安全西藏.林芝.波密.拉薩.日喀則.珠峰大本營.青藏鐵路 12 日

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

一個給人快樂 / 很用心 / 很像朋友 / 關心地球的旅行代理商

參考航班▼

日　期	班　機	航　程	起 飛 / 到 達	備　註
去　程	CZ3098	桃 園 / 廣 州	14：50 / 17：00	
國　內	CZ3477	廣 州 / 林 芝	07：00 / 10：40	
國　內	MU6985	西 寧 / 上 海	10：55 / 13：35	
回　程	MU5005	上 海 / 桃 園	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、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、安全保障：A.特別精心安排專業領隊及資深導遊隨團服務（10 人以下不派領隊）。
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（每人 2 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：波密-四星級 維也納酒店或同級、定日-四星級 珠穆朗瑪國際酒店或同級
拉薩-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
山南-五星級 希爾頓歡朋酒店或同級、林芝-五星級 悅皇冠酒店或同級

04、風味美食：石鍋雞風味、烤羊風味、菌鍋風味、巴河魚風味、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.藏服體驗，拍照留念。
B.學習黃財神心咒。
C.學習蓮花生大師心咒。

07、服務小費：導遊、司機、領隊服務小費每人每天 400 元新台幣 X12 天共計 4800 元
（團費不包含服務小費、出發日 60 天前付訂金免收服務小費）。

【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、住宿酒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。**

行程內容▼

第一天　台北✈廣州(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【廣州市】(或其他轉機城市)，隨即搭乘酒店接駁班車前往住宿酒店休息。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：機上簡餐
住宿：過境旅館 或 同級		

第二天　廣州✈林芝—色季拉山—魯朗林海風景區—波密

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：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：當地風味
住宿：維也納酒店 或 同級		

第三天　波密—來古冰川—然烏湖—波密

【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：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：當地風味

住宿：維也納酒店 或 同級

第四天　波密—嘎朗湖—林芝

【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：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：石鍋雞風味
住宿：悅皇冠酒店 或 同級		

第五天　林芝 - 卡定溝 - 拉薩

【卡定溝】

卡定溝是一處峽谷，海拔大約 2900 公尺左右，景區內樹木豐茂，山中岩石嶙峋高聳，拔地而起，蒼松巨柏遍佈山崖。藤竹布滿溝底，杜鵑等幾十種野花飄香，左側山崖 200 多米落差的瀑布由天而降，更為神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛時隱時現，所謂天佛瀑布，就是在瀑布所在處有一尊天然形成的佛像，眉目較為清晰，兩邊立男女護法各一名，甚是莊嚴神聖，右側的女護法貝德拉姆高約 100 多米，可以看出頭戴面紗，腰系絲帶、手持佛珠，其形象惟妙惟俏，栩栩如生，左側是濟公拜佛，形象也很逼真。另有如來、觀音、喇嘛頌經、神龜叫天、神鷹獻寶、酥油燈等天然形成的抽象佛教景觀十餘處。有一種

說法，有佛緣的人才能看到看懂這些抽象化的佛像景觀。此地旅遊，志在體會天人合一的仙境。

早餐：酒店內	午餐：巴河魚風味	晚餐：當地風味
住宿：香格里拉酒店 或 同級		

第六天　拉薩（布達拉宮、大昭寺、八廓街）

【布達拉宮】

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。

【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，街上商品琳瑯滿目、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：酒店內	午餐：京來順涮鍋風味	晚餐：烤羊風味

住宿：香格里拉酒店 或 同級

第七天　拉薩—羊卓雍錯湖—卡若拉冰川—白居寺—日喀則

【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」。

【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：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：當地風味
住宿：喬穆朗宗酒店 或 同級		

第八天　日喀則—拉孜—途經嘉措拉山口—定日

【嘉措拉山口】

也稱定日界，這裡也是珠峰國家級自然保護區的山口，巨大的保護區標牌豎立在公路上，無數的經幡迎風飄揚。嘉措拉山口５２４８米，水泥標高牌上掛滿了五彩經幡。天氣晴朗時，站在嘉措拉山口，不僅可以眺望到珠穆朗瑪峰，還可以眺望到另外三座海拔均在八千

多米之上的卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰。詩人聶作平感歎道：“在同一個垭口能夠眺望到四座八千米級的極高峰，這在３１８線甚至全世界所有公路翻越的垭口中，都是絕無僅有的。”

早餐：酒店內	**午餐：當地風味**	**晚餐：當地風味**
住宿：珠穆朗瑪國際酒店 或同級		

第九天　定日—珠峰大本營—絨布寺—日喀則

【珠峰大本營】

珠峰大本營，指為了保護珠峰核心區環境而設立的保護地帶，位於海拔５２００米，與珠峰峰頂的直線距離約１９公里。　這裡有帳篷提供登山者和遊客入住，還有旅館、茶座、商店甚至郵政所；門前都有太陽能電池板，提供晚上照明。登山者在大本營休整後，可繼續進行登珠峰之旅。　珠峰大本營位於絨布寺南方，由一群帳篷旅館圍成，中間樹立一面國旗和一面珠峰保護區旗幟。珠峰大本營主要是提供遊客住宿，有衛生間和帳篷郵局，是我國海拔最高的郵局。海拔５２００米紀念碑位於珠峰大本營以南４公里處，需要乘坐環保車到達。到達紀念碑前，有武警把守，對遊客給予一些警示。大本營除了兩座代表了現代文明的公共廁所外，再無永久性建築。每年的４月初到５月底間，是珠峰登頂的最佳時機，因此，這期間大本營裡駐紮著來自全世界的登山好手。眾多戶外的世界著名品牌的帳篷群五顏六色散落在空曠的大本營地上，比較壯觀。

【絨布寺】

全稱“拉堆查絨布冬阿曲林寺”，是屬西藏寧瑪派寺廟，是一個富有地方特色的僧尼混居寺。　絨布寺始建於１８９９年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建，位於珠峰北麓的絨布冰川末端，海拔５１５４米，距珠峰峰頂約２０公理。寺院分新舊兩處，舊寺位於新寺以南３公里處，靠近珠穆朗瑪峰，尚存蓮花生大師當年的修行洞，以及印有蓮花生手足印的石頭和石塔等。新寺建成於１９０２年，絨布寺一度規模較大，曾有十幾座屬寺，有的還在尼泊爾境內，後因歷史原因被毀。現今主寺下麵有八個附屬小寺，包括一個尼姑庵。由於

絨布寺距珠峰頂約２０公里，所以這裡已成為從北坡攀登珠峰的大本營。從這兒向南眺望，是觀賞拍攝珠峰的絕佳地點。圍繞絨布寺有一條轉經道。大殿前是一座雕樑畫棟的看戲臺，每逢重要節日，當地的群眾都會到這裡看喇嘛演戲。門外的瑪尼石堆通常會被攝影人作為拍攝珠峰的前景。１９８３年寺廟經歷了大規模的修建。這裡的壁畫值得仔細觀賞。

早餐：帳篷內	午餐：當地風味	晚餐：當地風味
住宿：喬穆朗宗酒店		

第十天　日喀則—札什倫布寺—拉薩

【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：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：菌鍋風味
住宿：香格里拉酒店 或 同級		

第十一天　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：酒店內	午餐：火車上	晚餐：火車上
住宿：火車軟臥 4 人一室		

第十二天　西寧✈廣州(或其他轉機城市)✈桃園國際機場

早上火車抵達西寧後隨即前往機場搭機經廣州(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：機上簡餐	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】

團費每人 109,900 元起（四人(含)以上成行、十人以上加派領隊隨團服務）
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）
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、免收導遊司機領隊服務費 4,800 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.24,000 元（不包含火車上）

所須證照：護照、台胞證、入藏函
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)

護照普通件需 10-13 個工作天，台胞證普通件需 8-9 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
臺北市長春路 232 號 2 樓
執照號碼：交觀甲 6795
品保北 1526
電話：(02)2501-8992
傳真：(02)2501-2286
承辦人：葉正吉 先生
0910-358-725