



豪華入宿 拉薩 聖地天堂洲際大飯店 4晚

西藏

極品

XIZANGLVYOU

青藏鐵路 林芝 波蜜 日喀則
納木措 西寧

12天



西藏

淨|化|心|靈|之|旅

拉薩的日光傾城
布達拉宮的輝煌壯麗
羊卓雍措的醉人聖潔
五彩經幡 隨風飄動
神聖 是西藏最大的印象
純粹 是在西藏最深的感受



01 布達拉宮

布達拉宮坐落在拉薩的瑪布日山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群，為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，整座宮殿具有鮮明的藏族風格，依山而建，氣勢雄偉。

在1994年列為世界遺產之一

02 大昭寺

大昭寺是西藏最輝煌的一座吐蕃時期的建築，殿宇雄偉、莊嚴絢麗，當初建造的目的，為供奉文成公主自長安帶來釋迦牟尼等身像。寺裡著名的喇嘛尼瑪次仁曾說，「去拉薩而沒有到大昭寺，就等於沒去過拉薩」。

“ 先有大昭寺，後有拉薩城 ”



03 羊卓雍措湖

羊卓雍措被譽為世界上最美麗的水，湖光山色、風景如畫。羊卓雍措是藏語“上面牧場的碧玉之湖”，無論你在哪個角度，都不能看到羊卓的全貌！

“ 西藏三大聖湖之一 ”



風景區

然烏湖

RAG WWA MTSHO

中國最美的淡水湖泊之一

風景區

米堆冰川

RAG WWA MTSHO

中國最美的淡水湖泊之一

世界上海拔最低的冰川

米堆冰川位於林芝地區波密縣，由兩條世界級冰瀑布匯流而成。冰瀑布之間分佈著一片蔥鬱的原始森林。高處隨處可以見到晶瑩的絕壁冰景；而低處的冰川末端卻可以一直延伸到亞熱帶常綠闊葉林中，像是進了仙境。



行程特色

購物站

全程**無購物**，您有更多時間悠閒觀光！

註：導遊於車上講解當地風俗民情時，會提供部份當地特色商品讓旅客瞭解也供旅客選擇。

自費項目

全程**無自費** 項目，旅遊品質有保障！

貼心安排

每人每天一瓶礦泉水。

【西藏】北鄰新疆，東接四川，東北緊靠青海，東南連接雲南；周邊與緬甸、印度、不丹、尼泊爾、喀什米爾等國家及地區接壤，陸地國界線 4000 多公里，是中國西南邊陲的重要門戶。以其雄偉壯觀、神奇瑰麗的自然風光聞名。它地域遼闊，地貌壯觀、資源豐富。自古以來，這片土地上的人們創造了豐富燦爛的民族文化。西藏幅員遼闊，景色絕對是世界其他地方所無法可以比擬的，這裡平均海拔高度都在 4000 米以上，所以被稱為“世界屋脊”、地球的第三極地，這片土地上有很多世界著名的高山、峽谷、原始林地、草原(草甸)、湖泊、濕地、溪流河川、極地冰川，更有遺留的世界文化遺產…，還有許多未被發現的遺世村落，牧民仍然依照他們原始方式生活著，最令人傳誦的藏傳佛教依然保留那份神秘的宗教色彩，來一趟西藏旅遊，絕對可以沉澱您的心境、激發您的思維、豐富您的視野、洗滌您的心靈…

參考航班

日期	航班	地點	起飛時間	到達時間
第01天	澳門航空NX-657	高雄/澳門	09:00	10:25
第01天	澳門航空NX-198	澳門/成都	12:20	14:50
第02天	四川航空3U-6671	成都/林芝	07:00	09:00
第11天	四川航空3U-6346	西寧/成都	15:40	17:35
第12天	澳門航空NX-197	成都/澳門	15:50	18:10
第12天	澳門航空NX-658	澳門/高雄	21:45	23:15

日期	航班	地點	起飛時間	到達時間
第01天	國泰航空CX449	高雄/香港	07:30	09:10
第01天	國泰航空CX986	香港/成都	10:20	13:15
第02天	四川航空3U-6671	成都/林芝	07:00	09:00
第11天	四川航空3U-6346	西寧/成都	15:40	17:35
第12天	國泰航空CX987	成都/香港	14:30	17:15
第12天	國泰航空CX448	香港/高雄	21:45	23:15

如欲航空公司航班變動，本公司保有最後變動之權力。

第 1 天

高雄→澳門/香港→成都【寬窄巷子、太古里、春熙路】



今日帶著愉快雀躍的心情於台北松山機場集合，搭乘豪華客機飛往【成都】。

【成都】不僅地處全川中心，同時也是四川省政治、經濟、文化的核心。成都人文景觀豐富，自然風貌也獨具一格。早在 1000 多年前的唐代，詩人就唱出了《窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬裡船》的名句。作為我國歷史文化名城之一，成都有著豐富的旅遊資源。

【寬窄巷子】是成都遺留下來的清朝古街道，由寬巷子窄巷子和井巷子三條平行排列的城市老式街道及其之間的四合院群落組成。夜幕下的寬窄巷子也是別有韻味，點醉、白夜、胡里等酒吧，充滿了時尚感。

【太古里】遠洋太古里位於春熙路，盡享優越交通和人流優勢，比鄰的千年古剎大慈寺更為其增添獨特的歷史和文化韻味。您還可去天府廣場和成都市圖書館看看，也可去非常文藝的方所書屋邊喝下午茶邊看書。

【春熙路】是成都最繁華的商業街，也是中國大陸最知名的商業街之一，由春熙東路、春熙西路、春熙南路、春熙北路四條步行街組成。春熙路廣義上也指由它為中心發展成的春熙路商圈，商圈指總府路以南、上東大街以北、紅星路以西、鹽市口以東約 0.4 平方公里的地區，是成都老城區三大商圈之一。



早餐 XXX 午餐 機上輕食 晚餐 白果燉雞RMB60

住宿 成都天府臨空智選假日酒店或同級

第 2 天

成都→林芝【沿途參觀兩江匯流、魯朗林海色季拉山口遠眺南迦巴瓦峰、魯朗國際小鎮】✈波密

★林芝海拔約 2900 公尺，魯朗林海海拔約 3700 公尺，色季拉山觀景台海拔約 4720 公尺，古鄉湖海拔約 2600 公尺，波密海拔約 2700 公尺。

【林芝】西藏自治區轄地級市，古稱“工布”，藏語音譯為“尼池”，寓意為“太陽寶座”，地處西藏東南部，素有“西藏江南”、“雪域明珠”等稱號。林芝擁有全中國最大的原始林區，是世界生物多樣性最典型地區，水能理論蘊藏量 1.43 億千瓦，森林覆蓋率達 47.6%。林芝是國際生態旅遊區、全域旅遊示範區和重要世界旅遊目的地，擁有古老淳樸的工布文化和風格迥異的門珞民俗、僜人風情，擁有雅魯藏布大峽谷、南迦巴瓦峰、巴松措等一大批自然景觀，擁有太昭古城、千年古堡群等歷史古跡和易貢將軍樓、波密紅樓等紅色遺跡。

【兩江匯流】是指雅魯藏布江與尼洋河交匯處一個獨特的自然景觀。雅魯藏布江匯納百川，在林芝與尼洋河相遇，相攜流入著名的雅魯藏布大峽谷。雅江水濁，尼河水清，兩流會合，涇渭分明。站在高處極目處，碧綠與褐黃兩相分明，好一派遼遠與壯闊、湍急與舒緩的天地自然景觀。

【魯朗林海色季拉山口】位於西藏林芝縣以東，是川藏線上有名的地標，山口海拔 4720 米，視野開闊，可以眺望魯朗林海和背後的南迦巴瓦峰，山口五彩經幡迎風飄揚，景色絢麗。

【魯朗國際小鎮】魯朗小鎮靜靜坐落在西藏自治區林芝市巴宜區，是進藏的必經之路，屬於高原山地草甸狹長地帶。小鎮周圍群山環抱、近處林海蒼鬱、草甸綿延。木質柵欄交錯，牛馬成群。澄澈的河流與湖泊倒映一方田園美景，又被稱為「東方瑞士」。小鎮出份利用魯朗天然的場域地景，結合藏地文化，設計出兼具藏式風格與現代化的建築，是中國政府斥巨資打造的生態旅遊小鎮



早餐	飯店自助	午餐	中式合菜60 RMB	晚餐	博窩度假村80RMB
住宿	藏王酒店或同級				

第 3 天 波密【米堆冰川（含環保車、騎馬自費）、然烏湖】

★米堆冰川海拔約 4600 公尺，然烏湖海拔約 3960 公尺。

【米堆冰川】米堆冰川在米堆河的上游。米堆冰川靠近川藏公路，規模大，進入方便，是藏東海洋性冰川的典型代表。特徵典型，類型齊全，以發育美麗的拱弧構造聞名，是罕見的自然奇觀。在這裡，冰川、湖泊、農田、村莊、森林等融會在一起，是一處人與自然和諧相處的典範，是旅遊的絕好去處。米堆冰川是西藏最重要的海洋性冰川。冰川主峰海拔 6800 米，雪線海拔只有 4600 米，常年雪光閃耀、景色神奇迷人。米堆冰川冰潔如玉，景色秀美，形態各異，姿色醉人，被《中國國家地理》評為中國最美的六大冰川之一。

【然烏湖】然烏湖藏語稱然烏錯（錯是藏語湖的發音），是雅魯藏布江支流帕隆藏布江主要源頭，湖面海拔 3807 多米，長約 26 公里，平均寬 1 至 5 公里。周圍高山危聳峻峭，西南有崗日嘎布雪山，南有阿紫貢拉冰川，東北方向有伯舒拉嶺，眾多海拔 5000 米以上的高峰皆有冰川發育。湖體狹長，呈串珠狀分佈。分上、中、下游三段三個景區，由三個梯級形相連的湖泊組成，它們分別是陽措湖、傍措湖和冷安佳布湖，三個湖泊雖一脈相承但又各有千秋。然烏湖旁的然烏村映著聖潔的湖水、巍峨的雪山，呈現出一片安詳之態。



早餐	飯店自助	午餐	中式合菜60 RMB	晚餐	天麻雞風味80RMB
住宿	藏王酒店或同級				

第 4 天

波密【古鄉湖、通麥天險、魯朗林海觀景台】✈林芝

【古鄉湖】位於川藏線著名地點古鄉小鎮旁，是帕隆藏布江上的一處堰塞湖。湖泊不大，但周圍樹木叢生，湖上有亭台樓閣，晴天時湖水碧藍，環境非常不錯。湖兩側的山頂常有積雪，拍攝雪山下湖水的照片也很漂亮。

【通麥天險】指的是通麥鎮的通麥大橋到排龍鄉的路段很崎嶇，在波密縣城和八一鎮之間，全長 14 公里，這段路平均要走兩個小時左右。

【魯朗林海】魯朗林海是一處云山霧海里的森林，有“叫人不忍離去”的美譽，整個景點如詩如畫，周邊雪山林立，溝內森林蔥蘢，林間還有整齊如人工修剪般的草甸，許多民居修建在這山環水復的天上森林，周邊溪流蜿蜒，有成千上萬種野花競相開放，簡直就是人間天堂。



早餐 飯店自助 午餐 中式合菜60 RMB

晚餐 石鍋雞80RMB

住宿 藏王酒店或同級

第 5 天

波密【尼洋河、巴松措（含環保車）：措宗寺、米拉山隧道】✈拉薩

【尼洋河】中國青藏高原上的河流，全長 307.5 公里，流域面積 1.75 萬平方公里，在雅魯藏布江眾支流中排行第四，但水量豐足，僅次於帕隆藏布江。尼洋河發源於中國西藏自治區米拉山西側的錯木梁拉，由西向東流，在林芝縣的則們附近匯入雅魯藏布江。尼洋河是西藏自治區工布地區的“母親河”，又稱“娘曲”，藏語意為“神女的眼淚”。尼洋河沿河兩岸植被完好，風光旖旎，景色迷人，途徑景點眾多，是青藏高原的河流之一。

【巴鬆措（措宗寺）】巴鬆措又名措高湖，藏語中是“綠色的水”的意思，長約 18 公里，湖面面積約 27 平方公里，最深處達 120 米，湖面海拔 3480 米。位於距工布江達縣巴河鎮約 36 千米的巴河上游的高峽深谷裡，是紅教的一處著名神湖和聖地。2000 年被國家旅遊局評為中國首批國家 4A 級景區，2001 年被國家林業部授予國家森林公園稱號，同時被世界旅遊組織列入世界旅遊景區（點）。2017 年 8 月，成為西藏首個自然風景類國家 5A 級旅遊風景區。

【米拉山隧道】米拉山是拉薩市林芝市（藏中-藏東）的界山，米拉山口海拔 5013 米，高大雄偉。這裡常年雪花紛飛，拉林高等級公路二期專案重要控制性工程的米拉山隧道就在此誕生。起于工布江達縣加興鄉松多 3 組東側，沿尼洋河上游溝谷展線，終點墨竹工卡縣日多鄉念村。米拉山隧道全長 5727 米（項目全長 18.181 公里），海拔 4740 米以上，為雙向四車道一級公路，設計時速 80 公里。2019 年 4 月 26 日上午，有著世界上海拔最高的公路特長隧道之稱的米拉山隧道正式通車試運營，這標誌著國道 318 線林芝至拉薩段公路全線通車。國道 318 線林芝至拉薩高等級公路是國家高速公路網展望線 G4218 的重要組成路段，是西藏“四縱、三橫”骨架公路網的重要組成部分，於 2013 年 5 月 23 日開工建設，於 2017 年 9 月 29 日除米拉山隧道控制性工程在建外全線建成通車。連接林芝市至拉薩市的林拉高等級公路全長 409.2 公里，總投資 380 億元，全線採用四車道一級公路標準建設，設計時速 80 公里。通車後拉薩至林芝的行車時間將由原來的 8 小時縮短為 4 小時。2019 年 4 月 26 日，米拉山隧道正式建成通車，標誌著拉薩至林芝高等級公路實現全線通車。



早餐	飯店自助	午餐	巴河魚風味60 RMB	晚餐	石鍋雞80RMB
住宿	凱悅逸菲喬穆朗宗或同級				

第 6 天 拉薩【布達拉宮、藥王山觀景台、大昭寺、八廓街、藏裝旅拍】

【布達拉宮】位於中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座宮堡式建築群，一說為吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建；另一說為，作為松贊干布遷都拉薩後的王宮而建。于17世紀重建後，成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，為西藏政教合一的統治中心。布達拉宮的主體建築為白宮和紅宮兩部分。整座宮殿具有藏式風格，外觀13層，實際只有9層。由於它起建於山腰，大面積的石壁又屹立如峭壁，使建築仿佛與山崗融為一體，氣勢雄偉。布達拉宮海拔3700米，占地總面積36萬平方米，建築總面積13萬平方米，由東部的白宮、中部的紅宮組成，主樓高117米。布達拉宮主體建築的東西兩側分別向下延伸，與高大的宮牆相接。宮牆高6米，底寬4.4米，頂寬2.8米，用夯土砌築，外包磚石。牆的東、南、西側各有一座三層的門樓，在東南和西北角還各有一座角樓。宮牆所包圍的範圍全都屬於布達拉宮。布達拉宮的壁畫、木雕及建築過程中使用的金屬冶煉技術均聞名於世，體現了以藏族為主，漢、蒙、滿各族能工巧匠高超的技藝。1961年，布達拉宮成為了中華人民共和國國務院第一批中國重點文物保護單位之一。1994年，布達拉宮被列為世界文化遺產。2022年12月，入選2022年11月5A級景區品牌影響力100強榜單。

【藥王山觀景台】布宮西側有座藥王山，藏名為“夾波日”，意為“山角之山”，海拔3725米。流通的人民幣50元紙幣背面的圖案就是在此拍攝。每一個來看布達拉宮的人，都要帶著50的紙幣來這裡打個卡，仿佛就是來布達拉宮必做的儀式感，這裡也被廣大攝影愛好者稱為拍攝布達拉宮的最佳位置。

【大昭寺】又名“祖拉康”、“覺康”（藏語意為佛殿），位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，是藏王松贊干布建造，拉薩之所以有“聖地”之譽，與這座佛像有關。寺廟最初稱“惹薩”，後來惹薩又成為這座城市的名稱，並演化成當下的“拉薩”。大昭寺建成後，經過元、明、清歷朝屢加修改擴建，才形成了現今的規模。大昭寺已有1300多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。大昭寺是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。環大昭寺內中心的釋迦牟尼佛殿一圈稱為“囊廓”，環大昭寺外牆一圈稱為“八廓”，大昭寺外輻射出的街道叫“八廓街”即八角街。以大昭寺為中心，將布達拉宮、藥王山、小昭寺包括進來的一大圈稱為“林廓”。這從內到外的三個環型，便是藏民們行轉經儀式的路線。大昭寺融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古典範。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身叩頭的深深印痕。萬盞酥油燈長明，留下了歲月和朝聖者的痕跡。

【八廓街】在藏語中，“八廓”是“中轉經道”的意思。八廓街引又名八角街，位於拉薩市城關區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。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。八廓街是由八廓東街、八廓西街、八廓南街和八廓北街組成多邊形街道環，周長約1000余米，街內岔道較多，有街巷35個。八廓街屬城關區八廓街辦事處，下轄4個居委會，199個居民大院。2023年11月，八廓街入選第三批國家級旅遊休閒街區。



早餐	飯店自助	午餐	餐粵薈60 RMB	晚餐	尼泊爾風味60RMB
住宿	天堂洲際或同級				

第 7 天

拉薩【拉薩河、西藏三大聖湖之一~羊卓雍措(下車參觀和崗巴拉山俯瞰全景)、卡諾拉冰川】-日喀則【白居寺(萬佛塔)】  **日喀則**

★羊卓雍措海拔約 4441 公尺，卡諾拉冰川海拔約 5400 公尺，白居寺海拔約 3900 公尺，日喀則海拔約 3836 公尺。

【拉薩河】拉薩河，藏語稱吉曲，意為“快樂河”、“幸福河”，位於西藏中南部。發源於念青唐古喇山脈中段北側的羅布如拉，沿途流經墨竹工卡縣、達孜區，最後經過拉薩市，在拉薩市曲水縣匯入雅魯藏布江。拉薩河的幹流呈一個巨大的“S”形，從東北向西南伸展，全長 568 公里，流域面積 31760 平方公里，是雅魯藏布江的 5 大支流之一。拉薩河兩岸山峰多在 3600—5500 米之間，是世界上最高的河流之一。這裡氣候溫和，地勢平坦，土質較厚，水源充沛，土質較好，流域內擁有豐富的高原動植物以及地熱資源，是西藏主要糧食產區之一。

【羊卓雍措】位於西藏自治區山南市貢嘎縣 307 省道羊湖景區旁，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大聖湖，介於東經 90.08-91.45，北緯 28.27-29.12 之間。湖水面積 638 平方千米。羊卓雍措是青藏高原南部最大的封閉性內陸湖泊，湖面海拔 4441 米，平均深度約 23.6 米，蓄水量約 16 立方千米，湖岸線 250 千米，流域面積 6100 平方千米，湖水儲量約 160 億立方米。據當地林業部門觀察測算，羊卓雍措湖鳥島和鳥類數量均為全國罕見。這些島嶼上，均有各種鳥類出沒和棲息。除鳥類外，棲息在羊卓雍措湖流域的野生動物種類極為豐富，哺乳類有雪豹、盤羊、獐、水獺、野驢、岩羊、黃羊、獐等國家一、二類保護動物。羊卓雍措是集高原湖泊、雪山、島嶼、牧場、溫泉、野生動植物、寺廟等多種景觀為一體的、獨特的自然風景區，與納木措、瑪旁雍措並稱西藏三大天湖，周圍還有常年不溶的雪山冰峰，最高的達海拔 7000 多米。湖泊、雪峰與藍天融為一體。

【卡諾拉冰川】卡若拉冰川位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，距離江孜縣城約 71 公里，是西藏三大大陸型冰川之一，為年楚河東部源頭。卡若拉冰川背靠西藏四大神山之一的乃欽康桑峰（7191 米）南坡，冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。東冰舌長 3 公里，寬 750 米，冰舌末端高 5233 米；西冰舌長 4.5 公里，寬 1.5 公里，冰舌末端高 5145 米。整個冰川面積為 9.4 平方公里。從羊卓雍措出來後，跨越 4330 米的斯米拉山口後就來到了卡若拉冰川的冰舌下。冰舌前沿海拔 5560 米，觀看卡若拉冰川的地方海拔約有 5400 米，在山口北面 5600 米左右的地帶，屬甯金抗沙峰冰川向南漂移後形成的懸冰川。

【白居寺】藏語稱“班廓曲德”，意為“吉祥輪大樂寺”，位於西藏自治區日喀則市江孜縣江孜鎮，南、北、東三面環山，寺院四面臨水，距拉薩南約 230 千米處，距日喀則東約 100 多千米，海拔 3900 米。是一座藏傳佛教薩迦派、夏魯派、格魯派共存的寺院。白居寺始建於明宣宗宣德二年（1427 年），歷時 10 年竣工。它是一座塔寺結合的典型的藏傳佛教寺院建築，塔中有寺、寺中有塔，寺塔天然渾成，相得益彰，它的建築充分代表了 13 世紀末，至 15 世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式。1998 年，白居寺被列為第四批中國重點文物保護單位。



早餐	飯店自助	午餐	途中餐50 RMB
住宿	舍裡別院或同級		

晚餐	東宸餐飲80RMB
----	-----------

第 8 天

日喀則【扎什倫布寺、日喀則老城區、雅魯藏布江】✈ 拉薩【欣賞布達拉宮夜景】

★扎什倫布寺海拔約 3950 公尺

【**紮什倫布寺**】意為“吉祥須彌寺”，全名為“紮什倫布白吉德欽曲唐結勒南巴傑瓦林”，意為“吉祥須彌聚福殊勝諸方州”，位於西藏自治區日喀則市南的尼色日山下，藏語意為“吉祥須彌山”，始建於明正統十二年（1447 年），其後多有擴建修繕。紮什倫布寺占地 15 萬平方米，僧侶房舍 57 間，所有殿宇房屋共 3600 間，其建築融合了藏區傳統建築特色和佛教的特點，藏族傳統工藝和建築特點，將藏傳佛教的佛法藝術，班禪靈塔的莊嚴肅穆表現得較好。紮什倫布寺與拉薩的“三大寺”噶丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”。1961 年 3 月 4 日，紮什倫布寺被國務院公佈為第一批全國重點文物保護單位。2017 年 8 月 28 日，紮什倫布寺被批准為國家 5A 級旅遊景區。

【**日喀則老城區自由市場**】老城區大都為藏式建築，白牆木窗，家家門前都張貼經文和經幡，很多門頭上還飾以牛角。自由市場同時也是日喀則民族手工藝品集散地，有小八廓之稱。

【**雅魯藏布江**】雅魯藏布江是中國最長的高原河流，位於西藏自治區境內，也是世界上海拔最高的大河之一。發源於西藏西南部喜馬拉雅山北麓的傑馬央宗冰川，上游稱為馬泉河，由西向東橫貫西藏南部，繞過喜馬拉雅山脈最東端的南迦巴瓦峰轉向南流，經巴昔卡出中國境。水能蘊藏量豐富，在中國僅次於長江。雅魯藏布江大拐彎處的雅魯藏布江大峽谷是世界第一大峽谷，獲得中國世界紀錄協會的世界最深大峽谷、世界最長大峽谷兩項世界紀錄的認證。



早餐	飯店自助	午餐	途中餐50 RMB
住宿	天堂洲際或同級		

晚餐	涮羊肉80RMB
----	----------

第 9 天

拉薩【遠眺念青唐古拉雪山、西藏三大聖湖之一~天湖納木錯（含環保車）：紮西島】

★納木錯海拔約 4718 公尺。

【**遠眺念青唐古拉雪山**】這是堪稱奇觀般的冰川，是在藏地的懷抱裡，隱藏著的一座引人入勝的自然奇觀，它就是念青唐古拉。它如同一位古老的賢者，靜靜守望著這片神秘的土地。它包含了我國最大的冰

川，也是中國極少見的海洋型冰川，更是世界上少有的處於低緯度地區的冰川。念青唐古拉雪山的誕生，源於地質的千錘百煉。在遙遠的中生代，羌塘地塊和歐亞板塊交相輝映，一場巨大的碰撞拉開了山脈的序幕。海底的沉積岩被擠壓隆起，於是，念青唐古喇山脈冉冉升起。隨後，印度板塊的北推使得這片土地更加高聳，山體被東西向的斷裂帶掌控，形成了中國第二高的山脈，其平均海拔高達 6000 米以上。念青唐古拉雪山的地理特徵豐富多彩。從西段到東段，呈現出不同的景觀。西段是雪山的高峰聚集地，主峰念青唐古拉峰聳立其中，仿佛是與天空親吻的巨人。中段的納木錯湖如一顆明珠鑲嵌在雪山的懷抱中，是西藏最大的湖泊，也是藏傳佛教的聖湖之一。而東段的南迦巴瓦峰是中國第三高峰，攀登者的嚮往之地，其險峻與秀美並存，是勇氣與挑戰的象徵。

【天湖納木錯（扎西島）】位於西藏自治區中部，是西藏第二大湖泊，也是中國第三大的鹹水湖。湖面海拔 4718 米，形狀近似長方形，東西長 70 多千米，南北寬 30 多千米，面積約 1920km²。早期的科學考察認為，納木錯的最大深度為 33 米，但最近兩年對湖泊的重新測量發現，納木錯最深處超過了 120 米。蓄水量 768 億立方米，為世界上海拔最高的大型湖泊。“納木錯”為藏語，蒙古語名稱為“騰格裡海”，都是“天湖”之意。納木錯是西藏的“三大聖湖”之一。納木錯是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，為著名的佛教聖地之一。



早餐	飯店自助	午餐	途中餐50 RMB	晚餐	思金拉錯藏餐80RMB
住宿	天堂洲際或同級				

第 10 天 拉薩【青藏列車途中風光】西寧

【青藏鐵路（拉薩至西寧段）】早餐後，前往充滿藏式風格的拉薩火車站搭乘世界上海拔最高的鐵路工程~青藏鐵路，全長 1142 公里的高原鐵路，領您進入這高原雪域的奇幻景致，沿途遊覽中國最大的地熱發電站【羊八井地熱發電站】；途經【當雄】，窗外對的是【念青唐古拉山】，另一邊即是三大聖湖之一【納木錯】，如一顆晶瑩的寶石鑲嵌在【羌塘草原】上，水天相容渾然一體。到了【那曲】，仰望天際，無不慨嘆藏北高原的壯闊~風吹草低見牛羊，為大地升起無限生機。將抵達【安多】前，海拔 4500 公尺面積四百多平方公尺的【錯那湖】是離列車觀景台最近的風景，錯那湖如一面寶鏡呈現在眼前，水鳥在壺中嬉戲，牛羊群在湖邊優閒吃草，在無垠的草原與蔚藍天際的襯托下，顯得分外美麗。地勢慢慢攀升到【唐古喇山 (5231 公尺)】，是怒江、瀾滄江、長江的發源地，遙望長江的發源地—格拉丹東冰峰，感受青藏高原的雄偉及變幻莫測的高原氣候。傍晚進入了【沱沱河】盆地後，廣袤的【可可西里】草原即在眼前出現，幸運的話你可以遇見正牽徙的藏羚羊、野驢等的動物足跡，過了五道梁、楚瑪爾河，穿越世界第一高【風火山隧道】，全長 1686 公尺，海拔 4648 公尺，也是世界第一長的凍土隧道。遠處白雲、雪山、藍天與草原的綠意，是這一路上的最佳風景寫照。穿越柴達木盆地，觀賞盆地奇景—海市蜃樓，香日德綠洲、巴塘戈壁、雅丹地貌、沙漠旋風及落日。來到眾神居住的地方~【崑崙山】，遠觀西王母瑤池神宮、崑崙玉珠峰、西大灘冰川等，夜色中通過格爾木，隔日緩緩駛入青海省會西寧火車站。

青藏鐵路 7 大世界之最：

- 1.最長高原鐵路：1,956 公里(西寧到拉薩)，其中格爾木到拉薩為 1142 公里。
- 2.穿越凍土最長：共有 550 公里。
- 3.海拔最高鐵路車站：5,068 公尺的唐古喇山車站。
- 4.海拔最高凍土隧道：位於風火山附近的風火山隧道，海拔 4,905 公尺。
- 5.最長高原凍土隧道：位於海拔 4,767 公尺崑崙山的崑崙山隧道，全長 1,686 公尺。
- 6.海拔最高鐵軌工廠：位於安多的安多基地，海拔 4,704 公尺。
- 7.最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里的清水河特大橋。

註：

- 1.青藏列車、全程約 1986 公里。列車也特別配備兩套供氧系統，一套通過混合空調系統中的空氣供氧，讓每節列車含氧量均達到 83%，另一套集中供氧系統可以讓乘客通過獨立的介面直接吸氧，進而有效降低高原反應。
- 2.中國現在所有的火車票都是采實名制，且在乘車前 35 天就開始售票，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，且若因政府臨時徵收，所以出發前無法保證能否 100%取得確定搭乘哪一個車次，同團的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次客人無法指定哪，請各位貴賓多多理解及包涵。
- 3.火車上不能攜帶水果刀、打火機，上車前請丟棄。車內不能吸煙。因車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好當天用品，和火車上需要的用品(點心、行動電源、衣物等)，大型行李則放在車廂內。
- 4.拉薩到西寧全程車程約 22 小時，列車當中雖備有餐車，但每個人口味不盡相同，您可自備喜歡吃的食物或小零食、飲料等！
- 5.列車上為貴賓安排 4 人 1 室軟臥車廂(恕無法接受單人住宿)，但因整列火車只提供 64 席軟臥，在西藏旅遊旺季期間倘若無法購得軟臥席則改為硬臥車廂(6 人 1 室)，屆時將退還差價，不便之處敬請見諒！



早餐	火車餐	午餐	火車餐80 RMB	晚餐	火車餐80RMB
住宿	火車軟臥一人一席				

第 11 天 西寧→成都



抵達青海省省會【西寧】，西寧歷史文化源遠流長，有著獨特的自然資源，絢麗多彩的民俗風情，是青藏高原一顆璀璨的明珠，取“西陲安寧”之意。西寧市地處中國西北地方、青海省東部、湟水中游河谷盆地，是青藏高原的東方門戶，古“絲綢之路”南路和“唐蕃古道”的必經之地，自古就是西北交通要道和軍事重地，素有“西海鎖鑰”、海藏咽喉之稱，是世界高海拔城市之一。

★貼心提醒：今日由專業領隊帶領貴賓們前往機場辦理登機手續，搭乘豪華客機抵達成都後，前往餐廳用餐及酒店辦理入住。

早餐	飯店自助	午餐	西寧風味或退發餐券50 RMB	晚餐	火鍋風味10080RMB
住宿	溫江悅椿或同級				

第 12 天 成都→澳門/香港→高雄



錦里一條街：

整個建築體現了四川明清時代的風格，與現存的清代建築融為一體。川茶、川菜、川酒、川藥、川戲、名小吃、手工藝品等代表蜀文化的精華盡在其中，讓人恍若置身古老成都市井。

午餐後前往機場搭機經澳門/高雄返回高雄。結束 12 天難忙的西藏之旅！

早餐 酒店內用 午餐 中式合菜 RMB50

晚餐 機上輕食

☁ 以上行程之順序安排依當地情況調整，敬祝旅途愉快！ ☁

**為配合政府政策,散客組團前往大陸旅遊未開放前
行程內容及餐食僅供參考。**

說明事項:

※為配合政府禁團令政策，散客組團前往大陸旅遊未開放前，如有整團包含參訪、交流、朝聖之考察需求，旅客可參考行程及售價代為安排(機+酒)；旅客參加大陸當地旅遊業者安排旅遊活動，**請自行投保旅遊平安險**增加旅遊保障。

※行程內已分攤60歲以上老人與12歲以下小孩優惠票價差，行程內景點門票、車資、船資等各項優惠已按比例折算，產生差價恕不退還，並請旅客配合出示相關證件，謝謝！

※為維護旅客旅遊品質及權益，在不變更行程內容前提下，將會綜合當地實際食、宿、交通(班機及車程時間、轉機點、進出點)等情況，調整內容並妥善安排旅遊行程順序，實際安排依行前說明會資料為準；旅遊期間若遇塞車、天災等不可抗力之因素影響，將根據當時狀況調整行程，恕無法補償時間損失，將以行程安全順暢為考量，斟酌調整餐食及旅遊行程，請旅客諒解。

大陸旅遊注意事項

大陸地區酒店常常會因官方批准星等的評比時間較長或因酒店本身不想申請星等但其酒店的建造、服務等格局都依星級酒店標準，遇此狀況酒店將用【準】字自代表如造困敬請見諒。

以上行程順序若因特殊狀況及其他不可抗拒之現象；如天候、交通、航班、船舶影響，而有飯店、景點餐食順序上之調動，依當地視情況調整絕對以最順暢之行程作為安排，但行程景點絕不減少，敬請見諒！

此行程為團體旅遊行程，需與團體同進同出，若有中途脫隊者，行程中所載明之餐食、旅遊、住宿、機位等團體行程，除視同個人放棄外，尚需補足費團費差價(請洽承辦人員)，小費亦需付足旅遊天數。

本行程酒店住宿皆為2人1室。大陸地區有部份酒店房間內無法採用加床方式住宿。單人報名時，若無法覓得合住的同性旅客，需補單人房差，敬請見諒。

若有特殊餐食者(素食、不食牛等)，請於報名時告知承辦人員，為您處理。

【當地注意事項說明】:

- 大陸機場、車站偶有誤點或班機取消，若導致行程延誤，短缺概不得退費，但團體仍會在條件允許下，儘量安排走完行程，若與此狀況，造成不便，敬請見諒。
- 大陸地區行程景點內若有旁人要求燒香、拜拜、或捐款等事，請勿隨便答應，應堅定立場婉轉拒絕，以免後續產生詐騙金錢糾紛。
- 大陸的很多餐廳，廁所休息站及旅遊景點，皆賣絲綢字畫、雕刻性茶壺、茶葉...等當地土產，並非特定購物點，這種情形在全大陸性是普遍性的情形，如造成不便，敬請見諒。
- 大陸的遊覽車狀況尚無法與歐美國家相比，且土地幅員遼闊，城市景點的車程皆較遠，如有不便之處，敬請見諒。
- 特色的食物是每個地區必不可少的，但各地飲食習慣差異性大，請旅客前往大陸旅遊時，請先調適自己，並對該地區環境先作認識，如有不便之處，還請入境隨俗。
- 素食者貼心叮嚀：素食的旅客，大陸地區素食料理烹飪技術與台灣不同，餐廳均以簡單的炒青菜為主，菜色比較簡單且無變化，請先自行準備素食罐頭(需托運)、泡麵等，以備不時之需。(行程中餐食將以每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，四人則為四菜一湯，以此類推，至一桌八菜一湯為上限)。但如遇自助餐式之餐食(早午晚餐皆同)，將以餐廳所提供之菜色內容為準，不另外安排素食，造成不便，敬請見諒。

**為配合政府政策,散客組團前往大陸旅遊未開放前
行程內容及餐食僅供參考。**