西藏林芝.波密.山南.拉薩.日喀則青藏鐵路 11 日

【參考航班】

去程班機	桃園✈廣州	CZ3098	14：50 / 17：00
國內班機	廣州✈林芝	CZ3477	07：00 / 10：40
國內班機	西寧✈上海	MU6985	10：55 / 13：35
回程班機	上海✈桃園	MU5005	15：45 / 17：40

【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、山南 3560 公尺、拉薩 3650 公尺、日喀則 3836 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、山南、日喀則保證入住瀰漫供氧客房。
F.車上準備熱水及甜茶，緩解舟車勞頓。

03、住宿安排：廣州－四星級麗呈瑞軒酒店或同級　　波　密－四星級 維也納酒店或同級
林芝－豪華五星級 悅皇冠酒店或同級　　山　南－五星級 希爾頓歡朋酒店或同級
拉薩－豪華五星級 香格里拉酒店或同級　　日喀則－五星級 喬穆朗宗酒店或同級

04、風味美食：湖畔風味、石鍋雞風味、京來順涮鍋、烤羊風味、菌鍋風味、巴河魚風味、粵式風味。

05、貼心小禮：迎賓哈達、每日礦泉水、高原能量禮包、西藏特色賜福小禮、高原勇士勳章。

06、藏風藏俗：A.飯店內著藏裝拍照。
B.學習黃財神心咒。
C.學習蓮花生大師心咒。
D.羊卓雍措與氂牛及藏獒拍照。

07、服務小費：導遊、司機、領隊小費每人每天 400 元新台幣 X 11 天共計 4400 元（團費包含）。

第一天　桃園✈廣州

第一次來西藏，建議儘量讓旅行慢下來，卻又不失精彩，為其保留了充足的休息和休閒時間。今天我們就早點休息，為第二天的早起做準備，以便更好的適應高原環境！

備註：接飛機、送飛機都安排過境酒店接送車

早餐：X	午餐：X	晚餐：粵式風味
住宿：廣州過境酒店（4★麗呈瑞軒酒店 或同級）		

第二天　廣州✈林芝—色季拉山—魯朗林海風景區—波密（海拔：2720m，公里數：230km）

今天我們就要前往冰川之鄉—波密。地處念青唐古拉山東段和喜馬拉雅山東端，北高南低，高山連綿，中部為帕龍藏布河谷和易貢藏布河谷，支流數十條，境內最高海拔 6648 公尺，最低 2001.4 公尺，縣政府駐地扎木鎮海拔 2720 公尺。

◆　色季拉山觀景台+遠眺南迦巴瓦峰

色季拉山位於西藏林芝市，川藏公路蜿蜒其間，行至垭口，可觀賞雲海、林海等景色。色季拉山觀景台因是觀賞南迦巴瓦的最佳觀景點之一，吸引著眾多遊客前往敲牛頭祈福平安鐘、掛經幡。

◆　魯朗林海風景區

藏語意為"龍宮"，是龍王爺居住的地方。這裡有規模巨大、終年碧綠蒼翠、林木蔥蘢的原始森林；有漫山遍野的杜鵑花，每年 4 月中旬到 6 月初，這裡是杜鵑花的季節，各色杜鵑盡情綻放。

◆　魯朗小鎮

安靜的小鎮有“西藏小瑞士”的稱號，經通麥大橋—讓曾經的天塹變通途。

早餐：餐盒	午餐：中式料理	晚餐：中式料理
住宿：4★維也納酒店 或 全季酒店 或同級		

第三天　波密—來古冰川—然烏湖—波密（海拔：2720m，公里數：280km）

◆　來古冰川

它屬於海洋性冰川，是一組冰川的統稱，來古之名源於藏族的一個“來古村”小村落，在藏語中的意思就是隱藏著的、如世外桃源般美麗的村莊。來古冰川神秘又美麗，簡直就是大自然的鬼斧神工，宛如藍色地球，千姿百態的冰川就好像回到遠古冰河時代，宏偉壯觀又帶著神秘色彩。

◆　然烏湖

是雅魯藏布江支流帕隆藏布的主要源頭。湖面海拔 3807 多公尺，長約 26 公里，平均寬 1-5 公里。然烏湖北面有著名的來古冰川，冰川延伸到湖邊。每當冰雪融化時，雪水便注

入湖中，使然烏湖經常保有豐富的水源。然烏湖邊是綠草茵茵的草場和綠油油的莊稼；湖邊山腰上則是莽莽的森林，再往上是五顏六色的杜鵑花和灌木叢林帶；山頂則是終年不化，重重起伏的雪山。

早餐：飯店內	午餐：湖畔風味	晚餐：中式料理
住宿：4★維也納酒店或 全季酒店 或同級		

第四天　波密—嘎朗湖—林芝（海拔：2900m，公里數：230km）

◆ 嘎朗湖

位於西藏波密縣，地處在 318 國道上，湖面面積約 15,000 多平方公尺。這裡青山環繞、古樹參天、自然風光優美、民居建築風格獨特，站在岸上俯看湖水，四面的雪山、森林、村莊、田園盡收湖底，周圍的景色更顯得秀麗神奇，令人心曠神怡，個中味道美不勝收。

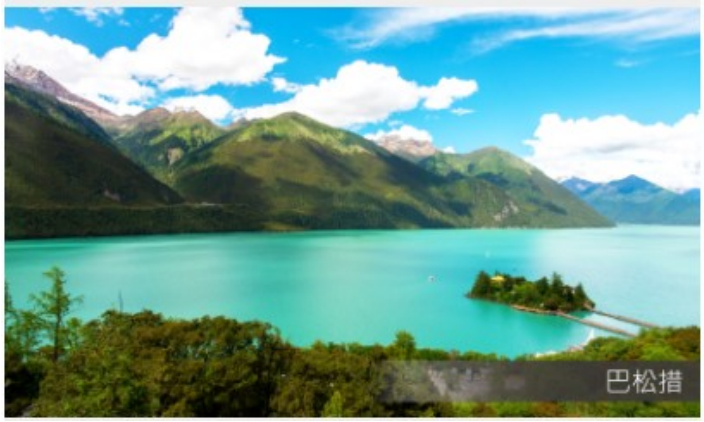
早餐：飯店內	午餐：中式料理	晚餐：石鍋雞風味
住宿：5★悅皇冠酒店或同級		

第五天　林芝（拉林高速）—巴松措—拉薩（海拔：3650m，公里數：467km）

◆ 巴松錯

是西藏寧瑪派的聖湖，巴松措湖四面環山，氣候溫和，平均海拔 4000 米，山上白雪皚皚，山下植被茂密，巴松措長約 18 公里，湖面面積 28 平方公里，最深處達 120 米，湖的形狀如鑲嵌在高山峽穀中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮游

湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣盎然。
湖內有座小島，島上有一座千年古廟"措宗寺"島上奇岩怪石景觀特殊，與壯麗雪山相互輝映。島上還有被稱為"字母樹"的千年奇樹。此樹為一株桃抱松，一樹二質，據說每一葉片上都顯有藏文字母圖案而得名。



早餐：飯店內	午餐：巴河魚風味	晚餐：中式料理
住宿：5★香格里拉大酒店或同級		

第六天　布達拉宮—大昭寺—八廓街（海拔：3650m）
今日就在首府『拉薩』市區觀光，置身在這座日光城中，貼身感受古老的拉薩。
◆　布達拉宮
世界上海拔最高的宮殿，華麗奪目的世界遺產布達拉宮俗稱《第二普陀山》，屹立在西藏首府拉薩市區西北的紅山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。最初是松贊干布為迎娶文成公主而興建的，17 世紀重建後，布達拉宮成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，也是西藏政教合一的統治中心。整座宮殿具有鮮明的藏式風格，依山而建，氣勢雄偉。布達拉宮中還收藏了無數的珍寶，堪稱是一座藝術的殿堂。
註 1：因旺季布達拉宮有設定旅客參觀的時間(1 小時)，行程會因為設定的時間而做順序的更改。
註 2：布達拉宮是以實名制購票，若臨時取消無法退票也無法更換姓名，敬請貴賓理解！
註 3：因布達拉宮限制參觀人數和參觀的時間皆由西藏管理局統一分配，並於團體前往參觀前一天才得知，且有可能將團體採分批分時段入內參觀，若團體遇此狀況，敬請見諒！
參觀布達拉宮須遵守相關規定：
1.攜帶物品：不允許攜帶水、飲料、化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具(打火機、火柴)等物品。攜帶以上東西的貴賓可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。
2.有關穿著：不能帶帽或者佩戴墨鏡參觀布達拉宮，愛美的女士們衣著穿得不要太暴露了，畢竟布達拉宮是藏族人民心中的聖地。而且建議女士不要穿著高跟鞋進去參觀，不僅走起路來會很不方便，行走時發出的聲音在這裏也顯得極不融洽。
3.有關拍照：遊客們由於心理的極度好奇而不顧規勸在布達拉宮拍照，後果將非常嚴重，輕則相機沒收，重則罰以鉅款甚至行政拘留，所以貴賓們切記！參觀布達拉宮時，不要觸碰、撫摸佛像等文物。
4.參觀時間：參觀布達拉宮有時間上的限制，從進入布達拉宮的白宮建築算起，參觀時間不可以超過一個小時。尤其在裏面上廁所很不方便，建議先行解決好再進入參觀。

◆ 大昭寺

藏民族虔誠叩拜的終點，位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，距今已有 1350 年的歷史，大昭寺在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。2000 年 11 月，大昭寺列為世界文化遺產，去拉薩而沒有到大昭寺就等於沒去過拉薩。這是大昭寺裏著名的喇嘛尼瑪次仁的話，也是幾乎每一個旅行者都同意的觀點。

◆ 八廓街

又名《八角街》，環繞大昭寺的八角街以最貼近的方式感受古老的拉薩。您時常能看到佛教徒三步一拜磕著長頭虔誠地匍匐在路途艱險惡劣的雪域高原，用血肉之軀丈量朝聖之路，向著心中的聖地艱難地跋涉。只有在這裏，生命與天地宇宙才絕對的真實！

八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為《聖路》，現逐漸擴展為圍繞大昭寺周圍的大片舊式老街區。

早餐：飯店內	午餐：京來順涮鍋風味	晚餐：烤羊風味
住宿：5★香格里拉酒店或同級		

第七天　拉薩—桑耶寺—藏王墓—昌珠寺—山南（海拔：3560m，公里數：200km）

◆ 桑耶寺

始建於公元 8 世紀吐蕃王朝時期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺內建築按佛教的宇宙觀進行布局，中心佛殿兼具藏族、漢族、印度三種風格，因此也被稱作「三樣寺」。

◆ 藏王墓

吐蕃王朝時期共有 35 代贊普之陵，即上二陵、六善陵、中八德陵、下五贊陵、吉祥作代陵、吉祥五德陵、底層一陵。這些贊普及后妃陵均稱藏王墓。

◆ 昌珠寺

位於貢日山南麓，距今已有 1300 多年的歷史，是吐蕃時期第一個佛堂，由松贊干布主持修建，後發展成為三寶具足的佛寺。今天的規模是在公元 14 世紀絳曲堅贊時代基本定型和延續下來的，後來成為格魯派寺院。

早餐：飯店內	午餐：中式料理	晚餐：中式料理
住宿：5★希爾頓歡朋酒店或同級		

第八天　山南—羊卓雍錯湖—卡若拉冰川—白居寺—日喀則（海拔：3836m，公里數：380km）

◆　羊卓雍措

藏語意為《天鵝池》是《西藏三大聖湖》之一，是西藏最大的淡水湖。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，人們形容她《天上的仙境，人間的羊卓》。

◆　卡若拉冰川

西藏三大大陸冰川之一，位於西藏囊嘎子與江孜交界處，距羊卓雍錯稍遠。距江孜僅 71 公里，前往江孜交通便利。這條冰川也是年楚河東部的源頭。從連接拉薩和日喀則的主要高速公路上可以看到這座雄偉的冰川，因為它距離主要高速公路僅 300 米。卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一乃欽康桑峰（7191 米）的南坡。東冰川舌長 3 公里，寬 750 米，冰川舌末端高 5233 米；西冰川舌長 4.5 公里，寬 1.5 公里，冰川舌末端高 5145 米。

◆　白居寺

白居寺是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，寺中有塔、塔中有寺，寺塔天然渾成，相得益彰，它的建築充分代表了十三世紀末至十五世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式，也是其中唯一一座寺塔都完整保存，具有紀念碑性質的大型建築群。

早餐：飯店內	午餐：中式料理	晚餐：中式料理
住宿：5★喬穆朗宗酒店或同級		

第九天　日喀則—札什倫布寺—拉薩（海拔：3650m，公里數：380km）

◆　札什倫布寺

札什倫布寺是日喀則地區最大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔楞寺並列格魯派的六大寺廟。扎什倫布寺始建於 1447 年 9 月。參觀要點：十世班禪靈塔殿，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體；世界上最大的強巴佛銅像，十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂，可容僧 3800 人措欽大殿，由一世達賴根敦珠巴創建於 1468 年，至今已有 500 多年歷史的曬佛台。

早餐：飯店內	午餐：中式料理	晚餐：菌鍋風味
住宿：5★香格里拉大酒店或同級		

第十天　拉薩 +++ 青藏鐵路

*世界海拔最高的高原鐵路：鐵路穿越海拔 4000 公尺以上地段達 960 公里，最高點為海拔公尺。

*世界最長的高原鐵路：青藏鐵路格爾木至拉薩段，穿越戈壁荒漠、沼澤濕地和雪山草原，全線總里程達 1142 公里。

*世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路：鐵路穿越多年連續凍土里程達 550 公里。

*海拔 5068 米的唐古喇山車站，是世界海拔最高的鐵路車站。

*海拔 4905 米的風火山隧道，是世界海拔最高的凍土隧道。

*全長 1686 米的昆侖山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。

*海拔 4704 米的安多鋪架基地，是世界海拔最高的鋪架基地。

*全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界最長的高原凍土鐵路橋。

*青藏鐵路凍土地段時速將達到 100 公里，非凍土地段達到 120 公里，火車在世界高原凍土鐵路上的最高時速。

早餐：飯店內	午餐：火車上	晚餐：火車上
住宿：青藏火車(四人一室軟臥)		

第十一天　+++ 西寧✈上海✈桃園

根據車班時間送機前往西寧機場，經上海轉機返回台北。

早餐：機場自理	午餐：機上	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

出團日期：2025 年 10 月 24 日
團費：每人 92,000 元
訂金：每人 30,000 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)
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！
- 團費含兩地機場稅、燃油費
- 團費含全程導遊、司機小費
■單人報名時，若無法覓得合住的同性旅客，需補單人房差 18000 元 (不包含火車上)
- 由於團體房無法指定房型，所以有大床或三人房或相鄰房的需求，本公司會盡全力跟飯店爭取，但無法保證。

所須證照：護照、台胞證
護照新辦：身分證正本、兩吋彩色白底近三個月內大頭照兩張...工本費 1700-
台胞新辦：護照正本、身分證影本、兩吋彩色白底大頭照一張、未過期之舊台胞.....工本費 1700-
護照普通件需 10-13 個工作天，台胞證普通件需 8-10 個工作天，護照+台胞皆要辦理請預留一個半月以上作業，謝謝

大旺旅行社有限公司
執照號碼：交觀甲 6795
電話：(02)2501-8992
承辦人：葉正吉 先生
臺北市長春路 232 號 2 樓
品保北 1526
傳真：(02)2501-2286
0910-358-725

★重要提示★

1、西藏地區各項條件相對較落後，個別地區設施與大都市相比存在較大差距，請您見諒並作好心理準備。 旅遊是一件身心愉悅的體驗過程，請您保持快樂的心態，將身心投入美倫美幻的景色和那多彩的民族特色中。

2、請在出團前 40 個工作日提供護照和臺胞證掃描件，以便辦理入藏函所需（機票出票資訊需與入藏函資訊相同，方可登機）；一般旅客都是可以辦理入藏函的，但外交官、記者、宗教人士是無法辦理入藏函。

3、為更好的完成行程，旅行社會根據實際情況對行程的先後順序進行調整，但不減少景點。

4、為維護您的權益，請在當地填寫《遊客意見單》這是您對此次遊覽品質的最終考核標準。我社質檢中心將以此作為團隊品質調查的依據，恕不受理因虛假填寫或不填寫而產生的後續爭執和投訴。不簽意見單者視為主動放棄，按無意見處理。

5、行程中所有景點時間安排、遊覽順序僅供參考，導遊有權根據天氣路況等諸多因素對其進行調整。如因自身原因離團產生的費用由客人自理，造成行程不能完成或其他損失，由客人自行承擔，但我社會盡力配合團友完成剩餘行程和處理相應事項。行程中的車程時間不包含景點的遊覽時間，當日景點遊覽順序在不影響遊程的情況下，我社可調整遊覽順序。

6、關於不可抗力因素：因自然災害，政府行為，社會異常時間，如罷工、颱風、交通延誤或變更等一切 不可抗拒因素所引致的額外費用，需由客人自行承擔。

7、若遊客未按照旅遊合同執行自願放棄專案或途中取消行程或中途離團 ，一律視為自動放棄，請主動簽寫離團證明或放棄專案證明，否則我社不承擔相關責任。

8、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。