

# 2026 西藏 藏東林芝桃花節 珠穆朗瑪峰

## 青藏鐵路 西寧趣遊 知性 15 天

藏東林芝、珠峰、前後藏、日喀則、羊湖 深度探索

林芝兩晚適應高原 青藏鐵路臥鋪車廂(拉薩+++西寧)

入住 拉薩市區 布達拉宮附近 ~拉薩澤當飯店 貴賓樓~

或 入住 拉薩市區 大昭寺廣場對面 新唐卡大酒店 貴賓房

揹起歡喜行囊，迎接璀璨陽光！

本行程 2026.03 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 兩晚 讓您充分休息以便適應未來的高原環境。

★ 林芝兩晚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。

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 14~21 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(臥鋪車廂)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！？

※ 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

★ 西藏林芝地區每年的 3 月至 4 月，是桃花盛放的季節，林芝的桃花主要分佈在 318 國道沿途，尼洋河風光帶及米林機場至八一鎮沿線。而桃花樹簇立在尼洋河畔，雪山之下，與雲朵相擁，形成密集的桃林。漫步其中，可見雪峰聳立，桃花怒放，清泉嬉戲，藏寨悠然，美到令人窒息。

★ 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—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。
- ★ 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！
- ★ 蒞臨林芝原始森林【魯朗林海】。
- ★ 蒞臨有雪山森林環繞、氧氣最多的林芝喜馬拉雅千年古稀【巨柏林】、神奇美麗的【尼洋河谷】。
- ★ 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】。
- ★ 深度遊覽西寧周邊景點：青海小故宮【瞿曇寺】【丹噶爾古城】
- ★ 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。
- ★ 深度劉俺西寧周邊美麗景店  
※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 400 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\*

## ※航班參考※

中國民航航空 去程：桃園 / (香港) / 重慶(或成都、上海、廣州)

中國民航航空 去程：重慶(或成都、上海、廣州) / 林芝

中國民航航空 回程：西寧 / 重慶(或成都、上海、廣州)

中國民航航空 回程：重慶(或成都、上海、廣州) / (香港) / 桃園

## 第一天 桃園(或松山) ✈(香港)✈ 重慶(或成都、上海、廣州)

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『重慶』。重慶市為中國四個直轄市之一，城市依山傍水，自古以來有著「霧都」、「山城」的別稱，瀕臨長江的地理位置使重慶成為政治經濟及交通的重要都市。坐擁群山之中的重慶因起伏的地勢和依山而建的重重樓房構成了獨特又別具山水美感的景色，並以麻辣鮮香的山城美食、靚麗時尚的個性美女以及數不完看不盡的名勝古跡著名。後前往酒店休息。

※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：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 重慶(或成都、上海、廣州) → 林芝(巨柏林)

清早搭乘國內航空豪華客機飛至雪域西藏，飛行約兩三小時，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。前往參觀【巨柏林】，它位於林芝縣巴結鄉的巨柏自然保護區，是一片極其珍貴完整的喜馬拉雅珍稀巨柏樹林，其中有顆高 46 米的巨柏，據推測已有 2000 餘年之久，被當地人尊稱為“神樹”。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。

※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)

早餐後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。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。前往參觀【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“叫人不忍家”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崙茂密的雲杉和松樹組成“魯朗林海”；中間是整齊劃一的草甸，崑崙猶如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上報春崑崙花、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、崑崙錯落有秩，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。

※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                    | 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 → 巴松錯 → 錯宗寺 → 尼洋河 →

→ 米拉山口觀景台 → 邦傑塘草原 → 拉薩 400 公里 8~10 小時

一早沿著【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。前往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。穿越【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”。途經【邦傑塘草原】是一處水草豐美的大草場。海拔 4700 米，草場面積約 15 平方公里。藍天、白雲、遠山、綠草渾然一體，讓人心曠神怡，如入仙境。參觀完畢驅車來到日光之城『拉薩』。

|                                              |             |              |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|
| 早餐：飯店早餐                                      | 午餐：川藏風味菜 50 | 晚餐：鹽焗雞風味菜 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 準五星貴賓房 或同級 |             |              |

第五天 拉薩 ➡ <285 公里 約 6-7 小時> 日喀則【札什倫布寺／藏族村落家訪】

一早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』。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【**藏族村落家訪(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：日喀則格薩爾大酒店 貴賓樓 或同級(當地最好) |            |                |

第六天 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** |              |               |

第七天 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：酒店內後藏風味菜 60

住宿：日喀則格薩爾大酒店 貴賓樓 或同級(當地最好)

## 第八天 日喀則 🚗 江孜(白居寺、遠觀宗山城堡) 🚗 羊卓雍錯 🚗 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 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 準五星貴賓房 或同級

## 第九天 拉薩 🚗 天湖納木措 🚗 觀景台 🚗 拉薩

一早起床即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。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。途中瞭望滿山犏牛



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 準五星貴賓房 或同級 |              |               |

## 第十天 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祂為保護神，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—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 準五星貴賓房 或同級 |               |               |

## 第十一天 拉薩 青藏鐵路(火車 23 小時 臥鋪 4 人或 6 人一室)

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)全程漏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

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」。前往參觀【東關清真寺】。東關清真寺是西寧古城著名的建築，位於西寧東關大街路南一側。寺院占地面積 1.194 萬平方米，大殿本體占地面積 1102 平方米，南北樓各 363 平方米。清真大寺歷史上曾經多次遭到破壞，又不斷修建，現存的建築是 1913 年時重建，1946 年時改建並擴建，1979 年時又重修，是我國西北地方大清真寺之一。該寺建造雄奇，坐西面東，具有中國古典建築和民族風格的建築特點，雕梁彩簷、金碧輝煌，大殿內寬敞、高大、明亮，可以同時容納 3000 多穆斯林進行禮拜。殿內和整個大寺處處都顯得古樸雅致，莊嚴肅穆，富有濃郁的伊斯蘭特色，屬省級文物保護單位。【丹噶爾古城】，地處黃河北岸，位於黃土高原與青藏高原的中間地帶，自西漢以來就逐漸成為商業、軍事、宗教、民俗等多元文化交融的重鎮，素有“海藏咽喉、茶馬商都”之美譽。

古城歷史悠久，文化厚重，街巷縱橫，民居林立，保存大量的寺院廟宇、歇家商號，包括城隍廟、文廟、丹噶爾廳等建築。此外，古城明清老街青磚黛瓦，古色古香，可見拱海門、仁記商行、火祖閣、演藝廳等古跡，雕樑畫棟，飛簷翹角，兼具漢藏風格，似乎延續歷史的古韻。



|                          |              |            |
|--------------------------|--------------|------------|
| 早餐：火車餐費 20 或 <b>青海拉麵</b> | 午餐：西部合菜美食 50 | 晚餐：中式合菜 60 |
| 住宿：西寧 酒店 或同級(或其他城市酒店)    |              |            |

第十三天 西寧

前往參觀【**青海省博物館(真正官方博物館非購物站)**】，青海省博物館自籌備起，就致力於地方歷史、民族、民俗、宗教等文物的搜集和研究，如今館藏和各類文物已達 47000 餘件。新館開放以來，推出了以時代先後為排序、以實物的形式集中反映青海不同歷史時期的發展概貌、又分別自成體系、各具特色的專題陳列。占地面積 17000 平方米，建築面積 20800 平方米。內設主側展廳 9 個，展出面積 9146 平方米，是集展區、辦公區、文物庫房區為一體的具有現代化功能的大型博物館。參觀【**瞿曇寺**】是一座融有漢藏特色的明代建築群。周圍群山圍繞，近處林木蔥蘢，郁郁蒼蒼，流水潺潺；瞿曇寺為梵文"喬達摩"的譯音，相傳是朱元璋為西藏高僧，三羅喇嘛而建的，寺的橫匾"瞿曇寺"乃是他的親筆手書。寺的建築為官式宮殿型，有"小故宮"之稱。其中隆國殿是全寺最高大的建築，高築坡臺之上，飛檐翹角，畫梁雕棟，富麗堂皇；殿內還有一座高達 3 社米的泉神堂，堂中有一眼泉水，人稱瞿曇池；場面宏大，形像生動，線條流暢，是極其珍貴的佛教藝術品。



|                       |            |            |
|-----------------------|------------|------------|
| 早餐：飯店早餐               | 午餐：中式合菜 50 | 晚餐：中式合菜 60 |
| 住宿：西寧 酒店 或同級(或其他城市酒店) |            |            |

第十四天 西寧(或蘭州)✈ 重慶(或成都、上海、廣州)

前往【**水井巷**】東起商業中心西門口，西止北大街。是古城西寧裡是最熱鬧的商業街。水井巷的南北乾貨、風俗小吃、名族用品、琳琅滿目，商品進銷量極大，是號稱西寧市"日進鬥金"的寸金之地。其中重點要提起的是水井巷的南北乾貨與風俗小吃，兩者在當地無人不知無人不曉。各地的風味小吃，青藏高原的特產乾貨，全部在二里長的水井巷裡競展風采。後前往『**蘭州**』。搭機前往『**重慶**』(或上海 或廣州)。

※今日將依當團實際搭配班機來斟酌是否安排景點或轉飛其他城市，景點將依各城市來作安排，景點變更不另收費也不退費。



|                                         |            |         |
|-----------------------------------------|------------|---------|
| 早餐：飯店早餐                                 | 午餐：中式合菜 50 | 晚餐：機上餐點 |
| 住宿：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) |            |         |

## 第十五天 重慶(或成都、上海、廣州) ✪(香港)✪ 桃園

早餐後搭機回台；結束此趟神秘瑰麗的西藏天浴盛情、天唱西藏豐富的青藏鐵路華麗之旅。

※本日將依當團實際搭配返台班機時間而斟酌景點的安排。

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 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※



## ✪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°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。

★ 青藏火車(拉薩至格爾木段)全程灑散式供氧，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。
  - ◆ 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。