

西藏世界屋脊青鐵、林芝(西藏江南)、拉薩(前藏)、日喀則(後藏)、納木措、羊湖極地(二大聖湖)金鑽十日

《聖湖畔景觀咖啡下午茶+村莊部落藏服體驗+河畔雲居藏茶館賞布達拉宮》

拉薩特別安排下榻~五星洲際天堂+五星鄉葛里拉國際酒店/瑞吉度假國際酒店

M 旅遊小語

四野蒼茫，遍地牛羊，牧民奔跑在莽原上，牧歌長調悠揚，雪域高原，白馬嘶鳴哀放，西藏 西藏，遠方山脊，躍動不息，自由的思緒，藏在高原大地上，那木錯湖靜靜流淌，雅魯藏布江雄壯奔放，西藏 西藏，冰川沉寂在雲上，撐起永恆的太陽，活佛喇嘛和著濃鬱藏香把酥油燈點亮，環繞拉薩的八廓街已灑滿溫暖的光芒，西藏 西藏，轉經道上，時光伴隨日日匆忙，信仰在長風的經幡裡親揚，淨土中只有寧靜與安詳，西藏 西藏，布達拉宮的紅色外牆，天音渺渺中，鐘聲聲聲迴響，青藏鐵路，滿足人們心靈的渴望，我看到喜馬拉雅山高聳的冰峰上，一朵雪蓮早已靜靜的綻放，西藏，西藏。

在世界屋脊，
海拔4000米以上的青藏高原，
寬闊的大地透澈的湖水，
山水相印著大自然的奇景感動，
如此壯麗的西藏
一生一定要去一次的高地仙境，
等你來揭開他的無限風采。



青藏鐵路世界鐵路之最

- 世界之最(1) 海拔最高、線路最長的高原鐵路
- 世界之最(2) 穿越凍土里程最長的高原鐵路
- 世界之最(3) 擁有最高的鐵路車站：唐古拉山車站(海拔5,068公尺)
- 世界之最(4) 擁有最高的高原凍土隧道：風火山隧道(海拔4,905公尺)
- 世界之最(5) 擁有最長的高原凍土隧道：崑崙山隧道(全長1,686公尺)
- 世界之最(6) 擁有最高的鐵路鋪架基地：安多鋪架基地(海拔4,704公尺)
- 世界之最(7) 擁有最長的高原凍土鐵路橋：清水河大橋(全長11.7公里)



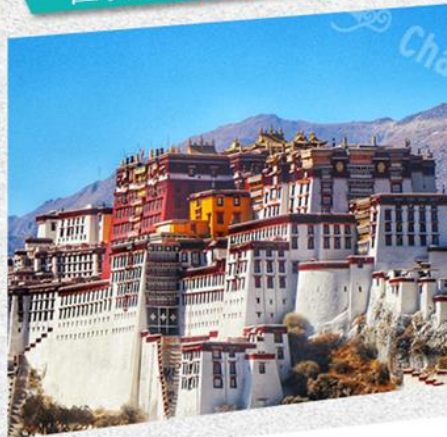
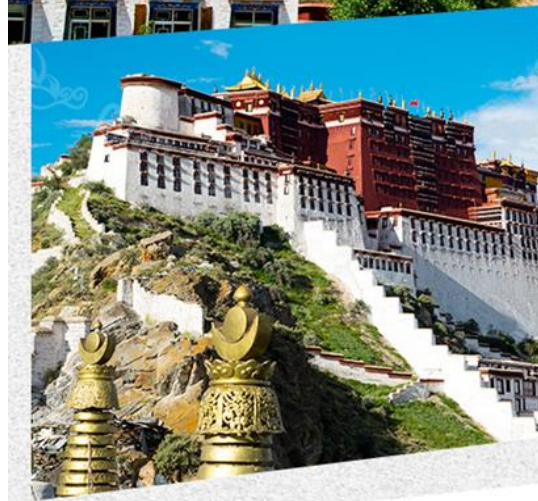


布達拉宮

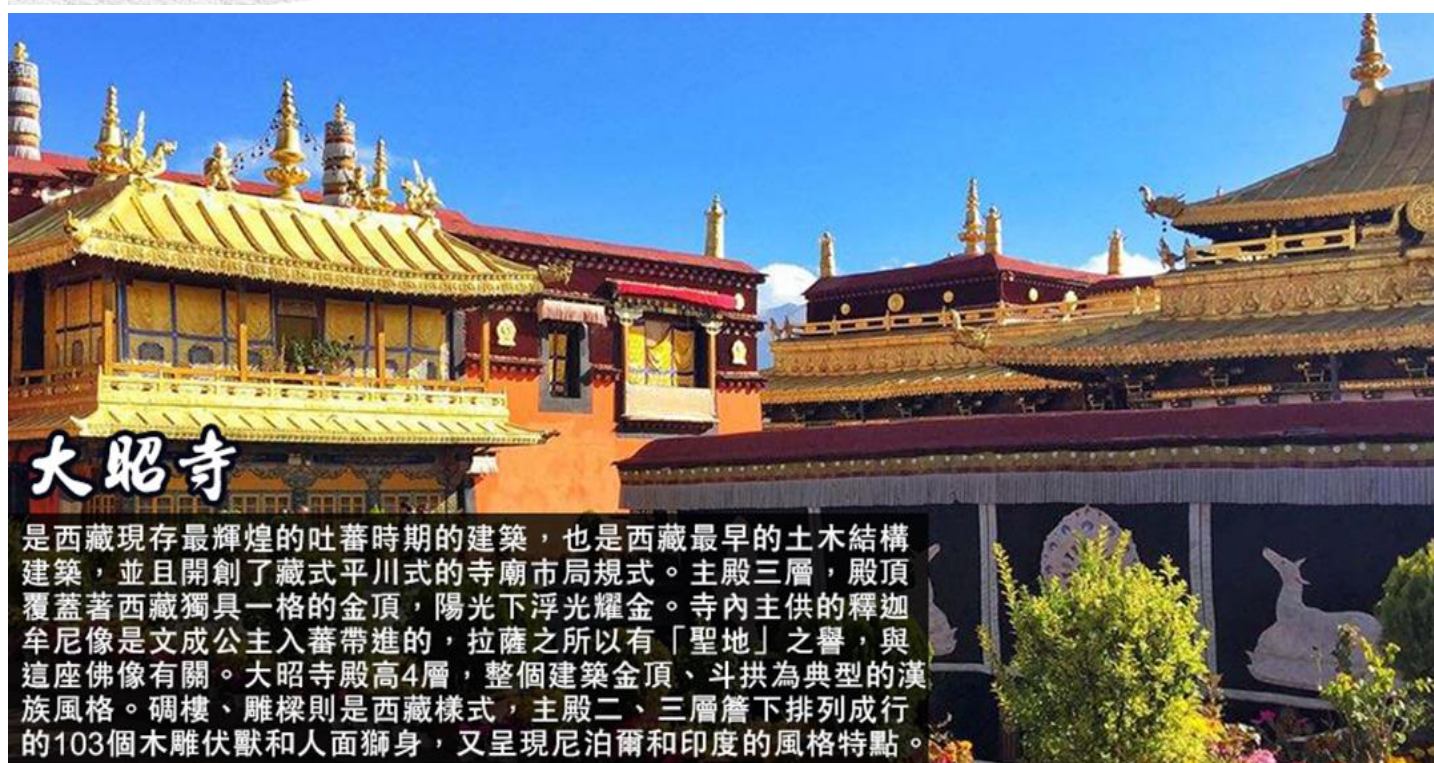
Potala Palace

1994年列入《世界文化遺產》

世界上海拔最高的宮殿



布達拉宮是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建，是當今世界上海拔最高、規模最大的宮殿式建築群。布達拉宮屹立在西藏首府拉薩市區西北的紅山上，13層宮殿建築，高110米，全建築倚疊砌，蜿蜒至山頂，占地10萬多平方米，在數十裡之外就可以遠眺其雄姿，同時，它也是拉薩的重要標誌。



大昭寺

是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。主殿三層，殿頂覆蓋著西藏獨具一格的金頂，陽光下浮光耀金。寺內主供的釋迦牟尼像是文成公主入蕃帶進的，拉薩之所以有「聖地」之譽，與這座佛像有關。大昭寺殿高4層，整個建築金頂、斗拱為典型的漢族風格。碉樓、雕樑則是西藏樣式，主殿二、三層簷下排列成行的103個木雕伏獸和人面獅身，又呈現尼泊爾和印度的風格特點。

林芝

西藏的江南

林芝古稱工布，是西藏自治區下轄的一個地級市，
林芝藏語意為“娘氏家庭的寶座或太陽的寶座”。

世界上最深的峽谷—雅魯藏布江大峽谷



巴松錯 / 又稱錯高湖 是紅教聖湖

巴松錯又名錯高湖，藏語中是“綠色的水”的意思，是紅教的一處著名神湖和聖地。

距岸邊大約一百米處有一座小島名為紮西島，傳說該島是“空心島”，即島與湖底是不相連而漂浮在湖水上的。

魯朗林海 / 西藏江南

魯朗林海是一處雲山霧海裡的森林，有“叫人不
想家的”的美譽，整個景點如詩如畫，周邊雪山
林立，溝內森林蔥蘢，林間還有整齊如人工修剪
般的草甸，許多民居修建在這山環水複的天上森
林，周邊溪流蜿蜒，有成千上萬種野花競相開放
，簡直就是人間天堂。



札什倫布寺
是日喀則地區最大的寺廟，
參觀要點包括：
存放十世班禪大師遺體的十世班禪靈塔殿；
世界上最大的強巴佛銅像，
十世班禪靈塔殿前面的漢佛堂。



札什倫布寺

日喀則

羊卓雍措

西藏三大聖湖之一，湖面海拔4441米，有700多平方公里的水面。其風景優美秀麗，。大概行駛一個半小時就可以到崗巴拉山口（4794米），從山口既能欣賞碧綠般的高原湖泊，也能欣賞連綿不斷錯落有致的山峰。



◆ 聖湖 - 羊卓庸湖 ◆



羊湖極地景觀咖啡

遠處雪山環抱，飛鳥湖面掠過，
在緊鄰羊湖邊的咖啡雅座上，
這是一處神秘、寧靜、優雅的土，曾經對外
秘而不宣，只有當地人才知道的淨土，
如今我們特別安排，來這裡，終於知道何謂秘境。



ALL YOUR TOUR



藏北草原

野生動植物的天堂

在那一望無際的草原上，到處都是牧民賴以生存的犏牛和羊群，處處可見牧民棲息之所一帳篷。

八廓街

著名的轉經道和商業中心

八廓街引又名八角街，位於拉薩市舊城區，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了古城的傳統面貌和居住方式。八廓街原街道只是單一圍繞大昭寺的轉經道，藏族人稱為“聖路”。





INTERCONTINENTAL
HOTELS & RESORTS

拉薩聖地天堂洲際大飯店

Inter Continental Lhasa Paradise



飯店介紹

這裡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。





拉薩香格里拉大酒店
Shangri-La Hotel & Resort

★★★★★

拉薩香格里拉大酒店座落於拉薩的城關，是帶給您歡樂假期與放鬆身心的完美住宿選擇。離市中心僅5.7km的路程，能確保旅客快捷地前往當地的旅遊景點。住宿位置優越，讓旅客前往市區內的熱門景點變得方便快捷。



拉薩瑞吉

度假酒店

The St. Regis Lhasa Resort

離天空最近的酒店

這座全球海拔最高的瑞吉度假酒店，它將西藏文化與現代設計融合的恰到好處，設計靈感源自於西藏最偉大的建築之一「色拉寺」。



拉薩瑞吉度假酒店採用本土現代設計，設有室內游泳池和含鈦水療中心，享有園景花園美景，一直可以看到3公里外的歷史悠久的布達拉宮。

客房配備了平面電視和迷你吧，裝潢有木質鑲板和專門設計的傢俱。現代化的浴室設有獨立的浴缸和免費洗浴用品。





图例

	景区		高速公路		行政界线
	景点		主要公路		桥梁
	山峰		次要公路		火车站
	省会		铁路		汽车站
	地级市		湖泊河流		机场
	县(市)		长城古墙		码头

精選景點

- ❖ **林芝**：被稱為“西藏江南”的林芝地區位於西藏東南部、拉薩以東。林芝大部地區氣候濕潤，景色宜人，少數民族以門巴族和珞巴族為主。
- ❖ **巴松措**：巴松錯在藏語裡意為“綠色的水”，是紅教的著名神湖。在巴松錯湖中有一紮西島，島上有一座錯宗工巴寺，是西藏有名的紅教寺廟，門口供奉著男女生殖器的木雕，生殖之神是高原居民的守護神。
- ❖ **拉薩**：拉薩是一個人文與自然景觀並存的城市。如果喜歡歷史和建築，那絕對不能錯過布達拉宮、羅布林卡和西藏博物館。要是對宗教感興趣，就一定要看看大昭寺、哲蚌寺、沙拉寺等藏傳佛教聖地。如果想欣賞自然風光，不如去看看周邊的羊八井和納木錯。
- ❖ **布達拉宮**：世界上海拔最高、最雄偉的宮殿是拉薩乃至西藏最重要的象徵。是吐蕃王朝贊普松贊干布為迎娶尺尊公主和文成公主而建，布宮主要由紅宮和白宮組成，中間最高的紅宮是舉行宗教儀式的重要場所，周圍的白宮主要為達賴喇嘛的生活和政治活動場所。
- ❖ **大昭寺**：是八廓街的中心，當年松贊干布為紀念尺尊公主入藏而建。寺廟最初的名字“惹薩”後來成為這座城市的名字，演化為今天的“拉薩”。因此，人們常說“先有大昭寺，後有拉薩城”。大昭寺作為“西藏的眼睛”，在西藏宗教文化中有著至高無上的地位。
- ❖ **八廓街**：又名“八角街”，是拉薩最著名的轉經道和商業中心。它原本只是環繞大昭寺的轉經道，被藏族人成為“聖路”，而現在卻逐漸擴展為圍繞大昭寺周圍的大片舊式老街區的統稱。
- ❖ **羊卓雍湖**：羊卓雍錯，通常簡稱為“羊湖”，與瑪旁雍錯、納木錯並稱西藏三大神湖。羊湖位於拉薩以南，湖面海拔 4441m。
- ❖ **羊卓雍湖聖湖畔雪山下藏服拍照**—羊卓雍湖聖湖畔著藏服拍照深度體驗扎瑪龍村藏族民情
- ❖ **獨家安排羊湖秘境雪山下午茶賞冰川**—悠閒時光·羊湖秘境. 聖湖邊. 雪山下. 遠眺千年冰川—品嚐中國最高海拔雪山咖啡茶館. 傲遊西藏客戶獨享的仙境冰川秘境之旅，就在羊湖秘境之地。
- ❖ **卡若拉冰川**：卡若拉冰川位於西藏山南地區浪卡子縣和江孜縣交界處，是西藏 3 大大陸型冰川之一，冰川上部為一坡度較緩的冰帽，下部為兩個呈懸冰川形式的冰舌。巨大的冰川從山頂雲霧飄渺處，一直延伸到離公路只有幾百米的路邊。
- ❖ **紮什倫布寺**：紮什倫布寺是西藏日喀則地區最大的寺廟，位於日喀則市城西的尼瑪山東面山坡上，是班禪的駐錫地，後藏的宗教中心，與拉薩的甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺，西寧的塔爾寺，甘肅的拉普楞寺並列為格魯派“六大寺”。
- ❖ **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。
- **重點提示**：鑒於西藏特殊的民族傳統、文化古蹟和生態環境保護的需要，同時也因西藏的地理環境特殊，非中國公民身分證件及護照持有者，必須辦理入藏函，且西藏政府會因西藏氣候、活動及藏族節慶……等因素，考量西藏接待外賓能量，全面管制外賓入藏。

特色美食

- ❖ **林芝松茸石鍋雞風味**：是昔日藏族王室獨有，屬於「贊普宴」中的神秘藏菜之一。正宗的石鍋雞，烹煮必須得用墨脫的石鍋。墨脫有著世界上稀有的天然岩石「皂石」，它是從七千公尺高的南迦巴瓦峰懸崖雲母石上砍鑿下來，用整塊石頭雕鑿成鍋，直接近火煮湯，湯汁香濃可口，後味醇厚持久。據檢驗，這種石鍋含有人體所需的矽、鎂、鈣、錳、鐵、鋅等十六種微量元素，不含任何放射性元素及對人體有害物質，能耐攝氏兩千度高溫，傳熱快、不粘鍋、不變色，鍋子使用越久，食物味道越醇厚，使用價值越高。請注意，吃石鍋雞一定要按照先喝湯，再吃松茸，再吃雞肉的流程享用，才可以感受到鮮美湯汁的超級誘惑。



- ❖ **野生菌類火鍋：**拉薩“人民公社”菌王府野菌火鍋，裡面供毛澤東像，掛毛澤東語錄，服務員一律穿別著毛澤東像章的軍綠色服裝，幾分像紅衛兵，幾分像紅色革命電影裡的國民黨特工，幾分像妖怪。披掛一條潔白哈達的毛像兩邊，掛著一副對聯：“翻身不忘毛主席，致富不忘鄧小平”，野菌火鍋湯頭濃郁，味道鮮美，是到拉薩旅遊不可錯過的在地美食。



- ❖ **拉薩北京涮羊肉：**傳統的北京涮肉以羊肉和羊肚為主要食材，白菜、粉絲、土豆、豆腐、菠菜等為主要配菜。隨著北京涮鍋文化多年來在全國各地的傳播和發展，如今，在西藏，犛牛肉作為涮鍋中最具本土特色的新食材，廣受食客們的喜愛。



- ❖ **五大爺招待所：**左觀拉薩河畔、右盼布達拉宮，五大爺魚莊餐廳地理位置優渥、室內裝具有傳統藏式的風格，讓來拉薩的旅客有著優良的用餐環境。五大爺魚莊採用川菜的烹飪手法，既有藏式特色，又保持嘉絨風味，從而別具一格。用完餐的旅客記得放慢腳步到三樓河畔雲居咖啡茶館，可享受高原藍天河流及欣賞布達拉宮壯麗的全景色。是最佳優質餐廳



- ❖ 西藏的素食，在西藏的有些地方只能吃到鍋邊素的條件，因此您有特殊餐食時請提前告知，否則無法立即為您處理請見諒。
- ❖ 全程素食的貴賓，除機上餐時航空公司安排外，行程餐食，每一~二人為二菜一湯，三人為三菜一湯，以此類推，至多一桌八菜一湯為上限。
- ❖ 西藏地區因考量高原反應影響將不提供啤酒及汽水，不便之處敬請見諒。

貼心安排

- ❖ **【特別加贈】：**本公司為提升旅遊團員之保障權益，除依觀光局規定投保旅行業責任保險台幣 200 萬意外險+10 萬意外醫療費用，另額外再加保：旅遊平安險 100 萬+10 萬意外醫療費用+20 萬海外突發疾病醫療+海外緊急救援服務，讓您玩的開心又放心！
- ❖ **【推薦活動】：**文成公主秀 380R 起/人(戶外 SHOW)(不強迫，需 10 人才成行)(遇雨天取消)。
《文成公主》實景劇在海拔 3700 多米的戶外劇場動用演員近 800 人，劇場位於拉薩河畔，慈覺林村，這裏是文成公主曾經紮營過的地方。《文成公主》採用現代舞臺藝術形式，以拉薩自然山川為背景，在戶外星空下，講述了大唐文成公主離開長安一路渡過濤濤大河、翻過巍峨大山、穿過廣袤荒原、走過雨雪風霜，克服艱難險阻到雪域高原與吐蕃王松贊幹布和親的傳奇故事。作為被人們所

熟知的故事，該劇從 2013 年上演開始就受到了廣泛的關注和好評。

註：文成公主秀門票，因座位席次的區分，B 票 380R、A 票 480R、V 票 580R、VIP 票 880R，實際售價以當地為準。



★ **【車上鋼瓶氧氣瓶提供】**：旅遊車上備有鋼瓶氧氣，以便您在旅途中所需要時，能適時的供給，讓您能安心及放心的旅遊。

★ **【特別贈送】**：

1. 拉薩迎賓哈達
2. 免費提供礦泉水一天一瓶
3. 掛耳旅行咖啡享受慢活.
4. 西藏榮譽證書
5. 傲遊西藏地圖攻略.
6. 每人一瓶小氧氣
7. 五大爺高原藏茶館(拉薩河畔賞布達拉宮)/羊湖極地觀景台湖畔賞冰川下午茶



※以下為本行程預定航空班機及飛航路線，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

※因應國際油價波動，航空公司隨機票所增收燃油附加費用，會隨國際油價而有所調整。

參考航班-台北出發 每周五出發

出發日期	班機編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
Day 1	廈門航空 MF880	桃園國際機場	長樂國際機場	11:25	13:00
Day 1	廈門航空 MF8451	高崎國際機場	雙流國際機場	16:05	19:00
Day 2	西藏航空 TV9848	雙流國際機場	林芝機場	08:30	10:35
Day10	廈門航空 MF879	長樂國際機場	桃園國際機場	08:50	10:25



行程內容

第一天

台北→福州→成都

今日準備好行李，帶著探索絕代美景的心情，集合搭機飛往中國四川省【成都】。

■ **【成都】**：又稱「蓉城」於戰國時代已是蜀國的首都，歷經三國蜀漢、隋唐等朝代更迭發展成經濟發達文化深厚繁榮的重要城市更成為歷代固守西南的重要出口集散樞紐；更被評為「中國最佳旅遊城市」。

溫馨提醒：

*飛青藏高原的航班，因地形關係，經太陽照射升溫，下午容易產生氣流紊亂，造成飛行不適，故皆為上午早班機，所以請各位貴賓早點休息，有充足的睡眠，明日飛青藏高原才不易發生身體不適。

*由於明天前往青藏高原早班機，酒店早餐只供應簡單餐盒，建議自行備乾糧或餅乾，亦可在酒店附近購買一些水果，帶上飛使用，多吃水果可以有效紓解初到高原的身體不適反應。

餐 食：

(早餐) 敬請自理 (午餐) 敬請自理(晚餐) 川菜風味 60R

住 宿：	★★★★★賽倫吉地大酒 或 協信希爾頓酒店 或 同級
第 二 天	成都✈林芝✈魯朗林海✈魯朗國際小鎮 景點： ☐ 哈達迎賓 ☐ 魯朗林海 ☐ 途經色季拉山停留拍照 ☐ 遠眺南迦巴瓦峰 ☐ 雅魯藏布江河匯流處 ☐ 林芝八一鎮

■【哈達迎賓】：導在藏族文化裡，白色的哈達是純潔的象徵，代表著崇高的禮節。到達林芝機場，由領隊帶領出機場，我們西藏的導遊將會為大家獻上。

■【江河匯流處】：是指雅魯藏布江與尼洋河兩江匯流處。雅魯藏布江是西藏地區生命之源，所有生命、文明均發源於雅魯藏布江河谷。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。觀賞兩江交匯合一，奔流而下的壯麗景觀，將會驚歎於大自然的雄偉、博大和神奇。

■【魯朗林海】：最能代表林芝風采的地方魯朗，藏語意為龍王穀，是龍王爺居住的地方，也是叫人不忍離去的地方。區內樹滿青山、河流縱橫，有規模巨大、終年碧綠蒼翠、林木蔥蘢的原始森林和漫山遍野的杜鵑花。林區特色的木籬笆、木板屋和農牧民的村落星羅棋佈，錯落有秩，山間的雲霧時聚時散，與雪山、林海、田園勾畫了一幅恬靜、優美的山居圖，素有西藏江南或東方瑞士的美譽。天氣晴朗的話可以遠眺世界第 15 高峰【南迦巴瓦峰】的雄姿是中國西南部的一座著名山峰，位於喜馬拉雅山脈東端、西藏自治區林芝地區米林縣墨脫縣交界地帶，海拔 7,782 公尺，也是世界所有高度超過 7,600 公尺的山峰中位置最靠近東方的。**南迦巴瓦峰曾被《中國國家地理》雜誌評為「中國最美十大名山」第一名。**

■【魯朗小鎮】：“魯朗國際旅遊小鎮”位於西藏自治區林芝魯朗鎮，是由廣東省援建的重點旅遊開發專案。2011 年，廣東省和西藏自治區共同把“魯朗國際旅遊小鎮”建設項目列為重點援藏專案，提出要打造凸顯藏族文化、自然生態、聖潔寧靜、現代時尚的國際旅遊小鎮。2012 年 3 月，魯朗國際旅遊小鎮項目正式啟動並奠基；2013 年魯朗國際旅遊小鎮進入全面建設階段；2014 年底將完成所有主體工程；2015 年底全面竣工，預計 2016 年魯朗國際旅遊小鎮正式開放。林芝縣魯朗景區素有“東方瑞士”美稱。2011 年，“林芝魯朗國際旅遊小鎮”建設專案被廣東省和林芝地區列為重點援藏專案。廣東省委、省政府高度重視專案建設，省委副書記、省長朱小丹親自主持專案籌備工作，多次聽取陳可石教授關於專案規劃設計彙報，具體指導各項工作。

■【林芝】：有西藏小江南之稱，是個人文景觀和自然景觀極其豐富的地區。它地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，海拔最低的地方僅 900 米，氣候濕潤，景色宜人。林芝的森林原始景觀保存完好，高原挺拔的西藏古柏喜馬拉雅冷杉以及百餘種杜鵑等應有盡有，素有「自然博物館」之稱。

■【八一鎮】：八一鎮是林芝地區政治經濟及文化中心，八一鎮海拔 2900 米，位於尼洋河畔。作為重要的藏東南物資集結與交易中心，八一鎮的商業比較興盛。

行車距離：

成都（海拔 495 米）→ 林芝機場（海拔 2954 米）→ 約 19.4 公里 車時約 30 分 → 尼洋河&雅魯藏布江交會處 → 約 54.8 公里 車時約 1 小時 20 分 → 魯朗林海（海拔 3700 米）→ 約 55 公里 車時約 1 小時 20 分 → 林芝縣（海拔 2980 米）

溫馨提醒：

*林芝海拔較低，，氧氣含量約為平地的 88%，比西藏其他地區高很多，許多害怕高原反應的人，都會先到林芝適應高原氣候，然後才到海拔較高的拉薩。

*當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或是糖水，喝點糖水可有效舒緩高原的不適，或準備葡萄糖飲用。

*到高原第一天切忌洗澡，不要洗頭喔！早早休息，可提早適應高原環境。

*進入藏區，請尊重當地宗教信仰、風俗民情及藏區人民的生活習慣。

*高原地區旅遊屬特殊路線，西藏幅員廣大，車程較遠，住宿條件較一般沿海旅遊路線辛苦，全程上的住宿、用餐、車況比不上大陸其他地區，行程中我們盡量安排最高等級的服務，請各位貴賓見諒。

餐 食：	(早餐)飯店內享用 (午餐)中式合菜 50R (晚餐)魯朗石鍋雞 60R
住 宿：	林芝風情園酒店 或 岷山酒店或博泰大酒店 或 同級
第 三 天	林芝 ➡ 神湖巴松措-措宗寺 ➡ 拉薩 景點：□神湖巴松錯

■【巴松錯】：有西藏小瑞士之稱，絕美風光。巴松措又名措高湖，意為綠色的水，是藏傳佛教寧瑪派紅教的著名神湖。湖形狀如鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，長約 12 公里，湖寬幾百至數千米不等，總面積 6 千多畝。湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，湖面上有黃鴨，沙鷗，白鶴等飛禽熱鬧非凡，湖中則是遊魚如織，分外寧靜。湖心紮西島上有錯宗工巴寺，建于唐代末年。島上的礁石均雕刻成了別致的動物形象以及佛像。錯宗工巴寺為土木結構，上下兩層，供奉蓮花生大師，尚有蓮花生大師加持過的求子洞。

■【金色池塘】西藏的旅遊熱門城市以拉薩為主，而素有「拉薩東大門」之稱的達孜縣自然也是行程里不可或缺的一項清單。達孜縣距離拉薩半小時車程，這裡有諸多尚未被完全開發的原生態景點值得一去。天然的景象，總是能帶給我們驚喜。達孜金色池塘，遼闊的山脈上面飄著厚重的白雲，雖說高原的空氣稀薄，但這樣的景色還是讓人沁心。這是一片尚在開發的濕地，面積並不大，依託著一片池塘，講述著那些專屬於達孜的美景。湖中的倒影楚楚動人，將整個世界翻轉，待夕陽西下，傾瀉的金色陽光鋪滿了整個湖面，湖水幻變成金色，那時才讓我明白，這真是名副其實的金色池塘。

行車距離：

林芝-約 129 公里 車時約 3 小時 40 分-巴松措(海拔 3500 米)-約 365 公里 車時約 8 小時 30 分-拉薩(海拔 3650 米)

溫馨提醒：

*進入西藏請不要談政治，尊重當地文化傳統，才能享受一各完美的西藏旅程。

*進入高原日照強烈，請自備太陽眼鏡、遮陽帽、防曬油以免曬傷。同時高原氣候乾燥，也需帶保溼乳液，一免手腳乾裂。

*如何預防高原反應：

- 一、首先我們應該保持良好的心理素質，情緒勿過分亢。
- 二、要注意好保暖。
- 三、高海拔地區請勿吸煙、喝酒，防止呼吸道受感染。
- 四、食物方面選擇高熱量易消化的。
- 五、睡眠方面要充足。
- 六、抗高原反應藥品及個人藥品要準備齊全等。

餐 食：	(早餐)飯店內享用 (午餐)中式風味 50R (晚餐)野菌風味 60R
住 宿：	★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或 同級
第 四 天	拉薩 景點：世界文化遺產-布達拉宮 □世界文化遺產-大昭寺 □八廓街□訴說瑪吉阿米故事館體驗浪漫情史

■【世界文化遺產-布達拉宮】：它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。布達拉宮始建於西元 7 世紀，是藏王松贊幹布為遠嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉薩海拔 3700 多公尺的紅山上建造了 999 間房屋的宮宇，宮體主樓 13 層，高 115 公尺，全部為石木結構，5 座宮頂覆蓋鑲金銅瓦，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。

■【宗角祿康公園】：拉薩的布達拉宮後，有一片水清林幽之所，古柳蟠生，碧波清澈。這就是拉薩著名的園林——宗角祿康。宗角祿康是布達拉宮附近最著名的水域，所有水中倒影的布達拉宮照片都是從祿角宗康方向拍攝的。在藏語中，“宗角”的意思是：(布達拉)宮堡後面；“祿康”，意為魯神殿。魯神是藏傳佛教和苯教對居於地下和水中的一類神靈的統稱。“魯神”往往被漢譯為“龍神”，進而又被誤傳為內地人所說的龍王，“龍王潭”這個俗稱因此出現。

■【世界文化遺產-大昭寺】：又名“祖拉康”，藏語譯為經堂。此寺為西藏最古老的神廟，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。傳說中這裡原來是一片湖水，後來是唐朝文成公主選定為寺院的地點，並用山羊背土填湖而建。原先尼泊爾尺尊公主帶來的不動金剛佛像（釋迦牟尼八歲等身像）被安放於此，而文成公主所攜帶的覺臥佛像（釋迦牟尼十二歲等身像）安放在另建的小昭寺。後來唐朝金城公主嫁到吐蕃後又將（釋迦牟尼十二歲等身像）移到大昭寺，又再將（釋迦牟尼八歲等身像）移到小昭寺。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簽。

■【八廓街】：位於拉薩舊城區，又稱八角街，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。這裡店鋪林立，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。

■【外觀訴說瑪吉阿米—體驗倉央嘉措(達賴六世)浪漫情史】：藏語「瑪吉阿米」意為「未嫁娘」。關於六世達賴倉央嘉措與瑪吉阿米，有許多不同版本的傳說，「瑪吉阿米」的身份也無定論。有傳說稱，瑪吉阿米出自倉央嘉措的情詩，相傳是倉央嘉措情人的名字。傳說當年倉央嘉措與瑪吉阿米幽會之所，即如今拉薩八廓街東南角的瑪吉阿米所在的這幢土黃色小樓，該小樓這種鮮艷的黃色只可用於寺廟外牆或者高僧的住所，甚至連八廓街上的貴族府邸都不敢塗成黃色，所以這座小樓非常引人注目。也有說法稱，「瑪吉阿米」是這座黃房子酒館的老闆娘。還有的藏學家認為，倉央嘉措的作品雖然通常被視為情詩，但也可能是其浪漫主義的寫詩手法，以使其詩具備較為豐富的宗教內涵，那位月光般的姑娘實際上是倉央嘉措所尋找的度姆女神。瑪吉阿米帶有濃郁的西藏風格，餐廳內的茶几上有許多留言本，來自世界各地的旅遊者在上面寫滿感想，餐廳曾將這些留言結集出版。可自費前往瑪吉阿米樓頂的咖啡廳可俯瞰八廓街、八廓東街、八廓南街感受倉央嘉措(達賴六世)浪漫情史

溫馨提醒：

- ◇ 每年參觀布達拉宮的人次太多，而每天布達拉宮有參觀人數限制，因此團體參觀遊西藏旅遊局統一調配，於前一天才知，且參觀布達拉宮有時間限制，每十四人成為一個團體，每個團，只能參觀一小時，故行程順序會有前後調整。統一旅行團，可能因旅遊局調配，分成好幾個時段進入布達拉宮參觀，參觀時需查驗證件。
- ◇ 參觀布達拉宮時，不允許攜帶水，飲料，化妝品等液體，不允許攜帶刀具、火具（火機、火柴）等物品。攜帶了以上東西的朋友可以把東西寄存在布達拉宮售票處，待你參觀完布宮從北門出來時，可到寄存處領回。
- ◇ 進大寺廟參觀，一定要按照藏傳佛教習慣順時針前進。藏傳佛教寺廟裡都不允許拍照。
- ◇ 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。
- ◇ 在西藏購物，如果沒有興趣購買，請勿殺價，若要殺價，就請一定購買，以免招來不必要的麻煩。
- ◇ 瑪吉阿米甜茶館，除了二樓藏式風味餐及甜品飲料外，可自費前往三樓咖啡廳更有世界最高品質的高原咖啡，濃郁醇厚，帶著水果香氣，咖啡有著極不明顯的酸度，喝起來不酸不澀，啜飲一口，

刺激你的味蕾，不斷分泌出唾液，讓你在乾燥的高原環境下，有著愉快的心情，是你在高原不能錯過的享受。

餐 食：

(早餐)飯店內享用 (午餐)陶式鹽焗雞 50R (晚餐)北京涮羊肉 80R

住 宿：

★★★★★聖地天堂洲際大酒店 或 同級

第 五 天

拉薩 🚗 紮什倫布寺 🚗 班禪新宮 🚗 日喀則

景點：□ 紮什倫布寺 □ 班禪新宮

■【**紮什倫布寺**】：藏語意為“吉祥須彌山”，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愣寺並列為格魯派的六大寺廟。始建於明正統十二年（1447年），創建人是格魯派祖師宗喀巴的徒弟根敦珠巴，根敦珠巴後來被追溯為一世達賴喇嘛。寺廟位於日喀則市城西的尼色日山坡上，是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。大彌勒殿內的強巴佛銅像高達30米，是世界上最大的銅塑佛像。

■【**班禪新宮**】：是西藏佛教領袖班禪宮殿之一，又名德慶格桑頗章；位於扎什倫布以南，新宮建築富麗堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宮內存放有很多西藏曆史文物及藝術精品，尤以一幅《八思巴會見忽必烈》的壁畫最為精美。目前是班禪大師安寢的夏宮，新宮有三道門，第一道門前簷有四根八角朱漆大柱抵頂，門殿浮雕著凶悍不馴的野獸、騰躍欲飛的蟠龍和各種花卉圖案門壁兩側。彩繪著卷雲、猛虎、長龍、人物和佛教故事壁畫。筆法細膩，形神俱肖。過了第一道門便是一條幽深小徑，紅瑩碎石鋪路，白石玉塊鑲花。第二道門是一個前庭四合院，邁進四合院，進入第三道門，便可觀賞那建築雄渾、富麗堂皇、莊嚴肅穆的宮殿了。

行車距離：拉薩(海拔3600米)→約274公里 車時約4小時30分→日喀則

※溫馨小提醒：若遇日喀則班禪新宮將暫時停止對外開放參觀等不可抗力之因素，團體將以現場退費每位RMB30/人，不便之處請見諒。

餐 食：

(早餐)飯店內享用 (午餐)中式合菜 50R (晚餐)酒店用餐 80R

住 宿：

日喀則穆倫拉宗或喬穆朗宗大酒店同級

第 六 天

日喀則 🚗 遠眺宗山遺址 🚗 江孜 🚗 卡若拉冰川 🚗 羊卓雍措聖湖-湖畔冰川下午茶-藏族部落藏服拍照-藏族民情結合(聖湖畔+雪山冰川+藍天下+藏族部落村莊+湖畔景觀餐廳) 🚗 崗巴拉山口 🚗 拉薩

景點：□ 卡若拉冰川 □ 羊卓雍措聖湖-湖畔冰川下午茶-藏族部落藏服拍照+湖畔景觀餐廳

■【**遠眺宗山遺址**】：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。

■【**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。

■【羊卓雍湖】：羊卓雍錯，藏語意“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一。海拔 4441 公尺有 700 多平方公里的水面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。

■【羊卓雍湖聖湖畔雪山下藏服拍照】：羊卓雍湖聖湖畔著藏服拍照深度體驗扎瑪龍村藏族民情。

■【獨家安排羊湖秘境雪山下下午茶賞冰川】：悠閒時光。羊湖秘境. 聖湖邊. 雪山下. 遠眺千年冰川-品嚐中國最高海拔雪山咖啡茶館. 如果說西藏是神的故鄉，人的天堂，那麼羊湖便是眾神、眾佛駐足腳步休息的地方，坐在羊湖畔，啜飲著香醇的高原咖啡藏茶，輕舔唇邊濃厚的奶泡，一杯感動人心的高原咖啡伴隨著羊卓雍措湖秀麗的風光，帶您進入西藏最美的仙境。坐在秘境中品嚐咖啡，遠望有小珠峰之稱的乃欽康桑雪山，看著羊湖湖面飛過的水鳥，數著草甸上吃著小草的山羊，這就是人間仙境。傲遊西藏客戶獨享的仙境冰川秘境之旅，就在羊湖秘境之地。

■【崗巴拉山頂】：站在【崗巴拉山頂】向南眺望，像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧綠的湖水平滑如鏡，白雲、雪峰清晰地倒影其上，湖光山色，相應成趣。湖濱水草豐美，牛羊成群，是理想的天然草場。

行車距離：日喀則(海拔 3836 米)→約 92.3 公里 車時約 2 小時 10 分→ 江孜(海拔 3900 米) 約 75 公里車時約 1 小時 50 分 → 卡若拉冰川(海拔 5560 米)約 79.5 公里 車時約 2 小時→羊卓雍湖(海拔 4441 米)-拉薩→約 119 公里 車時約 2 小時 30 分

溫馨提醒：

*羊卓雍措，翻越 5030 米的崗巴拉山口後，沿公路一直向下到羊湖湖畔需要大約 30 分鐘，這一路是欣賞羊卓雍措的最佳角度，一路上有多個觀景平臺，可駐足停留拍照。

*羊卓雍措旁的藏獒和犛牛，如拍照是需要付費的。如果不想付費，拍照千萬不要對到它們。有時只要在面前，飼主就會前來索錢財。

*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。

*原則上藏傳佛教寺廟都是不允許拍照的，但十萬佛塔內卻可以拍攝，不過要收 20R。而出於對古老壁畫的保護，建議拍照時不要開啟閃光燈。

(若因氣候路況問題, 羊湖景觀咖啡館關閉-餐廳下午茶藏服拍照則改拉薩河畔五阿哥景觀餐廳機動替代安排. 深度感受藏區文化 2 家則 1 家安排)

餐 食：	(早餐)飯店內享用 (午餐)聖湖畔景觀咖啡餐 100R (晚餐)粵藏情風味 80R
住 宿：	★★★★★香格里拉大酒店 或 瑞吉度假酒店 或 同級
第 七 天	拉薩🚗納木措+電瓶車🚗拉薩 景點：□藏北草原風光□天湖-納木措 □拉薩河畔品藏甜茶□ 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錯。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。其荒涼之主要原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。因而形成世介面積最大之「高漠」。

■【納木錯】：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。

※納木措若因氣候問題關閉 則改哲蚌寺+羅布林卡替代。

■【五阿哥拉薩河畔甜茶館賞布達拉宮】：道地藏甜茶，在高原拉薩河畔下品茶賞布達拉宮深度體驗藏區藏傳文化與藏民融入實際生活。

■【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，牽著髦牛收費供遊客拍照，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。

餐 食：	(早餐) 飯店內享用 (午餐) 川菜風味 50R (晚餐) 五大爺招待所+魚莊火鍋 歡送宴 188R
住 宿：	★★★★★香格里拉大酒店 或 瑞吉度假酒店 或 同級
第 八 天	拉薩+++青藏鐵路 景點：青藏鐵路 (4 人 1 室)總里程 2500 公里

★正確車次和發車時間，以當地訂票和官方公佈發車時間為準，全程約 25 時 欣賞沿途風光。

早餐後，搭乘★4 人一室軟臥的青藏專列前往【蘭州】，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。位於可哥西裏自然保護區核心地帶，全長 11.7 公里的清水河特大橋，是世界上建在高原凍土上最長的鐵路大橋。因為這裡的凍土不像美國阿拉斯加的那樣常年不化，而是夏天地表凍土就融化成爛泥。青藏鐵路相應採取的的設計準則為【主動降溫、冷卻地基、保護凍土】，盡量繞避有不良凍土現象的地段，並採用在凍土地區大規模使用【以橋代路】的方式解決問題，而各橋墩間的 1300 多個橋孔也是專門為可供藏羚羊等野生動物自由遷徙。因翻越常年白雪皚皚的唐古喇山口，所以有『高原天路』之稱，意指離天堂最近的鐵路；位於海拔 4905 米的風火山隧道，是世界最高的鐵路隧道；位於海拔 4767 米的昆侖山隧道，全長 1686 米，是世界最長的凍土隧道。同時，因為這條鐵路穿越了【可可西里】、【長江源】、【羌塘大草原】等自然保護區，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】。青藏鐵路採用了大陸研製的世界首列高原高寒動車，時速 160 公里/小時，該車設計安全、可靠。可在高寒、缺氧的環境下正常運行；並有效保護青藏高原脆弱的生態環境。

沿途景點：

1. 拉薩車站：寬敞壯觀充滿藏族風格的拉薩火車站。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。
2. 羊八井：遠遠看到的白騰騰的雲霧，那就是著名的羊八井地熱溫泉。

3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。海拔 4650 公尺的高原淡水湖——錯拉湖，緊鄰青藏鐵路邊，美景清晰，湖水碧藍清澈，景色如畫。
7. 唐古拉車站：最佳景觀：通天河、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。駛過因西遊記聞名的通天河，前面就是唐古拉車站，世界海拔最高的鐵路車站——海拔 5072 公尺。
8. 長江源沱沱河站：最佳景觀——世界第一高的隧道——風火山隧道。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。
9. 可可西里站：最佳景觀——可哥西裏、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，就是著名的可哥西裏自然保護區。
10. 玉珠峰站：最佳景觀——玉珠峰、昆侖山隧道。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。昆侖山：隧道全長 1686 公尺。是世界上最長的凍土隧道這裏海拔 4648 公尺。
11. 格爾木車站：最佳景觀——格爾木是昆侖山融雪沖積形成的綠洲地帶。
12. 德令哈站：最佳景觀——典型的戈壁綠洲地區。
13. 西寧/蘭州站：隔天中午抵達。

溫馨提醒：

- ✧ 中國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，進入火車站需經過嚴格的行李安檢，且青藏鐵路為進藏的特殊路線，很可能被政府徵用，若遇徵用，只能更改車班或火車艙等，請旅客見諒。
- ✧ 火車上不能攜帶水具及打火機、火柴，上車前請丟棄。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，諸多不便敬請原諒。

餐 食：	(早餐) 飯店內享用 (午餐) 火車上餐 自理 (晚餐) 火車上餐 80R
住 宿：	青鐵火車上(四人一室軟臥) (PS: 青藏鐵路軟臥若因狀況無法取得, 則以硬臥六床四人一室替代或退床位差額台幣 1500/人或不同車次安排)
第 九 天	青藏鐵路++西寧(蘭州)/福州(廈門) 景點：西寧—火車上途經青海湖

■【途經西寧青海湖】：今早火車途經青海湖後抵達西寧，西寧是著名的高原古城，海拔 2275 米，迄今已有 2100 多年的歷史，這兒的少數民族占了人口的 1/4，尤其以回族和藏族為主。青海湖是中國最大的鹹水湖，盛夏時節平均氣溫僅 15 度，是天然的避暑勝地；湖區充滿生機，青海湖是青藍色的海，湖面海拔 3106 公尺，湖水平均深度 25 公尺青海湖，是我國第一大內陸湖泊，也是我國最大的鹹水湖。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大的寶鏡。

抵達(西寧)或蘭州後，專車接大家到西寧市區觀光或蘭州黃河邊欣賞黃河水車，黃河鐵橋，感受中國母親河，乘坐班機飛往福州(廈門)。當晚住宿福廈酒店。

溫馨提醒：

本日景點. 火車航站. 餐食與行程視最終火車正確車次與飛航正確航班點會有所增減調無法指定，景點皆為無門票費用若行程景點若無法參觀敬請見諒。

餐 食：	(早餐) 飯店內享用 (午餐) 中式合菜 50R (晚餐) 機上簡餐
住 宿：	福州百翔空港花園酒店 或 廈門萬佳國際酒店 或 同級
第 十 天	福州(廈門)✈台北

早上前往機場，搭乘直航班機機返回台灣，結束這充滿歷史文化、自然生態、冰川、峽谷、人文風情，值得一生再三回味的“西藏聖地—世界屋脊雙鐵路、拉薩、林芝、日喀則、納木措五星金鑽十日遊”。

溫馨提醒：

本日景點. 餐食與當地最終正確航班會有所增減調整變動，本日所有景點皆為無門票費用，行程景點若無法參觀，敬請原諒。

餐 食：	(早餐) 飯店內享用 (午餐) 敬請自理 (晚餐) 敬請自理
住 宿：	溫暖的家

★★★西藏為特殊軍事管制區，西藏的地理環境特殊，非中國公民身分必須辦理入藏函，且西藏政府會因西藏氣候、活動. 藏族節慶。及軍方所管轄特殊自治區政局穩定考量, 有權隨時全面管制限制外賓入藏, 此乃屬不可抗力之因素不可歸責於兩岸旅行社敬請嘉賓體諒明鑑配合當局!!