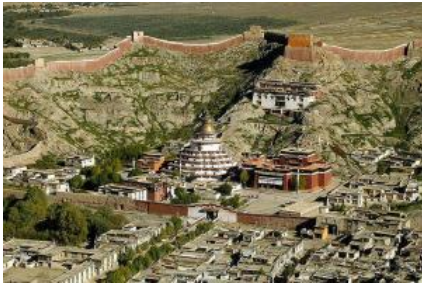


## 西藏林芝拉薩日喀則珠峰大本營青藏鐵路 12 日（升等拉薩 瑞吉酒店 1 晚、中國國際航空，林芝進西寧出）



團型代碼：LXACA280612A

**成團人數**» 16 人成團  
**旅遊天數**» 12 天 11 夜  
**團費說明**» 訂金\$30,000

含 500 萬旅行業責任保險及 20 萬意外醫療險

(依規定 14 歲以下 70 歲以上,限投保旅遊責任險 2 佰萬元)

**另收費用**» 簽證：台胞新證(台胞證) (自理)  
 機場稅、燃油費：(已內含)

**航班資料** 提醒您：此為航班概況，實際航班時間可能因班機調度而略有不同。

	交通工具	編號	出發時間	出發地	抵達時間	目的地	交通時間
去	CA 中國國際航空	CA418	2018/06/12 20:10	台北市(TPE)台灣桃園國際機場	2018/06/12 23:30	成都(CTU)成都雙流國際機場	02:20
去	CA 中國國際航空	CA4431	2018/06/13 06:15	成都(CTU)成都雙流國際機場	2018/06/13 08:25	林芝(LZY)林芝米林機場	02:10
回	CA 中國國際航空	CA459	2018/06/22 12:00	西寧(XNN)西寧曹家堡機場	2018/06/22 13:35	成都(CTU)成都雙流國際機場	01:35
回	CA 中國國際航空	CA417	2018/06/23 15:30	成都(CTU)成都雙流國際機場	2018/06/23 18:55	台北市(TPE)台灣桃園國際機場	03:25

## 商品說明

### 【行程特色】

#### ★【西藏介紹】：

【西藏】離天最近的一方淨土、這是一塊可供靈魂歇腳的地方、一塊生長傳奇與神話的土地、也是無數顆被凡俗生活所疲憊的心想要抵達的土地。這裡的藍天更高遠、這裡的河流更湍急、這裡的心跳更激烈。高聳的冰川、遼闊的草原、矯健的雄鷹、狂奔的野馬、披著夕陽的牧人，它是那麼的遺世而獨立，似乎每個被世俗紛擾的心靈，都可以在這裡找到最原始的領悟——這一切的一切，都將西部這片土地映襯得如此寂寞、如此美麗、如此高貴而雄壯，走一趟帶您掀起天堂的面紗。

#### ★【行程特色】：

0 1、漸進適應海拔，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。（林芝地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3 0 0 0 米左右，拉薩 3 6 5 0 公尺、日喀則 3 8 3 6 公尺、青藏鐵路格爾木—拉薩平均海拔 4 0 0 0 公尺以上）在最短時間內體驗西藏風情—走訪拉薩、日喀則以及乘坐青藏鐵路讚嘆大西部的壯遠遼闊。

0 2、帶您親臨珠穆朗瑪峰(Qomolangma)又稱聖母峰大本營，遠眺世界第一高峰，一睹中國最美的、令人震撼的名山之一。

0 3、青藏鐵路火車安排四人一室軟臥。

0 4、體驗青藏鐵路的七大【世界之最】全長 1 9 5 6 公里,由西藏自治區拉薩到青海省會西寧段。

- (1) 世界上海拔最高線路最長的高原鐵路。
- (2) 世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路。
- (3) 海拔 5 0 7 2 米的唐古喇山車站是世界海拔最高的鐵路車站。
- (4) 海拔 4 9 0 5 米的風火山隧道是世界海拔最高的土隧道。
- (5) 全長 1 6 8 6 米的昆侖山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。

- (6) 海拔4704米的安多鋪架基地是世界海拔最高的鋪架基地。  
(7) 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。

★【住宿安排】：

- ◎成都—準五★星辰皇家金煦酒店 或同級 1 N  
◎林芝—準五★林芝賓館或林芝岷山酒店 或同級 1 N  
◎拉薩—準五★福朋喜來登酒店或雪龍酒店或雅汀舍麗酒店 或同級 3 N  
◎日喀則—準五★山東國際大酒店 或同級 2 N  
◎青藏鐵路火車四人一室軟臥 1 N  
◎拉薩—升等國際品牌準五★拉薩瑞吉酒店 1 N

★【貼心小禮】：迎賓哈達、礦泉水每人每天 2 瓶。

★【精心安排】：隨車提供醫療級氧氣鋼瓶以備不時之需（免費使用）及血氧測儀機、紅景天膠囊每人一小盒。

★【購物安排】：全程無購物站。

★【推薦自費活動】：文成公主實景秀 RMB 380 元/人、藏式足底按摩 90 分鐘 RMB 160 /人。

【費用不含 1】

不含導遊、領隊小費

**行程計畫** 提醒您，實際行程內容及順序可能因出發日期、航班取得、天候、飯店地點等因素而略有不同，請以行前書面行程表或說明會資料為準。

**第 1 天 台北／成都 暫定航班： CA418 2010 / 2330**

【成都】四川省省會—素有「天府之國」美稱，一座來了就不想走的城市。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。作為歷史文化名城之一，成都有著豐富的旅遊資源。

註：餐食內容及住宿安排、行程上下順序，會依航班時間而有所略動，屆時將以出團手冊為準。

【食】早餐：X 午餐：X 晚餐：機上套餐

【住】準 5 ★星辰皇家金煦酒店 或同級(距機場 10 分鐘車程)

**第 2 天 成都／林芝【魯朗林海、遠眺南迦巴瓦峰、巨柏林】 暫定航班：CA4431 0615 / 0825**

【林芝地區】自古以來就是入出藏重要的交通要道，連結了四川及雲南兩省，可說是青藏鐵路開通以前西藏對外聯繫最重要的生命線之一，自有其歷史及經濟的價值；沿途風光美麗，亦非常值得欣賞。尤其途中米拉山因其高度（5000 多米）的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。林芝地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，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。

【魯朗林海】觀光帶、以及美不勝收的林海風光，在林海一帶可遠眺世界第十五高峰—南迦巴瓦峰的英姿、魯朗，藏語意為“龍王穀”，也是“叫人不想家”的地方。魯朗海拔 3700 米，座落在深山老林之中；夏季，清風吹颯拂，翻起金色的麥浪；秋冬季節，魯朗除了山腰的松樹青蔥不凋，兩側山腳的樹葉由綠變黃，再由黃變紅，瀰漫滿天的紅霞。遠處，皚皚白雪宛如厚厚的棉花，溫暖地滋潤著座座裸露的山峰；綿延起伏的山丘上，覆蓋著一層嫩綠的草甸，大草甸中零星點綴著藏式民居，牛羊在草甸上悠然自得，咀嚼著可口的青草，戲嬉追逐。在這裡，山間的雲霧時聚時散，與雪山、林海、田疇構成一幅夢幻般的圖畫。置身於這鳥語花香的景區，晃若到了“神仙居住的地方”。

【南迦巴瓦峰】是中國西藏林芝地區最高的山，海拔 7782 米。為西藏最古老的佛教“雍仲本教”的聖地，有“西藏眾山之父”之稱。同時，緊鄰著的雅魯藏布大峽谷繞著他轉了一個馬蹄形的彎，隨後通向印度洋方向延伸出去。南迦巴瓦峰它還有另一個名字“木卓巴爾山”，其巨大的三角形峰體終年積雪，雲霧繚繞，從不輕易露出真面目，所以它也被稱為“羞女峰”。南迦巴瓦在藏語中有多種解釋，一為“雷電如火燃燒”，一為“直刺天空的長矛”，還有一為“天山掉下來的石頭”。

【巨柏林】有“世界巨柏王”之稱巨柏林，位於雅魯藏布江和尼洋河下游海拔3000米—3400米的沿江河谷裏。在巴結鄉境內的巨柏自然保護區，散佈生長著數百棵千年古柏，塔形的樹冠以及挺撥的，巨柏林樹幹十分惹眼，這即是西藏特有的古樹——巨柏（亦稱為雅魯藏布江柏木）。巴結鄉境內的巨柏自然保護區，樹木分佈集中，生長較好，是一片較完整的巨柏林。這些古柏平均高度約為44，胸徑為158釐米。在古柏林中央有一株十幾人都不能環抱的巨柏，它高達50多米，直徑近6米，樹冠投影面積達一畝有餘。經測算，這株巨柏的年齡已有2000—2500年之久，被當地人以“神樹”之尊加以保護。林芝縣古柏林在當地藏族群眾心目中是聖地，傳說苯教開山祖師辛饒米保的生命樹即是古柏，所以林中那些最大最古老的樹身上總是纏掛著風馬，樹林中還到處是瑪尼堆，常有信徒遠道前來朝拜。

提示：到西藏旅遊，去林芝有很多理由：林芝地區是西藏海拔最低的一個地區，平均海拔僅為2900公尺左右，與整個西藏相比其海拔是最低，對高海拔恐懼的人來說，到林芝是一個不錯的選擇。

【食】早餐：酒店內午餐：中式合菜RMB 50／位晚餐：石鍋雞風味RMB 50／位

【住】準5★林芝賓館或林芝岷山酒店 或同級

### 第3天 林芝—(100公里約1.5小時)【巴松措、湖心島、措宗寺】(330公里約6小時)—途徑川藏公路風光、途徑米拉山口—拉薩

【巴松措】巴松措位於距林芝地區工布江達縣50多千米的巴河上游的高峽深谷裡，是紅教（藏傳佛教寧瑪派）的一處著名神湖和聖地。雖然巴松措深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝裡，但它卻以其林木繁茂和群山聳立中的那一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最早為人所知的風景區之一。巴松措湖水清澈見底，四周環繞的雪山倒映其中。沙鷗、白鶴浮游湖面，湖水透明可見遊魚如織，情趣快然。每到春季，湖四周群花爛漫，雪峰陣列並倒影湖中，景色宜人至極。秋季萬山紅遍，層林盡染，天空碧藍如洗，火紅的楓葉折射燦爛的陽光，倒影在碧藍的湖面，景色美不勝收。距岸邊大約一百米處有一座小島名為紮西島，傳說該島是“空心島”，即島與湖底是不相連而漂浮在湖水上的。雖然只是個傳說，卻讓人覺得蔚為神奇，你到島上也不妨試試在島的某些地方蹣跚腳，看是否有空心的感覺。

【措宗寺】湖中的筍西島有座千年古剎—措宗寺，是西藏有名的紅教寧瑪派寺廟，建於唐代末年，距今已有1500多年的歷史了。措宗寺為土木結構，上下兩層，殿內主供蓮花生、千手觀音和金童玉女。寺南有一株桃和松的連理樹，春天時，桃花與青松相映，煞是好看。

【途徑川藏公路】沿途瀏覽尼洋河河谷風光，原始森林，山光水秀。傳說尼洋河是女神流出的眼淚，源起次旁拉山東麓，在林芝匯入雅魯藏布江，形成雅江的一大支流，河道密佈成網，綠波見底，河谷農田犛牛悠遊期間，有如世外桃源。延著尼洋河谷再翻越海拔5230米的米拉山口，途經巴傑塘草原，一路繁花似錦、綠蔭成密，湛藍天空配上高聳雪山，掩映在神秘的藏傳佛教與滿山牛羊的世外桃源裡，彷彿倘佯在無比自在的夢境裡，誰不相信香格里拉的實境就在眼前。

【米拉山口】海拔5013米，地處拉薩市到墨竹工卡縣與林芝地區工布江達縣的分界上，是雅魯藏布江谷地東西兩側地貌、植被和氣候的重要界山，不但是西北邊的拉薩河水系與東南面的尼洋河水系的分水嶺，也是林芝地區海洋性氣候與拉薩地區內陸性氣候的自然分野，具有顯著的地理分界意義，米拉山以西地區，氣候乾燥寒冷，而東部地區則是溫暖潮濕，植被茂盛。

【拉薩】西藏自治區的首府，拉薩是這個世界上最具特色、最富魅力的城市之一。這不僅因為它海拔3650公尺的高度可能令初來者感到暈眩，還因為它1300多年的歷史留下的文化遺跡以及宗教氛圍所帶給人們的震撼。拉薩素以風光秀麗、歷史悠久、文化燦爛、風土人情獨特、名勝古跡眾多、宗教色彩濃厚而聞名於世。拉薩素有『日光城』、『聖地』之稱。在前往拉薩的途中，我們沿著雅魯藏布江、拉薩河谷，一路伴隨著巍峨高山、淙淙江水，輕鬆抵達令人神往不已的一聖城拉薩。

提示：林芝到拉薩沿途風光很好，與您通常所想像的西藏有很大的不同，其風格與江南有某種類似，所以有人將其稱為「西藏的江南」。當然難得一見的千年古柏樹、有「小瑞士」之稱的巴松錯、川藏公路沿線的美景...，都是我們極力的推薦！

【食】早餐：酒店內午餐：中式合菜RMB 50／位晚餐：鹽焗雞風味RMB 50／位

【住】準5★福朋喜來登酒店或雪龍酒店或雅汀舍麗酒店 或同級



## 第4天拉薩【布達拉宮、大昭寺、八廓街、布達拉宮廣場夜景、藥王山觀景台】

【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，主樓高117米，共13層，其中宮殿、靈塔殿、佛殿、經堂、僧舍、庭院……一應俱全，是當今世上海拔最高、規模最大的宮堡式建築群。布達拉宮依山壘砌，群樓重迭，殿宇嵯峨，氣勢雄偉，有橫空出世、氣貫蒼穹之勢，堅實墩厚的花崗石牆體，松茸平展的白瑪草牆領，金碧輝煌的金頂，具有強烈裝飾效果的巨大鎏金寶瓶、幢和紅幡，交相映輝，紅、白、黃3種色彩的鮮明對比，分部合築、層層套接的建築型體，都體現了藏族古建築迷人的特色。布達拉宮是藏建築的傑出代表，也是中華民族古建築的精華之作。布達拉宮是曆世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，從五世達賴喇嘛起，重大的宗教、政治儀式均在此舉行，同時又是供奉曆世達賴喇嘛靈塔的地方。

為配合布達拉宮參觀之時間（布宮預約參觀時間及人數是需由布達拉宮安排），有時會調整行程之順序，敬請見諒。

【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），是藏王松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建，拉薩之所以有“聖地”之譽。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。

【八廓街】引又名八角街，位於拉薩市舊城區，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餘米，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。

【食】早餐：酒店用午餐：尼泊爾風味RMB50/位晚餐：野生菌風味RMB60/位

【住】準5★福朋喜來登酒店或雪龍酒店或雅汀舍麗酒店 或同級

## 第5天拉薩—（250公里約4小時）【納木措】—（150公里約2.5小時）遠眺羊八井、遠眺念青唐古喇山—（100公里約1.5小時）拉薩

【納木措】和瑪旁雍措、羊卓雍措並成為西藏的3大聖湖。湖面海拔為4718米，從湖東岸到西岸全長40多公里，由南岸到北岸寬30多公里，總面積1900多平方公里，是我國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖，最深處約33米以上。寧靜、遼遠、聖潔的納木措在藏語中為“天湖”之意，蒙古語稱“騰格里海”。湖水靠念青唐古喇山的冰雪融化後補給，沿途有不少大小溪流注入，湖水清澈無比，湖底鵝卵石清晰可見。湖岸上有對高高聳立的合歡石，高舉向天空，石頭上刻有“納木措”3個字，成為納木措最著名的標誌。

【遠眺羊八井】（藏文：意為「寬闊」）是中國西藏自治區拉薩市當雄縣下轄的一個鎮，位於拉薩西北90多千米的藏北草原上，海拔4300多米，面積800平方公里。當地含有豐富的地熱資源，溫泉數量最多，水溫是中國溫泉中最高的，高達93℃~172℃，每秒自然熱流量11萬千卡。

【遠眺念青唐古喇山】地區受東西向的怒江斷裂帶和雅魯藏布江斷裂帶的控制，擠壓斷裂褶皺是形成了海拔平均6000米以上的高大山系，它的山脊線位於當雄—羊八井以西，全長1400千米，平均寬80千米，海拔5000—6000米，主峰念青唐古拉峰海拔7111米，終年白雪皚皚。念青唐古喇山脈同時也是青藏高原東南部最大的冰川區。西段為內流區和外流區分界，東段為雅魯藏布江和怒江分水嶺。西北側為藏北大湖區，其中最大的是納木措。相傳念青唐古喇山裏面有一座神秘的水晶宮，宮門上鑲有各種寶石，光芒四射，宮底是甘露之海，中部繚繞著虹光彩霧，宮頂有白雲，雨露時停時落，鮮花盛開在它的四周。

【食】早餐：酒店用午餐：中式合菜RMB50/位晚餐：合菜風味RMB50/位

【住】準5★福朋喜來登酒店或雪龍酒店或雅汀舍麗酒店 或同級

## 第6天 拉薩—（110公里約2小時）崗巴拉山口—【羊卓雍措】—（80公里約1.5小時）【卡若拉冰川】—（80公里約1.5小時）江孜【白居寺、十萬佛塔、遠眺宗山城堡】—（90公里約2小時）日喀則

【崗巴拉山口】即甘巴拉山，藏語的意思就是“無法超越的山”。位於西藏雅魯藏布江與羊卓雍措間的拉軌崗日山的鞍部，是前藏與後藏的習慣分界線，是浪卡子縣與貢嘎縣界山。曾稱乾巴拉、康巴拉、噶木巴拉嶺、崗巴拉。途中會經過【水葬台】及欣賞沿途秀麗風光。

【羊卓雍湖】羊卓雍措，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】跨越斯米拉山口後，就可看到了冰川的冰舌從天而降，在您的眼前隨著山回路轉，時掩時現，冰舌距離遊客最近的，是世界上感覺觸手可得的冰川，讓您有一種莫名的感動。

【白居寺】兩大特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯三個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄、博採眾長。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。萬佛塔供有十萬佛像和壁畫，故名之，始建於1414年，歷時10年，用了100多萬個工日，塔高40米，分為塔基、塔座、塔身和塔瓶等部分。這座佛塔的設計者和工匠們將佛教中八種佛塔的特點融於一體，是西藏佛教建築中獨一無二的珍品。

【日喀則】是西藏的第二大城市，後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。歷來為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地，被國務院列為國家歷史文化名城。

【食】早餐：酒店用午餐：合菜風味RMB 50／位晚餐：藏式風味RMB 80／位

【住】準五★山東國際大酒店 或同級

## 第7天 日喀則—（140公里約3小時）拉孜—（120公里約3小時）定日—（100公里約2.5-3小時）珠峰大本營

今日帶著背包前往珠峰大本營。

【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。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。

提示：

1.今日前往珠穆峰大本營，建議背1小背包，大行李留在日喀則入住酒店，若有容易暈車的貴賓，建議可提前服用暈車藥，若路程順利運氣好可觀賞到傍晚時分景色。

2.因地方條件較不足，此地酒店均無法洗澡且2~6人一間房，由酒店安排，海拔約5100公尺。

【食】早餐：酒店用午餐：合菜風味RMB 50／位晚餐：合菜風味RMB 50／位

【住】絨布寺招待所或觀景台賓館 或同級

## 第8天 珠峰大本營—（100公里約2.5-3小時）定日—（280公里約5.5小時）日喀則

【眺望聖母峰又稱珠穆朗瑪峰】(Qomolangma)，也叫“埃非勒斯峰”(Everest)，為喜馬拉雅山脈主峰，位於中國和尼泊爾

交界的喜馬拉雅山脈之上，終年積雪。高度 8844.43 米，為世界第一高峰，中國最美的、令人震撼的十大名山之一。西方國家多稱此山峰作額菲爾士峰或埃佛勒斯峰（Mount Everest），是紀念英國佔領尼泊爾之時，負責測量喜馬拉雅山脈的英屬印度測量局局長喬治·埃佛勒斯（George Everest）。

珠穆朗瑪峰山體呈巨型金字塔狀，威武雄壯昂首天外，地形極端險峻，環境非常複雜。在它周圍 20 公里的範圍內，群峰林立，山巒疊障。僅海拔 7000 米以上的高峰就有 40 多座。

提示：您可清晨提早起床，走出戶外，迎接珠峰的第一道曙光，別忘了穿好保暖衣物喔！

【食】早餐：酒店用午餐：合菜風味 RMB 50 / 位 晚餐：合菜風味 RMB 50 / 位

【住】準五★山東國際大酒店 或同級

## 第 9 天 日喀則【紮什倫布寺】—（280 公里約 4·5 小時）拉薩

【紮什倫布寺】是日喀則地區最大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，沙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。紮什倫布寺始建於 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。隨後返回拉薩。日喀則距拉薩 285 公里，沿雅魯藏布江縱谷旁的新中尼公路，一路欣賞壯麗峽谷景致與 6000 公尺公尺的崢嶸峻嶺、雅魯藏布河谷風光，一路徜徉大自然最潔淨的洗禮與瞭望滿山犛牛賓士。

【食】早餐：酒店用午餐：中式合菜 RMB 50 / 位 晚餐：酒店內自助餐 RMB 298 / 位

【住】升等國際品牌 5★瑞吉酒店 或同級

## 第 10 天 拉薩+++青藏鐵路+++西寧

【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 25 個小時時間前往西寧。沿途我們將翻越唐古喇山脈和昆侖山脈、可哥西裡無人區（可哥西裡藏羚羊自然保護區）、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—唐古喇山啞口（5,072 公尺）、中國第四大草原羌塘草原。世界海拔最高的唐古喇山火車站（海拔 5068 公尺），青藏鐵路也是世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路，我們將穿越多年連續凍土達 550 公里。當然，沿途還會穿過世界上最長的高原凍土隧道，全長 1686 公尺的崑崙山隧道。還有世界海拔最高的隧道，風火山隧道海拔標高 4905 公尺，最重要的這條隧道全部位於永久性凍土層內，是目前世界上海拔最高的高原永久性凍土隧道。

沿途您還可看到著名的可哥西裡無人區，在這廣闊的無人區裡，有許多的野生動物群，尤其是藏羚羊更是珍貴，還有野驢、野驢、白屁股羊等野生動物！我們將於早上時分抵達青海第一大城市西寧。

註：※青藏鐵路火車軟臥是採對號對名字入座及床鋪上下之安排，也是採實名制須配合鐵路公司，且一位難求，若有不便之處敬請見諒。早午晚三餐在火車上使用，會比較麻煩、也會比較簡單！希望您有心理準備！

※若改硬臥則每位退 NT\$ 1500 元。或者旺季有可能分兩班車（軟臥），屆時一班由領隊帶領，另一班會指派導遊帶領。

以下是我們幫您整理青藏鐵路的資料：

- ◎最長高原鐵路：1,956 公里（拉薩到西寧），其中拉薩到格爾木為 1142 公里。
- ◎穿越凍土最長：共有 550 公里。
- ◎海拔最高鐵路車站：5,068 公尺的唐古喇山車站。
- ◎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。
- ◎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。
- ◎海拔最高鐵軌工廠：安多鋪架基地，海拔 4,704 公尺。
- ◎最長高原凍土鐵路橋：共有 11.7 公里的清水河特大橋。

【食】早餐：酒店內午餐：火車上用餐 80 / 位 晚餐：火車上用餐 80 / 位

【住】夜臥火車（軟臥四人一室）



## 第 11 天 青藏鐵路+++西寧／成都【錦里一條街】 暫定航班：CA459 1200 / 1335

【青藏鐵路】於火車早餐後，進入眼簾的將可以遠眺到青海湖。青海湖，是我國第一大內陸湖泊，也是我國最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。早上抵達青海省省會西寧市。

【西寧】（市區海拔2261米）青海省省會西寧取“西陲安寧”之意思，是青藏高原的東方門戶，地理位置十分重要，古有“西海鎖鑰”之稱。全程1974公里的青藏公路的起點，已是2100多年的古老城市，西元七世紀，松贊幹布統一西藏高原，著名的唐番古道也以此開始，市區大約在湟水之南岸2200米左右，居民以回藏族為主。

前往西寧機場搭機飛往成都。

【錦里古街】「趕場」是成都市民們休閒遊玩的最佳選擇。走進錦里，青石板鋪就的小路蜿蜒前行，淺灰色的青磚砌牆，各式老街、宅邸、府第、客棧、商鋪、座落其間，青瓦錯落有致，欣賞這些古色古香的建築，走在這清末民初的四川古鎮建築中感受到時空變換的神奇。可充分體驗四川民俗的獨特魅力，對蜀漢文和古成都風貌有更深入的了解。

【食】早餐：火車上用餐40／位午餐：機場發誤餐費RMB50／位晚餐：欽善齋RMB50／位

【住】5★成都希爾頓酒店 或同級

## 第 12 天 成都【寬窄巷子】／台北 暫定航班：CA417 1530/1855

【寬窄巷子】歷經近300年的變遷留給老成都的歲月痕跡依然依稀可見。現代化賦予了老巷子新的時代精神，但老巷子中所蘊含的老成都生活精神，依然是現今成都人生生不息的休閒精神的源泉。在寬窄巷子的翻修過程中，專門用一個院落打造了“成都原真生活體驗館”，展示寬窄巷子的平民魅力。

前往成都機場搭機返回溫暖的家，結束此趟神秘瑰麗的陽光西藏及青藏鐵路之旅。

註：餐食內容及住宿安排、行程上下順序，會依航班時間而有所略動，屆時將以出團手冊為準。

【食】早餐：酒店用午餐：機上套餐晚餐：X

【住】溫暖的家

## 行程規定

正確行程內容、順序、班機時間、降落城市以及住宿飯店，請以行前之書面行程表或說明會資料為準。

行程及餐食將會視情況（如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿飯店地點）調整，本公司保有變更行程的權利。

如有行程不參加者，視為自動放棄，恕無法退費。

為顧及旅客人身安全與相關問題，在旅遊行程期間恕無法接受脫隊要求。

如有特殊餐食者，請於出發前至少三天(不含假日)告知承辦人員，以便提早為您安排。

國外旅遊因搭乘飛機之飛行航程、行程內容之安排及當地醫療狀況等因素，不同於國內旅遊，敬請旅客斟酌自己及同行親友之身心、健康狀況後，再行報名及付訂。

同團報名旅客可能因私人因素於行程出發之7日前取消參團，故本公司網上所載組團狀態、可售團位等即時資訊，並非代表最終參團人數之依據，敬請諒解。

旅遊期間，敬請旅客隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。。

### •【報名需知】•

※由於大陸地區飯店無提供團體自然單間，凡單人報名之旅客在最終分房之結果落單時，須補收單人房差，敬請見悉。

※單人報名之配房判斷方式採優先報名之旅客與後續同性單人旅客報名先配房，其次是領隊，最終落單之旅客須補收單人房差。

※大陸地區飯店無提供三人房，若指定三位旅客同住一間房間即為雙人房加行軍床及床墊，敬請知悉。

※注意事項一：此成團人數最少16位；配合航空公司機位調配，最多人數為22位。

※注意事項二：若客戶要求獨立包團則人數須16位以上。

※注意事項三：此為無購物團體行程，恕不接受脫隊、延回等需求，若有相關需求建議參加自由行商品。

\*\*\*若貴賓不想有自費活動項目時間耽誤或安排，建議您可選擇參加本公司無購物、無自費旅遊產品\*\*\*

#### ★【特殊注意事項】：

★【辦入藏証所需證件(須出發前30個工作天申辦)】：

(1)護照影本、臺胞證影本，需証照上照片清晰清楚無反光等比例的掃描檔或提供正本。

(2)凡年滿65歲(含)以上者，需提供醫院健康報告書。

不含當地導遊，司機及領隊之小費；建議小費每人每天NT\$300元/天。

為配合布達拉宮參觀之時間(預約參觀時間及人數需由布達拉宮安排)，有時會調整行程之順序，敬請見諒。

註：青藏鐵路火車軟臥是採對號對名字入座及床鋪上下之安排，也是採實名制須配合鐵路公司，且一位難求，若有不便之處敬請見諒。早午晚三餐在火車上使用，會比較麻煩、也會比較簡單！希望您有心理準備！

※若改硬臥則每位退NT\$1500元。或者旺季有可能分兩班車(軟臥)，屆時一班由領隊帶領，另一班會指派導遊帶領。

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。

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2800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。

高原地區天氣變化快速明顯，早晚溫差頗大，紫外線非常強烈，請備足防寒衣物、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。

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。

#### ★【貼心提醒】：

即日起中國區域各地所有星級觀光、商務、經濟型酒店，將不再提供一次性個人洗盥用品。請自備好個人用品如：牙刷、牙膏、刮鬍刀、洗面乳、洗髮精、沐浴乳、拖鞋等。

#### ★【出團備註】：

西藏地區為特殊管制區，本行程僅適用持有台灣外交部核發之普通護照者有效及台胞證有效的客人報名參加。

行程航班飯店僅供參考；實以說明會之資料為準。

團費已分攤老人和孩童優惠票價格，如產生優惠票恕不退回。

不含當地導遊，司機及領隊之小費；建議小費每人每天NT\$300元/天。

不含私人之電話費，洗衣費，飲料費，行李及床頭小費，其他個別費用。

國外旅遊期間均有支付小費的習慣，現已是一種國際禮儀，請給予床頭及行李小費RMB\$5~10。

本行程最低出團人數為16人以上(含)，台灣地區將派遣合格領隊隨行服務。

行程有時會因航班、交通、天候、食宿安排、等因素，而有次序之更動，敬請見諒。

行程須同進同出，不可延回，若脫隊者行程中所載明之餐食，旅遊，住宿，機位等團體行程，將視同為個人放棄行為，恕不退費。

旅途期間，旅客應隨時自行注意財產、生命、身體之安全(無論是搭乘交通工具期間、飯店內、外，徒步行走期間、景點參觀期間等)，以免遭歹徒搶奪、竊盜、或發生意外傷害等。同行親友如有年幼、年長與行動不便者，請協助注意其財物與身體安全。

本行程設定為團體旅遊行程，故為顧客及旅客於出遊其間之人身安全及相關問題，於旅遊行程期間，恕無法接受脫隊之要求。若因此而無法滿足您的旅遊需求，建議您另行選購團體自由行或航空公司套裝自由行，不便之處，尚祈鑒諒。

大陸景區、餐廳、廁所休息站、飯店內，皆賣絲綢字畫、雕刻品茶壺、茶葉.....等等藝術品或當地土特產，並非特定購物點(SHOPPING站)，這種情形為全大陸性。

中國地區素食烹飪手藝方法與台灣落差甚大，各團體餐廳皆以簡便的炒青菜2~3道為主，敬告知素食客人如前往中國旅遊，可先自由準備素食罐頭或泡麵等，以備不時之需。

為考量旅客自身之旅遊安全並顧及同團其它團員之旅遊權益，行動不便之貴賓，建議需有家人或友人同行，如為特殊行程，則需斟酌旅客健康狀況。不便之處，尚祈見諒。

若單人報名時，需配合本公司團體配房安排權利，另該團已確定最終分房，則最後報名落單人者，是須付單房差費用，主要大陸酒店並無自然單間房，都是需要使用者付費。

中國區域各地酒店不同，團體旅遊中，基本房型均以提供兩小床。若你指定大床房型，視酒店提供為主，並無法保證一定有大床房型或三人一室加床房型，有些酒店是需另外加價。



近年來中國地區逐步發展迅速，飯店持續增加，故會有一種【準星級】名詞出現，針對此現象提出說明如下：

A · 新酒店成立需經試營業一年後才能進行星級評等，但各酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準5，4，3】名詞產生。

B · 有些酒店未參與星級評等，但酒店在建立時會依各星級之規格建造設定，故會有此【準5，4，3】名詞產生。