



海岸星光號系列 |

溫哥華+海岸星光號觀景列車+舊金山+紅木國家公園+火山口湖國家公園+波特蘭+
雷尼爾山國家公園+西雅圖 8日遊 (套餐)

溫哥華進出

產品資訊			
產品編號	R0003252	團號	R8V
套餐方案名稱	溫哥華進出		
出發城市	溫哥華 Vancouver -VR		
目的地城市	溫哥華 Vancouver -VR	途經地點	海岸星光號觀景列車 Amtrak Coast Starlight、紅木國家公園和 州立公園 Redwood National and State Parks、火山口湖國家公園 Crater Lake National Park 、雷尼爾山國家公園 Mt. Rainier National Park
行程天數	8 天 7 晚	交通工具	汽車
接/送機		幣種	USD

產品價格	
單人入住: \$1568 / 人	兩人入住: \$1248 / 人

<p>加上團費餘額，所有人總費用 1608</p> <p>房間數:1;遊客數:1;</p> <p>基礎價格:1 x 1568 = 1568</p> <p>【1天】交通附加費:1 x 5 = 5</p> <p>【3天】交通附加費:1 x 15 = 15</p> <p>【4天】交通附加費:1 x 20 = 20</p>	<p>加上團費餘額，所有人總費用 2576</p> <p>房間數:1;遊客數:2;</p> <p>基礎價格:2 x 1248 = 2496</p> <p>【1天】交通附加費:2 x 5 = 10</p> <p>【3天】交通附加費:2 x 15 = 30</p> <p>【4天】交通附加費:2 x 20 = 40</p>
<p>三人入住: \$1148 / 人</p> <p>加上團費餘額，所有人總費用 3564</p> <p>房間數:1;遊客數:3;</p> <p>基礎價格:3 x 1148 = 3444</p> <p>【1天】交通附加費:3 x 5 = 15</p> <p>【3天】交通附加費:3 x 15 = 45</p> <p>【4天】交通附加費:3 x 20 = 60</p>	<p>四人入住: \$1048 / 人</p> <p>加上團費餘額，所有人總費用 4352</p> <p>房間數:1;遊客數:4;</p> <p>基礎價格:4 x 1048 = 4192</p> <p>【1天】交通附加費:4 x 5 = 20</p> <p>【3天】交通附加費:4 x 15 = 60</p> <p>【4天】交通附加費:4 x 20 = 80</p>

出發班期

04/09/2025-10/22/2025: 週三

加開日期: 12/24/2025

兩人成團，保證出發。

產品特色

【世外桃源】歡迎來到太平洋的大西北！數百萬年前，太平洋板塊和北美大陸板塊的碰撞之下，一連串火山拔地而起，形成泛太平洋火山帶（Ring of Fire），溫帶雨林的氣候和超過200英吋的年降雨量使得這裡的森林鬱鬱蔥蔥。進入擁有世界最高樹種-海紅木的原始紅木森林公園，近距離觀察豐富的野生動植物，遊覽世界最大最迷人的火山口湖，欣賞迷人的雪山以及冰川河流山谷瀑布組成的山水畫卷！

【繽紛美西】海岸星光號觀景列車（Amtrak Coast Starlight），公認最壯觀的火車線路之一！美國西海岸地區最偉大的城市串聯於此，沿途的風景無與倫比——茂密蔥郁的森林、白雪皚皚的山峰、秀美肥沃的山谷和綿長的太平洋海岸線在列車行駛過程中一一鋪展開來。列車車廂寬敞舒適，全玻璃外殼保證觀景絕佳視野，更有專人全程負責講解，貼心陪伴您的旅途！

【品酒觀光】風光旖旎納帕谷，令人沉醉的同義詞！開懷暢飲5種納帕美酒：Reserve White Zinfandel, Pinot Grigio, Zinfandel, Moscato, Zinfandel Port!

【玫瑰花園】前往全球宜居城市波特蘭，享受與紐約相近的藝術氛圍和購物免稅體驗——自由穿梭于伍德本奧特萊斯，一享免稅天堂的購物樂趣；打卡最負盛名的國際玫瑰實驗園徜徉於玫瑰海洋，享受片刻世外桃源般的寧靜悠閒！

【翡翠之城】西雅圖地標景點齊打卡：參觀全美飛行相關收藏品最多的展館——

波音飛行博物館，感受科技的力量；探索西雅圖的發源地先鋒廣場，欣賞玻璃中心晶瑩藝術之美，深度遊覽浪漫之都！

****出行提示：**

1. 如您持有美國或加拿大護照：必須攜帶有效的美國或加拿大護照。

2.

如您持有美國永久居民證件：必須攜帶有效護照及美國永久居民證件（綠卡）。確保您的美國永久居民證件在有效期內，并隨身攜帶。

3.

如您未持有以上的證件：請提前根據美國海關和邊境保護局（CBP）的指示準備相應的旅行簽證。詳情請瀏覽：<https://www.cbp.gov>

***特別提示：**

1) 如果您持有的美國觀光簽證在過期護照上，但簽證本身仍有效，請攜帶新的有效護照和舊護照一同旅行，并使用有效簽證進行美國旅行。

2) 自2016年11月29日起，所有持中國護照且持有最長有效期（十年）B1/B2、B1和B2簽證的個人，赴美旅行前必須完成有效的EVUS登記。未完成EVUS登記的旅客將無法獲得登機牌或通過陸路口岸入境，詳情請瀏覽：<https://www.evus.gov>

參/離團地點

參團地點

08:30出發，素裏 Campbell River Gas Station：詳細地址：790 176 St, Surrey, BC V3S 9S6, Canada；

08:00出發，本拿比：麗晶廣場（Kingsway & Willingdon）；詳細地址：2829-4500 Kingsway, Burnaby, BC V5H 2A9, Canada；

07:45出發，溫哥華西（on Cambie St & 48th Ave.）；詳細地址：Langara-49th Avenue Station；

07:30出發，列治文：河石度假酒店門口巴士等候站；詳細地址：8811 River Rd, Richmond, BC V6X 3P8, Canada；

離團地點

下車地點為您的上車地點（只接不送地點除外）；

具體返程時間因行程，天氣，交通等多種因素而不確定，回程當日可諮詢導遊。

行程介紹

Day 1

溫哥華 - 汽車 - 西雅圖

全天

今天我們將從溫哥華出發，前往美國西北部著名城市西雅圖。西雅圖是美國華盛頓州的一座港口城市，是美國西北部商業中心，位於華盛頓州金郡、普吉特海灣和華盛頓湖之間。我們將帶領您探索西雅圖久負盛名的景點，感受最地道的西雅圖生活。

行程安排：

溫哥華 → 西雅圖 → 派克市場（120分鐘，包含午餐時間） → 太空針塔（外觀，40分鐘） → 西雅圖深度遊（3小時） → 酒店

全天

太空針塔 Space Needle（外觀）

1962年因世博會而設計的太空針塔已成為西雅圖地標建築，在離地520英尺高的地方設有觀景平臺和旋轉餐廳，你可以體驗時速16公里的升降機直升塔頂，在白天遠眺雷尼爾山，在傍晚欣賞海灣落日，在夜的籠罩下陶醉于城市星光。

派克市場 Pike Place Market

派克市場是美國歷史最悠久的農貿市場，不僅供應各種當地的生鮮蔬果和海鮮，更因此吸引了無數手工藝人和街頭表演。在這裡，你可以欣賞熱鬧非凡的“拋魚表演”，也可以漫步老街道，買一杯星巴克第一店的咖啡細細品味。

西雅圖深度遊 Seattle In-depth Tour

著名的派克市場、漁人碼頭、世界第一家星巴克和原生態體驗館、“耐人尋味”的口香糖牆、煤氣公園觀賞市中心景色...精彩將會接踵而來！

晚上

酒店：Garner Auburn, an IHG Hotel; 同級

Day 2

西雅圖 - 汽車 - 海岸星光號觀景列車 - 汽車 - 波特蘭 - 汽車 - 梅德福德

全天

今天我們精心為您安排了世界十佳景觀列車線路中的常客——

美鐵公司Amtrak的海岸星光號！您將乘坐寬大舒適的觀景列車，從全球航空工業與信息產業重鎮西雅圖出發，前往耐克公司所在地、“撕裂之城”波特蘭。沿途可見參天的森林，冰封的雪山，秀美的河谷，壯闊的平原，橫跨多姿多彩的地貌，細細品味昔日荒野繁育出的自然與人文碩果！抵達波特蘭後換乘大巴前往酒店入住。

行程安排：

西雅圖 → 海岸星光號觀景列車（必付項目，4小時） → 波特蘭 → 梅德福德

全天

海岸星光號觀景列車 Amtrak Coast Starlight

海岸星光列車每天往返於洛杉磯和西雅圖之間，途經聖巴巴拉、三藩市灣區、薩克拉門托和波特蘭，被認為是所有火車路線中最壯觀的路線之一，連接著美國西海岸地區最偉大的城市，沿途的風景無與倫比——喀斯喀特山脈和沙斯塔山白雪皚皚的山峰、茂密的森林、肥沃的山谷和綿長的太平洋海岸線在列車行駛過程中一一鋪展開來。

晚上

酒店：Rogue Regency Inn & Suites; 同級

Day 3

梅德福德 - 汽車 - 沙斯塔水壩 - 汽車 - 日晷橋 - 汽車 - 舊金山

全天

早上我們將前往打卡加州著名的沙斯塔水壩！這裡絕對會讓您有超乎想像的驚喜，被稱為有史以來最偉大的工程壯舉之一。中午來到日晷橋，該橋橋身為玻璃製成，雄偉地橫跨在薩克拉門托河上，是一件當之無愧的藝術品！傍晚返回舊金山灣區，結束我們精彩難忘的火環火山國家公園-海岸星光號之旅。

行程安排：

梅德福德 → 沙斯塔水壩（必付項目，60分鐘） → 日晷橋（30分鐘） → 舊金山

全天

沙斯塔水壩 Shasta Dam

沙斯塔水壩位於美國加利福尼亞州的沙斯塔縣，是沙斯塔地區著名的景點。早先為了解決加州中央河谷的旱澇問題，當地修建了沙斯塔水壩，而沙斯塔水壩攔截了很多條河流，至此形成了加利福尼亞州最大的人工湖——沙斯塔湖，一個可以養活兩千萬人口的偉大湖泊。如今這裡配備了很多娛樂設施，吸引著人們來休閒度假。此外，沙斯塔湖有長達五百八十多公里的陡峭山巒，這些山巒上生長茂密的花草樹木，自然與人工合二為一，可

謂錦上添花。

日晷橋 Sundial Bridge

宏偉的日晷橋坐落在瑞丁的龜背灣探索公園，橫跨薩克拉門托河，由著名西班牙建築師 Santiago Calatrava 設計，是一座具有實際功用的藝術作品。日晷橋跨度700英尺/213米，人行道鋪著玻璃磚、白色橋塔高高聳立，懸索既能支撐橋樑也是日晷。這種設計的目的是向人類的創造力和智慧致敬，同時也是這個300英畝公園的主題。

晚上

酒店： Wild Palms, a JDV by Hyatt Hotel; 同級

Day 4

舊金山 - 汽車 - 納帕谷 - 汽車 - 穿樹洞公園 - 汽車 - 阿爾卡塔

全天

早上從舊金山灣區出發，前往世界聞名的葡萄酒產地——

納帕谷，享受開懷暢飲納帕美酒的獨家行程！午後抵達洪堡紅木州立公園，一覽全世界最高的生物！參天的海紅木森林充滿靈氣，讓您不由感歎造物的神奇！看車子從樹洞中穿過，神木步道健行，深吸大自然的味道！夜宿海濱小鎮阿爾卡塔。

行程安排：

舊金山 → 納帕谷酒莊品酒觀光（必付項目，45分鐘） → 穿樹洞公園（25分鐘） → 洪堡紅木州立公園 → 神木步道（45分鐘） → 阿爾卡塔

全天

納帕谷 Napa Valley

納帕谷，是美國著名的酒谷、著名的加州葡萄酒產地，以生產葡萄酒而聞名。納帕谷擁有迷人的陽光，清涼的海風，優質的美酒，時不時飄散出來的陣陣迷人的酒香，令人著迷。遊覽著名的Sutter

Home舒特家酒莊，品嚐5種美酒： Reserve White Zinfandel, Pinot Grigio, Zinfandel, Moscato, Zinfandel Port!

穿樹洞公園 Drive-Thru Tree Park

哪個加利福尼亞州的標誌性建築有2400年的歷史？那你第一想到的或許是紅木國家公園內的穿樹洞公園。在這裡還可以駕車穿過樹洞，80多年來，許多公路旅行者一直在拍攝他們的汽車穿過隧道的照片，留下美好瞬間。

洪堡紅木州立公園 Humboldt Redwoods State Park

洪堡紅木州立公園是加州最大的紅杉公園，橫跨風景秀麗的鱈魚河，其中包括占地10,000英畝的洛克菲勒森林，世界上十大最高的樹木中的幾棵都生長在該森林中，您可以在此瞭解野生動植物動物和當地的發展歷史。進入公園，您將看到許多令人驚歎的紅杉樹林和遠足小徑，神木步道（Founders' Grove）也是絕對不容錯過的景點。

神木步道 Founders Grove

漫步在森林步道中，沿途是樹齡約千年的紅木。參天的海紅木森林充滿靈氣，讓您不由感歎造物的神奇！神木步道健行，深吸大自然的味道！

晚上

酒店：Best Western Arcata Inn; 同級

Day 5

阿爾卡塔 - 汽車 - 101公路神奇海岸線 - 汽車 - 火山口湖國家公園 - 汽車 - 尤金

全天

今天我們將沿著101公路一路北上，欣賞美國最迷人的海岸線。紅木國家公園擁有37英里的原始海岸線，澎湃的浪花，嶙峋的礁石，茂密的海紅木森林，憨態可掬的海獅海豹無不讓人心曠神怡。午後抵達火山口湖國家公園，火山口湖是由7000年前的一次猛烈的火山噴發之後積雪雨水匯入火山口所形成。她是全美國最深最美的湖，是一生之中必看的景點，炫目的藍寶石色充滿著神秘氣息，宛若人間仙境！夜宿俄勒岡州第二大城市尤金。

行程安排：

阿爾卡塔 → 101公路神奇海岸線 → 新月灣（20分鐘）→ 紅木國家公園（必付項目，30分鐘）→ 火山口湖國家公園（必付項目，120分鐘）→ 尤金

特別說明：

1. 如遇火山湖國家公園關閉，屆時景點將替換為海獅洞和雷神之井，敬請諒解。

上午

紅木國家公園和州立公園 Redwood National and State Parks

紅木國家公園位於加州北部的太平洋東岸，以其特有的加州紅木而著名，同時也擁有可以和一號公路媲美的海岸景色。著名科幻片《星球大戰》就有大量外景取自加州紅杉公園。高聳參天的紅杉樹，廣袤無際的杉樹林，處在這樣世外桃源中，連呼吸都是享受。

下午

火山口湖國家公園 Crater Lake National Park

全美第五個古老的國家公園，也是世界最大的火山口湖綺麗湖，7700年前，馬剋馬火山大爆發，在原本峰頂的地方留下一個盆地。幾千年的雨雪將盆地填充，形成了湖。每年這裡的降雪量超過十米，綺麗湖純淨的深藍色是其它湖泊所無法相比的。它是美國最深的湖，深處近600米。世界上沒有一個地方，同時結合了這麼深，這麼純淨，這麼藍的湖泊，純粹得如仙子般不染塵埃。

或者

海獅洞 Sea Lion Cave

海獅洞坐落於美國俄勒岡州的雷恩縣，由一系列的海蝕洞組成，形成於2500萬年前。為世界上最長的海蝕洞，無論從形狀還是大小上看，都是世界上最傑出的洞穴。

或者

雷神之井 Thor's Well

被稱為和另壹個世界相連的神秘雷神之井，位於太平洋沿岸，漲潮時分被稱為世界第壹奇觀，井內彷彿連接著壹個不為人知的神秘國度。

晚上

酒店：Hilton Garden Inn Eugene/Springfield; 同級

Day 6

尤金 - 汽車 - 伍德本奧特萊斯 - 汽車 - 哥倫比亞河谷 - 汽車 - 波特蘭

全天

早上出發前往伍德本奧特萊斯，這個超大型購物商場耗資兩千萬美金，百餘家名店入駐，您將在此一享免稅天堂的購物樂趣！下午前往哥倫比亞河谷遊覽。結合了美國國家公園的壯闊和中國山水的人傑地靈，河谷的萬種風情讓人沉醉！河谷內的馬特諾瑪瀑布是美國第二高的瀑布，落差高達620英尺！隨後驅車前往世界聞名的玫瑰之都——

波特蘭，每年出品的玫瑰新種都會送來實驗花園進行栽培，在最負盛名的國際玫瑰評選地徜徉於玫瑰海洋，享受片刻世外桃源的寧靜悠閒！夜宿波特蘭哥倫比亞河中海登島上的紅獅大酒店，不但能觀賞河道美景，更可遠眺胡德火山。

行程安排：

尤金 → 伍德本奧特萊斯（3小時，含午餐時間，午餐自理） → 哥倫比亞河谷（30分鐘） →

馬特諾瑪瀑布（40分鐘） → 國際玫瑰實驗花園（40分鐘） → 波特蘭 → 波特蘭市中心購物（自費，90分鐘）

上午

伍德本奧特萊斯 Woodburn Premium Outlets

伍德本奧特萊斯是美國西部最大的免稅購物中心，擁有超過110家店，包括Coach、J.Crew、Nike工廠、Tommy Hilfiger等。每年有超過四百萬遊客慕名而來，一享俄勒岡州免稅購物樂趣。

下午

哥倫比亞河谷 Columbia River Gorge

位於落基山脈的美國第四大河流哥倫比亞河在俄勒岡和華盛頓州的交界處形成了一條蜿蜒1000多公里的河谷，河谷風景壯麗遼闊，氣勢雄偉，美不勝收。如果到了好天氣，河面上波光粼粼，甚是好。

河谷區最有名的是它的幾條瀑布，Multnomah瀑布是美國第二長的瀑布，分上下兩段，上段落差165米，下段21

米，下段瀑布由於寬度較大，更具有可觀性，氣魄不凡。這裏也是戶外愛好者的天堂，人們喜歡在這裏進行激流皮艇運動，感受一番刺激。

馬特諾瑪瀑布 Multnomah Falls

瑪特諾瑪瀑布是哥倫比亞河峽谷穆特諾馬溪上的一座瀑布，瀑布全長620英尺（189米），是俄勒岡州最高的瀑布。沿著歷史悠久的哥倫比亞河公路蜿蜒而下，這座雙瀑布吸引了各種類型和年齡的遊客，既有輪椅可到達的觀景台，也有陡峭的徒步步道，一直通向山頂。由於雨水和融雪的補給，瀑布源源不斷地流淌，成為一年四季皆可觀的景點。冬季到春季是最佳觀賞時間，到了雨季，水量充沛，更加壯觀。

國際玫瑰試驗園 International Rose Test Garden

波特蘭國際玫瑰試驗園號稱是全美國最佳玫瑰園，建立於1917年。這裡是國際玫瑰花栽培的試驗區，因此每年都會有約50種新品玫瑰花來此進行栽培，此外，這裡也是國際玫瑰的評選地，人們都以自己的玫瑰品種能在此栽植感到光榮。成立至今，玫瑰園已經有了近550個品種，1萬多株的玫瑰。

晚上

酒店：Holiday Inn - Portland - Columbia Riverfront, an IHG Hotel; 同級

Day 7

波特蘭 - 汽車 - 奧林匹亞 - 汽車 - 雷尼爾山國家公園 - 汽車 - 塔科馬

全天

早上出發前往華盛頓州首府奧林匹亞，參觀莊嚴的州府大廈。下午我們將前往大名鼎鼎的雷尼爾山國家公園。西雅圖的浪漫美麗有幾分要拜雷尼爾山所賜，她宛如一座仙山漂浮於雲霧之中！雷尼爾山國家公園的美景融合了太平洋大西北的精華，所有來過的遊客都會不由自主地愛上她。冰川、瀑布、湖泊、河流錯落分佈在原始雨林之中，風景優美的天堂草甸、瑪莎瀑布、納拉達瀑布、天際步道讓人流連忘返，湍急的溪流、傾瀉的瀑布聲響徹山谷。

行程安排：

波特蘭 → 奧林匹亞 → 華盛頓州議會大廈（30分鐘） →

雷尼爾山國家公園（必付項目，3.5小時，包含天堂草甸、納拉達瀑布、雷尼爾山觀景點） → 塔科馬

全天

華盛頓州議會大廈 Washington State Capitol Building

華盛頓州議會大廈位於美國華盛頓州首府奧林匹亞，是州議會及州長辦公室所在地，俗稱“小國會”。大廈坐落在一座小山上，俯瞰著議會湖，氣勢不凡。

雷尼爾山國家公園 Mt. Rainier National Park

在西雅圖晴朗的日子裡，可以看到一座白雪皚皚的山彷彿漂浮在天際。這就是華盛頓州著名的雷尼爾火山。雷尼爾火山高14410呎，是美國本土48州中最高的火山，也是美國排名第五的高峰。山頂終年積雪，冰河向四方放

射出，造就了擁有壯觀的瀑布，廣浩的湖泊和蒼翠欲滴的長青森林的雷尼爾國家公園。每年夏天，山頂上的積雪開始融化，高山上的野花齊開爭艷，在風中搖曳，呈現出百分百的自然之美。

晚上

酒店：Best Western Plus Tacoma Hotel; 同級

Day 8

西雅圖 - 汽車 - 溫哥華

全天

魅力建築、古老街區、雪山雨林、海峽胡泊，咖啡飄香，文化底蘊，藝術氛圍一起勾勒出西雅圖這座著名的海港城市！今天我們全天將在浪漫的西雅圖遊覽！早上前往參觀波音飛行博物館，隨後前往先鋒廣場、亞馬遜總部網紅熱帶雨林大球。最後乘車返回溫哥華。

行程安排：

波音飛行博物館（自費，90分鐘）→ 先鋒廣場（20分鐘）→ 亞馬遜總部網紅熱帶雨林大球（30分鐘）→ 太空針塔（外觀）→ 乘車返回溫哥華

全天

波音飛行博物館 The Museum of Flight

位於西雅圖塔科瑪機場附近，在西雅圖市中心的南邊，是世界上最大的獨立、非盈利的航空航太博物館。館內除了收藏的珍貴飛機，還有各種飛機設計圖和零件工具。通過參觀各類飛機，領略尖端技術並感歎工程美學。瞭解飛機從誕生發展至今的歷史，飛行迷絕對不容錯過！

先鋒廣場 Pioneer Square

先鋒廣場作為西雅圖的發源地，是西雅圖最古老的街區。1851年至今，依然保留了因19世紀淘金熱而繁榮的街景，紅磚復古的建築、鑄滿花紋的鐵柱和42層高的史密斯塔，無不訴說著這裡悠久的歷史，如今也是藝術愛好者的天堂。

亞馬遜總部網紅熱帶雨林大球 The Spheres

為了體現亞馬遜公司熱帶雨林氛圍，給員工創造更舒適的工作環境，亞馬遜在西雅圖市中心的總部建了三顆彼此相連的玻璃球型溫室。這三個依偎在一起的大玻璃球，一建成就成了西雅圖的重磅打卡地標。

太空針塔 Space Needle（外觀）

1962年因世博會而設計的太空針塔已成為西雅圖地標建築，在離地520英尺高的地方設有觀景平臺和旋轉餐廳，你可以體驗時速16公里的升降機直升塔頂，在白天遠眺雷尼爾山，在傍晚欣賞海灣落日，在夜的籠罩下陶醉于城市星光。

費用說明

費用包含

1. 專業旅遊用車；
2. 專業中英文司導服務；
3. 行程所含酒店住宿；
4. 行程中早餐。

費用不含

1. 午餐和晚餐；
2. 往返出發地的交通費用；
3. 服務費：每人每天\$12，按預訂行程的天數計算，大人小孩同價；
4. 個人費用（如餐費，電話費，收費電視等一切個人消費）；
5. 行程中的必付項目和自費項目；
6. 費用包含中未列出的其他費用。

自費專案

項目名稱	包含天數	價格說明	描述
波音飛行博物館 The Museum of Flight	導遊根據行程安排	成人（18-64歲）：\$29.00； 老人（65+歲）：\$25.00； 兒童（5-17歲）：\$21.00；	
波特蘭市中心購物接送服務	導遊根據行	每人：\$10.00；	

Portland Downtown Shopping Transfer Service	程安排		
R7系列必付費用 R7 Mandatory Fee	導遊根據行程安排	每人: \$180.00;	包含: 紅木國家公園、火山口湖國家公園、雷尼爾山國家公園、納帕品酒觀光、海岸星光號觀景列車西雅圖-波特蘭段單程車票、沙斯塔水壩