

# 秋冬遊西藏 青藏鐵路長程線

(前後藏、日喀則、江孜、浪卡子、羊卓雍措)知性8天 青藏鐵路 臥舖車廂(拉薩+++西寧)

〈〈或入住大昭寺廣場對面 ~ 唐卡酒店 貴賓房~ >>
</ 或入住 布達拉宮附近 ~ 拉薩澤當飯店 貴賓樓~ >>

本行程 2023.12 適用

# 背起您的行囊,迎接璀璨陽光!









## ※行程特色※

- ★ 全程 無購物、無自費、無推銷 讓您玩得輕鬆愉悅。
- ★ 資深西藏專業旅遊團隊,每年辦理數百人進藏旅遊,實際經驗豐富,絕非紙上談西藏或口說西藏旅遊可比擬的。
- ※ 秋冬季西藏的天空,陽光異常璀璨明亮,天空湛藍遼闊,享受和煦溫暖的陽光,是絕佳的精神享受!。人潮不是那麼擁擠,以任意漫步在八角街以及布達拉宮古蹟內細細品嚐遨遊,欣賞西藏的深度之美…
- ※ 最大特色:西藏地大物博,沒有 10 天以上很難一窺全貌,一般八天遊西藏就怕旅途勞頓,還看不到精采風光,所以本八日行程做了最佳的詮釋,不疲憊也不浪費實貴時間,在最短時間內欣賞到西藏最華美又精采的迷人風光!!
- ※ 秋冬造訪青藏鐵路,大地呈現銀白琉璃世界,景觀壯麗浩瀚,乘坐舒適的臥舖火車,您不必擔心高山反應的問題,並可以在白天逍遙的欣賞青康藏高原壯麗動人的雪景,難得一見!!
- ※ 拉薩+++西寧: 青藏鐵路 22 小時長線,完全深入體驗鐵路旅遊逍遙。(軟臥舖車廂,4人一室)
- ※ 搭火車(臥舖車廂,4人一室)從拉薩開始巡禮,除了可以避免晚上抵達拉薩後的高山反應不便,亦可輕鬆目睹 西藏高山大河的遼闊壯麗,途經藏北大草原、錯那湖、唐古拉山山脈、沱沱河風情…豐富的地理、人文、神 秘的藏羚羊…續紛絢麗的匯集成一個豐富多彩的「青藏香格里拉之旅」,誰能錯過!?

# ※安排入住五星標準~拉薩~唐卡酒店 大昭寺廣場對面 ※









- ★ 唐卡酒店去年新修完成按五星級標準房,內部藏式的主題理念,高規格的反映了藏傳文化的豐富內涵;軟硬體設施的講究在於細節,所看到和感受到的訊息可以在這裡進行第一時間的反應;服務動作周到、方便、快捷,讓來自世界各地的朋友,在世界屋脊之巔,有一個似家非家勝似家的溫馨舒適的愉悅感覺,休息好、調整好,當清晨的太陽再一次燦爛的時候,有一個躍躍欲試而飽滿的身心狀態。
- ★ 距離大昭寺廣場步行大約三分鐘,是個方便採買逛街的好憩所。
- ★ 酒店官方網站: http://www.thangkahotel.com





- ★ 遊覽全世界最高的宮殿【布達拉宮】,以極高歷史、藝術價值文明於世,璀璨耀眼、華麗奪目。
- ★ 前往供奉西藏財源天母財神的【札基財神寺】。
- ★ 前往有 1300 年歷史,藏族人禮佛磕等身長頭必訪【大昭寺】寺內供奉釋迦牟尼佛十二歲等身像。
- ★ 拜訪西藏第三大聖湖【羊卓雍錯】宛如少女般的婉約柔美,清新、脫俗、動人!!
- ★ 拜訪後藏最大城市『日喀則』:

親炙班禪大師的駐錫地【札什倫布寺】, 莊嚴、輝煌、巍峨!!

**馳名中外的三教合一、建築風格十分特殊,典型的尼印漢藏綜合體的【白居寺】。** 

★ 全程投保 300 萬旅遊保險+海外急難救助(高原反應),並有隨車提供醫療用氧氣鋼瓶,非一般用小型乾氧隨身瓶, 讓你玩的開心、放心。



◎目前均只投保旅平險:300 萬意外身故 /30 萬醫療 + 海外急難救助服務協助(如有費用需 自付)。

※14 歲以下及 70 歲以上僅能投保至 200 萬。

※80 歲以上全程參團之台灣旅客,旅平險中"海外突發疾病醫療"無法承保;請自行加保有海外突發疾病醫療之險種。

※大陸參團之客人(台灣人)無法承保旅平險,請自行加保有海外突發疾病醫療之險種。

※外國人(含大陸人)於大陸參團無法承保任何保險。

※非台籍旅客全程參閱,旅平險中"海外突發疾病醫療"無法承保;請自行加保有海外突發疾病醫療之險種。

- ★ 全程安排經驗知識豐富之專業領隊與藏族導遊精心服務,西藏浩瀚史詩與您絢麗共遊。
- ★ 建議小費:毎日台幣300元 / 天(全程司機導遊 領隊 高山旅遊服務費)
- ★ 購物站:全程不進購物站(不進礦石博物館、藏醫藥博物館、藏文化博物館、藏香廠....等博物館稱號購物站)
- ※ 贈送: 布達拉宮證書、藏香紀念品、敬獻哈達、每日礦泉水。
- ※ 本行程西寧段於遊覽車上導遊偶會販售大陸名產或零食,非強迫性推銷,您可依 您實際所需向導遊訂購。

\*行程內容將根據內陸航班實際飛航狀況、路況以及火車班次,調整前後住宿地點旅遊景點,不便之處敬請見諒\*



# ※航班參考※

中國四川航空 去程:松山/重慶 3U3784 TSACKG 1835/2150

中國四川航空 去程:重慶 / 拉薩中國四川航空 回程:西寧 / 重慶

中國四川航空 回程:重慶 / 松山 3U3783 CKGTSA 1430/1730

# 第一天 松山 ★ 重慶

今日搭乘豪華客機直飛『**重慶(或其他轉機城市)**』。隨後前往酒店休息,養精蓄銳,為西藏聖行做完整的準備。

早餐: Х 午餐: Х 快餐: 機上套餐

住宿:重慶禧滿鴻福酒店 或重慶桃樂源飯店 或同級其他城市酒店

## 第二天 重慶 → 拉薩賈嘎機場 ■ 拉薩

早餐後搭乘大陸國內航空豪華客機飛至雪域『西藏』,西藏自治區位於青藏高原的主體,地勢高峻,地理特殊,野生動植物資源、水資源和礦產資源豐富,素有"世界屋脊"和"地球第三極"之稱。抵達拉薩賈嘎機場後先由當地導遊獻上藏族祝福的哈達,以示歡迎。前往【札基財神寺】,是供奉西藏財源天母財神的寺廟,寺內有各教派金剛本尊以及財神護法神的塑像,威猛莊嚴,值得禮敬,札基財神寺是藏傳佛教格魯派寺廟色拉寺的分寺,寺內除了供奉著格魯派主佛外,偏殿中供奉來自外地的「札基拉姆」,屬於世間護法神,吉祥天母的世間化身,因此在拉薩的外地人視祂為保護神,外地人求財多,慢慢演變為求財的對象,而且特別靈驗,新春吉祥樂歡慶,大吉大利財神到。而後前往酒店休息。

※當天晚上充分休息,以便讓身體適應高原環境,以儘量減少高原反應的可能性。

早餐:飯店早餐(餐盒) 午餐:機上套餐 晚餐:川藏風味合菜 60

住宿:入住~大昭寺對面~唐卡大酒店 準五星貴賓房 或 拉薩澤當飯店 準五星貴賓樓

#### 第三天 拉薩 🛢 <100公里約2.5小時>羊卓雍錯 🛢 <120公里約3小時>江孜(白居寺) 🛢

<100 公里 約 2.5 小時>日喀則

一早前往往碧海青天、絢麗多姿的【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,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」。跨越 4330 米的斯米拉山口後就來到【卡若拉冰川】的冰舌下,觀看冰川的地方海拔約有 5400 米,山口南面 6647 米



的卡魯峰是年楚河和羊卓雍湖兩大水系的分水嶺,此峰周圍冰川地貌突出。由於長年受公路上的車塵覆蓋,此冰川整體呈黑白分層形態。前往西藏第三大古城**『江孜』**。參觀黃、白、花三教合一的【**白居寺**】,該寺最大特色即為一寺融三派,彼此相安無事。這也是西藏唯一的一座三教合一塔寺;另一特色即為寺中有塔的【**白居菩提塔**】此塔為近百間佛堂依次重疊建起,塔中有塔,佛龕與佛堂以及壁畫上的佛像總計為十萬尊,因而得名十萬佛塔,塔的形式為藏印尼泊爾式的建築,非常有特色。後沿中尼公路赴西藏的第二大城**『日喀**則』。

住宿:日喀則喜喀恰央酒店 或同級

## 第四天 日喀則(札什倫布寺) ■ <<285公里約6-7小時>拉薩

餐後參觀【札什倫布寺】,始建於 1447 年 9 月,是日喀則地區最大的寺廟。此寺是西藏歷代班禪喇嘛的駐錫地,並參觀十世班禪大師【釋頌南捷】的包金靈塔,這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的法體。參觀供奉著世界上最大的銅製彌勒佛【強巴佛殿】;佛像高 26.2 米,由 110 名工匠歷時 4 年完成。寺廟依山而建,佔地面積達 30 萬平方米。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。每年藏曆 5 月 14 日至 16 日是札什倫布寺曬佛節,屆時將在高 32 公尺的曬佛臺上舉行隆重的曬佛活動。午後前往『拉薩』,沿雅魯藏布江縱谷旁的新中尼公路,一路欣賞壯麗峽谷景緻與 6000 公尺的崢嶸峻嶺。途經高山峻嶺與藏北高原,一路倘佯大自然最潔淨的洗禮與瞭望滿山犛牛奔馳。傍晚抵達日光城『拉薩』。

早餐:飯店早餐 午餐:路上川味合菜 50 晚餐:漢藏風味菜 70

住宿:入住~大昭寺對面~唐卡大酒店 準五星貴賓房 或 拉薩澤當飯店 準五星貴賓樓

#### 第五天 拉薩(藥王山觀景台/布達拉宮/宗角禄康~龍王潭/札基財神寺/大昭寺/八角街)

【藥王山觀景台】藏語稱:夾波山,意為:山角之山。位於布達拉宮西南側,海拔3725公尺,與布達拉宮 咫尺相對,原本兩山是相連接,1965年開拓北京中路後,截斷兩端交通。後來,藏人在路中央興建佛塔,並 以經幡象徵連接兩山。其半山腰有觀景台,則為喜好旅行攝影者,拍攝布達拉宮必訪景點。

【布達拉宮】始建於西元7世紀,是當年松贊干布為迎娶文成公主而修建。"布達"即"普陀山"的音譯,"拉"是藏語的敬語。"布達拉宮"意為觀世音菩薩在雪域高原為普渡眾生,慈航普渡解脫之島。占地41公頃,高13層,由宮殿、城堡、林卡三部分組成。路過【宗角祿康~龍王潭】位於布達拉宮後面,是五世達賴阿旺洛桑嘉措修建布達拉宮時,從山腳大量取土而形成的大水潭。傳說六世達賴倉央嘉措曾從墨竹工卡迎請八龍於此潭水中,故城龍王潭。潭水中有一孤島,直徑約42米,連接小島和陸地的是一座無孔石拱橋,島上及潭水四周林木茂盛,鳥語花香。此處昰拍攝布達拉宮「水景倒影」的絕佳之處,景緻相當怡人!!!【札基財神寺】是供奉西藏札基天母財神的寺廟,寺內供奉西藏最靈驗神聖的札基財神,可祭酒供桑柏與獻上潔白哈達,以祈求來年財源滾滾,心想事成!並有佛教各派的金剛本尊財神護法的塑像,精緻莊嚴,值得禮敬!!

【大昭寺】,始建於西元 647 年。其初名"熱剎"。相傳是文成公主以陰陽五行之法,用白山羊馱土填湖(寺的位置原為魔女的心臟一臥塘湖)而建。寺院既有唐代建築特點,又吸收了尼泊爾和印度的建築藝術特色,占地 2.5 萬平方米。圍繞大昭寺的【八角街】是西藏以往王公貴族的豪宅,不過現在是拉薩最為繁華的商業地帶,商品琳琅滿目,風格各異。再前往【八角街自由活動】,隨意採買各式各樣琳瑯滿目的紀念品!

※布達拉宮門票是按分配給票,西藏境內行程會依取得的布達拉宮門票日期來做行程的前後調整,若無法於出發前得知正確日期,則將於當地直接做行程上之調整,但絕不縮減原有的行程內容!煩請見諒及配合!









早餐:飯店早餐 午餐:尼泊爾西餐風味 60 晚餐:酒店內漢藏合菜 80

住宿:入住~大昭寺對面~唐卡大酒店 準五星貴賓房 或 拉薩澤當飯店 準五星貴賓樓

#### 第六天 拉薩 +++ 青藏鐵路(火車23小時4人或6人一室臥舖車廂)



前往充滿藏族濃鬱風格的【拉薩火車站】。列車駛過拉薩河大橋,穿過柳吾隧道,經過【羊八井地熱景區】,隨後欣賞海拔 4650 米的高原淡水湖----【錯拉湖】:湖濱廣闊、瑰麗迷人、清澈壯觀,像一粒晶瑩的明珠般鑲嵌在萬里羌塘草原上。五道梁至楚瑪爾河,沱沱河穿過世界第一高的隧道----風火山隧道、【唐古喇山口、念青唐古喇山脈】是藏北、藏南的分水嶺之一,也是藏北草原內流區與印度洋水系的分水嶺之一。欣賞沿途壯麗景觀:【玉珠峰】、【昆侖山隧道】,昆侖山隧道全長 1686 米。是世界上最長的凍土隧道。青藏

鐵路的建設,從勘測設計道開工建設,前後經歷了半個世紀,被稱之為鋼鐵天路;這條處在世界屋脊青藏高原上,被稱作鋼鐵天路的新線格拉段全長 1142 公里,有 960 公里的海拔高程在 4000 米以上,其中 550 公里



的地段穿越高原常年凍土地帶。其最高點位於海拔 5072 米,常年白雪皚 皚的唐古拉山亞口,被譽為離天最近的鐵路和世界上最高的鐵路;而位於 【可可西里自然保護區】,全長 11.7 公里的清水河特大橋,也是世界上 最長的鐵路大橋。同時,因這條鐵路穿越了可哥西里、三江源、羌塘等自 然保護區,因其獨具特色的環保設計和建設,也被稱之為中國第一條環保 鐵路。旅遊專列特別配備兩套供氧系統,一套系統通過混合空調系統中的 空氣供氧,令每節列車含氧量達到 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。

#### 注意:

- ※ 青藏鐵路車票使用實名制(車票印有乘客姓名),報名時請給有效之『台胞證』,車票於搭車日前 60 日開賣,同時也規定台灣同胞購買青藏鐵路車票需憑『入藏函』方可購買,入藏函於出發前 14 天發出,所以無法保證能否取得軟臥車位與車次,如果有少數團員無法取得軟臥車位,將會以硬臥優先替代,屆時也將現場退還價差,同團的團員也有可能分成 2 個不同車次搭車,請各位多多理解及包涵。
- ※ 因火車票實名制緣故恕無法保證能購買到同一包廂,亦無法指定上下舖!敬請見諒。臥舖如需調整,上車後由領隊盡量協助調動更換,如不稱心敬請見諒。
- ※如遇官方政策性包車或班次時刻調整,將以不影響團隊進行情況下,調整臥鋪等級,若因而產生價差,則於現場退還!(※不過冬季此現象較少發生,還是做善意之提醒!)
- ※ 青藏火車(拉薩至格爾木段)全程瀰散式供氧與搭乘飛機相同,但無高壓製氧,飛機才有因艙壓需要高壓製氧, 敬請注意,勿被外行誤導。
- ※ 火車上餐車餐食近來品質不佳~~故請自行前往餐車用餐、或買便當、或攜帶泡麵罐頭享用!! 領隊將協助圓滿處理~敬請放心!!

住宿:臥舖火車(四人或六人一室)

# 第七天 青藏鐵路 +++ 西寧 ★ 重慶

清晨天剛微亮,列車行駛在遼闊的-柴達木盆地-上面,一望無際的雅丹地貌,景色壯麗蒼涼,遠處碧綠草原配上褐色山巒,望向天空,滿眼的藍,曠野中的蒼茫峻野,顯得那麼的崢嶸與蠻荒...青藏鐵路途經-托素湖(鐵路南側、鹹水湖)-可魯克湖(鐵路北側、淡水湖)-再經德令哈(廣闊的草原之意)、烏蘭、天峻、剛察、青海湖(遠眺)到達「西寧市區」。約上午抵達「西寧」。隨後前往機場。搭機前往『重慶』(或其他轉機城市)』。

- ※本日將依班機起飛時間狀況而做景點的安排,如時間不允許到將取消行程不另收費也不退費。
- ※本日將依班機實際到達時間決定是否安排晚餐,如航班延遲過久則不安排也不退餐費,直接回酒店休息,敬請注意。

住宿:重慶禧滿鴻福酒店 或重慶桃樂源飯店 或同級其他城市酒店

#### 第八天 重慶 ★ 松山

早餐後前往機場搭機回台;結束此趟神秘瑰麗的西藏天浴盛情之旅。並圓滿結束此趟藏豐富的青藏鐵路 華麗精彩之旅。

※本日將依當團實際搭配返台班機時間而斟酌是否安排景點,景點變更不另收費也不退費。

早餐:飯店早餐(餐盒) 午餐:溫暖的家 晚餐:溫暖的家

※實際行車時間會因當日路況及天氣情況而有所不同,行程中的行車時間僅供參考用※ ※如突遇管制而造成某些景點無法前往,將行取消,敬請見諒※



# ¥青藏團注意事項

★ 西藏國台辦緊急通知

即日起 65 歲以上(含 65 歲)參加西藏旅遊團體,申請入藏證時,必須另外提供:

台灣各公私立醫院所或診所開立之身體健康無虞,可前往西藏旅遊的健康聲明證明書,證明書上須有醫生簽名,並 蓋上醫院或診所的章,才能辦理。

以上規定自即日起生效,煩請務必配合,如無法提供,則西藏國台辦有權不受理。

#### ★ 入藏證所需資料:

台胞證正本清楚 1:1 正反面影印本。( 工作天:14-28 天,如需購買青藏鐵路車票工作天:45-60 天)

65 歲以上參團,前往西藏旅遊,需填寫入藏切結書。

持外國護照的客人,除需辦理中國 L 簽證外,需另行辦理入藏證,費用另議,且嚴格規定同國籍參團人數需達 2 人以上才可申辦。

且此規定會不定期修改,請隨時注意。

- ★ 本行程將根據內陸航班實際飛航狀況,行車路況,調整前後住宿地點與行程順序,不便之處敬請見諒。
- ★ 此行程為高原高海拔地區,拉薩為 3600 公尺,林芝 2900 公尺,澤當 3400 公尺,日喀則 3800 公尺;屬特殊行程,若有體力不好、行動不便、高血壓、心臟疾病、糖尿病、氣喘病者,請斟酌自身情形審慎參加。
- ★ 此行程所到之地區,因為海拔高容易引起高山反應現象,務請團友多準備個人所需的預防藥,及出發前休息充足以 適應高原地區氣候變化。

- ★ 西藏、青海  $04\sim10$  月平均溫度:15 $\mathbb{C}$ (早晚溫差大,最高溫 28 $\mathbb{C}$  ; 最低溫 6 $\mathbb{C}$  ) 請攜帶禦寒外套與毛衣、圍巾。
- ★ 西藏、青海 11~03 月平均溫度:10℃(早晚溫差大,最高溫 12℃;最低溫-8℃)請攜帶禦寒外套與毛衣、羽絨衣、 圍巾、暖暖包、手套。
- ★ 青藏火車(拉薩至格爾木段)全程瀰散式供氧,沿途大部分停靠站均不能下車旅遊,若有不便,敬請包涵。
- ★ 青藏火車上車時安全檢查規格依照航空規格,不管行李箱或隨身行李請勿攜帶 打火機、藏刀、瑞士刀、剪刀、指 夾刀…等等火類、刀類尖銳物品入藏。
- ★ 白天日照強且長 高原空氣稀薄,透明度高,平均日照時間均比平原上長好幾倍以上,有些城市太陽要到晚上八點 多才下山,請自備太陽眼鏡、遮陽帽及防曬油用品以免曬傷。
- ★ 西藏的飯店內多配備有氧氣機,此為個人自行付費的行為,團費不包括其使用費用;唯團體行程內,個人可視自身情況之需要,請隨團導遊協助使用車上氧氣鋼瓶,氧氣鋼瓶以備緊急情況使用,在正常情況下,第一天的高山反應實乃正常現象,非屬必要,盡量不使用氧氣鋼瓶。
- ★ 團體於行程開始後,因本身健康因素或私人因素中途離隊退出旅遊行程或景點時,視為自動放棄,恕無法退還旅遊費用。
- ★ 前往大陸旅遊時,尤其西藏,請先調適自己,並對該地區環境先作認識,做好入境隨俗的準備,這樣一來相信您會有美好的旅程。
- ★ 西藏住宿飯店偶遇官方徵用,住宿飯店如有變更以同級為主。
- ★ 特別說明:
  - ◆單人報名注意:會幫您安排與同性團員或同性領隊同房,如最後無法配對將會收取單房差,敬請注意。
  - ◆ 行程門票已經分攤老人優惠票價差,旅途期間景區如需收取台胞證,煩請配合出示檢查,恕不再退還優惠票價差。
  - ◆報名時當您繳付訂金即表示旅遊契約效力產生,即作業預付旅程的旅館、餐廳、 機票、門票、入藏代辦等費用。若您因個人因素取消,本公司將依「國外旅遊定型化契約書」之條款進行估算已實付的費用,向您收取實付費用或退回剩餘訂金,因涉及入藏代辦、青藏鐵路車票、住宿等作業,一經確認開票後因個人因素取消需收取實付費用。
  - ◆部分航空公司(如:廈門航空、東方航空、中國南方航空、澳門航空、國泰航空、港龍航空、遠東航空、中國國際航空及旅程中安排之航程 …等)規定團體機票開立需付全額票款,且不接受更換名單、退票或取消。報名時敬請注意。
  - ◆因大陸飛機、火車時刻常誤點或取消,航空公司不負責賠償責任;故以上行程或住宿酒店若有變更,將有所調整。若導致行程延誤,取消概不得退費,但團體會在條件允許下,儘量安排走完行程,若有不便敬請見諒,行程調整由當地旅行社做最後確定,請斟酌自身需求審慎參加。
  - ◆本公司不定期依據不同銷售通路、旅展、早鳥、清艙、企業同盟、異業合作等等因素進行行銷特惠活動,因此並 不保證同團旅客售價皆相同一致,一切以您報名當時公告之售價及活動為主,請斟酌自身需求參加。
  - ◆飯店房間均提供兩小床房型,若您指定大床房型,需視飯店提供為主,並無法保證一定有大床房型或三人一室加床(須另外加價),因區域酒店構築限制,造成不便敬請見諒。如有欲住單房者,須補足單人房價差。
  - ◆本行程設定為團體旅遊行程,故為顧及旅客於出遊期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;不便之處,尚請見諒。

西藏乃屬高海拔地區素食烹飪手藝水準與台灣落差甚大,各團體餐廳皆以簡便的炒青菜 2~3 道為主,敬告素食客人如前往西藏旅遊,請先自行準備素食罐頭或泡麵等,以備不時之需。