

# 聖域西藏拉薩日喀則青藏鐵路西寧九日

## ◎行程特色

離天堂最近的鐵路

### ◆◆◆◆ 青藏鐵路 ◆◆◆◆



2006年7月開通，跨越2世紀的建築，穿越崑崙山、唐古喇山、念青唐古喇山三大山脈，沿著三江源及湖泊蜿蜒而建。



最古老的神廟

### ◆◆◆◆ 大昭寺 ◆◆◆◆



吐蕃時期建築，是西藏最神聖的殿宇之一，在藏傳佛教徒心目中有至高無上的地位，主供釋迦牟尼12歲等身金身佛像。

西藏六大藏傳佛教

### ◆◆◆◆ 紫什倫布寺 ◆◆◆◆



藏語意「吉祥須彌」，現為班禪喇嘛駐地，藏傳佛教格魯派在後藏地區的最大寺院，同時也是歷代班禪的駐錫地。



西藏聖湖

### ◆◆◆◆ 羊卓雍湖 ◆◆◆◆

湖水如羊脂般清澈，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，因此素有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。



【西藏】完整體驗經典青藏鐵路之旅，深入西藏青藏高原，走訪布達拉宮、大昭寺等知名景點，一覽青山翠谷美麗湖泊，參訪莊嚴聖殿，品嚐絕對精采的藏族風味。

【拉薩】藏語中的聖地、佛地。更是無數旅人中的夢中之城。

【日喀則】藏語稱“溪卡孜”，意思是土地肥美的莊園，日喀則是後藏地區中心。

【布達拉宮】世界文化遺產，著名的宮殿式建築，有極高的歷史、藝術價值。在青藏高原上璀璨耀眼、華麗奪目。(布達拉宮門票保證：目前每天只允許全世界各地遊客 2100 人入內參觀)

【大昭寺】吐蕃時期建築，是西藏最神聖的殿宇之一，在藏傳佛教徒心中有至高無上的地位，主供釋迦牟尼佛 12 等金身佛像。

【八廓街】西藏最古老的街道之一，更是西藏各地物資、日用品、紀念品的集散的。

【羊卓雍湖】西藏聖湖，湖水如羊脂般清澈，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體。

【卡若拉冰川】緊依在公路旁，難得與冰川零距離的體驗。

【白居寺】擁有十萬佛塔的菩提塔，豎立菩提塔在宗教及藝術雙方面的地位。

【拉日鐵路】獨特藏區風光，全程 3 小時，途經田野，山川，河流，穀底，穿過雅魯藏布江峽穀區域。

【紮什倫布寺】藏語意“吉祥須彌”現為班禪喇嘛駐地。

### ★【青藏鐵路】

2006 年 7 月開通，跨越 2 世紀的建築。穿越崑崙山、唐古喇山、念青唐古喇山三大山脈，沿著三江源及湖泊蜿蜒而建。工程浩大，創下多項世界級紀錄，是全人類的驕傲。被稱為最靠近天堂的路，青藏鐵路跟青藏公路穿越的青藏高原，馳騁在草原、鹽湖、戈壁、高山、荒漠中，在想去西藏旅遊的遊客心中是條夢幻的道路，青藏鐵路西寧至拉薩全長 1,956 公里，根據青藏鐵路沿線缺氧的情況，青藏鐵路公司將在列車車廂內設置兩套供氧方式，一套是類似「中央空調」，這將使整個車廂內的氧氣含量達到平原地區的八成以上；另外一套供氧方式是旅客座位旁邊設置的氧氣面罩，若旅客感覺車廂內依然有缺氧狀況，可將氧氣面罩摘下來直接吸氧。另外，運營後的每趟列車內將配備一名大夫和一名護士，採取車內急救應急措施。搭乘火車餐食我們特別貼心安排四人一桌，正餐約 80R/人，非一般吃火車上的便當或簡餐。用餐同時也可欣賞窗外高原風光。住宿方面安排四人一室軟臥，體驗在火車上過夜。

### ※【購物安排】

全程**不進購物站**，旅遊品質有保障、讓您玩的安心無負擔!

### ※【自費項目】

全程**無自費**，讓您輕鬆玩~無壓力!

### ※【特別贈送】

(1)每人一天一瓶礦泉水!

(2)西藏榮譽證書

(3)拉薩迎賓哈達

※【航班參考】以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

班機編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間	
MU-5008	桃園	上海	15 : 30	17 : 20	
MU-2309	上海	西寧	19 : 30	22 : 55	
MU-2336	拉薩	西安	上海	15 : 30	21 : 45
MU-5007	上海	桃園	12 : 25	14 : 25	

## ◎飯店參考

### ★★★★★五星拉薩聖地天堂洲際大飯店

位於拉薩城關區江蘇大道，近拉薩市政府，臨近拉薩河，距離布達拉宮 7 公里，距離市中心約 15 分鐘車程。這裏完美融入聖潔的雪域高原美景，精彩演繹藏地的別樣風情。飯店的設計極富張力，獨特的建築風格使之成為拉薩的新地標，總建築面積約 22 萬平方米，也彰顯出酒店的不凡品位。客房豪華舒適、寬敞明亮，設施設備俱全，更有高品質的大床，在房內便可盡覽拉薩高原河谷的優美風光及喜馬拉雅山脈的巍峨。這裏有一流的美食以及真誠熱情的待客之道，給你帶來深入洞悉的尊崇體驗。



## ◎行程內容

### ◆第一天 桃園 → 上海 → 西寧

今日請記得於班機起飛前兩小時，抵達機場，並以電話聯絡我們領隊或機場服務人員報到，由我們為您準備登機手續，搭乘豪華客機前往【西寧】。【西寧】古稱鄯州、西平郡、青唐城，位於青海省東部。市境東鄰海東市，西北達海北州，西南界海南州。地處青藏高原東北部，湟水中遊河谷盆地，北依達坂山，南鄰拉脊山，西靠日月山，四周丘陵環抱。湟水自西向東橫貫市境，其支流南川河、北川河於市區匯合。全市總面積 7,607 平方公里，人口 231.08 萬，市人民政府駐城中區。西寧是古「絲綢之路」和「唐蕃古道」必經之地，素有「西海鎖鑰、海藏咽喉」之稱。

早： X                      午： X                      晚： 機上簡餐

住宿：準 ★★★★★ 興鼎安大酒店 或同級

◆第二天 西寧【東關清真寺】/ 青藏鐵路【青藏鐵路風光-總里程 1956 公里(正確車次和發車時，以當地訂票和官方公佈發車時間為準，車時約 22 小時，欣賞沿途風光)、火車上途經青海湖】/ 拉薩

【東關清真寺】西寧清真大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，是西北地方大清真寺之一。該寺建造雄奇，坐西面東，具有我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。午餐後，搭乘 4 人一室的青藏專列前往【拉薩】(海拔 3800 米)，沿途欣賞高原獨特風光。青藏鐵路的建設，從勘測設計到開工建設，前後經歷了半個世紀，是世界上海拔最高、線路最長的高原鐵路。這條處在『世界屋脊~青藏高原』上的青藏鐵路沿線地質情況十分複雜，海拔 4000 多米以上路段共佔 960 千米，常年連續凍土的地段長席約 550 千米，其最高點位於海拔 5072 米。

【青藏鐵路，西寧到拉薩，沿途停靠站與特色景觀】

【西寧站】西寧站搭車。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。【德令哈站】典型的戈壁綠洲地區。途經【柴達木盆地】，觀賞盆地奇景 - 海市蜃樓，香日德綠洲、巴塘戈壁、雅丹地貌、沙漠旋風及落日。

【格爾木車站】格爾木是昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶。途經最佳景觀——【玉珠峰】是昆侖山的主峰，海拔 6178 公尺，七月盛夏依然銀裝素裹，變幻莫測的冰川。【崑崙山】眾神居住的地方，遠觀西王母瑤池神宮、崑崙玉珠峰、西大灘冰川等。途經【可可西里】。最佳景觀——可可西里、清水河特大橋、藏羚羊。全長 11.7 公里的清水河特大橋，楚瑪爾河寬闊的河谷盆地，就是著名的可可西里自然保護區。幸運的話你可以遇見正牽徙的藏羚羊、野驢等的動物足跡。【長江源沱沱河站】發源於唐古喇山脈主峰的【沱沱河】，它是奔騰長江的古老正源。最佳景觀——世界第一高的隧道——【風火山隧道】：隧道全長 1686 公尺。是世界上最長的凍土隧道，海拔 4648 公尺。途經唐古拉車站：過站不停，唐古拉車站是世界海拔最高的鐵路車站——海拔 5072 公尺。最佳景觀：【通天河】因西遊記聞名、【唐古喇山口】——唐古拉是長江和怒江的分水嶺，也是青海、西藏兩省的天然分界線。唐古拉的群山海拔在五到六千公尺。【藏北草原安多站】最佳景觀：【藏北草原】、錯那湖、藏野驢，以唐古喇山為界，青藏高原形成了兩個截然不同的生態系統：唐古喇山以北，寒冷、氣候變化頻繁，主要是戈壁荒漠和高寒草原；唐古喇山以南是一派“風吹草低見牛羊”的景象。【錯拉湖】海拔 4650 公尺的高原淡水湖，緊鄰青藏鐵路邊，美景清晰，湖水碧藍清澈，如一面寶鏡呈現在眼前，景色如畫。水鳥在湖中嬉戲，牛羊群在湖邊優閒吃草，在無垠的草原與蔚藍天際的襯托下，顯得分外美麗。【那曲站】最佳景觀——怒江的上游，水色發黑得名【黑河】。河流滋潤了昆侖山脈和岡底斯山脈之間的【羌塘草原】，仰望天際，無不慨嘆藏北高原的壯闊~風吹草低見牛羊，為大地升起無限生機。【當雄站】最佳景觀——【念青唐古喇山】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。它綿延數百公里的山脊線位於當雄至羊八井路段的西側，山形尖峭，巍峨崢嶸，山那邊是【納木措湖】是三大聖湖之一，如一顆晶瑩的寶石鑲嵌在【羌塘草原】上，水天相容渾然一體。途經羊八井站：過站不停。遠遠看到的白騰騰的雲霧，那就是著名的羊八井地熱溫泉，中國最大的地熱發電站【羊八井地熱發電站】。【拉薩車站】抵達寬敞壯觀充滿藏族風格的拉薩火車站。

行車距離：西寧(海拔 2100 米)→青藏鐵路(約 1956 公里 車時約 22 小時)→拉薩

#### 溫馨提醒：

◎中國現在所有的火車票都是採實名制，所以火車訂票只能依規定上網登記或現場憑有效證件購票，且若因政府臨時徵收，所以出發前無法保證能否 100%取得軟臥與確定搭乘哪一個車次，如果真的有少數無法取得軟臥車票，將會以硬臥優先替代，屆時也將退還搭硬臥的每位旅客價差的費用，同團的貴賓也有可能分成 2 個不同的車次客人無法指定哪，請各位貴賓多多理解及包涵。

◎火車上不能攜帶水果刀、打火機，上車前請丟棄。車內不能吸菸。因車廂空間有限，大型行李挪動或打開不易，所以請先準備好這兩天的盥洗用品，和火車上需要的用品(點心、行動電源、衣物等)，大型行李則放在車廂內。

◎青藏鐵路沿途停靠只能上下，均不能下車旅遊，更無法洗澡，只能簡單盥洗，諸多不便請注意。

早：酒店內                      午：中式合菜 RMB50/人                      晚：火車上用餐 RMB80/人

住宿：青藏火車 四人一室軟臥 或同級

### ◆第三天 拉薩【哈達迎賓、紮基寺】

午餐後抵達【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。

【哈達迎賓】導遊會在您走出機場的第一時間為您獻上潔白的哈達，在藏族文化裡，白色的哈達是純潔的象徵，代表著崇高的禮節。隨後乘坐旅遊車前往市內，在這約一小時的車程中，一個完全不同於平地的美景逐漸展現在您的眼前：純淨的天空，湛藍的江水，飄揚的經幡，靜謐的藏地。

【紮基寺】是藏地唯一供奉著財神的廟宇，位於拉薩北郊紮基路上。因初建時寺廟僅有四個喇嘛，故取名為“紮西工巴”，意為四喇嘛寺。另一個名字“郎欽日”，意為大象山，得名於寺後一座外形酷似大象的山。清朝時紮基寺建立時並非是供奉財神，而是為來自拉薩以外的人們提供一個拜佛的地方，當時所供之神專門庇佑外鄉人。而早前來拉薩來的外來人以生意人居多，他們到紮基寺敬神朝拜後，都覺得很靈驗，經過口口相傳，紮基寺就演變成為求財最為靈驗的地方了。



#### 溫馨提醒：

◎從您踏上高原土地的那一刻起，切記【慢、慢、慢】，慢慢走路、慢慢說話、慢慢沉思。如果您有輕微頭痛、頭暈、嘔吐等狀況，都屬於正常現象，通常第二天會慢慢好轉。如果症狀嚴重者，請即時通知導遊或是領隊人員。同時請隨身攜帶個人藥品和抗高原反應的藥物。

◎從今天開始請隨身攜帶<保溫壺>以便隨時可以盛裝熱水。

◎記得今日洗澡不要洗頭喔！此日早早休息，養精蓄銳！迎接後面更精彩的心靈之旅~

◎今天開始進入藏區，請尊重當地宗教信仰、風俗民情。勿以城市人的標準和心態來衡量當地條件和文化。正因為當地人的質樸，才能保有當地純淨的淨土和文化。

◎此旅遊地區屬高原地區特殊路線，車程及住宿條件較一般沿海旅遊路線辛苦，全程上的住宿、用餐、車況比不上您過去旅遊地區像是沿海及華中一帶的條件，但是我們皆是在行程當中盡量為您安排最好的，讓您擁有一個美好的旅程。

早：火車上用餐 RMB40/人      午：中式合菜 RMB50/人      晚：北京涮羊肉 RMB60/人

住宿：★★★★ 拉薩聖地天堂洲際大飯店 或同級

#### ◆第四天 拉薩【布達拉宮、大昭寺、八廓街、布達拉宮夜景】

【世界文化遺產-布達拉宮】座落在拉薩市區西北的瑪布日紅山山上，是一座規模宏大的宮堡式建築群。始建於西元 7 世紀，藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。宮體主樓 13 層，高 115 公尺，999 間房屋，全部為石木結構，5 座宮頂覆蓋鎏金銅瓦，金光燦爛，氣勢雄偉，是藏族古建築藝術的精華，被譽為高原聖殿。布達拉宮是歷世達賴喇嘛的冬宮，也是過去西藏地方統治者政教合一的統治中心，它分為紅宮和白宮兩部分，紅宮主體建築是靈塔殿和各類佛堂，也是舉行佛事活動的場所；白宮是歷代達賴喇嘛起居及處理行政事務的場所。



【世界文化遺產-大昭寺】又名“祖拉康”，藏語譯為經堂。是西藏最古老的神廟，始建於七世紀，距今已有 1350 年歷史，是西藏最神聖的殿宇之一，主供文成公主自大唐迎來的釋迦牟尼 12 歲等身金身佛像，莊嚴無比，是所有藏人心靈中最神聖之處，是西藏最神聖的佛教聖殿與信仰中心，每年都有成千上萬的教徒從千里之外的家鄉三步一叩首地走到拉薩大昭寺來朝拜，隨處可見五體投地的虔誠藏人頂禮膜拜。根據記載歷代達賴喇嘛、班禪喇嘛的轉世靈童均在此金瓶執籤。



【八廓街】又稱八角街，在拉薩舊城區，圍繞大昭寺而建，是一整片舊式的、有著濃鬱藏族生活氣息的街區，由手工打磨的石塊鋪成的街道雖不很寬，卻是拉薩每天客流量最大的地方。最初它只是一條環繞大昭寺的普通街道，後來成為朝聖者的轉經路，如今這裡已成為西藏最著名的轉經道與旅行商業中心。這裡店舖林立，流動的貨攤超過千家，臨街的房子幾乎都是商店，經營大小各異的轉經筒、藏袍、藏刀、生動拙樸的宗教器具等各式用品，還有從印度和尼泊爾遠道而來的各種商品，是您不可錯過的尋寶勝地。

#### ※溫馨提醒：

◎布達拉宮因每年入內參觀的人次太多，因此需由西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且每個團體只能參觀一小時，故行程順序會有前後調整。布達拉宮有限制參觀時間（需旅客配合），參觀時需查驗臺胞證。

◎布達拉宮參觀需要遵循所有藏傳佛教的禁忌：進大殿后不能戴帽和墨鏡，尤其不能穿裙子，穿裙子的遊客會被要求換上褲裝方可入內。大殿內不能拍照，也不能用腳踩踏門檻。

◎進大昭寺參觀，一定要按照藏傳佛教習慣順時針前進。藏傳佛教寺廟裡大都不允許拍照，或拍照需要收費。可問導遊或領隊是否拍照。

◎在八廓街也要朝順時鐘方向行走前進。八廓街上有很多五體投地磕長頭的朝拜者，所以要小心走路.不要踩到他們了。

◎在八廓街淘小玩意，是每個去西藏的遊客必做的事情，不論貴還是便宜，都能買到富有藏式風格的物品。但請注意小販如兜售，無意購買請直接拒絕，儘量不要詢價、不要搭理。八廓街商家所說真的綠松石，瑪瑙，紅珊瑚，千萬別當真，別被商家忽悠得天花亂墜。就當假的，報出你理想的價格，如果能買商家會挽留你。如果沒有挽留你，就說明已經到了他的低價。此外法器別亂買。

早：酒店內                      午：尼伯爾風味 RMB50/人                      晚：酒店晚宴 RMB100/人

住宿：★★★★ 拉薩聖地天堂洲際大飯店 或同級

## ◆第五天 拉薩 / 日喀則【雅魯藏布江峽谷、紮什倫布寺、十世班禪靈塔殿】

【江孜】是西藏歷史上地位僅次於拉薩、日喀則的第三重鎮，是連接前藏和後藏的樞紐。曾是電影《紅河谷》的外景地。江孜的核心是位於古城中央的【宗山】。九世紀時，吐蕃王朝的後裔認為這裡地形殊異，具有祥兆，便在山上建立了城堡。十四世紀薩迦王朝時，當地首領重修了宮殿和城堡，並起名為「傑卡爾孜」，藏語意為「至高無上的王宮」。江孜即為其簡稱「傑孜」的藏語變音，後來成為地名。清朝時，設置江孜宗政府於宮堡內，於是這座山便被叫作「宗山」。1904年，為抵抗英國軍隊進犯而在半山上修建了炮臺等防禦工事，但面對實力遠強於己的英軍，據守此地的軍民最終只能彈盡糧絕、跳崖而死，所以又有【抗英英雄鎮】的稱號。【日喀則】歷史上稱日喀則地為“後藏，”西藏的第二大城市，海拔 3836 米，是後藏地區的宗教、政治、經濟、文化中心。歷來為藏傳佛教兩大領袖之一班禪喇嘛的駐錫地。相傳八世紀時，印度高僧蓮花生路經此處，看到山川形勝，便停留下來修行講經，並預言這裡將會成僅次於拉薩的城市，這裡日照充足、農業發達，成為「西藏的糧倉」之一。日喀則藏語意為「最美的莊園」。【紮什倫布寺】



【紮什倫布寺】是日喀則地區最大的寺廟，與拉薩的哲蚌寺，沙拉寺和甘丹寺以及青海的塔爾寺和甘肅南部的拉蔔楞寺並列格魯派的六大寺廟。紮什倫布寺始建於 1447 年 9 月。

參觀要點：【十世班禪靈塔殿】，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體；世界上最大的強巴佛銅像，十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂，可容僧 3800 人措欽大殿，由一世達賴根敦珠巴創建於 1468 年，至今已有 500 多年歷史的曬佛台。



早：酒店內                      午：浪卡子重慶大酒樓 RMB50/人                      晚：老陝麵館一分店 RMB60/人

住宿：★★★★ 喬穆朗宗酒店 或同級

## ◆第六天 日喀則 / 江孜【白居寺+十萬佛塔、卡若拉冰川、羊卓雍措(咖啡下午茶)】/ 拉薩

【白居寺】藏語“班廓曲德”，譯義“吉祥輪勝樂大寺”。白居寺兩大特色：特色之一是一寺容三派，和平共處，相安無事。它原來屬於薩迦教派，後來噶當派和格魯派的勢力相繼進入，各派一度互相排斥，分庭抗禮。最後，還是互諒互讓。於是，白居寺便相容薩迦、噶當、格魯3個教派，因而寺內供奉及建築風格也兼收並蓄。特色之二是菩提塔，又名“十萬佛塔”，它是白居寺的標誌。

【十萬佛塔】白居寺內的白居寺塔又稱“萬佛塔”，塔內造有十萬佛像，它是一座具有尼泊爾及藏漢建築風格的佛塔。在十萬佛塔中，一層層走，一個個屋子看，就像看敦煌莫高窟。而且，佛像不是千篇一律，題材和風格變化很多。這主要因為白居寺的3派共存，可能這個屋子是格魯派的，隔壁就是薩迦派的。另外，佛像的創作時間也不盡相同，數百年的積累使十萬佛塔成為藏傳佛教的藝術博物館。

【卡若拉冰川】被譽為“沉睡的冰美人”，是世界上距離公路最近的冰川之一，位於浪卡子縣和江孜縣交界處。此峰周圍冰川地貌突出。冰舌前緣海拔5560米，觀看冰川的地方海拔有5400米，她的晶瑩幽藍、巍峨壯觀、雲霧飄渺、絕世容顏，不僅僅是流動的歲月和冰雪的地質，也是時光雕塑的偉大藝術品。潔白無瑕的冰川毫不掩飾地鋪在山頭，形狀有如唐卡，更像雄鷹展翅。由於長年受公路上的車塵的覆蓋，此冰川整體呈黑白分層形態。

【羊卓雍錯湖】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。羊卓雍湖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。世界上海拔最高的抽水蓄能電站—羊湖電站也在此。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，讓你陶醉於世外桃源般的人間仙境，因此素有「天上的仙境，人間的羊卓」的美譽。之後抵達拉薩市。

### ※溫馨提醒：

◎在卡若拉冰川，會有“乃欽康桑峰”之類字樣的紀念碑，千萬不要隨意對它拍照。藏族婦女會湊過來和你照相，當然這並不是免費的。同時也會小孩圍上要錢。要注意好自己的相機與錢包。同時在冰川區域請勿高聲喊叫，以免聲波引發雪崩。

◎紮什倫布寺為格魯派寺廟，請尊重當地風俗及信仰，參觀時遵循左進右出的規律，轉經筒也是要順時針轉動。

◎日喀則藏胞的普通話說得不是很好，在自由市場，若無購買意願，請不要胡亂砍價，以免發生誤會和爭執，壞了旅遊的興致。

早：酒店內                      午：中式合菜 RMB50/人                      晚：五阿哥魚宴 RMB120/人

住宿：★★★★ 拉薩聖地天堂洲際大飯店 或同級

## ◆第七天 拉薩 / 納木措 / 拉薩【藏北草原風光、納木措、布達拉宮夜景】

【藏北草原】今日前往藏北地區，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。藏北草原又稱羌塘，英文一般譯為 Changtang，「羌」意為北方，「塘」意為曠野，意即「北方的曠野」。面積超過70萬平方公里，是青藏高原的主體部分。最荒涼地區之一，幾無定居人口。其荒涼之主要因為地形及多數時候氣候惡劣，因終年雨量稀少而氣溫極低，寒冷乾燥氣候，使植物生長困難。且由於地勢高而空氣稀薄，更令人難於適應。因而形成世間面積最大之「高漠」。

【納木措】是西藏三大聖湖之首，它和阿裏的瑪旁雍錯、浪卡子縣的羊卓雍湖並稱為西藏三大聖湖。湖

面海拔 4718 米，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，最深處約 33 米以上。寧靜、遼遠、聖潔的納木錯在藏語中為“天湖”之意，蒙古語稱“騰格里海”。深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境，迷醉了眾多的遊人和朝聖者。湖中 5 個島嶼兀立萬頃碧波之中，傳說是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔誠頂禮膜拜。

【布達拉宮夜景】布達拉宮夜景璀璨奪目，是拉薩晚上不容錯過的風光。

《行車距離》

拉薩(約 224 公里 車時約 5 小時)→納木措(海拔 4718 米)

《溫馨提醒》

納木錯在當雄縣屬藏北高原地區，往納木錯旅遊會經過 5190 米的那根拉山口。高原氣候不穩定，一日四季，經常發生，所以前往納木措，須做好保暖準備，若因大雪阻攔，車子無法通行，會以其他景點行程替代。納木措湖湖面海拔 4,400 多米，日照強烈，前往旅遊請注意做好曬，湖邊有許多藏民，牽著牦牛收費供遊客拍照，請注意談好價錢，或詢問導遊拍照規則，以免發生不必要的糾紛。

早：酒店內

午：中式合菜 RMB50/人

晚：天堂洲際酒店自助餐

住宿：★★★★★ 拉薩聖地天堂洲際大飯店 或同級

#### ◆第八天 拉薩【羅布林卡】→ 西安 → 上海(浦東)

【羅布林卡】俗稱拉薩的頤和園，藏語意為“寶貝公園”，為歷代達賴喇嘛的夏宮。每當夏日來臨，達賴喇嘛便從布達拉宮轉移到羅布林卡辦公。其建築以格桑頗章、金色頗章、達登明久頗章為主體，有房 374 間，是西藏人造園林中規模最大、風景最佳的、古跡最多的園林。

前往拉薩機場經西安前往上海。

早：酒店內

午：中式合菜 RMB60/人

晚：機上簡餐

住宿：準★★★★★ 金古源豪生酒店 或同級 (不含上海段)

#### ◆第九天 上海(浦東)→ 桃園

今早在飯店享用豐盛的自助早餐後。專車前往機場，搭乘豪華客機回到台灣溫暖的家,結束此次難忘美好的西藏 青藏鐵路.拉薩.日喀則 9 日之旅。

早：酒店內

午：機上簡餐

晚：X

住宿： 溫暖的家

~~祝旅途愉快~~



# 傲遊 西藏。

雪域高原

在那片蔚藍的天空下，  
在那片純淨的土地上，  
找到那最真誠的自己。

## 【傲遊大川藏-入藏證所需資料】

團隊進入西藏自治區旅遊，必須提前辦理入藏證件。需要提供以下相關資料：

1. 參團旅客之臺胞證影本(有照片面)，需清晰版(照片要清楚)或正本。
2. 參團旅客職業以及聯絡電話資料。
3. 青藏鐵路軟臥(四人一室)須於 60 天前提供有效臺胞證件購票，否無法保證軟臥或同一車次。
4. 辦理入藏證需要在入藏前四十五天提供以上資料，入藏證規定須團去團回，因此入藏證的下件時間會依團隊整團證件送齊後送出辦件。
5. 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：合法診所、醫院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，並蓋醫院章才能辦理。以上規定，煩請務必配合，如無法提供則臺辦有權不受理。
  - 健康檢查表需標示：
    - A. 血壓：高壓：110~140mmHg 之間；低壓：70~90mmHg 之間。
    - B. 空腹血糖：60~100mg/dL 之間。
    - C. 健康檢查表上須註明：旅客無心臟藏病史，未曾心臟開刀或裝支架。
6. 入藏送證資料截止日於出發 45 天前提供所需正確有效檔，以免影響時間內送件。