



2026 探索西藏、阿里古格王朝 馬年 岡仁波齊神山轉山 16 天

十二年一次藏曆火馬年轉山

神山聖湖神話傳說

阿里南線 瑪旁雍措 羊卓雍措 拉昂錯 大聖湖巡禮

珠穆朗瑪峰、崗仁波齊峰、納木納尼峰 三大神山驚艷

本行程 2026 年出發適用



~ 跨越西藏最西，盡享阿里壯麗浩瀚風情！

本行程深入阿里南線精華 (全程道路順暢) 景緻遼闊無邊、多采多姿、美不勝收！

~ 阿里需辦理邊防通行證須提前 45 天~60 天前申請請提早報名方便作業 ~

※ 行程特色 ※

阿里地處西藏西部，平均海拔 4,500 公尺以上，西藏被稱為“世界屋脊”，而阿里則是“屋脊”上的“屋脊”。這裏是西藏最地廣人稀的地區之一，因此成為野生動物的天堂，奔騰在阿里草原上的野驢、藏羚羊和其他動物維繫了高原生命禁區的勃勃生機。神山聖湖被多種宗教認定為世界的中心，無數信徒從四面八方或徒步或三步一拜地磕著長頭徐徐而來，當你看到如此堅定如此虔誠的信徒們，他們那被陽光、風雪雕琢如石刻的臉龐以及無邪而滿足的眼神，你會知道自己能夠親臨神山腳下跪拜是一種怎樣的幸福與榮耀。能夠體會這條跨越世界屋脊的豐富之旅是所有熱愛旅行的人的終極嚮往。那裡的天空湛藍、草地寬廣、雪山巍峨、湖泊清澈，走過阿里，是對靈魂的真誠洗滌！！

★ 全程 不進購物站 西藏段無車購 讓您玩得輕鬆愉悅順心逍遙~

★ 阿里南線：適於旅遊的時間 4-11 月均可。阿里南線柏油馬路已經通車，從拉薩-帕羊-塔欽一線全部是柏油馬路，路況很好，所以道路問題不再是困擾阿里旅遊的難題了，全年中只有冬天 12 月-3 月不適於旅遊，過了三月春天來了氣溫回升，阿里景色又開始美麗活絡了起來~~。

★ 阿里旅行，您可以拋棄時間、忘卻煩惱，眼前呈現的盡是美麗草原與滿山奔馳的野生動物，隱藏在雪山大湖的背後是一處處神秘多姿的豐富景緻，在這裡你只要放慢腳步拿者相機，盡情與大自然共舞七彩斑斕！！

★ 遠眺號稱世界的中心點：神山【岡仁波齊峰】是岡底斯山脈的主峰，其名字在藏語中為“雪山之寶”。是印度教、藏傳佛教、西藏苯教、印度耆那教徒心目中最神聖無比的地方，對西藏而言，更屬『神山』之最，因為岡仁波奇神山山型獨特，白雪皚皚，峰頂終年積雪，威凜萬峰之上，極具視覺和心靈的震撼力。藏族人堅信：若一生之中能親見神山一面。

★ 親臨阿里最潔淨神聖的聖湖【瑪旁雍措】意為【永恆不敗的碧玉湖】海拔 4588 米，被稱為“聖湖”之王。雖是西藏第二大聖湖，但卻是世界上海拔最高的淡水湖，也是亞洲四大河流的源頭（印度河、恆河、薩特累紀河、雅魯藏布江）聖湖飄渺粼粼，波光瀲灩，美景天成，百鳥漫天飛越與大自然共舞共存，景緻世間絕無僅有！若您見證過納木措與羊卓雍措絢麗的美景，您更加不能錯過瑪旁雍措~~~

★ 參觀舉世聞名的【古格王朝遺址】始建於 10 世紀，於 17 世紀王朝瓦解後消失，其統治範圍最盛時遍及阿里全境。王國遺址被廣大的土林所環抱，古老城堡的斷壁殘垣與猙獰的土林渾然一體，使人難以分辨究竟何為城堡、何為土林。每當朝霞初起或夜幕降臨之時，古格遺址便會在土林的映襯下透射出一種七彩絢爛的殘缺滄桑之美，無數的攝影家在此流連忘返，多少的考古家在此瘋狂迷戀……。

★ 阿里最古老的寺廟，與古格王朝同時期所創建的【托林寺】，距今 900 年歷史，寺院緊臨象泉河，佛塔林立，寺院

- 佔地遼闊，殿宇巍峨樸實，寺內壁畫佛像精采絕倫，令人嘆為觀止!!
- ★ 阿里南線沿途眾多野生動物群集：藏黃羊、藏野驢、藏野兔、藏野狐..漫天無數的飛鳥棲息湖濱，高山草原植物豐富奇特多樣，深深吸引愛好攝影的探險家、旅行家、朝聖客前來此地瘋狂秒殺相機底片!!
 - ★ 以最短的天數與最輕鬆的方式旅遊阿里，安全有保障，旅遊富彈性。
 - ★ 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】！
 - ★ 全程車上氧氣配備供應，車輛分為 7-9 人商務休旅車(視人數定)、19 人座巴士或 29 座高級長途巴士，將根據出團人數與不同需求來安排車種的調配，車輛大小與人數多寡均採彈性方向處理，旅遊阿里不再是夢想!!
 - ★ 前往阿里住宿條件、用餐條件有限，用餐採機動性調整，非傳統八菜一湯，敬請多多體諒包涵!!
 - ★ 神山轉山期間 山上餐敬請自理 較為方便自在 自由自理
 - ★ 全程投保 500 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。
 - ◎可再依個人需求自付加保旅平險+旅遊不便險。
 - ◎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；請自行個案詢問。
 - ※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(10 人以上)與藏族導遊精心服務，西藏浩瀚史詩與您絢麗共遊。
 - ★ 服務費：滿十人每日台幣 400 元/人(全程司機導遊 領隊 高山旅遊服務費)
未滿十人無領隊 每日台幣 450 元/人(全程司機導遊 高山旅遊服務費)
兩人每日台幣 850 元/人(全程司機導遊 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。
 - *阿里路途遙遠，受氣候影響，行程內容將根據實際狀況、路況，來調整前後住宿地點與旅遊，不便之處敬請見諒*
 - ★ 採 2~8 人以上即可出團方式。10 人以上，則派遣專業領隊全程跟隨!!

第一天 桃園 ✈(香港)✈ 成都(或上海 或廈門 或重慶 或廣州)

今日集合於桃園國際機場，由專人辦妥登機手續後，搭機(或經由香港)飛往四川省省會、素有「天府之國」美稱的『成都(或上海 或廈門 或重慶)』。成都又稱“蓉城”或“錦城”，為西南重鎮，一直以其歷史悠久和文化積澱雄厚而知名於世，是中國首批命名的 24 座歷史文化名城之一。抵達後前往酒店休息，養精蓄銳，為西藏聖行做完整的準備。

※今日將依班機到達時間狀況而做景點的安排，如時間不允許到將取消景點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：X	午餐：X 或 機上套餐	晚餐：當地風味餐
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 成都(或上海 或廈門 或重慶 或廣州) ✈ 拉薩(早班機)

早餐後搭國內航空豪華客機飛至雪域『西藏』，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，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。今日不作任何行程安排，請做充分休息，以便適應高原氣候。若休息充足，請自行採買前往阿里的民生用品。

早餐：飯店早餐(餐盒)	午餐：中式餐(或 機上套餐)	晚餐：中式餐
住宿：拉薩唐卡酒店 或拉薩澤當飯店 貴賓樓 或同級		

第三天 拉薩 🚗 拉薩河 🚗 新中尼公路風光 🚗 <280公里 約6~7小時>日喀則(札什倫布寺)

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，一路倘佯大自然最潔淨的洗禮與瞭望滿山犛牛奔馳後，傍晚抵達西藏的第二大城『日喀則』。【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。今日在此等後入阿里的最後批件!!

早餐：飯店早餐	午餐：中式餐	晚餐：中式餐
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 ➡ 遠眺珠峰 ➡ 定日 200 公里

我們沿中尼公路前往後藏地區主要的景區【定日】，遠眺世界著名的**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**，是世界上海拔最高(5100 多米)的寺廟。建於 1899 年，由紅教喇嘛阿旺丹增羅布創建。主寺下面還有 8 個附屬小寺，包括 1 座尼姑寺。約傍晚到達珠峰登山活動基地『定日縣』。



早餐：飯店早餐	午餐：中式餐	晚餐：中式餐
住宿：絨布寺招待所 或定日珠峰賓館 或帳篷賓館 視當日天氣 季節 而定		

第五天 定日 ➡ 珠峰 ➡ 薩嘎

沿途欣賞世界最高 8000 米以上群峰風光，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。走進薩嘎廣闊的無人區，位於西藏自治區西南部，日喀則地區的西北部，屬全區邊境縣之一，全縣邊境線長 105 公里，為日喀則地區西部三縣(仲巴、薩嘎、吉隆)之中心，東與昂仁縣、聶拉木縣接壤，南與吉隆縣、尼泊爾王國為鄰，西與仲巴縣，北與阿里地區的措勤縣相接。地處喜馬拉雅山北麓，岡底斯山脈以南的西南邊緣，雅魯藏布江上游。境內“219”國道橫貫全縣東西，也是拉薩通往阿里的交通要道。

※吉隆地區經常因地形、氣候所限，會間歇性造成橋路坍塌中斷，為安全考量本公司將視當時情況，保留修改行程的權利，以確保旅行行進之順利，若有不便之處，敬請見諒~~



早餐：飯店簡易早餐	午餐：中式餐	晚餐：中式餐
住宿：薩嘎賓館 或同級招待所		

第六天 薩嘎 ➡ 拉藏鄉 ➡ 突擊拉山口 ➡ 老仲巴 ➡ 朔格拉山口 ➡ 帕羊
 ➡ 馬攸米拉山 ➡ 公珠措 ➡ 塔欽 全程約 400 公里

【帕羊草原】帕羊是仲巴縣的一個小鎮，極具西部風味，在此可欣賞到藏族居民具有特色的服飾和牛羊悠遊於青青草原和皚皚雪山之間，一派如詩如畫的田園牧歌式風光。帕羊距離仲巴只有 71 公里。公路西側遙遠的地方排列著一座座金色的沙丘，在天盡頭的雪峰和藍天白雲映襯下蔚為大觀。在兩地中間一段公路上，你還有可能看見雅魯藏布江在上源的第一個大湖區—馬泉湖的一角。日喀則地區和阿里地區以 5216 米的【馬攸木拉山口】為分界，霍爾距離帕羊約 250 公里，位於神山崗仁波齊峰東南，聖湖瑪旁雍措的東岸邊。下了馬攸木拉山口後，公路左邊是【公珠措】4786 米，湖邊濕地裡常有大群的黑頸鶴、藏野驢和藏黃羊出現。下一站就是聖湖瑪旁雍措了。先是神山崗仁波齊讓人眼前一亮，接著便是與之相依偎的聖湖瑪旁雍措，如同一顆晶瑩剔透的藍寶石鑲嵌在白雪皚皚的神山一側，浩瀚的湖面讓人渾然忘卻一切。湖邊陸陸續續出現搖著轉經筒，口中默默頌咒的轉湖信徒。**塔欽**，意為“大經旗”，是神山腳下的一個小村莊。在塔欽是看不到神山的，但卻是欣賞喜馬拉雅第五神峰—**納木那尼峰(7694 米)**的好地方，無論是朝霞還是落日，都是那麼的壯麗輝煌。

早餐：飯店早餐	午餐：路餐	晚餐：中式餐
住宿：神山塔欽 或聖湖招待所		

第七天 神山轉山第一天(22 公里徒步約 7 小時)



從 A 點：塔欽(4675 公尺)往西行 → 雙腿佛塔 經幡柱 → B 點登山口：曲古寺(海拔 4,860 公尺) → C 點：止熱寺(海拔 5,210 公尺，住宿) (約 22 公里)；

崗仁波齊峰 (Mount Kailash)，是岡底斯山脈的主峰第二高峰，海拔 6721 公尺，位於西藏普蘭縣境內，南臨神湖瑪旁雍措和鬼湖拉昂錯。岡仁波齊在藏語中意為「神靈之山」，在梵文中意為「濕婆的天堂」(濕婆為印度教主神)；被印度教、藏傳佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教認定為世界的中心。

岡仁波齊峰屹立在西藏阿里地區普蘭縣境內，綿延于中、印、尼三國邊境，素有“阿里之巔”的譽稱。周圍遺留下的名勝古跡不勝枚舉，是宗教信徒心中的聖地。由岡仁波齊、納木那尼、瑪旁雍措和拉昂措兩山兩湖組成的地帶，被藏族同胞稱為“神山聖湖”

岡仁波齊是世界公認的神山。岡仁波齊並非這一地區最高的山峰，但是只有它終年積雪的峰頂能夠在陽光照耀下閃耀著奇異的光芒，奪人眼目。該峰四壁分佈極為鮮明對稱，形似圓冠金字塔(藏民稱像“石磨的把手”)，特殊的山形與周圍的山峰迥然不同，讓人不得不充滿宗教般的虔誠與驚歎。岡仁波齊峰經常是白雲繚繞，當地人認為如果能看到峰頂是件很有福氣的事情。

幾個世紀以來，岡仁波齊峰一直是朝聖者和探險家心目中的神往之地，但是還沒有人能夠登上這座神山，或者說還沒有人膽敢觸犯這座世界的中心。

而轉山的意思就是轉一圈岡仁波齊這座世界中心的聖山之意。轉山是來自不同地方的朝聖者最常採用的方式，許多藏民都視轉岡仁波齊聖山為一生中的心願。據說轉 1 圈可以消除一生罪惡，轉夠 108 圈保證立即升仙，完全洗脫你前生後世的罪孽。而釋迦牟尼誕生的馬年轉山一圈相當於其他年份轉山 13 圈。所以每逢藏曆馬年，轉山的朝聖者最多。

(將視情況可自行決定是否租用牛馬、馬夫背負裝備行李，將視身體情況來定每日行走時數，必要時可以換乘騎馬，轉山條件有限，不保證住宿特定寺廟或旅店，有可能入宿帳篷，請自備睡袋，保暖衣物) 租用 馬與馬夫 費用敬請自理，一天約人民幣 250 元起/天。

請當天衡量自己體力轉山後無法折返。如不轉山行程將改前往「普蘭」或原地休息。

**轉山期間 三餐敬請自理

早餐：飯店簡易早餐	午餐：自理	晚餐：自理
住宿：神山 招待所		

第八天 神山轉山第二天(20 公里徒步約 8 小時)

C 點：止熱寺(海拔 5,210 米) → 天葬場 → D 點 → 卓瑪拉山口瑪尼堆(海拔 5,630 米最高點) → E 點 → F 點：楚祖寺(海拔 4,810 米，住宿)；**轉山四小寺：咋達布熱寺**，從規模上它無法與西藏其他大寺相比，但據說這是轉山人必經的地方，也是轉山路上的第一座寺廟，它好比轉山開門的鑰匙，不拿鑰匙無法進山。據說這裡是佛教高僧阿底峽的修行宮。阿底峽，古印度僧人、學者，1038 年應阿裡王子之請，進藏傳播佛法和醫學。傳說寺內印有阿底峽腳印的大石頭。該寺在轉山路上之所以出名，還因離寺不遠處有一個小溫泉帶，絲絲細水從地下冒出，熱氣騰騰，人們在此洗漱據說可以除病免災。

第二個寺廟是**確古寺**。寺廟不大，但香火很旺，寺中供奉著被稱是自然形成的石佛——無量光佛。而這裡吸引我的則是兩個十分珍貴的大象牙，但寺中的老僧也不知道它的確切年代。“神山”周圍 4 個小寺均為噶舉派寺廟，寺雖小，但每個都有許多的故事和傳說，轉山一定要拜寺，確古寺是轉山的一部分。轉山路上要拜的第三個小寺“**哲熱洞**”，哲熱洞更小，只有兩個年輕的小僧人。寺下不遠的河邊上一排泥土房，是這裡唯一的招待所。在寺旁有一個廢棄的破土房，圍牆已殘缺不全，房頂一半露天，看來這裡曾當過羊圈，地下鋪有厚厚的羊糞，還透著一股青草的芳香。轉山途中的最後一個寺廟是“**祖珠寺**”，又稱“**祖楚寺**”，或“**變幻洞**”。小寺建在半山腰上，據寺中小師傅說，這是為紀念佛教尊者米拉日巴與苯教德那如本門法而建的。寺院下方的岩石上有“岡底斯東南角不動地釘”聖跡，在石屋內頂有米拉日巴的手印。

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理
住宿：神山 待所 **轉山期間 三餐敬請自理		

第九天 神山轉山第三天(10 公里徒步約 5 小時) 📍 瑪旁雍措 📍 札達士林 📍 古格

F 點：楚祖寺(海拔 4,810 公尺) → A 點：塔欽(海拔 4,675 公尺)；返回轉山終點~~圓滿此次馬年轉山神聖使命。山南面有一座寺廟，名為江紮寺，其周圍有為數眾多的聖跡，星羅棋佈的奇形怪洞、泉眼等，諸如被信徒們分別稱為：直貢派大師古雅崗巴修行過的城堡建築；釋迦牟尼在神山給龍王傳法時坐的發台即一座頂部平禿若台的小山；直貢堅阿大師、成就者布瓊、成就者森格益西、成就者熱巴那布以及眾多名僧的修行靜室、寢宮、護法殿和飲泉；直貢派祖師覺巴·傑丹貢布給僧眾授記的傘狀孤峰；在腹腔中曾取出打開轉神山轉經道鑰匙的蛤蟆狀磐石等。**聖湖**則是坐落在岡仁波齊東南的【**瑪旁雍措**】，海拔 4588 米，是世界上海拔最高的淡水湖之一，面積 400 多平方千米。早期的苯教徒稱它為“瑪垂措”，傳說湖底聚集了眾多的珍寶。又名 Lake Manasarovar (神的意志產生的湖)。瑪旁雍措得名於 11 世紀在此湖畔進行的一場宗教大戰，它在藏語中意為“不可戰勝的湖泊”。藏傳佛教噶舉派與苯教的爭鬥逐漸獲勝後，便把已經沿用了許多世紀的“瑪垂措”改名為“瑪旁雍措”，即“永遠不敗之碧玉湖”。沿湖而建的佛寺甚多，現存 8 座。前往【**札達士林**】分佈在海拔 3700 到 4500 米之間，總面積約 2464 平方公里，是世界上最典型、分佈面積最大的第三係地層風化形成的土林。據瞭解，札達士林是河湖相沉積的半固結岩石，隨著區域持續抬升，在乾旱氣候條件下，經過漫長的風化剝蝕、沖刷淋瀝而形成的垂直節理髮育，細溝、切溝層次豐富、形態多姿的奇特地貌景觀組合。在不同的地理條件下，形成難以數盡的土林形態：寶瓶式、房頂式、峰叢與城堡式、遠山近林式等等。

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：路餐
住宿：札達賓館 或托林寺招待所 或當地飯店		

第十天 古格(古格王朝) 📍 托林寺 📍 普蘭

早餐後前往【**古格王朝遺址**】整個遺址建在一小土山上，建築分上、中、下三層，依次為王宮、寺廟和民居。紅廟、白廟及輪回廟中的雕刻造像及壁畫不乏精品。圍繞古格都城周圍的重要遺址還有東嘎、達巴、皮央、香孜等，都有大量文物遺存。歷史 古格王朝的前身可以上溯到象雄國，王朝的建立大概從 9 世紀開始，在統一西藏高原的吐蕃王朝瓦解後建立的，到 17 世紀結束，前後世襲了 16 個國王。它是吐蕃王室後裔在吐蕃西部阿里地方建立的地方政權，其統治範圍最盛時遍及阿里全境。它不僅是吐蕃世系的延續，而且使佛教在吐蕃瓦解後重新找到立足點，並由此逐漸達到全盛。因此古格王朝在西藏歷史上具有重要意義。【**托林寺**】位於阿里筍達縣境內，象泉河旁邊，是 11 世紀初由古格王益西沃修建而成的。由於古格王朝的大力興佛，托林寺便逐漸成為當時的佛教中心，其規模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。幾百多年以來，托林寺雖然歷經各種自然和人為的破壞，但至今仍是殿宇林立，佛塔高聳。看托林寺內的壁畫，有一種狂放之美，無論是線條還是色彩，都使人感到一種震懾。男人的雄偉，女人的撫媚，盡其手法誇張。參觀托林寺的三寶：一是麋鹿角，有說是阿底峽從印度帶來的，也有說是當年佛祖講經地的一隻麋鹿角；二是象牙質的五佛冠，據說是托林寺第一任活佛戴用而留傳後世，每任托林寺活佛在佛事活動中都戴此冠；三是一塊黑色的大卵石，上面凹進一個清晰的腳印，深入石內寸許，掌紋很清楚，據說這是阿底峽留下的腳印。前往普蘭

早餐：飯店簡易早餐	午餐：路餐	晚餐：路餐
住宿：普蘭招待所 或賓館同級		

第十一天 普蘭 📍 仲巴

早餐後前往【科迦寺】始建於西元 996 年，和托林寺、那瑪寺（喀什米爾）同為大宗師仁青桑布主持修建的，據說三個寺院為同一天修建，同一天開光。據《西藏王統記》等藏族史料記載：吐蕃贊普後裔吉德尼瑪袞來到阿裏後，在普蘭的噶爾凍建立了基地，並在朗欽日山上建築了阿裏史上極負盛名的枯卡尼松宮堡。後來吉德尼瑪袞的孫子廓日於 12 世紀初建造了科迦寺。科迦寺供奉有多尊富有加持力的佛像、佛塔以及大量藏文典籍。其中最為著名的是被稱為“科迦覺沃”的三尊銀佛。分別為文殊、觀世音和持金剛三位菩薩。寺內還供奉著著名的“上部（阿里）三世佛”之一未來佛塑像。寺內仍存有後弘期以來繪就的古壁畫，古代唐卡作品，木刻門楣、柱飾等珍貴歷史宗教文物。途經【鬼湖拉昂措】海拔 4573 米，面積 268 平方公里。人稱鬼湖，與聖湖瑪旁雍措一堤之隔，兩湖之間的地帶是進出普蘭縣的必經之路。其實這裡的景色非常美麗，湖邊暗紅色的小山，顏色迷離。卵石灘象一條白亮亮的銀帶，鑲在湖邊。前往仲巴。沿途盡是野犛牛、藏羚羊、黃羊、藏野驢等野生動物的樂園。有眾多碩大無比、美麗絕倫的雪山、且險峻多姿，氣勢磅礴；有數不清的湖泊和走不到盡頭的寬闊草原。途經遠眺壯美的【納木那尼峰】，藏民稱之為“聖母之山”或“神女峰”，海拔 7694 米，位於喜馬拉雅山西段，與海拔 6638 米的神山岡仁波齊峰遙遙相對。納木那尼峰方圓約 200 平方公里，主要有 6 條山脊。山脊線上有數十座 6000 米以上的山頭，高低錯落。西面的山脊呈扇狀由北向南排列，東面唯一的山脊被侵蝕成刃脊，十分陡峭，形成了高差近 2000 米的峭壁。後驅車返回『新仲巴』。仲巴縣地處西藏西南部。仲巴藏語意為“野牛之地”。沿途有雅魯藏布江源頭，曲線優美的馬泉河（當卻藏布乃雅魯藏布江源頭）、沙丘荒漠、草地、雪山、白雲、湖泊、牛羊、藏黃羊和藏野驢、這一路可要瞪大眼睛不要錯過一處美景喲!!

早餐：飯店簡易早餐	午餐：路餐	晚餐：中式餐
住宿：仲巴賓館 或當地招待所賓館同級		

第十二天 仲巴 📍 桑桑草原 📍 朗措湖 📍 昂仁

📍 拉孜 📍 薩迦寺 📍 日喀則 500 公里

公路由 318 國道轉換成 219 國道，山勢層層疊疊往上盤旋，景觀越來越壯闊，途經【朗措湖】，這是後藏所遇到的第一座湖泊，屬雅魯藏布江水系的外流湖，湖北部的布馬河是唯一入湖常年性河流，為碳酸鹽亞型微鹹水湖。湖中產拉孜裸鯉、湖中有一小島，面積 0.04 公里。公路沿湖北岸通過。遠眺（昂仁金措湖）後翻越幫拉山、嘎拉山到美麗優雅的桑桑鎮，遠眺寧靜的桑桑草原。再延醉美無比的多雄藏布江，駐留欣賞浩瀚湖面，心情舒暢無比!!沿途欣賞世界最高的 8000 米以上群峰風光後，又見到雅魯藏布江，令人再度心曠神怡。再經【昂仁縣】藏語 意為“長溝”。昂仁歷史悠久，從發掘的日吾其、桑桑兩鄉的多處細石器遺址來看，早在原始社會，就有人類在這裡繁衍生息，但由於受遊牧性生活的限制，遺址及文字記錄很少，不過因為是後藏班禪一世克珠杰與橋佛尊者唐東杰布的誕生地而名聞遐邇，已然抵達『拉孜』，此地農業發達。它還是重要的分路口，南來北往的車都會經過這裡。國道 318 線即中尼（中國——尼泊爾）公路貫穿拉孜南部，拉葉（拉孜——新疆葉城）公路即 219 國道由縣轄查務鄉駐地起始並與 318 國道相連。拉孜縣府駐曲下鎮，海拔 4012 米，地處雅魯藏布江上游寬穀，東距日喀則市 150 公里，西南距樟木口岸 370 公里。它是重要的分路口，具有重要的地理位置和戰略地位。翻越【加措拉山】(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」。沿藏尼公路赴西藏的第二大城『日喀則』。

早餐：飯店簡易早餐	午餐：路餐	晚餐：中式餐
住宿：日喀則格薩爾飯店貴賓樓 或同級(當地最好)		

第十三天 日喀則 📍 江孜 📍 羊卓雍湖 📍 拉薩 290 公里

今日前往參觀西藏日喀則地區中部的『江孜』，全名為“江卡爾孜”，藏語意為“勝利堡壘之頂”。江孜地處岡底斯山與喜馬拉雅山之間，平均海拔 4000 米左右。【夏魯寺】是一座古老的布頓派寺院。夏魯寺建於西元 1027 年，“夏魯”（油菜的嫩葉）。夏魯寺建築風格十分特殊，各殿堂為琉璃瓦頂，是典型的

藏漢綜合體。夏魯寺以四大寶著稱。一是由 108 塊不同樹種拼制而成的印經板，其經文能夠護身驅邪、攻毒、治病；二是一壇，12 年才能夠換一次水的“聖水銅壇”，壇中的水是最潔淨的水，能治癒 108 種疾病，洗淨 108 種污垢；三是破土建寺時才建挖的一塊自然形成的有“唵嘛呢叭咪吽”六個字樣的石塊；四是曾被建寺活佛吉尊·西繞瓊乃和薩迦班智達貢嘎堅讚洗過臉的盆形巨石。夏魯寺珍藏著大量完好的壁畫、佛像、經書、唐卡等，前往西藏第三大古城『江孜』。前往再跨越 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。再往碧海青天、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」。前往拉薩。



早餐：飯店早餐	午餐：路餐	晚餐：中式餐
住宿：拉薩唐卡酒店 或拉薩澤當飯店 貴賓樓 或同級		

第十四天 拉薩（布達拉宮／宗角祿康～龍王潭／札基財神寺／大昭寺／甜茶館／八角街）

早餐後前往【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。徒步路過【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!!! 【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【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。再前往西藏人最喜歡的【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。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！

※甜茶館為當地藏民一般休閒時前往放鬆之處，其環境雖不比台灣各式咖啡廳來的優雅舒適，但能更深入的體驗當地民情、感受藏人的生活，值得一去！



早餐：飯店早餐	午餐：尼泊爾西餐風味	晚餐：中式餐
住宿：拉薩澤當飯店 貴賓樓 或拉薩札什頗章酒店 或拉薩新唐卡大酒店五星房 或五星拉薩飯店 或同級		

第十五天 拉薩 ✪ 成都(或上海 或廈門 或重慶 或廣州)



早餐後自由活動後 將依航班時間前往機場搭機飛往成都或重慶上海或廣州。 或有時間再行安排札基寺參觀。(依當時情況為準)

※本日將依班機到達時間狀況而做景點的安排,如時間限制將取消前往藥王山觀景台, 景點變更不另收費也不退費。
 ※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：飯店早餐	午餐：藏式便餐	晚餐：中式餐
住宿：成都智選假日或天府花園大酒店 或其他城市同級酒店		

第十六天 成都(或上海 或廈門 或重慶 或廣州) ✪(香港)✪ 桃園

早餐後前往市區觀光後 搭機回台；結束此趟神秘瑰麗的西藏阿里探索之旅。您將擁有一輩子的回憶與永恆的懷念!! 豐富多采的阿里之行絕對令您值回票價!!。 如為下午班機 上午安排市區觀光。

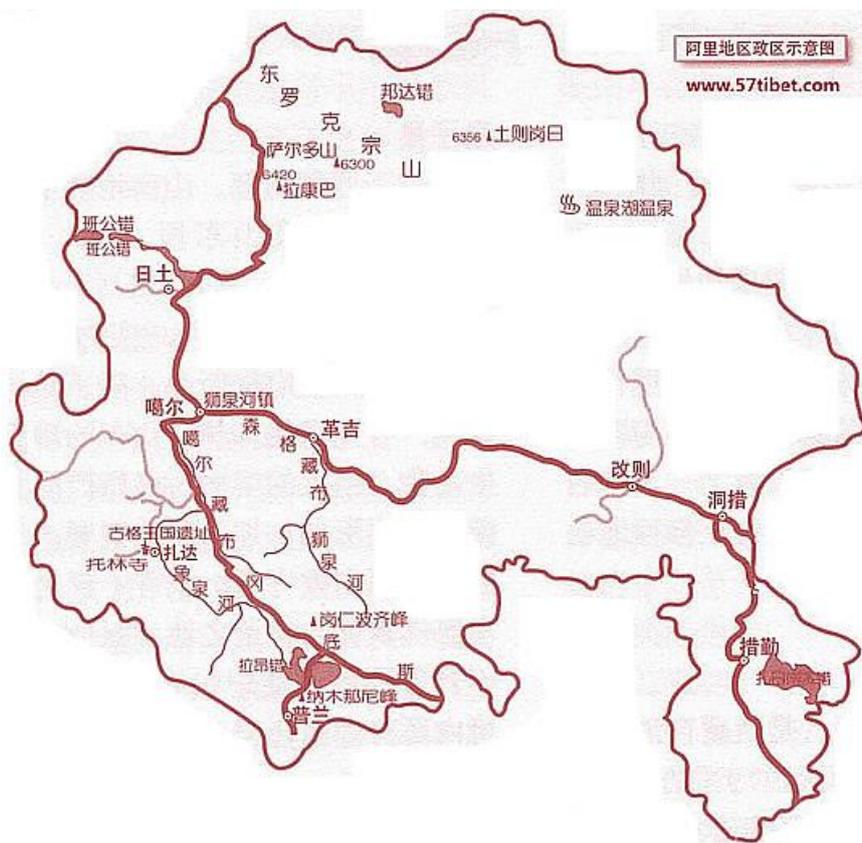
早餐：飯店早餐	午餐：X (或 機上套餐)視當團航班	晚餐：X
住宿：溫暖的家		

※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 發佈日期：2019.04.28
 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(或清楚 1:1 的台胞證影印本)!(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。
- ★ 阿里路況氣候特殊多變，行程與各地住宿均會不定時的機動調整修改，出發前敬請做好心理準備，不便之處敬請見諒。
- ★ 請攜帶手電筒、乾糧及睡袋(視個人需要)。
- ★ 阿里日照強烈，氣候乾燥，請務必做好保潔與防曬。
- ★ 阿里有些城市太陽要到晚上九點多才下山，請自備太陽眼鏡、遮陽帽及防曬油用品以免曬傷。
- ★ 阿里住宿多半以招待所為主，部分地方廁所、浴室為共用，需做好心理方面的調適。
- ★ 西藏、青海 04~10 月平均溫度：15°C (早晚溫差大，最高溫 28°C；最低溫 6°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°C (早晚溫差大，最高溫 12°C；最低溫 -8°C) 請攜帶禦寒外套與毛衣、羽絨衣、圍巾、暖暖包、手套。
- ★ 西藏阿里 5~6 月 8~15 度 7~8 月 10~18 度 9~10 月 8~16 度，請攜帶禦寒衣物與毛衣、圍巾、暖暖包、手套。
- ★ 前往阿里建議：1、不要快步行走或奔跑，儘量減少體力活動，多休息；2、不要喝酒，等身體適應了再酌量喝。3、就算沒有胃口也要堅持進食，多吃蔬菜水果，多喝水；4、喝些酥油茶，對緩解高原反應有一定作用。5、注意保暖，避免受涼感冒，身體適應高原後再洗熱水澡。6、可以服用一些緩解高原反應的藥品，如紅景天(來之前服用)、高原安(達到西藏身體不適的時候服用)、百服甯(控制高原反應起的頭痛)、維生素 C 等。
- ★ 在阿里地區旅行，建議不需天天沐浴，因為氣候乾燥異常，沐浴容易造成皮膚乾裂缺油脂，故建議 3~4 天沐浴一次，其他以簡單梳洗為主，上廁所也是一大考驗，白天旅行盡量利用大自然來掩護遮蔽，在某些偏遠城市，旅館的衛浴設備不太先進，有可能會產生共用衛廁的情況!!
- ★ 青藏火車(拉薩至格爾木段)全程瀾散式供氧，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。



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



བུ་ཕྱིས་བདེ་ལེགས།

2025/09/12修