



# 2025 藏文化參訪 知性 15 天

## 西藏珠峰藏東林芝

2025 年 3 月 26 日~4 月 9 日

活動簡表			
天數	安排		
1	臺北／轉機地	早 溫暖的家 午 自理 晚 機上簡餐	轉機地住宿
2	轉機地／林芝 行程：接機後入住飯店，適應性休息	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	林芝名人酒店（准 5） 或同級
3	林芝－波密 行程：魯朗林海 色季拉山	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	波密雲杉居特色名宿 或同級
4	波密 行程：然烏湖 來古冰川	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	波密雲杉居特色名宿 或同級
5	波密－林芝 行程：米堆冰川 桃花溝	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	林芝名人酒店 或同級
6	林芝－拉薩 行程：巴松措	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	拉薩飯店貴賓樓（5 星） 或同級
7	拉薩－日喀則 行程：札什倫布寺	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	格薩爾飯店貴賓樓（准 5） 或同級
8	日喀則－定日 行程：沿途風光	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	定日珠峰賓館（當地最好） 或同級
9	定日－珠峰－日喀則 行程：絨布寺 觀景台	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	格薩爾飯店貴賓樓（准 5） 或同級
10	日喀則－江孜－拉薩 行程：白居寺、羊卓雍措	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	拉薩飯店貴賓樓（5 星） 或同級
11	拉薩－拉薩 行程：納木錯	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 菌類火鍋 70	拉薩飯店貴賓樓（5 星） 或同級
12	拉薩 行程：布達拉宮、大昭寺、八廓街、甜茶館	早 飯店早餐 午 中式合菜 50 晚 中式合菜 60	拉薩飯店貴賓樓（5 星） 或同級
13	拉薩－青藏鐵路	早 飯店早餐 午 退餐費 50 晚 退餐費 50	火車上
14	青藏鐵路－西寧	早 退餐費 20 午 退餐費 50 晚 中式合菜 50	西寧住宿
15	西寧／轉機地／桃園	早 飯店早餐 午 機上簡餐 晚 溫暖的家	

## 特色景點介紹:



魯朗林海/色季拉山

**魯朗**-海拔 3700 公尺，位於距八一鎮 80 公里左右的川藏路上，座落在深山老林之中；魯朗，藏語意為“龍王谷”，也是“叫人不想家”的地方。這是一片典型高原山地草甸狹長地帶，長約 15 公里，平均寬約 1 公里。兩側青山由低往高分別由灌木叢和崑茂密的雲杉和松樹組成“魯朗林海”；中間是整齊劃一的草甸，崑猶如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上報春崑花、紫苑花、草梅花、馬先蒿花等成千上萬種野花怒放盛開，頗崑具林區特色的木籬笆、木板屋、木頭橋及農牧民的村寨星落棋布、崑錯落有秩，勾畫了一幅恬靜、優美的“山居圖”魯朗，路途中我們將經過美麗的【色季拉山】，天氣晴朗的話可以遠眺世界第 15 高峰【南迦巴瓦峰】的雄姿。之後抵達座落在深山老林之中，這是一片典型高原山地草甸狹長地帶，長約 15 公里，平均寬約 1 公里。兩側青山由低往高分別由灌木叢和崑茂密的雲杉和松樹組成“魯朗林海”；中間是整齊劃一的草甸，猶如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上報春崑花、紫苑花、草梅花、馬先蒿花等成千上萬種野花怒放盛開，頗具林區特色的木籬笆、木板屋、木頭橋及農牧民的村寨星落棋布、錯落有秩，勾畫了一幅恬靜、優美的“山居圖”。夏季，清風吹拂，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。路上要經過川藏線上有名的通麥天險，這一行程上的自然風景會讓人目不暇接，藍色是天空，白色是雪山、多層次的綠色是森林和河流，每一處轉角都有驚喜風景在等待。



然烏湖/來古冰川

**【然烏湖】**( 3807 公尺 )，拍攝來古冰川。湖的周圍是茂密的森林，晶瑩的冰川，然烏湖邊是一大片碧草如茵的草甸、白雪皚皚的雪峰、莽莽森林，景色如詩如畫。河道中許多岩石和小島點綴其間，湖面上春季樹影婆娑秋冬薄霧瀰漫，四季美景都會使人如進夢幻之境。

**【來古冰川】**為一組冰川的統稱，位於西藏昌都地區八宿縣然烏鎮境內，緊鄰然烏湖，來古冰川為世界三大冰川之一，是帕隆藏布的源頭，冰雪融水流進然烏湖，湖畔是茂密的原始森林，還有很多原始的藏族村落，包括美西、亞隆、若驕、東嘎、雄加和牛馬冰川，該冰川群中亞隆冰川最為壯觀。“亞隆冰川”長 12 公里，從崗日嘎布山海拔 6606 米的主峰延伸至海拔 4 千米的崗日嘎布湖；氣候上，地處印度洋季風向青藏高原輸送冷空氣的主要通道，降水充分，有利於冰川的發育，屬於海洋性冰川。



米堆冰川 桃花溝

**【米堆冰川】**，零距離觀賞海拔最低的冰川美景，米堆冰川主峰海拔 6800 米，雪線海拔只有 4600 米，末端只有 2400 米。米堆冰川由世界級的冰瀑布匯流而成，每條瀑布高 800 多米，寬 1000 多米，兩條瀑布之間還分佈著一片原始森林。冰川週邊山花爛漫，林海蔥蘢舞銀蛇。冰川下段已穿行於針闊

葉混交林帶，是西藏最主要的海洋型冰川、中國三大海洋冰川之一，也是中國境內海拔最低的冰川。



巴松措

【巴松措】，也叫「措高湖」，意為“綠色的水”，海拔 3500 公尺，有瑞士湖光山色之美，湖長約 12 公里，最深處 60 多公尺，總面積 6000 多畝，終年被雪山環抱，唯山下翠林蓊鬱，繁花爭艷，形成獨特華麗景緻，湖中的札西島有座千年古剎【錯宗寺】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。再沿著川藏公路輕鬆抵達林芝地區的首府八一鎮。林芝藏語意為“太陽寶座”。林芝的森林面積約為 264 萬公頃，森林覆蓋率為 46.1%，為中國第三大林區。沿著尼洋河谷前進，傳說尼洋河是女神流出的眼淚，源自次旁拉山，在林芝匯入雅魯藏布江，河道密布如網。



札什倫布寺

此寺是西藏歷代班禪喇嘛的駐錫地，並參觀十世班禪的包金靈塔【釋頌南捷】及供奉著世界上最大的銅佛【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。扎什倫布寺由一世達賴喇嘛根敦珠巴於 1447 年創建的，現有喇嘛 800 餘名。每年藏曆 5 月 14 日至 16 日是扎什倫布寺展佛節，屆時將在高 32 米的展佛臺上舉行隆重的展佛活動。



绒布寺

**【绒布寺】**始建於 1899 年，由寧瑪派（紅教）喇嘛阿旺丹增羅布創建。高居珠穆朗瑪峰下絨布溝東西側的“卓瑪”山頂，海拔 5100 米，是中國海拔最高的寺廟。儘管它沒有佔據遙遠的時間和遼闊的空間，但其海拔高度及身後的珠穆朗瑪峰，使它在一百多年裡演繹著屬於它的角色，佔據著屬於它的一席之地。絨布寺山腳下的絨布河，是珠蜂北坡的三大冰川，即東、中、西絨布三條冰川的雪融水匯集而成的冰川河流。絨布寺是從北坡攀登珠穆朗瑪峰的大本營。從這裡向南眺望，可以看到珠峰山體像一座巨大的金字塔，巍然屹立在群峰之間，令人望而生畏。每當天氣晴朗，能夠見到山頂有一團乳白色的煙雲，像一面白色的旗幟在珠峰上空飄揚，被確為“世界上最高的旗雲”，堪稱世界一大奇觀。珠峰登山愛好者中，絨布寺已是家喻戶曉的祈福勝境。



白居寺

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。



羊卓雍措

碧海青天、絢麗多姿的【**羊卓雍湖**】。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**」。



## 納木措

蒙古語名稱為“騰格裡海”，兩種名稱都是「天湖」之意。是西藏三大聖湖之首，它和阿里的瑪旁雍措、浪卡子縣的羊卓雍湖並稱為西藏三大聖湖。湖面海拔 4718 公尺，面積 1920 平方公里，是西藏第一大湖，中國第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的大湖。納木措的形狀像靜臥的金剛度母，據傳納木措是帝釋之女，念青唐拉之母，被善男信女視為必去的神聖之地，從古到今香客不斷。遠眺湖的東南面終年積雪的【念青唐古拉山】主峰，北側倚偎著和緩連綿的高原丘陵，廣闊的草原繞湖四周，天湖就像一面巨大寶鏡，鑲嵌在藏北的草原上。湛藍的天、碧藍的湖、白雪、綠草、牧民的犛牛帳篷及五顏六色的山花，交相輝映，組成一幅大自然最奧妙動人的畫面，身臨其境，無不感到心曠神怡。北岸有個【札西半島】是最大的，有 10 平方公里，島上紛雜林立著無數奇異石柱和許多幽靜的岩洞，奇異多彩，巧奪天工，實屬奇觀。當你歷盡千辛抵達湖邊時，看藍天連接著這片藍湖，看札西半島的合掌石、迎賓石、拜經石屹立昂然...寧靜、遼闊、壯麗...，令人屏息難忘。



## 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。位於布達拉宮後面的【宗角祿康~龍王潭】(途經)

，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!!!



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 - 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。



八廓街/甜茶館

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。

甜茶館-拉薩百年老字號、西藏人最喜歡的【甜茶館】喝甜茶，泡甜茶館之於拉薩，就像泡茶館之於



成都、逛胡同之於北京一樣重要、典型；而甜茶館是西藏最市井的地方，即使不會藏語也沒關係，可在這坐上一個下午，你會看到很多藏族人，都是這樣打發時間的。拉薩甜茶館的存在，就是要教會每個人如何享受生活。



青藏鐵路

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，『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喇山垭口，被譽為離天最近的鐵路和世界上最高的鐵路；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。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。



札西德樂假期

台北市中山區松江路1號9樓之2

嘉豪  
Howard

甲種旅行社 交觀甲第 7678 號 品保北第 2112 號

02-25061977

0911-645996

tashi24766412@gmail.com