

千年絲路、雲牧青海22日

自然生態 山水名勝

【絲路明珠・壯美甘肅】

甘肅，位於中國西北，是古代絲綢之路的重要樞紐，也是東西文明交會的千年走廊。從敦煌莫高窟的千年壁畫、嘉峪關的雄關古塞，到張掖七彩丹霞的絢麗奇景、鳴沙山月牙泉的沙漠綠洲，每一處皆蘊藏著深厚歷史與壯麗自然風光。

踏上甘肅，穿越河西走廊，探索絲路文明、石窟藝術、戈壁大漠與雪山草原，展開一場融合歷史、人文與自然的西北經典之旅。

行程特色

甘肅省博物館－黃河風情線－蘭州老街

蘭州~天水－南北宅子－伏羲廟－天水古城

麥積山石窟－宕昌縣

官鵝溝深度遊－永靖

劉家峽水庫－黃洮交匯－炳靈寺石窟乘船遊

永靖~塔爾寺－青海湖（含下午茶+騎行+湖心島）、篝火晚會

青海湖－茶卡鹽湖（含航拍）－德令哈

德令哈~察爾汗鹽湖－大柴旦

大柴旦翡翠湖－水上雅丹



■ 大柴旦翡翠湖

■ 水上雅丹

原本雅丹地形因地質變遷被湖水淹沒，形成「水上有雅丹、雅丹映碧水」奇觀。土丘與岩柱如島嶼錯落，被譽為「中國版烏尤尼」與「地球火星地貌」，為國家4A級景區。



西臺吉乃爾湖－茫崖翡翠湖

茫崖－冷湖石油小鎮－黑獨山胭脂山（含航拍）－敦煌



■ 冷湖石油小鎮

因石油而興、因資源枯竭而沉寂的工業遺址。曾為中國重要石油基地，鼎盛時期城市機能完善、人口眾多，如今僅存斑駁建築與街道，見證昔日繁華。荒涼戈壁與廢墟交織出獨特氛圍，因電影取景而聞名，被譽為中國版「末日之城」。

黑獨山胭脂山

黑獨山如月球表面般蒼茫神秘，有「地球月球」之稱；胭脂山則因礦物質呈現紅褐、橙黃等色彩，宛如胭脂暈染。兩者一黑一紅、一冷一暖，形成強烈視覺對比，展現荒漠地貌的奇幻與壯麗。



莫高窟－絲路遺產城-鳴沙山月牙泉（含騎駱駝）、沙洲夜宴場地包含：晚宴、歌舞表演、打鐵花、滑沙、沙地摩托等活動

玉門關－漢長城－陽關－敦煌雅丹國家地質公園－沙洲夜市

敦煌－榆林窟－嘉峪關關城（含通關文牒）－天下第一墩

巴爾斯聖山－七彩丹霞深度遊－張掖

張掖－平山湖大峽谷(可輕徒步)－張掖大佛寺

張掖－馬蹄寺石窟－山丹軍馬場－張掖

張掖－扁都口－祁連大草原(含牧人體驗基地+騎馬)

卓爾山－牛心山－祁連托茂部落·生態營地

花海鴛鴦－崗什卡雪山（含輕徒步）－自由活動－西寧

每日行程

第1天

桃園✕浦東/虹橋✕蘭州

今日整理好輕便行李，帶著期待的心情前往機場，搭乘航班飛往蘭州。隨著飛機的降落，正式展開一段

融合歷史與現代的精彩旅程。

蘭州

也是古代絲綢之路上的重要樞紐城市。黃河自城市中心穿流而過，形成獨特壯麗的河岸風景，因此被譽為：「黃河之城」「絲路重鎮」。



早餐：敬請自理 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**機上簡餐



住宿：蘭州璞硯酒店

第2天

甘肅省博物館－黃河風情線－蘭州老街

甘肅省博物館

省博收藏無數絲路瑰寶，從彩陶文明到漢唐盛世，從佛教藝術到河西走廊歷史，在歲月流轉之間，見證中國西北的壯闊文明與文化傳承。

黃河風情線

黃河風情線，位於甘肅蘭州黃河兩岸，是中國最具代表性的城市濱河景觀之一。綿延數十公里的河岸景觀，將黃河文明、絲路文化與現代城市風貌完美融合，展現出西北大地獨有的壯麗氣息。

蘭州老街

承載著黃河古城的歷史記憶，也收藏著絲綢之路千年的繁華與煙火氣息。在青磚古巷與燈火樓閣之間，西北豪情與東方古韻交織出獨特城市風貌。這裡不只是老街，更像是一場：穿越絲路時光的沉浸式旅程。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：蘭州璞硯酒店

第3天

蘭州－天水（308KM，3.5H）－南北宅子－伏羲廟－天水古城

天水

中國歷史文化名城，也是古絲綢之路重要節點。因「天河注水」傳說得名，擁有豐富歷史文化與自然景觀。

南北宅子

天水最具代表性的明清古民居建築群之一，融合北方四合院格局與西北建築特色，展現濃厚的人文風貌。

伏羲廟

中國規模最大、保存最完整的伏羲祭祀建築群之一，有「華夏第一廟」之稱，是了解中華文明起源的重要文化地標。

天水古城

是中國西北保存較完整的歷史文化古城之一。這座承載千年歷史的古城，自古便是絲綢之路重要節點，也是秦文化的重要發源地。漫步古城之中，青磚灰瓦、古巷深院與燈火長街交織，彷彿走入一場穿越千

年的東方歲月。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：麥積山溫泉酒店

第4天

麥積山石窟－宕昌縣（346KM，4H）

麥積山石窟

中國西北保存較完整的歷史文化古城之一，亦是絲綢之路重要節點及秦文化發源地。漫步古城，青磚灰瓦、古巷深院與長街燈火交織，展現千年古城風華。

宕昌縣

地處岷山山脈與川甘交界地帶。

這裡群山環繞、森林茂密、湖泊清澈，與西北大漠印象不同，宕昌展現的是另一種靜謐柔美的山水風情。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：宕昌官鵝豪生溫泉酒店

第5天

官鵝溝深度遊－永靖（375KM，4.5H）

官鵝溝國家森林公園

是中國西北少見的高山湖泊與原始森林秘境。景區因山水秀麗、湖泊碧綠而聞名，與人們印象中的西北大漠不同，這裡展現的是宛如江南般的靜謐與柔美。

永靖

位於甘肅省臨夏回族自治州北部，地處黃河上游，是一座融合黃河文化、高峽平湖與絲路歷史的山水城市。

黃河流經縣境百餘公里，在峽谷與群山之間形成壯闊湖泊與丹霞地貌。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：永靖百年棗園度假村

第6天

劉家峽水庫－黃洮交匯（78KM，1.5H）－炳靈寺石窟乘船遊（60KM，1H）

劉家峽水庫

黃河上游重要大型水利工程，由劉家峽水電站攔河形成，兼具發電、防洪、灌溉與觀光功能。碧綠湖水環繞群山，湖面遼闊壯麗，呈現高原峽谷與黃河交織的自然景觀。

黃洮交匯觀景區

黃河與洮河交匯形成獨特自然景觀，兩水水色分明，一清一濁，界線清晰，被譽為黃河上游代表性地理奇觀。登臨觀景台，可見河水奔騰、群山環繞，氣勢雄渾壯闊。

炳靈寺石窟

中國著名石窟藝術遺存，始建於西秦時期，歷史超過1600年。依山開鑿，保存大量佛像、壁畫與石雕，其中以27公尺露天大佛最具代表性。融合漢、藏、西域藝術風格，2014年列入《世界文化遺產》，亦為國家4A級景區。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：永靖百年棗園度假村

第7天

永靖－塔爾寺（228KM，3H）－青海湖（含下午茶+騎行+湖心島）（136KM，2.5H）、篝火晚會

塔爾寺

中國藏傳佛教格魯派六大寺院之一，也是青海最具代表性的宗教文化聖地。金頂輝煌、殿宇錯落，融合漢藏建築風格，以「酥油花、壁畫、堆繡」三絕聞名，為國家5A級景區與重點文物保護單位。

青海湖

中國最大內陸鹹水湖，海拔約3200公尺，湖水湛藍遼闊，四周草原、雪山與油菜花田交織，景色壯麗純淨。藏語稱「措溫布」，意為「青色的海」。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：青海湖觀湖維景大酒店

第8天

青海湖－茶卡鹽湖（含航拍）（207KM，3H）－德令哈（197KM，2.5H）

茶卡鹽湖

被譽為「中國天空之鏡」，以純白鹽湖、夢幻倒影與高原景色聞名。湖面如鏡，天空、白雲與雪山相互映照，形成湖天一色的絕美畫面。可搭乘復古小火車深入湖區，漫步其間如置身天空之中，為青海最具代表性的自然奇觀之一。

德令哈

青藏高原上的高原城市，融合戈壁、草原與雪山景觀，是通往柴達木盆地的重要門戶。「德令哈」蒙古

語意為「金色的世界」。城市四周景色壯闊遼遠，夜晚星空璀璨。因詩人海子《姐姐，今夜我在德令哈》而廣為人知，增添濃厚人文詩意。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：德令哈柴達木酒店

第9天

德令哈－察爾汗鹽湖（274KM，4.5H）－大柴旦（142KM，2.5H）

查爾汗鹽湖

中國最大鹽湖之一，總面積超過5,800平方公里，鹽資源極為豐富。以壯闊鹽田景觀、碧綠鹽湖與「萬丈鹽橋」聞名。湖面在陽光照射下晶瑩閃耀，藍天、白鹽與碧水交織，展現柴達木盆地雄渾遼闊風貌，為國家4A級景區。

大柴旦

是探索柴達木盆地自然奇景的重要據點。這裡地貌多樣，集雪山、戈壁、鹽湖與雅丹地貌於一身，展現壯闊而獨特的西北風光。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：大柴旦星際野奢酒店

第10天

大柴旦翡翠湖（12KM，0.5H）－水上雅丹（226KM，3.5H）

大柴旦翡翠湖

由廢棄鹽礦長期自然演化形成的高原鹽湖景觀，現為國家4A級景區。湖水因礦物質含量不同呈現翠綠、湛藍與碧青色澤，宛如翡翠散落戈壁。四周環繞戈壁與雪山，湖面如鏡倒映天光雲影，隨光線與季節變化呈現夢幻色彩。

水上雅丹

原本雅丹地形因地質變遷被湖水淹沒，形成「水上有雅丹、雅丹映碧水」奇觀。土丘與岩柱如島嶼錯落，被譽為「中國版烏尤尼」與「地球火星地貌」，為國家4A級景區。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：孤獨星際（戈壁）野奢酒店

第11天

西臺吉乃爾湖（41KM，1H）－茫崖翡翠湖（267KM，4.5H）

西臺吉乃爾湖

湖水受礦物質與鹽分影響呈現藍綠交錯色彩，與荒漠戈壁形成強烈對比。最著名為公路穿湖而過，將湖面一分為二，因兩側水色不同形成「雙色湖」奇觀，被譽為中國最美公路景觀之一，藍天白雲與湖水戈壁交織出壯闊畫面。

茫崖翡翠湖

湖水富含多種礦物質，呈現翠綠、碧藍等層次色彩，如翡翠散落戈壁。由大小鹽池組成，湖面晶瑩剔透，與鹽灘、戈壁及雪山相映成景。因開發較晚、遊客較少，保有原始純淨風貌，被譽為柴達木盆地秘境之一。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：茫崖美豪麗致酒店

第12天

茫崖－冷湖石油小鎮（302KM，5H）－黑獨山胭脂山（含航拍）－敦煌（239KM，4H）

冷湖石油小鎮

因石油而興、因資源枯竭而沉寂的工業遺址。曾為中國重要石油基地，鼎盛時期城市機能完善、人口眾多，如今僅存斑駁建築與街道，見證昔日繁華。荒涼戈壁與廢墟交織出獨特氛圍，因電影取景而聞名，被譽為中國版「末日之城」。

黑獨山胭脂山

黑獨山如月球表面般蒼茫神秘，有「地球月球」之稱；胭脂山則因礦物質呈現紅褐、橙黃等色彩，宛如胭脂暈染。兩者一黑一紅、一冷一暖，形成強烈視覺對比，展現荒漠地貌的奇幻與壯麗。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：敦煌郡驛館特色民宿

第13天

莫高窟－絲路遺產城（44KM，1H）-鳴沙山月牙泉（含騎駱駝）、沙洲夜宴場地包含：晚宴、歌舞表演、打鐵花、滑沙、沙地摩托等活動

莫高窟（含區間車+3D觀影+沉浸式觀影）

中國規模最大、保存最完整的佛教藝術寶庫之一，被譽為「東方藝術明珠」。始建於西元366年，歷經多朝開鑿，形成壯觀石窟群。現存洞窟數百座，保存大量壁畫與彩塑，內容涵蓋宗教、歷史與絲路文化交流。1987年列入《世界文化遺產》，為人類珍貴文化瑰寶。

絲路遺產城

以絲綢之路文化為主題的大型文化旅遊園區，融合漢、唐及西域建築風格，重現古代商旅往來與多元文明交融景象，展現敦煌作為絲路重鎮的歷史風貌。

鳴沙山月牙泉

國家5A級景區，以「沙鳴」與「泉月」奇觀聞名。鳴沙山因流沙滑動發聲得名，月牙泉形似新月且千年不涸。金色沙丘與碧綠清泉相映成趣，形成「沙泉共生」的自然奇觀，為敦煌最具代表性景觀之一。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**沙洲夜宴



住宿：敦煌郡驛館特色民宿

第14天

玉門關（60KM，1H）－漢長城－陽關－（68M，1H）－敦煌雅丹國家地質公園－（157KM，2H）－沙洲夜市

玉門關

古絲綢之路通往西域的重要關隘，與陽關並稱漢代河西走廊兩大名關。因和田美玉由此輸入中原而得名，自漢武帝開通西域後成為重要交通門戶。歷經千年風沙，遺址仍屹立戈壁之中。王之渙詩句「春風不度玉門關」，使其成為邊塞文化象徵。

陽關・漢長城

古絲綢之路南道要塞，與玉門關齊名。自漢代設關以來為中原通往西域的重要門戶。「西出陽關無故人」千古名句，使其成為文化地標。遺址雖歷經風沙，見證絲路商旅往來歷史。

敦煌雅丹國家地質公園

中國著名雅丹地貌集中區，又稱「敦煌魔鬼城」。經長期風蝕形成造型奇特的土丘與岩體，風過時會發出聲響。地貌如城堡、動物或人物剪影，在日出日落光影下尤為壯觀，宛如外星世界，為國家5A級景區。

沙洲夜市

敦煌最具人氣的夜間美食文化街區，被稱為「敦煌夜景圖」。以仿古街區形式呈現，融合西北民俗與絲路文化。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**夜市美食



住宿：敦煌山莊

第15天

敦煌－榆林窟（162KM，2H）－嘉峪關關城（含通關文牒）－天下第一墩（319KM，4H）

榆林窟

敦煌石窟藝術重要組成部分，與莫高窟並稱「姊妹窟」。始鑿於隋唐，延續至宋元，保存大量壁畫與彩塑，是研究絲路佛教藝術的重要遺址。壁畫題材豐富，涵蓋佛教故事、經變畫與世俗生活，展現中西文化交流融合成果，為國家重點文物保護單位。

嘉峪關

明長城西端起點，被譽為「天下第一雄關」。始建於明洪武年間，地勢險要、城防嚴密，是河西走廊重要軍事關隘。

天下第一墩

明代萬里長城西端首座墩台，始建於1539年，為軍事防禦與軍情傳遞要地。依峭壁而建，下臨討賴河大

峽谷，地勢險峻壯觀，是長城防線的重要歷史見證。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：嘉峪關土築酒店

第16天

巴爾斯聖山（162KM，2.5H）—七彩丹霞深度遊（93KM，1.5H）—張掖（38KM，0.6H）

巴爾斯聖山

祁連山北麓著名高山冰川景區，也是裕固族等民族心中的神聖雪山。集雪山、冰川、森林、草原與高山湖泊於一體，主峰海拔超過5000公尺，終年積雪。沿途可見祁連山雄偉山勢與廣闊草原風光，展現西北高原壯闊純淨之美，為國家4A級景區。

七彩丹霞

是大陸最具代表性的丹霞地貌景觀之一。經過數百萬年的地殼運動與風化侵蝕，形成層層疊疊、色彩斑斕的山體，紅、黃、橙、白等色彩交織，宛如大地打翻的調色盤，因此享有「最美丹霞」的美譽。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：張掖望山國際大酒店

第17天

張掖—平山湖大峽谷(可輕徒步) (57KM,1H)—張掖大佛寺(65KM,1H)

平山湖大峽谷

中國西北代表性紅層峽谷地貌，經億萬年風蝕與流水切割形成峭壁林立、溝壑縱橫的壯觀景觀，被譽為「中國版科羅拉多大峽谷」。地貌雄奇險峻，色彩層次分明，為國家4A級景區，是河西走廊近年備受矚目的地質奇觀之一。

張掖大佛寺

河西走廊保存最完整的西夏佛教寺院之一，始建於1098年，距今逾九百年，為全國重點文物保護單位。寺內供奉亞洲現存最大的室內木胎泥塑臥佛，全長約35公尺，神態安詳莊嚴，亦保存大量壁畫與歷史文物，具有極高藝術與文化價值。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：張掖望山國際大酒店

第18天

張掖—馬蹄寺石窟(69KM,1H45M)—山丹軍馬場(107KM,2H)—張掖(122KM,2H)

馬蹄寺石窟

集石窟藝術、宗教文化與自然風光於一體的著名景區，始建於東晉十六國時期，距今逾1600年，融合漢傳、藏傳佛教與裕固族文化特色。「三十三天石窟」依峭壁開鑿，層層相連、氣勢壯觀。相傳天馬留蹄於此，故名馬蹄寺，至今仍存神秘馬蹄印遺跡。

山丹軍馬場

世界歷史最悠久、亞洲規模最大的軍馬場之一，始建於西漢，距今兩千多年，為歷代王朝重要軍馬培育基地，被譽為「皇家軍馬搖籃」。依偎祁連雪山，擁有草原、森林與高山牧場景觀，夏季綠草如茵、駿馬奔騰，展現壯闊西北草原風光。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：張掖望山國際大酒店

第19天

張掖—扁都口(110KM,2H)—祁連大草原(含牧人體驗基地+騎馬)(30KM,1H)

扁都口

古絲綢之路重要通道之一，河西走廊通往祁連山的隘口。群山環抱、草原遼闊，兼具高山峽谷與草原風光。夏季油菜花海綻放，金黃花田與祁連雪山、森林草原相映成景，被譽為「最美油菜花景觀帶」之一。

祁連大草原

中國最美高山草原之一，依偎祁連雪山展開，水草豐美、地勢遼闊。夏季綠草如茵、野花遍地，牛羊成群，遠處雪峰皚皚，構成壯麗高原牧歌畫卷，展現西北高原遼闊純淨之美。

托茂部落·生態營地

依託雪山、草原與牧場景觀打造的生態營地，融合旅遊體驗與民族文化。周邊草原遼闊、牛羊成群，可遠眺祁連雪峰，展現濃厚高原牧區風情與自然之美，是體驗遊牧文化的重要據點。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：祁連托茂部落·生態營地

第20天

卓爾山(90KM,2.5H)—牛心山(11KM,20M)—祁連托茂部落·生態營地(90KM,2.5H)

卓爾山

屬丹霞地貌景觀，是祁連山旅遊區代表性景點之一。山體由紅色砂岩與礫岩構成，陽光照射下色彩鮮明，與雪山、草原、森林及村落交織成壯麗高原畫卷，展現祁連山水交融的絕美景致。

牛心山(往返登山活動，4.2公里/8.5公里/14公里可選)

藏語稱「阿咪東索」，意為「眾山之父」，為祁連山脈重要山峰之一。主峰海拔超過5000公尺，終年積雪。因山形似牛心得名，與卓爾山隔河相望，形成經典山岳景觀。盛夏時節雪山與草原同框，為當地藏族心中的神山。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：祁連托茂部落·生態營地

第 21 天

花海鴛鴦（208KM，2.5H）—崗什卡雪山（含輕徒步）（85KM，1.5H）—自由活動—西寧（175KM，2.5H）

花海鴛鴦

集草原、花海、雪山與濕地景觀於一體的生態景區。每年夏季油菜花綿延數十公里，金色花海與祁連雪山相映成景。草原遼闊、水草豐美，牛羊點綴其間，展現高原田園與牧場風情。

崗什卡雪山

祁連山脈東段最高峰，海拔5254公尺，藏語意為「雪山之尊」。終年積雪、冰川廣布，雪峰雄偉壯麗。山腳草原與花海交錯，是祁連最具代表性的雪山景觀之一，也是知名高山冰雪體驗地。



早餐：酒店早餐 **中餐：**敬請自理 **晚餐：**當地特色美食



住宿：西寧三榆大酒店

第 22 天

西寧✕浦東✕桃園

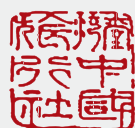
旅程接近尾聲，整理行囊，帶著滿滿感動與回憶結束此次精彩旅程。一路從敦煌大漠、河西走廊到祁連雪山與青海高原，盡覽絲路千年風華與西北壯麗景色。返回溫暖的家後，與親友分享這段穿越古今、縱覽山河的難忘旅程，為此次西北之行畫下圓滿句點。



早餐：酒店早餐 **中餐：**機上簡餐 **晚餐：**敬請自理



住宿：溫暖的家



Since 1927

台灣中國旅行社

CHINA TRAVEL SERVICE (TAIWAN)

上海商業儲蓄銀行 全資機構

SHANGHAI COMMERCIAL & SAVINGS BANK GROUP

營業項目：國內外團體旅遊、國際機票、國內外訂房、自由行、代辦護照及各國簽證等業務

台北

電話：(02) 2562-5858

傳真：(02) 2511-9890

台灣中國旅行社股份有限公司
代表人：黃德貞
交觀綜字第2205號
旅品字第北0038號
代表號TEL: +886-2-25625858
傳真FAX:+886-2-25119890
電子信箱E-MAIL:
service@chinatravel.com.tw

基隆

104台北市中山區林森北路54號
電話：(02) 2425-4601
傳真：(02) 2427-1581
200基隆市仁愛區仁一路177號2樓

台中

電話：(04) 2320-7158
傳真：(04) 2320-8108
403台中市西區公益路383號4樓

高雄

電話：(07) 231-2131
傳真：(07) 215-7151
801高雄市前金區成功一路420號2樓A
室

