



北北印 喀什米爾七大湖健行 12 日



航班參考：

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	CX-495	13:20	15:25	台北/香港	國泰航空	02小時 05分
第01天	CX-695	17:40	21:35	香港/德里	國泰航空	06小時 25分
第02天	6E-2653	09:55	11:10	德里/斯里納加	靛藍航空	01小時 15分
第11天	AI-826	12:20	14:05	斯里納加/德里	印度航空	01小時45分
第11天	CX-698	22:45	06:15	德里/香港	國泰航空	05小時 00分
第12天	CX-564	08:30	10:15	香港/台北	國泰航空	01小時 45分

天 數	出發時間	抵達時間	起飛 / 抵達城市	航空公司	班機號碼	飛行時間
第 01 天	14 : 05	16 : 50	台北/曼谷	泰國航空	TG-633	03小時 45分
第 01 天	18 : 50	21 : 50	曼谷/德里	泰國航空	TG-315	04小時 30分
第 02 天	11 : 40	13 : 10	新德里/斯利那加	維斯特拉航空	UK 643	01 小時 30 分
第 11 天			斯里納加/新德里	靛藍航空		01 小時 25 分
第 11 天	23 : 30	05 : 25	德里/曼谷	泰國航空	TG-316	04小時 25分
第 12 天	08 : 25	13 : 05	曼谷/台北	泰國航空	TG-632	03小時 40分

(◎含門票景點、*不需門票景點、▲行車經過、拍照需付費、UNESCO 指定為世界遺產)

第01天 台北 Taipei→轉機點→ 德里 Delhi

早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理

住宿：五星 ITC WELCOMHOTEL DWARKA 或同級

懷著快樂的心情前往桃園機場集合，由專人替您辦理完登機手續後，飛往轉機點，之後前往印度首都—德里。班機於晚上抵達，安排專車接往飯店休息入住，養好精神，準備隔日的喀什米爾之旅。

第 02 天 德里 Delhi →斯里納加

早餐：飯店餐盒 午餐： 當地料理 晚餐： 飯店內用餐

住宿：船屋體驗

早上前往德里機場，搭乘國內班機飛往喀什米爾首府--斯利那加，抵達後，專車接送，前往飯店用餐，今晚入住斯里納加。

印度中被稱為查謨-喀什米爾邦 (Jammu & Kashmir，簡稱 J&K)，包括拉達克 (Ladakh) 和贊斯卡爾 (Zanskar) 地區。喀什米爾是印度最美麗的地區之一。印度的蒙兀兒統治者總是樂於從平原的酷熱中，來到喀什米爾避暑。

◎安排乘坐西卡拉 SIKARA：

被高山氣候滋養著的喀什米爾是一個避暑天堂，即使是在印度北部城市接近 40 攝氏度的酷熱夏天，這裏依然氣候宜人。搭乘當地特殊小船 Sikara(狩獵小船之意)，沿途山光水色，令人心舒暢，享受一下它的美與寧靜。除了船屋旅館外，還有許多各種類型的店鋪和設施，如裁縫店、麵包坊、醫院、學校及獨特的水上蔬菜園等，讓整個湖成了一座水上小城。

◎歡喜花園 NISHAT BAGH：

蒙兀兒王朝時期興建；時 1633 年納兒王妃的兄弟所建造的，坐落達爾湖 (Dal Lake) 的岸邊，位於湖山之間，園內綠草如茵、鳥語處處。

◎愛的花園 HERITAGE MUGHAL GARDEN SHALIMAR：

為蒙兀兒傑罕基王於 1619 年為其愛妃 "納兒"興建，因常有情侶至此談情說愛而得名；兩園皆是以雪山峻嶺為背景的美麗花園，遙想當年後宮麗、歌舞嬉戲，綺麗風光盡在其中。

*達爾湖 DAL LAKE：

達爾湖是喀什米爾最美麗也是最大的湖泊，是喜瑪拉雅山上的白雪，在春季開始融化後流入，形成了素有“東方瑞士”之稱的這個風光。達爾湖的湖面有一種魔力，彷彿可以洗滌靈魂。



第 3 天 斯里納加 Srinagar - 索納馬格 Sonamarg (海拔 2,730M)

早餐：船屋內早餐 午餐：飯店用餐 晚餐：飯店內晚餐

住宿：The village walk 或同級

喀什米爾大湖徒步是印度最美麗的徒步之一。這條徒步路線位於索納馬爾格 (Sonamarg) 之上，而索納馬爾格則位於斯利那加 - 列城公路上，就在佐茲拉山口之前。喀什米爾的真正美麗體現在那些無法通過道路抵達的隱秘山谷。直到幾年前，這條徒步路線對一般民眾也是無法進入的，這條路線沿途擁有無數美麗的高山湖泊。由於這是一條中等難度的徒步路線，但風景會給您留下一生難忘的回憶，適合身體健康或有些經驗的徒步者參加。

這條徒步路線上的許多湖泊都以印度教神話中的神祇命名，並伴隨著有趣的起源和存在故事。在這條徒步路線上，最壯觀的湖泊包括岡格巴爾湖 (Gangabal)、維沙薩爾湖 (Vishansar)、克里希納薩爾湖 (Krishnasar) 和蓋德薩爾湖 (Gadsar)。

◎特別安排騎馬活動(來回約 2.5 小時左右)：塔吉瓦士冰川 Thajiwas Glacier，海拔約 2,800 米，周圍環繞草地及針葉林，每年夏天雪融，山谷間綠意盎然，悠閒騎馬走在冰川山谷間，享受這山谷的美景。

行車距離：斯里那加--約 80 公里(約 3 小時 30 分) 索納馬格



第 4 天 索納馬格 Sonamarg- 尼奇奈 Nichnai (海拔 3,505M)

早餐：飯店內早餐 午餐：健行簡餐 晚餐：健行簡餐

住宿：帳篷

今天正式開始喀什米爾大湖徒步，就在索納馬格的幾公里外。徒步起點由一家漂亮的路邊小餐館標誌著，您可以在那裡喝茶並停下來休息。徒步路徑沿著辛德河 (Sindh River) 穿越滿是楓樹和松樹的森林。徒步了幾個小時後，回頭看看索納馬格山谷的壯麗全景。過夜在帳篷中。

步行距離：10 公里 (約 6 小時)



第 5 天 尼奇奈 Nichnai (海拔 3,505M)- 尼奇奈隘口 Nichnai Pass (海拔 3,992M) - 維沙薩爾湖 Vishansar Lake(海拔 3,657M)

早餐：健行簡餐 午餐：健行簡餐 晚餐：健行簡餐

住宿：帳篷

從尼奇奈到維珊薩爾湖的徒步路程雖然長，但風景優美。這條路線穿越美麗的翠綠草地，然後小幅度上升到尼奇奈山隘口，再從小降下到維沙薩爾湖。喀什米爾大湖徒步的最佳優點，就是提供給徒步者如仙境般的美景。途中穿越尼奇奈隘口，這裡地勢開闊，可以欣賞到遠處覆蓋著白雪的山峰的美景。今晚過夜在帳篷中。

步行距離: 約 12 公里(約 6 小時)



第 6 天 維沙薩爾湖 Vishansar Lake(海拔 3,657M) (休息適應海拔日)

早餐： 健行簡餐 午餐： 健行簡餐 晚餐： 健行簡餐

住宿： 帳篷

這一天為適應海拔，我們會在此停留，為隔日更高海拔做身體調適準備。在距離我們的營地，可以自由探索維沙薩爾湖及其周邊走動。愛好攝影的朋友，別忘了在喀什米爾大湖徒步中，必須要做的事情之一就是湖中捕捉山峰的倒影。

第 7 天 維沙薩爾湖- 基尚薩爾湖(海拔 3,710M)-蓋德薩爾 Gadsar (海拔 3,810M) -蓋德薩爾山隘口 Gadsar Pass(海拔 4,206M)

早餐： 健行簡餐 午餐： 健行簡餐 晚餐： 健行簡餐

住宿： 帳篷

早餐後，我們將開始徒步，經過基尚薩爾湖 Kishansar Lake，前往蓋德薩爾山隘口，到達那裡需要約 2 到 3 小時，取決於您的步伐。一旦到達山頂，準備好欣賞您無法想像的美景，維沙薩爾湖 Vishansar Lake 和基尚薩爾湖 Kishansar Lake 都在您的視野內。蓋德薩爾 Gadsar lake 是喀什米爾大湖徒步中最美麗且最原始的湖泊之一。蓋德薩爾湖的一側是覆蓋著白雪的懸崖，另一側是開闊的翠綠草地。過夜在帳篷中。

步行距離: 約 10 公里(約 5 小時)



第 8 天 蓋德薩爾 Gadsar- 薩特薩爾 Satsar (海拔 3,657M)

早餐： 健行簡餐 午餐： 健行簡餐 晚餐： 健行簡餐

住宿： 帳篷

到達薩特薩爾的最佳方式是穿過河流，在夏天享受在冰冷的水中浸泡您的腳，悠閒欣賞這湖光山色，今晚過夜在帳篷中。

步行距離: 約 12 公里 (約 6 小時)



第 9 天 薩特薩爾 Satsar- 岡格巴爾雙湖 Gangabal Twin Lakes (海拔 3,505M)

早餐： 健行簡餐 午餐： 健行簡餐 晚餐： 健行簡餐

住宿： 帳篷

今天是一個艱難的一天，請為穿越充滿巨石的崎嶇地形做好充分準備。穿過薩特薩爾的最後一個湖泊，我們將開始向下走，前往我們今天的目的地-岡格巴爾。過夜在帳篷中。

步行時間: 約 9 公里(約 6 小時)



第 10 天 岡格巴爾 Gangabal – 農德科爾湖 Nundkol (海拔 3,505M)- 納拉納格 Naranag(海拔 2,270M)- (坐車)斯里納加

早餐：飯店內早餐 午餐：當地料理午餐 晚餐：中式料理

住宿：四星 Grand Kaiser 或同級

岡格巴爾湖 (Gangbal Lake) 和農德科爾湖 (Nundkol Lakes) 位於哈拉姆克山腳下。哈拉姆克山 (Mt.Haramuk) 海拔 5100 米，是喀什米爾地區第四高的山峰。哈拉姆克山代表著“濕婆的臉”，對克什米爾的印度教徒來說是一座非常崇敬的山峰。岡巴爾湖是克什米爾山谷最大的高山湖泊，以其棕色和彩虹鱒魚物種而聞名。

今天是喀什米爾大湖徒步的最後一天，一定感到疲憊和筋疲力盡。開始徒步沿著小溪旁的樹線，穿過松樹林和草地，最終到達我們的最終目的地-納拉納格，那裡我們的專車將在那等待，我們將開車前往斯里納加。我們選擇安排入住飯店，為這幾天的疲憊，好好沖個熱水澡梳洗一番，舒服睡一覺。

步行時間: 約 11 公里(約 6-7 小時)

行車距離: 納拉納格- 約 49 公里(約 1 小時 30 分) 斯里納加

第 11 天 斯里納加→德里 Delhi →轉機點

早餐：飯店內早餐 午餐：當地料理午餐 晚餐：中式料理

住宿：機上

早餐後，搭國內班機飛往德里，半日舊城市區觀光。晚餐後，前往機場，將搭乘國際線班機經轉機返回台灣(桃園國際機場)。

***印度門 India Gate：又稱德里門**，為新德里的地標，位於新德里的中心地帶，許多重要道路從這向外放射出去。印度門建於 1921 年，高 42 米。它是由紅色砂岩和花崗岩建成，由設計師埃德溫·魯琴斯設計，最初稱為全印戰爭紀念碑 (All India War Memorial)，紀念在第一次世界大戰和第三次英國-阿富汗戰爭中為大英帝國而犧牲的 9 萬名不列顛印度軍隊士兵，門磚上刻了其中 13,300 名死者的名字。

最後返國前，前往 * 印度茶店採買最後的伴手禮，印度大吉嶺的紅茶及白茶世界聞名。大吉嶺紅茶，味道帶有果香而濃郁，在英國享有盛名，得獎無數，冠絕一眾紅茶，故有「紅茶之皇者」的美喻，亦有人稱之為「紅茶中的香檳」。

行車距離: 德里市區觀光

第 12 天 抵達台灣

早餐：x 午餐：x 晚餐：x

住宿： 溫暖的家

班機於今日抵達桃園國際機場，結束此一難忘的喀什米爾大湖健行 12 天之旅。

【行程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】

出團日期：

2025年07月29日(二)、2025年08月07日(四)

2025年08月21日(四)、2025年09月04日(四)

團費售價：每人團費新台幣 105,000 元

報名訂金：每人新台幣 30,000 元

◎報價內容說明：

費用項目	說明
領隊/導遊/司機小費 一天 16 美元	含，共美元 192 元
景點標註入內之門票、交通、住宿、餐食	含
來回經濟艙機票(含機場稅、燃油費)	含
飯店行李搬運費與行李服務小費	不含
礦泉水	含
接駁車(斯里納加-索馬納格/ 納拉納格-斯里納加) 3-4 人一車,行程更舒適	含
簽證費(一個月觀光簽)	含
旅遊契約責任險	含，保額 500 萬元(70 歲以上只能保新台幣 250 萬)加新台幣 20 萬元意外醫療險
護照代辦工本費 NT\$1,700	不含
機場來回接送	不含
床頭小費等等各項私人開銷	不含
飯店行李搬運費與行李服務小費	不含
睡袋, 登山鞋登山杖, 個人登山裝備	不含(自行準備)

◎訂金繳付說明：

1. 團位名額之保留須以完成訂金繳付程序為依據。
2. 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。
3. 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：

1. 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。
2. 若單人報名或奇數人數報名，單人須酌收全程單人房差額。百合旅行社會盡量協助安排同性別團員共用一室，若能順利調整，則免收單人房差額。
3. 國外許多旅館只接受 12 歲以下的小孩才能加床，且加床大多為摺疊床、沙發床或行軍彈簧床，房間空間有限，加上三人份的行李，勢必影響住宿品質，為確保長天數旅遊之舒適度，故百合旅行社不安排住宿三人房。
4. 飯店團體配房作業由飯店統一安排，並非由百合旅行社或領隊安排，故無法指定一張大床、連通房，也無法指定同行親友在同樓層或鄰近房間，亦無法保證不在邊間、電梯或馬路旁，旅行社將向飯店提出您的需求，但無法保證飯店一定提供，請見諒。
5. 西式建築房間大小規格不一，若部分標準房型獲飯店善意隨機升等，導致每間房型不同，非百合旅行社所能掌控，亦無差別待遇，敬請旅客諒察。
6. 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：

1. 報名時請提供清晰之護照影本，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。
2. 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. 國外素食因宗教、民情不同，通常含有蔥、薑、蒜、奶、蛋，選擇性低，無法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，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。

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

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

簽證所需資料：(很嚴格)

印度電子簽證應備資料：

1. 護照正本或清晰的護照彩色影本或掃描電子檔(請記得簽名 彩色掃描完整一頁)

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. 清晰的身分證正反面等比例彩色影本或掃描電子檔若

※孩童無身分證，此表資料請填寫父母資訊

3. 照片清晰電子檔

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。

4. 基本資料表

(如果之前有去過印度，請拍護照內的舊印度簽證，line 給業務)

5. 請於出發前 10 個工作天提供上述資料(不含六日，請多預留 5 天審件及作業時間)

6. 以上所需資料僅限中華民國護照使用，如持其他國家護照，請洽業務專員。

◎為使您的簽證順利取得及本公司之簽證作業順利進行，印度台北協會可能會致電給您詢問有關此行目的及個人資料；請您用正楷並詳實填寫下列資料，為避免簽證遭拒及保障您的自身權利，所填資料必須真實正確！》》任何證件之補件與否以該國辦事處或移民部裁定為主，若退件，簽證費用無法退還《《 重要注意事項 請注意!! 該簽證申辦資料將依您提供的護照影本作為依據，繳交中文資料表格時視同授權辦理簽證，若欲更換或有更換護照等敬請提前告知。倘若因上述護照更換或汙損等因素，導致簽證失效或是無法出入關，將由旅客自行負責。若簽證流程及時間許可，如需重新辦理簽證，則須再次繳交簽證費用。

※高原反應(高山症)的自我評估提醒※

報名前風險評估:

喀什米爾大部份地區多在海拔 4,000 公尺的高地上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。行程並無太多爬山行程，行進中由低海拔 1 千多慢慢往東高海拔適應，步調放慢，一般團員大都能適應。但因特殊地區高海拔，如超過 70 歲者，建議有家屬或朋友一起同行。

本行程不適合患有心臟病、糖尿病、其他各種慢性病患者參加。報名前請務必如實告知身體狀況，若有隱瞞導致意外將負完全責任。