



尼泊爾珠峰基地營 EBC+Gokyo Lake 18 日

(直升機 Gokyo 飛回加德滿都)



航班參考：(實際搭乘班機需依行前說明會資料為主)

天 數	班機號碼	出發時間	抵達時間	起飛／抵達城市	航空公司	飛行時間
第 01 天	TG-633	13:55	16:50	台北/ 曼谷	泰國航空	03小時 55分
第 01 天	TG-309	21:15	23:25	曼谷/ 加德滿都	泰國航空	03小時 25分
第 02 天				加德滿都/ 盧卡拉	內陸航班	
第15天				Gokyo lake / 加德滿都	直升機	1小時
第17天	TG-310	00:25	05:10	加德滿都/ 曼谷	泰國航空	03小時 30分
第17天	TG-632	08:15	12:45	曼谷/ 台北	泰國航空	03小時 30分

行程參考:

第 01 天 台北桃園國際機場 / 轉機點(曼谷)/ 加德滿都(1350M)

早餐：敬請自理 午餐：機上用餐 晚餐：機上用餐

住宿：機場附近飯店 或 9ine Thamel Hotel 或同級

今日搭乘泰國航空經曼谷轉機，飛往尼泊爾首都 - 加德滿都。班機同日抵達後，隨即安排專車接往飯店休息。

第 02 天 加德滿都(1350M)- Ramechhap (機場)

早餐：敬請自理 午餐：機上用餐 晚餐：機上用餐

住宿：民宿

加德滿都 無機場飛往盧卡拉，今日需坐車前往 Ramechhap 機場(約 4 小時行車) ，在此住一晚，等隔日早上的班機飛往盧卡拉。

第 03 天 Ramechhap (機場) / 盧卡拉 Lukla (2830M)- 法克丁 Phakding (2640M)

早餐：飯店早餐 午餐：當地料理 晚餐：當地料理

住宿：山區民宿

早餐後，我們前往機場，搭乘內陸班機，飛往盧卡拉。 抵達後開始徒步至帕克丁 Phakding 。

保留體力，先入住山屋，養足精神，為隔日的徒步之旅做好準備。

徒步距離: 約 7 公里/ 3-4 小時

加德滿都 / 盧卡拉 飛行時間 40 分鐘



第 04 天 帕克丁 Phakding - 南切市集 Namche Bazaar (3440m)

早餐：山屋早餐 午餐：當地料理 晚餐：山屋用餐

住宿：山區民宿

早餐後，前往 Namche Bazaar (3440m) – 6 小時

今天我們將沿著 Dugh Koshi 穿過松樹林，穿越 Benker (2710m)、Chumoa (2820m)、Monjo (2840m) 和 Jorsalle (2830m)。 我們將欣賞 Thamserku 的景色並檢查許可證，然後繼續爬山 3 小

時到達 Namche Bazaar。

徒步距離：約 12 公里/ 6 小時



第 05 天 南切市集 Namche Bazaar (3440m) 海拔適應日

早餐：山屋早餐

午餐：當地料理

晚餐：山屋用餐

住宿：**山區民宿**

這一天是適應環境的日子，因為我們的身體需要適應海拔高度，這樣才能減少高山症的風險。這一天，我們將徒步前往珠穆朗瑪峰景觀山屋，觀察地平線上令人驚嘆的山脈，包括珠穆朗瑪峰。

第 06 天 南切市集 Namche Bazaar (3440m) - 登波切 Tengboche (3860m)

早餐：山屋早餐

午餐：當地料理

晚餐：山屋用餐

住宿：**山區民宿**

今天早餐後，我們將開始徒步旅行，先快速攀登，然後沿著平坦的路線到達 Kyanjuma。然後我們徒步下坡直到 Pungi Tenga，並通過吊橋跨越 Dudh Koshi 河，最後爬上天波切 Tengboche 並參觀 Tengboche 修道院。

徒步距離：約 12 公里/ 6 小時



第 07 天 登波切 Tengboche (3800m)- 德波切 Deboche(3820m)-潘波切 Pangboche (3985Mm)-

丁波切 Dingboche (4410m)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

早餐後，前往 Dingboche (4400m)，我們將步行穿過伊姆賈山谷的茂密杜鵑花林。隨著海拔的升高，視野變得更好、更清晰。我們步行前往 Pangboche (3985m)，那裡有一座古老的寺院，其歷史可以追溯到佛教的發展時期。繼續前行，我們將到達風景如畫的丁波切 (Dingboche)。

(注意：因接近高海拔，今晚不建議洗澡。)

徒步距離：約 11 公里/ 5-6 小時

最高海拔： 4410M



第 08 天 丁波切 Dingboche (4400m) 海拔適應日

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

這是此行的第二個適應天。這一天，您將徒步前往 Nagarjun 山，欣賞遠方的阿瑪達拉姆峰 Ama Dablam(6812M) 和周圍山脈的壯麗景色。徒步旅行後，您將返回丁波切並在山屋過夜。

第 09 天 丁波切 Dingboche (4400m)- 圖拉隘口 Thula pass (4620m) -羅波切 Lobuche (4910m)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿： **山區民宿**

艱難的開始是逐步攀登圖克拉並午休。從圖克拉 (Thukla) 經過一段陡峭的上坡，我們到達圖拉隘口 (Thula pass)，最後到達羅波切 (Lobuche)。

徒步距離：約 12 公里/ 5-6 小時

最高海拔： 4910M



第 10 天 羅波切 Lobuche (4920m)- 葛拉謝普 Gorakshep (5181m)- 珠穆朗瑪峰大本營 EBC(5364m)- 葛拉謝普 Gorakshep (5181m)

早餐：山屋早餐 午餐：當地料理 晚餐：當地料理

住宿：**山區民宿**

徒步經 Gorakshep (5170m) 前往珠穆朗瑪峰大本營 (5364m) – 8 小時

我們將看到世界海拔最高的冰河- 昆布冰川 Khumbu Glacier，在 EBC 度過一段時光後，返回葛拉謝普 (Gorakshep) 過夜。

昆布冰川 Khumbu Glacier：是尼泊爾索盧昆布縣的一條高山冰川，發源自世界最高峰聖母峰與第四高峰洛子峰之山區，源流海拔約 7600 公尺，冰河末端海拔則有約 4900 公尺，是世界海拔最高的冰河。

徒步距離：約 10 公里/8-9 小時

最高海拔: 5364M



第 11 天 葛拉謝普 Gorakshep (5170m)- 卡拉帕特 Kala Patthar (5545m)- 宗格拉 Dzongla (4830m)

早餐：山屋早餐 午餐：當地料理 晚餐：山屋用餐

住宿：**山區民宿**

早餐後，健行至 Kala Patthar (5545m)，接著前往 Dzongla (4830m) – 7 小時

早起，徒步前往卡拉帕特 Kala Patthar，一些最高峰的 360 度景觀，包括珠穆朗瑪峰、洛子峰、努子峰、普莫里峰、阿瑪達布拉姆峰和周圍的山峰。 然後返回 Gorakshep 並徒步前往 Dzongla。

徒步距離：約 10 公里/8-9 小時



第 12 天 宗格拉 Dzongla (4830m)-秋拉隘口 Cho La Pass (5420m)- 塔納 Thag Nak (4700m)

早餐： 山屋早餐

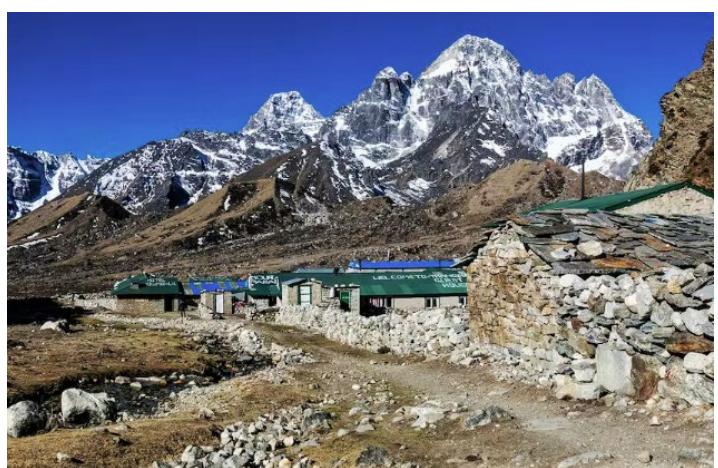
午餐： 當地料理

晚餐： 當地料理

住宿：**山區民宿**

早餐後，從宗格拉出發，小徑沿著狹窄且佈滿巨石的山谷走向陡峭的岩壁。 然後，您將開始一段約 600 公尺的攀登，爬上巨石，到達山脊的低點，山脊之外就是令人印象深刻的 Cho La 冰川的口部。 接著繼續沿著路線到達 Cho La Pass 頂部。 從 Cho – La 山口的山頂，您將看到不同山脈的壯麗景色。 下降到 Thak Nak 需要特別小心，因為道路是陡峭的下坡，包括碎石斜坡和道路上的冰，最後到達 Thag Nak 過夜

徒步距離：約 8-9 小時



第 13 天 塔納 ThagNak (4700m)- 葛口湖 Gokyo Lake (4490m)

早餐： 山屋早餐

午餐： 當地料理

晚餐： 山屋用餐

住宿：**山區民宿**

早餐後，徒步前往 Gokyo Lake (4490m)

Gokyo 湖坐落在不同山脈的懷抱中，周圍遊覽的景色，就像置身人間仙境。

徒步距離：約 4 小時



第 14 天 葛口湖 Gokyo Lake (4490m)-第五湖 Fifth Lake(4940m)

早餐：山屋早餐

午餐：當地料理

晚餐：當地料理

住宿：**山區民宿**

早餐後，然後帶著打包午餐徒步前往第五湖，到達第五湖後，您將能夠看到令人難忘的山景，包括珠穆朗瑪峰、卓奧友山、馬卡魯山、努子峰、洛子峰等等。

在這次旅行中，您可以探索昆布地區隱藏的自然和文化之美。第五湖 (Via Gokyo Valley) 可欣賞著名的 7,000m 至 8848m 山峰的壯麗景色，該地區西部徒步旅行者很少。珠穆朗瑪峰 Gokyo 山谷第五湖是世界上最壯觀的山區的終極高海拔健行。

徒步距離：約 5 小時



第 15 天 第五湖 Fifth Lake(4940m) - 葛口隘口 Gokyo Ri (5360m)-葛口湖 Gokyo Lake (4490m)

早餐：飯店早餐

午餐：當地料理

晚餐：中式料理

住宿：**山區民宿**

早餐後，我們將徒步前往 Gokyo Ri，欣賞珠穆朗瑪峰、卓奧友峰 Cho Oyu 和許多其他高聳山峰的壯麗景色，然後返回山屋休息。

第 16 天：搭乘直升機飛往加德滿都。加德滿都 Katmandu (1400m)

早餐：飯店早餐

午餐：當地料理

晚餐：中式料理

住宿：**9ine Thamel Hotel** 或同級

早餐後，特別安排直升機飛往加德滿都，讓辛苦的你們可以從另一視野高空俯看大山的美。飛行時間約 1 小時。

抵達加德滿都後，check in 飯店好好梳洗一番稍做休息。

第 17 天 加德滿都

早餐：飯店早餐

午餐：當地料理

晚餐：中式料理

住宿：**機上**

悠閒早餐後，開始我們加德滿都市區觀光。晚餐後，我們前往機場準備搭機返回台灣。

***泰米爾 THAMEL**：作為加德滿都的旅遊區，泰米爾到深夜都熙熙攘攘。離加德滿都市中心僅 10 分鐘的步行路程，但完全不同於城市的其他地區。泰米爾完全為遊客服務，擁有大量的酒店、餐廳和酒吧、書店、誘人的紀念品商店、網咖和旅行社。遊客所需的一切都可以在這裡找到，甚至包括朋友和旅伴。

***杜巴廣場 Durbar square**：這是一個由宮殿、庭院和寺廟組成的建築群，加德滿都杜巴廣場是加德滿都谷地建築和尼瓦爾藝術家的壯觀典範。被聯合國教科文組織列為世界遺產，加德滿都杜巴廣場是歷史悠久的皇室所在地，過去的國王在這裡加冕。這裡遍布反映皇家歷史和人民宗教文化生活的古老寺廟和宮殿。宮殿北側的加德滿都谷地最高的寺廟「Taleju Bhawani」由加德滿都獨立城的第一位國王 Ratna Malla 於 1501 年建造。加德滿都杜巴廣場上有開放式木屋卡薩曼達普(Kasthamandap)、活女神庫瑪麗(Kumari)之家、帶有色情雕刻的賈格納特神廟(Jagannath Temple) 和哈努曼多卡(Hanuman Dhoka)（皇宮）。目前，廣場被稱為哈努曼多卡 (Hanuman Dhoka)，該名稱源自哈努曼(Hanuman)的地位，哈努曼是拉姆勳爵 (Lord Ram) 的猴子信徒，位於宮殿入口附近。它擁有統治加德滿都市多年的馬拉國王和沙阿國王的宮殿。

行車距離：市區觀光

第 18 天 加德滿都/ 曼谷/ 台北

早餐：機上套餐

午餐：機上套餐

晚餐：X

住宿：**機上**

班機今日抵達臺灣，結束這難忘的尼泊爾 EBC 徒步之旅。

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

出發日期：

2026 年 03 月 26 日(四)、2026 年 04 月 12 日(日)
2026 年 09 月 20 日(日)、2026 年 10 月 01 日(四)

團費售價：新台幣\$168,000 元

報名訂金：每人新台幣\$30,000 元

單人房差：每人新台幣\$xxxxxx 元 (請電洽)

費 用 項 目	
導遊/司機小費	含
景點門票、交通、住宿	含
來回經濟艙機票(含機場稅), 內陸飛機	含
行李服務費 (飯店)	不含
徒步期間，每日熱水提供	含
簽證費 (30 天落地簽 50 美元)	含
護照工本費 NT\$1,700	不含
契約責任險	含
直升機單程(安娜普納基地營/波卡拉)	含
背工(二人配一名背工, 每人行李不超過 12 公斤)	含
高海拔山屋資源有限，部分山區的網路 WiFi, 充電，需求洗熱水澡，皆使用者付費，敬請知悉。	不含
所有必要的入山許可證申請費用：健行者資訊管理許可證 (TIMS) 和安娜普納保護區許可證 (ACAP)	含
機場來回接送	不含

簽證所需資料：

尼泊爾落簽證應備資料：

1. 護照正本 (請記得簽名)

回國日起算效期需 6 個月以上，須預留 3 面空白面，攤開之兩頁為一面。

※簽名欄一定要簽名，不接受鉛筆或可以擦掉的筆簽名

※雙重國籍者，請出示他國籍護照影本。

2. 照片 2 吋二張

規格為六個月內之白底彩色照片，尺寸 5 x 5cm，頭頂至下巴需 2.5cm 至 3.5cm，不接受側照，頭髮及眼鏡不可遮蔽到眼睛，可露耳露眉露額，但不可露齒。

※照片審查嚴格，頭髮不可被裁切，尺寸及規格必須完全符合上述規定。

3. 基本資料表 (百合提供)

◎訂金繳付說明：

- 團位名額之保留須以完成訂金繳付程序為依據。
- 善意提醒，訂金繳付完成即表示旅遊契約產生效力，本公司將依各協力廠商之規定，為旅客預付此趟旅程的機票、飯店或餐廳等費用。若旅客因故取消報名，本公司將依「國外旅遊定型化契約書」相關條款或估算已實付費用，收取不足之超支費用或退回剩餘訂金。訂金若以刷卡繳付，退還時亦須刷退，以免產生額外刷卡手續費用。
- 多數外籍航空公司一經開立機票，旅客需付全額機票款，且不接受名單調整或替換。旅客若因懷孕、生病、意外受傷等因素取消機票，航空公司皆無法退款。

◎團體住房說明：

- 團費報價是以「兩小床」的雙人房兩人一室為基礎，計算出每人的團費價格，歡迎您與親友結伴、自組配對參加。
- 若單人報名或奇數人數報名，單人須酌收全程單人房差額。因每位貴賓生活方式不同，為了顧及您的旅遊品質，百合旅行社不會協助安排同性別團員共用一室。
- 單人房差額為單人住宿「單人房型」(SINGLE FOR SINGLE USE)，並非「雙人房型」供一人使用(DOUBLE FOR SINGLE USE)，故單人房型空間通常較雙人房型小，敬請諒察。
- 本行程視飯店、航空公司之確認及當地路況與節慶保有調整之權利，若遇旺季、商展或節慶導致客滿缺房，將會尋找同等級替代飯店及住宿點，敬請包涵。

◎證件需求說明：

- 報名時請提供清晰可供辨識之護照影本，並協助填寫客戶基本資料表。訂金繳付若欲以匯款方式，請見下方匯款帳戶資料，若欲以刷卡支付，請來電索取刷卡簽帳單。
- 若旅客無持有護照、或護照效期不足(有效期需六個月以上，以入境台灣之日為基準)、

護照過期或污損(包含髒污、封面與內頁分離、局部破裂、蓋有非出入境之印章等)、護照內頁空白頁不足、相貌變更與護照照片不符、姓名變更等，請來電洽詢新辦事宜。

3. 特殊身分者(如：軍警人員、役男)請先申請許可或加蓋「出境許可章」。
4. 多重國籍者，進出中華民國國境須使用同一本護照。在台屬居留身份者，請務必攜帶居留證出入境。非本國籍者，可能需自行辦理目的地國家之入境簽證，請於報名時主動告知，以免屆時產生無法入境的問題。未成年人獨自參團須出具監護人同意書。

◎其他報名前須知：

1. 出國旅遊視不同目的地國家有程度高低不等的旅遊風險，為考量自身旅遊安全並顧及其它團員的權益，若有慢性或特殊疾病、年滿 70 歲以上、行動不便等狀況，請主動告知，且需有家人或友人同行照顧，本公司將評估是否接受報名；若未告知身體特殊狀況以致無法成行或於旅程中衍生其他問題，旅客需自行負責。
2. 國外餐食口味普遍偏重，常見與國人飲食習慣不同之處，例如：湯品與主菜調味偏鹹、甜點偏甜、葷食多肉少菜、蔬菜生食無烹煮等等，此為當地飲食文化，很難特別為短期的國外旅客另行烹調準備，故請您於報名前自行評估能否調適，並於旅行時調整心態、入境隨俗，感受當地的飲食風味。
3. 國外的素食因宗教、民情不同，通常含有蔥、薑、蒜、奶、蛋，選擇性較低，無法如同在台灣般豐富且多變化，故建議素食貴賓能多多見諒並自行準備素食罐頭或泡麵。
4. 若有餐食上的特殊需求，如不吃牛、羊、禽類、魚、海鮮，或是吃素，或是對任何食物過敏等等，請於報名時明確告知承辦業務人員，本公司會盡力安排，但請理解國外能提供之替換選項有限，**山區選擇性不多，3 千海拔以上，因肉類製品保存不易，大都以素食為主**，不可避免仍會有重複性，敬請見諒。
5. 團體訂房配合使用的為團體早餐，故用餐地點與時間可能會與個人級別的住房貴賓分開，或與其他團體分開，以方便為團體服務，絕非是歧視，且外國人工作及生活步調較慢，早餐的準備與菜色補充需費時準備，敬請包涵。
6. 若有需要自行由高雄飛往轉機點與團體會合，或機票自理，請另洽詢報價。
7. 國外多數商店會於星期例假日休息，多數景點亦有固定休館時間，旅程超過一週以上的旅遊天數很難完全避開，此非為旅行社可控制之狀況，報名前敬請知悉。

※高原反應(高山症)的自我評估提醒※

報名前風險評估：

此行程需要有體力的徒步，2000~4000 公尺海拔的徒步，記得一定要有預防高原反應(高山症)的措施：

- ◆ **身體準備：**睡眠和休息要充足，凡有高血壓、心臟病、腦溢血、冠心病等病患者及身體不佳者請評估自身狀況，是否適合參加此行程或諮詢旅遊家醫科拿必備的用藥，將個人身體狀況告知醫生，由醫生評估提供抗高原反應的用藥(丹木斯) 或其它旅遊備用藥，如出發前身體發生狀況，請評估自身狀況，勿勉強前往高原。
- ◆ 建議參加此行程團員，平時可以先多走路，爬爬小山測試自己身體心肺狀況。如超過 70 歲者，建議有家屬或朋友一起同行。

百合旅行社股份有限公司 **交觀甲 6526** 品保 1302

10352 台北市大同區南京西路 22 號 4 樓之 4 <http://www.sholiday.com.tw/>

TEL:(02)2552-4411 FAX:(02)2550-3003

銀行資料與匯款帳號
戶名：百合旅行社股份有限公司
合作金庫銀行 南京東路分行 代碼：006
帳號：3487-717-102549



LINE官方帳號
ID: @pwp0012o