



2023 秋冬心靈西藏 頂級五星

(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)

入住 香格里拉酒店或瑞吉度假酒店或聖地天堂洲際酒店

<< 兩晚 大昭寺廣場對面 ~五星新唐卡酒店~ >>

<< 或兩晚布達拉宮旁 ~五星拉薩飯店貴賓房~ >>

本行程 2023.11-2024.01 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，不疲憊也不浪費寶貴時間，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…繽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！？

※或安排入住超五星～拉薩～瑞吉度假酒店※



- ★ 西藏首家國際標準的超五星級豪華度假酒店，拉薩瑞吉度假酒店標誌著雪域高原真正擁有世界最頂級酒店
- ★ 酒店擁有 168 套客房、300 多席床位，同時配有高檔中餐廳、藏餐廳、茶室、紅酒屋及 SPA 水療中心、健身中心等。
- ★ 這裡是一處西藏民族風與瑞吉西式奢華風的完美結合體，酒店的傳統建築無不體現西藏優雅和質樸的風格。拉薩瑞吉度假酒店海拔高達 3657 公尺，酒店由 4 公尺高的淺灰色磚牆緊緊包裹起來，四周環繞著鬱鬱蔥蔥的樹林和灌木，可縱覽喜馬拉雅山的壯麗美景。其外部淺灰色的磚牆和黑色塔式屋頂設計旨在向古老的文化致意。
- ★ 酒店官方網站：<http://www.starwoodhotels.com/stregis/property/overview/index.html?propertyID=3129>

※或安排入住超五星～拉薩～香格里拉大酒店※



- ★ 2014 年全新開幕擁有 289 間客房的 拉薩 香格里拉大酒店，為來到雪域高原的客人提供一處奢華舒適的居所，從酒店步行即可前往著名的布達拉宮，大昭寺 非常方便。穿過入口處的朱紅大門，客人就來到了一座西藏宮殿式建築物前，酒店從裡到外都汲取了西藏建築特色，在內部裝潢設計中處處融入了西藏文化的點滴，和諧安詳。
- ★ 來到拉薩，遊客在跋山涉水之前最好先讓身體適應高海拔環境。為了幫助客人更好地恢復體力，香格里拉還創當地酒店之先河，在酒店內設立了一個氧氣吧。客人可以在這裡放鬆身心、欣賞酒店花園美景。園中有兩座藏族手工藝師親手搭建的藏式亭台，由銅、漆、壁畫和雕刻裝點而成。除氧氣吧之外，酒店還設有香格里拉 CHI, The Spa、設施齊備的健身中心、室內泳池和醫療診所。
- ★ 酒店部分面向布達拉宮，全部覆蓋免費 Wi-Fi。客房內飾採用大量自然色，以及西藏傳統服飾中多用的塗紅、深藍、生機勃勃的綠色等，並恰到好處地使用了綠松石、裝飾金屬片、花朵和吉祥圖案等喜馬拉雅風情飾物。
- ★ 酒店官方網站：<http://www.shangri-la.com/cn/lhasa/shangrila/>

※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，內部藏式的主题理念，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>

新唐卡酒店



面對大昭寺



※或安排入住超五星～拉薩～聖地天堂洲際酒店※



- ★ 世界上海拔最高的五星洲際酒店——拉薩聖地天堂洲際大飯店，酒店位於風景優美的拉薩河畔，擁有安裝中央供氧設施的豪華客房及套房 472 間，10 個不同風味的餐廳及酒吧，以及臺球室、書吧、室內游泳池和 SPA 等豪華設施。拉薩聖地天堂洲際大飯店，是西藏規模最大的五星級酒店，成為西藏最高規格的旅遊、會務接待場所。
- ★ 完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。設計頂級現代的拉薩聖地天堂洲際大飯店位於中國魅力之城拉薩市，坐擁無邊無際的壯闊美景，可盡覽拉薩高原河谷的優美風光及喜馬拉雅山脈的巍峨。酒店距拉薩貢嘎機場 70 公里，至拉薩主城區 9 公里。同時，我們一流的美食以及真誠熱情的待客之道，都將帶給您深入洞悉的尊崇體驗。
- ★ 酒店官方網站：<http://www.ihg.com/hotels/tw/zh/lhasa/lxaha/hotel/detail>

- ★ 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。
※非台籍旅客全程參團，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：每日台幣 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 10NOV 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 17NOV 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：X	午餐：X	晚餐：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 ➔ 拉薩貢嘎機場 ✈ 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。抵達拉薩貢嘎機場後先由當地導遊獻上藏族祝福的哈達，以示歡迎。抵達後前往酒店休息。

※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：～大昭寺對面～新唐卡酒店 或～布達拉宮附近～拉薩飯店 或拉薩札什頗章酒店 或同級五星標準		

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』。



早餐：飯店早餐	午餐：路上川味合菜 50	晚餐：酒店內後藏風味合菜 60
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，一路徜徉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：～大昭寺對面～新唐卡酒店 或～布達拉宮附近～拉薩飯店 或拉薩札什頗章酒店 或同級五星標準		

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

早餐後前往【藥王山觀景台】，藥王山，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。前往【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。布達拉宮占地 41 公頃，高 13 層，由宮殿、城堡、林卡三部分組成。而後穿越路過【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。此處是拍攝布達拉宮「水景倒影」的絕佳之處，景緻相當怡人!!! 前往【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!! 前往【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，用白山羊糞土填湖(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：拉薩~瑞吉度假酒店 或 拉薩~香格里拉酒店 或~拉薩~聖地天堂洲際酒店 或同級五星		

第六天 拉薩 +++ 青藏鐵路 (火車 23 小時 4 人或 6 人一室臥鋪車廂)



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，亦無法指定上下鋪! 敬請見諒。臥鋪如需調整，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)全程瀾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!!

早餐：飯店早餐	午餐：自理	晚餐：自理
住宿：臥鋪火車(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...途經懷投他拉草原上的雙湖明珠：【托素湖(鐵路南側、鹹水湖)】，【可魯克湖(鐵路北側、淡水湖)】，似兩面大鏡，鑲嵌在浩瀚戈壁牆上，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」。如時間許可將隨後前往機場。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。

早餐：自理	午餐：機上餐食	晚餐：發餐費 50 或機上餐食
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※

新疆

柴達木盆地

西藏

青海

阿里

尼泊爾

印度
不丹

札西德樂假期



★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 04~10 月平均溫度：15℃（早晚溫差大，最高溫 28℃；最低溫 6℃）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) 全程彌散式供氧，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、清倉、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。

2023/09/21 修