



2024 西藏 穿越川藏秘境

丹巴、德格、白玉壇城、藏東林芝、波密、昌都、天空之城、納木措

勝境全覽 15 天

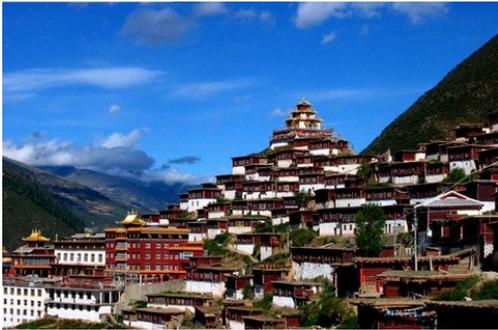
◎深度川藏自然秘境 探索香巴拉美麗傳說◎

※行程特色※

★ 全程 無購物、無自費、無推銷 讓您玩得輕鬆愉悅。

★ 深入嘉絨藏族聚居地區、千碉之鄉～丹巴，欣賞造型美觀，風貌古樸，鮮為人知的古藏族村落【甲居藏寨】，並可觀賞到現存中國最古老的碉樓。

★ 【德格印經院】素有“藏文化大百科全書”、“藏族地區璀璨的文化明珠”、“雪山下的寶庫”盛名。全名“西藏文化寶藏德格印經院大法庫吉祥多門”，又稱“德格吉祥聚慧院”，始建於 1729 年，總佔地面積約 5000 平方米，建築佔地面積近 3000 平方米，總建築面積 9000 餘平方米，特別是德格印經院，以收藏藏族文化典籍最廣博、門類最齊全、完備而嚴格的管理、原材料製作考究，精湛的創工技藝，高品質的印刷，以及對建築壁畫、刻版及其他文物的全面保護，在藏區三大印經院(拉薩印經院、拉卜楞印經院、德格印經院)中位居首位。德格印經院自創建以來，已有二百七十多年的歷史，院藏各類典籍 830 餘部，木刻印板 29 萬餘塊，文字字數達 5 億之巨，這在當今世界上是絕無僅有的。德格印經院既是中華文化寶庫中的瑰寶，也是世界文化遺產中一顆璀璨的明珠。



★ 深入嘉絨藏族聚居地區、千碉之鄉～丹巴，欣賞造型美觀，風貌古樸，鮮為人知的古藏族村落【甲居藏寨】，並可觀賞到現存中國最古老的碉樓。

★ 前往川藏公路最神秘的波密段，位於西藏自治區東南部，帕隆藏布河北岸。縣城所在地紮木鎮，海拔 2700 米。氣候溫和濕潤，有著名的卡欽、米堆、古鄉等冰川。冰舌末端伸入森林，下達海拔 2500 米的地方，蔚為壯觀。

★ 前往川藏公路最神秘的波密段，位於西藏自治區東南部，帕隆藏布河北岸。縣城所在地札木鎮，海拔 2700 米。氣候溫和濕潤，有著名的卡欽、米堆、古鄉等冰川。冰舌末端伸入森林，下達海拔 2500 米的地方，蔚為壯觀。

★ 【類烏齊(天空之城)】位於孜珠山上，海拔高度 4800 公尺，是海拔最高的寺廟之一，被大家稱為“天空之城”。

★ 【然烏湖】的靜和藍是遠近聞名的，湖中極少看到枯枝雜物，湖周景色各不相同。然烏湖的色彩非常豐富，草地、森林、秋葉以及白色的水禽和湖岸淺灘五顏六色的卵石，清新如鏡面反映。然烏湖的湖邊是一大片碧草如茵的草甸，和著碧藍的湖水、白雪皚皚的雪峰，景色如詩如畫。

★ 【米堆冰川】主峰海拔 6800 米，雪線海拔只有 4600 米，末端海拔只有 2400 米。冰川下段已穿行于針闊葉混交林帶，為西藏最重要的海洋型冰川之一。該冰川常年雪光閃耀，景色神奇迷人。這是典型的現代季風型溫性冰川，類型齊全，尤以巨大的冰盆，眾多雪崩，陡峭巨大 700—800 米的冰瀑布，消融區上游的冰面弧拱構造，以及冰川末端冰湖和農田、村莊共存為特點。

★ 【來古冰川】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

★ 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。



By Water 水哥

- ★ 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。
- ★ 搭鐵路前往藏北大草原，拜訪西藏三大聖湖之首【**納木措**】蔚藍天空與淳藍聖湖最精采的天唱，遼闊靜謐令人讚嘆。
- ★ 特別安排純粹【**藏族家訪(非樣板、原汁原味、也非購物站是真正藏族村落)**】，體驗藏民風情、品嚐道地藏式風味。
- ★ 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：八人(含)以上每日台幣 300 元 / 天(全程司機導遊 領隊 高山旅遊服務費)
七人以下每日小費 另行告知(含所有全程司機導遊 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。
- ◆注意◆
 - ◆本團七人以下不派領隊當地將派資深藏族導遊接待。
 - ◆本團八人以上將派資深西藏領隊全程隨團，西藏段將由當地資深藏族導遊接待。

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)/(或香港)/ 成都
 中國民航航空 回程：拉薩 / 成都
 中國民航航空 回程：成都 /(或香港)/ 桃園(或松山)

D1 桃園(或松山) ✈ 成都

早:自理 午:自理 晚:機上餐食 宿:成都賽倫吉地大酒店或同級準五星

D2 成都 🚗 小金川 🚗 丹巴

行程：：臥龍自然保護區、巴郎山、貓鼻樑觀景台、梭坡古堡觀景台、丹巴大橋

【**貓鼻樑遠眺四姑娘山**】，在日隆鎮的公路邊有一片高坡，海拔約為 4000 公尺，這裡是巴郎山至日隆的必經之地，是觀賞四姑娘山全貌的最佳地點——貓鼻樑。從這裡可以清楚地看到一字排開的四姑娘山，運氣好的話，能看到日照金山。在貓鼻樑遠眺，前面是海子溝，後面是四姑娘山，風景絕對的震撼。

“千碉之國”美譽『**丹巴**』，丹巴素有“千碉之國”美譽。全縣都有碉樓分佈於大渡河穀兩岸，尤以梭坡鄉最具特色，甲居藏寨的色彩最豐富。**梭坡鄉**農業主產**玉米、小麥、青稞**。

【**遠眺梭坡古堡**】具有非常獨特的羌藏民族風格。這裏的古碉距今已有上千年的歷史，以泥土和石塊建造而成，外形美觀，牆體堅實，其形狀各異，有四角形、五角形、甚至八角形，個別十三角形的獨特建造。之後抵達中國最美的鄉村藏寨

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:丹巴準 4 星酒店

D3 丹巴(甲居藏寨) 🚗 八美 🚗 道孚 🚗 爐霍 🚗 甘孜 337KM

行程：甲居藏寨、龍燈草原、道孚民居

【**甲居藏寨**】，藏語的本意是指“百戶人家”。丹巴的藏寨民居是嘉絨地區中最具特色的，在大金川河邊的山坡上，成百上千幢色彩鮮豔的“城堡”錯落有致地遍佈在田野和山林之間，仿如置身童話的世界。

途經【**龍燈大草原**】，又稱“格薩爾通”，意為格薩爾王的“牧場”，龍燈草原上有一個海子，叫作珠姆措，意為“翡翠海”，傳說是格薩爾王的愛妃珠姆遺落的翡翠頭飾化成，洗頭時掉落的頭髮則變成了海子裡的水

草。道孚譯意為“馬駒”，因縣城地形如奔馬而得名，被譽為“藏房藝術之鄉”其中道孚民居堪稱世界民居建築“雙絕”，多數遊人都是沖著它而來道孚旅遊。

【道孚藏式民居】以其獨特的建築風格和奇絕的建築藝術著稱於世，純藏式居多。道孚民居從平壩向著低緩的山坡上蔓延，構成一道別具風格的風景線。民居外表主要由棕白兩色構成，白色的屋頂、主牆，木結構處多用棕色顏料塗染，其間配以紅、藍圖案，在藍天、白雲、青山、綠水的映襯下，幻化成妙不可言的積木圖案。這些民居外觀基調相似，但內部卻各有洞天。由於道孚地處青藏高原、鮮水河斷裂帶，日照長、風沙多，晝夜溫差大，而道孚民居內冬暖夏涼，且尤為抗震。內部裝飾更是令人歎為觀止。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:甘孜準 4 星酒店

D4 甘孜 📍 德格 (德格印經院) 180KM

行程：驅車前往德格，途徑馬尼干戈，雀兒山隧道 下午參觀德格印經院 更慶寺。

【德格印經院】是素有“藏文化大百科全書”、“藏族地區璀璨的文化明珠”、“雪山下的寶庫”盛名的德格印經院，全名“西藏文化寶藏德格印經院大法庫吉祥多門”，又稱“德格吉祥聚慧院”，始建於 1729 年，總占地面積約 5000 平方米，建築占地面積近 3000 平方米，總建築面積 9000 餘平方米，坐落在德格縣城(更慶鎮)文化街，1996 年由中華人民共和國國務院列為全國重點文物保護單位

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:當地最好酒店

D5 德格 📍 金沙江沿途風光 📍 白玉

行程：白玉寺、壇城

【白玉寺】位於縣城北邊的山坡上，屬紅教寺廟，該廟居高臨下，金壁輝煌，建築群氣勢雄偉，規模較大。玉寺，藏語全稱為「白玉朗嘉祥丘伽林」（意為「吉祥尊勝菩提洲」，其中藏語「白玉」意為「吉祥盛德之處」），位於中國四川省甘孜藏族自治州白玉縣城北坡，是一座藏傳佛教寧瑪派寺院，也是寧瑪派六大叢林之一（其他五座寺院是噶陀寺、竹欽寺、雪千寺、多吉扎寺、敏珠林寺）。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:當地最好酒店

D6 白玉 📍 昌都 340KM

行程：驅車前往昌都、途經金沙江河谷、強巴林寺

【強巴林寺】位於昌都鎮內寺內主佛為強巴（大慈）佛，故對該寺的起名為昌都強巴林寺。是康區規模較大的寺廟。該寺主要建築保存完好，經堂內塑有數以百計的各類佛像和高僧塑像，上千平方米的壁畫以及眾多的唐卡畫，可以說是彙集了昌都能工巧匠的聰明才智。傳說格魯派宗師宗喀巴 16 歲時在學經途中，路過這兩水交匯的秀美之地時預言這裏將是弘揚佛法之地。建寺時西饒桑布在一千戶家去講經化緣，該千戶就將自己家的草場奉獻了出來作建寺之址。據說現在寺廟五大扎倉之一的桑堆扎倉的位置，就是當年千戶搭鼈牛帳篷的地方。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿: 當地準 4 星酒店

D7 昌都 📍 類烏齊 (天空之城) 📍 昌都

行程：孜珠寺 換小車上

【孜珠寺】位於孜珠山上，海拔高度 4800 公尺，是海拔最高的寺廟之一，被大家稱為“天空之城”。“孜珠”意為山體六個岩峰之意，素有苯教律經中“六道彼岩”之美稱，是苯教四大神山之一。據說在六座山峰上有 108 個修行洞和通透山洞。在西藏的經典記載中，孜珠寺是觀音菩薩的道場，孜珠山上的六座山峰，正象徵了觀音菩薩度化六道眾生。孜珠山山勢險峻，四處遍布奇峰怪石，瘦石嶙峋，最特別的

是，這裏有一座山峰是空心的，放眼望去，猶如一面能照見世人之心的懸空鏡，在神山的背景下，更顯神秘聖潔之感。從孜珠山腳下驅車而上，途中的路蜿蜒曲折，盤山碎石，尤其在變幻莫測的天氣之下，更為險峻艱辛，再加上高原反應，非常考驗拜訪者們的毅力。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿: 當地準 4 星酒店

D8 昌都 🚗 邦達 🚗 八宿 300KM

行程：驅車從昌都前往邦達鎮再前往然烏湖，從邦達鎮開始為川藏 318 綫路

【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。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:當地飯店酒店

D9 八宿 🚗 然烏湖 🚗 波密 300KM

然烏至波密段的帕龍藏布是駛入川藏公路最美的路段之一，這一路上建議各位見景就停，因為沿路都是雪山森林江流的原始風景區。然烏到波密 100 多公里的路段都在帕龍藏布江邊行駛，這個路段上都是原始森林和帕龍藏布峽谷風光，說不出具體哪一個地點能拍到最好的風景。帕龍藏布江兩旁的大山完全為原始森林覆蓋，在這一路上拍攝，根據四季的不同會有不同的收穫。

【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，是帕龍藏布的源頭，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】，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水瀑布匯流而成，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。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:波密縣城酒店

D10 波密 🚗 林芝八一 230KM

途經「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。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿: 林芝準 4 星酒店

D11 林芝 🚗 巴松錯 🚗 尼洋河 🚗 米拉山口 🚗 318 川藏公路 🚗 拉薩

行程：318 川藏公路風光

【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】**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。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿:拉薩澤當飯店貴賓樓/唐卡酒店貴賓房或同級準五星

D12 拉薩 🚗 青藏公路 🚗 納木措 🚗 拉薩

行程：納木措、藏族村落～藏族家訪(真正家訪非購物站)

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。傍晚返回『拉薩』。

早:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿: 拉薩澤當飯店貴賓樓/唐卡酒店貴賓房或同級準五星

D13 拉薩

行程：布達拉宮、大昭寺、八角街、札基寺、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。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！！**【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。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:飯店早餐 午:當地餐食 晚:當地餐食 宿: 拉薩澤當飯店貴賓樓/唐卡酒店貴賓房或同級準五星

D14 拉薩 🚗 成都

行程：藥王山觀景台

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。

早: 飯店早餐 午: 當地餐食 晚: 當地餐食 宿: 成都賽倫吉地大酒店或同級準五星

D15 成都 ✈ 桃園 (或松山)

行程：

早: 視當團航班(餐盒 或 飯店早餐) 午: 視當團航班(X 或 機上餐點) 晚:X 宿:X

✚ 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。

◆ 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。

2023/12/15 修