

# 中亞五國 經典20日

哈薩克.阿斯塔納/吉爾吉斯.比什凱克/烏茲別克.塔什干

土庫曼.阿什哈巴德/塔吉克.杜尚貝



發現者 DISCOVERER 旅行社

## 中亞五國簡介



哈薩克斯坦共和國  
Republic of Kazakhstan

首都：阿斯塔納 Astana，原首都阿拉木圖 Almaty  
面積：2,727,300平方公里，約75個台灣大，世界上最大的內陸國  
時差：GMT +5:00至GMT +6:00 慢台灣2-3小時  
人口：1,763萬人  
語言：俄語(官方語言)、哈薩克語  
貨幣：哈薩克堅戈 Kazakhstani Tenge (KZT)，1台幣約9.3堅戈



烏茲別克斯坦共和國  
Republic of Uzbekistan

首都：塔什干 Tashkent  
面積：447,400平方公里，約12.5個台灣大，是世界上兩個雙重內陸國之  
時差：GMT +5:00慢台灣3小時  
人口：3,100萬人  
語言：烏茲別克語(官方語言)  
貨幣：烏茲別克索姆 Uzbekistani Som (UZS)，1台幣約85烏茲別克索姆



吉爾吉斯斯坦共和國  
Kyrgyz Respublikasy

首都：比什凱克 Bishkek  
面積：199,951平方公里，約5個台灣大，中亞的瑞士  
時差：GMT +6:00慢台灣2小時  
人口：600萬人  
語言：俄語(官方語言)、吉爾吉斯語  
貨幣：吉爾吉斯索姆 Kyrgyzstani Som (KGS)，1台幣約2.3吉爾吉斯索姆



土庫曼斯坦共和國  
Republic of Turkmenistan

首都：阿什哈巴德 Ashgabat  
面積：488,100平方公里·約台灣的13.5倍大  
Republic of Tajikistan  
人口：603 萬人  
語言：土庫曼語、俄語  
貨幣：土庫曼馬納特 (TMT)



塔吉克斯坦共和國  
Republic of Tajikistan

首都：杜尚別 Dushanbe  
面積：143,100平方公·約台灣的4倍大  
時差：UTC+5：比台灣慢3小時  
人口：910 萬人  
語言：塔吉克語、俄語  
貨幣：塔吉克索莫尼 (TJS)



## 行程地圖及簡易行程



發現者 DISCOVERER 旅行社

DAY-01	桃園/仁川/哈薩克·阿拉木圖	DAY-11	塔什干/烏爾根奇-希瓦
DAY-02	阿拉木圖-洽倫峽谷國家公園	DAY-12	希瓦-邊境-土庫曼·達沙古茲-哈什阿巴德
DAY-03	阿拉木圖/阿斯塔納	DAY-13	阿什哈巴德
DAY-04	阿斯塔納	DAY-14	阿什哈巴德/土庫曼納巴特-邊境-布哈拉
DAY-05	阿斯塔納/阿拉木圖	DAY-15	布哈拉+++撒馬爾罕
DAY-06	阿拉木圖/吉爾吉斯·比什凱克	DAY-16	撒馬爾罕-邊境-塔吉克·彭吉肯特
DAY-07	比什凱克-托克瑪克-庫彭阿洽	DAY-17	彭吉肯特-杜尚貝
DAY-08	庫彭阿洽-伊塞克湖-崇克明國家公園	DAY-18	杜尚貝
DAY-09	崇克明國家公園-比什凱克	DAY-19	杜尚貝/塔什干/仁川
DAY-10	阿拉阿洽-比什凱克/烏茲別克·塔什干	DAY-20	仁川/桃園



## 中亞五國首都

哈薩克斯坦



哈薩克斯坦首都 |  
阿斯塔納 Astana

阿斯塔納是哈薩克斯坦的首都，也是全國最現代化、最具時尚氣息的城市，其獨特的建築設計吸引許多遊客。

吉爾吉斯斯坦



吉爾吉斯斯坦首都 |  
比什凱克 Bishkek

比什凱克是吉爾吉斯的首都，也是全國人口最多的城市。比什凱克位於楚河谷中心，坐落在天山山脈吉爾吉斯阿拉套山脈的山腳下。

烏茲別克斯坦



烏茲別克斯坦首都 |  
塔什干 Ashgabat

塔什干是烏茲別克的首都。這座迷人的城市巧妙地融合了彷彿從古代東方故事中走出來的中世紀建築、土耳其斯坦統治時期優雅的歐式建築。

土庫曼斯坦



土庫曼斯坦首都 |  
阿什哈巴德 Ashgabat

阿什哈巴德是土庫曼斯坦的首都和全國最大的城市。是該共和國的科學、行政、文化、工業和工業中心。阿什哈巴德一側是科佩特山脈，另一側是卡拉庫姆沙漠。

塔吉克斯坦



塔吉克斯坦首都 |  
杜尚貝 Dushanbe

塔吉克首都杜尚別是該國最大的城市，也是科學、文化、經濟和工業活動的中心。杜尚別位於塔吉克南部希羅爾河谷，屬於亞熱帶內陸氣候。這裡夏季炎熱，冬季通常較短。



## 中亞 6 大世界文化遺產



絲綢之路 | 長安-天山廊道

位於 |  
中國、哈薩克、  
吉爾吉斯、  
烏茲別克



2014 入選  
聯合國  
教科文組織  
世界文化遺產



布哈拉 | 歷史中心

位於 |  
烏茲別克



1993 入選  
聯合國  
教科文組織  
世界文化遺產



希瓦古城 | 伊欽·卡拉內城

位於 |  
烏茲別克



1990 入選  
聯合國  
教科文組織  
世界文化遺產



撒馬爾罕 | 文化交匯之地

位於 |  
烏茲別克



2001 入選  
聯合國  
教科文組織  
世界文化遺產



尼薩古城 | 帕提亞要塞

位於 |  
土庫曼



2007 入選  
聯合國  
教科文組織  
世界文化遺產



彭吉肯特 | 薩拉子目古城遺址

位於 |  
塔吉克



2001 入選  
聯合國  
教科文組織  
世界文化遺產



## 中亞 4 個國家公園



哈薩克斯坦  
恰倫峽谷  
國家公園



吉爾吉斯斯坦  
阿拉阿圖  
國家公園



吉爾吉斯坦  
崇克明  
國家自然公園



吉爾吉斯坦  
卡拉柯爾  
國家公園



## 中亞 4 大傳統表演



哈薩克斯坦  
阿拉木圖  
舞蹈表演



吉爾吉斯坦  
比什凱克  
傳統樂器表演



烏茲別克斯坦  
布哈拉  
傳統舞蹈表演



土庫曼斯坦  
阿什哈巴德  
傳統舞蹈表演



## 中亞 7 種特殊交通體驗



哈薩克斯坦  
阿斯塔納  
阿姆河遊船



哈薩克斯坦  
阿拉木圖  
觀光纜車



吉爾吉斯坦  
庫彭阿洽  
伊塞克湖遊船



吉爾吉斯坦  
崇克明  
草原騎馬



烏茲別克斯坦  
塔什干  
高速鐵路



烏茲別克斯坦  
塔什干  
捷運地鐵



土庫曼斯坦  
地獄之門  
吉普車



## 特別安排原汁原味野外表演

### 吉爾吉斯坦

#### 野外獵鷹表秀 Wild Falcon Show

獵鷹秀是吉爾吉斯的傳統，至今每年都會舉辦全國性的比賽以紀念這項技藝，這項技藝在過去對吉爾吉斯人的生存至關重要，狩獵曾經是他們唯一的生存方式，現在則作為一種重要的文化傳統被保留下來，並且經常透過旅遊行程來呈現給遊客，特別安排帶您欣賞這項稀少的傳統技藝活動。





## 烏茲別克斯坦傳統服飾體驗 (含拍照；並贈送照片一張)

全國獨家安排穿著烏茲別克傳統服飾拍照。不管是跟家人、朋友、伴侶，來到中亞的烏茲別克一定要拍一張穿著烏茲別克傳統服飾吧！今天就要幫大家安排不管是在雷吉斯坦廣場、比比哈姆清真寺還是傳統市集周邊通通有！趕緊換上烏茲別克傳統服飾體驗成為中亞烏茲別克族的帥哥美女，千萬不要錯過了！



## 原汁原味道地中亞美食與餐廳

**烏茲別克國菜**  
**手抓飯 Plov**  
是一道非常受歡迎而且歷史悠久的烏茲別克菜。也被稱“抓飯”或“帕洛夫”。



### 饅頭 Naan

是一種由麵團發酵而成的，表面撒了芝麻，中間薄脆，四周鬆軟，剛出爐時最香。



本行程所有圖片僅供參考，實際情形仍需以旅遊當地實際狀況而會有所不同，敬請理性諒解！



## 優質嚴選的中亞酒店

哈薩克斯坦 Kazakhstan  
阿斯塔納 | Astana  
Hilton Garden Inn 希爾頓花園酒店  
Hilton Garden Inn Astana  
★★★★



或其他同級酒店

哈薩克斯坦 Kazakhstan  
阿拉木圖 | Almaty  
swissôtel WELLNESS RESORT  
瑞士阿拉套度假村  
Swissotel Wellness Resort  
★★★★★



或其他同級酒店

吉爾吉斯坦 Kyrgyzstan  
比什凱克 | Bishkek  
HYATT REGENCY 凱悅大酒店  
Hyatt Regency Hotel  
★★★★★



或其他同級酒店

吉爾吉斯坦 Kyrgyzstan  
庫彭阿洽 | Cholpon-Ata  
KARVEN 伊塞克湖度假村  
Karven 4 Seasons Resort  
★★★★



或其他同級酒店

吉爾吉斯坦 Kyrgyzstan  
崇克明 | Chon-kemin  
CHON-KEMIN 崇克明農莊  
Kemin Guest House  
★★★



或其他同級酒店

烏茲別克斯坦 Uzbekistan  
塔什干 | Tashkent  
Radisson Blu 麗笙酒店  
Radisson Blu Hotel Tashkent  
★★★★★



或其他同級酒店

烏茲別克斯坦 Uzbekistan  
希瓦 | Khiva



希瓦亞洲酒店

Asia Khiva Hotel

★★★★



或其他同級酒店

烏茲別克斯坦 Uzbekistan  
布哈拉 | Bukhara



天堂廣場酒店

Paradise Plaza Luxury Hotel

★★★★



或其他同級酒店

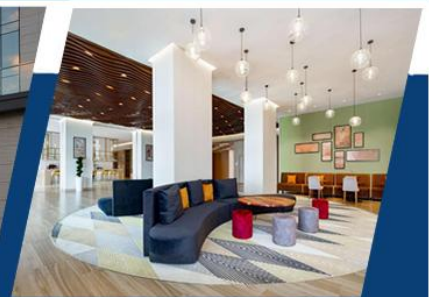
烏茲別克斯坦 Uzbekistan  
撒馬爾罕 | Samarkand



希爾頓花園酒店

Hilton Garden Inn Hotel

★★★★



或其他同級酒店

土庫曼斯坦 Turkmenistan  
阿什哈巴德 | Ashgabat



伊爾迪茲酒店

Yyldyz Hotel

★★★★★



或其他同級酒店

土庫曼斯坦 Turkmenistan  
達沙古茲 | Dashoguz



達沙古茲酒店

Dashoguz Hotel

★★★★



或其他同級酒店

塔吉克斯坦 Tajikistan  
彭吉肯特 | Panjakent



魯達基廣場酒店

Rudaki Plaza Hotel

★★★★



或其他同級酒店

塔吉克斯坦 Tajikistan  
杜尚貝 | Dushanbe



塞雷納酒店

Serena Hotel  
★★★★★



或其他同級酒店

本行程所有圖片僅供參考，實際情形仍需以旅遊當地實際狀況而會有所不同，敬請理性諒解！



## 中亞五國簽證 所需資料

### 中亞簽證 VISA

1. 高畫質有效護照彩色掃描電子檔(300 DPI)
2. 兩吋白底彩色大頭照片2張，同護照規格(最近6個月內拍攝)
3. 住家地址/住家電話/手機
4. 任職公司/職稱/公司地址/名片
5. 詳細填寫表格一份
6. 出發前30天申辦【約出發4個星期前】
7. 身分證影本一份
8. 在職證明書一份



#### ※※※ 注意事項

- 備註** |
1. 辦理中亞五國簽證，必須連同機票開出，方可辦理簽證。
  2. 因行程中有包含哈薩克斯坦、烏茲別克斯坦與塔吉克斯坦跨國機票，烏茲別克斯坦、土庫曼斯坦國內班機，此中亞國家機票一經開出，無退票價值，敬請理性諒解。
  3. 行程包含烏茲別克斯坦國內高鐵車票，其車票為實名制，一經開出無法退票，敬請理性諒解。
  4. 凡通知簽證已送，出發前 30 天內，如欲取消，則訂金金額沒收，敬請理性諒解。
  5. 中亞各國簽證請務必於 30 日前繳交，因簽證需要請填寫申請表，敬請理性諒解。

訂金每人新台幣：60,000 元

#### 中亞簽證 溫馨提醒

1. 入境簽證之核發係由該國主管機關決定，國人申請中亞各國簽證尚合乎入境國法規，一般均能獲發簽證，惟該國主管機關仍可視情形予以准駁，並且無法保證，此點仍須提醒旅客注意。
2. 簽證審查部分皆由簽證官來決定是否核准，無法保證最終結果，若簽證送入後，簽證費一概無法退還。簽證核發與否，是由對方國家政府決定的，也無法干預，不是旅行社能保證的。
3. 請以護照有效期限內（需滿6個月以上）護照辦理中亞簽證，如需辦理新護照，請以新護照辦理簽證，若以舊護照辦理簽證，持更換後新護照是無法入境的，切記！切記！。
4. 簽證核發及入境與否權利為一國主權行使之行為，外國均不得干涉，敬請見諒。
5. 若無特殊原因，國人前往中亞旅遊，簽證的核發，是不會有問題的，敬請理性見諒。



## 我們安排的航空公司

航程	航空公司	航班編號	起飛城市	起飛時間(當地)	抵達城市	抵達時間(當地)
第一天	韓亞航空	OZ-712	桃園	11:40	仁川	15:25
第一天	韓亞航空	OZ-577	仁川	18:15	阿拉木圖	20:50
第十九天	韓亞航空	OZ-574	塔什干	21:40	仁川	07:55+1
第二十天	韓亞航空	OZ-713	仁川	13:50	桃園	15:30

※正確飛航時間以航空公司公告為主



## 我們的精彩行程內容

### Day 1 桃園 / 仁川 / 阿拉木圖

集合於桃園國際機場，搭機飛往哈薩克阿拉木圖，中間於韓國仁川轉機前往中亞最大，也最富庶的國家哈薩克斯坦共和國。晚上抵達哈薩克共和國的舊首都，有蘋果城之稱；也是該國最大的城市與最大的商業中心-阿拉木圖。



溫馨提醒：

1. 今日將於仁川轉機飛往哈薩克斯坦·阿拉木圖。轉機時間略短，請貴賓們聽從領隊安排。
2. 桃園飛韓國仁川約需 2.5 小時；仁川飛往哈薩克斯坦·阿拉木圖約需 7 小時，飛行時間略長。
3. 時差：韓國仁川比台灣快 1 小時；哈薩克斯坦阿拉木圖比台灣慢 3 小時；哈薩克斯坦阿拉木圖比韓國仁川慢 4 小時。

哈薩克斯坦入境須辦理落地簽證，過程略為繁瑣，等待時間稍長，敬請理性諒解。

早餐：X

午餐：機上簡餐

晚餐：機上簡餐

住宿：Swissotel Wellness Resort OR Rixos Almaty Hotel 或同級

### Day 2 阿拉木圖



### 洽倫峽谷 Charyn Canyon

成立於2004年的洽倫大峽谷國家公園保護區，主要是保護峽谷地形的地質景觀。河流與沙漠沿著洽倫河延伸出去長達50公里，深度達370公尺。峽谷長達90公里，類似於美國的大峽谷保護區，非常值得您前往參觀。峽谷內各種奇型異狀的地層與特殊地質，尤其以高達100公尺的紅色砂岩峽谷懸崖景觀最為著名。

### 洽倫峽谷國家公園

清晨在異鄉用過早餐之後，前往哈薩克東南部，中亞最壯觀的峽谷地貌「洽倫峽谷國家公園」Charyn Canyon National Park，這裡是由河流與風蝕在千萬年間雕刻而成。著名的「城堡谷」岩塔林立，如廢棄石城，色彩由赭紅至金橙，日落時尤為震撼。峽谷底部綠洲與古老白楊林形成特殊生態帶，荒野與生命並存。徒步其間，可近距離感受地質時間的尺度，與草原文明的空曠靜謐，是兼具自然奇觀與哲學氣質的旅行現場。

國家公園內並無餐廳，午餐將為貴賓準備餐盒；敬請理性諒解。

早餐：酒店內用

午餐：餐盒或簡餐

晚餐：哈薩克風味+傳統舞蹈

住宿：Swissotel Wellness Resort OR Rixos Almarty Hotel 或同級

Day 3 阿拉木圖 / 阿斯塔納

潘非若夫 28 紀念公園、二戰紀念碑、升天大教堂、綠色市集

參考航班：



今早參觀阿拉木圖最具象徵性的歷史公園-「潘菲洛夫 28 紀念公園」Panfilov 28 Guardsmen Park。這是為了紀念莫斯科保衛戰中，英勇作戰的潘菲洛夫 28 勇士。園內還矗立著一個莊嚴的「二戰紀念碑」與長明火，是哈薩克集體記憶的重要象徵。公園中央最醒目的建築是色彩鮮豔的「贊科夫大教堂」Zenkov Cathedral(又稱升天大教堂)，這座 19 世紀木造東正教教堂未用一根釘子建成，歷經地震仍屹立不搖，被視為世界最高的木結構教堂之一。毗鄰的「哈薩克國家樂器博物館」收藏草原民族的傳統樂器，展現游牧文化的聲音記憶。這些建築使得公園不僅是紀念空間，也是一座活的文化場地。

接著前往「綠色市集」是體驗在地日常的最佳窗口，香料、乾果、蜂蜜與中亞麵包堆疊出絲路氣息，反映多民族交會的飲食文化。「獨立廣場」上的紀念柱與雕塑記錄哈薩克自蘇聯解體後的獨立歷程。從歷史公園到市集與廣場，這些景點串聯出阿拉木圖的雙重面貌：既承載帝國與戰爭記憶，也展現新興國家的活力與自信。

下午前往阿拉木圖機場，前往中亞的瑞士-吉爾吉斯坦的首都-比什凱克

※吉爾吉斯坦入境手續緩慢，懇請見諒。

■溫馨提醒：

1. 餐後驅車前往阿拉木圖機場，搭機飛往哈薩克斯坦首都-阿斯塔納。
2. 飛行時間；哈薩克斯坦-阿拉木圖/首都-阿斯塔納約 1 小時 45 分。

早餐：酒店內用	午餐：阿拉木圖風味	晚餐：哈薩克風味
---------	-----------	----------

住宿：Hitton Gorden Hotel 或同級

Day 4 阿斯塔納

阿斯塔納市區觀光：獨立廣場、哈薩克埃利紀念碑、哈茲雷特蘇丹清真寺、和平與和解宮、巴伊傑列克紀念碑、綠水大道、汗·沙特爾購物中心

今日在阿斯塔納市區觀光，首先我們來到【獨立廣場】，這裡有哈薩克斯坦-阿斯塔納市重要的政府建築，如總統府、總理府、議會大廈等圍繞，也是重要的集會和慶典場所，是城市的核心地帶。然後【哈薩克埃利紀念碑】是哈薩克首都的一座宏偉建築，位於獨立廣場中心，高 91 米（象徵 1991 年獨立），是國家力量、主權、團結與哈薩克人民文化遺產的象徵，紀念碑頂部有黃金雕塑，展現哈薩克民族的獨立與精神，是城市重要的地標之一。【哈茲雷特蘇丹清真寺】又稱哈斯雷特蘇丹清真寺，這座中亞最大的清真寺歷時三年建成，於 2012 年 7 月落成。這座宏偉的建築宛如一座東方宮殿，由 1500 多名工匠共同建造，他們齊心協力，打造了阿斯塔納最美麗的標誌性建築。【和平與和解宮】這棟建築呈現正四面體形狀，被譽為「世界第八大奇蹟」。由著名建築師諾曼·福斯特設計，金字塔採用了黃金分割比例：底座邊長 62 米，高度也為 62 米。參觀這座融合了象徵意義和創新設計的非凡金字塔，是阿斯塔納最值得體驗的活動之一。【綠水大道】其實是指哈薩克首都阿斯塔納（現稱努爾蘇丹，又名阿斯塔納）的努爾佐爾大道，這條大道是城市中軸線，串聯了許多著名地標，因其兩旁現代建築與文化景觀，加上現代化設計與綠化結合，常被形容為城市裡的一條現代化綠色長廊，展現了這座新興首都的現代與未來感。【巴伊傑列克紀念碑】登塔參觀。



早餐：酒店內

午餐：阿斯塔納風味

晚餐：哈薩克風味

住宿：Hitton Gorden Hotel 或同級

Day 5 阿斯塔納 / 阿拉木圖

## 伊希姆河遊船

參考航班：CK642

今早我們參觀中亞草原地帶的重要河流之一「伊希姆河」Ishim River，對哈薩克斯坦首都而言，伊希姆河更具有象徵意義。它貫穿城市核心，成為都市規劃的景觀軸線與空間分界。河岸兩側經過整治與綠化，形成步道、公園與公共活動空間，使這條古老的草原河流，既承載歷史記憶，也融入現代城市節奏。

### 伊希姆河遊船

Ishim River Boat Tour

搭乘伊希姆河遊船，遊覽伊希姆河左岸，欣賞許多商業中心、現代建築和購物中心，並從橫跨阿斯塔納的伊希姆河欣賞城市全景。



早餐：酒店內

午餐：阿斯塔納風味

晚餐：阿拉木圖風味

住宿：Swissotel Wellness Resort OR Rixos Almarty Hotel 或同級

## Day 6 阿拉木圖 / 吉爾吉斯-比什凱克

參考航班：KC109

今早前往阿拉木圖的熱門旅遊景點，也是當地人最喜歡的【綠色山丘 Kok-Tobe】(車上/纜車下)。這座小山海拔 1130 米，比阿拉木圖的相對高度高 200 米，可以俯瞰阿拉木圖的城市全景，位於阿拉木圖的東南邊緣。午餐後前往阿拉木圖國際機場搭機飛往中亞的瑞士-吉爾吉斯。



早餐：酒店內用

午餐：阿拉木圖風味

晚餐：比什凱克風味

住宿：Hyatt Regency Hotel OR Novotel Bishkek City Center Hotel 或同級

## Day 7 比什凱克-托克瑪克-庫彭阿洽

布蘭那塔、露天壁畫博物館、宗教文化中心

今日前往中亞絲路遺跡中最具代表性的地標之一，位於古城巴拉薩貢遺址的「布蘭納塔」Burana Tower。這座 11 世紀的磚造塔，曾是繁華商都的中心，如今孤立於草原，象徵文明興衰。塔周圍散布著突厥石像與墓碑，記錄早期游牧民族的精神世界。「露天壁畫博物館」Cholpon-Ata Petroglyphs 是天山地區重要的露天岩畫群，刻有數千年前的狩獵、太陽符號與動物圖像，被視為早期游牧信仰的視覺語言。散落草原的巨石如同時間的書頁，讓人直接站在史前人類的精神世界之中。「宗教文化中心」Rukh Ordo Cultural Center 是一座融合多宗教象徵的開放式文化園區，展示伊斯蘭、東正教、佛教與草原信仰元素，象徵文明交會。雕塑與紀念建築面向湖水展開，營造出安靜而思辨的空間，反映吉爾吉斯民族對精神與歷史的共同記憶。



早餐：酒店內用

午餐：吉爾吉斯農家風味

晚餐：伊塞克湖風味

住宿：Karven 4 Seaeon Issyk-kul Lake Resort OR Caprice Issyk-kul Lake Resort 或同級

## Day 8 庫彭阿洽-伊塞克湖-崇克明國家自然公園

## 伊塞克湖遊船【遊湖】、野外獵鷹表演、崇克明自然公園騎馬體驗



今天前往有“天山的藍眼睛”，是世界最大的高山湖之一「伊塞克湖」Issyk-Kul Lake，自蘇聯時期起，就是十分著名的渡假聖地，這裡湖泊不結冰的特性增添神祕色彩，所以自古以來，就是絲路節點與遊牧民族的聖地。乘船遊湖時，雪山倒映在深藍湖面，水天幾乎無界。從水上感受天山的尺度，與草原文明的開闊氣質。接著欣賞草原民族，已有數千年歷史的獵鷹文化。現場觀賞獵鷹師與金雕合作捕獵的「野外獵鷹表演」，獵鷹師傳承、保留完整的訓練體系、口傳術語與儀式規範，對這些民族而言，獵鷹不是「民俗表演」，而是一種祖先留下的世界觀。接著進入吉爾吉斯最純淨的自然保留區「崇克明自然公園」Chon-Kemin National Park，這裡擁有河谷、森林與高山草甸，騎馬穿越山谷是最地道的旅行方式，能以遊牧民族的節奏進入風景。馬蹄聲與溪流回響，使人真正理解草原文明與自然共生的生活哲學。



### 草原騎馬 輕體驗



早餐：酒店內用

午餐：伊塞克湖風味

晚餐：吉爾吉斯農家風味  
+ 烤全羊

住宿：Kemin Guest House OR Ashu Guset House 或同級

## Day 9 崇克明國家自然公園-比什凱克

比什凱克市區觀光：阿拉土廣場、白宮、中央清真寺、橡樹公園、安排觀賞傳統音樂表演  
今日回至比什凱克之後，前往參觀該市最主要的軸線，首先「阿拉圖廣場」Central Square Ala-Too，是 984 年時為了慶祝吉爾吉斯共和國 60 週年所建，是該市的主要公共廣場與政治象徵。它是該國最重要的城市地標之一，常被用作國家慶典、抗議活動與文化活動的核心場地。之後經過「橡樹公園」來到「勝利廣場」，這裡主要用來紀念在第二次世界大戰中犧牲的士兵與人民。廣場上最醒目的是一座象徵傳統氈房骨架的拱形紀念碑與中央的永恆火焰。【白宮】White House，是吉爾吉斯斯坦總統的官邸。曾經是 2005 年鬱金香革命和 2010 年吉爾吉斯斯坦革命發生地，見證多次政治轉折。最後【中央清真寺】Central Mosque，潔白圓頂與藍色裝飾融合土耳其與中亞風格，象徵伊斯蘭在現代吉爾吉斯社會的精神地位。從紀念廣場到清真寺，比什凱克展現出政治記憶、宗教信仰與日常生活並存的城市層次。



阿拉土廣場 Central Square Ala-Too



勝利廣場 Victory Square



白宮 White House



橡樹公園 Oak Park

早餐：酒店內用

午餐：比什凱克風味

晚餐：烏茲別克風味

住宿：Hyatt Regency Bichkek OR Novotel Bishkek City Center Hotel 或同級

## Day 10 比什凱克 / 烏茲別克斯坦-塔什干

阿拉阿恰國家公園、傳統市集 ( 或購物中心 )

參考班機：HY778



今日早餐之後，前往比什凱克南方約 40 公里的「阿拉阿恰天山國家公園」Ala-Archa National Park。「阿拉阿恰」名稱意為「斑松峽谷」，指山谷中分布的高山松林。公園海拔從約 1500 公尺一路升至 5000 公尺以上，短距離內即可看到峽谷、冰川、瀑布與高山草甸的劇烈變化，是典型的天山垂直地景縮影。這裡既是國家級自然保護區，也是當地人最愛的戶外樂園。沿河徒步路線適合初學者，夏季滿是野花與清澈溪流，秋季金黃松林覆滿山坡，冬季則成為雪白的高山世界。因距首都極近，阿拉阿恰常被視為「一日進入天山核心」的最佳入口。

※下午驅車前往比什凱克機場，搭機飛往烏茲別克首都塔什干。

早餐：酒店內用

午餐：吉爾吉斯風味

晚餐：烏茲別克風味

住宿：Crowne Plaza Tashkent Hotel OR Radisson blu Tashkent Hotel 或同級

Day 11 烏茲別克斯坦-塔什干 / 烏爾根奇-希瓦古城

伊瓊卡拉城牆、穆罕默德拉肯清真寺、卡塔米諾宣禮塔、古那亞克城堡、帕拉凡.穆罕默德陵寢、伊斯蘭卡加神學院與宣禮塔、禮拜五清真寺、石屋宮殿、古城夜景

參考班機：HY051



早餐後搭機前往烏爾根奇，抵達後直接前往位於烏爾根奇西南方 35 公里處的古城希瓦。抵達之後參觀被譽為中亞保存最完整的絲路城市之一，也是世界文化遺產「希瓦古城」，厚重的土黃色城牆將清真寺、神學院、宮殿與宣禮塔密集包圍，形成幾乎未被現代改寫的伊斯蘭城市格局。城內最醒目的地標是覆滿藍綠瓷磚的「卡塔米諾宣禮塔」，以及華麗的「帕拉凡穆罕默德陵寢」，展現帖木兒時代的建築美學與宗教藝術。狹窄街巷、陰影拱門與日落時的金色城牆，讓整座古城像一座仍在呼吸的歷史舞台。「古那亞克城堡」曾是可汗宮廷核心，能俯瞰整個古城輪廓。「禮拜五清真寺」與「石屋宮殿」構成完整的伊斯蘭城市格局，展示中亞建築的幾何美學與學術傳統。漫步伊瓊卡拉，彷彿走入帖木兒時代的時間層，絲路文明仍在城牆內回響。

早餐：酒店內用

午餐：古城風味

晚餐：烏茲別克風味

住宿：Asia Khiva Hotel OR Reikartz Residence Hotel 或同級

Day 12 希瓦邊境 土庫曼 地獄之門-阿什哈巴德

## 達爾瓦扎『地獄之門』 - 阿什哈巴德

今日前往「達瓦札天然氣隕石坑」(地獄之門)。這是世界最奇異的人造自然景觀之一。1971年蘇聯地質隊在鑽探天然氣時意外造成地層坍塌，形成直徑約 70 公尺的巨大坑洞。為避免有毒氣體外洩，工程人員點火燃燒，原本預計幾天熄滅，卻持續燃燒至今半個多世紀。白天看是荒漠中的巨大傷口，夜晚則變成翻騰火海，火焰從地底噴湧，整個坑口發出持續低鳴與熱浪，彷彿地球在呼吸。這裡沒有圍欄與燈光秀，只有純粹的火與黑暗，帶來極強烈的原始感。我們將在傍晚時分抵達，欣賞沙漠上的奇觀。



之後前往【阿什哈巴特】位於古代安息王國最初的首都尼薩東南方 18 公里處。位處於當時絲綢之路的路線上，當時被稱為科奇卡拉，在公元前 2 世紀是一個產酒的村落。後來在公元前 1 世紀的一次大地震，整條村被地震所毀滅，但其優越的地理位置，使村落其後又再重建，直到 13 世紀蒙古帝國的興起時，連同花刺子模一起被毀滅。而「阿什哈巴特」這個名字早在 19 世紀中葉的歷史文獻出現，意思為「愛之城」。

早餐：酒店內用

午餐：土庫曼風味

晚餐：阿什哈巴德風味

住宿：Ydyz Hotel OR Oguzkent Hotel 或同級

Day 13 阿什哈巴德

土庫曼國家歷史博物館、獨立廣場、獨立紀念碑、總統府廣場、欽察清真寺、尼薩要塞遺址、傳統舞蹈表演

土庫曼首都-阿什哈巴德，以整齊壯觀的白色大理石建築聞名，被視為世界最具視覺統一性的首都之一。城市之中的「國家歷史博物館」收藏中亞古文明與絲路文物，呈現土庫曼民族的歷史深度。還有廣闊的「獨立廣場」與高聳的「獨立紀念碑」象徵 1991 年建國後的國家認同，而金色雕像矗立的「中立紀念碑」則體現其外交理念、「總統廣場」與行政大道展現高度儀式化的城市規劃，尺度宏大而寧靜。城市中的宗教建築，同樣華麗..!「欽察清真寺」Kipchak Mosque 與「埃爾魯爾.加齊清真寺」Ertugrul Gazi Mosque 融合土耳其與中亞風格，圓頂與宣禮塔在白色城市背景中格外醒目。

### 尼薩古城

Parthian Fortresses of Nisa

尼薩古城是安息王國所建的新都，當時國王為米爾達達，尼薩古城稱米爾達達堡。尼薩古城是座希臘化的城市，古城內城牆約有十米寬，四周有高大的牆，城內有分內城與外城，內城面積為14公頃，城牆到底有多大範圍，在現址上不容易得知，地勢雖有起伏但就如小山丘一般。

2007 年 入選

聯合國教科文組織  
世界文化遺產名錄



早餐：酒店內用

午餐：土庫曼風味

晚餐：阿什哈巴德風味

住宿：Ydyz Hotel OR Oguzkent Hotel 或同級

Day 14 阿什哈巴德 / 土庫曼納巴特 邊境 烏茲別克 布哈拉

布哈拉古城、波利卡龍建築群、亞克城堡、拉比哈瓦斯廣場、圓頂市集、古城夜景

參考班機：T5-171

清晨前往機場，搭機飛往土庫曼斯坦、邊境大城-土庫曼納巴特，隨後通過邊境，前往烏茲別克，世界文化遺產-布哈拉。這是絲綢之路上最古老、保存最完整的綠洲城市之一，已有兩千多年歷史。它不只是古城，而是一座曾主導中亞學術、宗教與商業的文明中心。中世紀時，布哈拉被稱為「伊斯蘭世界的柱石」，數百座清真寺與神學院使其成為知識重鎮，學者、商旅與蘇菲教團在此交會。城市核心仍保留完整的伊斯蘭城市格局：高聳的「卡揚宣禮塔」曾是沙漠中的導航燈塔；厚重的「亞克城堡」見證王朝統治；圍繞水池的「哈比拉瓦斯廣場」則是古代社交與貿易中心。布哈拉的的魅力不在單一地標，而在整體氣氛——這是一座仍在呼吸的絲路城市。走在拱廊與市集中，可以清楚感受到學術傳統、宗教信仰與商業網絡如何共同塑造中亞文明的骨架。



早餐：酒店內用

午餐：土庫曼風味

晚餐：布哈拉風味+傳統舞蹈

住宿：Paradise Plaza Hotel OR Asia Bukhara Hotel 或同級

Day 15 烏茲別克 布哈拉 / 撒馬爾罕

薩瑪尼王朝陵墓、BOLO-KHAUZ 清真寺、傳統服飾攝影、雷吉斯廣場夜景

今早前往 9 世紀的「薩瑪尼王朝陵墓」Samanid Mausoleum 是中亞最古老的伊斯蘭建築之一，以精密磚雕與幾何比例聞名，被視為建築史上的里程碑。附近的「BOLO-KHAUZ 清真寺」以倒映水池與木雕柱廊著稱，優雅而寧靜，展現布哈拉宗教空間的生活氣息。郊外的「夏宮」Sitorai Mokhi-Khosa Palace 融合俄式與東方裝飾，是末代酋長的避暑宮殿，象徵王權與奢華。夜晚



來到「雷吉斯廣場」Registan Square，燈光照亮藍色瓷磚與高聳神學院立面，整座廣場如同發光的幾何詩篇。【烏茲別克傳統服飾體驗 (含拍照)】全國獨家安排穿著雌茲別克傳統服飾拍照。不管是跟家人、朋友、伴侶，來到中亞的烏茲別克一定要拍一張穿著烏茲別克傳統服飾吧！今天就要幫大家安排

不管是在雷吉斯坦廣場、比比哈姆清真寺還是傳統市集周邊通通有！趕緊換上烏茲別克傳統服飾體驗成為中亞烏茲別克族的帥哥美女，千萬不要錯過了！

中午餐後...前往高鐵站，搭乘高速鐵路前往富饒之城-撒馬爾罕

早餐：酒店內用

午餐：布哈拉風味

晚餐：撒馬爾罕風味

住宿：Hitton Gorden Inn Hotel OR Asia Asia Samarkand Hotel 或同級

## Day 16 撒馬爾罕-邊境 塔吉克斯坦 彭吉肯特

雷吉斯廣場、帖木兒陵墓、比比哈妮姆清真寺、永生之王陵墓群

「雷吉斯廣場」Registan Square 由三座神學院圍成，是帖木兒帝國的學術與權力中心，藍色瓷磚在陽光下如寶石發光。壯麗的圓頂優雅的「帖木兒陵墓」Gur-e-Amir Mausoleum 安葬帖木兒本人，是帝國藝術的象徵。宏大的「比比哈姆清真寺」Bibi-Khanym Mosque 曾是伊斯蘭世界最大清真寺之一，展現征服者的雄心。熱鬧的傳統市集延續古代商旅節奏，香料與乾果仍回響絲路氣息。而藍色走廊般的「永生之王陵墓」Shah-i-Zinda 則如一條通往天堂的瓷磚長街。這些景點共同構成撒馬爾罕的視覺史詩、一座以幾何、光與信仰寫成的城市。

【彭吉肯特】意思是“五個村莊”。位於塔吉克斯坦的 Khujand 地區，坐落在風景如畫的 Zeravshan 河谷。很可能五個村莊開始了這個非凡的城市的歷史，起源於公元 5 至 8 世紀。當時的 Penjikent 是 Sogd 最重要的文化和手工藝中心之一。它甚至被命名為“中亞龐貝”。



早餐：酒店內用

午餐：烏茲別克風味

晚餐：塔吉克風味

住宿：Rudak Plaza OR Penjakent Plaza 或同級

## Day 17 塔吉克斯坦 彭吉肯特-杜尚貝

魯達基博物館、傳統市集、彭吉肯特古城、伊斯坎德爾庫爾湖

早餐之後前往「魯達基博物館」，是為紀念波斯古典詩歌奠基者魯達基而設立的重要文化博物館。魯達基被視為波斯文學之父，他的詩歌奠定了整個中亞—伊朗文學傳統的基礎。博物館不僅介紹其生平與作品，也收藏粟特文明與古代潘傑肯特城的考古文物，包括壁畫殘片、雕塑與生活器物，展示絲路城市的藝術與日常。



然後通過烏茲別克斯坦邊境，前往塔吉克斯坦的彭吉肯特。然後前往“中亞的龐貝”-彭吉肯特古城，它是中亞粟特文明最重要的考古遺址之一。這座 5-8 世紀的絲路城市曾是商業與藝術中心，居民以精緻壁畫與雕塑聞名。遺址中仍可見街道布局、神廟與宅邸結構，而出土的壁畫描繪神話、宴會與日常生活，讓人直接看見古代絲路城市的精神世界。

之後參觀塔吉克最美的高山湖泊「伊斯坎德爾庫爾湖」湖水呈現深藍與碧綠交錯的色調，四周被鋸齒狀雪峰環抱，景色壯闊而純淨。

※今日前往塔吉克首都杜尚別，經帕米爾公路時，需換搭吉普車；不便之處敬請理性諒解。（換吉普車或商務車 4-6 人一部）

早餐：酒店內

午餐：烏茲別克風味

晚餐：塔吉克風味

住宿：Serena Hotel OR Hyatt Regency Hotel 或同級

## Day 18 杜尚貝

國家文物博物館、民族傳統服飾博物館、東方市集、希薩爾堡壘

塔吉克的首都-杜尚別，是一個融合蘇聯城市規劃與波斯文化底蘊的城市。在其中的「國家文物民族誌博物館」收藏粟特與波斯文明文物，是理解塔吉克歷史的重要入口。市中心的「魯達基公園」Rudaki Park 林蔭與噴泉交織，是城市最優雅的公共空間，而高聳的「索莫尼紀念碑」Somoni Monument 象徵民族英雄與國家認同。城市中的「手工藝術工作坊」則延續刺繡、地毯與木雕傳統，讓古老技藝仍活在日常。郊外的「希薩爾堡壘」Hissar Fortress 可追溯至古代王朝，是塔吉克最重要的歷史堡壘之一。整個杜尚別呈現一種平衡：現代國家形象與絲路記憶並存，讓旅人同時看見歷史深度與當代生活。「東方市集」東方.....這個詞曾經帶來了多少東西，讓這個東方集市首先崛起。即使在古代，集市也是人們聚集的地方，不僅可以交易，還可以交換新聞，分享快樂，在許多茶館與朋友見面，在所有集市上傳播。東方集市不僅是商業生活的中心，也是城市生活的中心。更是他們是宣布統治者的法令的地方，在那裡犯罪分子受到懲罰或赦免，舉行民間慶祝活動。



早餐：酒店內

午餐：塔吉克風味

晚餐：杜尚貝風味

住宿：Serena Hotel OR Hyatt Regency Hotel 或同級

Day 19 杜尚貝 / 烏茲別克斯坦 塔什干 / 仁川

參考班機：HY-718 + OZ-574

塔什干市區觀光：聖伊瑪目建築群、獨立廣場、帖木兒廣場、塔什干地鐵、圓頂市集

今早搭機前往返回烏茲別克-塔什干。參觀宗教與學術中心「聖伊瑪目建築群」。之後前往象徵國家主權與現代身份的「獨立廣場」，以及紀念帝國歷史的「帖木兒廣場」。午餐後安排前往「塔什干地鐵」被譽為世界最華麗的地鐵系統之一，1977 年通車，是中亞第一條地鐵。它不只是交通工具，而是一座地下藝術博物館。每一站都有獨立設計主題：宇宙探索、詩歌、民族圖騰、蘇聯現代主義等，以大理石、花崗岩、吊燈與馬賽克拼貼打造出宮殿般的空間。搭乘地鐵前往圓頂市集，感受烏茲別克的日常生活。

今晚將離開烏茲別克斯坦，前往韓國仁川。

早餐：酒店內用	午餐：塔什干風味	晚餐：烏茲別克風味
住宿：機上		
Day 20 仁川 / 桃園		
參考班機 Oz-713 早晨抵達韓國仁川機場，隨即轉機返回台北。		
		
早餐：酒店內用	午餐：x	晚餐：x
住宿：溫暖的家		

#### 報名方式

發現者旅行社

請電洽(02)2567-2616 或加入@tour100

地址：台北市中山區南京東路二段 50 號 6 樓

Email：discoverer104@gmail.com

交觀甲字第 6862 號

代表人：李茂榮