

安心西藏 - 林芝、拉薩、青藏鐵路 8 天

全心全力為您提供一個舒適安全的西藏之旅

別讓您的西藏之旅在病痛和危險中度過

【行程特色】

- 01、真正由低而高的旅遊行程安排，有效減少高原反應發生機會。
(林芝 3000 公尺、拉薩 3650 公尺、青藏鐵路 2200 ~ 5231 公尺)
(林芝地區平均海拔僅 3000 公尺、植被豐富、含氧量可達 80%、是西藏旅遊適應高原環境最佳地區)
- 02、安心保障：**A.特別精心安排專業領隊及資深導遊隨團服務。**
B.隨車提供高壓氧氣鋼瓶以備不時之需 (免費使用)。
C.免費提供便攜式氧氣瓶。
D.隨團準備血氧儀，隨時了解您的身體狀況。
E.林芝、拉薩保證入住供氧客房。
- 03、住宿安排：**林芝 - 豪華五星級 悅皇冠酒店或同級** **豪華五星級 香格里拉酒店或同級**
- 04、風味美食：石鍋雞風味、烤羊風味、菌鍋風味、京來順涮肉風味。
- 05、貼心小禮：**迎賓哈達、每日礦泉水、高原能量禮包、西藏特色賜福禮物。**
- 06、藏風藏俗：**A.獨家安排原始藏族村落家訪，深入了解藏民居家生活。**
B.學習黃財神心咒。
C.學習蓮花生大師心咒。
D.學習西藏布施禮儀。
- 07、服務小費：導遊、司機、領隊小費每人每天 400 元新台幣 X 8 天共計 3200 元 (團費不包含)。

【特殊注意事項】

- 1、為配合布達拉宮參觀之時間，有時會調整行程之順序，敬請見諒。
- 2、本行程交通、住宿、觀光點絕對以最順暢之遊程作為安排，若遇特殊狀況如塌方、路阻、車輛故障、當地政府行為、觀光景點休假、住宿飯店調整及其他不可抗拒之因素，或因飛機起降的時間、轉機點、進出點調整，行程因此可能會有所更動，本公司保有變更行程之權利，由此產生的超支費用由遊客自理。
- 3、**西藏旅遊屬於特種線路，景點比較分散，參團者必須具備良好的心理素質和身體素質，並作好吃苦的心理準備；因沿途海拔均在 3000 米以上，一般遊客可能會出現不同程度的高原反應，如患有心臟病、高血壓 (未控制者)、嚴重呼吸系統疾病、重感冒患者以及醫生認為不宜進高原者，不能參團。**
- 4、高原地區天氣變化快速明顯，早晚溫差大，紫外線非常強烈，請備足防寒 (風) 衣物、雨具、太陽眼鏡、防曬用品、護膚用品、護唇膏以及常用感冒、腸胃藥品等藥品。若感覺身體稍有不適，請務必告知隨團領隊或導遊以便及時做出適當醫療照護。
- 5、沿途所經藏區內，請尊重當地宗教信仰、民風民俗，請不要以城市人的心態及標準去衡量當地條件。
- 6、**年滿 65 歲以上(含 65 歲)參加西藏旅遊團體，必須另外提供：台灣各公私立醫院所開立之健康聲明證明書，證明書上須有醫生簽名，並蓋上醫院的章。**

【參考航班】

台北 - 北京 CA190 18:40 / 22:15
北京 - 林芝 CA4127 07:00 / 10:50
西寧 - 北京 CA1268 09:20 / 11:40
北京 - 台北 CA189 14:00 / 17:10

【所需證件】

新辦護照：兩吋彩色白底照片三張、身分證正本、工本費 1700 元
台胞新證：兩吋彩色照片二張、身分證影本、護照影本、工本費 1700 元
入 藏 證：護照影本、台胞證影本、台胞證加簽頁影本(最好是彩色掃描)

第一天 台北 ✈ 北京(或其他轉機城市)

今日集合於桃園國際機場搭乘豪華客機飛往【北京市】(或其他轉機城市)，隨即搭乘飯店接駁班車前往住宿酒店休息。

早餐：XXX	午餐：XXX	晚餐：機上套餐	住宿：亞朵酒店或同級
--------	--------	---------	------------

第二天 北京 ✈ 林芝 (高原適應休息、飯店內藏服旅拍)

早上搭機飛往有西藏小江南之稱的【林芝】。

它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 公尺左右，海拔最低的地方 僅 900 公尺，氣候濕潤，景色宜人，被稱為西藏的江南；林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺拔的西藏古柏、喜馬拉雅冷杉以及百餘種杜鵑等應有盡有，素有「自然博物館」之稱，林芝地區是世界上僅存絕少為人類所涉及的淨土之一，一直是科學考察、探險的聖地。

早餐：餐盒	午餐：中式料理	晚餐：石鍋雞風味	住宿：悅皇冠酒店或同級
-------	---------	----------	-------------

第三天 北京 ✈ 林芝 (雅尼國家濕地公園、玻璃棧道、船遊雅魯藏布江)

【雅尼國家濕地公園】，雅尼國家濕地公園位於林芝地區，河面海拔約 2920 公尺，是林芝前往雅魯藏布大峽谷的必經地。園內的玻璃觀景台可以遠眺尼洋河匯流雅魯藏布江，台上有一個“此生必駕 318”的標誌。若選擇乘船遊覽，可以近距離觀賞兩江匯流處顏色不同的景象，也可以領略兩岸風光，南岸是喜馬拉雅山脈，北岸是苯日神山。午餐後前往住宿飯店稍事休息進行高原適應。



早餐：餐盒	午餐：中式料理	晚餐：中式料理	住宿：悅皇冠酒店或同級
-------	---------	---------	-------------

第四天 林芝 - 雲中村 - 拉薩

早餐後，前往【雲中村】，隱藏在美麗尼洋河谷、雲霧深處的雲中村，這裡湖泊環繞、雪山倒映，四周常年煙雲繚繞，時不時的與彩虹不期而見，道路旁的密林中小精靈隨處可見，驚喜連連，我們將在此停留，或三兩結伴留影與湖邊、或與犛牛羊群一樣無拘無束的在草甸上嬉戲遊玩。夏天蘑菇季我們在這裡體驗蘑菇採摘。

接著向西而行前往【拉薩】。之後我們將到達西藏的政教中心【拉薩市】。

早餐：飯店早餐	午餐：藏民風味	晚餐：中式料理	住宿：香格里拉酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第五天 拉薩 (布達拉宮、大昭寺、八廓街)

早餐後參觀世界上最高的宮殿【布達拉宮】參觀 - 宮殿高 13 層，高 119 米，相傳為七世紀時藏王松贊幹布為迎娶文成公主所興建，(目前所見建築為 17 世紀以後由達賴五世所重建)。主要分為白宮 (歷代達賴寢宮) 與紅宮 (歷代達賴靈塔殿與各式佛寺) 兩大部分，金碧輝煌、莊嚴神聖，氣勢非凡無比，以達賴五世靈塔殿、超凡佛殿觀音殿、法王洞最彌為珍貴，是古代西藏文化、宗教、政治中心。下午前往【大昭寺】；此寺為西藏最古老的神廟，始建於七世紀，距今已有 1350 年歷史，是西藏最神聖的殿宇之一，主供文成公主自大唐迎來的釋迦牟尼 12 歲等身金身佛像，莊嚴無比，是所有藏人心靈中最神聖之處，此地隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。【八廓街】環繞大昭寺，是西藏最古老的市集古街道，也是海外朝聖購物的最佳天堂，遊走八角街最好按順時鐘方向前進，以避免與人撞個滿懷，街上商品琳琅滿目、目不暇給，頗具特色。

布達拉宮及大昭寺導遊無法大聲講解，您可以自費租用景區講解耳機方便您收聽導遊講解，每個景點租金 30 元人民幣。



早餐：飯店早餐	午餐：京來順涮肉風味	晚餐：烤羊風味	住宿：香格里拉酒店或同級
---------	------------	---------	--------------

第六天 拉薩 - 途經水葬台 - 羊卓雍錯 - 拉薩 (藥王山觀景台、布達拉宮夜景)

早餐後驅車前往後藏政教中心【日喀則】。途中會經過【水葬台】及欣賞沿途秀麗風光，之後抵達碧海青天、絢麗多姿的【羊卓雍湖】。羊卓雍錯，藏語意“天鵝池”，是西藏四大聖湖之一。海拔 4441 公尺是西藏最大的淡水湖。湖內分佈著十幾個小島，湖濱水草豐茂，是西藏著名的牧場之一。羊卓雍湖還是西藏最大的水鳥棲息地，每到夏季，無數天鵝、沙鷗等水鳥常在湖面嬉戲。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，藏人形容她「天上的仙境，人間的羊卓」。

下午前往【藥王山觀景台】，藥王山觀景台位於拉薩市城關區北京中路布達拉宮西側藥王山上，是非常適合拍攝布宮全景的地方。早上，登上觀景台，當太陽透過雲層，照射到布達拉宮上方的時候，藍天白雲，紅瓦金頂，整個布達拉宮看起來十分莊嚴肅穆；傍晚時分，在觀景台上可看到紅色的霞光撒在布德拉宮上，極其妖嬈。晚餐後前往拍攝【布達拉宮夜景】。



早餐：飯店早餐	午餐：中式料理	晚餐：菌鍋風味	住宿：香格里拉酒店或同級
---------	---------	---------	--------------

第七天 拉薩 +++ 青藏鐵路

早餐後前往火車站搭乘【青藏鐵路】，由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 21 個小時時間前往西寧，沿途我們將翻越唐古喇山脈和崑崙山脈、可可西里無人區(可可西里藏羚羊自然保護區)、清水河特大橋、沱沱河(長江發源地之一)，還有經過世界海拔最

高的鐵路啞口 - 唐古拉山啞口(5,072 公尺)、中國第四大草原羌塘草原。



早餐：飯店早餐	午餐：火車上	晚餐：火車上	住宿：四人一室軟臥
---------	--------	--------	-----------

第八天 西寧 ✈ 北京(或其他轉機城市) ✈ 台北

早上火車抵達西寧後隨即前往機場搭機經北京(或其他轉機城市)返回台北；結束此趟神秘瑰麗的陽光西藏及青藏鐵路之旅。

早餐：機場自理	午餐：機上套餐	晚餐：XXX	住宿：溫暖的家
---------	---------	--------	---------

本公司對於以上行程及報價保有更改權利，行程報價如有更改恕不另行通知！

團費每人 74900 元起

訂金每人 30000 元 (請於報名時繳納、本公司將於收到訂金後立即開立旅客機票)
開立機票後，如因簽證被拒或旅客個人之因素取消行程，我社將協助辦理退票事宜，但退票所產生之費用由旅客自行承擔。

- 出團日期：9月13.20.27日 10月11.18.25日 11月1.8.15.22.日
- 凡於出發前 60 天繳交訂金者、免收導遊司機領隊小費 3200 元
- 團費含兩地機場稅、燃油費
- 單人報名時，若無法覓得合住同性旅客，需補**單人房差 NTD.18000 元 (不包含火車上)**

大旺旅行社有限公司
執照號碼：交觀甲 6795
電話：(02)2501-8992
負責人：葉正吉 先生
承辦人：方 萱 小姐

臺北市長春路 232 號 2 樓
品保北 1526
傳真：(02)2501-2286
LINE：ezbooking888
LINE：airfun