

# MOMENTS

on the road

西藏高原 - 昆明至拉薩 (13天)





## ON THE ROAD EXPERIENCES

BACK ROADS | HIDDEN GEMS

自駕遊始終是我們最鍾愛的旅行方式。對中國西部我們有特別的熱情，因此早已開發多條精彩路線，然而對其毗鄰國度如：越南、寮國、泰國、緬甸等就像是另一個令人驚豔的國度，等著被旅人發掘……

*On the Road Experiences*就是要讓志同道合的旅人共同分享公路之旅的美妙，尤其是在這繽紛多彩的國度。若您想領略這份誠摯的熱愛，請翻開下一頁…



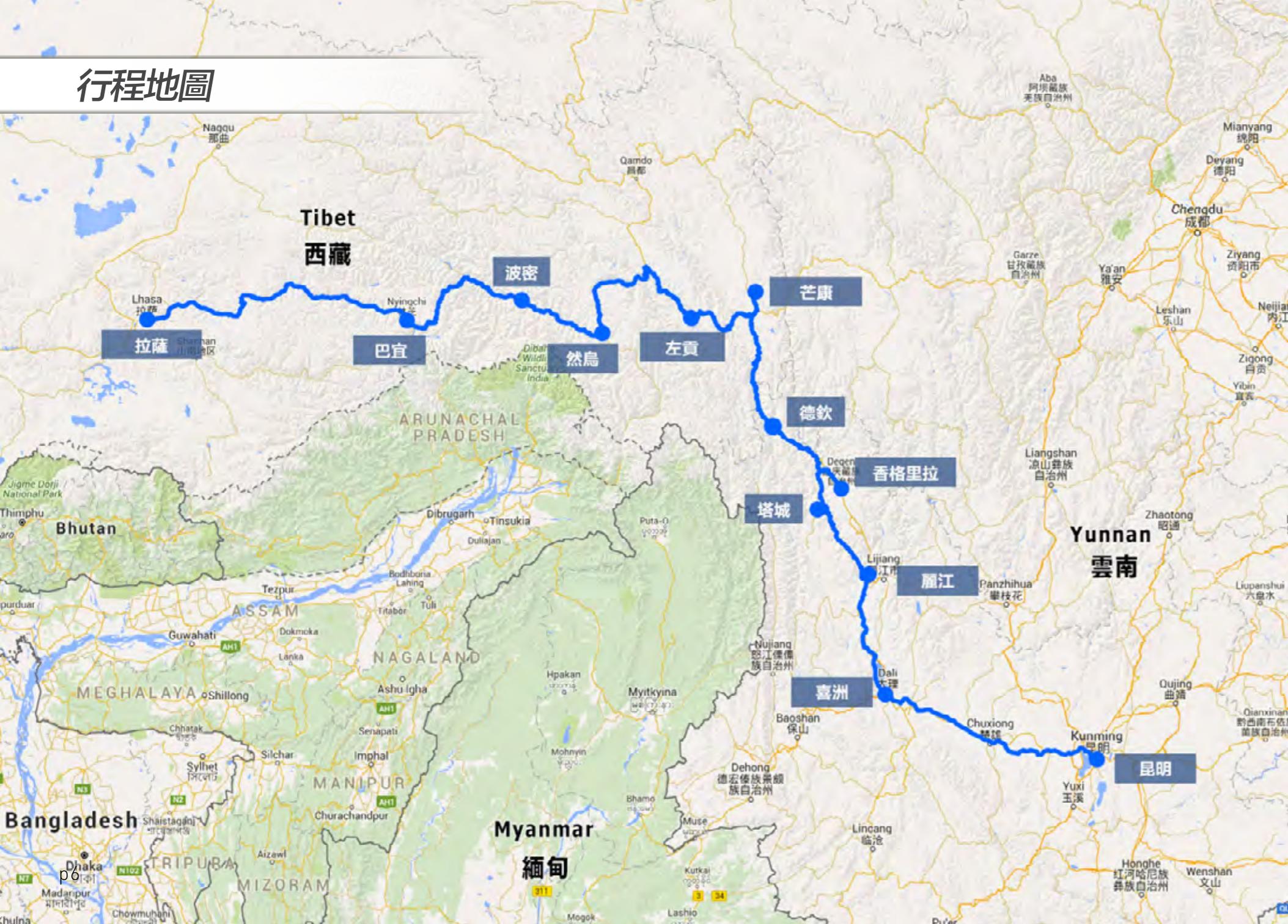
# 目錄

旅程地圖...	p. 006
的確可能，我們辦到了...	p. 008
探索之旅...	p. 010
每日行程...	p. 060

---

結語	p. 079
各種休旅車，任您挑選	p. 080
盡情探索，發掘風味佳餚	p. 082
全包式的服務...	p. 085
攝影圖片來源	p. 085

# 行程地圖



## 每日行程

第一天  
抵達昆明 -  
您的旅程即將展開

第二天  
大里及喜洲 -  
深入南詔王國之心

第三天  
喜洲到麗江 -  
雲南UNESCO世界遺產城鎮

第四天  
麗江到香格里拉 -  
穿越虎跳峽，登上青藏邊境

第五天  
香格里拉到德欽 -  
深優美的景色和冰川

第六天  
德欽周邊 -  
探索梅里雪山壯麗的山腳區域

第七天  
德欽到芒康 -  
通往“世界屋脊”，抵達西藏

第八天  
芒康到左貢 -  
高原上的冒險

第九天  
左貢到然烏 -  
山路和河畔道路

第十天  
然烏到波密 -  
通過壯觀的Sundzom山谷

第十一天  
波密到巴宜 -  
通往拉薩之路 - 最糟但同時也是  
最棒的G318公路

第十二天  
巴宜到拉薩 -  
抵達拉薩！

第十三天  
再見拉薩 -  
回歸日常生活，或繼續探索？！

## 是的，的確可能...

是的，在這世界一隅自駕遊，確實可能。我們已為您打理好一切，您只需親自來到這裡，駕車馳騁，享受珍罕的冒險之旅。

西藏高原(昆明到拉薩)是發現世界上最驚人美景的地方：青藏高原的山谷和山脈。

從昆明出發，並行經雲南一些最棒且深受喜愛的景點——大理和香格里拉，以及一些最偏遠的地區，再繼續向前往北開往拉薩。

途中會行經雲南的最高峰，標高6,740公尺的卡瓦格博峰，然後在雲南和西藏邊界上的一間天主教堂裡，加入做禮拜的西藏信徒，隨著他們一起吟唱聖歌。沿著雅魯藏布江河岸駕車穿越波密周圍綠蔭繁茂的河谷前，先越過左貢附近高聳的山口。最後抵達拉薩為這趟旅程畫下句點，並在西藏佛教裡最神聖的聖殿大昭寺周遭，加入許多現代朝聖者的行列。參加這趟令人嘆為觀止的旅程，發掘神秘的西藏數個世紀以來激發探險者想像力的原因。

*On the Road Experiences* 已經為您打點一切，您只需放心坐進休旅車駕駛座，一路馳騁享受這趟經典跨國之旅。我們將坐渡船運車橫渡湄公河。之後便一路蜿蜒駛進綠草如茵的鄉間小道。在這種跨國旅程中最繁瑣的路線安排、手續問題，我們都已為您解決了，您可高枕無憂，盡情享受。

# 發現之旅



“在中國  
鄉間甦醒...”

“趁湖面映著  
夕陽餘暉，來趟  
湖畔兜風...”

“麗江很觀光化，  
但仍有隱蔽瑰寶  
等著被您發掘...”



鄰近麗江的玉湖

“麗江古城  
的蜿蜒小巷為  
UNESCO世界遺產...”



“虎跳峽…  
這裡的長江  
撼動您心！”

“從雲南  
駕車至西藏  
絕對是場冒險...”

“往麗江途中，  
令人讚嘆的  
景致...”

“ 繽紛的經幡  
歡迎您  
抵達西藏...”



“途經中國  
西南部最大的  
藏傳佛寺...”

“香格里拉的紅袍僧侶...”



“這是您  
淨化心靈的  
機會？”

“藏地邊境，  
好一個日出...”

“美好的健行，  
也是種放鬆的  
方式...”

An aerial photograph showing a highly winding, light-colored road that zig-zags across a steep, brownish mountain slope. The terrain is rugged and appears to be a high-altitude region. The road starts from the top right and winds its way down towards the bottom left, with many sharp turns. The surrounding landscape is mostly barren with some sparse green patches. In the bottom right corner, there is a semi-transparent grey box containing white text.

“往拉薩路上，  
72個從高度4700米  
降到2700米的  
髮夾彎...”

“刺激的渡河...  
帶出我們的  
赤子之心！”



“不管是  
春天還是秋天都  
是值得探索的  
迷人之地...”



“往拉薩路上，  
像幅畫的霧中  
茂密森林...”

“犛牛清楚地說明了這是牠們的地盤...”



“為了信仰  
五體投地...”



前往拉薩的朝聖者



“如果夠幸運，  
就能在這條路上  
遇到許多讓人  
著迷的人們...”



“朝聖者在  
陰涼處行大禮  
膜拜...”



“邊轉經輪，  
邊聊是非...”



“不附贈  
彩虹喔！”



大昭寺，拉薩

# 每日行程



## 第一天 您的旅程即將展開

依照自己的安排抵達昆明。

我們會在機場和您碰面，並接送您到下榻的旅館。如果需要短期的中國駕照，我們會在前往旅館途中，帶您到車輛管理所辦理。所有申請文件都會預先幫您準備好，您只需要做簡單的視力檢驗以及在表格上簽名。

在旅館安頓好後，您或許會想要去市中心的翠湖散散步，那

裡是許多當地人享受悠閒時光的好地方。老老少少的人們在翠湖週邊熙熙攘攘，且一年中大部份的時間這裡都是綠意盎然的。視季節而定，還會有充滿活力的候鳥將這裡作為暫時的家。

傍晚時分，在當地餐廳和大家一起享用晚餐。這間餐廳從旅館步行數分鐘便可抵達。

晚餐將會是開始讓自己習慣雲南多樣化料理的一個機會，同時也將與您接下來的旅伴見面。

## 細節

### 距離與車程

距離：0 公里

車程：0 小時

### 海拔

日間最高點：1850m

夜間：1850m

### 飯店

昆明翠湖賓館 (\*\*\*\*)

## 第二天 深入南詔王國之心

旅程的第一天，您將駕車至大理，並繼續前往喜洲，那裡是喜林苑的所在地。喜林苑是個經過精心翻修的白族宅邸，您將在這留宿一晚。

今日路線的設計用意是讓您能熟悉在中國大陸自駕，大部分都是舒服的公路，這讓我們可以更遠離雲南省的首都昆明。

雲南擁有中國最好的道路網之一，今天的道路駕駛便會讓您清楚地體驗到。在今天輕鬆舒適的開始之後，您將從昆明啟程，沿著世界等級的公路馳騁，直到抵達大理，那裡曾經是雲南的南詔國舊都。

大理周遭的人口絕大多數皆為白族，因此在大理到處都會看到淑女們戴著傳統的白族頭飾。觀光業現在是大理市經濟的支柱，但在數年前，這個城市是南詔國的首都，當時的南詔國在西元八到九世紀間統治了現在稱為雲南省和緬甸北部的地區。

## 細節

### 距離與車程

距離：360 公里

車程：4.5 - 5.5 小時

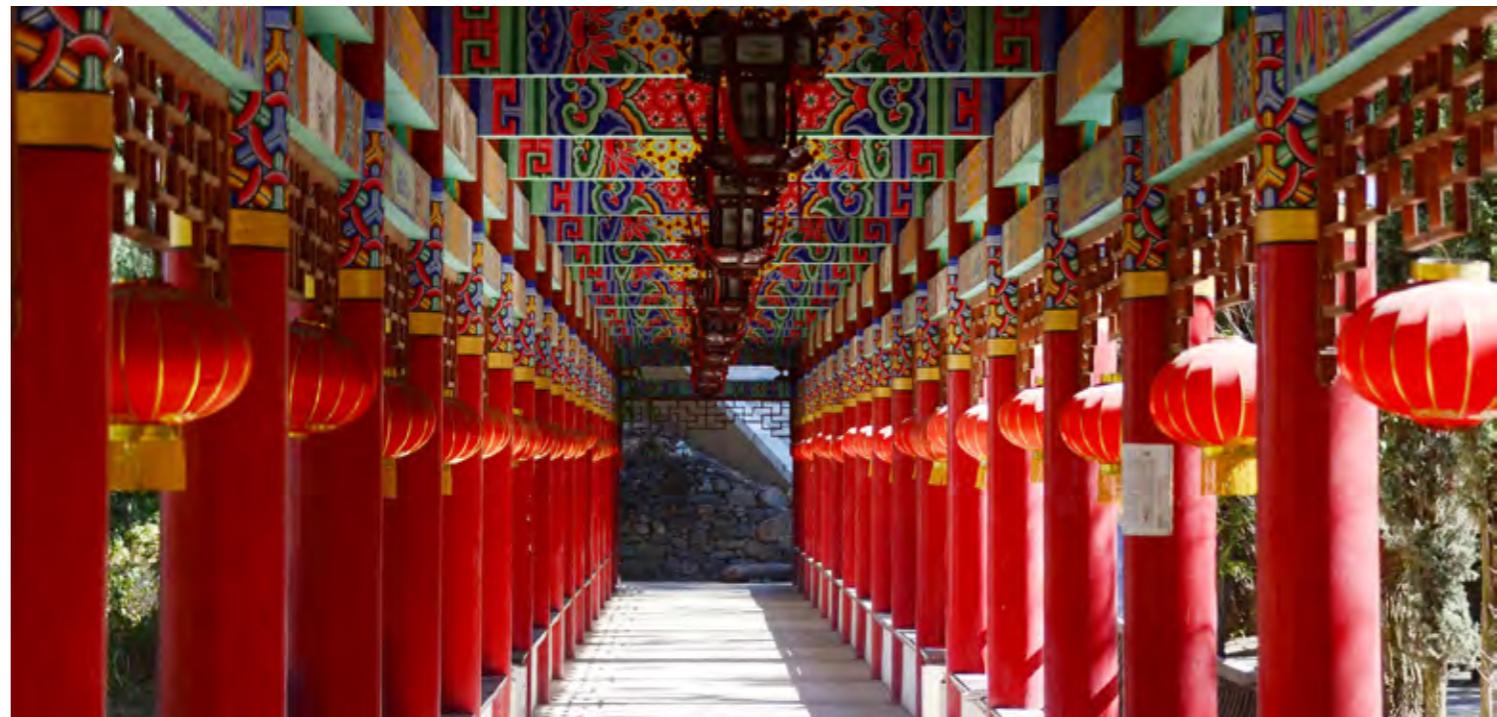
### 海拔

日間最高點：2050m

夜間：2000m

### 飯店

喜洲喜林苑 (\*\*\*\*)



## 第三天 雲南UNESCO世界 遺產城鎮

我們建議您在一大早漫步穿過喜洲的市集，那裡是貨真價實的珍寶，或是沿著洱海湖岸兜兜風。

然後，在喜林苑吃完早餐後，開一小段路到麗江，您將在那裡享用中餐。麗江前身是納西王國 (Nakhi Kingdom) 的首都，並在 1930 到 1940 年代間經由一位古怪的美國植物學家 Joseph Rock 介紹到西方。被列為世界遺產的麗江古城，城裡的鵝卵石街道沿著清澈透明的溪水鋪設，並一路順著陡峭的斜坡向上延伸至獅山 (Lion Hill)，從那兒您可以將麗江古城的美景盡收眼底，也能看見 5,000 公尺(16,400 英尺)高的玉龍雪山。

午餐用膳完畢後，我們計畫前往參觀玉湖這個小村

莊，Joseph Rock 當時被派駐在雲南區域時，便居住在此。玉湖村是個漂亮的納西族村落，那裡非常靠近玉龍雪山。離開麗江忙碌的古城抵達那裡後，會更感到時光往前推移了不少，這都要感謝那裡大致上都還隱藏得很好，所以幾乎沒有任何觀光客(雖然很難過地是，這也在迅速改變中)。

晚上在麗江古城裡，我們為您準備了特殊的晚餐。雖然無可避免地因為觀光客而喧鬧繁忙，漫步走過麗江古城夜間燈光美麗的巷弄依然是如此地令人著迷。



### 細節

#### 距離與車程

距離：155 公里

車程：2 小時

#### 海拔

日間最高點：2600m

夜間：2500m

#### 飯店

麗江洲際酒店 (\*\*\*\*)

## 第四天 穿越虎跳峽， 登上青藏邊境

今天將是您在雲南西北方的鄉下自駕的第一天。

首先您將沿著一小段新建的公路行駛，很快地您就會來到虎跳峽，那兒是世界上最深的峽谷之一。

下午將是為了熱愛開車的人設計的，因為我們將在幾小時內從海拔1,800公尺一路飆升到3,300公尺。只要天氣允許，我們將會沿著在這一邊的世界裡發現過最美麗的其中一條道路上行駛！這將會是漫長的一天！

## 細節

### 距離與車程

距離：260 公里

車程：7-8 小時

### 海拔

日間最高點：3800m

夜間：3300m

### 飯店

香格里拉松贊林卡美憬閣酒店

[\*\*\*\*\*]

## 第五天 優美的景色和冰川

在啟程前，我們要邀請您到一個西藏家庭的家裡作客，這幾年來我們和這個家庭已經非常熟識。我們建議在他們家吃些小點心，不僅嚐嚐酥油茶，也吃吃看一些他們其他簡單的犛牛肉料理和烤馬鈴薯。和家庭成員們聊聊他們的生活會是一大樂趣。

從香格里拉開到德欽縣 一路上風景優美，蜿蜒穿過林木繁茂的溫帶高山森林，並在海拔4,350公尺的白馬雪山山口 有著令人嘆為觀止的景色。在山口有一座白色舍利塔 掛滿了虔誠信徒祈求保佑的經幡。長江流域流過山口的一側，另一側則是湄公河。

被聯合國教科文組織列為世界遺產的白馬雪山國家級自然保護區，是一個在中國少數還保有完全野生的地方。幾乎全

## 細節

### 距離與車程

距離：185 公里

車程：3 小時

### 海拔

日間最高點：4000m

夜間：3600m

### 飯店

德欽松贊茨中酒店 [\*\*\*\*]



## 第六天 探索梅里雪山壯麗的 山腳區域

德欽縣座落於梅里雪山山腳下，風景十分壯麗。整條山脈平均海拔均在6,000公尺之上，因此梅里山峰終年積雪、山上冰河錯綜。每逢日升日落，晨曦和夕曠便輕柔地灑落在二十座山岳。

梅里雪山隸屬於橫斷主山脈，為南北走向，並且為西藏和雲南的地理交界。梅里雪山的主峰為卡瓦格博(Kawagebo)，海拔6,740公尺，為藏傳佛教裡的六大神山之首。

每年有超過一萬名信徒前來朝聖，沿著山脈周圍240公里長的道路巡禮。所有主峰仍是處女峰，至今尚未有人攀登，因為藏傳佛教徒相信山上住著眾多偉大的神祇。

團員將有整天的時間探索德欽縣，還能看心情選活動，想要

悠閒地在宜人山間健行嗎？想要驅車前往不遠處，美麗小巧的藏傳佛寺－飛來寺參觀嗎？想要去藏族傳統人家，體驗正統的藏族料理嗎？還是想在德欽縣邊境輕鬆地散步？我們會十分樂意替各位團員安排當天嚮往的活動，為大家創造美好的回憶。



## 細節

### 距離與車程

距離：0-50 公里

車程：0-2 小時

(依選擇活動而定)

### 海拔

日間最高點：3600m

夜間：3300m

### 飯店

德欽松贊茨中酒店 (\*\*\*)

## 第七天 通往“世界屋脊”， 抵達西藏

離開德欽縣不久後您就會進入西藏，鄉村也將迅速地變得更自然原始和僻靜。您將在靠近邊界的一間天主教堂做停留，那裡的信徒歌唱得很美，許多歌曲都是耳熟能詳的聖歌，以中文交織著令人難忘的西藏旋律和節奏吟唱著。

今天的路程帶領我們穿越陡峭

的河谷，往往都是沿著湄公河不斷地往上游去。如果您看得夠仔細，您可以在路的對面看見鑿進石壁一側的古老小徑，那裡就是古時馬匹運送茶葉所行走的茶馬古道。

今晚過夜的地點就在位於芒康縣的邊疆小鎮，那裡有著貨真價實的西部曠野風情。

## 細節

### 距離與車程

距離：220 公里

車程：5 小時

### 海拔

日間最高點：3880m

夜間：3750m

### 飯店

康盛賓館 (\*\*)



## 第八天 高原上的冒險

今天的路程相對來說較短，但要看最近修復的狀態而定，道路或許會崎嶇不平，因為這條路常有大卡車。

然而，路線和風景會補償這一切：當穿越三個高聳的山口時，您會有機會享受西藏東部的青藏高原的驚人美景。這三個山口包含了此趟旅程中最高的一個，也就是海拔高5,100公尺(16,730英尺)的東達山口。

今晚下榻的旅館是此趟旅程中最簡樸的，也是我們選擇的旅館中極少數只有蹲式馬桶的。但左貢是這趟旅程中最偏遠的一站，且很不幸地在西藏這個區域裡的旅館選擇有限。



### 細節

#### 距離與車程

距離：160 公里

車程：5 小時

#### 海拔

日間最高點：4500m

夜間：3800m

#### 飯店

左貢大酒店 (\*\*)

## 第九天 山路和河畔道路

從左貢到然烏的路上，您會將國道G214拋諸腦後，進入中國像這樣的最長道路 - G318，這條路從上海一路蜿蜒至聖母峰的基地營。這條路將會一路往上帶領您抵達業拉山山口，稍微超過海拔 4,600公尺(15,090英尺)。雖然這不是此程最高的山口，但卻擁有最刺激驚人的72個髮夾彎，帶著您一路馳騁而下，直到海拔高2,700公尺

(8,860 英尺)的高度。一旦您抵達最低點，您會發現自己在中國另一條神聖的河流旁 - 薩爾溫江，此江水從青海的源頭一路向南流向緬甸。

在今日的尾聲，您將抵達位在迷您的然烏的然烏湖畔，那是個優美的阿爾卑斯山湖泊，湖水來自附近的冰河。

## 細節

### 距離與車程

距離：250 公里

車程：7 小時

### 海拔

日間最高點：4800m

夜間：3930m

### 飯店

然烏藍湖驛站 (\*\*\*)

## 第十天 通過壯觀的 Sundzom山谷

清晨駕車前往然烏湖畔觀賞日出，然後再回旅館想用一頓悠閒的早餐。

開一小段路程通過 Sundzom 山谷之後，您將轉下主要道路，進入一條支流的河谷，探索米

堆冰川附近的區域，並在休息享用野外午餐前，以健行或騎馬的方式前往冰川。

吃過中餐後，享受前往波密短暫但美麗的路程。您今晚將在波密過夜。

## 細節

### 距離與車程

距離：140 公里

車程：2.5-3 小時

### 海拔

日間最高點：3000m

夜間：2740m

### 飯店

波密神鷹大酒店 (\*\*\*)



## 第十一天 通往拉薩之路 – 最糟但同時也是最棒的G318公路

今天您將體驗G318公路的兩個極端。

在您離開波密之後，道路很快地就會變窄，您將遠離平坦的路面，且這條路沿著一個陡峭的山坡蜿蜒而上。您將必須慢慢地行駛這一小段路程，之後的路況會大幅地改善，這條公路也將帶領您前往整趟旅程中

一些最美的景觀。天氣晴朗的日子裡，當您駕車穿過海拔高4,560公尺的色季拉山口時，您將會得到犒賞，看見西藏東部最高的山 – 海拔高7,700公尺的高聳南迦巴瓦峰。在經歷了一整天的高低起伏後，您將抵達巴宜區，在那裡您可以在一間舒適的旅館裡好好地放鬆，並享用一頓很棒的晚餐。

### 細節

#### 距離與車程

距離：230 公里  
車程：5.5-6 小時

#### 海拔

日間最高點：4520m  
夜間：3000m

#### 飯店

巴宜博泰林芝大酒店 (\*\*\*)

## 第十二天 抵達拉薩！

從巴宜到拉薩的路程很長，但都是行駛在舒適的道路上，並經過更優美鄉村。今天您也將爬上此行第二高的山口 – 海拔高5,025公尺(16,480 英尺)的帕拉山口。

G318公路蜿蜒其中的山谷慢慢地展開，直到您抵達拉薩，您將對看到的西藏首都感到非常驚訝 – 尤其是因為您靠自己一路開到這裡！晚上好好享用一頓美味的西藏晚餐，以及一起欣賞跳舞表演，或是在氣氛佳的酒吧喝上努力掙得的一杯。



### 細節

#### 距離與車程

距離：400 公里  
車程：8 小時

#### 海拔

日間最高點：5000m  
夜間：3650m

#### 飯店

拉薩香格里拉酒店 (\*\*\*\*)



## 第十三天 回歸日常生活， 或繼續探索？

您們其中的一些人今天就要搭飛機返家了，因為生活還是要繼續過。

另一方面，如果您能多撥出一兩天，何不繼續留下來探索拉薩的古城－迷宮似的轉經輪工作坊、撞球館以及茶室(何不停下腳步嚐嚐酥油茶呢?)；或是加入許多朝聖者的行列，等待進入西藏佛教裡最神聖的聖殿，有著金黃色屋頂的大昭寺朝拜；抑或是一定要騰出時間參觀有名的布達拉宮。拉薩也是個能夠就找個地方坐下，好好觀察人來人往的美好地方。無論您想怎麼度過，額外的一兩天會是這趟美好旅程再恰當不過的收尾了。

如果您還有更多的時間，那麼何不參加我們「穿越世界屋脊」的行程，將此行的足跡延伸至聖母峰基地營呢？

無論您決定要做什麼，我們將一直在此協助您做好一切的安排。



### 細節

#### 距離與車程

距離：NA

車程：NA

#### 海拔

日間最高點：3650m



## 車款的選擇

我們的套裝價格已包含SUV休旅車的租金，租車商是我們所信賴的Avis、Hertz等有聲譽的租車公司。休旅車品牌大都是Toyota，有時也有Mitsubishi或其他品牌。

雖然希望中國的租車市場更多元，有更多選擇，但是目前還難以達到。我們只提供車況良好，安全有保障的汽車，因此選擇有限。

SUV休旅車是在這一地區旅行的最佳選擇。由於空間寬敞，可以放置大量行李，攝影器材，以及因應各種天氣狀況的器材。雖然我們精選的住宿飯店都是最舒適豪華的，但駕駛SUV在該區旅行，還是能增添冒險犯難、探索未知的體驗，最適合這趟探索之旅。

SUV休旅車同時能確保視線清晰，更安全，具全方位能力。

(目前在中國此一地區，路況皆十分良好，路面鋪設柏油或堅硬礫石，因此四輪傳動功能並非必要)

我們只選擇最聲譽良好的SUV休旅車品牌！

“各種休旅車，任您挑選”

## 探索與發掘當地美食

這趟旅程雖不是以「美食」為主題，但我們相信在每趟旅途中，除了珍稀的文化瑰寶、壯麗的風景之外，更應該讓旅客品嚐當地料理的特色風味。

跟著我們旅行，您保證會嚐到以當地特產為主要食材的新鮮料理。甚至您還可能看到我們的導遊闖進廚房，指定特定食材，還要求主廚盡可能以最佳方式來料理呢！（當然，我們通常都已預定餐點，這只是特殊例外情況！）

每頓餐點皆備有紅酒與啤酒供您享用。（在高海拔地區，飲酒請酌量！）

最後，如果您有特殊飲食需求，或對旅行區域的某種料理特別感興趣，請通知我們。

在私人行程中，我們會依照您的口味和預算量身規劃適合的餐飲。



## 行程包含項目 / 最佳出發月份

我們的旅費是「全包式」的。從您預繳旅費，抵達行程起點後，全程自始至終，真的不用再拿出錢包。

「全包式」的旅費包含：

- 租車 – 我們固定合作的租車廠商都是信譽良好的公司，如：Avis, Hertz等。我們會提供預算內最好的保險條件，並包括從拉薩返回昆明的異地還車服務。
- 國際導遊團隊與您同行 – 一位中國導遊、一位 On the Road 團隊的領隊、以及一位當地司機駕駛裝備齊全的領隊車。
- 路線規畫 – 我們提供最詳盡規劃的行程，以及預先設定路線的衛星導航系統。我們也為您準備了詳盡的行前說明和路線手冊。
- 駕照 – 在中國需要臨時駕照，這一切手續辦理費用皆已含括在旅費中。
- 汽油費 & 過路費 – 全程汽車油費與過路費都包含在內。



- 機場接送 – 旅費包含一切機場的接送。
- 各項旅遊許可與手續費用 – 包含所有西藏許可證。
- 飯店 – 每晚皆在當地最佳選擇，或五星級飯店住宿。
- 餐點 – 提供早餐（可選擇西式或當地）、駕車

行程日中的午晚餐及飲料、手冊中提到的非駕車行程之餐點。準備好來場美食冒險吧！

- 好康贈品 – 包括「每日野餐盒」（新鮮水果、果汁、水、甜點）、「實用家居組」（濕紙巾、抗菌凝膠、盥洗用具）讓您在異地也像在家一樣自在！
- 其他必需品 – 每輛車皆備有對講機

- 旅遊保險 – 提供24小時醫療協助、國際SOS公司的緊急疏散與歸國服務、行程取消險。
- 小費 & 門票 – 基本的小費與團體活動所需門票
- 「自由活動」時間，行程手冊中提到的美食、活動或交通費
- 附加碰撞損毀豁免保險

### 旅費唯不包含：

您自行抵達昆明、從拉薩回去的交通費、中國簽證費用，以及個人購物(如紀念品、禮品等)。



## 圖片來源

- © Andy - page 33
- © Jo James - page 49
- © Mareen Windisch - page 61
- © Mel - page 76
- © Peter Schindler - pages 3, 4, 8, 10, 13, 15, 17, 23, 25, 35, 37, 41, 43, 45, 47, 55, 57, 59, 62, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 73(top), 80, 82
- © Ron Yue - Front & back cover, pages 19, 21, 27, 29, 31, 39, 51, 63, 68, 69, 73(bottom), 74, 85
- Unknown - pages 53, 78-79

## 聯絡我們

E-mail

contact@ontheroadexperiences.com

香港總公司

電話: +852 3106 4839

傳真: +852 3012 1251

海外聯絡方式

台灣: +886 978 317 465

+886 921 162 079

澳大利亞: +61 2 8003 5317

瑞士: +41 (44) 586 58 43

英國: +44 121 288 6879

德國: +49 160 9622 2506

“人說「一張相片，勝過千言萬語」的確不假，  
但若說到自駕旅程，動態影片更是無價。

請觀賞我們的影片 --

<http://www.ontheroadexperiences.com/en/video-gallery>

感受一下自駕遊的魅力”





**ON THE ROAD  
EXPERIENCES**

BACK ROADS | HIDDEN GEMS

「別只依循常路，您該去沒人走過的地方，留下蹤跡。」

—拉爾夫·沃爾多·愛默生

