

安全西藏.林芝.拉薩.日喀則.青藏鐵路 11 天

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	13 : 30 / 17 : 45	
國內	CZ3477	廣州 / 林芝	06 : 35 / 10 : 30	
國內	CZ6242	西寧 / 廣州	20 : 25 / 23 : 40	
回程	CZ3097	廣州 / 桃園	12 : 00 / 14 : 15	

【行程特色】

- 01、西藏的氣候屬於典型的高原氣候，具有「日溫差大，年溫差小」以及「一天有四季，十里不同天」的獨特現象。每年 11.12 月到西藏旅遊是享受高原日光浴的最佳時節，幾乎天天都是陽光普照的好天氣，碧湖藍天的美麗景致盡收眼底，還能避開暑假旺季的擁擠人潮及雨季天氣不佳的困擾，冬遊西藏必能帶給您極佳的旅遊體驗。
- 02、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、日喀則 3836 公尺、珠峰大本營 5200 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)
- 03、安全保障：
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.提供便攜式氧氣瓶 (每人兩瓶)。
D.隨團準備血氧儀，隨時了解您的身體狀況。
E.拉薩、日喀則保證入住供氧客房。
- 04、住宿安排：林芝-五星級 五洲皇冠酒店或同級、拉薩-五星級 洲際酒店或同級
日喀則-五星級 喬穆朗宗酒店或同級、珠峰-四星級 平措康桑或同級
- 05、風味美食：石鍋雞風味、烤羊風味、藏式風味、巴河魚風味、涮肉風味。
- 06、貼心小禮：迎賓哈達、每日礦泉水、西藏特色賜福小禮物。
- 07、服務小費：導遊、司機、領隊服務小費每人每天 400 元新台幣 X 11 天共計 4400 元
(團費不包含服務小費、出發日 90 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，並做好吃苦的心理準備；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。**
必須符合：血壓：收縮壓 110 - 140mmHg；舒張壓 70 - 90mmHg
空腹血糖：60 - 100mg/dL

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】(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：視航班時間安排
住宿：南航明珠大酒店 或 同級		

第二天 廣州→林芝（高原適應休息）

早上搭機飛往有西藏小江南之稱的【林芝】。

它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 公尺左右，海拔最低的地方 僅 900 公尺，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、喜瑪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一，一直是科學考察、探險的聖地。

早餐：機上早餐	午餐：當地風味	晚餐：石鍋雞風味
住宿：五洲皇冠酒店 或 悅皇冠酒店 或同級		

第三天 林芝—色季拉山—魯朗林海風景區—林芝

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。



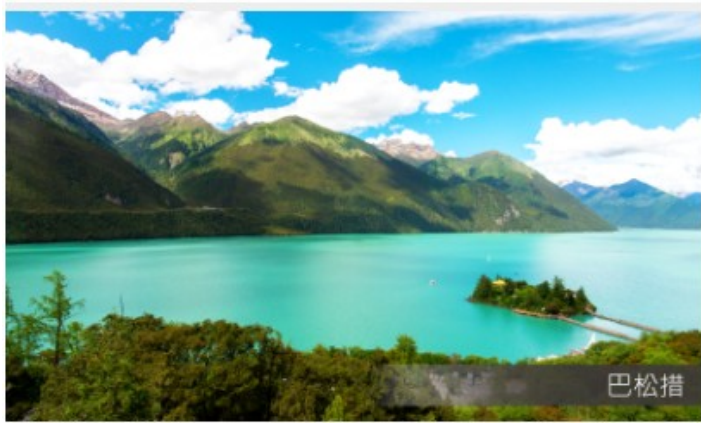
早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：當地風味
住宿：五洲皇冠酒店 或 悅皇冠酒店 或同級		

第四天 林芝 - 巴松錯 - 拉薩

【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：酒店內	午餐：巴河魚風味	晚餐：涮肉風味
住宿：洲際酒店 或 香格里拉飯店 同級		

第五天 拉薩 (藥王山觀景台、布達拉宮、大昭寺、八廓街、布達拉宮夜景)

【藥王山觀景台】

藥王山觀景台位於拉薩市城關區北京中路布達拉宮西側藥王山上，是非常適合拍攝布宮全景的地方。早上，登上觀景台，當太陽透過雲層，照射到布達拉宮上方的時候，藍天白雲，紅瓦金頂，整個布達拉宮看起來十分莊嚴肅穆；傍晚時分，在觀景台上可看到紅色的霞光撒在布德拉宮上，極其妖嬈。

【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，街上商品琳琅滿目、目不暇給，頗具特色。



早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：烤羊風味
住宿：洲際酒店 或 香格里拉飯店 同級		

第六天 拉薩 - 羊卓雍錯 - 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：藏式風味
住宿：喬穆朗宗酒店 或 希爾頓酒店 同級		

第七天 日喀則 - 加烏拉山口 - 絨布寺 - 珠峰大本營 - 珠峰小鎮

【加烏拉山口】

今日進入世界上海拔最高的珠峰自然保護區，沿途停駐在加烏拉山口，若運氣好的話可在山口同時觀賞日照金山美景：陽光照射在珠峰、洛子峰、馬卡魯峰、卓奧友峰和西夏那馬峰等五座八千公尺以上的山峰，遠眺「珠穆朗瑪峰」雄姿。之後須先經過白壩邊防檢查站。經過翻山越嶺終於抵達絨布寺。

【絨布寺】

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，在這裡您可以一睹世界第一高峰—珠穆朗瑪峰的雄姿，感受大自然的壯麗，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰峰頂的旗雲。

【珠穆朗瑪峰大本營】

這是人類極限的挑戰區域，也是大家讚賞的境地，真正的地球第三極地。在這裏您可以近距離面對面的一睹世界第一高峰——珠穆朗瑪峰的雄姿，感受大自然的壯麗，有幸還可以看到有如生命之火般飄蕩的珠峰峰頂的旗雲。站在大本營飄揚的經幡旁，與珠穆朗瑪峰相望，超越了文字所能形容的範疇，只能親身領悟。

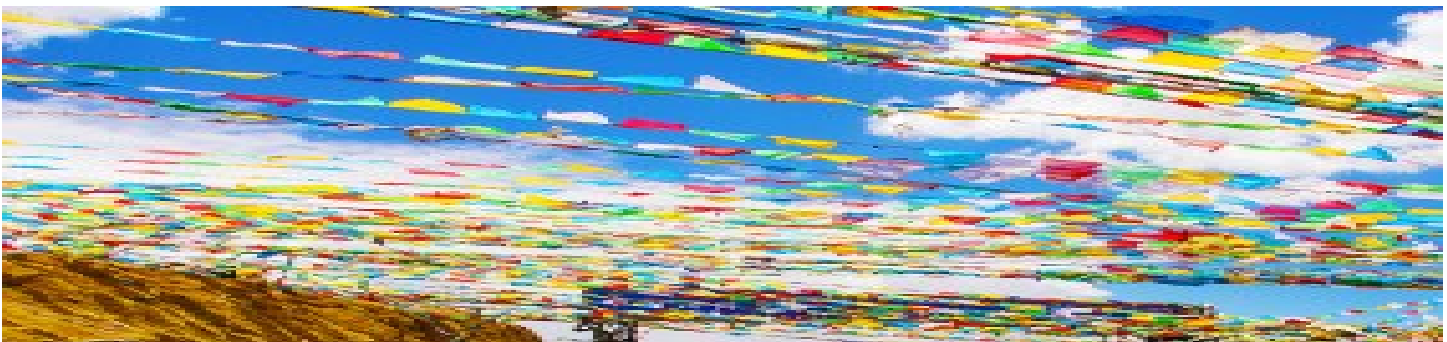


早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：藏式風味
住宿：平措康桑酒店 或 雲左星光酒店 同級		

第八天 珠峰小鎮 - 嘉措拉山口 - 日喀則

【嘉措拉山口】

位於國道 318 上，是通往珠穆朗瑪國家公園的必經之路，也稱定日界，海拔 5220 米，是珠峯自然保護區的山口，巨大的保護區標牌豎立在公路上，無數的經幡迎風飄揚。天氣晴朗時，站在嘉措拉山口，不僅可以眺望到珠穆朗瑪峯，還可以眺望到另外三座海拔均在八千多米之上的卓奧友峯、洛子峯和馬卡魯峯。在同一個垭口能夠眺望到四座八千米級的極高峯，這在 318 線甚至全世界所有公路翻越的垭口中，是一個難得的景致。



早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：火車上自理
住宿：喬穆朗宗酒店 或 希爾頓酒店 同級		

第九天 日喀則（札什倫布寺）- 拉薩 + + + 青藏鐵路

【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。

【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：當地風味	晚餐：火車上
住宿：火車軟臥（四人一室）		

第十天 西寧→廣州(或其他轉機城市)

抵達西寧火車站後，前往餐廳享用晚餐，晚餐後前往機場搭機飛往廣州(或其他轉機城市)。



早餐：火車上	午餐：火車上	晚餐：當地風味
住宿：南航明珠大酒店 或 同級		

第十一天 廣州(或其他轉機城市)→桃園國際機場

早餐後前往機場搭機返回台北，結束此趟神秘瑰麗的安全西藏及青藏鐵路之旅。

早餐：飯店早餐	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：四人成行、2027.03.15~2027.04.15 天天出團
- 凡於出發前 90 天繳交訂金者、免收導遊司機領隊服務費 4,400 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.22000 元(不包含火車上)
- 出團人數未達 10 人不包含行程中的午晚餐
- 免費代辦台灣同胞進藏確認函 (入藏函)

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 函：護照、台胞證正反面(最好都是彩色掃描)

護照普通件需 7 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

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