



張遇在路上 · 公開行程參考

印加之路

秘魯十三日旅行指南

利馬 → 聖谷 → 馬丘比丘 → 庫斯科 → 伊基托斯 → 返程 利馬

利馬 · 印加聖谷 · 馬丘比丘 · 庫斯科 · 亞馬遜 | 2026 年 9 月實際走過的版本

請關注作者

喜歡這份手冊，歡迎追蹤張遇的旅行與寫作。



FB
張遇在路上



IG
@roadtripchina_explorers



官網
changyustory.com

閱讀前請注意

本手冊由 AI 協助整理，可能有錯誤或已經過時。票價、開放時間、交通班次、治安與入境規定，出發前請以官方資訊再確認一次；行程僅供參考，實際安排請自行判斷。

最後更新：2026-10-28

怎麼讀這本手冊

- **強力推薦** 多為當天唯一機會
- **彈性** 看體力現場決定
- 藍色字都可以點；印成紙本時，每章最後一頁有導航 QR code 可掃。
- 日期一律寫「第 N 天」；括號裡的星期保留，因為開放時間依星期而定。

目錄

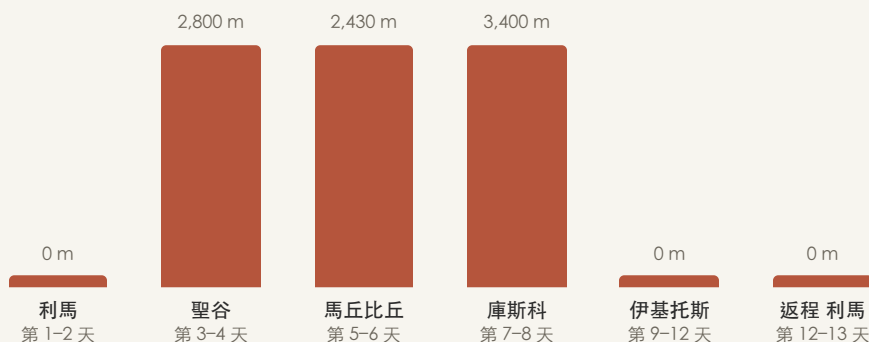
速查	4
第 1 章 利馬	10
第 2 章 印加聖谷	19
第 3 章 馬丘比丘	28
第 4 章 庫斯科	36
第 5 章 伊基托斯	48
第 6 章 返程・利馬	61
附錄：相關連結與照片出處	66

第一部

速查

路線一覽

先低後高、再下叢林：利馬在海平面，進聖谷適應 2,800 m，再上庫斯科 3,400 m，最後飛亞馬遜。



行程總表

天	地點	當天主題
0	利馬	抵達利馬、入住民宿（晚班機）
1	利馬	抵達日 — 休息為主，傍晚看兩個必看
2	利馬	市場早市 → 歷史中心 → 中國城 → Pueblo Libre

3	印加聖谷	抵達日 — 落地直奔聖谷，海拔一路下降
4	印加聖谷	聖谷日 — 走路上要塞，包車探梯田鹽田
5	馬丘比丘	上山日 — 火車進站、下午登遺址
6	馬丘比丘	分組日 — 華納比丘 / 皇家神殿，午後離開
7	庫斯科	文化日 — 上午搭車上山、下午全平地
8	庫斯科	平地休整日 — 零爬坡、為叢林段養體力
9	伊基托斯	落地日 — Malecón 步行線
10	伊基托斯	Belén 早市 → 進叢林
11	伊基托斯	叢林全日
12	伊基托斯	叢林 → 利馬
12	返程 · 利馬	深夜落地
13	返程 · 利馬	利馬最後一天

出發前必讀

行李落差（最容易出事的一環）

- 國際段每人託運 $2 \times 23\text{kg}$ ，但國內線每人只有加購的 $1 \times 23\text{kg}$ → 每人多出的第 2 件要在庫斯科 / 利馬寄放或另購。
- 國內線無免費手提額度：登機箱不能上機，只有 1 件 10kg 、 $45 \times 35 \times 20\text{cm}$ 的個人物品，須置於前方座位下。
- 進叢林每人限 1 件 $\leq 11\text{kg}$ + 1 個小包，其餘免費寄放在 Ämak 伊基托斯市區倉庫。
- 兩種氣候都要帶：庫斯科夜間 5°C 、叢林 $28 - 30^{\circ}\text{C}$ 。
- 國際段多段轉機行李無法直掛（經美國轉機常見），需預留提領再托運時間。
- 機票須按行程順序使用，否則航空公司有權拒載。

現場現金與門票

- Boleto Turístico Integral S/130／人（不要買 S/70 分票）— 只能現場買、要帶護照；第 3 天在畢薩克或奧蘭泰坦博入口買即可，效期 10 天涵蓋第 7 天薩克薩瓦曼。
- 馬拉斯鹽田 S/20 - 30 / 人 只收現金。
- Qorikancha 神殿本體另收 S/15 - 20（套票只含旁邊的遺址博物館）。
- 庫斯科大教堂 S/40、Casa Concha 約 S/22。
- 馬丘比丘上山巴士約 USD 24 來回／人，門票不含，現場買；門票也不含導遊。
- 刷卡多處加收 3.15% 手續費 → 出發前換足索爾。
- 叢林段酒水飲料不含（小屋多半只收現金），自備水壺。

高原反應對策

- 出發前請醫師開立 Diamox（乙醯唑胺），抵達高地前一天開始服用。
- 下機（庫斯科）後直接前往聖谷，勿在庫斯科久留。
- 行程順序設計為低→高漸進：聖谷（2,800m）→ 熱水鎮（2,000m）→ 庫斯科（3,400m）。
- 抵達當天：喝古柯葉茶、輕度活動、早睡、禁酒，每日補水 2 公升以上。
- 備 Ibuprofen 緩解頭痛；頭痛嚴重時立刻下降海拔休息。
- 抵庫斯科頭 24 – 48 小時飲食清淡、禁酒，cuy / 羊駝等重口味留到腸胃穩定後再點。
- 9 月乾季日夜溫差大（白天 20° C、夜間 5° C），備保暖外套。

日出日落與夜間提醒

- 第 6 天 05:30 排首班上山巴士時天還沒亮，須帶手電筒。
- 第 6 天 17:29 下火車後開往庫斯科約 1.5h，全程夜路。
- 第 9 天 06:00 出發往庫斯科機場時天還沒亮。
- 第 10 天 05:50 出門往 Belén 早市時天色仍暗，市場濕滑。
- 日落後一小時內驟冷，外套隨身，別收進行李箱。

地點	日期	日出	日落	可用光線到
利馬	第 1 – 2 天、第 12 – 13 天	06:01 – 06:09	18:03	約 18:25
庫斯科・聖谷・馬丘比丘	第 3 – 8 天	05:41 – 05:49	17:42	約 18:05
伊基托斯	第 9 – 12 天	05:45 – 05:47	17:49	約 18:10

治安與實用資訊

- Belén 市場是伊基托斯扒手風險最高處 → 跟導遊走、貴重物品留飯店、只帶零錢放前口袋、不戴首飾、不亮相機。
- 利馬中央市場 / Calle Capón 一帶白天人多扒手多；同行別拉散，長輩走中間。
- La Parada 市場群 (La Victoria) 治安高風險，各家安全指南列為應避免前往；真要去須跟在地導覽團、只在白天、Uber 門到門、長輩留在住處。
- 庫斯科夜間一律叫車（日落 17:42、18:05 全黑，鵝卵石易絆）；上山景點一律叫車。
- 一律搭 Uber / Cabify / inDrive，不攔路邊計程車；多人建議兩台或叫 XL。
- 貨幣秘魯索爾 PEN；時差台灣快 13 小時、新加坡快 13 小時。
- 網路：Bitel / Claro SIM 卡；叢林 2 晚幾乎無訊號。
- 小費：餐廳 10%、導遊每天 USD 5 - 10 / 人。

馬丘比丘門票速查

三種路線票（文化部正式票券）

- 第 5 天（四）14:00 Circuito 1 全景線 · Ruta 1-B 上層梯台 所有人 入口 Puerta Principal 主門
- 第 6 天（五）07:00 Circuito 3 · Ruta 3-A 華納比丘山 體力好者 入口 Puerta Baja 下門
- 第 6 天（五）09:00 Circuito 3 · Ruta 3-B 皇家設計 長者 / 一般體力 入口 Puerta Principal 主門 含印加吊橋

入場規則（票面明列，違反就進不去）

- 必須出示護照正本，且與票面證件號一致 —— 票券「personal e intransferible」，不可轉讓。每個人的護照都要帶上山，不能鎖在飯店。
- 遲到寬限 30 分鐘（票面寫 45 分，供應商信寫 30，以嚴的為準）。第 6 天 華納比丘 07:00 那組，07:30 前沒進場就作廢。
- 華納比丘還有第二道關卡：須於 09:00 前通過管制站才能上山。
- 一律不可再入場（Reingreso: NO）—— 出場即結束，東西要一次帶齊。
- 遺址內沒有廁所，入口處先解決。
- 門票不含上山巴士、不含導遊 → 巴士現場買，約 USD 24 來回 / 人。
- 門票不可退、不可改，任何理由都一樣。

第 1 章

利馬

Lima · 海拔 0m · 南美美食之都

第 1-2 天

2 天

海平面，無高原顧慮

日出 06:05 · 日落 18:03

南美太平洋岸最大都會，也是全球餐廳密度最高的美食之都之一，全程 13 天的第一站，海拔 0m，完全不用擔心高原反應。設計邏輯很直白：第 1 天 剛下超過 30 小時的長途飛機，這天整天留在米拉弗洛雷斯以休息為主，直到傍晚才出門看兩個必看；第 2 天 早上先用走路解決市場早市，再一趟車往東進歷史中心，一路串到中國城與 Pueblo Libre，全天不回頭。9 月是利馬的 garúa 灰霧季，海邊常整天陰天，日落不一定有顏色，出門前心理準備一下就好。

抵達日 — 休息為主，傍晚看兩個必看

設計邏輯：剛下長途飛機，整個上午到下午都留在米拉弗洛雷斯睡覺，這是全程唯一能睡飽的下午，傍晚才出門看兩個必看景點。

- 08:05 航班 早班機抵達利馬（前一晚先入住，落地就有地方睡）
- 10:15 直接進屋補眠 — 整戶民宿免等 15:00 check-in，放行李、洗澡、睡到自然醒
- 12:15 午餐（Miraflores 附近，走路可到），之後可繼續補眠到 15:30，長輩優先
- 15:45 強力推薦 Huaca Pucllana 遺址博物館 — 導覽制，最後一梯約 16:00 導航
- 17:30 強力推薦 愛情公園懸崖步道看日落（18:03）導航
- 19:00 晚餐 — 抵達後第一頓 Ceviche
- 21:00 早睡（隔天 06:45 起床）

市場早市 → 歷史中心 → 中國城 → Pueblo Libre

設計邏輯：早上先走路解決市場早市，接著一趟車往東進歷史中心，聖方濟各 → 武器廣場 → 總統府 → 中國城 → 拉爾科博物館一條線串到底，全天不回頭。

- 07:15 **強力推薦** 蘇爾基約市場早市早餐，順便買 第 3 天的早餐 [導航](#)
- 10:00 **強力推薦** 聖方濟各聖殿與修院+地下墓穴，導覽約 45 – 60 分 [導航](#)
- 11:05 **強力推薦** 武器廣場 — 主教座堂、市政廳、總統府外觀 [導航](#)
- 11:45 **強力推薦** 總統府衛兵交接，約 11:45 – 12:00 起，每日舉行 [導航](#)
- 12:30 **強力推薦** 中國城牌樓、Calle Capón 街景，接著 Chifa 午餐 [導航](#)
- 15:00 拉爾科博物館（Pueblo Libre），1.5 – 3 小時 [導航](#)
- 20:30 收行李、早睡 — 第 3 天 05:30 起床、06:00 出發機場

若長輩起不來：市場早市改 08:00 – 09:15，代價是可能趕不上 11:45 的衛兵交接，得放掉交接或砍掉中央市場那 20 分鐘。

下一段交通 第 3 天 05:30 起床、06:00 出發往利馬機場（07:10 到，提前 2 小時）→ LATAM 利馬 09:10 → 庫斯科 10:30 → 下機直接私人接送前往聖谷，不在庫斯科市區停留。海拔走勢：利馬 0m → 庫斯科機場 3,400m（僅接機）→ 畢薩克 2,970m → 奧蘭泰坦博 2,792m，一路往下。 [利馬機場](#)

強力推薦



瓦卡普卡亞遺址博物館 Huaca Pucllana

強力推薦

城市正中央的前印加土磚金字塔，西元五世紀由 Lima 文化建造，緊鄰米拉弗洛雷斯的高樓與住宅區，強烈的時空對比感是它最迷人的地方。09:00 – 17:00 開放、採導覽制，最後一梯約 16:00，全年只有週二休館。夜間點燈場另有一梯 18:30 – 21:00，但僅週三至週日開放且須事先預約，行程已把黃昏留給日落，就留給日間場即可。

導航 · [Lonely Planet](#)



愛情公園 Parque del Amor

強力推薦

太平洋沿岸懸崖公園，馬賽克矮牆與情侶雕像是打卡標配，沿懸崖步道走可一路眺望米拉弗洛雷斯海岸線。9 月是灰霧季，日落不一定有顏色，但主要看的本來就是海崖地形與 Chilca 馬賽克本身，陰天照樣值得走一趟。

導航 · [TripAdvisor](#)



蘇爾基約市場 Mercado de Surquillo

強力推薦

07:30 開門，清晨最生猛：果汁攤現榨、tamales 蒸得冒煙，是道地利馬人的早餐現場，不是觀光市集。Mercado N°1 自 2024/8 因電力與消防問題封閉整修，截至 2026/8 仍未確認重開，攤商多已移到對街的 N°2 與周邊街市——沒開就直接逛 N°2，時間表完全不用動。順手在這裡買好第 3 天一早要吃的早餐，那天 05:30 起床根本沒空覓食。

導航



聖方濟各聖殿與修院 Basílica y Convento de San Francisco

強力推薦

巴洛克立面下藏著利馬最著名的地下墓穴，據估安葬過約七萬具遺骸，磚砌通道窄而低矮，是全城唯一能真實感受殖民時期喪葬文化的地方。週一 09:30 開門，導覽約 45–60 分鐘。地下墓穴內禁止攝影，階梯狹窄、天花板低，長輩若不想下去，可在教堂與中庭等候，同一張票通用。

導航 · 台灣遊記



武器廣場 Plaza Mayor de Lima

強力推薦

利馬立城的原點，主教座堂、市政廳與總統府三面環繞的殖民廣場，噴泉與棕櫚樹是最經典的取景角度。從聖方濟各走過來只要 5 分鐘，順路直接串進總統府衛兵交接，動線零回頭。

導航



總統府衛兵交接 Palacio de Gobierno del Perú

強力推薦

秘魯總統官邸，每日約 11:45 – 12:00 起有衛兵交接儀式，軍隊操演加上換崗動作，站在廣場對面圍欄外就能免費看完整場。時間得抓緊才接得上，錯過就要等隔天。

[導航](#)



中國城 Barrio Chino / Calle Capón

強力推薦

拉丁美洲歷史最悠久的中國城之一，19 世紀華工移民留下的牌樓與 Calle Capón 街景，也是 Chifa（中秘融合菜）的發源地。Chifa 對特定食物過敏者極不友善——醬油含小麥，炸物與勾芡幾乎全中，有過敏的人這一餐建議改點旁邊的秘魯餐廳，或事先講明「不要醬油、不要勾芡」。

[導航](#)

彈性景點

拉爾科博物館 Museo Larco

秘魯規模最大的私人考古博物館，四萬五千件印加黃金器、彩陶與織品，玫瑰花園咖啡廳本身就是一景。 [導航](#) · [官方網站](#) · [TripAdvisor](#)

中央市場 Mercado Central de Lima

就貼在中國城旁的傳統市場，熱帶水果、香料與熟食攤緊密相連，是在地人的廚房日常。

[導航](#) · [蜻蜓遊記](#)

國家考古人類學歷史博物館 MNAHP

秘魯館藏最完整的考古人類學博物館，從前陶時期一路收到印加帝國。 [導航](#)

水舞秀 · 保留公園 Circuito Mágico del Agua

南美最大的水舞公園，十餘座噴泉配燈光音樂秀，15:00 – 22:00 開放，正式演出在 19:15、20:15、21:10 三個場次。 [導航](#)

巴蘭科 · 嘆息橋 Puente de los Suspiros

波希米亞老區的地標小橋，彩色老宅與街頭壁畫環繞，週四到週六街頭藝人與市集最熱鬧。 [導航](#) · [攻略](#) · [Machu Travel Peru](#)

La Parada 市場群 La Parada, La Victoria

利馬真正的批發集散地，水果種類全國最齊（lúcuma、chirimoya、aguaje、camu camu），Caldos César 是 36 年老店的 ca... [導航](#)

美食

Ceviche 生魚片 秘魯國民美食，檸檬汁醃漬生魚搭配洋蔥香菜，鮮酸開胃，任何餐廳必點，是最能代表利馬的一道料理。對海鮮過敏的人，點純魚類、避開綜合的 mixto。

[Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Lomo Saltado 炒牛肉 中式拌炒技法融入秘魯食材，牛肉、番茄、洋蔥與薯條同炒，是「中秘融合料理」Chifa 的代表作。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Causa Limeña 黃馬鈴薯泥塔 黃馬鈴薯泥夾層，內餡可選雞肉或酪梨，口感細膩滑順，是利馬傳統前菜。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Anticuchos 烤牛心串 醃漬牛心炭烤串燒，佐花生辣醬，街頭小吃攤必點，滋味濃郁不騷。

[Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Pisco Sour 皮斯科酸酒 秘魯國民調酒，Pisco 白蘭地 + 萊姆汁 + 蛋白 + 苦精，酸甜清爽，到秘魯必喝一杯。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Leche de tigre 虎奶 Ceviche 的醃漬柑橘汁直接當小杯喝，極度提神開胃，海鮮鮮味與酸香交融，勇者必試。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

以下是回程留在利馬時可考慮的名店與去處，皆須提前訂位：

Central 第 13 天 選項 Barranco，主廚 Virgilio Martínez 的秘魯生態系料理，全球五十大大客，一趟吃遍海拔 0 到 4,000 米的秘魯食材。導航

Maido 第 13 天 選項 Miraflores，Nikkei（日秘融合）料理代表，主廚 Mitsuharu Tsumura 的招牌 tasting menu 常年訂位困難。導航

Astrid y Gastón 第 13 天 選項 San Isidro，Gastón Acurio 的秘魯菜旗艦餐廳，位於歷史莊園 Casa Moreyra 內，適合正式一點的告別晚餐。導航

Larcomar 第 13 天 選項 建在懸崖邊的購物中心，多家海景餐廳與商店，適合空檔逛街兼看海，不用特別訂位也能應急。導航

注意事項

- 多人同行建議叫 Uber XL 或分兩台。歷史中心不好停車，讓司機在 Plaza San Martín 或 Jirón de la Unión 端點放人，走進廣場。
- Huaca Pucllana、San Francisco 皆導覽制、現場買票，不必預約（Pucllana 夜場除外，須預約）。
- 第 2 天 晚上先去超市買好 第 3 天 的早餐——民宿沒供餐，隔天 05:30 就要起床，沒時間覓食。
- 中央市場 / Calle Capón 一帶白天扒手多，同行別拉散，長輩走中間。
- 9 月是利馬的 garúa 灰霧季，海邊常整天陰天，行程照走即可，只是心理準備日落可能沒有顏色。

本章導航 QR code

手機相機對準即可開啟 Google 地圖導航。



強力推薦 瓦卡普卡亞遺址博物館



強力推薦 愛情公園



強力推薦 蘇爾基約市場



強力推薦 聖方濟各聖殿與修院



強力推薦 武器廣場



強力推薦 總統府衛兵交接



強力推薦 中國城



彈性 拉爾科博物館



彈性 中央市場



彈性 國家考古人類學歷史博物館



彈性 水舞秀 · 保留公園



彈性 巴蘭科 · 嘆息橋



彈性 La Parada 市場群



餐廳 Central



餐廳 Maido



餐廳 Astrid y Gastón



餐廳 Larcomar

第 2 章

印加聖谷

Valle Sagrado · 海拔 2,400–2,800m · 高原緩衝區

第 3–4 天

2 天

先適應此高度再上庫斯科

日落 17:42（深谷山影提早 30–60 分）

烏魯班巴河谷蜿蜒穿越安地斯山脈，海拔 2,400 – 2,800m，是前往馬丘比丘的必經高原緩衝區。印加帝國在此建立最密集的農業梯田、要塞與集市，遺跡保存比庫斯科市更完整。在此兩天是高原適應的關鍵，請認真對待。海拔走勢是刻意設計：第 3 天 從利馬 0m 飛抵庫斯科機場 3,400m（僅接機、不停留）→ 畢薩克 2,970m → 奧蘭泰坦博 2,792m，一路往下走。

抵達日 — 落地直奔聖谷，海拔一路下降

下機不進庫斯科市區，直奔聖谷，海拔一路往下。

- 10:30 航班 抵庫斯科，取行李、會合司機 [導航](#)
- 11:00 車 出發，直接離開庫斯科（不進市區）
- 11:35 強力推薦 Awana Kancha — km 23，四種駱馬科動物 + 天然染色織布示範，免費 [導航](#)
- 12:35 強力推薦 畢薩克午餐 + 市集 — 09:00 – 17:00 營業，第 3 天 恰逢週二傳統集日，人潮較週日寬鬆（此處入口可現場購買庫斯科套票，見下方說明） [導航](#)
- 15:35 抵奧蘭泰坦博 check-in [導航](#)
- 16:15 強力推薦 古鎮散步 → Qosqo Ayllu 印加街區 — 全世界唯一還住著人的印加城市規劃 [導航](#)
- 20:30 強力推薦 觀星 — 走出飯店抬頭即可，詳見下方觀星專區

彈性可加 Cochahuasi 動物救援中心（就在 Awana Kancha 隔壁，km22 vs km23，多開 2 分鐘），加入需 +45 分鐘 → 16:20 抵住宿、16:50 開始散步，光線仍夠。當天看長輩狀況現場決定，不影響後續安排。但包車詢價時要先講明，臨時加點司機通常另計費。

聖谷日 — 走路上要塞，包車探梯田鹽田

先走路去要塞（省車程），再包車一路往西高處走，午餐降到 2,870m。

- 08:00 **強力推薦** 走路去奧蘭泰坦博要塞 — 太陽神殿六巨石、公主浴池、梯田 [導航](#)
- 10:40 [車](#) **強力推薦** 莫雷梯田（3,500m）— 同心圓農業試驗場，上下層溫差達 15° C [導航](#)
- 12:15 **強力推薦** 馬拉斯鹽田（3,380m）— 入口 S/20 – 30 / 人，只收現金 [導航](#)
- 13:40 Urubamba 午餐（2,870m，比鹽田低 500m，刻意降海拔） [導航](#)
- 15:10 Sacred Valley Brewing（Pachar，回程路上、零繞路）— 草坪野餐桌、看釀酒設備 [導航](#)
- 16:20 Awamaki 公平貿易織品店 — 走路可到 [導航](#)
- 19:00 晚餐後早睡 — 隔天 08:29 火車，行李須提前收好

庫斯科觀光套票 — 四個必須知道的點（第 3 天 現場買）

- 買全票 S/130／人，不要買 S/70 分票。庫斯科 16 個景點沒有單張門票只能買套票，分三區。這條行程 第 3－4 天 用第三區（聖谷）、第 7 天 薩克薩瓦曼用第一區 → 買兩張分票要 S/140，全票只要 S/130，且效期 10 天（分票只有 1－2 天）。
- 不能線上買，只能現場買，要帶護照。官方售票處在庫斯科市區 Av. El Sol 103，但 第 3 天 不進市區 → 直接在畢薩克或奧蘭泰坦博的景點入口買。請司機事先確認該入口有賣「Integral」而非只賣分票。刷卡加收 3.15%，建議付現。
- 馬拉斯鹽田不在套票內，入口另收現金 S/20－30 / 人。
- Qorikancha 太陽神殿本體不在套票內 — 套票含的是旁邊的遺址博物館，神殿本體在聖多明哥修道院裡，要另買約 S/15－20。

觀星專區 — 全程觀星條件最好的地方：乾季、海拔 2,800m、光害極低（庫斯科市區有光害，熱水鎮在深峽谷看不到天）。印加人看的是「暗星座」：在銀河的暗塵帶裡讀出羊駝 Yacana、狐狸 Atoq、蛇 Machacuay——不是連星點成線，是看「星星之間的黑」。9 月銀河正好橫過天頂。零成本、零體力，長輩也能參與。走出飯店抬頭即可。另外，奧蘭泰坦博 沒有夜生活，常住人口約 2,000，多數店 22:00 前關。

下一段交通 第 5 天：PeruRail Expedition 33 奧蘭泰坦博 08:29 → 熱水鎮 09:54。住宿步行可到車站。09:54 抵達距 14:00 入場約 4 小時充裕（含上山巴士約 25 分 + 排隊）。

強力推薦



Awana Kancha Awana Kancha

強力推薦

位於 km 23，四種駱馬科動物（羊駝、駱馬、原駝、小羊駝）近距離接觸，並有天然植物染色織布現場示範，免費入場，是進入聖谷的第一站。

[導航](#)



畢薩克市集 Mercado de Pisac

強力推薦

安地斯山知名傳統市集，09:00 – 17:00 營業，第 3 天 恰逢週二傳統集日，人潮比週日觀光團寬鬆。手工染色織品、銀飾、陶器、彩色玉米一應俱全。

[導航](#) · [攻略](#) · [官方導覽](#)



奧蘭泰坦博要塞 Ollantaytambo

強力推薦

秘魯保存最完整的印加軍事要塞，太陽神殿六巨石、公主浴池、層層梯田直上山壁，含在 **Boleto Integral** 套票內。第 4 天早上從住宿走路即達，省去車程。

[導航](#) · [完整指南](#) · [官方導覽](#)



Qosqo Ayllu 印加街區 Qosqo Ayllu

強力推薦

全世界唯一還住著人的印加城市規劃，梯形門框、500 年前的石砌水道現在還在流水。免費，就是走進巷子裡，是第 3 天傍晚古鎮散步的重點。

[導航](#)



莫雷梯田 Moray

強力推薦

海拔 3,500m，同心圓下沉式梯田，推測為印加農業實驗站，上下層溫差可達 15° C，含在 Boleto Integral 套票內。

[導航](#) · [遊記](#)



馬拉斯鹽田 Salineras de Maras

強力推薦

海拔 3,380m，逾 6,000 個粉紅鹽池沿山壁階梯狀鑲嵌，千年印加採鹽遺跡至今仍在運作。入口另收現金 S/20 - 30／人，不在套票內。

[導航](#) · [攻略](#) · [官方導覽](#)



烏魯班巴 Urubamba

強力推薦

海拔 2,870m，比鹽田低 500m，安排在此午餐是刻意的降海拔設計，也是聖谷地理中心，前往各景點都方便。

[導航](#)

彈性景點

Cochahuasi 動物救援中心 Cochahuasi Animal Sanctuary

S/15 – 20 / 人，可見安地斯神鷹、美洲獅、眼鏡熊。 [導航](#)

Sacred Valley Brewing Sacred Valley Brewing Co., Pachar

在 第 4 天 回程路上、零繞路，草坪野餐桌，可近看在地精釀啤酒釀造設備。 [導航](#)

Awamaki Awamaki

公平貿易織品店，支持在地婦女編織合作社，從住宿走路可到。 [導航](#)

Pinkuylluna 印加倉庫 Pinkuylluna

免費、不用套票，在要塞對面那座山，陡、20 – 35 分鐘上山，但是俯瞰要塞與古鎮的最佳視角、遊客極少。 [導航](#)

Seminario 陶藝工坊 Seminario Ceramics, Urubamba

免費參觀，可在 第 4 天 午餐前後插 20 分鐘順路參觀。 [導航](#)

Museo Inkariy Museo Inkariy

印加之前的八個秘魯古文明，每個文明兩間展室（文物 + 等身場景重建）。 [導航](#)

美食

Choclo con queso 安地斯玉米 安地斯大粒玉米搭配新鮮白起司，簡單卻令人難忘，在市集與路邊攤均有販售。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Chicha morada 紫玉米汁 紫玉米加香料熬煮的甜飲，無酒精，色澤深紫，是安地斯地區獨有的解渴飲品。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Trucha 虹鱒料理 來自安地斯溪流的新鮮虹鱒，炸或烤皆美，聖谷任何餐廳幾乎必備，鮮嫩可口。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Cuy al horno 烤天竺鼠 安地斯傳統蛋白質來源，肉質類似兔肉，在地餐廳可嚐，是道地的印加風味體驗。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

9 月旺季，多人同行建議先訂位。

ALQA Museo 建議訂位 博物館 + 藝廊 + 餐廳 + 酒吧，有漂亮花園，明確要訂位，可當第 3 天 或 第 4 天 晚餐。 [導航](#)

El Albergue 火車站旁，鎮上最知名餐廳，附設蒸餾廠可品嚐 cañaazo 甘蔗烈酒；第 5 天早上 08:29 火車，位置極方便。 [導航](#)

Chuncho 餐廳兼酒吧，本地食材、chicha 玉米酒、手工調酒，「出去喝一杯」首選。

La Esquina 主廣場邊，本地咖啡 + 精釀啤酒。

ChocoMuseo 巧克力工作坊，坐著做，適合長輩。

住宿

La Casa de Ollanta 2 晚 第 3 天 入住、第 5 天 退房，共 3 間房。位於奧蘭泰坦博鎮上，火車站可步行抵達，配合 第 5 天 早上 08:29 的火車非常方便。 [導航](#)

注意事項

- 第 3 天 是高原適應的關鍵夜：喝古柯葉茶、輕度活動、禁酒、早睡
- 馬拉斯鹽田只收現金，請先備足索爾
- Boleto Turístico Integral 套票要帶護照現場買
- 聖谷為深谷，山影比日落時間提早 30 – 60 分鐘變暗
- 9 月乾季日夜溫差大，日落後一小時內驟冷，外套隨身別收進行李箱
- 奧蘭泰坦博 22:00 前多數店關門，沒有夜生活

本章導航 QR code

手機相機對準即可開啟 Google 地圖導航。



強力推薦 Awana
Kancha



強力推薦 畢薩克市集



強力推薦 奧蘭泰坦博要
塞



強力推薦 Qosqo Ayllu
印加街區



強力推薦 莫雷梯田



強力推薦 馬拉斯鹽田



強力推薦 烏魯班巴



彈性 Cochahuasi 動物
救援中心



彈性 Sacred Valley
Brewing



彈性 Awamaki



彈性 Pinkuyluna 印加
倉庫



彈性 Seminario 陶藝工
坊



彈性 Museo Inkariy



餐廳 ALQA Museo



餐廳 El Albergue



住宿 La Casa de
Ollanta

第 3 章

馬丘比丘

Machu Picchu · 遺址 2,430m · 熱水鎮 2,000m

第 5-6 天

2 天 1 夜

三種路線票

日出 05:46 · 日落 17:42

建於 15 世紀的印加天空之城，1983 年列入 UNESCO 世界遺產。遺址海拔 2,430m，所在的熱水鎮（Aguas Calientes）海拔 2,000m，比庫斯科還低，相對舒適。9 月乾季氣候最穩定，是全程最令人期待的高光時刻。

上山日 — 火車進站、下午登遺址

09:54 抵達距 14:00 入場約 4 小時，充裕。

- 08:29 火車 Expedition 33 火車 奧蘭泰坦博 → 熱水鎮
- 09:54 火車 抵達熱水鎮 Aguas Calientes
- 13:00 車 巴士上山（約 25 分，現場買，約 USD 24 來回 / 人）
- 14:00 強力推薦 Circuit 1B 上層梯台 — 所有人 · Puerta Principal 主門 [導航](#)
- 16:30 下山（巴士約 25 分）
- 18:00 熱水鎮晚餐
- 21:00 早睡（隔天 04:45 起床）

分組日 — 華納比丘／皇家神殿，午後離開

兩條路線入口不同、時段不同，下巴士後即分開 → 行前務必約好下山會合點與時間。

- 05:30 車 爬山的人排首班上山巴士（天未亮，日出 05:46 → 帶手電筒）
- 07:00 強力推薦 Circuit 3A 華納比丘 — 體力好者 · Puerta Baja 下門 [導航](#)
- 09:00 華納比丘須於 09:00 前通過華納比丘管制站，否則不能上山
- 09:00 強力推薦 Circuit 3B 皇家神殿 — 長者 / 一般體力 · 主門 · 含印加吊橋 [導航](#)
- 14:30 兩路人馬會合、回鎮上取行李（建議 14:30 前回到車站）
- 15:48 火車 Vistadome 304 火車 熱水鎮 → 奧蘭泰坦博
- 17:29 火車 抵達奧蘭泰坦博
- 17:40 車 私人接送往庫斯科（約 1.5 小時，全程夜路山路，須指定熟路司機）

三種路線票（文化部正式票券）

- 第 5 天（四）14:00 Circuito 1 全景線 · Ruta 1-B 上層梯台 所有人 入口 Puerta Principal 主門
- 第 6 天（五）07:00 Circuito 3 · Ruta 3-A 華納比丘山 體力好者 入口 Puerta Baja 下門
- 第 6 天（五）09:00 Circuito 3 · Ruta 3-B 皇家設計 長者 / 一般體力 入口 Puerta Principal 主門 含印加吊橋

入場規則（票面明列，違反就進不去）

- 必須出示護照正本，且與票面證件號一致 —— 票券「personal e intransferible」，不可轉讓。每個人的護照都要帶上山，不能鎖在飯店。
- 遲到寬限 30 分鐘（票面寫 45 分，供應商信寫 30，以嚴的為準）。第 6 天 華納比丘 07:00 那組，07:30 前沒進場就作廢。
- 華納比丘還有第二道關卡：須於 09:00 前通過管制站才能上山。
- 一律不可再入場（Reingreso: NO）—— 出場即結束，東西要一次帶齊。
- 遺址內沒有廁所，入口處先解決。
- 門票不含上山巴士、不含導遊 → 巴士現場買，約 USD 24 來回 / 人。
- 門票不可退、不可改，任何理由都一樣。

下一段交通 Vistadome 304：熱水鎮 15:48 → 奧蘭泰坦博 17:29。之後私人接送往庫斯科約 1.5 小時（，全程夜路山路須指定熟路司機）。

去程是 Expedition（探險號）艙等、回程才是 Vistadome（觀景號）。

強力推薦



馬丘比丘遺址 Machu Picchu

強力推薦

Circuit 1B 上層梯台可從守衛小屋 Casa del Guardián俯瞰整座印加城＝明信片經典角度；坡度和緩適合長輩。官方建議時長：有導遊 1.5－2.5 小時 / 自行參觀 1－1.5 小時。

[導航](#)



華納比丘 Huayna Picchu

強力推薦

海拔 2,720m，比主遺址高約 300m，陡峭石階加鐵鍊輔助，約 1.5－2 小時往返。

[導航](#)



印加吊橋 Inca Bridge

強力推薦

Ruta 3-B 含此點，沿懸崖石道的印加防禦性吊橋，路線平緩。

[導航](#)



熱水鎮 Aguas Calientes / Machupicchu Pueblo

強力推薦

海拔 2,000m，遺址門戶，餐廳與手工藝攤林立。

[導航](#)

彈性景點

熱水鎮溫泉 Baños Termales de Aguas Calientes

天然溫泉浴場，可舒緩腿部疲勞，適合下山後晚間前往。 [導航](#)

馬丘比丘遺址博物館 Museo Manuel Chávez Ballón

位於熱水鎮通往遺址巴士站的步道旁，展示遺址出土文物與考古史料，免費參觀。 [導航](#)

美食

Alpaca steak 羊駝排 精瘦低脂的安地斯駱馬科動物，口感接近牛肉，是熱水鎮餐廳最受遊客歡迎的主菜。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Quinoa soup 藜麥湯 安地斯藜麥燉湯，營養豐富，暖身又有助高原適應，爬馬丘比丘前的最佳補給。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Trucha a la plancha 煎虹鱒 烏魯班巴河新鮮虹鱒，炭火香煎，肉質嫩滑，是熱水鎮必嚐的在地食材料理。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Chocolate caliente 安地斯熱可可 秘魯是可可豆原產地，熱水鎮的熱可可香濃細滑，寒冷早晨出發前喝一杯是儀式感。 [Wikipedia](#) · [Peru Travel](#)

住宿

Hotel Retama Machupicchu 1 晚 第 5 天 入住、第 6 天 退房。位置配合 第 6 天 05:30 首班上山巴士排隊。 [導航](#)

注意事項

- 遺址內禁止飲食，且沒有廁所，入口先解決
- 每個人的護照都要帶上山，不能鎖在飯店

- 一律不可再入場，東西要一次帶齊
- 巴士上山早上常大排隊，提前 30 – 40 分鐘到站
- 遺址內手機訊號幾乎沒有
- 攜帶輕薄雨衣或防水外套，9 月偶有早晨山霧，午後通常放晴
- 門票不可退、不可改

本章導航 QR code

手機相機對準即可開啟 Google 地圖導航。



強力推薦 馬丘比丘遺址



強力推薦 華納比丘



強力推薦 印加吊橋



強力推薦 熱水鎮



彈性 熱水鎮溫泉



彈性 馬丘比丘遺址博物館



住宿 Hotel Retama Machupicchu

第 4 章

庫斯科

Cusco · 海拔 3,400m · 印加帝國首都 · 全程最高

第 7-8 天

2 天

已適應高原 5 天以上

日出 05:47 · 日落 17:42 (18:05 全黑)

印加帝國首都，海拔 3,400m、全程最高，殖民建築疊在印加石牆之上。此時已在高原適應 5 天以上，是全程最安全的高海拔遊覽時機。兩天的排法邏輯很簡單：第 7 天 是文化重日、第 8 天 是平地休整日——因為 第 9 天 要 05:00 起床，前一晚必須留時間打包、把體力養好。

文化日 — 上午搭車上山、下午全平地

唯一需要爬的部分用「車送到最高點 → 一路走下坡回廣場」串成一條線；中午之後所有點都在廣場 150m 內。

- 08:00 自備早餐 + 古柯茶（民宿無供餐，前一晚先買好）→ 09:00 廂型車上山（前一晚請住處代叫）
- 09:20 Cristo Blanco 白色基督像 [導航](#)
- 09:45 **強力推薦** 薩克薩瓦曼 — 車直上上方停車場，只走主平台與巨牆下段（含 Boleto Integral，不另購） [導航](#)
- 11:15 Plaza San Blas 週六市集 [導航](#)
- 12:15 **強力推薦** 沿 Hatun Rumiyoq 石板坡道走下坡看十二角石 → 12:45 廣場午餐 [導航](#)
- 14:15 **強力推薦** 庫斯科大教堂 [導航](#)
- 15:30 **強力推薦** Casa Concha 馬丘比丘博物館 [導航](#)
- 16:35 廣場邊咖啡休息 / 伴手禮小逛 — 不回住處（住處距廣場 1.1km 上坡）
- 17:30 長輩休息時間 — 在咖啡館稍坐
- 18:00 早晚餐：Chicha por Gastón Acurio（Plaza Regocijo）或 Nuna Raymi（家常、近廣場）
- 19:45 一趟車直接回住處（約 10 分，S/10 - 15，請餐廳代叫）→ 20:00 到家、早睡

平地休整日 — 零爬坡、為叢林段養體力

第 9 天 要 05:00 起床、06:00 出發。今天全程平地、零爬坡，留半個下午打包。

07:30 睡到自然醒 + 自備早餐 → 08:45 叫車前往 San Pedro 市場（約 900m，比舊飯店遠一倍 | S/8 - 10）

09:00 **強力推薦** 聖佩德羅市場導航

10:50 叫車回住處放採買品 → 11:00 午餐午休（長輩可回房躺一下）
市場順便買：① 第 9 天 清晨外帶早餐 ② 今晚在住處自炊的食材

14:00 **強力推薦** Qorikancha 太陽神殿導航

15:40 步行回住處（600m，緩下坡）→ 16:00 打包提早開始
ChocoMuseo 新位置下已不建議專程去（離住處 1.1km）

17:30 長輩休息時間 — 已在住處

16:00-19:00 **強力推薦** 打包夜（不可省）

① 叢林段分裝：每人 1 件 $\leq 11\text{kg}$ + 1 小包，其餘寄放 Āmak 市區倉庫

② 厚外套 / 保暖衣物歸位（叢林 $28 - 30^{\circ}\text{C}$ 、庫斯科夜間 5°C ）

③ 處理國內線行李落差 — 國際段每人 $2 \times 23\text{kg}$ ，第 9 天 起只有 $1 \times 23\text{kg}$

21:00 早睡

體力不夠時的砍單順序（當天照這個砍，不要臨時亂改）

- 先砍 Cristo Blanco（15 分鐘的加分題）
- 砍 第 7 天 聖布拉斯週六市集 → 薩克薩瓦曼看完直接叫車回廣場休息
- 砍 第 8 天 ChocoMuseo
- 砍 第 7 天 Casa Concha — 但這是全程唯一機會，砍了就沒有
- 絕不砍：第 8 天 晚上的打包時間

把行程鎖死的五個開放時間（先看這個再看逐時表）

景點	開放時間	結論
Casa Concha 馬丘比丘博物館	一 – 六 09:00 – 17:00，週日休館	只能排 第 7 天
San Blas 週六市集 Feria Sabatina	僅週六 09:00 – 18:00	只能排 第 7 天
Qorikancha 太陽神殿	一 – 六 08:30 – 17:30；週日只開 14:00 – 17:00	第 8 天 必須卡在 14:00 – 17:00
San Pedro 市場	一 – 六 06:30 – 18:30；週日 07:00 – 12:00	第 8 天 必須排早上
庫斯科大教堂	每日 10:30 – 17:00	建議排 第 7 天，購票在左側 Triunfo 教堂門口、帶護照

距離參考（這兩天實際會走的每一段）

路段	距離／時間	地勢
住處 → Qorikancha	約 600m · 8 – 10 分	新住處最大優點 第 8 天 下午步行
住處 → 庫斯科機場	約 4.5 – 5km · 12 – 15 分	比舊飯店近；第 9 天 06:00 出發，須預約
住處 → Plaza de Armas	約 1.1km · 15 – 18 分	回程上坡 → 一律叫車 S/10 – 15

住處 → San Pedro 市場	約 900m · 12 – 15 分	比舊飯店遠一倍 → 第 8 天 早上叫車 S/8 – 10
-------------------	--------------------	----------------------------------

住處 → 薩克薩瓦曼／Cristo Blanco	約 5km · 18 – 20 分	盤山，一律叫車
--------------------------	-------------------	---------

Plaza de Armas → Casa Concha	150m · 2 分	全平
------------------------------	------------	----

Plaza de Armas → Qorikancha	400m · 6 分	緩下坡
-----------------------------	------------	-----

Plaza de Armas → 十二角石	200m · 3 分	緩上坡
-----------------------	------------	-----

十二角石 → Plaza San Blas	250m · 陡	只走下坡方向
-----------------------	----------	--------

Plaza de Armas → Plaza Regocijo	200m · 3 分	全平（第 7 天 晚餐）
---------------------------------	------------	--------------

下一段交通（第 9 天） 06:00 出發前往庫斯科機場（約 4.5 – 5km／12 – 15 分，前一天請住處安排或預訂接送公司，無櫃檯、清晨天未亮別現場攔車）

LATAM 庫斯科 08:35 → 利馬 10:05 → 利馬轉機 1h30，同一 LATAM 訂位、行李直掛，勿離開航廈 → 利馬 11:35 → 伊基托斯 13:25。

強力推薦



薩克薩瓦曼 Sacsayhuamán

強力推薦

車直上上方停車場，只走主平台與巨牆下段，含 Boletó Integral，不另購。

[導航](#)



十二角石 Hatun Rumiyoc

強力推薦

免費街景，就在 Hatun Rumiyoc 石板坡道上，一塊巨石精準切出十二個角、與鄰石無縫接合。

[導航](#)



庫斯科大教堂 Catedral del Cusco

強力推薦

Zapata 《最後的晚餐》主菜是天竺鼠、地震之主黑基督、María Angola 大鐘；S/40，內部禁攝影。

[導航](#)



Casa Concha 馬丘比丘博物館 Museo Machu Picchu Casa

Concha

強力推薦

賓厄姆 1912 帶去耶魯、2011 歸還的馬丘比丘出土文物專館，剛去完馬丘的完美收尾；17:00 關，約 S/22。

[導航](#)

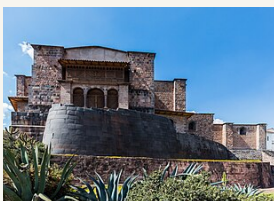


聖佩德羅市場 Mercado Central de San Pedro

強力推薦

果汁攤 especial (lúcuma / 瑪卡 S/6 – 10)、comedor 的 menú del día S/10 – 18。只帶當日小額現金、背包背前面、防扒。

[導航](#)



Qorikancha 太陽神殿 Qorikancha / Convento de Santo

Domingo

強力推薦

印加最神聖神殿（曾覆金板）與殖民修道院疊構、無縫弧形石牆。看石牆本體要另買 S/15 – 20，套票只含地下小博物館。

[導航](#)



武器廣場 Plaza de Armas del Cusco

強力推薦

庫斯科心臟地帶，大教堂與耶穌會教堂對峙而立，四周是印加宮殿遺址改建的西班牙殖民建築。

[導航](#)

彈性景點

白色基督像 Cristo Blanco

停車場下車即到，平坦觀景台俯瞰全城；與 San Cristóbal 觀景台擇一，別兩個都去。 [導航](#)

聖布拉斯廣場 Plaza San Blas

僅週六 09:00 – 18:00 有週六市集 Feria Sabatina；聖布拉斯教堂內有世界知名的雪松木雕講壇。 [導航](#)

ChocoMuseo ChocoMuseo Cusco

免費展覽與選購；巧克力工作坊須提前預約，約 2 小時、US\$33 / 人。 [導航](#)

印加博物館 Museo Inka

藏品最完整的印加主題館（全球最多 quero 木杯），中庭常有織女示範。 [導航](#)

MAP 前哥倫布藝術館 Museo de Arte Precolombino

Larco 家族精品策展，附設 MAP Café。 [導航](#)

耶穌會教堂 Iglesia de la Compañía de Jesús

安地斯巴洛克立面、鍍金祭壇。 [導航](#)

Q'enqo Q'enqo

城郊、含套票；可包計程車由高至低串成下坡線，長輩挑站下車。 [導航](#)

Puka Pukara Puka Pukara

城郊、含套票。 [導航](#)

Tambomachay Tambomachay

城郊、含套票；可與 Q'enqo、Puka Pukara 串成一條下坡線。 [導航](#)

San Cristóbal 觀景台 Iglesia San Cristóbal

與 Cristo Blanco 擇一，別兩個都去。 [導航](#)

庫斯科星象館 Planetarium Cusco

印加暗星座 + 望遠鏡，需出城、需預約、傍晚場。 [導航](#)

美食

Cuy Asado 整隻烤天竺鼠 整隻炭烤，視覺衝擊十足，是庫斯科最具代表性的文化料理，肉質近似兔肉，鮮嫩不柴。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Rocoto relleno 填料辣椒 紅色 Rocoto 辣椒填入肉餡與馬鈴薯，上覆融化起司烤製，香辣鹹鮮，庫斯科傳統名菜。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Chicha de jora 玉米啤酒 發酵玉米製成的印加傳統飲品，微酸輕盈，在地 Chichería 小店才喝得到，是奇特的文化體驗。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Adobo Cusqueño 庫斯科燉豬 安地斯辣椒慢燉豬肉，傳統週日早晨料理，湯汁濃郁，配玉米餅一起吃最道地。 [TasteAtlas](#) · [Peru Travel](#)

La Bodega 138 餐廳 · 第 7 天 午餐 廣場旁平地、腸胃保守安全牌，適合剛到庫斯科的第一餐。 [導航](#)

Chicha por Gastón Acurio 餐廳 · Plaza Regocijo 體面之選，可點 cuy 精緻版，適合正式晚餐。 [導航](#)

Morena / Nuna Raymi 餐廳 · 近廣場 家常口味，近廣場。資料表無座標，現場以店名搜尋即可。

住宿

整戶民宿 (Coripata/Santiago 區) 3 晚 整戶出租，多人可住同一屋。位置在 Coripata / Santiago 區（非歷史中心）：距 Qorikancha 僅約 600m、距庫斯科機場約 4.5 – 5km / 12 – 15 分；但距 Plaza de Armas 約 1.1km（回程上坡）、距 San Pedro 市場約 900m。無櫃檯、無早餐。

第 7 – 8 天 現場要付的票與車

項目	單價	合計（以 6 人為例）
薩克薩瓦曼	含 Boleto Integral	S/0
庫斯科大教堂	S/40	S/240
Casa Concha 馬丘比丘博物館	約 S/22	約 S/132
Qorikancha 本體	S/15 – 20	約 S/90 – 120
Cristo Blanco · 十二角石 · San Blas 市集 · San Pedro 市場	免費	S/0
計程車	—	約 S/150
小計	—	約 S/610 – 640 (≈ US\$165 – 175)

多處刷卡加收手續費 → 這兩天備足現金。ChocoMuseo 工作坊若要做，US\$33 / 人另計。

注意事項

- 從 Plaza San Blas 回廣場務必走 Hatun Rumiyoc 石板坡道（無長階梯），不要走 Cuesta de San Blas 的階梯 —— 考量長輩行動安全，下階梯比上階梯更危險，慢走扶邊
- 保守版備案：長輩從 Plaza San Blas 直接叫車下廣場（5 分、S/8），其他人再走下來會合
- 歷史中心橫越僅 15 – 20 分，但鵝卵石 + 斜坡 + 3,400m 上坡吃力 → 上山景點一律叫車
- 日落 17:42、18:05 全黑，晚餐後回住處一律叫車。住處在 Coripata／Santiago（觀光核心外）→ 務必叫車到門口
- 長輩需在 17:30 前收工回飯店休息，兩天行程都已配合
- San Pedro 市場 menú 湯品成分複雜，有過敏者點餐前先問

本章導航 QR code

手機相機對準即可開啟 Google 地圖導航。



強力推薦 薩克薩瓦曼



強力推薦 十二角石



強力推薦 庫斯科大教堂



強力推薦 Casa Concha 馬丘比丘博物館



強力推薦 聖佩德羅市場



強力推薦 Qorikancha 太陽神殿



強力推薦 武器廣場



彈性 白色基督像



彈性 聖布拉斯廣場



彈性 ChocoMuseo



彈性 印加博物館



彈性 MAP 前哥倫布藝術館



彈性 耶穌會教堂



彈性 Q'enqo



彈性 Puka Pukara



彈性 Tambomachay



彈性 San Cristóbal 觀景
台



彈性 庫斯科星象館

第 5 章

伊基托斯

Iquitos · 海拔 0m · 亞馬遜叢林門戶

第 9-12 天

4 天 3 晚

市區 1 晚 + Ämak 叢林 2 晚

9 月枯水期

日出 05:45 · 日落 17:49

全球最大無法以陸路抵達的城市——只能搭飛機或乘船數天才能到達。從庫斯科 3,400m 高原直接落地，迎面而來的是 28 – 30° C 濕熱叢林，是這趟旅程最強烈的感官切換。市區能用的時間只有兩段：第 9 天 下午 – 晚上、第 10 天 清晨（Ämak 接人之前）。第 11 天 全天在叢林、第 12 天 從 Villa 直送機場，都沒有市區時間，行程設計上把七個市區必看全部塞進這兩個時段。

落地日 — Malecón 步行線

飯店走到 Malecón 約 5 – 8 分鐘，下列行程全程步行，不需要叫車。

- 13:25 航班 抵伊基托斯 IQT，領行李
- 14:00 車 進市區 — 叫小巴 / 計程車，勿搭 mototaxi
- 14:25 Studio 69 check-in、放行李、換薄衣 [導航](#)
- 15:15 強力推薦 Museo Amazónico — Felipe Lettersten 32 尊等身原住民雕像 + 橡膠時期照片畫作 [導航](#)
- 16:30 強力推薦 亞馬遜原住民文化博物館 — 就在隔壁，開到晚上不趕 [導航](#)
- 17:20 強力推薦 Malecón Tarapacá 日落散步（日落 17:49）+ Casona Morey / Casona Pinasco 外觀，純外觀、免費 [導航](#)
- 18:10 強力推薦 Casa de Fierro（鐵屋）→ Plaza de Armas 入夜，廣場周邊晚餐 [導航](#)
- 20:10 回飯店分裝叢林行李 — 進叢林每人 1 件 ≤11kg + 1 小包，其餘寄 Āmak 市區倉庫，當晚務必完成

Belén 早市 → 進叢林

Belén 市場 05:00 開、7-9 點最精華、下午收攤——這就是把它移到清晨的原因。

05:30 起床（日出 05:45）

05:50 車 計程車前往 Belén

06:00 強力推薦 Mercado de Belén（含 Pasaje Paquito 藥草巷、高台市場）導航

07:30 回 Studio 69、換鞋、拿叢林包

08:00 車 Āmak 到飯店接人，同時把寄倉庫的行李交出去

08:15 Nanay 市場 導航

09:00 CREA 亞馬遜動物救援中心 導航

10:00 船 出發前往 Āmak Villa，抵達後迎賓飲料

下午 強力推薦 黑水河 Río Negro 遊船 + 食人魚垂釣 → 河上日落

叢林全日

全天在 Villa 與河上，沒有市區行程。

清晨

強力推薦 河上日出

上午

強力推薦 粉紅淡水豚

上午

強力推薦 猴島 Monkey Island

下午

強力推薦 Las Palmas 或 Timicuro 社區部落

夜間

強力推薦 夜間叢林健行

夜間

營火晚餐

叢林 → 利馬

業者建議「回程搭最晚的班機」——21:40 的班機正好符合，白天整天都還在叢林。

上午

強力推薦 Yagua (Yahuas) 原住民部落 (吹箭)

中午

自由時間 / 河中戲水

15:00

船 離開 Āmak Villa → 沿亞馬遜河直送機場（途中經市區倉庫取寄放行李）

19:40

抵伊基托斯機場

21:40

航班 Sky Airline 起飛

23:40

航班 抵利馬（詳見返程段）

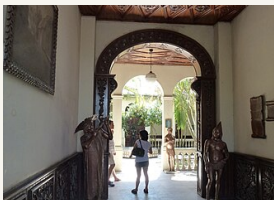
叢林套裝・ Āmak Perú High River (3 天 2 夜)

- 首班船 10:00 是伊基托斯 → Āmak Villa 當日唯一去程班次；第 9 天 班機 13:25 才落地趕不上，這正是「先住市區一晚、第 10 天 才進叢林」的原因。
- 末班船 15:00 Villa → 伊基托斯，安全考量不走夜路。
- 帶進叢林：輕薄衣物（28 – 30° C）、泳衣、個人毛巾、防蚊液、防曬、帽子、太陽眼鏡、手電筒 + 備用電池（夜間健行用）、輕便雨衣、水壺、相機、個人藥品。
- 寄放市區：庫斯科段的厚外套與保暖衣物、23kg 大行李箱、伴手禮。
- 業者指定攜帶清單另有：護照、望遠鏡、雨傘、好走的鞋（雨鞋業者提供，不必自備）。

下一段交通 第 12 天 15:00 末班船離開 Ämak Villa → 沿亞馬遜河直送機場（途中經市區倉庫取寄放行李）→ 19:40 抵機場 → Sky Airline 伊基托斯 21:40 → 利馬 23:40 。 Sky Airline Peru 2026 年有較密集的航班取消紀錄 → 出發前 1-2 週應再確認班機是否照常執飛。 [伊基托斯機場](#)

強力推薦

市區強力推薦（第 9 天 下午－晚 + 第 10 天 清晨）



亞馬遜博物館 Museo Amazónico

強力推薦

Malecón Tarapacá 386。Felipe Lettersten 打造的 32 尊等身原住民雕像，加上橡膠時期的照片與畫作，是全天最硬的時間牆，必須排在第一站。與隔壁的原住民文化博物館同一條 Malecón，步行 1 分鐘。

[導航](#)



亞馬遜原住民文化博物館 Museo de Culturas Indígenas

Amazónicas

強力推薦

Malecón Tarapacá 332，就在亞馬遜博物館隔壁。開到晚上，不趕，可以放在 Museo Amazónico 之後從容參觀。

[導航](#)



Malecón Tarapacá Malecón Tarapacá

強力推薦

沿伊基托斯河岸的濱河步道，日落 17:49，是全城最好的黃昏散步路線。沿線經過 Casona Morey / Casona Pinasco 等橡膠大亨豪宅，葡萄牙手繪花磚、義大利大理石、鐵製欄杆，純外觀、免費參觀。

[導航](#)



Casona Morey Casa Morey

強力推薦

橡膠繁盛期（1890 年代）留下的大亨豪宅，葡萄牙手繪花磚外牆、義大利大理石與鐵製陽台欄杆，是 Malecón 沿線最華麗的一棟。純外觀參觀、免費，走 Malecón 時順路即可看到。

[導航](#)



鐵屋 Casa de Fierro

強力推薦

與艾菲爾鐵塔同一設計師 Gustave Eiffel 設計的金屬預製房屋，橡膠繁盛期（1890 年代）從歐洲整船運來組裝，是伊基托斯市中心最特別的一棟建築。

[導航](#)

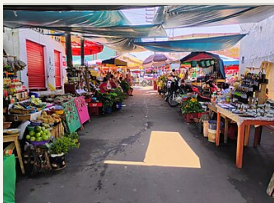


武器廣場 Plaza de Armas de Iquitos

強力推薦

市中心廣場，入夜後最熱鬧，緊鄰鐵屋，適合當作第 9 天晚餐前後的收尾點。

[導航](#)



貝倫市場 Mercado de Belén

強力推薦

含 Pasaje Paquito 藥草巷與高台市場。9 月是枯水期，「浮水城」當時是踩在泥地上的高腳屋，不是船遊，先跟大家說明避免期待落差；鞋子要能踩泥，涼鞋不行，包鞋或雨鞋，回來要洗。全市扒手風險最高的點：跟導遊走、貴重物品留飯店、只帶零錢放前口袋、不戴首飾、不亮相機。

導航

叢林行程 (Ämak High River)

Nanay 市場 Mercado / Puerto de Nanay

強力推薦

Ämak 行程 第 10 天 上午的第一站，順路經過的河港市場，之後直接接往 CREA 救援中心再趕 10:00 的船。

導航

CREA 亞馬遜動物救援中心 Centro de Rescate Amazónico

強力推薦

行程內含的救援中心門票，收容並照護受傷或非法飼養沒收的亞馬遜野生動物，是進叢林前最後一站市區周邊行程。09:00 才開門，是 第 10 天 上午銜接 10:00 首班船的最後一個時間點。

導航

黑水河遊船 Rio Negro

強力推薦

第 10 天 抵達 Ämak Villa 當天下午的行程，沿黑水支流遊船，觀察岸邊生態，河面在夕陽下呈深色鏡面。

食人魚垂釣 Piranha Fishing

強力推薦

竹竿搭配生肉為餌垂釣食人魚，釣起後近距離觀察鋒利牙齒再放回，是有驚無險的叢林趣味體驗。

河上日出／日落

強力推薦

Ämak Villa 兩晚期間安排的河上日出與日落時段，是叢林小屋最容易安排、也最容易被記住的畫面。

粉紅淡水豚 Boto

強力推薦

亞馬遜特有的粉紅色淡水豚，第 11 天 上午的行程之一，河面浮沉時偶爾能看到粉紅色的背部。

猴島 Monkey Island

強力推薦

第 11 天 上午行程，河中小島棲息多種猴類，近距離觀察牠們在樹冠間活動。

社區部落 Las Palmas / Timicuro

強力推薦

第 11 天 下午參訪的在地社區部落（依當天安排擇一），了解亞馬遜河岸居民的日常生活。

夜間叢林健行

強力推薦

第 11 天 晚間由導遊帶領的夜間健行，手電筒尋找夜行昆蟲與蛙類，接續營火晚餐。

Yagua (Yahuas) 原住民部落

強力推薦

第 12 天 上午最後一個叢林行程，傳統吹箭表演與部落文化介紹，之後即是自由時間與離開 Villa 前的河中戲水。

彈性景點

Ayapua 蒸汽船博物館 Barco Museo Ayapua

S/10，導覽 45 分。 [導航](#)

美食

Juane 香蕉葉包飯 米飯、雞肉、橄欖用香蕉葉包裹蒸熟，亞馬遜的特色節慶料理，香氣獨特令人難忘。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Tacacho con cecina 炸香蕉 + 煙燻豬 搗碎炸青蕉球搭配煙燻豬肉，是伊基托斯最道地的早午餐，口感紮實下飯。 [Wikipedia](#) · [TasteAtlas](#)

Inchicapi 花生雞湯 花生濃湯加木薯與香菜慢燉，濃郁溫暖，是亞馬遜家庭料理的代表，叢林小屋常見。 [TasteAtlas](#) · [Peru Travel](#)

Aguaje juice 棕櫚果汁 橘紅色熱帶棕櫚果，酸甜特殊，只在亞馬遜喝得到，維生素 C 豐富，鮮榨最棒。 [Wikipedia](#) · [Peru Travel](#)

Chontacuro 棕櫚幼蟲串 棕櫚樹幼蟲炭烤串燒，外酥內嫩，富含蛋白質，是亞馬遜最有名的「勇者食物」。 [TasteAtlas](#) · [Peru Travel](#)

住宿

Studio 69 Aparthotel (市區) 1 晚 第 9 天 入住、第 10 天 退房。check-in 13:00 – 00:00 (13:25 落地、約 14:20 到，完全在窗口內) | check-out 12:00 – 12:30 (第 10 天 08:00 就被接走，不衝突)。含廚房與早餐，步行數個街區到 Plaza de Armas。記得告知飯店 第 10 天上午 Āmak 會來接人。 [導航](#)

Āmak Villa (叢林) 2 晚 第 10 天 入住、第 12 天 離開。亞馬遜河上的小屋，含全餐與所有導覽。無 Wi-Fi、幾乎無手機訊號，這兩晚請享受與世界斷聯。位於亞馬遜河上，由 Āmak 船班接送。

注意事項

- 防蚊措施極重要：DEET 30%+ 防蚊液，進叢林需穿長袖長褲，白天也要。
- 日曬強烈，備 SPF50+ 防曬乳。
- 飲用水一律瓶裝水，包括刷牙。
- 叢林飲料不含在團費內，且小屋多半只收現金 → 帶足索爾小鈔。
- 亞馬遜河水色棕黃是單寧酸造成，非污染。
- 個人常用藥須自備且隨身，小屋只備發燒 / 頭痛 / 蚊蟲叮咬 / 腸胃不適的基本藥品。
- 市區叫小巴或計程車，多人同行勿搭 mototaxi。
- Belén 需導遊同行。

本章導航 QR code

手機相機對準即可開啟 Google 地圖導航。



強力推薦 亞馬遜博物館



強力推薦 亞馬遜原住民文化博物館



強力推薦 Malecón Tarapacá



強力推薦 Casona Morey



強力推薦 鐵屋



強力推薦 武器廣場



強力推薦 貝倫市場



強力推薦 Nanay 市場



強力推薦 CREA 亞馬遜動物救援中心



彈性 Ayapua 蒸汽船博物館



住宿 Studio 69 Aparthotel (市區)

第 6 章

返程・利馬

Lima・海拔 0m・最後 24 小時

第 12 天 深夜-第 13 天

返程

日落 18:03

第 12 天 23:40 才落地，實際 check-in 約 00:30 – 01:00。若搭深夜航班離境，第 13 天 還有一整天 + 晚上可以用。

深夜落地

訂房須確認可 24 小時 / 深夜入住，並事先告知抵達時間。

23:40

航班 抵利馬國際機場

00:30

抵飯店深夜 check-in

利馬最後一天

深夜航班的話，需延遲退房或加訂 day use。

08:00

強力推薦 早餐後退房寄放行李

白天

整天自由 — 購物 / 美食

傍晚

水舞秀 Circuito Mágico del Agua 或 巴蘭科 Barranco [導航](#)

19:30

最後晚餐（Central / Maido / Astrid y Gastón，須提前訂位）

21:30

航班 動身前往機場（深夜航班提前 3 小時到）

彈性景點

水舞秀・保留公園 Circuito Mágico del Agua

已在第 1 章介紹，見 [p.16](#)

巴蘭科・嘆息橋 Puente de los Suspiros

已在第 1 章介紹，見 [p.16](#)

Larcomar 購物中心 Larcomar

建在懸崖邊的購物中心，多家海景餐廳與商店，適合白天空檔逛街兼看海，不用特別訂位也能應急。 [導航](#)

Central Central Restaurante

Barranco，主廚 Virgilio Martínez 的秘魯生態系料理，全球五十大大客，須提前訂位。 [導航](#)

Maido Maido

Miraflores，Nikkei（日秘融合）料理代表，招牌 tasting menu 常年訂位困難，須提前訂位。 [導航](#)

Astrid y Gastón Astrid y Gastón Casa Moreyra

San Isidro，Gastón Acurio 的秘魯菜旗艦餐廳，位於歷史莊園 Casa Moreyra 內，適合正式一點的告別晚餐，須提前訂位。 [導航](#)

利馬機場 Aeropuerto Jorge Chávez

國際線建議提前 3 小時到；深夜航班 第 13 天 晚間就要出發。 [導航](#)

注意事項

- 利馬國際機場建議提前 3 小時到。
- 夜間避免帶貴重物品外出。
- 一律叫 Uber / Cabify，不攔路邊車。
- 行李落差提醒——回程國內線已結束，國際段恢復每人 2×23kg。

本章導航 QR code

手機相機對準即可開啟 Google 地圖導航。



彈性 Larcomar 購物中心



彈性 Central



彈性 Maido



彈性 Astrid y Gastón



彈性 利馬機場

附 錄

相關連結與照片出處

相關連結

作者網站：<https://changyustory.com/>

旅行總覽：<https://changyustory.com/travel/>

秘魯旅行筆記：<https://changyustory.com/travel/peru.html>

自駕中國：<https://changyustory.com/travel/china-roadtrip.html>

本行程網頁版：<https://changyustory.com/travel/peru-guide.html>

FB 張遇在路上：<https://www.facebook.com/beforetheroadtrip>

IG @roadtripchina_explorers：https://www.instagram.com/roadtripchina_explorers/

照片出處

封面攝影：張遇。景點照片來自 Wikimedia Commons，皆為自由授權；作者與授權條款見各檔案頁。

瓦卡普卡亞遺址博物館：[Huaca_Pucllana_Miraflores.jpg](#)

愛情公園：[Parque_del_Amor_-_Miraflores_-_Lima%2C_Peru_%284869604429%29.jpg](#)

蘇爾基約市場：[Mercado_Surquillo_1_Lima_PE.jpg](#)

聖方濟各聖殿與修院：[Lima_convento_san_francisco_de_asis.jpg](#)

武器廣場：[Lima%2C_Peru%E2%80%A6the_Plaza_de_Armas_de_Lima_by_day_%288444360764%29.jpg](#)

總統府衛兵交接：[Palacio_de_Gobierno_del_Per%C3%BA_2017.jpg](#)

中國城：[Barrio_Chino_200502.jpg](#)

Awana Kancha：[Awana_Kancha_-_panoramio.jpg](#)

畢薩克市集：[Pisac_-_panoramio_%282%29.jpg](#)

奧蘭泰坦博要塞：[Ollantaytambo_-_Heiliges_Tal.jpg](#)

Qosqo Ayllu 印加街區：[Cancha_external_walls_in_Ollantaytambo_with_reinforced_corners.jpg](#)

莫雷梯田：[Peru_-_Sacred_Valley_%26_Incan_Ruins_279_-_Moray_%288118174960%29.jpg](#)

馬拉斯鹽田：[Salineras_de_Maras%2C_Maras%2C_Per%C3%BA%2C_2015-07-30%2C_DD_03-07_PAN.JPG](#)

烏魯班巴：[Urubamba_2019-10-10-1.jpg](#)

馬丘比丘遺址：[Machu_Picchu%2C_2023_%28012%29.jpg](#)

華納比丘：[Peru_Machu_Picchu_Sunrise.jpg](#)

印加吊橋：[106_-_Machu_Picchu_-_Juin_2009.jpg](#)

熱水鎮：[Aguas_Calientes%2C_Cuzco%2C_Per%C3%BA%2C_2015-07-30%2C_DD_68.JPG](#)

薩克薩瓦曼：[Sacsayhuam%C3%A1n%2C_Cusco%2C_Per%C3%BA%2C_2015-07-31%2C_DD_27.JPG](#)

十二角石：[04_Cusco_%2826%29.jpg](#)

庫斯科大教堂：[Catedral_de_la_ciudad_del_Cusco.jpg](#)

Casa Concha 馬丘比丘博物館：[Casa_Concha.jpg](#)

聖佩德羅市場：[Cusco_San_Pedro_Market_1.jpg](#)

Qorikancha 太陽神殿：[Corikancha%2C_Cusco%2C_Per%C3%BA%2C_2015-07-31%2C_DD_68.JPG](#)

武器廣場：[Catedral%2C_Plaza_de_Armas%2C_Cusco%2C_Per%C3%BA%2C_2015-07-31%2C_DD_57.JPG](#)

亞馬遜博物館：[Museo_Amaz%C3%B3nico_de_Iquitos_1.jpg](#)

亞馬遜原住民文化博物館：[Museo_Etnografico_Amazonico_de_Iquitos.jpg](#)

Malecón Tarapacá：[Iquitos_Malecon01.jpg](#)

Casona Morey：[Casa_Morey_-_Iquitos_%281%29.jpg](#)

鐵屋：[Casa_de_Fierro_en_Iquitos.jpg](#)

武器廣場：[Iquitos-Plaza_de_Armas-1.JPG](#)

貝倫市場：[Mercado_de_Bel%C3%A9n%2C_Iquitos_01.jpg](#)

張遇在路上

changyustory.com