的人間勝境。它像一條巨大的翡翠綢帶，橫跨兩省，將高原的雄渾與草原的柔美精妙融合。站在草原上，東邊是河西走廊的開闊，西邊是柴達木盆地的神秘，北面是蒙古高原的廣袤，南面則是青藏高原的縱深。複雜的地理位置，不僅讓祁連山大草原在地理版圖上獨具意義，更讓它擁有了別處難尋的多樣風光，使其成為一處自然生態與人文風情交織的神奇之地，吸引著無數人前來領略它的魅力。草原遼闊無涯、綠草如茵，和銀裝素裹的山相呼應，加上馬、牛、羊群的點綴，令人沉醉。



前往【卓爾山】，坐落在海北州祁連縣縣城東北側，八寶河北岸，與藏區神山阿咪東索（牛心山）隔河相望，是祁連縣內有名的景點之一。卓爾山是祁連山的一條支脈，呈現丘陵狀的草原風光，而其本身地貌又屬於丹霞地貌（藏語稱「宗穆瑪紉瑪」，意為美麗的紅潤皇后），山體露出的地方都是赤紅的砂岩，與碧綠的草原層疊交錯，非常漂亮。



加上山脈兩側的林海、油菜花、村莊、縣城，景色層次感很強，深受攝影師喜愛。除了本身的景色外，卓爾山也是一個很好的觀景臺。站在卓爾山山頂視野非常開闊，周圍沒有任何遮攔。對面就是一山盡覽四季風光的牛心山。牛心山山頂積雪終年不化，而山下則是碧綠林海，山腳下一條八寶河像哈達一樣環繞在身邊，景色非常不錯。

晚餐後，入住酒店。

D6

祁連-茶卡

(早、午、晚餐

宿：茶卡)

天數

行程

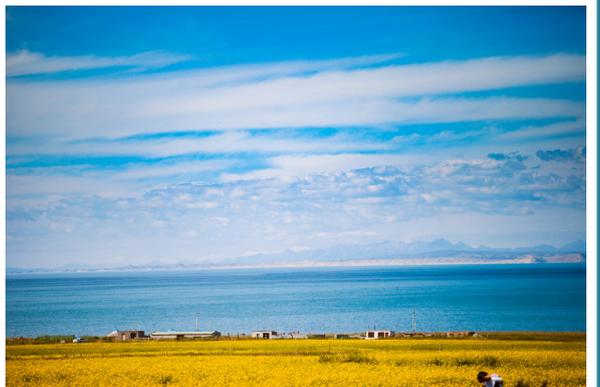
早餐後，前往【冰溝林海景區】，位於祁連縣南側冰溝村，入選《中國國家地理》青海100個「最美觀景拍攝點」榜單，是一片坐落在峽谷河岸邊的茂密森林，環境非常清新，是祁連縣自然風光的一處精華。這裏松林密佈，河水清澈湍急，遠處是遼闊草原和茫茫雪山，很有瑞士的感覺。景區內徒步探險體驗，映入眼簾的是潺潺流水和茂密的森林，還隨處可見星星點點的露營帳篷，這裏宛如「綠野仙蹤」，給人清涼舒適、自在隨心的感受。冰溝林海由雪山、森林、灌木、草原組成，景色壯麗奇特。清澈的溪水在佈滿石塊的河床上淙淙流過，冰涼而舒服。景區內還有多條溪流蜿蜒流淌，溪水清澈見底，一些小型瀑布飛瀉而下，水花四濺，給人帶來絲絲清涼。



前往剛察【青海湖】，地處青藏高原東北部，跨海北、海南藏族自治州的海晏、剛察、共和三縣之間。湖面東西最長106千米，南北最寬63千米，周長約360千米。青海湖是中國面積最大的高原內陸鹹水湖，湖水面積4625.6平方千米，湖水容量743億立方米。青海湖是世界上海拔最高的湖泊之一，湖面海拔3196米。流域整體輪廓呈橢圓形，自西北向東南傾斜，是一個封閉的內陸盆地；具有高原大陸性氣候。青海湖是微鹹水湖，礦化度較高，水補給來源是河水，其次是湖底的泉水和降水。初見青海湖，就覺著得她的藍，攝人心魄，美輪美奐。任何語言在她面前都是蒼白的。

參觀【青海湖仙女灣景區】，位於青海湖北岸，融高原濕地、湖光山色、祭海盛典、藏族風情及神話傳說於一體。仙女灣景區是國家二級保護動物大天鵝的故鄉，秋冬季節有數千只大天鵝在此棲息。唐代詩人李商隱曾寫詩道「瑤池阿母綺窗開，黃竹歌聲動地哀。」

這首詩告訴我們西王母遲遲未能等到心上人的到來，現在只有那些天鵝仙女們的化身每年飛到這裏，給冬日的青海湖增添了幾分靈氣。而仙女灣的名字也由此而來。每年的6月-10月間，仙女灣濕地在不同的季節綻放出不同顏色的花卉，形成一片花的海洋，就像自然親手編織的地毯。縱享【青海湖西岸】風光。晚餐後，入住酒店。



天數	行程
D7	<p>茶卡-大柴旦 (早、午、晚餐 宿：大柴旦)</p>  <p>早餐後，前往【茶卡鹽湖】，「茶卡」是藏語，意即鹽池，蒙古語「達布遜淖爾」，也就是青鹽的海。茶卡鹽湖平均海拔 3059 米，湖面面積 154 平方千米，景區面積 30 平方千米。這裏是古絲綢之路的重要站點，是 109 國道、315 國道的交匯處，東距省會西寧 298 千米，西距德令哈 200 千米，被譽為柴達木盆地東大門。茶卡鹽湖四周雪山環繞，平靜的湖面像鏡子一樣，反射著美麗的令人陶醉的天空景色，被譽為「中國的天空之鏡」，置身於鹽的世界，漫步湖面如行走雲端之上，水映天，天接地，人在湖間走，宛如畫中游。茶卡鹽湖一年四季美景連連，春日裏低懸於天際的白雲落在湖水裏，分不清是鹽更白還是雲更白；夏季碧波蕩漾的湖水翡翠一般綠的沁人心扉；秋天乾涸的湖面冰清玉潔，平坦無垠；冬天的蒼涼荒蕪更具挑戰。茶卡鹽湖被國家旅遊地理雜誌評為「人一生要去的 55 個地方」之一，成為大美青海的又一張靚麗金名片。</p> <p>前往大柴旦鎮，晚餐後，入住酒店。</p>
D8	<p>大柴旦 (早、午、晚餐 宿：大柴旦)</p> <p>早餐後，前往【翡翠湖】，位於伊克柴達木湖東北側、大柴旦鎮區西北十公里處，屬於海西蒙古族藏族自治州，原是大柴旦化工廠鹽湖採礦隊採礦區。因湖水在陽光下清澈湛藍，色如翡翠，故得名「翡翠湖」。翡翠湖在風平浪靜的時候，湖水宛若鏡面般的散佈在四處，水裏倒影著藍天白雲和柴達木山的皚皚雪峰，景色賽過茶卡鹽湖，美得令人窒息，只有身在其間才能深刻感受。</p>  <p>參觀【烏素特水上雅丹地質公園】，又名水上雅丹，位於柴達木盆地腹地，是一處水上雅丹的特色地質地貌，因為吉乃爾湖面抬升，逐步淹沒北緣的雅丹群，形成了獨特的水上雅丹，魔幻而神秘。「雅丹」是維吾爾語，意為「具有陡壁的小山包」，也叫「風蝕林」，是一種奇特的風蝕地貌。公園面積約 2.1 萬平方千米，由雅丹地貌和鴨湖湖面構成。雅丹遍佈於湖泊之中，是發現的世界上最早的一處水上雅丹景觀。位於西北大環線</p> 

天數

行程

上，是拍攝日出、日落以及星空的最佳地點之一。打卡【U型公路】位於青海省海西蒙古族藏族自治州格爾木市的 G315 國道，因路面隨山丘起伏，地勢飛舞，呈類 U 型而得名，被稱為「中國版 66 號公路」，又稱網紅公路。有一大 U 型和一小 U 型兩段，坐在車上可看著車一點點從路頂降到底，又從底翻到頂的過程。



前往【小柴旦湖】，小柴達木湖又稱小柴旦湖，位於青海省海西蒙古族藏族自治州的小柴旦交通樞紐東側，面積約為 69.82 平方千米，屬於青藏高原。它的流域分為內流區諸河，二級流域為柴達木內流區。在茫茫西北戈壁之上，小柴旦湖像是一座綠洲，遠遠便可看到綠意，湖水卻是藍得透徹，清得見底。湖邊生長著一片半人高的蘆葦，輕風拂過，搖曳婆娑，環境十分優美，與對面的茫茫戈壁灘形成鮮明的對比。

晚餐後，入住酒店。

大柴旦-格爾木

(早、午、晚餐

宿：格爾木)



早餐後，前往參觀【大柴旦五彩山谷景區】，在青海省海西蒙古族藏族自治州西部重鎮大柴旦以東 20 餘公里的地方，祁連山支脈達肯達阪山突然變得色彩斑斕，被當地人稱為五彩谷。長約 1 公里的五彩谷是由裸露的侏羅紀、石炭紀的陸相沉積岩層組成的，在其漫長的形成過程中，由於氣候環境、氧化程度、沉積物、沉積速度等的不同，加上成岩成礦後的斷層、

D9

褶皺的推覆扭曲等構造運動形成了這奇美絢麗的景致。這片綿延 40 餘公里的丹霞地貌，以其五彩斑斕的山體和豐富的景觀，成為了攝影愛好者和自然探索者的天堂。五彩山谷是柴達木地區最大的丹霞地貌分佈區，也是青藏高原上難得一見的自然奇觀。

前往參觀【察爾汗鹽湖】，位於青海省海西蒙古族藏族自治州格爾木市，是中國最大鹽湖，也是世界第二大鹽湖。因湖內高濃度鹵水逐漸結晶成鹽而形成於數億年前。「察爾汗」在蒙古語中意為「鹽的世界」。察爾汗鹽湖風光獨特，面積廣闊，作為「中國鹽湖之最」已然名氣在外。湖邊簇擁著地潔白如雪、晶瑩如玉的高原奇葩—鹽花；平日它



天數	行程
	<p>宛如遼闊無垠的碧色海洋，遠方的采鹽船自顧自工作著：「你看你的，我忙我的。」傍晚在晚霞的照影中呈水天相接雲蒸霞霧，夜半時分滿天的小星斗，盡自己所能將點點滴滴的光芒融合在一起，雖不及太陽般輝煌，也不及月亮般清澈，但這夢幻般的光芒灑下湖面，在這一片寂寥無垠中誘發著人們探索的欲望。</p> <p>前往格爾木，參觀【將軍樓公園】，這座位於格爾木市西北郊區的公園，其名字來源於這座城市的奠基人慕生忠將軍。公園裏有一座小巧古樸的二層小樓，傳說這是戈壁上方圓千裏之內矗立起的第一座樓房，它開創了格爾木歷史的新紀元。1954年春節剛過，慕生忠將軍帶領他的運輸總隊經過五天跋涉，來到了格爾木河畔。這裏滿目是大自然的鬼斧神工，卻沒有街道，樹木和房屋。將軍帶著他的部隊在這裏安營紮寨，在荒原上建起了一間間的窩子。</p> <p>晚餐後，入住酒店。</p>
D10	<p>格爾木 (早、午、晚餐 宿：格爾木)</p> <p>早餐後，前往參觀【可可西里國家級自然保護區】，「可可西里(Hoh Xil)」蒙語意為「青色的山梁」。藏語稱該地區為「阿欽公加」。是原始環境保存完好的地區之一，也是目前中國建成的面積較大、海拔較高、野生動物資源較為豐富的自然保護區之一。可可西里氣候嚴寒，自然條件惡劣，人類無法長期居住，被譽為「生命的禁區」。這一片4.5萬平方公里的土地，對人類而言是極為荒涼的「生命禁地」。但就在這片平均海拔4500米以上的高地上，棲息著高原精靈藏羚羊、野犛牛、藏野驢等230多種野生動物。這裏是中國面積最大，海拔最高，野生動物資源最為豐富的保護區之一。1997年12月，該區成立國家級自然保護區。2017年7月，青海可可西里被聯合國教科文組織列為世界自然遺產。可可西里有74種脊椎動物，包括19種哺乳動物，48種鳥類，6種魚類和1種爬行類，是藏羚羊、藏野犛牛、藏野驢、藏原羚、狼和棕熊的故鄉。提名地範圍內生存的藏羚羊數量占到了全球總數的約40%，保存了藏羚羊完整生命週期的棲息地和各個自然過程。</p> <p>參觀【索南達傑紀念碑】，為了紀念傑桑·索南達傑這位可可西里保護「第一人」而建立的。傑桑·索南達傑於1994年為保護瀕臨滅絕的藏羚羊及可可西里生態獻出了寶貴生命。紀念碑位於海拔4768米的昆侖山口，於2013年9月建成，碑高近6米，正面鑲嵌著烈士的遺像，碑座用藏、漢兩種文字記述索南達傑烈士的生平事蹟。這座紀念碑不僅是為紀念傑桑·索南達傑的英勇犧牲，也是為了傳承和發揚可可西里堅守精神，動員和激發</p> 

天數

行程

廣大幹部職工及社會各界人士的生態保護熱情。



【昆侖山口】位於青海西南部，昆侖山東段，格爾木市區南 160 公里處，是青海、甘肅兩省通往西藏的必經之地，也是青藏公路上的一大關隘，因山谷隘口而得名，亦稱「昆侖山壩口」。昆侖山是中華民族的象徵，也是中華民族神話傳說的搖籃，古人尊為「萬山之宗」、「龍脈之祖」，因而有「國山之母」的美稱，藏語稱「阿瑪尼木占木松」，即祖山之意。莽莽昆侖，氣勢磅礴，四季寒冬，銀裝素裹，群山連綿，萬仞雲霄。登臨山口，巍巍昆侖的千峰萬壑如同披著銀灰色鎧甲的群群奔馬，隨著風起雲湧，滾滾向前。

昆侖山口地勢高聳，氣候寒冷潮濕，空氣稀薄，生態環境獨特，自然景色壯觀。這裏群山連綿起伏，雪峰突兀林立，草原草甸廣袤。

晚餐後，入住酒店。

格爾木-西寧

(早、午、晚餐

宿：西寧)

早餐後，返回西寧。

參觀【塔爾寺】，地處青海省西寧市湟中區，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「袞本賢巴林」，意思是「十萬獅子吼佛像的彌勒寺」。塔爾寺是中國西北地區藏傳佛教的活動中心，在中國及東南亞享有盛名，歷代中央政府都十分推崇塔爾寺的宗教地位。明朝對寺內上層宗教人物多次封授名號，清康熙帝賜有「淨上津梁」匾額，乾隆帝賜「梵宗寺」稱號，並為大金瓦寺賜有「梵教法幢」匾額。三世達賴、四世達賴、五世達賴、七世達賴、十三世達賴、十四世達賴及六世班禪、九世班禪和十世班禪，都曾在塔爾寺進行過宗教活動。酥油花、壁畫和堆繡被譽為「塔爾寺藝術三絕」，另外寺內還珍藏了許多佛教典籍和歷史、文學、哲學、醫藥、立法等方面的學術專著。每年舉行的佛事活動「四大法會」，更是熱鬧非凡。塔爾寺的酥油花雕塑也是栩栩如生，遠近聞名。塔爾寺是中國藏傳佛教格魯派(黃教)六大寺院之一，也是青海省首屈一指的名勝古跡和全國重點文物保護單位。2018年4月13日，入圍「神奇西北100景」。



D11



華暢旅遊

HUACHANG TRAVEL

公司地址：香港九龍旺角塘尾道18號嘉禮大廈14樓C-D室

Address: Unit C-D, 14/F, Skyline Tower, 18 Tong Mi Road, Mong Kok, KLN, Hong Kong.

電話(Tel): 2523 8999 傳真(Fax): 2885 1666 牌照號碼(L/N): 354207

華暢旅遊 暢享全球

天數	行程
	參觀【水井巷】是古城西寧裏是最熱鬧的商業街，號稱西寧市"日進鬥金"的寸金之地。這裏幾乎彙集了省外多地的風味小吃和所有青海的名吃，有「百味街」之稱。
D12	西寧-深圳-香港 (早)
	早餐後，前往機場，搭乘航班返回深圳，抵達深圳後，搭乘旅遊巴返回香港，結束行程。 參考航班：ZH9236 西寧-深圳 1140-1505



西北注意事項

1. 參加者須知

- (1) 此線路僅限持港澳回鄉證人士報名。
- (2) 青海紫外線非常強，因此：帽子、墨鏡、防曬霜、雨傘皆為必備物品。青海的一天經歷四季，建議攜帶羽絨服+秋衣秋褲+短袖短褲。
- (3) 青海空氣：乾燥，為增強抵抗力應加強蔬菜水果攝入，切忌無節制地食用牛、羊肉，以防上火。建議攜帶合成維生素，特別是維生素C。
- (4) 住宿：西北地區屬於欠發達地區，酒店的硬體設施及服務意識相對落後，各方麵條件暫時無法與內陸旅遊發達地區相比較，同級別住宿酒店要比內地旅遊發達地區差一些，酒店規模、大堂面積及裝修相比地區差異明顯（因常年天氣涼爽青海當地酒店無安裝空調製冷設施）請寬容多理解。
- (5) 風俗：沿線多是少數民族聚居區，特別是新疆、甘肅、青海、寧夏省區多為穆斯林聚居區，宗教色彩濃厚，信仰伊斯蘭教，遊覽期間，請配合導遊工作，服從安排，尊重當地少數民族風俗習慣。受歷史、地域等綜合因素影響，加上景點多為自然景觀，當地民風比較秉直，說話直率，請多理解和包涵。
- (6) 青海地處青藏高原，是我國著名的高海拔地區，我們在青海的行程海拔基本在2200-4000米之間，建議初至高原，不要暴飲暴食，請勿過量飲酒，不要劇烈活動，走路請慢行，飲水少量多次，保持口舌濕潤，洗澡時注意保暖，不要著涼，務必避免感冒，身體狀況正常的遊客一般不會出現強烈高原反應，一旦發生，請及時聯繫導遊協助。
- (7) 參觀佛教寺院或清真寺院時，務必聽從導遊的安排及注意事項；不得穿著裙子或過於暴露的服裝，不聽從導遊的安排產生問題，由客人自行承擔後果。
- (8) 西北地區由於地域遼闊，景點之間車程較長，請遊客在來西北旅遊時注意休息調配好時間，以充足的體力參加旅遊活動。建議攜帶好移動電源、每天備點小零食等；同時晝夜溫差較大，建議備件厚外套；白天紫外線較強，建議塗抹防曬霜，穿一雙合腳、透氣性好的鞋，可以為您的旅途省去不必要的麻煩。
- (9) 建議客人提前10~15天服用紅景天製品可以有效防止高原反應，具體服用方法建議諮詢醫生。

2. 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



華暢旅遊

HUACHANG TRAVEL

公司地址：香港九龍旺角塘尾道18號嘉禮大廈14樓C-D室

Address: Unit C-D, 14/F, Skyline Tower, 18 Tong Mi Road, Mong Kok, KLN, Hong Kong.

電話 (Tel): 2523 8999 傳真 (Fax): 2885 1666 牌照號碼 (L/N): 354207

華暢旅遊 暢享全球