

西藏春遊桃花溝.珠峰.青藏鐵路 12 日

【參考航班】

去程班機	桃園✈北京	CA186	13 : 00 / 16 : 30
國內班機	北京✈林芝	CA4127	06 : 30 / 10 : 50
國內班機	西寧✈北京	CA1268	09 : 35 / 12 : 00
回程班機	北京✈桃園	CA189	13 : 55 / 17 : 10



【行程特色】

- 01、真正由低而高的旅遊行程安排，有效減少高山症發生機會。
(林芝 3000 公尺、山南 3560 公尺、拉薩 3650 公尺、日喀則 3836 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。
B.隨車提供高壓氧氣鋼瓶以備不時之需 (免費使用)。
C.免費提供每人兩支便攜式氧氣瓶。
D.隨團準備血氧儀，隨時了解您的身體狀況。
E.拉薩保證入住瀟漫供氧客房。
F.車上準備熱水，緩解舟車勞頓。
- 03、住宿安排：北京 - 四星級 華美達酒店或同級 波密 - 四星級 維也納酒店或同級
林芝 - 五星級 悅皇冠酒店或同級 拉薩 - 五星級 香格里拉酒店或同級
- 04、風味美食：石鍋雞風味、涮肉風味、烤羊風味、菌鍋風味、巴河魚風味。
- 05、貼心小禮：迎賓哈達、每日礦泉水、西藏特色賜福小禮。
- 06、服務小費：導遊、司機、領隊小費，每人共計 4800 元 (90 天前付訂金免收)。

第一天 桃園✈北京

第一次來西藏，建議盡量讓旅行慢下來，卻又不失精彩，為其保留了充足的休息和休閒時間。今天我們就早點休息，為第二天的早起做準備，以便更好的適應高原環境！

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：當地風味
住宿：北京過境酒店或同級		

第二天 北京✈林芝—色季拉山—魯朗林海風景區—波密（海拔：2720m，公里數：230km）

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：4★維也納酒店或同級		

第三天 波密—然烏湖—來古冰川—波密（海拔：2720m，公里數：280km）

◆ 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。

◆ 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。



早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：當地風味
住宿：4★維也納酒店或同級		

第四天 波密—傾多桃花溝—嘎朗湖—林芝（海拔：2900m，公里數：230km）

◆ 傾多桃花溝

波密縣到傾多鎮約 43 公里，這裏長滿了各種野桃樹，千姿百態，每年三四月份桃花綻放，漫山遍野，煞是好看，故被稱為「桃花島」。

◆ 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、田園盡收眼底，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：5★悅皇冠酒店或同級		

第五天 林芝（拉林高速）—巴松錯—拉薩（海拔：3650m，公里數：467km）

◆ 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：菌鍋風味

住宿：5★香格里拉大酒店或同級

第六天 布達拉宮—大昭寺—八廓街（海拔：3650m）

今日就在首府『拉薩』市區觀光，置身在這座日光城中，貼身感受古老的拉薩。

◆ 布達拉宮

世界上海拔最高的宮殿，華麗奪目的世界遺產布達拉宮俗稱《第二普陀山》，屹立在西藏首府拉薩市區西北的紅山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。最初是松贊干布為迎娶文成公主而興建的，17 世紀重建後，布達拉宮成為歷代達賴喇嘛的冬宮居所，也是西藏政教合一的統治中心。整座宮殿具有鮮明的藏式風格，依山而建，氣勢雄偉。布達拉宮中還收藏了無數的珍寶，堪稱是一座藝術的殿堂。

註 1：因旺季布達拉宮有設定旅客參觀的時間(1 小時)，行程會因為設定的時間而做順序的更改。

註 2：布達拉宮是以實名制購票，若臨時取消無法退票也無法更換姓名，敬請貴賓理解！

註 3：因布達拉宮限制參觀人數和參觀的時間皆由西藏管理局統一分配，並於團體前往參觀前一天才得知，且有可能將團體採分批分時段入內參觀，若團體遇此狀況，敬請見諒！

◆ 大昭寺

藏民族虔誠叩拜的終點，位於拉薩老城區中心，是一座藏傳佛教寺院，距今已有 1350 年的歷史，大昭寺在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。2000 年 11 月，大昭寺列為世界文化遺產，去拉薩而沒有到大昭寺就等於沒去過拉薩。這是大昭寺裏著名的喇嘛尼瑪次仁的話，也是幾乎每一個旅行者都同意的觀點。

◆ 八廓街

又名《八角街》，環繞大昭寺的八角街以最貼近的方式感受古老的拉薩。您時常能看到佛教徒三步一拜磕著長頭虔誠地匍匐在路途艱險惡劣的雪域高原，用血肉之軀丈量朝聖之

路，向著心中的聖地艱難地跋涉。只有在這裏，生命與天地宇宙才絕對的真實！
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。



早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：涮肉風味
住宿：5★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

◆ 羊卓雍措

藏語意為《天鵝池》是《西藏三大聖湖》之一，是西藏最大的淡水湖。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，人們形容她《天上的仙境，人間的羊卓》。

◆ 卡若拉冰川

西藏距離公路最近的冰川奇觀之一，距離柏油路僅約 300 公尺。因電影《紅河谷》在此取景而聞名。巨大的冰舌從山巔傾瀉而下，宛如一幅巨大的白色唐卡掛在山壁上。陽光照耀下會透出冰川特有的幽藍光澤。

◆ 白居寺

白居寺，藏語稱「班廓曲德」，意為「吉祥輪勝樂大寺」，該寺為三層平頂藏式建築，平面為壇城模型，由大殿、法王殿、護法神殿、金剛界殿、羅漢殿、道果殿、無量宮殿、轉經迴廊等建築組成。



早餐：酒店內	午餐：當地風味	晚餐：烤羊風味
住宿：5★喬穆朗宗酒店或同級		

第八天 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

海拔 5210 米，與珠峰大本營的海拔差不多。這裡視野開闊，一馬平川，只要天氣晴好，就可以看見壯麗的連綿起伏的雪山群，而其中有 5 座世界級的 8000 公尺以上雪山。

◆ 絨布寺

依山而建，共有五層，現仍在使用的僅有兩層。從此處可向南眺望聖母峰。天氣晴朗時，可見到聖母峰山頂有一團乳白色煙雲，像一面白色旗幟飄揚在聖母峰上空，被譽為「世界上最高的旗雲」。

◆ 珠峰大本營

專為攀登世界第一高峰珠穆朗瑪峰而設。分為海拔 5,200 公尺的中國西藏側與海拔 5,364 公尺的尼泊爾側。西藏側可乘車直達，是觀賞壯麗「日照金山」的熱門朝聖點。



早餐：酒店內

午餐：當地風味

晚餐：當地風味

住宿：4★平措康桑酒店或同級

第九天 珠峰小鎮—嘉措拉山口—日喀則

◆ 珠峰小鎮

海拔約 4200 公尺，距離珠穆朗瑪峰大本營約 49 公里（約 1 小時車程）。它是前往珠峰的必經之路與重要補給站，配備有醫院、制氧站、超市及供氧飯店，為旅客提供高海拔的安全緩衝區與舒適住宿。

◆ 嘉措拉山口

是 318 國道通往珠峰大本營的必經之地。此處設有國家級自然保護區標誌與迎風飄揚的經幡，天氣晴朗時可在此同時眺望包含珠穆朗瑪峰在內的四座海拔 8000 公尺以上的巨峰。



早餐：酒店內

午餐：當地風味

晚餐：烤羊風味

住宿：5★喬穆朗宗酒店或同級

第十天 日喀則—札什倫布寺—藥王山觀景台、布達拉宮夜景

◆ 札什倫布寺

始建於 1447 年，此後規模擴大、地位提高，成為後藏地區最大的寺廟，歷代班禪喇嘛駐錫之地，是西藏維護最完好的寺院之一，所有殿宇、僧舍均整修如新，寺內道路乾淨整潔。

◆ 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。

◆ 布達拉宮夜景

入夜後布達拉宮周圍將打亮燈光照耀出布達拉宮的輝煌。



早餐：酒店內

午餐：當地風味

晚餐：當地風味

住宿：5★香格里拉酒店或同級

第十一天 拉薩 +++ 青藏鐵路

- *世界海拔最高的高原鐵路：鐵路穿越海拔 4000 公尺以上地段達 960 公里，最高點為海拔公尺。
- *世界最長的高原鐵路：青藏鐵路格爾木至拉薩段，穿越戈壁荒漠、沼澤濕地和雪山草原，全線總里程達 1142 公里。
- *世界上穿越凍土里程最長的高原鐵路：鐵路穿越多年連續凍土里程達 550 公里。
- *海拔 5068 米的唐古喇山車站，是世界海拔最高的鐵路車站。
- *海拔 4905 米的風火山隧道，是世界海拔最高的凍土隧道。
- *全長 1686 米的昆侖山隧道，是世界最長的高原凍土隧道。
- *海拔 4704 米的安多鋪架基地，是世界海拔最高的鋪架基地。
- *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。
- *青藏鐵路凍土地段時速將達到 100 公里，非凍土地段達到 120 公里，火車在世界高原凍土鐵路上的最高時速。



早餐：酒店內	午餐：火車上	晚餐：火車上
住宿：青藏火車(四人一室軟臥)		

第十二天 +++ 西寧✈北京（或其他過境城市）✈桃園

根據車班時間送機前往西寧機場，經北京（或其他過境城市）轉機返回台北。

早餐：機場自理	午餐：機上	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

團費每人 119,900 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 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.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

護照新辦：身分證正本、兩吋彩色白底近三個月內大頭照兩張...工本費 1700-

台胞新辦：護照正本、身分證影本、兩吋彩色白底大頭照一張、...工本費 1700-

護照普通件需 10-13 個工作天，台胞證普通件需 8-10 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

★重要提示★

1、西藏地區各項條件相對較落後，個別地區設施與大都市相比存在較大差距，請您見諒並作好心理準備。旅遊是一件身心愉悅的體驗過程，請您保持快樂的心態，將身心投入美倫美幻的景色和那多彩的民族特色中。

2、請在出團前 40 個工作日提供護照和臺胞證掃描件，以便辦理入藏函所需 (機票出票資訊需與入藏函資訊相同，方可登機)；一般旅客都是可以辦理入藏函的，但外交官、記者、宗教人士是無法辦理入藏函。

3、為更好的完成行程，旅行社會根據實際情況對行程的先後順序進行調整，但不減少景點；

4、為維護您的權益，請在當地填寫《遊客意見單》這是您對此次遊覽品質的最終考核標準。我社質檢中心將以此作為團隊品質調查的依據，恕不受理因虛假填寫或不填寫而產生的後續爭執和投訴。不簽意見單者視為主動放棄，按無意見處理。

5、行程中所有景點時間安排、遊覽順序僅供參考，導遊有權根據天氣路況等諸多因素對其進行調整。贈送項目發生優惠、免票、自願放棄或因航班時間，天氣等人力不可抗拒原因導致不能贈送的，我社不退任何費用。因自身原因離團產生的費用由客人自理，造成行程不能完成或其他損失，由客人自行承擔，但我社會盡力配合團友完成剩餘行程和處理相應事項。行程中的車程時間不包含景點的遊覽時間，當日景點遊覽順序在不影響游程的情況下，我社可調整遊覽順序。

6、關於不可抗力因素：因自然災害，政府行為，社會異常時間，如罷工、颱風、交通延誤或變更等一切 不可抗拒因素所引致的額外費用，需由客人自行承擔。

7、若遊客未按照旅遊合約執行，自願放棄或途中取消行程或中途離團，一律視為自動放棄，請主動簽寫離團或放棄證明，否則我社不承擔相關責任。

大旺旅行社有限公司

執照號碼：交觀甲 6795

臺北市長春路 232 號 2 樓

品保北 1526

電話：(02)2501-8992

承辦人：葉正吉 先生

傳真：(02)2501-2286

0910-358-725