



# 岡建國際旅行社有限公司

KANG JIAN INTERNATIONAL TRAVEL CO.LTD

統一編號:54520817 執照號碼:(甲)02364

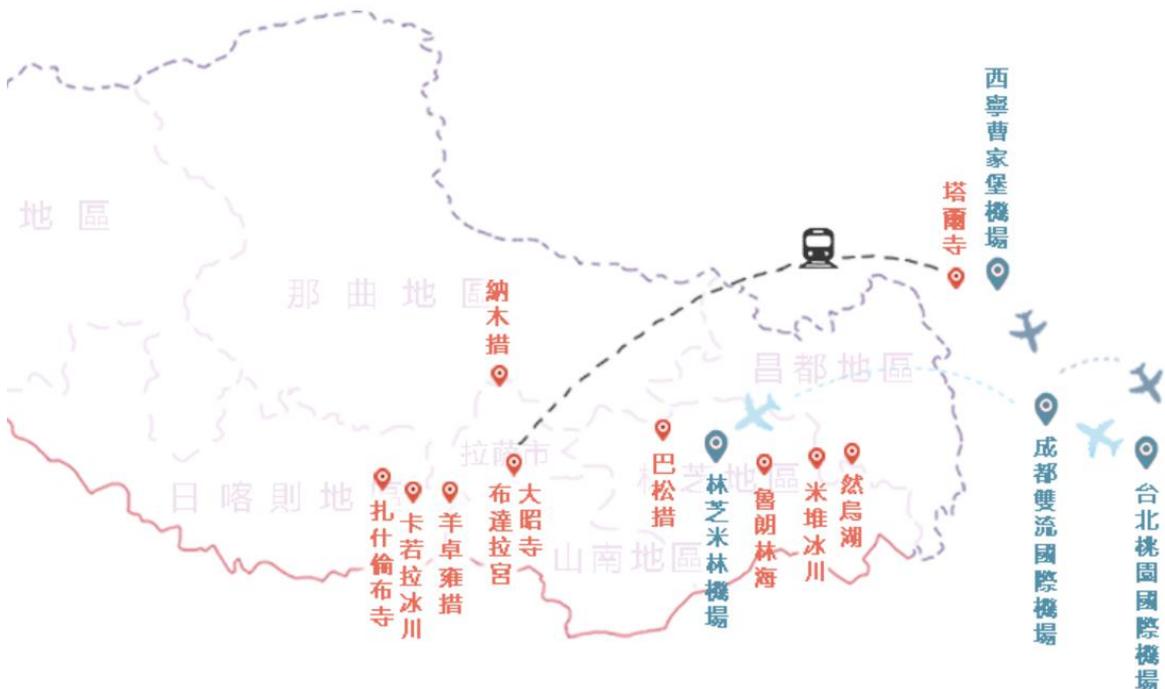
註冊編號:7532 地址:嘉義縣中埔鄉中埔村23巷22號 [www.kangjiantour.tw](http://www.kangjiantour.tw)

Email:a441221@yahoo.com.tw Tel:05-2539801-2 Fax:05-2539803

聯繫人:涂清標 0932-832507 朱忠彥 0963-631507 大陸電話 13807738415



去最接近天空的地方  
觸摸那潔白的雲。





**魯朗林海** — 這裏有依山連綿的大片碧綠森林，樹木以垂直的雲杉和松樹為主，景色非常清新優美，也是拍攝大片的好地方。



**桃花村** — 林芝地區的桃花異於江南碧桃的風格，俗稱“野桃”，樹高花繁，開得狂野。光核桃樹體高大，壽命可達千餘年。很多地方山腳桃花盛開，山上則是雪峰，獨有風味。



**納木錯** — 納木錯，藏語意為：天湖。湖西南岸連綿不絕的雪山是念青唐古喇山，風和日麗的時候，巍巍的雪山倒映在湖水中，顯得寧靜而祥和。

西藏，永遠都說不完的夢境，有布達拉宮的雄偉，有可可西裏的神秘……  
 是一個永遠都醒不過來的夢境，到過西藏的人都醉在眼前的夢幻裏……  
 有到過的人則醉在心靈的夢幻裏……



採用下行火車線路，通過西藏停留的幾天，已對高原適應。搭乘火車，更能輕鬆，愉快地觀賞沿途風景。而且經過導遊幾天來的講解，會讓您更瞭解青藏鐵路。這時候再搭乘青藏鐵路您會更清楚沿途有哪些著名的風景及偉大的工程。





## 成都賽侖吉地酒店

ChengDu Serengedi Hotel

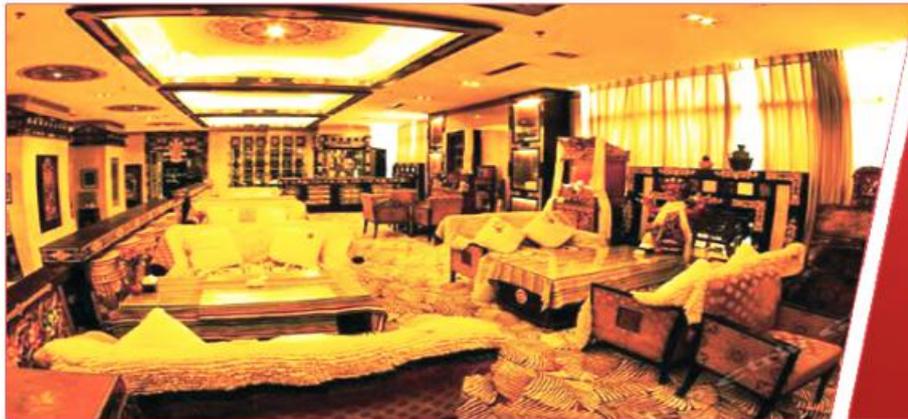
☆☆☆☆☆

成都賽侖吉地大酒店是按五星級標準運營的海派風格酒店。彰顯非洲 SERENGETI (賽侖吉地) 草原文化宛如風情萬種的吉卜賽女郎，在城市與田原之間，熱情，熱烈。獨具匠心，獨領風騷，是海內外賓客下榻吉祥福地。

## 波密仁青客棧

☆☆

客棧緊鄰崗雲杉林，古鄉湖，您走出房間站在廊上便可觀賞到湖水與森林。客棧大部分是木製結構，無上漆，散發自然松木和杉木味道。這裡不同於星級酒店大氣磅礴，卻有藏式客棧的小巧精美。



## 拉薩雅魯藏布大酒店

Yaluzangbu Hotel

☆☆☆☆

酒店位於拉薩市區，緊靠美麗的拉薩河畔和桑煙嫋繞的貢巴日財神山；是西藏首家以藏文化為主題，並集成民俗文化博物館的涉外度假酒店。入住酒店，賓客可遠眺雄偉的布達拉宮，觀賞陽光燦爛的雪域高原；坐擁聖地美景，享受悠閒度假生活。

※ 以上飯店優先或同等級飯店



以下為預定的航班時間，以團體確認的航班編號與飛行時間為準

天數	航空公司	航班	起飛地點	起飛時間	抵達地點	抵達時間
第 1 天	中國國航	CA418	台北桃園國際機場	20:10	成都雙流國際機場	23:30
第 2 天	四川航空	3U8658	成都雙流國際機場	07:10	林芝米林機場	09:10
第 12 天	東方航空	MU2237	西寧曹家堡國際機場	19:45	成都雙流國際機場	21:30
第 13 天	中國國航	CA417	成都雙流國際機場	15:30	台北桃園國際機場	18:55

## 第 1 天 台北桃園國際機場 → 成都雙流國際機場 (CA418 20:10-23:30)

集合於台灣桃園國際機場，搭乘豪華客機飛往成都。抵達後前往住宿飯店休息，首度異國之夜。

早餐：敬請自理

午餐：敬請自理

晚餐：台灣用餐/機上餐食

住宿：5☆ 成都賽侖吉地酒店 或同級

## 第 2 天 成都雙流國際機場 → 林芝米林機場 (3U8658 07:10-09:10) 【色季拉山、南迦巴瓦峰 (遠眺)、古鄉湖】

清晨搭乘客機抵達林芝米林機場 (海拔 2900 米)。走入藏東林芝，發現西藏柔美及秀麗的另一面—峽谷、森林、小溪、雪山、湖光、田園，如畫一般的景致；沿途帕隆藏布江亞熱帶河谷叢林，排龍門巴民族鄉，林芝通麥。

【色季拉山】登臨海拔 4728 米處的山口，觀日出、雲海、無際的林海，遠眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。

【南迦巴瓦峰 (遠眺)】藏語意為“燃燒天杵般的山峰”。雖然 7782 公尺的海拔只在全世界高峰中排第 15 位，但由於南迦巴瓦山腳海拔僅 2900 公尺，其相對高度優勢無可比擬，具有強烈的視覺衝擊效果。南迦巴瓦峰、雅魯藏布大峽谷在 2005 年〈中國國家地理〉雜誌中分別當選為中國最美的山峰和中國最美的峽谷。【古鄉湖】經排龍，過通麥，一線洶湧湍急的帕隆藏布，到了古鄉湖。下車驚歎，居然是沙灘，藍天、白雲、藍色的水面，恍若來到了海邊。只有遠處的雪山提醒我們，依舊在高原，依舊在西藏。



【溫馨提示】西藏海拔高，氣候非常乾燥且空氣稀薄。到達當日儘量不要洗澡以免引發高原反映。進藏後飲食請以清淡為主，減少辛辣。行程結束後客人務必減少活動，保證充足睡眠。

早餐：酒店享用

午餐：魯朗石鍋雞

晚餐：客棧農家宴

住宿：古鄉仁青客棧 / 景區特色民宿 或同級

## 第 3 天 古鄉 ⇄ 波密 ⇄ 然烏 ⇄ 古鄉 【米堆冰川、然烏湖】

經“綠海明珠、冰川之鄉”波密，前往然烏小鎮。沿線是現代海洋性冰川、雪山群、堰塞湖、泥石流活動區，“活的地質博物館”。行徑在那巍峨峻峭的大山之間，五彩的林海、壯美的雪山、潔白的冰川，讓尖叫與心跳伴著旅行的每一秒鐘。

【米堆冰川】(海拔 6800 米) 中國最美的海洋性冰川。擁有五大奇觀：冰瀑、冰盆、冰湖、冰面弧拱

結構、冰川與村落共存。米堆村、米美村與冰川近在咫尺，世世代代人們耕作生息在冰川腳下，農田、牛羊、經幡、宗教信仰與冰川和諧共處，各得其所。【然烏湖】帕隆藏布江的源頭—被譽為“睡美人”。(海拔 3807 米) 草地、森林、樹影以及白色的水禽和湖岸淺灘五顏六色的卵石，和著碧藍的湖水、白雪皚皚的雪峰，景色如詩如畫。狹長的湖向西蜿蜒十餘公里逐漸收縮成一道河谷，使人如進夢幻之境。



【溫馨提示】剛進入西藏地區時盡量多休息，避免過度勞累。林芝地區具有西藏江南的美稱，亦是西藏平均海拔最低的地區。在此獲得充分休息後再前往拉薩，可以有效降低發生高原反應的機率。

早餐：酒店享用

午餐：然烏合菜

晚餐：古鄉味道

住宿：古鄉仁青客棧 / 景區特色民宿 或同級

## 第 4 天

古鄉 ㊦ 魯朗 ㊦ 八一鎮

【草湖、魯朗林海、桃花村、世界柏樹王園林】

【草湖】是整個西藏為數不多的保持了原樣未開發的。這裡遠離喧囂，幾乎與世隔絕，遠處是雪山和森林，近處是被森林包圍的綠色湖泊。桃花點綴著整個村莊，五彩的房屋、多情的少女、巍峨的雪山、蜿蜒的河流、神秘的原始森林等等，給你完美無暇的美。【魯朗林海】進入魯朗，沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，尤其春秋之季色季拉山更猶如上帝打翻的調色盤，色彩繽紛，在山頂欣賞漫山花海森林，晴朗的天空下您將再次有機會從另一個角度欣賞震撼心靈壯觀的南迦巴瓦峰。雪山下的魯朗林海、村莊田園，獨有的壯美清新的風景。【桃花村】遠處的雪峰還是皚皚白雪，而眼前的桃花已如醉霞緋雲般爭奇鬥豔。粉嫩的桃花，在氣勢磅礴的雪山懷抱中無限柔媚。繁花似錦的野桃林，映襯著湛藍天空潔白雪峰與碧玉般的尼洋河，給林芝帶來了一片壯麗的春天，美不勝收！【世界柏樹王園林】整個園林依山而建，園內有面積達 10 公頃的巨柏純林，平均樹高 44 米，胸徑 1.58 米，是世界知名的柏樹奇觀。園中一棵被譽為“中國柏科之最”的“大柏樹”，樹高 50 米，胸徑 5.8 米，至今已有 2600 多年樹齡，傳說是苯教開山祖師辛繞米保的生命樹。從根部向上主幹被分為三根支幹直沖雲霄，枝繁葉茂的“大柏樹”經幡環繞，潔白的哈達鑲掛其上，藏族人民對大自然的崇拜，對神靈的敬仰又讓此樹平添不少神秘色彩。



早餐：酒店享用

午餐：魯朗合菜

晚餐：林芝風味

住宿：林芝明珠大酒店 或同級

## 第 5 天 八一鎮 ⇄ 巴河

### 【嘎定溝瀑布、藏族家訪、秀巴古堡】

【**嘎定溝瀑布**】體驗高原瀑布的獨特魅力。“人+山=仙”的天人合一境界。溝內山巒疊障，山清水秀，眾多高山河谷植物混雜，泉水潺潺，飛鳥走獸，鳥語花香，形成豐富多彩的山谷林地。天佛瀑布，瀑布落差近 200 米飛流直下，雄偉壯觀。更為神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛時隱時現，天佛瀑布天佛瀑布由此而此得名。據說這是林芝地區藏族同胞的保護神，難怪大家對這尊佛像十分的敬仰。富有藏族氣息的經幡經語還是到處可見，不少藏族男子陪著老母親來遊玩，或許有的也包含著轉經許願之類的行為目的。【**藏族家訪**】走進藏民家-與藏民零距離接觸，體驗藏族風俗。【**秀巴古堡**】有 1600 多年歷史，是西藏年代最古老、歷史最悠久、古堡群最密集、結構保存最完整的古堡群，整個古堡群是被一個方陣所環繞包圍的，給遊客一種身臨古戰場的感覺。



早餐：酒店享用

午餐：巴河合菜

晚餐：中式合菜

住宿：巴松措大酒店 或同級

## 第 6 天 巴河 ⇄ 拉薩

### 【巴松措、中流砥柱、米拉山口】

【**巴松措**】西藏最美麗的湖泊之一、雪山森林環繞中被稱為“小瑞士”。這是一個令人沉醉的地方，山上白雪皚皚，山下植被茂密，湖的形狀如鑲嵌在高山峽穀中的一輪新月，湖水清澈見底、晶瑩秀美，有如童話般靜臥在雪峰冰山下鬆軟如床的湖畔碧草之上。雪峰，冰川，原始森林，古跡將其緊緊環繞，使這裡宛如人間仙境。【**中流砥柱**】沿著西藏最美飛花碎玉的尼洋河行走，河流湍急。其中有一巨石矗立在江中，不動如山，相傳巨石是當地守護神—工尊德姆修煉時的寶座，十分壯觀。沿途觀賞雪山、草原、森林、溪流、田園景觀。【**米拉山口**】海拔 5013 米，站在山口，山風勁吹，藍天白雲下，五彩經幡在大地與蒼穹之間飄蕩搖曳，連地接天，將藏民們虔誠的願望傳達上蒼神靈。隨後抵達聖城拉薩。



【**溫馨提示**】此日下午會途經海拔 5013 公尺的米拉山口，前往拉薩較為辛苦，但沿途有美麗風景作伴，您將不

會覺得枯燥乏味。還有機會可以遇到三步一拜的磕長頭朝聖者。遇到了，可請司機停車後，下車跟虔誠的朝聖者來個面對面接觸，並可把食糧分送給這些長途跋涉物資貧乏的朝聖者。沿途如果需要解決生理上的方便問題，請提早通知導遊、領隊、司機將會盡快為您安排一處隱蔽的方便之所。

早餐：酒店享用

午餐：中式合菜

晚餐：中式合菜

住宿：拉薩雅魯藏布大酒店 或同級

## 第 7 天

### 拉薩

#### 【布達拉宮、大昭寺、八廓街】

**【布達拉宮】**地球上最高的雪域宮殿。氣勢磅礴，雄偉。是藝術殿堂與建築史上的奇跡。更是世界文化遺產。“布達拉”是梵語的音譯，又譯作“普陀”，原指觀音菩薩之居所。吐蕃國王松贊幹布為迎娶文成公主，而建造了布達拉宮。宮殿主體由白宮和紅宮組成，達賴喇嘛的政治活動起居都在白宮；而紅宮則供奉歷代達賴的靈塔與佛殿。走進布達拉宮，仿佛走進佛教世界，一個令人驚嘆的藝術寶庫。這裏珍藏著無數珍寶，眼前千座佛塔，萬座佛像與唐卡，都讓人心裏激起無比贊嘆與震撼。**【大昭寺】**融合了藏、唐、尼泊爾、印度的建築風格，成為藏式宗教建築的千古經典。寺內供奉著隨文成公主進藏所帶來的釋迦牟尼 12 歲等身佛。珍藏珍珠佛衣、金燈等無數稀世珍寶，並且活佛轉世的儀式「金瓶掣籤」歷來也都在大昭寺舉行。寺前終日香火繚繞，信徒們虔誠的叩拜在門前的青石地板上留下了等身長頭的深深印痕。在佛教界具有至高無上的地位。**【八廓街】**古老的八廓街上，涌動著虔誠的轉經人。這條短短的轉經道，像永不會枯竭的河流，一直載著信仰向前流淌。



**【溫馨提示】**布達拉宮每天僅對外開放 2000 多參觀名額，而且必須配合館方所給的時間段參觀。所以本日行程請務必配合導遊的引導與說明及相關規定。在八廓街購物時要注意假貨充斥，且價格混亂，在購物前請先問價格。由於當地攤商為藏民，且民情不同，若您有意購買再出價，切勿反悔或愚弄藏民，以免引起不必要的糾紛。

早餐：酒店享用

午餐：中式合菜

晚餐：藏家風味

住宿：拉薩雅魯藏布大酒店 或同級

## 第 8 天

### 拉薩 🚗 浪卡子 🚗 日喀則

#### 【羊卓雍措、卡若拉冰川】

【羊卓雍措】虔誠的藏民們奉為『聖湖』。湖水碧藍清澈，湖光山色，景色如畫，當地藏民讚她“天上的仙境，人間的羊卓”。她除了是西藏的三大聖湖之一外，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。只要到過羊湖的人們，都將會對她產生崇敬與無比的思念。湛藍的湖水與遠方的雪山連為一體，加上兩岸各色的山脈、極具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走來，心曠神怡。【卡若拉冰川】——即將消失的世紀景觀。抬頭仰望著，巨大的冰川讓陽光灑在她雪白的臉龐上，是如此瑰麗耀眼動人，那種無聲的震撼令人內心澎湃，卡若拉是西藏三大陸型冰川之一。冰川盤踞在路邊的山丘，可以近距離仰望冰舌，看來伸手可及，實際上卻遠在高達海拔 6647 米的天邊。別小看這個卡若拉冰川，它可是經過千萬年時光累積才雕塑出來的懸崖冰川。冰雪沿著冰層張裂，而形成層次豐富多姿的冰塔林。大自然的神奇魅力。竟能創造出如此巧奪天工的冰原奇觀。不過由於地球變暖，冰川雪線漸退，更吸引無數旅行玩家得要跟地球賽跑，抓緊把握到此親眼目睹冰川壯闊奇景的時間。



早餐：酒店享用

午餐：羊湖菜色

晚餐：日喀則合菜

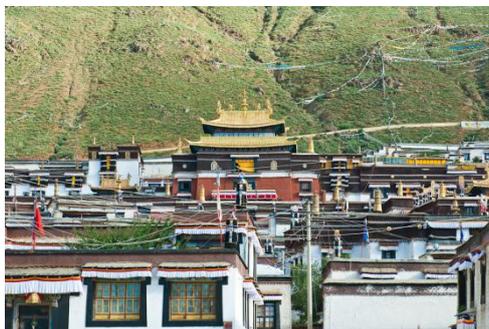
住宿：日喀則扎西曲塔大酒店 或同級

第 9 天

日喀則 ⇄ 拉薩

【扎什倫布寺】

【扎什倫布寺】修建於 1447 年的黃教六大寺之一、歷代班禪額爾德尼駐錫地—扎什倫布寺，遠眺整個寺院依山坡而築，背附高山，殿宇毗連，群樓疊疊，金頂紅牆的高在主建築群雄偉、渾厚、壯觀、金碧輝煌。寺內香爐紫煙升騰供台燈火閃爍，眾佛尊容各異。大殿裡僧侶誦經井然；佛像前，信徒頂禮膜拜。五百多年來它強烈地吸引著國內外佛教信徒。遊人在這裡朝拜、觀瞻。



【溫馨提示】晚上吃飽，喝足，夜幕降臨，布達拉宮外牆燈光開啟，可自行停留布達拉宮拍攝夜景。

早餐：酒店享用

午餐：中式合菜

晚餐：特色藏餐

住宿：拉薩雅魯藏布大酒店 或同級

第 10 天

拉薩 ⇄ 當雄 ⇄ 拉薩

【納木錯】

**【納木措】** 世界上海拔最高的湖泊，也是中國第二大鹹水湖，蒙古語稱為“騰格裡海”，也是天湖的意思。在藏族心目中是最神聖的聖湖。“馬年轉山、羊年轉湖、猴年轉森林”，每到藏曆羊年都有大批信徒來此轉湖。據說羊年在此轉湖，可獲得神靈的庇護與保佑，在此沉思、冥想，洗滌心靈對參透事物或許會更加清明。一望無際的湛藍色湖水和無比清澈透明的藍天，令人無法分辨出哪裡是湖水，哪裡是藍天，遠遠望去似乎天連著水，水連著天，天藍水更藍。

★此日若因自然災害因素，以致無法前往納木措，則更改行程前往雪域的皇家園林-羅布林卡。



**【溫馨提示】** 今天是行程中車程最長，途經海拔最高的一天，來回大約 520 公里的車程。納木措風景區海拔高風大氣溫低，請帶好禦寒衣物。沿途用餐條件較差，且時間上難以按時用餐，或早或遲，可自備一些食品。沿著青藏公路往北走，與青藏鐵路並行，好運氣的話或許能夠遇到行駛中的青藏列車。您可自費騎馬到達湖邊。

早餐：酒店享用

午餐：當雄合菜

晚餐：拉薩味道

住宿：拉薩雅魯藏布大酒店 或同級

## 第 11 天 拉薩 🚂 西寧

專業精心安排白天火車運行，可以真正欣賞到精彩可哥西裡藏羚羊保護區。享用早餐後帶上藏族人民真誠的祝福：紮西德勒！結束愉快聖地之行。登上“神秘”的青藏鐵路火車，列車上有富足的氧氣供應。草原、雪山、聖湖、戈壁，將依次呈現。透過車窗，藍天白雲下、雪山草原間，您可以清晰地看到列車沿著壯魄的天路蜿蜒向上、向前。天空中的雄鷹、奔跑的藏羚羊、茫茫橫亙於天際的雪山將一路與您相隨，我們將把念青唐古喇山甩在身後，經過高原冰雪的錯那湖，遍地格桑花的羌塘草原，跨過沱沱河，穿過可可西裡，跨越唐古喇山，翻越昆侖山脈。駛向青海西寧。



早餐：酒店享用

午餐：火車上簡餐

晚餐：火車上簡餐

住宿：青藏列車軟臥 或同級

## 第 12 天

拉薩 🚂 西寧 → 成都 (MU2237 19:45-21:30)

**【塔爾寺】**

火車早晨抵達西寧，品嚐西寧各式在地早餐。就餐完畢搭車前往塔爾寺。

**【塔爾寺】**塔爾寺是中國西北地區藏傳佛教的活動中心，在中國及東南亞享有盛名，歷代中央政府都十分推崇塔爾寺的宗教地位。明朝對寺內上層宗教人物多次封授名號，清康熙帝賜有“淨上津梁”匾額，乾隆帝賜“梵宗寺”稱號，並為大金瓦寺賜有“梵教法幢”匾額。三世達賴、四世達賴、五世達賴、七世達賴、十三世達賴、十四世達賴及六世班禪、九世班禪和十世班禪，都曾在塔爾寺進行過宗教活動。酥油花、壁畫和堆繡被譽為“塔爾寺藝術三絕”，另外寺內還珍藏了許多佛教典籍和歷史、文學、哲學、醫藥、立法等方面的學術專著。每年舉行的佛事活動“四大法會”，更是熱鬧非凡。[3] 塔爾寺的酥油花雕塑也是栩栩如生，遠近聞名。



早餐：西寧小吃

午餐：西寧風味

晚餐：中式合菜

住宿：成都賽侖吉地大酒店 或同級

### 第 13 天 成都雙流國際機場 → 台北桃園國際機場 (CA417 15:30-18:55)

前往機場搭乘兩岸直航班機，結束此趟難忘的春日賞桃之旅，飛返台灣溫暖的家。

早餐：酒店享用

午餐：中式合菜

晚餐：飛機簡餐

住宿：台灣溫暖的家