

2026 尼泊爾 聖母峰基地營 EBC 健行 14 天

2025 孤獨星球 Lonely Planet 評選世界 10 大健行路線



出發日期： 2026/04/21 ~ 05/04

費用： 每位 \$115,000 元 (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： 全程挑夫負責行李—小費需自付(約 120 美元)。

※※※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	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	加德滿都/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。
第三天	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。
第四天	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。
第五天	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>第六天</p>	<p>丁伯崎 全日自由行動，適應高度。丁伯崎位於 Ama Dablam 山腳下，体力好可以由此可前往區昆 Chukung4730m 觀賞 Lhots 峰南壁、島峰 Island Peak 及諸多插天雪峰。 宿: 山屋。</p>
<p>第七天</p>	<p>丁伯崎-羅布崎 Lobuche4910m (健行約 5 小時) 上午沿 Pheriche 谷地高坡而行，可見對面 Taweche、Lobuche 峰 6367m、Cholatse 山 6335m 及白雪覆蓋的 Cho La 山 5690m，抵昆布冰河邊堆滿冰磧石的 Dughla 4620m 休息午餐，下午攀升至冰磧石頂部，悼念殉難的雪巴紀念石堆旁，舉目四望雪白山頭，可見 Pumo Ri7165m、Lintren6749m 及 Kumbutse6623m 山，山谷盡頭則是西藏的章子峰 7550m，聖母峰則被 Nuptse 峰 7861m 檔住。然後沿巨大的昆布冰河側面前往羅布崎 Lobuche 4910m 過夜。 宿: 山屋。</p>
<p>第八天</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>第九天</p>	<p>高樂雪-費利崎 Pheriche (健行 7 小時) 早上下山，於 Dughla 後走不同路下山，沿上山路對岸羅布崎河下至費利崎過夜。 宿: 山屋。</p>
<p>第十天</p>	<p>費利崎 Pheriche-潘坡崎 Panboche -南崎巴札 (健行約 8 小時) 今天經潘坡崎原路回至南崎巴札，利用時間清洗身體。晚上舉行慶功宴，歡慶行程成功並感謝導遊及挑夫。 宿: 山屋。</p>

第十一天	南崎巴札南崎巴札-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。
第十二天	魯克拉-加德滿都 搭機飛回加德滿都，市區觀光，包含德霸廣場、猴廟及大佛塔等。 宿: 3 星級旅館。
第十三天	加德滿都(預備日)-香港 CX640 航班 2300/0600(隔日抵達) 可自由前往 Thamel 區逛街購物，晚上前往機場搭機前往香港。
第十四天	香港-桃園 CX564 航班 0810/1005 上午抵達香港轉機回桃園，結束 14 天感動的聖母峰基地營健行之旅。

※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。