

絲綢之路與青海高原 7 天探索之旅

自西寧啟程，穿越青海與河西走廊的壯闊山河，沿著高原湖泊、鹽湖秘境與丹霞地貌一路西行，最終抵達敦煌——一座將千年藝術、信仰與文明記憶靜靜封存於大漠之中的文化聖地。這不只是一趟風景遼闊的旅程，更是一場循著絲綢之路徐徐展開、通往歷史深處與文明核心的深度行旅。敦煌之所以值得一生至少抵達一次，不僅因其為世界遺產，更因它是一座仍然活著的「人類文明博物館」；在這片大漠綠洲之中，中國、印度、希臘與伊斯蘭四大文明曾長久相遇、交融，並留下跨越千年的思想、信仰與美學印記。步入敦煌，所感受到的從來不只是遺址的厚重，而是不同文明彼此吸納、相互成就之後所沉澱出的恢弘氣象。藏經洞的發現，則讓這座城市更添一層直抵人心的深度——從舉世聞名的《金剛經》寫本，到書信、契約等保存日常溫度的珍貴文獻，歷史與智識在此不再只是王朝的敘事，也屬於每一位曾經生活、書寫與相信的人。也正因如此，敦煌學成為一門具有國際影響力的學術領域，串聯文獻、歷史、宗教與藝術研究，持續為世界重新打開中古中國與歐亞文明交流的深層圖景。而莫高窟浩瀚的壁畫與彩塑，更將這一切昇華為震撼心靈的視覺史詩，使敦煌不僅值得造訪，更值得以從容而深刻的方式，被真正閱讀與珍藏。

接送地點：機場及／或市中心

第 01 天：抵達西寧 – 塔爾寺

西寧：作為青海省省會與青藏高原的東北門戶，這座海拔 2,260 公尺的城市是南絲綢之路的重要樞紐。這裡自古便是漢、藏、回等多民族的聚居地，是你適應高海拔氣候與了解西北多元族群社會結構的最佳起點。

塔爾寺：這是藏傳佛教格魯派（黃教）六大寺院之一，建於 1379 年。這裡不僅是西北地區的宗教與學術中心，更保存了豐富的高原藝術（如著名的酥油花、壁畫與堆繡）。你在此可近距離觀察藏族信徒的朝拜儀式與僧侶的日常辯經，直觀感受青藏高原的信仰體系與生活運作。

這一天以西寧作為進入高原的起點，再到塔爾寺建立對藏傳佛教與地方文化的第一印象，節奏穩定，適合調整身體並慢慢進入旅程狀態。

- 住宿：西寧城中萬達悅華酒店（或同級）
 - 交通總計：約 31 公里，約 30 分鐘。
-

第 02 天：西寧 – 日月山 – 青海湖 – 茶卡

日月山：海拔 3,520 公尺的日月山，地理上是季風區與非季風區的交界，歷史上則是中原農耕文明與青藏高原遊牧文化的分界線。唐代文成公主入藏和親時曾途經此地，這裡至今仍是研究漢藏貿易與文化交流的重要實體地標。

青海湖：中國最大的內陸鹹水湖，面積超過 4,500 平方公里。這裡展示了典型的高原遊牧生態系統——湖泊、草原、候鳥與藏族牧民的帳篷、經幡共存。你能在此欣賞深藍色的湖泊景觀，並實地了解當地牧民如何適應與利用高海拔濕地環境。

這一天的行程以青海最具代表性的自然景觀為主，從山口地形到高原湖泊，景色開闊而完整，也能清楚感受到青海獨特的地理層次。

- 住宿：茶卡影湖鑽石星空酒店(或同級)
 - 餐食：早餐
 - 交通總計：約 381 公里，約 5 小時 27 分鐘。
-

第 03 天：茶卡鹽湖 – 翡翠湖 – 大柴旦

茶卡鹽湖：這是一座擁有三千多年開採歷史的天然結晶鹽湖，因其高反照率被稱為中國的「天空之鏡」。它展示了西北內陸乾旱氣候下的資源演變，以及古代羌民與現代工業對鹽業的開發。你可沿著百年窄軌鐵路深入湖心，拍攝獨特的倒影景觀。

翡翠湖：原為大柴旦化工廠的鹽湖採礦區，因富含硼、鎂等不同礦物質，湖水呈現深淺不一的翠綠與湛藍色。高濃度的鹵水與白色的鹽結晶相互交錯，為你提供了一個觀察工業遺址如何轉化為獨特自然景觀的絕佳案例。

這一天的重點是鹽湖與礦物景觀，視覺效果強烈，拍照效果也非常突出，適合安排成整趟旅程中最具代表性的自然景觀日之一。

- 住宿：大柴旦星栖雲邸星空民宿(或同級)
 - 餐食：早餐
 - 交通總計：約 432.2 公里，約 5 小時
-

第 04 天：大柴旦 – 敦煌 – 鳴沙山與月牙泉 – 沙洲夜市

今日將由柴達木地區前往敦煌，沿途你可實地觀察西北地區典型的戈壁與荒漠景觀。

鳴沙山與月牙泉：這是一處典型的沙漠綠洲地貌。鳴沙山因石英沙粒在風吹或滑動時產生共鳴而得名；月牙泉則仰賴地下暗河補給，千年未被流沙掩埋。這種「沙水共生」的特殊地理條件，正是古代絲路商隊選擇敦煌作為補給站的關鍵原因，你可在此體驗騎駱駝，重溫古絲路的商旅路線。

沙洲夜市：作為敦煌市區最活躍的商業中心，這裡延續了絲路重鎮自古以來的集市傳統。你可在這座現代綠洲市集中，品嚐烤羊肉、驢肉黃麵等西北特色飲食，觀察當地居民的真實生活步調。

這一天從荒漠地帶一路進入敦煌，白天看自然地貌，晚上感受城市煙火，是一個很完整的轉場，也讓你開始真正進入絲路核心地帶。

- 住宿：敦煌全季酒店(或同級)
 - 餐食：早餐
 - 交通總計：約 479 公里，約 6 小時 32 分鐘。
-

第 05 天：敦煌博物館 – 敦煌書局 – 莫高窟

敦煌博物館與敦煌書局：透過館藏文物與歷史文獻，你能系統性地了解敦煌從漢代設立四郡到唐代絲路鼎盛時期的發展脈絡。這是進入石窟前的重要學術鋪墊，幫助你掌握絲綢之路上的貿易網絡與宗教傳播路徑。

莫高窟：這座開鑿於公元 366 年的聯合國世界文化遺產，保留了 735 個洞窟及超過 4.5 萬平方公尺的壁畫。它不僅是佛教藝術寶庫，更是一部詳實的「牆上歷史」，記錄了粟特、吐蕃、漢等多元民族在服飾、音樂、建築上的交流融合。你將透過實地參觀與 3D 數字影院，深入解析這些文物背後的社會結構與跨文化影響。

這一天的安排以文化理解為主，先建立背景，再進入莫高窟實地參觀，整體動線清楚，也能讓你對敦煌留下更完整的認識。

- 住宿：敦煌全季酒店(或同級)
 - 餐食：早餐
 - 交通總計：約 58 公里，約 1 小時 7 分鐘。
-

第 06 天：敦煌 – 玉門魔山國家地質公園 – 經過嘉峪關 – 酒泉

玉門魔山國家地質公園：位於祁連山北麓，以紅層地貌與風蝕雅丹為主，展示了新生代地質板塊運動與風化作用的結果。你能在這片廣袤的地貌中，直觀觀察地球的地質演化過程以及極端乾燥氣候下的自然構造。

嘉峪關：建於明洪武五年（1372年），是明代萬里長城最西端的軍事要塞。它扼守河西走廊的咽喉，是中原王朝控制西域、管理朝貢貿易的邊防核心。你將登上這座保存完好的夯土磚城，實地考察古代軍事防禦體系與關隘建築技術。

這一天主要是從敦煌往河西走廊東部移動，途中結合地質景觀與邊關歷史，內容很集中，也讓整趟行程的歷史線索更加清楚。

- 住宿：酒泉鼓樓西漢勝跡亞朵酒店（或同級）
 - 餐食：早餐
 - 交通總計：約 591 公里，約 6 小時 54 分鐘。
-

第 07 天：酒泉 – 祁連草原 – 門源 – 西寧送機

祁連草原：海拔約 3,000 公尺，是中國重要的高山牧場，得益於祁連山冰川融水與夏季季風的滋潤。這裡保留了完整的藏族與蒙古族半定居遊牧系統。你將看到成群的犛牛與藏羊，了解當地牧民如何依據季節與草場條件進行畜牧管理，體驗西北草原的真實生態。

門源：位於祁連山盆地，是西北地區最大的小麥與油菜籽種植區。每年夏季，數十萬畝的油菜花與遠處的雪山形成強烈對比。這種大規模的高原農業景觀，展現了人類如何利用河谷微氣候進行農業生產，是此行從荒漠戈壁過渡回現代農業文明的最終站。

這一天以草原和花海作為收尾，景觀從荒漠轉向開闊綠地，節奏最輕鬆，也最適合作為整趟旅程的結尾。

- 送機：前往西寧曹家堡國際機場
- 餐食：早餐
- 交通總計：約 406 公里，約 4 小時 44 分鐘。

費用詳情

費用包含：

酒店住宿(標準雙人房或雙床房;若有需求可安排單人房)。

行程中載明的餐食(早餐)。

行程期間的所有交通接送與地面車輛運輸。

行程中所列景點的門票。

專業英文和粵語導遊服務。

費用不含：

午餐與晚餐。

小費及私人消費。

任何未在行程中提及的服務。

備註：

酒店、活動項目及具體行程可能會在因不可抗力的情況下有所調整。

價格：

港幣HKD26,399



