



2026 藏東林芝桃花節 西藏前後藏

青藏鐵路延伸段玩美 10 天

羊卓雍措、納木措、巴松措 三大聖湖巡禮

或入住拉薩市區 大昭寺廣場對面 唐卡酒店 貴賓房

或入住拉薩市區 布達拉宮附近 拉薩澤當飯店 貴賓樓

揹起歡喜行囊，迎接璀璨陽光！

本行程 2026.03.20 適用



※行程特色※

★ 全程 無購物、無自費、不趕路 讓您玩得輕鬆愉悅。

★ 林芝住宿讓您充分休息以便適應未來的高原環境。

★ 林芝輕鬆走走停停賞自然風光，沐染香巴拉聖境。

★ 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。

※ 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。

★ 飛機成都直飛藏東林芝，親訪西藏的香格里拉有『西藏瑞士』之稱的「林芝」，海拔 2,800 公尺，冬季依然青翠秀麗，氣候和煦溫暖，流水淙淙，一派香格里拉的江美好景致。

★ 「林芝」自古以來就是入出藏重要的交通要道，連結了四川及雲南兩省，可說是青藏鐵路開通以前西藏對外聯繫最重要的生命線之一，自有其歷史及經濟的價值；沿途風光美麗，亦非常值得欣賞。尤其途中米拉山因其高度(5,000 多公尺)的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。

★ 林芝賞花季節：

■ 3-4 月桃花綻放

■ 5-6 月杜鵑花、格桑花湧現

■ 7-8 月格桑花、油菜花遍地

■ 9-10 月秋黃遍地卓裝

★ 除此之外，318 國道沿線還有西藏小瑞士之稱的魯朗鎮、有中國最美雪山之首一南迦巴瓦峰、加拉白壘，隨處都可觀賞到片片桃林與雪山相輝映的景色。西藏林芝地區每年的 3 月至 4 月，是桃花盛放的季節。

註：因花期時間極其短暫，如遇天候因素(下雨、乾旱、氣溫...)

其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請審慎評估。

★ 一個精彩的行程，從林芝走到前藏，後藏，一次走完西藏最富人文色彩的三個區域。

★ 蒞臨有雪山森林環繞、氧氣最多的原始森林【魯朗林海】。

★ 神奇美麗的【尼洋河谷】、自然雄偉的【尼洋河】。

★ 參觀最美麗，景觀最豐富炫麗的【川藏公路林芝段】，道路筆直順暢，青山翠谷搭配尼洋河的清澈相伴，景觀絕妙，令人驚艷！

★ 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【羊卓雍措】宛如少女般的婉約柔美，清新、脫俗、動人！！

★ 念青唐拉是藏地三大神山(岡底斯、念青唐拉、瑪積雪山)之一，也是十三大神山之首。



- ★ 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。
※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。
- ★ 服務費：每日台幣 350 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。
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

參考航班：

※航班參考※

香港國泰航空 去程：桃園 / (香港) / 成都
 中國民航航空 去程：成都 / 林芝
 中國民航航空 回程：拉薩 / 成都
 香港國泰航空 回程：成都 / (香港) / 桃園

第一天 桃園 ✈ (香港) ✈ 成都

今日集合於國際機場搭乘豪華客機(或經香港)飛抵中國內陸西南方四川省省會、素有「天府之國」美稱的『成都』。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。抵達後接往酒店休息。

※今日不做景點安排，請充分休息，養精蓄銳，為西藏聖行做完整的準備。

早餐：自理	午餐：自理	晚餐：機上簡餐
住宿：天府智選假日酒店 或重慶華辰國際大酒店 或成都塞倫吉地大酒店 或同級準五星(或其他城市酒店)		

第二天 成都 ➔ 林芝(喇嘛林寺) 沿途欣賞遍遍桃花美景

清早搭乘國內航空豪華客機飛至雪域西藏，飛行時間約二小時，前往藏東香巴拉「林芝」，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。前往林芝縣城東南方向約 5 公里處，有一片天然野生桃林，人們稱它為桃花溝。桃花溝是一片天然桃林，三面環山，高處有水源，四周林木蔥蘢，終年碧綠蒼翠，澗有流水，清澈見底；溝內野桃鱗次櫛比，林間鳥雀歡噪，既清辟又幽雅，不失為一處難得的大自然樂園和桃果基地。野生桃林是林芝林區的一個組成部分。其本身的經濟價值並不亞於其它樹種，它不僅是四季綠化的觀賞材料，它的果實、核仁可食用與藥用。每年的林芝桃花節舉辦的時候，滿山的桃花開遍，別有“西藏江南”的味道。沿著雅魯藏布江及尼洋河欣賞桃花遍遍美景。雅魯藏布江在古代藏文中的意思是「從最高頂峰上流下來的水」，它流經地球上唯一的一塊未被開發的處女地，因而使得青藏高原東南部樹木花草得以豐富生長，成為一片綠色世界。光合作用製造了更多氧氣，也有農業生產養活更多的生命，對於西藏東南地區居民的貢獻功不可沒。而尼洋河整個流域內森林覆蓋率相當高，所以即使在雨季洪峰期，河水也是相當清澈。大流量及清河水，使得尼洋河在匯入雅魯藏布江的時候產生涇渭分明的景象。參觀著名的【喇嘛林寺】，它屬於寧瑪派紅教，依山傍水，佛殿庭院半掩於綠蔭，成群藏獒護衛，寺院座落成四方，殿高 20 多公尺，金頂於上為壇城模樣、金碧輝煌。喇嘛林寺有蓮花生大士踐石遺跡及生殖器崇拜遺跡。寺內精美的壁畫也堪稱藏東一絕。



其本身的經濟價值並不亞於其它樹種，它不僅是四季綠化的觀賞材料，它的果實、核仁可食用與藥用。每年的林芝桃花節舉辦的時候，滿山的桃花開遍，別有“西藏江南”的味道。沿著雅魯藏布江及尼洋河欣賞桃花遍遍美景。雅魯藏布江在古代藏文中的意思是「從最高頂峰上流下來的水」，它流經地球上唯一的一塊未被開發的處女地，因而使得青藏高原東南部樹木花草得以豐富生長，成為一片綠色世界。光合作用製造了更多氧氣，也有農業生產養活更多的生命，對於西藏東南地區居民的貢獻功不可沒。而尼洋河整個流域內森林覆蓋率相當高，所以即使在雨季洪峰期，河水也是相當清澈。大流量及清河水，使得尼洋河在匯入雅魯藏布江的時候產生涇渭分明的景象。參觀著名的【喇嘛林寺】，它屬於寧瑪派紅教，依山傍水，佛殿庭院半掩於綠蔭，成群藏獒護衛，寺院座落成四方，殿高 20 多公尺，金頂於上為壇城模樣、金碧輝煌。喇嘛林寺有蓮花生大士踐石遺跡及生殖器崇拜遺跡。寺內精美的壁畫也堪稱藏東一絕。

※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：藏東風味菜 50	晚餐：藏東風味菜 60
住宿：林芝印象酒店 或中海花園 或香帕拉酒店 或同級		

第三天 林芝(魯朗林海／桃花村／遠眺色季拉山南迦巴瓦峰)

前往林芝縣城東南方向約 5 公里處，天然野生桃林，人們稱它為桃花溝。是一片天然桃林，三面環山，高處有水源，四周林木蔥蘢，終年碧綠蒼翠，澗有流水，清澈見底；溝內野桃鱗次櫛比，林間鳥雀歡噪，既清辟又幽雅，不失為一處難得的大自然樂園和桃果基地。野生桃林是林芝林區的一個組成部分。其本身的經濟價值並不亞於其它樹種，它不僅是四季綠化的觀賞材料，它的果實、核仁可食用與藥用。每年的林芝桃花節舉辦的時候，滿山的桃花開遍，別有“西藏江南”的味道。林芝【桃花村】是 3-4 月賞桃花的首選之地。尼洋河兩岸的山坡上，桃林與麥田交相輝映；溪水從山頂傾瀉而下，澗邊長滿了野生桃樹，只可遠觀不可近玩。3~4 月的林芝，寒意未盡，卻已是花的海洋。遠方的雪峰還有皚皚白雪，桃花已如醉霞緋雲般地爭相鬥豔。灼灼其華的桃花，在氣勢磅礴的雪山懷抱中無限柔媚。妖嬈桃花，映著蔚藍雲天，美不勝收。西藏的野桃多屬毛桃，樹形高大，樹幹粗壯，氣勢很像繁茂的梧桐。前往【魯朗林海】，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“叫人不回家”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”。秋冬季節，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。

註：因花期時間極其短暫，如遇天候因素(下雨、乾旱、氣溫...)其凋謝或未綻開會依往原景點純欣賞，若無法接受大自然的變動者，請審慎評估。



早餐：飯店早餐	午餐：川藏風味菜 50	晚餐：藏式石鍋雞風味菜 60
住宿：林芝印象酒店 或中海花園 或香帕拉酒店 或同級		

第四天 林芝 ➡ 尼洋河 ➡ 巴松錯 ➡ 錯宗寺 ➡ 米拉山口 ➡ 318 川藏公路 ➡ 墨竹工卡 ➡ 拉薩

沿著【尼洋河】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，綠波見底，河谷農田牦牛悠遊，有如世外桃源。位於工布江達縣內的【巴松錯】，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，唯山下翠林蒼鬱，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】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。來到【米拉山口】，米拉山海拔 5013 米，位於拉薩與林芝之間，形成一道天然屏帳，擋住了印度洋吹向拉薩的暖濕氣流，而林芝也成了西藏的“江南水鄉”。參觀完畢驅車來到日光之城『拉薩』。



早餐：飯店早餐	午餐：中式合菜 50	晚餐：藏式中餐風味 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 準五星房 或同級		

第五天 拉薩 青藏鐵路拉日延伸段 日喀則【札什倫布寺／藏族村李家訪】

前往【拉薩火車站】。乘坐高原列車青藏鐵路延伸線--後藏鐵路(拉日鐵路)，後藏鐵路(拉薩至日喀則) 全長 251 公里，2014 年 9 月正式通車運行，地處青藏高原西南部西藏自治區境內，東起青藏鐵路終點拉薩站，向南沿拉薩河而下，途經堆龍德慶縣、曲水縣，折向西溯雅魯藏布江而上，穿越近 90 公里的雅魯藏布江峽穀區，經“瓜果之鄉”尼木縣、“礦產聚寶盆”仁布縣，駛入牛羊遍野、珍禽棲息的年楚河濕地 後抵達藏西南重鎮日喀則。全線設拉薩南、曲水、日喀則等 14 個車站。拉日鐵路是中國目前穿越地熱活動區間最長、地熱溫度最高的鐵路。在鐵路穿越的雅魯藏布江峽穀區約 60 公里範圍內分佈著大量的溫泉 及熱泉，地熱溫度一般在 40 攝氏度到 90 攝氏度之間，為中國之最。未來將與境外的尼泊爾和印度鐵路網 接軌，連接西藏日喀則與尼泊爾首都加德滿都以及印度錫金邦首府甘托克。而後抵達【日喀則火車站】。『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。途中順道拜訪【藏族村李家訪(真正家訪非購物站)】探訪藏族民家的生活習俗，您可體驗藏族人民善良淳樸的自然流露。



早餐：飯店早餐	午餐：川味合菜 50	晚餐：酒店內後藏風味菜 60
住宿：日喀則 格薩爾酒店 貴賓樓 或同級(當地最好)		

第六天 日喀則 江孜(白居寺、遠觀宗山城堡) 羊卓雍措 卡若拉冰川 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」。參觀結束後回到【拉薩】。



早餐：飯店早餐	午餐：中式合菜 50	晚餐：菌菇風味火鍋 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 準五星房 或同級		

第七天 拉薩 (布達拉宮／藥王山觀景台／札基財神寺／大昭寺／八廓街／甜茶館)

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，高難度 13 層，由宮殿、城堡、林卡三部分組成。布達拉宮也的。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

【**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她為保護神，外地人求財多，慢慢演變為求財的對象，而且特別靈驗，【**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。寺內供奉的釋迦牟尼 12 歲等身像，係文成公主由長安攜帶進藏，是西藏最珍貴的歷史文物。圍繞大昭寺的

【**八廓街**】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。前往拉薩百年老字號、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，可以在這坐上一個下午，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。

※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 60

晚餐：酒店內中式合菜 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 準五星房 或同級

第八天 拉薩 📍 天湖納木措 📍 觀景台 📍 拉薩

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。遠眺北岸有個【**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。前往【**念青唐古拉山觀景台**】，到納木措的遊人一般都在此停留，觀看念青唐古拉山的主峰。途中瞭望滿山犛牛盡情奔馳。藏北地區以草原多、湖泊眾著稱，藏北風光迷人之處在於沿途可欣賞美麗的草原牧場與清澈透明的高山湖泊。傍晚返回『**拉薩**』。





早餐：飯店早餐	午餐：川藏風味路餐 50	晚餐：酒店內漢藏合菜 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 準五星房 或同級		

第九天 拉薩（藥王山觀景台）✦ 成都

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。前往機場搭乘中國民航豪華客機飛往『成都』。



※本日將依班機時間狀況而做景點的安排，如時間限制將取消前往景點，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：視當團航班 (機上餐點或陝西肉夾饃特色餐)	晚餐：視當團航班 當地風味美食 50 或 機上餐點)
住宿：天府智選假日酒店 或重慶華辰國際大酒店 或成都塞倫吉地大酒店 或同級準五星(或其他城市酒店)		

第十天 成都 ✦ (香港) ✦ 桃園

轉換一下心情，搭機(或經香港)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	午餐：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※

新疆

柴達木盆地



★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(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。

★ 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。

2025. 08. 28 修