



2025 西藏 青藏鐵路 珠穆朗瑪峰

新知性 13 天

(珠峰、前後藏、山南、浪卡子、藏北、納木措、羊卓雍措)

薩迦寺 色拉寺 桑耶寺 楚布寺 深度閱覽

(全新網紅打卡景點) 108 佛塔寺

或入住 拉薩市區 布達拉宮附近 ~拉薩澤當飯店 貴賓房~

或入住 拉薩市區 大昭寺廣場對面 ~唐卡酒店~

青藏鐵路臥鋪車廂(拉薩+++西寧)

本行程 2025 年適用

揸起歡喜行囊，迎接璀璨陽光！



※行程特色※

★ 全程 不進購物站、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。

★ 拉薩+++西寧：青藏鐵路 25 小時長線，完全深入體驗鐵路旅遊逍遙。

注意：青藏鐵路車票使用實名制，報名時請給有效之台胞證，車票於出發前 60 天前開賣。

請注意，太晚報名無法保證為臥鋪車位。

購買青藏鐵路臥鋪車票需憑入藏函方可購買，入藏函核發時間約出發前 14~45 天，

故無法保證有軟臥車票，敬請注意，詳細請參考底第十一天青藏鐵路搭乘注意事項。

★ 搭火車從拉薩開始巡禮，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、唐古拉山山口、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！

★ 搭青藏鐵路巡禮西藏高山大河的遼闊壯麗，途經玉珠峰、沱沱河風情、藏北大草原、唐古拉山、錯那湖、那曲…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」，誰不嚮往？誰能錯過！

※青藏火車搭乘規定：沿途停靠站只容上下車，均不能下車旅遊，更不能洗澡，諸多不便，敬請注意。

※青藏火車全程彌散式製氧與搭乘飛機相同，但無高壓製氧，飛機才有因艙壓高壓製氧，敬請注意，勿被外行誤導。

★ 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。

★ 拜訪西藏文化發源地『山南地區』：

★ 參觀藏傳佛教史上第一座(佛、法、僧)三寶俱全的寺廟【桑耶寺】璀璨文化、光彩奪目、

★ 前往藏北大草原，拜訪西藏三大聖湖之首【納木錯】蔚藍



納木措



By Water 水哥

天空與淳藍聖湖最精采的天唱，遼闊靜謐令人讚嘆。藏北有美麗壯闊藏北草原，最神聖的天湖納木措，十三大神山之首念青唐古拉雪山。西藏天湖納木措，世界海拔最高的鹹水湖泊，也是高原最美的湖泊。“納木措”為藏語，而這個湖的蒙古語名稱為“騰格裡海”，兩種名稱都是“天湖”之意。納木措是古象雄佛法雍仲苯教的第一神湖，在雍仲苯教的經典中記載：“納木措有七十二個聖地”。後來藏傳佛教傳入，而後納木措成為著名的佛教聖地之一。

★拜訪西藏第三大聖湖【羊卓雍措】宛如少女般的婉約柔美，清新、脫俗、動人!!

★拜訪世界上最高的古剎【絨布寺】仰望世界最高峰喜馬拉雅山【珠穆朗瑪峰】!

★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】。

★特別安排 西藏第二敦煌、花教首寺【薩迦寺】元朝忽必烈所建的城堡式殿宇廟堂，金碧輝煌!!

★特別安排純粹【古宅體驗藏文化藏香製作(非樣板、原汁原味、也非購物站是真正文化體驗)】，親自感受藏香的古老深邃的內涵與豐富文化，藉由製作藏香的過程提升心靈上的舒適感受。

★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、藏香廠...等博物館級購物站)

※贈送：布達拉宮證書、藏香紀念品、敬獻哈達、每日礦泉水。

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※

中國民航航空 去程：桃園(或松山) / 上海(或成都、西安、廣州)

中國民航航空 去程：上海(或成都、西安、廣州) / 拉薩

中國民航航空 回程：西寧 / 上海(或成都、西安、廣州)

中國民航航空 回程：上海(或成都、西安、廣州) / 桃園(或松山)

※行程內容※

第一天 桃園(或松山) ✈(香港)✈ 上海(或北京、成都、廣州)



今日集合於國際機場搭乘豪華客機直飛『上海』(或其他城市)，上海有璀璨迷人夜景，黃浦江畔 52 幢風格各異的大廈，有哥特式、巴羅克式、羅馬式、古典主義式、文藝復興式、中西合璧式不同時期、不同風格的建築，被譽為“萬國建築博覽群”。機場接機後前往酒店休息，養精蓄銳，為西藏聖行做完整的準備。

※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：X	午餐：機上套餐	晚餐：視當團航班(X 或 機上餐點 或上海風味美食 60)
住宿：天府機場智選假日酒店 或上海綠地鉑驪酒店 或同級(或其他城市酒店)		

第二天 上海(或北京、成都、廣州) ✈ 拉薩貢嘎機場 ✈ <100 公里 約 3 小時> 山南市(桑耶寺)

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。前往山南地區首府，也是西藏文明發祥之地，歷代吐蕃王朝在遷都拉薩之前即建都於此的『山



南市(海拔比拉薩低可降低高原反應的發生)』，史蹟斑斑，值得深入探訪。沿途觀賞**雅魯藏布江景觀**，欣賞遼闊的雅魯藏布江美景；越過雅魯藏布江前往西藏第一座喇嘛寺廟，始建於八世紀而被稱為西藏文化發祥地的【**桑耶寺**】參觀，桑耶寺為印度密宗大師蓮花生大士所建，完全按佛教大千世界佈局，格局恢弘，極其壯觀；鄔孜大殿四個角上分別建有紅、白、綠、黑四座佛塔，代表四大天王；大殿四周還均勻分佈著 4 大殿和 8 小殿，表示四方鹹海中的四大部洲和八小洲；寺廟建築群的周邊是一道圓形的圍牆所環繞，象徵著世界周邊的鐵圍山。寺內精美壁畫、雕塑、工藝尤其可觀，是研究西藏宗教藝術文化的最佳寶庫。

抵達澤當後前往酒店休息，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。

※ 在「山南」住宿，海拔較低讓身體適應高原環境，為未來幾天西藏聖行做準備。

※ 今日將依班機到達時間狀況而做景點的安排，如晚到將先行前往雍布拉克隔天前往桑耶寺。

早餐：飯店早餐(餐盒)	午餐：機上套餐	晚餐：山南風味合菜 60
住宿：山南澤當飯店 或山南香曲飯店 或山南賓館 或同級(當地最好)		

第三天 山南市(雍布拉克) 🚗 羊卓雍措 🚗 日喀則(札什倫布寺)



早餐後參觀【**雍布拉克(步行上下)**】(若騎馬、騎牛：單程自費需約 30 人民幣(此費用隨時會變，請注意！))，西藏歷史上第一座王宮，距今已有 2100 多年的歷史，藏語意為“母子宮”。札西次日山形像一隻靜臥的母鹿，而“雍布”在藏語中意為母鹿，“拉”意為後腿，“康”為宮殿，合在一起解釋，便是“母鹿後腿上的宮殿”的意思。給人一種溫柔安詳的感覺。雍布拉克位於山南地區澤當鎮東南，高聳於雅魯藏布江東岸札西次日山頂。然而雍布拉克給人的第一眼印象往往是高大險峻、氣勢恢宏。後沿雅魯藏布江縱谷旁的新中尼公路赴西藏的第二大城『**日喀則**』。日喀則距拉薩 285 公里，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後抵達『**日喀則**』西藏的第二大城，前往參觀【**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。札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 日是札什倫布寺展佛節，屆時將在高 32 米的展佛臺上舉行隆重的展佛活動。

早餐：飯店早餐	午餐：川藏風味合菜 50	晚餐：漢藏風味合菜 60
住宿：日喀則格薩爾飯店貴賓樓 或同級(當地最好)		

第四天 日喀則 🚗 拉孜 🚗 薩迦寺 🚗 定日

早餐後前往後藏喜馬拉雅山區中尼公路最精采最美麗的一段，沿途景觀特別，風光壯麗，公路維護良好，可欣賞外貌猙獰的喜馬拉雅山脈精采的山型地貌。翻越【**加錯拉山**】(海拔 5220 公尺)，前往位於薩迦縣境內，海拔 4316 米的【**薩迦寺**】是藏傳佛教薩迦派的主寺，在青海；甘肅·雲南·尼泊爾；不丹等地均有分寺。薩迦寺在我國歷史上及藏傳佛教史上都具有重要的地位，寺內文物頗豐，門類齊全，有大量經卷和稀世之寶貝葉經；有元代至民國間的各類細瓷器 1100 件；寺門上有紅、白、黑三色，是薩迦派(即花教)的標誌，寺內藏有經書 4 萬卷，其中一部長、寬均 1 米有餘的經書，稱為方經，全用金汁寫成。廟堂巍峨高聳、建築古樸華麗，附近高山聳立，景觀秀麗，收藏豐富因而號稱「第二敦煌」。遊畢搭車前往珠峰登山活動基地『**定日縣**』。



早餐：飯店早餐	午餐：藏式中餐合菜 50	晚餐：酒店內中式合菜 60
住宿：定日珠峰賓館 或 白壩賓館 山下最好 ** 安全考量 強烈建議住在珠峰山下酒店較能適應高度**		

第五天 定日 🚗 珠峰基地營 🚗 日喀則

早餐後我們前往後藏地區主要的景區，也是世界著名的【**珠穆朗瑪峰**】是喜馬拉雅山的主峰，海拔 8848.13 米，是世界第一高峰，有“地球之巔”和“世界第三級”之稱。她的無與倫比的海拔高度，獨特的自然景觀和深藏的科學奧秘，強烈地吸引著世界各地的探險旅行家不畏艱險，勇於攀登。珠峰附近還環峙著卓奧友峰、通

峰等 6 座冰雪閃耀、瑰麗壯觀的姊妹峰，傳說她們是從天宮下凡的 6 位“朗瑪”(神女)，珠穆朗瑪藏語意為“神女第三”。山麓有【絨布寺】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，是珠峰北坡的三大冰川，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。遊畢後沿著壯美無比的後藏公路返回『日喀則』。



早餐：飯店早餐	午餐：藏式便餐 50	晚餐：後藏中式合菜 60
住宿：日喀則格薩爾飯店貴賓樓 或同級(當地最好)		

第六天 日喀則 🚗 <90 公里 約 2 小時> 江孜(白居寺) 🚗 <120 公里 約 3 小時> 羊卓雍措 🚗 <100 公里 約 2.5 小時> 拉薩



早餐後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。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」。沿中尼公路約傍晚抵達日光城『拉薩』。



早餐：飯店早餐	午餐：漢藏風味合菜 50	晚餐：菌菇風味火鍋 70
住宿：拉薩唐卡大酒店準五星貴賓房 或拉薩澤當飯店準五星貴賓房 或札什頗章酒店 或同級		

第七天 拉薩【布達拉宮／藥王山觀景台／宗角祿康～龍王潭／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。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【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—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。

※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：中式合菜 60

住宿：拉薩唐卡大酒店準五星貴賓房 或拉薩澤當飯店準五星貴賓房 或札什頗章酒店 或同級

第八天 拉薩 ➡ 楚布寺 ➡ 天湖納木措 ➡ 當雄



一早起床即沿著青藏公路前往西藏白教首寺【楚布寺】，位於堆龍德慶縣西北楚布河上游，海拔 4300 公尺，寺院坐北朝南，背依土吉欽波神山，面臨清涼奔騰的楚布河水，夏天翠草蔥鬱，繁花點綴，藍天白雲下的楚布寺，白瓦紅牆、飛簷斗拱。打量楚布寺的一瞬間，無不被它的壯麗、清涼、明淨所感染。殿內不時傳出的聲聲法號與朗朗佛音，伴著楚布河水日日夜息的歌聲，將楚布寺神秘的氣氛渲染至極。楚布寺是藏傳佛教中噶瑪噶舉(白教)的根本道場，寺院由第一世大寶法王杜松虔巴於 1189 年建立，舉世矚目的藏傳佛教轉世制度在這裡創立。這裡有中國政府文革後承認的第一個大教派的活佛，所以一度發展比較快，現在寺裡有喇嘛四百人以上。楚布寺是古老授記中「**真正的勝樂金剛（藏密五大本尊之一）壇城**」的中心，任何人到此地便能得到勝樂金剛加持，是歷代「噶瑪巴一大寶法王」最重要的修持、駐錫之地，亦是西藏最古老、最著名的佛寺之一，迄今已有八百多年的歷史。再沿青藏公路往藏北草原，在藏北高原的親切呼喚與大自然潔淨的洗禮下輕鬆抵達世界上最高的湖泊【納木措】，蒙古語名稱爲“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爲西藏三大聖湖。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，被善男信女視爲必去的神聖之地，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、牧民的犏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。夜宿『當雄』。





早餐：飯店早餐	午餐：川藏風味合菜 50	晚餐：當雄當地漢藏合菜 60
住宿：當雄神羊莊園酒店或同級		

第九天 當雄 ㊦ 青藏公路 ㊦ 拉薩

返回拉薩，前往三百年歷史的藏式古宅大院親炙【**體驗藏文化製作藏香**】感受藏香的古老深邃的內涵與豐富文化，藉由製作藏香的體驗過程，提升心靈上的舒適感受，並得到愉悅的藏文化洗禮，是非常不同以往的美好體驗!! 並**享用西藏道地的甜茶**等飲料，感受當地特色的茶文化。另外還有【**體驗藏服穿著安排**】，從藏族服飾上去體會做一個喜樂滿滿的藏族人，享受一場純正舒適的西藏文化巡禮之旅!! **(非購物店)**



早餐：飯店早餐	午餐：川藏風味合菜 50	晚餐：菌類火鍋 70
住宿：拉薩唐卡大酒店準五星貴賓房 或拉薩澤當飯店準五星房 或札什頗章酒店 或同級		

第十天 拉薩【色拉寺(辯經)／札基財神寺／全新網紅打卡景點 108 佛塔寺】

早餐後前往【**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!! 前往拉薩周邊郊外一座神秘古老尼僧寺院，又稱【**108 佛塔寺**】，距今 900 多年歷史。有百座佛塔林立，純白牆壁聖潔虔誠! 它不只是一座寺，更是心靈的驛站，亦是祈願的渡口。圍繞歷史最悠久的三座中心佛塔，綿延建造了 100 多座大小不一的塔林。儘管大小，形狀不一，寺內的塔林都保持著鎏金大紅的塔尖，雪白圓形塔身和四方塔基的建築風格。**塔林依山勢起伏而建，蔚為壯觀。漫長的 900 多年歷史，108 座佛塔不斷粉飾修葺，猶如沉睡在白雪覆蓋下的神秘宮殿，俯瞰著藏區起伏的山川，寧靜壯麗，肅穆而質樸。(三、四月有桃花可欣賞 夏天也有各色花朵盛開)**。前往【**色拉寺**】參觀，色拉寺是拉薩三大寺廟之一，由宗喀巴弟子釋迦益西在 1419 年創建，寺院過去曾是西藏的『少林寺』，為達官貴人培訓出不少武僧保鏢; 經常不定時地舉行各種僧侶辯經活動。寺內有明朝皇帝御賜的許多珍品，如大般若經、大藏經、十六尊者塑像等。

早餐：飯店早餐	午餐：川味合菜 50	晚餐：酒店內漢藏合菜 60
住宿：拉薩唐卡大酒店準五星貴賓房 或拉薩澤當飯店準五星貴賓房 或札什頗章酒店 或同級		

第十一天 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，『**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；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可西里、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！
- ※ 青藏火車(拉薩至格爾木段)全程彌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：火車餐費 50	晚餐：火車餐費 50
住宿：臥鋪火車(四人或六人一室)		

第十二天 青藏鐵路 西寧 ✨ 上海(或北京、成都、廣州)



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，鑲嵌在浩瀚戈壁壁上，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【西寧商業巷步行街】融匯數千年河湟文化內涵，承載城市特色，傳襲城市文化底蘊，充分展示城市發展活力；秦磚漢瓦與現代時尚的有機結合，眾多原創景觀小品與周邊相關業態的相互交融，使購物更加享受，遊街充滿樂趣。遊畢搭機前往『上海』(或其他轉機城市)。

※今日將依當團實際搭配班機來決定留宿西寧(景點：西寧商業巷)或轉飛其他城市，景點將依各城市來作安排，景點變更或取消不另收費也不退費。

早餐：青海拉麵 20	午餐：西部合菜美食 50	晚餐：機上餐點
住宿：天府機場智選假日酒店 或上海綠地鉅龍酒店 或同級(或其他城市酒店)		

第十三天 上海(或北京、成都、廣州) ✨(香港) ✨ 桃園(或松山)

早餐後轉換一下心情，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前往景點，景點變更不另收費也不退費。

早餐：視當團航班(餐盒 或 飯店早餐) | 午餐：視當團航班(X 或 機上餐點) | 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※

※如突遇現場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

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。

2025.04.21 修