

2026 尼泊爾 聖母峰基地營 EBC+高丘 GOKYO 湖區+三大 PASS 健行 20 天

賞遍八千巨峰: 聖母峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰共 4 座



出發日期：2026/9/25 ~ 10/14

費用：每位 \$155,000 元(6 人成行) (暫定價，出發前一個月會重新報價)

因應航空票價變動、匯率、原油價格等因素，會於出隊一個月前最後確認活動費用

費用包含：山下行前會議、活動小手冊、往返經濟艙機票、兵險、機場稅、當地食宿、交通、領隊小費、保險、簽證費用、行政費用等等。

訂金：每位 \$30,000 元，最晚需於出團 2 個月前繳交，若是提前成團會通知提早繳交

活動等級：B 級適合健腳

行程特色：(1) 全程挑夫負責行李—小費需自付

(2) 全程挑夫負責行李 (兩人合用一挑夫，小費請自付約 USD60-80)

(3) 特別安排通過聖母峰三大 Pass：Kongma La、Cho La、Renjo La 一賞美景。

※※※此團特別加保“國泰產物特定活動綜合保險”※※※

保額 100 萬 (包含有國際 SOS 緊急醫療及救難，但不包含高山直升機救援)

本商品專為在國內或海外從事自行車、馬拉松、露營、籃球、羽毛球、高空彈跳、熱氣球、攀岩/冰 (需有攀登裝備)、游泳、衝浪、潛水、風浪板、立式划槳、跳水、水上摩托車、水上腳踏車、鐵人競賽等活動風險所設計之保單。

相關內容請參考國泰產物網站

<https://www.cathay-ins.com.tw/cathayins/personal/travel/activities/>

日期	行程內容 (航班時間為暫訂，正確出發時間以說明會資料為主)
第一天 9/25 五	桃園-香港-加德滿都 CX495 航班 1320/1525+CX603 航班 1905/2145 中午搭機經香港轉機，飛往尼泊爾首都加德滿都，抵達後接往飯店休息。 宿:3 星級旅館。
第二天 9/26 六	加德滿都-Ramechhap 上午市區觀光，包含德霸廣場及大佛塔等。下午專車約 4 小時前往飛魯克拉的小機場 Ramechhap 過夜。
第三天 9/27 日	Ramechhap-魯克拉 Lukla2840m-法克定 Phakding2610m-孟鳩 Monjo2835m(健行約 6 小時) 上午搭機往魯克拉機場，展開喜馬拉雅山聖母峰基地營之旅。先下降沿 Dudh Koshi 河谷前往，經法克定 Phakding，於 Benkar 跨河前可欣賞 Kusum Kanguru 山 6367m 及 Thameserku 山 6608m 雄姿，在孟鳩過夜。 宿: 山屋。
第四天 9/28 一	孟鳩-南崎巴札 Namche Bazar3440m (健行約 4 小時) 上午於 Jorsale2740m 進入 Sargamatha 國家公園，於 Dudh Koshi 河及 Bhote Koshi 河會合處，越過長吊橋開始爬升至南崎巴札 Namche Bazar3440m 過夜。南崎巴札以前是中尼重要貿易中心，現在則是登山準備大本營。下午高度適應，可利用時間到國家公園總部參觀展示的雪巴族文物。 宿: 山屋。
第五天 9/29 二	南崎巴札-湯坡崎 Tyangboche3860m (健行約 7 小時) 今天先爬升越過山坡，此處可首見聖山 Ama Dablam、Lhots Shar 峰、Taboche 峰等續下石階路到 Phunki Tenga3250m，可見用水力推動的轉輪，越過 Dudh Koshi 河上坡至湯坡崎 Tyangboche3860m，沿途經過冷杉、檜樹及杜鵑花林。湯坡崎是昆布地區的宗教中心，著名的湯坡崎喇嘛寺，值得一訪。 宿: 山屋。

<p>第六天 9/30 三</p>	<p>湯坡崎-丁伯崎 Digboche4410m (健行約 6 小時) 早上下坡林相與昨天一樣，幸運可見野雉現身，越過 Imja Khola 河，沿途聖山 Ama Dablam 相伴，抵潘坡崎 Panboche3930m。下午往河上游爬升，經過冰河區抵丁伯崎 Digboche 4410m 過夜。 宿: 山屋。</p>
<p>第七天 10/1 四</p>	<p>丁伯崎-區昆 Chukung4730m (健行約 3 小時) 丁伯崎位於 Ama Dablam 山腳下，上午由此前往區昆 Chukung4730m，可觀賞 Lhots 峰南壁、島峰 Island Peak 及諸多插天雪峰。下午自由行動，適應高度。 宿: 山屋。</p>
<p>第八天 10/2 五</p>	<p>區昆 Chukung 全日自由行動，適應高度。可前往島峰基地營(5200M)一探。 宿: 山屋。</p>
<p>第九天 10/3 六</p>	<p>區昆-Kongma La Pass (5535m) -羅布崎 Lobuche4910m (健行約 7 小時) 今天趁早出發要通過此行最高 5540 公尺的 Kongma La Pass，陡上後下 4,940 公尺的羅布崎 Lobuche 約 6-7 小時。 宿: 山屋。</p>
<p>第十天 10/4 日</p>	<p>羅布崎-高樂雪 Gorak Shep5140m-聖母峰基地營 EBC5364m (健行約 8 小時) -高樂雪 今天是興奮的日子，上午沿著寬大谷地與昆布冰河平行緩步前進，通過 Changri Nup 冰河的起伏冰磧石及石堆，經高樂雪 5160m 冰磧平原、高低不平的地面及冰河湖上昆布冰河，終於抵達經旗飄揚的聖母峰基地營 EBC5364m，在此一嘗最接近世界最高峰—聖母峰的喜悅。最後不捨的揮別聖母峰基地營，踏上歸途回高樂雪。 宿: 山屋。</p>

<p>第十一天 10/5 一</p>	<p>高樂雪卡拉帕塔峰 Kalapartar5550m-宗拉 Dzongla (健行約 7 小時) 此行的最高海拔，Pumo Ri 山的東南小山峰--卡拉帕塔峰 Kalapartar5550m，正待我們去親近。雖然辛苦但登頂的視野會讓你讚嘆不虛此行，耳聽周遭冰河流動發出喀吱聲響，眼觀昆布地區魁偉眾山頭--Pumo Ri、Nuptse、章子峰、Ama Dablam、Taweche、Kantega 及聖母峰，能不感動嗎？接著下山，於羅布崎 Lobuche 後走不久叉路往 Chola Pass 前進，至宗拉過夜。 宿: 山屋。</p>
<p>第十二天 10/6 二</p>	<p>宗拉-Chola Pass-高丘 Gokyo 高山湖區(健行約 8.5 小時) 今天的行程須要攀爬，小心攀過 5330m 的 Chola Pass，再來是陡下坡到黑石陣區，於 Dragnag 午餐休息。下午續行過冰河到達 Gokyo 湖畔。 宿: 山屋。</p>
<p>第十三天 10/7 三</p>	<p>Gokyo-Gokyo Ri-Gokyo (健行約 4 小時) 上午先上 Gokyo Ri 看日出及觀賞群峰(聖母峰、洛子峰 Lhotse、馬卡魯 Makalu 及卓奧友 Cho Oyu.)，下午 Gokyo 湖邊自由活動。 宿: 山屋。</p>
<p>第十四天 10/8 四</p>	<p>Gokyo-Donag-Ngozumba-Gokyo (健行約 6 小時) 上午沿 Ngozumpa 冰河畔上行到 Donag 湖(四湖)，續往 Ngozumba(五湖)欣賞湖景後回 Gokyo 休息。 宿: 山屋。</p>
<p>第十五天 10/9 五</p>	<p>Gokyo- Renjo La Pass -Lungdeng (健行約 6 小時) Renjo La Pass (5,360 公尺)是 3 個 Pass 中最輕鬆的一個，在 Pass 欣賞高丘湖及環繞雪山後下到 Lungdeng (4,600 公尺)，約要 5-6 小時。 宿: 山屋。</p>
<p>第十六天 10/10 六</p>	<p>Lungdeng- Namche Bazaar 南崎巴札 (健行約 7 小時) 今天繼續沿 Bhote Koshi 谷地下降，經過幾個雪巴村(Marlung、Thame)，約 7 小時抵達南崎巴札。 宿: 山屋。</p>

第十七天 10/11 日	南崎巴札-魯克拉(健行約 7 小時) 最後一天的健行是經 Jorsale、法克定回到魯克拉，與挑夫道別。 宿: 山屋。
第十八天 10/12 一	魯克拉-加德滿都 搭機飛回加德滿都，下午於塔美爾 Thamel 自由活動購物。 宿: 3 星級旅館。
第十九天 10/13 二	加德滿都(預備日)-香港 CX640 航班 2315/0600(隔日抵達) 全日加德滿都自由活動購物。晚上搭機到香港轉機回台。
第二十天 10/14 三	香港-桃園 CX564 航班 0810/1005 清晨抵香港轉機回桃園，結束感動的聖母峰基地營+高丘 GOKYO 湖區健行之旅。

※行程將依當地實際狀況由導遊做小幅度的順序調整，但保證行程會全部走完，不便之處，尚祈鑒諒。

※行程中列明住宿順序僅為先行提供給貴賓參考之用，請依當團行前說明會公佈之正確資料為準。

※本公司對同等級之飯店間入住選擇有最終決定之權利。

※如因班機變動或行程途中遇天候等不可抗力之特殊因素影響而封山，或其他特殊狀況致使無法完成行程，本公司將保持變更旅程、遊覽項目或更換食宿之權利。

※山區氣候不穩定，往來加德滿都、Lukla 的小飛機起降常受天候影響延遲起飛甚至停飛，為趕行程若必須安排安排直升機上下山，請依差額繳交當地航空公司。