



2024 西藏 雪頓節 玩美十天

前後藏、山南·澤當、納木措、羊卓雍措、青藏鐵路延伸段

或入住 拉薩市區 布達拉宮附近 ~拉薩澤當飯店五星貴賓樓~

或入住 拉薩市區 札基財神寺附近 ~札什頗章酒店~

或入住 拉薩市區 大昭寺廣場對面 ~新唐卡大酒店五星貴賓房~

或入住 拉薩市區 布達拉宮附近 ~拉薩飯店~

本行程 2024.07.29 適用

背起行囊，迎接璀璨陽光！ 西藏多兩天~旅行更放鬆



※行程特色※

※前往觀看一年一度神祕而古老的宗教儀式【雪頓節曬大佛大典】今年為8月x日，曬大佛慶典，萬民祈福!!雪頓為藏語「酸奶」的意思，每逢雪頓節來臨，西藏皆會有盛大的歡慶。【羅布林卡】也有精采藏戲表演，琳瑯滿目。雪頓節（意為酸奶盛筵）。節日期間，拉薩市民幾乎傾城出動，穿上節日盛裝，帶上點心、糖果、食品、青稞酒、酥油茶、啤酒等吃喝用品和帳篷、圍布，到羅布林卡邊看節目邊遊玩。此時，各地專業和業餘劇團也聚集拉薩，演出各種劇目的藏戲，熱鬧非凡。

【曬大佛】是西藏最重要的宗教儀式之一，曬大佛所用的佛相都屬於寺院的珍藏品，只會在特定的日子，在十分莊嚴的氣氛下，請出來展示。請出佛畫往往要動用上數十位強壯僧人，佛畫展開的程序，有時更會動用到上百人，才能順利完成。在佛曲伴奏下，唱頌佛經及各種禮讚文達數小時之久，最後佛畫會被重新捲起，捧回殿內收藏，直至翌年同日才會再度移出戶外展示。

每年【拉薩雪頓節】，哲蚌寺、色拉寺等，都會舉辦「曬大佛」法會，往往吸引幾萬朝聖者不遠千里而來。藏語「雪頓」意思是「酸奶宴」或「酪宴」。「酸酪乳」（優酪乳）是八瑞物之一。佛陀時代，農家女蘇揭陀曾向釋尊敬獻酸酪乳。後來，供養酸酪乳等八瑞物，具有祈求金剛上師嵩壽遐遠如海劫、恆久住世、吉祥萬福之意涵。

西藏地區，無論僧俗都非常喜歡飲用酸奶，據說阿底峽尊者亦然。對於供養酸奶的百姓，尊者總為他們加持祈福，以致牲畜興旺、五穀豐登。大師威德遠播，敬獻酸奶的信徒與日俱增。最終，酸奶也在藏區躍昇為吉祥聖物。依佛制，比丘僧團每逢夏季蟲蟻繁殖期，為避免不慎踩傷誤殺生靈，舉行三個月的「結夏安居」閉關精進，不出寺門。夏安居閉關期滿，稱為「解夏」，信徒們紛紛準備酸奶供養僧眾。1642年以後，每年藏曆六月三十日解夏時，數萬藏族人湧入哲蚌寺，為五世達賴喇嘛和哲蚌寺僧團敬獻酸奶，祈求加持。此時，寺方盛大舉行「曬佛」（又稱「展佛」）法會，加上精彩熱鬧的藏戲表演，蔚為文化傳統。

★ 全程 無購物、無自費、無推銷 讓您玩得輕鬆愉悅。

★ 全程由低(澤當)至高(日喀則)搭車漫遊、不趕路、輕鬆自在逍遙遊西藏，西藏多一天免去舟車勞頓，夜臥火車不適之苦。

★ 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。

※ 最大特色:西藏地大物博，沒有10天以上很難一窺全貌，一般八天遊西藏就怕旅途勞頓，還看不到精采風光，所以本九日行程做了最佳的詮釋，將安排青藏鐵路搭最精華段即可~不疲憊也不浪費寶貴時間，在最短時間內欣賞到西藏最華美又精采的迷人風光!!

※ 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，搭兩小時火車最適宜。

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

★ 一個精彩的行程，從山南走到前藏，從前藏走到藏北，一次走完西藏最富人文色彩的三個區域。



- ★ 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、令人驚嘆!!
- ★ 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**】。
- ★ 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。
- ★ 拜訪西藏第三大聖湖【**羊卓雍錯**】宛如少女般的婉約柔美，清新、脫俗、動人!!
- ★ 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。
- ★ 特別安排【**藏服體驗**】，體驗藏民傳統服飾與文化。
- ★ 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、藏服體驗。
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：松山(桃園) / 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：拉薩 / 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) / 松山(桃園)

第一天 松山(桃園) ✈ 上海(或成都、西安、廣州)

今日集合於松山國際機場，由專人辦妥登機手續後，搭機飛往四川省省會、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。抵達後專車接往酒店休息

※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。

| | | |
|--------------------------------------|------|---------|
| 早餐：X | 午餐：X | 晚餐：機上餐食 |
| 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 ✈ 拉薩貢嘎機場 車 <100 公里 約 3 小時> 山南市(山南區首府)



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。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。

※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：中式合菜 50 | 晚餐：山南風味合菜 60 |
| 住宿：山南香曲飯店 或山南澤當飯店 或山南賓館 或同級(當地最好) | | |

第三天 山南市 (雍布拉康/桑耶寺) 🚗 拉薩



早餐後參觀【雍布拉康(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。雍布拉康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。然而雍布拉康給人的第一眼印象往往是高大險峻、氣勢恢宏。

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。



| | | |
|---|--------------|--------------|
| 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：拉薩唐卡酒店準五星貴賓房 或拉薩澤當飯店準五星貴賓樓 或札什頗章酒店 或同級 | | |

第四天 拉薩 🚗 青藏鐵路拉日延伸段 🚗 日喀則【札什倫布寺/藏族村客家訪】



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【藏族村客家訪】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：川味中式合菜 50 | 晚餐：酒店內後藏風味菜 60 |
| 住宿：日喀則格薩爾飯店貴賓樓 或同級(當地最好) | | |

第五天 日喀則 🚗 <100公里 約2.5小時>江孜(白居寺) 🚗 <120公里 約3小時>羊卓雍措 🚗 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」。



早餐：飯店早餐
午餐：川味中式合菜 50
晚餐：酒店內中式合菜 60

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

第六天 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）

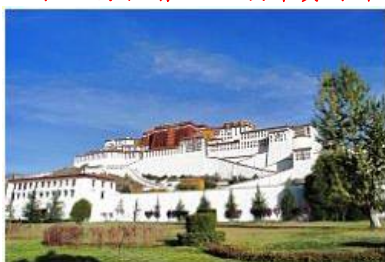


早餐後前往【**布達拉宮**】，始建於西元 7 世紀，是當年松贊干布為迎娶文成公主而修建。“布達”即“普陀山”的音譯，“拉”是藏語的敬語。“布達拉宮”意為觀世音菩薩在雪域高原為普渡眾生，慈航普渡解脫之島。布達拉宮占地 41 公頃，高 13 層，由宮殿、城堡、林卡三部分組成。而後穿越路過【**宗角祿康～龍王潭**】位於布達拉宮後面，是五世達賴阿旺洛桑嘉措修建布達拉宮時，從山腳大量取土而形成的大水潭。傳說六世達賴倉央嘉措曾從墨竹工卡迎請八龍於此潭水中，故城龍王潭。潭水中有一孤島，直徑約 42 米，連接小島和陸地的是一座無孔石拱橋，島上及潭水四周林木茂盛，鳥語花香。此處是拍攝布達拉宮「**水景倒影**」的絕佳之處，景緻相當怡人!!! 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【**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!

※本日行程會依雪頓節實際舉辦日期做調整敬請注意!!



早餐：飯店早餐
午餐：尼泊爾西餐風味 60
晚餐：漢藏風味合菜 50

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

第七天 拉薩（色拉寺雪頓節曬大佛節慶、羅布林卡藏戲）



早上前往展佛台現場參觀神祕而古老的宗教儀式雪頓節【色拉寺曬大佛】，曬大佛是西藏最重要的宗教儀式之一，曬大佛所用的佛相都屬於寺院的珍藏品，只會在特定的日子，在十分莊嚴的氣氛下，請出來展示。請出佛畫往往要動用上數十位強壯僧人，佛畫展開的程序，有時更會動用到上百人，才能順利完成。在佛曲伴奏下，唱頌佛經及各種禮讚文達數小時之久，最後佛畫會被重新捲起，捧回殿內收藏，直至翌年同日才會再度移出戶外展示。續前往世界文化遺產【羅布林卡】，藏語意為“寶貝公園”，是歷代達賴喇嘛的夏宮。全園占地 36 萬平方米，建築以格桑頗章為主體，有房 374 間，是西藏從造園林中規模最大的。規模擴建相當大、風景最佳的、古迹最多的園林，值得悠遊！環境優美，建築維修得也很漂亮。“雪頓”活動增加了在羅布林卡演出藏戲的內容，並且允許百姓入園看戲。這樣，雪頓節逐漸成爲一年一度的群眾化節日。由於雪頓節的主要內容逐漸演化成爲藏戲演出，所以又被稱爲藏戲節。現在雪頓節其所見主要有哲蚌曬佛、藏戲表演和逛林卡等活動。

※一年一度的雪頓結盛典，每年都有數十萬人參與，盛況空前熱鬧非凡...但也因為人潮眾多，當地政府會實施交通管制與人潮分流的規劃安排，故展佛之地亦會做機動性調整前往！！敬請包涵見諒之~

※本日行程會依雪頓節實際舉辦日期做調整敬請注意！！



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

第八天 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。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』。



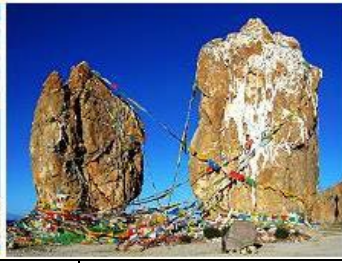
注意：

※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，搭兩小時火車最適宜。

※青藏火車全程製氧與搭乘飛機相同，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。

※如遇 納木措 封山景點將更換至 楚布寺。

※本日行程會依雪頓節實際舉辦日期做調整敬請注意！！



早餐：飯店早餐

午餐：川藏風味路餐 50

晚餐：菌菇風味火鍋 70

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

第九天 拉薩 ➡ 拉薩貢嘎機場 ➔ 上海(或成都、西安、廣州)



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。前往機場搭乘中國民航豪華客機飛往『上海』(成都、西安、廣州)。

※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：上海富豪金豐酒店 或同級(或其他城市酒店) | | |

第十天 上海(或成都、西安、廣州) ➔ 松山(桃園)

享用早餐後稍做休息，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：飯店早餐 | 午餐：機上餐食 | 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

西藏

青海

阿里

尼泊爾

印度 不丹

札西德樂假期



✚ 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。

2024/04/15 修