



風華 西藏 12日 極致Tibet

青藏鐵路、林芝
珠穆朗瑪峰、日喀則

珠穆朗瑪峰

珠穆朗瑪峰是喜馬拉雅山脈的主峰，是世界最高峰，海拔高度為8,848.86公尺。它的北坡位於中國西藏境內，南坡位於尼泊爾境內。珠峰在藏語中意為「第三女神」，是一座具有雄偉金字塔形山體、終年白雪皚皚的世界高峰。

巴松措

也稱措高湖，藏語意為「綠色的水」。它是藏傳佛教寧瑪派的聖湖，湖水碧綠如玉，四周雪山和原始森林環繞，景色秀麗，被譽為「人間仙境」。湖心島上有古老的錯宗工巴寺，是遊客體驗藏族文化與自然風光的好去處。

布拉達宮



坐落於中國西南部西藏自治區拉薩市市中心的紅山上，“布達拉”為梵語“普陀”的音譯，原指觀世音菩薩所居之島。布達拉宮始建於7世紀，是松贊乾布統一西藏之後，為促進吐蕃政治、經濟和文化發展，推進與唐王朝的睦鄰友好關係，迎娶文成公主而建的。

大昭寺



位於拉薩市區的東南部，始建於唐貞觀二十一年。先後被稱為“惹刹”、“邏些”等，9世紀改稱“大昭寺”，意為“存放經書的大殿”，清代又稱其為“伊克昭廟”。它是西藏地區最古老的一座仿唐式漢藏結合木結構建築。

羊卓雍錯

羊卓雍錯，簡稱羊湖，距拉薩不到100公里，與納木錯、瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。羊卓雍錯被譽為世界上最美麗的水。

搭乘青藏鐵路從【拉薩】前往【西寧】(海拔2260米)，沿途欣賞高原獨特風光。

青藏鐵路



拉薩香格里拉大酒店



日喀則希爾頓酒店



行程路線



購物站

全程**無購物**，您有更多時間悠閒觀光！

註：導遊於車上講解風俗民情時，會提供部份當地特色商品讓旅客了解也供旅客選擇，此推銷無壓力，自由選購。

自費項目

全程**無自費**，旅遊品質有保障！

特別贈送

迎賓哈達、每人 2 瓶一次性氧氣、紅景天一盒

參考航班

內路段(1 段飛機)

日程	航 班	地 點	起飛時間	到達時間
第一天	國泰航空 CX449	高雄/香港	07:45	09:10
	國泰航空 CX946	香港/西安	11:10	14:35
第二天	四川航空 3U3287	西安/林芝	06:35	09:10
第十四天	國泰航空 CX947	西安/香港	15:50	19:05
	國泰航空 CX458	香港/高雄	21:40	23:10

①如遇航空公司航班變動，本公司保有最後變動之權力。

行程內容

第 1 天 高雄小港國際機場→香港→西安【古城牆】

集合於高雄小港國際機場，搭乘豪華客機經香港轉機前往-搭機飛往【西安】與雅典、羅馬、開羅並稱為世界四大古都，從西元前 11 世紀到西元 10 世紀左右，先後有 13 個朝代或政權在西安建都或建立政權，歷時 1100 餘年，其中西周、秦、西漢、唐，是西安歷史上的鼎盛時期。

【古城牆】是中國現存最完整的一座古代城垣建築，位於西安市中心區，呈長方形，牆高 12 米，總周長 11.9 公里，現存城牆建於明代，是在唐皇城的基礎上建成的，至今已有 600 多年歷史，是中世紀後期中國歷史上最著名的城垣建築之一。

【行走西藏提示】:明日搭乘早機，酒店會安排餐盒多為蘋果蛋糕牛奶等..方便車上享用，建議餐盒進藏用餐請 6 分飽以免臟器負擔容易高反。以上班機均以港轉與早去晚回，向航空公司需求，但團體機位以分配晚去晚回、或早去早回為主，早去晚回均多保留給散客，故此日抵達時間較晚，特此說明敬請見諒，明日早上九點抵達林芝後將先安排貴賓前往酒店稍事休息,並享用午餐後，展開醉美林芝仙境之旅。

早餐：XXX 午餐：機上套餐 晚餐：中式合菜 80RMB

住宿：準★★★★★西安德爾塔酒店或同級

第 2 天

西安→林芝【兩江匯流、喇嘛嶺寺、苯日神山景區(雅尼濕地玻璃棧道)、色季拉山、遠眺南迦巴瓦峰、魯朗國際小鎮】

早餐後(或打包餐盒)前往機場，搭機飛往【林芝】。

【兩江匯流】是指雅魯藏布江與尼洋河兩江匯流處，位於西藏林芝米林鎮。【雅魯藏布江】是西藏地區生命之源，所有生命、文明均發源於雅魯藏布江河谷；雅魯藏布江在古代藏文中的意思是「從最高頂峰上流下來的水」，它流經地球上唯一的一塊未被開發的處女地，因而使得青藏高原東南部樹木花草得以豐富生長，成為一片綠色世界。【尼洋河】整個流域內森林覆蓋率相當高，所以即使在雨季洪峰期，河水也是相當清澈。大流量及清河水，使得尼洋河在匯入雅魯藏布江的時候產生涇渭分明的景象。觀賞兩江交匯合一，奔流而下的壯麗景觀，將會驚歎於大自然的雄偉、博大和神奇。

【喇嘛嶺寺】喇嘛嶺寺又稱「桑多白日寺」，意為「銅色吉祥山」或「銅頂蓮花聖寺」。銅色山是蓮花生所居淨土之名。喇嘛嶺寺門口的兩個石獅旁邊，豎立著男女生殖器的木質模型。原西藏社會科學院院長、藏學家平措次仁和藏學家恰白·次旦平措認為，藏傳佛教寺院供奉生殖器，與苯教自然崇拜關係很大，後來藏傳佛教寧瑪派密宗吸收了苯教的部分教義，將銅製、木製的男性生殖器供奉在寺院內以避邪鎮妖魔，但同時供奉男女生殖器唯見於喇嘛嶺寺。喇嘛嶺寺主供寧瑪派創始人蓮花生塑像。經堂供奉釋迦牟尼塑像。喇嘛嶺寺內還有蓮花生的踐石遺蹟。

【色季拉山】位於林芝地區縣城以東，是尼洋河與帕隆藏布江的分水嶺。山口海拔 4728 米，是川藏線上有名的地標。在色季拉山口，除了滿眼的經幡，還可遠眺尼洋河風光、無邊的林海和南迦巴瓦神山的英姿。色季拉山最富盛名的就是漫山遍野的杜鵑花了。色季拉山的杜鵑據統計有 25 種之多。

PS:本日進入高原，為更好適應高原氣候建議當天晚上避免洗頭及洗澡，並充足睡眠。

【行走西藏提示】:剛進入西藏地區時盡量多休息，避免過度勞累。林芝地區具有西藏江南的美稱，亦是西藏平均海拔最低的地區。在此獲得充分休息後再前往拉薩，可以有效降低發生高原反應的機率。但是如果僅在林芝 地區停留一天就匆匆前往拉薩的話，反而容易產生高原反應。因為從西安飛往林

芝的班機都是早上 07:30 以前的飛機，抵達林芝後必須直接走行程，嚴重增加身體負擔，將造成後續行程中誘發高原反應的機率。在林芝地區沒有經過充分休息就直接從林芝前往拉薩的話，很多旅客常因此不當的行程安排，到了拉薩後產生高原反應，敬請特別注意！

請慎重 將其做為您前往西藏旅遊選擇行程時的重要參考資訊。

早餐：酒店早餐 午餐：九千尺融合菜 60RMB 晚餐：石鍋雞 60RMB

住宿：準★★★★★星林芝凱悅逸菲喬穆朗宗酒店 或同級

第 3 天 林芝⇌拉薩【尼洋河風光、巴松措(措宗寺)、米拉山隧道】⇌拉薩

【尼洋河】是雅魯藏布江北側的最大支流，也是五大支流之一。發源於米拉山西側的錯木樑啦，在林芝縣附近匯入雅魯藏布江。尼洋河之美，勝在水色，碧綠如翡翠一般的江水，奔騰洶湧，飛濺起潔白的浪花。兩岸是清翠的森林和起伏的草場，草場上散落著幾戶藏寨，牛羊在草地上悠閒的遊蕩，一派和諧的田園風光。河中有一方巨石，矗立在激流中央，濺起浪花一片，這就是著名的中流砥柱，是尼洋河勝景之一。

【措宗寺】位於林芝巴松措湖心島上。這座寺廟的建造時間據考證於唐末，迄今已有 1500 多年歷史，屬藏傳佛教寧瑪派。寺內供奉著蓮花生大師，是生活在當地人心目中的聖地。

寺院規模很小，僧尼宗教影響卻很大。措宗寺原有一本寺志，但在 60 年代被毀，如今只能靠當地老人的口頭傳說以及僅有幾頁篇幅的巴松湖地理志來追溯其歷史。



【行走西藏提示】：，您可準備一些零嘴或乾糧在車上，除了自己食用外，還有機會可以遇到三步一拜的磕長頭朝聖者喔！遇到了可別錯過，可請司機停車後，下車跟虔誠的朝聖者來個面對面接觸，並可把食糧分送給這些長途跋涉物資貧乏的朝聖者。

早餐：酒店早餐 午餐：巴河魚 60RMB 晚餐：小胖子中餐 60RMB

住宿：★★★★★香格里拉大酒店或同級

第 4 天 拉薩【羅布林卡(夏宮含電瓶車)天上的宮殿『布達拉宮』、『大昭寺』點燃心中的聖燈、『八廓街』一條千年的轉經道、文成公主實景劇】

【布達拉宮】坐落在中國西藏自治區首府拉薩市區西北的瑪布日山上，是一座規模宏大的宮殿式建築群，最初是吐蕃王朝贊普松贊干布興建。於 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。整座宮殿具有鮮明的藏族風格，依山而建，氣勢雄偉。宮中收藏了無數的珍寶，為一座藝術殿堂。

【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，始建於唐貞觀二十一年(西元 647 年)，是藏王松贊幹布為紀念尺尊公主入藏而建，拉薩之所以有「聖地」之譽，與這座佛像有關。

【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。

【文成公主實景劇】在拉薩雪域高原的星空下，大型實景劇《文成公主》以布達拉宮為背景，氣勢磅礴的展開了大唐文成公主與吐蕃王松贊乾布和親的故事，優美的音樂，搭配扣人心弦的情節，是西藏旅遊不可錯過的體驗。

【行走西藏提示】:今天將是此次行程走路最辛苦的一天，布達拉宮需要一個半小時到兩小時來參觀遊覽，進入布達拉宮時需要經過安檢，進入後沿著階梯往上爬，敬請不要邊走路邊聊天，更不要邊走路邊拍照喔！因為這 樣會很累又很危險。下午前往大昭寺及八廓街除了可以在大昭寺前看到許多磕長頭的藏族同胞，還可以在八廓街盡情採購轉經筒、唐卡...等等西藏特色紀念品。布達拉宮每天僅對外開放 2300 個參觀名 額，而且必須配合館方所給的時間段參觀。所以本日行程請務必配合導遊的引導與說明及相關規定

在八角街購物時要特別注意，這裡的假貨充斥，且價格混亂，在購物前請先問價格，在八角街購物時要特別注意，這裡的假貨充斥，且價格混亂，在購物前請先問價格，由於當地攤商為藏民，且民情不同，若您有意購買再出價，切勿反悔或愚弄藏民，以免引起不必要的糾紛。



早餐：酒店早餐 午餐：餐粵薈 60RMB 晚餐：野山菌 60RMB

住宿：★★★★★香格里拉大酒店或同級

第 5 天

拉薩 ➡ 【地上銀河『羊卓雍錯』、世紀冰川卡洛拉、西藏塔王『白居寺』、遠眺江孜宗山古堡】 ➡ 日喀則

【羊卓雍措】藏語“天鵝池”，西藏四大聖湖之一也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。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，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。

【卡諾拉冰川】被譽為“沉睡的冰美人”，是世界上距離公路最近的冰川之一。此峰周圍冰川地貌突出。她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，不僅僅是流動的歲月和冰雪的地質，也是時光雕塑的偉大藝術品。潔白無瑕的冰川毫不掩飾地鋪在山頭，形狀有如唐卡，更像雄鷹展翅。

【江孜】是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮，是連接前藏和後藏的樞紐。

【白居寺】白居寺是漢語名稱，藏語簡稱「班廓德慶」，意為「吉祥大樂寺」。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 13 世紀至 15 世紀中葉後藏地區寺院建築的典型樣式。是藏傳佛教的薩迦派、噶當派、格魯派 3 大教派共存的一座寺廟。

【行走西藏提示】:今天的路程大概是 330 公里，羊卓雍錯海拔高度 4441 公尺，湖面顏色隨著天氣而改變，遠處又可同時看到岡巴拉雪山，晴天時特別漂亮。卡若拉冰川則是可以近距離觀看到的冰川，長年不化的冰川在冬季特別壯觀，夏季則只剩二分之一左右的範圍。



早餐：酒店早餐 午餐：途中簡餐 50RMB 晚餐：小胖子餐廳中餐 60RMB

住宿：★★★★★日喀則希爾頓酒店或同級

第 6 天

日喀則 ➡ 定日【拉孜、嘉措拉雪山公園觀景台、覺烏拉遠眺珠峰、絨布寺、
珠峰日落】 ➡ 珠峰巴鬆村

【嘉措拉國家公園觀景台】嘉措拉山口位於中國西藏的 G318 國道上，海拔約 5220 至 5248 公尺，是珠峰自然保護區的入口之一，也是通往珠穆朗瑪峰的必經之地。山口標有巨大的保護區標誌，並掛滿了隨風飄揚的五彩經幡。天氣晴朗時，站在嘉措拉山口不僅可以看到珠穆朗瑪峰，還可能遠眺卓奧友峰、洛子峰和馬卡魯峰，是欣賞四座 8000 公尺以上極高峰的稀有景點。

【絨布寺】是世界上海拔最高的寺廟，位於珠峰腳下絨布冰川的末端，海拔 5150 米，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，是少見的僧尼混居的寺廟。整個寺廟依山而建，共有 5 層，現在仍在使用的只有兩層。寺廟分新舊兩處，舊寺靠近珠峰，寺有蓮花生大士當年靜修的修行洞，以及印有蓮花生大士手足印的石頭和佛塔。因距珠峰頂 20 多公里，在這裏您也可以目睹珠穆朗瑪峰的雄姿。

【珠峰日落】巍峨的珠穆朗瑪峰地區氣候複雜，景色瞬息萬變。夕陽灑在珠穆朗瑪峰，日照金山，場景壯美。



【行走西藏提示】：珠峰大本營住宿條件極差，尤其在珠峰五千海拔住宿，保暖設備不足下，幾乎是疼痛無法入眠捱到天亮的，為確保整體旅客能得到安全舒適休整與較完善醫療設備資源，將視當時情況安排絨布寺招待所-5 星，《升等》(平措康桑富氧觀景酒店或十里南山富氧酒店)或調整住宿在巴鬆村準四星，住宿條件相對好，讓自己保持在身心靈舒適與安全的條件下，在睡眠充足後，清晨前往珠峰沿途便可欣賞到 4 座八千海拔的群峰日出，讓您輕鬆登上世界之巔，領略珠峰才是令人興奮與驕傲的！

早餐：酒店早餐 午餐：途中簡餐 50RMB 晚餐：簡餐 80RMB

住宿：★★★★平措康桑富氧觀景酒店或十里南山富氧酒店 或同級

第 7 天 珠峰巴鬆村 ➡ 【覺烏拉山口觀珠峰日出】 ➡ 日喀則

【覺烏拉山口觀珠峰日出】在天亮前驅車 40 公里 (大約 1 小時) 到達覺烏拉山口等待日出的開始。日照金山似乎是每一處雪山景觀的頂級盛宴，無論在哪兒，只要有雪山，看到日照金山總會覺得金光加持，一定代表了好運和希望。覺烏拉山口的位置和角度都很好，在這裡，既可以看到東方升起的晨曦日照金山，也能看到西方降落的餘暉照耀雪山，一樣金色灑滿整個山峰。只是機會不常有，能夠欣賞珠峰真容本就不是一件容易事，更何況是日出日落。



早餐：酒店早餐 午餐：途中簡餐 50RMB 晚餐：東宸餐飲 80RMB

住宿：★★★★★日喀則希爾頓酒店 或同級

第 8 天 日喀則【班禪喇嘛的駐錫地『扎什倫布寺』、雅魯藏布江】 ➡ 拉薩【、龍王潭(布達拉宮夜景倒影)】

【扎什倫布寺】扎什倫布寺的藏語意為「吉祥須彌山」，是格魯派六大寺院之一 (其餘五個是：甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、塔爾寺、拉卜楞寺)，也是藏傳佛教格魯派在後藏地區最大的寺院。公元 1447 年由格魯派祖師宗喀巴大師的弟子一世達賴根敦珠巴主持創建，歷時 12 年方才建成。自四世班禪之後，扎什倫布寺成為歷代班禪駐錫之地。

【龍王潭】龍王潭 (藏語日魯康) 是拉薩著名的園林建築之一。園林中心有一面積較大的潭水，傳說六世達賴倉央嘉措曾從墨竹工卡迎請墨竹賽欽和八龍供奉于北潭水中，所以稱龍王潭。龍王潭初建于六世達賴倉央嘉措時期，但其中潭水坑形成的卻較早，至五世達賴羅桑嘉措時期修建布達拉白宮和第巴桑結嘉措所築布達拉紅宮及經房僧舍時，從山腳大量取土而形成大水潭。

早餐：酒店早餐 午餐：途中簡餐 50RMB 晚餐：藏餐 80RMB

住宿：★★★★★香格里拉大酒店或同級

第 9 天

拉薩 ➡ 【藏北草原、(遠觀)念青唐古拉雪山、那根拉山口】 ➡ 【天湖】

納木措(含扎西島景交車) ➡ 拉薩

【藏北高原】大草原是指西藏北部遼闊的高原，在那曲境內主要指羌塘大草原。羌塘，是中國五大牧場之一，位於崑崙山脈、唐古拉山脈和岡底斯山脈之間，它不僅是野生動植物的天堂，同時也是一個具有豐厚沉積層的文化沃土。

【納木措】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 1961km²。「納木措」為藏語，蒙古語名稱為「騰格里海」，都是「天湖」之意。納木措是西藏的「三大聖湖」之一。納木措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：酒店早餐 午餐：途中簡餐 50RMB 晚餐：岐山農家麵食風味 60RMB

住宿：★★★★★拉薩香格里拉酒店 或同級

第 10 天

拉薩++ ➡ ++世界最高鐵道 - 青藏鐵路之旅(拉薩 - 那曲 - 安多 - 唐古喇山口 - 沱沱河沿 - 「世界屋脊」 - 當雄羊八井五道梁 - 不凍泉 - 「龍脈之祖」：昆崙山口 - 「亞洲脊柱」、格爾木 - 西寧)

搭乘【青藏鐵路】前往【西寧】(海拔 2260 米)，沿途欣賞高原獨特風光。青藏鐵路的建設，從勘測設計到開工建設，前後經歷了半個世紀，是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。因翻越常年白雪皚皚的唐古拉山口，所以有『高原天路』之稱，意指離天堂最近的鐵路；位於海拔 4905 米的風火山隧道，是世界最高的鐵路隧道；位於海拔 4767 米的昆崙山隧道，全長 1686 米，是世界上最長的凍土隧道。

- 1.拉薩車站：旅遊專列特別配備兩套供氧系統。
- 2.羊八井：遠遠看到的白騰騰的雲霧,那就是著名的羊八井地熱溫泉。
- 3.當雄站：最佳景觀——念青唐古喇山是藏北、藏南的分水嶺之一。
- 4.那曲站：最佳景觀——怒江的上游，水色發黑得名黑河。
- 5.藏北草原安多站：最佳景觀：藏北草原、錯那湖、藏野驢，以唐古喇山為界，青藏高原形成了兩個截然不同的生態系統。
- 6.唐古拉車站：最佳景觀：通天河、唐古喇山口。
- 7.長江源沱沱河站：最佳景觀——世界第一高的隧道——風火山隧道。
- 8.可可西里站：最佳景觀——可可西里、清水河特大橋、藏羚羊。

9.玉珠峰站：最佳景觀——玉珠峰、昆侖山隧道。

10.格爾木車站：最佳景觀——格爾木是昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶。

11.德令哈站：最佳景觀——典型的戈壁綠洲地區。



早餐：酒店早餐 午餐：火車餐 80RMB 晚餐：火車餐 80RMB

住宿：夜臥火車（軟臥四人一室）

第 11 天 西寧【東關清真大寺】(參考車次 D2688 12:15-16:35)→西安【鐘鼓樓廣場、回民一條街】

【東關清真寺】西寧規模大、保存完整的古代建築，青海省的伊斯蘭教寺院。這座清真寺建築雄偉，融合了漢、藏、伊斯蘭幾種風格，是遊客在市內的熱門去處。每天都有眾多信徒在此虔敬禮拜，規模盛大，但是場面卻十分的虔誠安靜，具有濃厚的宗教氛圍，非常震撼。每當夜幕降臨，清真寺的外面會亮起綠色的燈光，整個清真寺美麗奇幻。

【鐘鼓樓廣場】鐘鼓樓廣場位於東西南北四條大街的交匯處。據考證，這裡曾是盛唐時期尚書省所在地。如今建成的鐘鼓樓廣場綠草如茵，草坪用石板隔成了唐長安街坊棋盤式的結構。廣場北側，建有許多久負盛名的老字號店鋪；而廣場下面則是世紀金花購物中心。另外鐘鼓樓廣場上還建有音樂噴泉。

【回民一條街】回民街不只是一條街，是西安市中心回民聚集區內多條街道的統稱，由北院門、北廣濟街、西羊市、大皮院等街道組成。這裡是西安小吃的集中地，作為幾百年歷史的回民區，這裡還能感受到濃濃的穆斯林氣息。這裡也稱為“回坊”、“坊上”，在這裡你能夠吃到幾乎所有的西安小吃，包括各種烤肉串、羊肉泡饅、灌湯包子、麻辣羊蹄、水盆羊肉、酸菜炒米、臘牛羊肉、涼皮、羊肉餅等。在這裡吃飽喝足後，還可以買一些具有當地風味的糕餅、乾果、蜜餞等小吃，作為伴手禮帶回家贈送親朋好友。



早餐：火車餐或外用 40RMB 午餐：中式合菜 60RMB 晚餐：回族風味 60RMB

住宿：準★★★★★西安德爾塔酒店或同級

第 12 天 西安【兵馬俑+電瓶車】→香港→高雄

【兵馬俑】位於西安以東 35 公里，1974 年被當地農民在打井時意外發現，1979 年博物館隆重開放，兵馬俑坑是秦始皇陵的陪葬坑，以其巨大的規模，威武的場面，和高超的科學、藝術水準，被譽為“世界第八大奇跡”，是當代最重要的考古發現之一

讓您度過美好的悠閒時光，讓您帶著滿滿的回憶，搭機返回台灣溫暖的家，結束此 12 日之行程！期待下次再相會！

早餐：酒店早餐

午餐：褲帶面風味 60RMB

晚餐：XXX

住宿：溫暖的家



以上行程之順序安排依當地情況調整，敬祝旅途愉快！



西藏旅遊注意事項

高原反應：西藏地處青藏高原，首次進高原的人，建議準備一些抗高原反應的藥物，如紅景天等。西藏路況不太好，容易暈車的人一定要帶好暈車藥。這裏海拔多在3000米以上。一般人初到時都會頭疼，這時需要多喝水、吃些藥就好。

防曬禦寒：西藏地區晝夜溫差大，白天紫外線照射強烈，一定要防曬。早晚溫差較大，出行要多帶衣物，避免著涼。由於此次行程草原較多，丘陵地貌一下雨雪道路濕滑，所以雨靴可帶來方便，不可穿涼鞋。另外，一定要有帽子，可防紫外線照射，還應備有晴雨傘、防曬霜、太陽鏡等必備工具。

尊重風俗、宗教習慣：進寺廟時，忌諱吸煙、摸佛像、翻經書、敲鐘鼓，對於喇嘛隨身佩帶的護身符、念珠等宗教器物，更不得動手撫摸；在寺廟內要肅靜，就座時身子要端正，切忌坐活佛的座位；不要隨便拍攝寺廟、僧侶，因為這一地區所到之處都是宗教影響力極大的地區，切記要尊重當地不同民族的風俗和宗教習慣。尊重別人才能獲得別人的尊重。

注意安全：有不少人跡罕至的風景區，這裏的藏獒一般都非常兇猛，遊人要多加小心在造訪牧民家時，不可貿然進入。同時去藏民家中作客，最好帶一些小禮物為好，比較受歡迎。若夏季在草原上宿帳篷時，記得一定要燃篝火。這是最安全的戶外生存之道。

注意事項：

※由於航空公司依季節性經常臨時調整增減航班，以致行程有時無法按原表訂行程安排，故第1.11.12三日，航班與行程僅提供為參考，本公司航班提示參考暫定均寫港轉但實際作業均以直飛作業為主，最終正確行程均須以航空公司實際發配為最終確認，再行安排增減行程，如有不便敬請見諒。正確行程須以行前說明會資料為準，特此說明。2.由於西藏為軍方所管轄特殊自治區，軍方有權隨時開啟或封閉景點，若遇景點封閉，當地旅行社有權另做安排其他景點替代，軍方亦會隨時臨時徵收酒店使用、鐵道部亦有時會徵收車掛使用；當地旅行社有權以同級酒店與安排最妥適替代方

【入藏證相關注意事項】

團體進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證，請提供以下相關資料：

- 1、台胞證照片頁影本，有效期簽注頁（加簽頁）影本，及相關職業。
- 2、辦理入藏證需要在入藏前十五天提供以上資料。
- 3、2013 年 6 月 14 日起，年齡超過 65 歲及以上的長者，需要提供醫院所開的適合進入高海拔地區旅行的健康證明；無提供者，將無法取得進藏許可函（入藏證）。

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。

※協助宣導:依據觀光署轉發大陸委員會官網建置【國人赴陸港澳動態登錄系統】等資訊，因個資問題，旅客前往陸港澳有需要請自行至官網查詢相關資訊。

※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，航空公司不負責賠償責任，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。